

FICHE TECHNIQUE DE VOTRE SÉJOUR D'HIVER

Programme

Pour des économies de papier merci de consulter notre site www.laponiemush.com ou votre devis personnalisé.

Prêt de l'équipement grand froid

Durant tout votre séjour, nous vous fournissons les bottes et la parka grand froid. C'est du matériel que nous avons testé ici, dans les conditions hivernales. Cet équipement vous est fourni en bon état. Si un défaut est remarqué merci de nous le signaler dès le début de votre séjour. Nous ne demandons pour le moment aucune caution, merci donc d'en prendre le plus grand soin. Nous vous demanderons également d'éviter de fumer avec la parka, pour le confort des prochaines personnes à l'utiliser.

Les bottes



La parka



Liste d'équipement, non exhaustive, à prévoir :

À savoir : Même si on ne peut pas prévoir les températures, pour les séjours en Décembre, Janvier et Février visez le milieu de gamme minimum pour vos gants et la frontale. Mars est déjà plus clément et l'on n'utilise beaucoup moins la frontale.

Pour le corps (PAS DE COTON) :

- **Sous vêtement thermiques (1 ou 2 paires max)** haut et bas, manches longues. (*Déathlon en fait de très bien, sinon Patagonia , Millet , Hagglof , Odlo , Icebreaker, Damart...*)
- **Pull ou veste en polaire**
- **Bonnet** (type Chapka ou autre) qui protège bien les oreilles, le top : laine intérieur polaire !
- **Cagoule en soie, cache cou, tour de cou** (*Pas d'écharpes elles ne sont pas pratiques sous la parka*)
- **Moufles Gore Tex** imperméables et coupe vent (*ensemble les doigts se réchauffent plus vite, les moufles c'est le mieux !*) ou **gants de ski. Paire de sous gants en soie**

- Une **paire de gant de rechange** (*vieux gants de ski ou autre*) toujours utile pour le bois, les chiens ...
- **Chaussures de randonnées d'hiver** résistante à l'eau (*Quechua en sort un modèle chaque année adapté à la raquette. Retour très positif sur ce modèle*)
- **Masque de ski et lunettes de soleil** (*celles-ci sont rarement utilisées en Décembre et Janvier, beaucoup plus en Février et Mars*)
- **Pantalon** de ski résistant à l'eau
- Des paires de **chaussettes chaudes type chaussettes de ski ou en laine de mérinos** (attention qu'elles tiennent bien le mollet!)

Autre équipement :

- Une **lampe frontale** avec **batteries ou piles**
- **Crème solaire**
- **Serviette de bain (et maillot de bain pour le sauna)**
- **Chaussons**
- **Appareil photo + trépied** pour photographier les aurores boréales (*attention tous les appareils photos ne photographient pas les Aurores Boréales, voir <http://www.laponiemush.com/blog/bien-photographier-une-aurore-boreale/>*)

Si vous avez tendance à beaucoup transpirer, privilégiez des **matériaux techniques**.

SVP : Ne vous chargez pas trop : 1 sac ou 1 petite valise par personne ou 1 grosse valise pour 2. Il faut que tout rentre dans le coffre !!
Prévoyez votre tenue pour l'extérieur et **une** tenue décontractée pour le soir.

Hébergement :

Le séjour se déroule sur notre lieu d'habitation, où se situe également notre chenil.
Vous êtes hébergés près de notre maison dans un chalet de 25 m2 plus loft. Celui-ci est équipé d'un salon avec poêle à pellets (ou à granulés), d'un toilette sèche à combustion et à l'étage de 2 chambres doubles. Il y a l'électricité mais pas l'eau courante. Des réserves d'eau seront à votre disposition.

Les draps sont fournis, en revanche penser à votre serviette de bain.

Pour se laver 2 options :

- Le **sauna** 2 fois par semaine
- La **douche** située dans notre extension de maison. Celle-ci est rien que pour vous.

L'eau est précieuse : Nous sommes équipés d'un puit (sur une source). Nous consommons énormément d'eau pour les chiens chaque jour, la vaisselle, les lessives, ... Merci de la consommer modérément lors de votre douche. Sachez que l'air n'est pas pollué, nous ne sommes donc pas « sales » comme nous pourrions l'être à la sortie du métro ! En combinant avec le sauna, la douche chaque jour n'est pas nécessaire.

Merci de votre compréhension et de respecter ce que nous offre la nature.

Le sauna

La pratique du sauna est une tradition sociale et familiale en Scandinavie.

Sur place nous vous donnerons les règles d'utilisation recommandées.

Quelques conseils :

La nudité est la norme dans le sauna, pour les hommes comme pour les femmes !!

Le port du maillot de bain est considéré comme antihygiénique, la chaleur et l'humidité y favorisant le développement de germes. Mais pour les réticents emmenez votre maillot. Une serviette peut aussi être enroulée autour du corps.

! Le sauna sera à éviter en cas de maladies cardio-vasculaires car il présente un danger.

Repas

Le petit déjeuner est servi généralement à 9h00 à notre table d'hôtes, située dans notre extension de maison.

Nous considérons qu'il est important de bien manger avant de sortir c'est pourquoi nous vous proposons un petit déjeuner salé : Oeuf, bacon ou jambon, fromage, pain, confiture, boissons chaudes, jus d'orange.

Le déjeuner, plus léger est soit pris en extérieur au feu de bois, en sandwich ou soupe maison ou à la maison selon la météo.

Le dîner est également servi à la table d'hôte. Nous vous proposons un mélange de gastronomie Suédoise locale et cuisine française : Viande de Rennes, harengs, ...

Itinéraire des sorties en traîneau à chiens

Notre isolement permet des randonnées de qualité.

Nous **n'utilisons aucune pistes de motoneige balisées**, puisqu'il n'y en a pas ! Il est très rare de croiser une motoneige et nous ne croisons jamais d'autres attelages.

Cet avantage rend forcément difficile notre travail : Nous ne pouvons compter que sur nous même pour la réalisation des chemins et selon l'enneigement ce n'est pas chose facile !!

Les « trails », chemins utilisés sont des routes forestières et des chemins tracés dans les bois par nos soins, des pistes que **nous entretenons nous même** en traîneau à chiens et en motoneige et parfois nous faisons appel à **un partenaire suédois** que nous rémunérons pour l'entretien des pistes.

Un travail difficile qui nous demande beaucoup de temps.

Nous faisons chaque fois notre maximum pour vous proposer le meilleur de nos pistes mais **selon la météo nous pouvons être amenés à annuler ou modifier la sortie en traîneau à chiens**. Nous sommes les seuls juges à prendre la décision.

Balade en raquettes à neige en autonomie

Pour la sortie en **raquettes à neige en autonomie** (séjour coureur des bois) nous vous rejoignons au $\frac{3}{4}$ de la balade pour vous démarrer le feu et réchauffer le déjeuner.

La balade est sans dangers et sans grandes difficultés même pour les débutants. Elle est **balisée** au départ de la maison. Vous prendrez si possible votre **téléphone portable** au cas où avec notre numéro.

Si la neige est tombée en trop grande quantité, vous pouvez toujours suivre nos pistes de traîneau à chiens et évitez la poudreuse.

Philosophie de voyage

Nous vous offrons un séjour authentique et convivial « chez l'habitant ».

Nous vous ouvrons les portes de notre maison pour les repas et les apéros, en dehors, merci de respecter notre intimité.

Le chalet est le votre durant votre séjour, faites donc comme à la maison : Prenez soin des équipements !!

Pour le respect de tous les participants ne laissez pas trop traîner vos affaires.

Respectez le sommeil de chacun.

Et surtout emmenez avec vous votre bonne humeur !!

N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions

*A très vite pour votre séjour !
Alexandra, Cédric et tous les Loulous.*