

Informations Pratiques 2025

Bienvenue dans l'aventure **4Move en Laponie suédoise** ! Profitez d'une expérience **unique** au cœur des paysages enneigés.
Vous trouverez ici toutes les informations pour bien préparer votre séjour.

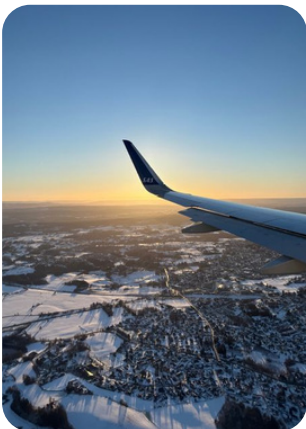
ACCÈS À LA PLATEFORME DE RÉSERVATION :

<https://extranet.4move.fr/login/>

Vos identifiants vous ont été envoyés par email.

PIECES D'IDENTITÉ

- Passeport ou carte d'identité (valide au moins 6 mois).
- La carte d'identité suffit dans l'espace Schengen.



TRANSPORT

- **Billets d'avion** : Disponibles électroniquement sur votre accès participant
- **Enregistrement** : Imprimez vos documents avec numéro de réservation et nom et enregistrez-vous en ligne si possible.
- **Aéroport** : Arrivez 2 heures avant votre vol. Prévoyez 10-15 minutes pour un changement de terminal à Stockholm.
- **Transferts** : Organisés jusqu'à votre hébergement, sauf accord particulier.



BAGAGES

Un bagage de soute par personne est inclus par défaut à votre billet. Les contrôles renforcés à Stockholm peuvent ralentir le transfert.

Pour éviter un désagrément, nous préconisons :

- **Un bagage cabine** conseillé ($\leq 12\text{kg}$).
- Si changement de compagnie, **prévoyez de réenregistrer les bagages** de soute pour une escale **<1h30**.

EQUIPEMENT RECOMMANDÉ

CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES :

- Températures en Laponie suédoise similaire à une station d'altitude des alpes. Les températures oscillent entre **0°C et -15°C (froid sec)**. Extrêmes rares : **+3°C à -38°C**.



VALISE TYPE :

GÉNÉRAL :

- Sous-couches chaudes haut et jambes **(OBLIGATOIRE)**.
- Pull fin et épais, blouson ou softshell de ski ou hivernal chaud
- Jean ou pantalon confortable pour la conduite
- Chaussures montantes chaudes étanches (type rando/outdoor goretex...etc...), baskets légères pour la conduite, chaussettes de rechange
- **Accessoires** : Lunettes de soleil, stick à lèvres, crème hydratante mains, bonnet, capuche, gants (1 paire fine et 1 paire étanche)...



OPTION AVEC CHIENS DE TRAÎNEAU :

- Tenue de ski souple (pantalon et veste).
- Chaussures étanches et montantes.
- Bonnet ou capuche. Une couverture est fournie pour les promenades.



ACTIVITÉS OUTDOOR

- **Motoneige** : Équipement fourni.
- **Chiens de traîneau** : Tenue hivernale souple recommandée.
- Les **activités sportives incluent des consignes** de sécurité strictes. Aucun alcool ou stupéfiant ne sera toléré.

Informations Pratiques 2025



REPAS

- Sauf programme spécifique ou mention spéciale, les déjeuners sont pris en charge (traiteur ou restaurant)
- Dîners à organiser selon vos réservations.
- Les activités sportives incluent des consignes de sécurité strictes. Aucun alcool ou stupéfiant ne sera toléré (interdit en suède). ***L'instructeur responsable pourra refuser l'accès aux véhicules aux pilotes jugés non aptes en cas de doute sur ces points, sans possibilité de remboursement.***



SANTÉ

- **L'hygiène et l'alimentation sont irréprochables** en suède, aucun risque sanitaire spécifique n'existe, faune et flore sont inoffensifs
- **Carte Européenne d'Assurance Maladie** (Dispense de frais de Santé en cas de besoin) : [cliquez ici pour plus d'infos.](#) (attention au délai)
- Les activités pratiquées ne sont pas extrêmes, mais **nécessitent une forme physique adaptée**, y compris le pilotage automobile qui est une pratique sportive. En cas de doute, **consultez un médecin si nécessaire avant le départ** et signalez tout problème de santé à nos équipe(cardiaque, respiratoire, pacemaker, risques épilepsie, etc.).
- Assurance individuelle accident complémentaire (payante - demande par email au moins 1 mois avant le départ - laponie@4move.fr).

CONTACTS ET LIENS UTILES

Email : contact@4move.fr

Website : www.4move.fr

Platform access : <https://extranet.4move.fr/login/>