

# Isteren - Kinn



ou comment traverser la Norvège en solitaire



Une expédition initiatique  
en quasi-autonomie

# L'idée du projet

## **La transmission d'une passion et la naissance d'un rêve**

Depuis petit, je sillonne les vallées sauvages de la Suisse. D'abord avec mes parents, puis seul ou avec des amis, je cherche à visiter les lieux encore intacts : des vieilles forêts de chênes aux majestueux glaciers des Alpes en passant par les monts jurassiens, je ne cesse d'être émerveillé par la nature.

Actuellement étudiant à Genève, je passe l'essentiel de mon temps libre à l'extérieur, pour bivouaquer en altitude ou suivre les traces des animaux qui me fascinent. Mais cette-fois, j'aimerais passer à l'étape suivante : vivre ma première expédition en solitaire.

C'est en Norvège que mon voyage prendra forme. Sans moyen motorisé, je traverserai le pays d'est en ouest : de la frontière suédoise à la côte atlantique. L'idée est de parcourir à pied les terres les moins peuplées du territoire tout en bénéficiant d'une certaine autonomie.

**Mon projet est ambitieux mais je suis confiant quant à sa réalisation. Seulement, j'ai besoin de soutien : l'aboutissement de ce rêve dépend de vous !**

## **Le sens de mon aventure**

Voyager en ces lieux aura aussi pour moi un fort ressort sentimental. Récemment, j'ai perdu mon père, et les souvenirs de voyage en famille sont ce qui me reste de plus fort. Je suis sûr qu'il aurait aimé m'emmener en Norvège avec lui...

# Itinéraire et durée du parcours

## Tracé de l'expédition

Pour rester dans la zone la plus sauvage du pays, je partirai des alentours du **Lac d'Isteren**, à proximité de la frontière suédoise et suivrai une ligne horizontale, qui traverse les régions les moins peuplées de Norvège.

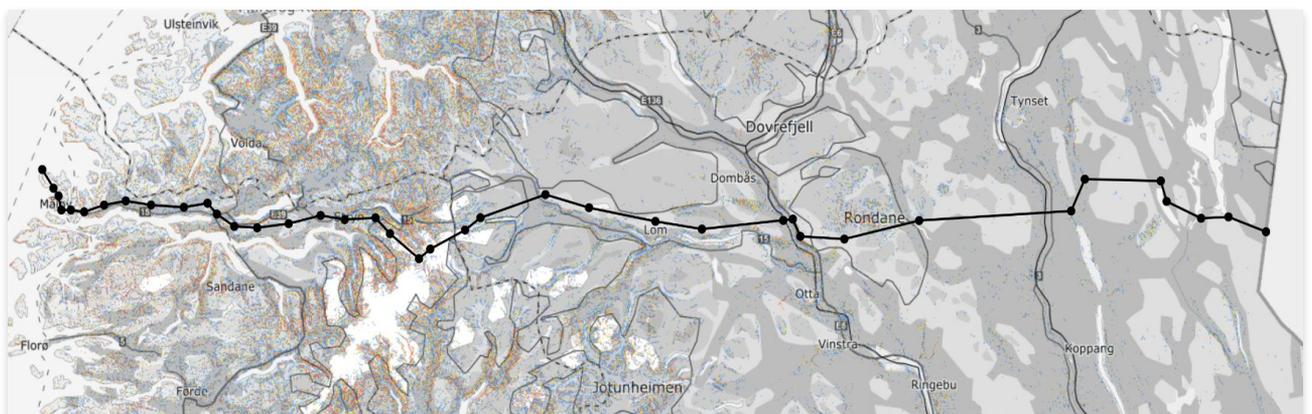
Mon point d'arrivée se trouvera être la **baie de Kinn**, sur les côtes atlantiques. Ainsi, j'aurai traversé les provinces du Hedmark, de l'Oppland et du Moere Og Romsdal.

En prévoyant des journées de 7h de marche, je compte lever le camp le matin à 8h pour trouver un emplacement de bivouac dès 15h. En comptant les pauses et à une vitesse moyenne de 4km/h, ce sont 20 jours de marche qui m'attendent, ce qui signifie que je parcourrai 25 km par jour environ. Cette estimation prend en compte d'éventuelles difficultés d'orientation et les défis d'un terrain irrégulier.

## Un itinéraire nouveau

A ce jour, il n'existe pas d'itinéraire qui traverse la Norvège d'est en ouest... du moins, pas sur internet !

Je dois donc me fier aux cartes officielles pour créer mon propre parcours. Heureusement, les cartes du site internet **ut.no** me permettront de m'orienter avec précision. Je téléchargerai bien sûr par avance les données topographiques dont j'aurai besoin pour me repérer.



# Voyage et repos

## **Comment je compte limiter mon empreinte carbone**

La protection des environnement naturels me tient particulièrement à cœur et je souhaite limiter au maximum mon impact.

Tout d'abord, je prévois d'effectuer le trajet entre la Suisse et la Norvège en voiture. Plus précisément, je voyagerai en van avec trois de mes amis qui, durant mon périple, profiteront de la Norvège en itinérance. Grâce à cela, mes émissions de carbone personnelles seront divisées par quatre.

## **Retrouvailles en fin de parcours**

Après avoir traversé la Norvège, je retrouverai mes amis sur la côte atlantique du pays.

## **Nuits en bivouac**

Étant habitué à dormir en extérieur dans tous types de milieux et sous des conditions parfois extrêmes, je passerai mes nuits en bivouac, dans la tente individuelle que je transporterai.

Il est essentiel pour moi de pouvoir être autonome pour plusieurs jours d'affilée ; dormir où et quand je le souhaite m'offrira une grande liberté.

## **Ravitaillement en nourriture**

Là aussi, je privilégierai la légèreté en emportant un réchaud compact - manger chaud est primordial ! pour la santé et le moral...

Il faut que je puisse être autonome pendant cinq jours, et à intervalle régulier, je me ravitaillerai en nourriture, soit dans des magasins, soit grâce à l'aide de mes amis, qui me suivront de loin.

# Faire face aux intempéries

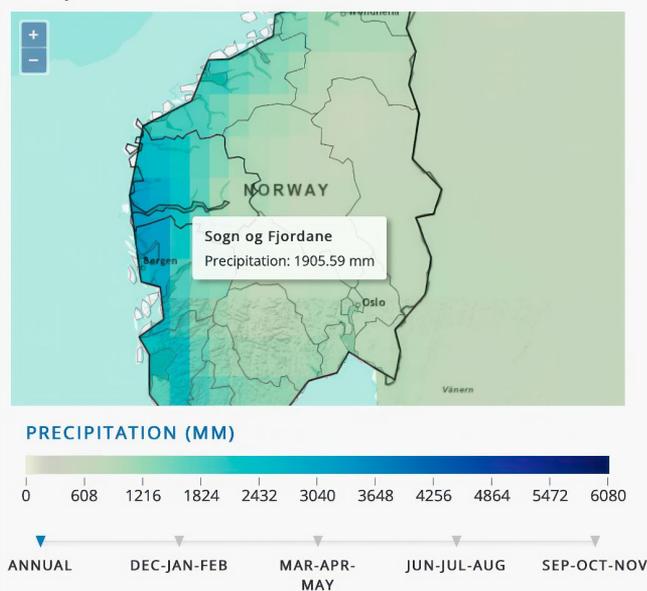
## La Norvège est un pays qui peut être très pluvieux !

En effet, selon les graphiques que j'ai pu trouver, certaines régions présentent des taux de précipitation impressionnants, bien que d'autres parties du pays enregistrent des valeurs similaires à celles de la Suisse.

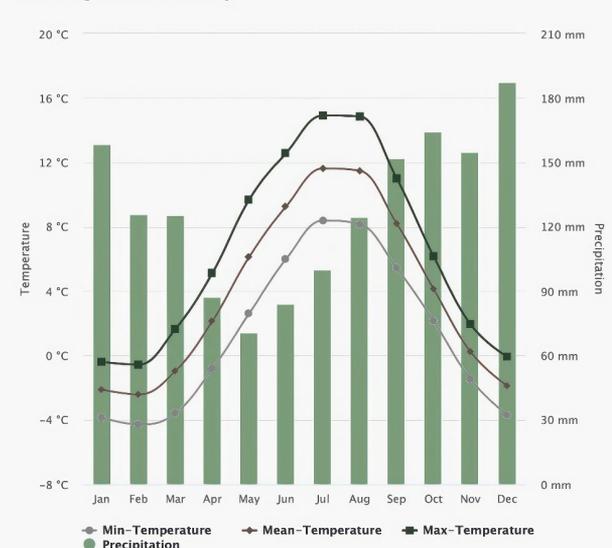
Pour faire face à la pluie, je devrai être équipé de vêtements adaptés et transporter du matériel de bivouac étanche.

Il faudra aussi être vigilant aux changements de temps provoqués par les courants marins ou l'effet des reliefs montagneux.

Observed Climatology of Precipitation 1991-2020  
Norway



Monthly Climatology of Min-Temperature, Mean-Temperature, Max-Temperature & Precipitation 1991-2020  
Moere Og Romsdal, Norway



## Un climat favorable

Durant les mois d'avril à septembre, les températures descendent rarement en dessous de  $-10^{\circ}$  C en ce qui concerne les régions que je sillonerai.

Il faudra tout de même que je prenne des habits chauds et un bon sac de couchage, comme détaillé sur ma liste de matériel.

# Gestion des risques et communication

---

## **Des risques limités**

Il n'existe que peu de facteurs de risques dans l'aventure qui m'attend. Le principal danger sera sûrement la fatigue : je devrai être attentif à mon état physique au long du voyage pour ne pas faire d'erreur d'inattention.

En Norvège, les risques liés aux animaux sont très faibles. Sur les terres que je foulerai, je ne risque pas de croiser d'ours ou de bœuf musqué. Cela dit, je serai tout de même équipé d'un spray de défense adapté si je venais à tomber nez-à-nez avec un élan, par exemple.

Je ne m'aventurerai pas non plus sur des terrains instables ou dangereux et n'hésiterai pas à contourner un obstacle.

## **Dispositif de communication**

Le moyen le plus efficace dont je disposerai pour communiquer en cas de détresse sera mon téléphone portable. Je me procurerai une carte SIM en Norvège avec un abonnement me permettant de téléphoner à mes proches si besoin.

## **Pourquoi la Norvège ?**

Ses vastes territoires regorgent d'une diversité folle : lors de mon expédition, je traverserai un grand nombre de milieux : fjords, toundra, forêts, marécages, montagnes et glaciers. En plus de cela, la faune et la flore norvégiennes sont de véritables trésors et je serai très reconnaissant de pouvoir apprendre à les connaître.

Les milieux naturels norvégiens se prêtent excellemment bien à la pratique de trek. La nature du terrain me permet de traverser le pays sans aide motorisée et le climat y est clément en été. Organiser ma première expédition dans ces conditions me paraît optimal. De plus, le parfait réseau routier qui parsème ces régions me permettra d'obtenir facilement de l'aide en cas de besoin.

# Budget et Matériel

Liste de matériel	
Sac à dos (Forclaz 80L)	1600 g
sac de couchage (Exped)	1100 g
matelas de sol (Thermarest)	900 g
Tente (Carinthia)	1700 g
réchaud et cartouches de gaz	600 g
Couteau suisse et couverts	600 g
Filtre à eau	100 g
Eau	2000 g
Nourriture (pour 5 jours)	2000 g
Veste polaire en laine	/
Veste Gore-Tex	/
Sous-vêtements thermiques	600 g
Pantalon de randonnée	/
Tour de cou et gants	300 g
Chaussures de randonnée montantes (La Sportiva)	/
Trousse de secours	1000 g
Bâtons de randonnée	/
GPS	400 g
Panneaux solaires et câbles de charge	600 g
<b>Poids total</b>	<b>13'500 g</b>

## Prévision des coûts globaux

Je possède déjà une partie du matériel mais je devrai me procurer plusieurs des éléments ci-dessus. J'estime à CHF 1500.- les coûts de l'équipement qu'il me manque.

Il faudra aussi allouer une partie du budget à la nourriture et à l'essence dont j'aurai besoin pour me déplacer jusqu'en Norvège, ce qui équivaut à CHF 2000.- environ.

# Un volet scientifique

**En plus de l'aspect sportif de mon initiative, je souhaite apporter une dimension scientifique à mon aventure.**

Les sciences de la vie me passionnent et je souhaite faire de mon avenir une exploration perpétuelle : travailler dans la nature me comblerait. C'est pour cette raison que je suivrai un cursus en ingénierie de l'environnement à Genève.

## **Un herbier numérique**

Dans le cadre de mes études, je devrai être capable d'identifier les différents constituants d'un milieu naturel et les organismes qui le peuplent.

Voilà pourquoi j'élaborerai un rapport qui inclura l'entièreté des végétaux que j'aurai la chance d'observer au cours de mes journées de marche en Norvège. Mon but sera d'identifier un maximum d'espèces tout en gardant en tête mon objectif principal.

L'ouvrage final prendra la forme d'un herbier numérique décrivant chaque plante que j'aurai photographiée.

## Notes et références

Météorologie

<https://climateknowledgeportal.worldbank.org/country/norway/climate-data-historical>

Topographie

<https://ut.no/kart#8.95/61.926/5.176>

Durée du jour

<https://www.timeanddate.com/sun/norway/alesund>

Calcul du temps de marche

<https://lebonheurmaintenant.com/nature/orientation/calcul-des-temps-de-marche-en-montagne.html>

Informations générales

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Norvège>

<https://youtu.be/CsUZ4jiotoA>

<https://youtu.be/H4o3uMn-IA8>

<https://www.youtube.com/watch?v=zmtylkN-FYI>

Images

<https://www.celebritycruises.com/blog/norway-mountains>

<https://pixabay.com/fr/photos/eau-trolltunga>

<https://fr.freepik.com/photos-vecteurs-libre/mer>

**Merci pour votre lecture !**