

Renaître au Lac Mývatn : 2010



A la genèse de la terre et aux quatre saisons de l'Islande

Se ressourcer au bout du monde aux quatre saisons de l'Islande – bains d'eau chaude volcanique – contemplation – randonnée – observation de l'avifaune et des volcans

6-7 jours sur place — chalets en bord de lac — 3 à 5 heures de marche quotidienne – Groupe international – Accompagnement francophone – maximum 12 participants.

Le **Lac Mývatn** est situé au nord du pays à la latitude de 65°6', en plein sur la ride active médio-atlantique qui est émergente en Islande. Cette ride, ou rift, en s'écartant sépare et éloigne la plaque américaine et européenne l'une de l'autre au rythme de 2 cm par an...c'est pourquoi le volcanisme est si actif dans cette région qui reste en formation permanente.

Ce beau lac est un sanctuaire pour les anatidés (canards, cygnes et oies) puisque 17 espèces si reproduisent, aussi bien américaines qu'eurasiennes et arctiques : un paradis pour l'observation ornithologique. Pour le contemplatif l'endroit est d'une variété exceptionnelle et il offre parmi les plus beaux et plus étranges paysages de la planète Terre. L'imaginaire est sans cesse sollicité par les formes étranges du paysage et les trolls, elfes et autres féeries l'habitent... sans aucun doute.

Harpa et **Jean-Marc** encadrent les séjours « renaître au Lac Mývatn » aux quatre saisons de l'Islande. Avec leur parfaite connaissance de la nature du lieu et de par leur formation, les premiers séjours que nous avons proposés ont connu un succès immédiat, mais comme toujours, nous tenons à conserver leur petite taille et l'approche artisanal du voyage. Notre priorité est d'apporter le plus possible de qualité à ce séjour, que ce soit par la nourriture, les relations humaines ou la conscience de la nature rencontrée afin qu'il soit, pour chacun, une possibilité de renaissance permettant un recentrage dans sa vie personnelle. Cette courte aventure s'adresse à des esprits ouverts, contemplatifs et actifs qui aiment prendre le temps de découvrir, de sentir, de rencontrer.

Un séjour au Lac Mývatn représente une immersion dans une nature très puissante et primitive mais où l'homme a su développer et conserver des traditions telles que la cuisson du pain dans le sol brûlant, la pêche sur la glace... La région de Mývatn offre une incroyable diversité dans un périmètre peu étendu et nous évite ainsi les longs déplacements en véhicule. Les périodes sont hors saison touristique. Ceci pour plus de quiétude, mais aussi et surtout parce que Mývatn offre des facettes très différentes selon les saisons. Selon les périodes et les conditions, nous randonnons à pieds ou en skis de fonds (Février) et si la météo ne nous permet pas de sortir nous en profiterons pour rencontrer des "locaux" et découvrir leurs traditions originales. Dans tous les cas, les randonnées seront toujours en plus une occasion pour découvrir les richesses subtiles du lac : ses légendes, sa culture et ses traditions culinaires comme la truite ou l'agneau fumé à la tourbe, et bien d'autres encore...

Les balades qui dépendent de la météo et de l'inspiration de vos guides seront douces ou vitales, mystérieuses ou éblouissantes, mais se termineront chaque soir par un merveilleux bain chaud relaxant (entre 37°C et 42°C) dans des eaux naturelles bleue laiteuse riche en silice. Se baigner en plein hiver sous la voûte étoilée, le corps au chaud..... et la tête au frais, pratiquement seul au milieu d'une nature immense est une expérience inoubliable, dont certains ne peuvent plus se passer. Une sorte de Thalassothérapie à la genèse du monde. L'immensité du paysage, la très faible densité de population, la qualité de l'eau, de l'air, du silence et de la lumière font de Mývatn un lieu idéal pour se ressourcer.

VOS GUIDES :

Harpa Barkardottir est islandaise et mère d'un petit garçon.

Diplômée en anthropologie, elle a passé son examen de guide et accompagne depuis 10 années des groupes en Islande avec une connaissance particulière pour la géologie.

Harpa est professeur de Kundalini Yoga et s'est spécialisée dans l'accompagnement des femmes enceintes.

Elle a également une formation musicale avec le violoncelle et le chant, dont on profite souvent durant les voyages (le violoncelle se transforme alors en guitare...).

Harpa aime nous mettre en relation avec la dimension sacrée de la nature, elle guide avec beaucoup de sensibilité aux mondes invisibles et une solide connaissance des mondes visibles.

La rencontre de la nature est avant tout une rencontre de notre propre nature.

Jean-Marc Plessy est français, professeur d'Aïkido, de Qi gong et praticien Shiatsu.

Il a souvent organisé en France des stages et événements dans différentes disciplines.

Il parcourt depuis plusieurs années l'Islande comme photographe et s'y est installé depuis 3 années où il a commencé à guider des groupes et individuels.

Il a choisi de vivre à Mývatn pour la photographie et les massages dans un premier temps et peut ainsi vous faire découvrir cette région qu'il affectionne particulièrement.

Jean-Marc est musicien avec la flûte indienne Bansuri et a joué une tournée de concerts avec le groupe Triskyn en 2008 en Islande.

Il travaille actuellement sur plusieurs projets artistiques dont une vidéo appelée: «Aux Rives du Réel», et il aime vous guider vers ses rives...

Jean-Marc prend le temps de la contemplation à travers des marches, s'oublier dans les éléments pour mieux retrouver la source, et se retrouver.

LES 4 SAISONS DE MYVATN

MYVATN EN HIVER

Le blanc et le bleu dominant avec souvent des ciels féeriques.

Pour ceux qui connaissent Mývatn l'été avec ses chaos de lave, l'hiver est l'occasion de rencontrer un paysage « lissé » par la neige d'où seuls émergent les pitons de lave les plus chaotiques et les principaux cratères.

Traverser la caldeira de Krafla en ski de fonds ou le lac gelé est une expérience inoubliable.

Les randonnées se font en raquettes ou en skis de fonds ou à pieds selon les jours et l'état de la neige.

L'air est très pure à cette période et dans les ciels souvent magnifiques éclatent les fameux Glitský (nuages multicolores) et les aurores boréales.

Le givre scintille sur les arbres et rend le paysage féérique. Il n'est pas rare de rencontrer toute une compagnie de jolis lagopèdes ou d'apercevoir un renard arctique.

En décembre nous croiserons « Voleur de saucisses », « Claque porte » ou « Quémendeur de bougie » et autres **Yules lads**, les 13 « pères Noël » islandais, petits hommes farceurs et un peu inquiétants qui n'ont guère à voir avec le père Noël rouge globalisé. < http://en.wikipedia.org/wiki/Yule_Lads>.

Avec les aurores boréales, Noël et les feux d'artifices du jour de l'an, il y a ainsi souvent beaucoup de lumières et d'explosion de joie au sein de la période la plus sombre de l'année.

Nous pourrions aussi découvrir les traditions comme la truite fumée au fumier sec de mouton, la pêche sur la glace, le pain de seigle cuit dans les sols brûlant... En décembre, le soleil blanc apparaît vers 10h30 et à 15h il fait nuit. En février les jours rallongent sensiblement.

Les nuits de pleine lune ont souvent une lumière plus forte que celle de la journée avec la réverbération de la neige et peuvent être l'occasion d'une marche inoubliable.
La température oscille entre 0°C et -20°C.

Du 28 février au 06 mars 2010

Du 21 décembre au 28 décembre 2010 (spécial solstice et Noël)

MYVATN AU PRINTEMPS

Le vert et le noir émergent de la neige, renaissance après le long hiver !

C'est la période du retour des grands vols migratoires qui depuis l'Afrique, l'Europe, et l'Amérique convergent vers le lac sanctuaire. Cygnes sauvages, Oies cendrées, 15 espèces de canards, Grèbes, Plongeurs, Traquets motteux, Phalaropes, Bécassines, tous prêts pour recommencer avec enthousiasme la répétition générale de la vie. Les parades nuptiales vont bon train et les oiseaux peu farouches, presque inconscients, ne montrent pas encore la méfiance raisonnable qu'ils auront quelques semaines plus tard quand ils élèveront leurs couvées.

C'est aussi celle de l'agnelage qui bat son plein alors que la neige n'a pas entièrement disparue et que l'hiver semble avoir du mal à avouer sa défaite devant la lumière permanente de l'été qui envahie le sommet du globe.

Nous alternerons marches, observation des oiseaux et découverte des traditions paysannes : l'élevage des moutons, la laine, la truite fumée, la pêche, le pain cuit dans le sol chaud...

Le climat est souvent ensoleillé et assez doux à cette période, entre 5° et 15°.

Dates : nous contacter

MYVATN ESTIVAL

Période du vert et noir.

L'été boréal est installé et déborde de vie et de lumière. Mais sa durée est brève et la nature en pleine effusion sait que chaque jour lui est compté.

La neige a disparu et ne s'accroche plus que sur les sommets et nous pourrions parcourir presque tous les chemins à pieds, l'observation des oiseaux sera bien sûr privilégiée. La vie déborde sur et autour du lac et alors qu'on peut encore admirer les derniers mâles de Garrot arlequin en tenu nuptial sur les rapides de la Laxá, on assiste aussi aux premières éclosions des couvées, tandis que les limicoles alarment sur le moindre piquet de clôture demandant à leur poussins immobiles dans la mousse de ne pas broncher, de faire confiance absolue à leur mimétisme...

Cette période à l'intérêt de bénéficier d'une température estivale alors que la haute saison touristique n'a pas encore commencée ou à peine. La température varie entre 10° et 25°.

Dates :

Du 07 au 14 juin

Du 14 au 21 juin (spécial solstice)

MYVATN AUTOMNE

Des couleurs flamboyantes où le rouge et le jaune dominant.

Avec septembre, les premières aurores boréales éclairent le firmament étoilé des premières nuits qui chaque jour gagnent d'avantage sur la lumière de l'été. Les premiers givres nocturnes installent des miroirs de glace matinale. Les sommets se saupoudrent de sucre glace et chassent les moutons vers les vallées où les hommes à cheval les rassemblent. La lumière est rasante et les « feux » de l'automne embrasent la végétation arctique : Les bouleaux nains, les saules laineux et les sorbiers des oiseleurs s'en donnent à cœur joie et les grives mauvis se gavent de baies rouges et de myrtilles. Sur la toundra parée de mille nuances de grands vols d'oies se rassemblent pour une répétition générale avant le grand départ vers le sud. Avant que le monde ne s'enfonce dans les tempêtes et la nuit de l'hiver boréal, la beauté éphémère de cette saison s'inscrit fortement dans le cycle naturel du monde et fait vibrer notre nostalgie comme notre désir d'harmonie.

Le climat reste doux entre 10° et 20°, à moins qu'une neige précoce...

Du 12 au 19 septembre

Itinéraire indicatif & sécurité : le programme jour par jour ne peut être qu'indicatif car il dépend de la météo du jour. Les changements peuvent même parfois être imposés pour des raisons de sécurité dues à des phénomènes naturels spécifiques du lieu : volcanisme, enneigement précoce ou tardif, intempéries, tempête de neige, météo exceptionnellement défavorable... Votre guide accompagnateur connaît parfaitement le terrain et reste seul maître à bord pour prendre les décisions nécessaires lorsqu'il faut interpréter les caprices de la nature toute puissante sur cette terre volcanique et sous ces hautes latitudes.

J1 : Reykjavik – vol domestique pour Akureyri – accueil par votre guide - route pour Mývatn

J2 : Chaos de Dimmuborgir – Volcan de Hverkfell

J3 : Solfatares des collines de Námaskard

J4 : Caldera de Krafla et zone éruptive récente de Gjástyki

J5 : Pitons de Kálfaströnd et presqu'île de Höfði

J6 : Torrent de la Laxá ,...

J7 : Chute de Godafoss - Akureyri - vol domestique ou route pour Reykjavik.

Prix : 1460 € (6-12 participants)

Taux de change : le prix d'un voyage est calculé en ISK (couronne islandaise) et son prix en euro peut varier car il dépend du taux de change et peut être réévalué (+/-) jusqu'à 40 jours du départ du voyage. A l'heure où nous établissons ce programme, l'Islande connaît une grave crise économique. Cela devrait avoir une conséquence positive en faisant baisser le prix de nombreux services. Nous surveillons cela de prêt et, bien sûr, nous vous tiendrons informés.

Compris dans ce prix :

- Le vol domestique Reykjavik - Akureyri
- Le transfert A/R entre Akureyri et le Lac Mývatn
- Le guide francophone de Akureyri à Akureyri du J1 au J7
- Les nuitées en chambre double en lits faits (jumeaux) en chalet ou en gîtes
- La pension complète du dîner du J1 au petit déjeuner du J7
- Les entrées quotidiennes aux Bains de Mývatn du J2 à J6
- Le vol domestique retour Akureyri – Reykjavik
- Nuit en guesthouse à Reykjavik
- La commission 10% agents de voyages

Non compris dans ce prix :

- L'aérien international
- Les transferts aéroport A/R entre Keflavik et Reykjavik
- Les transferts en taxi à Reykjavik entre l'aéroport domestique et l'hébergement
- Les repas à Reykjavik (et éventuellement le déjeuner à Akureyri J7)
- Le supplément petit groupe 4-5 personnes : 150€/pp
- L'assurance personnelle obligatoire annulation – premier secours – rapatriement

Supplément petit groupe : +150 € pour un petit groupe de 4 à 5 participants adultes

Réduction famille : Nous consulter !

Prix groupe privé : nous consulter !

Taille du groupe : 6 à 12 participants — Le staff d'Alkemia (assistant ou stagiaire), collaborateur professionnel (scientifique, photographe, collègue de travail...) ou un enfant accompagnant ses parents ne sont pas pris en compte dans le nombre minimum et maximum de participants indiqués pour la taille du groupe de chaque voyage (6 à 12 adultes pour ce voyage).

Composition du groupe : en général, les participants viennent de plusieurs pays, de France surtout, mais aussi d'ailleurs : Belges, Suisses, Scandinaves, Canadiens, Américains, Australiens, Néo-zélandais et parfois même Islandais. Notre guide a une parfaite maîtrise du français et de l'anglais, en plus de l'islandais, et souvent de quelques autres langues. Voyager avec nous vous permet d'échanger et de fraterniser avec des personnes de qualité, de tous les pays, que vous n'auriez probablement jamais rencontrées. C'est donc une occasion unique de se faire des amis sympathiques aux quatre coins du monde et de tordre le cou à certains préjugés.

Encadrement : Jean Marc Plessy et Harpa Barkardóttir ou l'un ou l'autre suivant la taille du groupe.

Niveau : Marche sans portage. Courts transferts en véhicule pour aller et/ou revenir des randonnées les plus éloignées de l'hébergement. : La durée d'une randonnée dépend de la saison, des conditions météorologiques de la journée et du niveau du groupe. Elles peuvent être rallongées ou raccourcies ou peuvent se diviser en deux balades plus courtes au lieu d'une grande prévue. Les membres du voyage sont censés donner un petit coup de main à leur guide pour la préparation des repas et la vaisselle à l'hébergement (ce dernier veillant à la parité hommes femmes ☺).

Véhicule : petit bus confortable équipé pour les pistes d'Islande ou Landcruiser. Nous utilisons un bus privé uniquement affrété pour notre groupe. Chauffeur islandais anglophone. Sur un groupe de petite taille le guide peut aussi être le chauffeur.

Nourriture : cuisine à tendance végétarienne à base de produits bio savoureux de qualité. Petit-déjeuner « scandinave » copieux, pique-nique à midi à base de pain islandais, de craque pain suédois, de poisson fumé ou mariné, d'excellent fromage islandais, de fruits frais ou secs, de biscuits et de boissons chaudes. Le soir un dîner copieux et convivial à base de spécialités et de produits locaux : Truite du lac, gigot d'agneau, légumes, riz, pâtes, huile d'olive, salade et excellents laitages dont le *skyr* aux myrtilles et le *súrmjolk*. Un menu adapté peut être proposé aux 100% végétariens. Il est indispensable qu'un régime particulier ou une allergie à tel ou tel aliment soient signalés clairement à l'inscription. Pour la convivialité du groupe, mais rien d'obligatoire, nous recommandons à chacun d'apporter une petite spécialité de son terroir (biscuits, fromage...) et une ou deux bonnes bouteilles pour nos dîners au bout du monde.

Hébergement pendant le séjour : en chambre double (lits jumeaux) lits faits en chalet ou en gîtes. Au bord du lac dans une ferme traditionnelle.

Electricité : 220 V prises européennes

Prolongation de votre séjour : *Nous contacter !*

Comme vous ne reviendrez peut-être pas en Islande de sitôt, et si vous disposez d'un peu plus de temps, nous vous conseillons bien sûr de prolonger votre séjour de quelques jours, en indépendant, dans la plus nordique capital du monde. On peut ainsi prévoir 1 ou 2 jours supplémentaires à Reykjavik ou Akureyri pour s'imprégner de ses villes qui offrent une ambiance décontractée et originale, d'excellents coffee-shops, de superbes librairies, de passionnants petits musées interactifs et galeries d'art, d'extraordinaires piscines en plein air, spa, et une vie nocturne, le week-end, assez hors du commun

Attention, décidez la prolongation de votre séjour à l'avance, car faire modifier votre billet d'avion sur place peut coûter cher, voire être impossible !

Compte tenu de la saison et de l'instabilité climatique marquée des contrées du Nord, nous vous demandons de vous conformer aux listes d'équipement ci-dessous, pour votre confort et votre sécurité. Attention, n'oubliez pas de mettre tous vos objets coupants dans le bagage allant en soute.

VOTRE EQUIPEMENT PERSONNEL :

- Grand sac de voyage solide (75 litres) ou deux sacs moyen (40 litres)
- Sac à dos (40-50 litres) de bonne qualité et confortable
- Chaussures de randonnée confortables et robustes
- Veste en Goretex avec capuche
- Sur pantalon ou salopette en Goretex
- Chaussettes en laine bouclée ou synthétiques (quelques paires)
- Pantalons de montagne
- Pull en laine naturelle
- Tee-shirts
- Chemise laine & fibres confortables
- Sous-vêtements iso thermiques haut et bas (excepté en juin)
- Lunettes de soleil
- thermos
- Bonnet en laine
- Gants en laine
- Paire de jumelles
- Guide ornithologique (facultatif)
- Maillot de bain
- Trousse de toilette
- Pharmacie personnelle (Elastoplaste, aspirine, pansements, boules Quies...)
- Crème solaire hydratante et stick lèvres
- Crayon papier + petit carnet
- Une petite spécialité de votre « terroir », (convivialité) ex : fromage...
- Une ou deux bouteilles de bon vin (facultatif mais très apprécié)

ET POUR L'HIVER UNIQUEMENT :

- [guêtres montantes de bonne qualité](#)
- [Moufles fourrées \(goretex\)](#)

En cas d'hésitation, surtout contactez-nous pour discuter de votre équipement !

Cartes de Landmælingar Islands/The Icelandic Geodetic Survey : **Húsavík - Mývatn, 1 :100 000**
<http://www.mm.is>