

## **Dossier bourse Expé 2020**

# **Le rêve vert -alternatives verdoyantes**

### **Objectif résumé :**

Amoureux des grands espaces sauvages, enivré par la quête de liberté géographique et accompagné d'un cheminement spirituel, mon chemin se dessine peu à peu depuis 8 ans que je voyage constamment.

Depuis bien longtemps j'entretiens ce rêve de pouvoir un jour traverser tout le nord de la Scandinavie à pied, par mes propres moyens et en dehors des sentiers balisés, loin de la Grande civilisation. Mais il ne s'agit pas seulement de traverser ces contrées merveilleuses et sauvages, c'est aussi le désir d'en faire partie, me fondre dans le paysage pour expérimenter l'état brut de la Laponie en cherchant ma nourriture autant que possible à travers les plantes sauvages, racines, écorces, pêches, baies, champignons... et en utilisant les techniques dites de « bushcraft », fabrication du savon...

C'est un hymne au retour à la nature.

### **Origines du projet :**

Depuis mes jeunes années j'entretiens cet intérêt pour les connaissances ancestrales, le Bushcraft, tout en pratiquant sans limites la randonnée pédestre depuis plus de 8 ans et aux 4 coins du monde. Les contrées sauvages de Scandinavie me fascinent par leur caractère brut et sauvage de ces lieux qui provoquent en moi un sentiment puissant mêlé à la fois d'excitation, d'émerveillement et un profond respect. Cela fait de nombreuses années (au moins 5 ou 6 ans) que je rêve de traverser ces endroits isolés pour faire mon propre chemin dans la nature, vivre intensément l'expérience, réaliser pleinement une partie de mon être et subvenir par moi-même à mes propres besoins indépendamment de notre civilisation. C'est pour moi un retour à la nature, un retour aux sources qui marquent l'achèvement d'une quête intérieure, et même spirituelle car elle demande une confiance en la vie et une connaissance de soi totale.

### **Objectif principal :**

- Traverser le Nord de la Scandinavie à pied, (majoritairement en milieu montagneux, à travers la chaîne de montagne des Scandes puis la Toundra Arctique) en partie sur sentiers balisés, puis-hors sentiers et enfin en canoë fabriqué par mes propres moyens sur le lac Inari. Ceci tout en cherchant autant que possible ma nourriture dans la nature, à travers les plantes sauvages, racines, baies, champignons, pêche, écorce d'arbres, lichens ...et en développant des techniques dites de « bushcraft », fabrication

du savon, feu à la pierre à feu, fumage du poisson ...

### **Objectif secondaire :**

- Acquérir plus de connaissances sur la vie sauvage, le travail du bois, l'art et la manière de traverser ces contrées sauvages, la connaissance des plantes et tout ce qui entoure ce sujet.
- Aller à la rencontre du peuple Samis, notamment à Kautokeino et Utsjoki (et si d'autres rencontres/opportunités s'offrent à moi sur mon chemin) pour consacrer un chapitre de mon film à cette culture traditionnelle.
- Mettre en avant les modes de vie traditionnels, durables et écologiques, ceux qui vivent de manière traditionnelle ou qui par leurs modes de vie préparent la société de demain. (Du point de vue optimiste).

### **Partage de l'expérience :**

1. **Pendant le voyage :** Il sera possible de partager certaines actualités et photos via mon téléphone et la connexion internet Européenne dont je dispose, cependant cela restera limité aux endroits couverts par le réseau. Ces actualités seront disponibles surtout via les réseaux sociaux Instagram et Facebook, et dans une moindre mesure via mon site internet <https://vwonderland.fr>

En parallèle du voyage je souhaite réaliser un film-documentaire via le matériel vidéo de qualité que je possède. Le but de ce film sera de raconter le déroulement de l'aventure, à travers les différentes étapes nécessaires à cette entreprise, les difficultés rencontrées, les émotions ressenties, ainsi que les connaissances et conseils appris sur le terrain. Mais c'est aussi mettre en avant les modes de vie traditionnels (peuple Sami que je souhaite rencontrer à divers endroits, notamment Kautokeino et Utsjoki ) et alternatifs/auto-suffisant, lors de mon expérience de Workaway dans des fermes autonomes en Suède pendant la phase de préparation. Des interviews seront réalisées sur le terrain au cours du voyage.

**Le retour à la nature est le fil conducteur de ce film.**

2. **Après le voyage :** L'idée serait de présenter par la suite ce film -documentaire lors de festivals de films d'aventures en France. Et si possible d'organiser des petites conférences / expositions au sujet de cette aventure.

Le site internet continuera évidemment d'être alimenté, agrémenté de photos de récits et d'un partage de connaissances acquises pour ce voyage, notamment concernant la partie autonomie alimentaire, sous forme de fiches détaillant les plantes sauvages, arbres, racines, lichens comestibles dans ces régions ainsi que les connaissances « bushcraft » nécessaires en plus des conseils théoriques concernant les traversées de rivières et autres difficultés.

### **Description de l'expédition :**

#### **I. Préparation, modes de vie alternatifs écologiques et durables.**

Cette première partie de préparation est primordiale quant à la réussite du projet. Elle consiste à :

- **L'étude minutieuse des cartes**, du tracé GPS envoyé sur la montre Garmin , et l'acquisition des cartes manquantes via le site : <https://kso.etjanster.lantmateriet.se/?lang=en> pour la Suède, <https://kart.finn.no/> pour la Norvège et <https://www.retkikartta.fi/?lang=en> pour la Finlande. A noter que je possède déjà un réseau de cartes de trekking « officiel » couvrant une zone comprise entre Gaddede et Abisko, pour la suite de l'aventure je souhaite imprimer les parties nécessaires depuis les sites internet mentionnés plus haut et enregistrer une version numérique sur mon smartphone.
- **L'acquisition ou plutôt le perfectionnement des connaissances** autour de la vie

sauvage, le « Bushcraft », les plantes sauvages, la pêche et tout ce qui me sera nécessaire pour la réalisation de ce projet. Pour cela le contact avec les locaux suédois proches de la nature, ainsi que plusieurs livres dont je dispose et internet me permettront d'approfondir ces connaissances.

- **La préparation minutieuse du matériel** emporté pour une efficacité et une mobilité optimale. A noter que le matériel est quasiment prêt et réfléchi depuis longtemps.
- **L'entraînement physique**, principalement habituer mon corps à l'eau froide pour être prêt à évoluer dans un milieu extrêmement humide et aux températures peu clémentes. (Passages de rivières, pluies torrentielles, basses températures) Cela consiste à me baigner dans le lac tous les jours, pour plus d'informations voire la méthode Wim Hoff. A noter que c'est également un outil spirituel et une manière de renforcer son système immunitaire. Je pratique les douches froides depuis le mois de Janvier. L'autre partie de la préparation physique consiste juste à entretenir mon niveau actuel, étant assez sportif de par mon mode de vie, ma condition physique est déjà au niveau.

Pour réaliser cette première partie « préparation » et en accord avec mes idées et projets de créations audio-visuelles de film-documentaire (aventures-modes de vie alternatif et retour à la nature) je suis **partie en Suède le 9 Mars**, afin de préparer ce projet en travaillant dans des fermes ou lieux autonomes, écologiques et durables, pour subvenir à mes besoins tout en apprenant davantage de par ce contact avec les gens qui vivent sur place, proches de la nature. C'est à travers le réseau <https://www.workaway.info/> que j'ai trouvé refuge, dans deux fermes.

### **Le premier endroit**

- Situé dans le Sud de la Suède et proche de la Norvège, du 17/03/2020 au 13/04/2020. J'aurai passé un petit mois en ces lieux, et aidé au développement de cette ferme autonome en pleine construction.

### **Le deuxième endroit**

- Situé plus au Nord, vers le centre de la Suède proche de l'endroit où je souhaite débiter cette expédition, en Laponie. A partir du 01/05/2020 jusqu'aux environs du 20/05/2020. Soit 3 petites semaines dans cette ferme autonome basée sur un ancien emplacement Sami.

Ces deux endroits sont des lieux (ou fermes) qui tendent vers un idéal d'autosuffisance, c'est-à-dire d'indépendance vis-à-vis de la nourriture, de l'eau et de l'Énergie. Évidemment tout est recyclable, écologique et biodégradable.

Travailler conjointement avec ces gens me permet d'apporter mon aide pour le maintien de leur mode de vie ou le fleurissement de divers projets écologiques mais aussi d'en apprendre plus sur ces modes de vie auto-suffisant, la permaculture, les plantes sauvages et la nature environnante. De manière générale apprendre de la vie « au naturel ». Apprendre avec les locaux est souvent la meilleure manière.

A noter qu'en parallèle de cette expérience je souhaite consacrer un chapitre de mon film à cette préparation et la vie en ces lieux, conformément à l'aspect « modes de vie traditionnels et alternatifs- ceux qui préparent la société de demain » que je souhaite mettre en avant sur mon site internet et dans mes films. Ce chapitre sera associé à la partie « préparation » de l'expédition.

Voir ci-dessous la carte de l'emplacement des fermes Workaway.



## I. L'expédition

### • Itinéraire

**J'ai choisi de débiter** cette traversée à Gäddede, une petite (très petite) ville, proche de la frontière Norvégienne et aussi proche de la seconde ferme où j'ai prévu de rester via le réseau workaway. Mais c'est aussi tout proche de cette ville (à 3 jours de marche plus au nord) que j'avais arrêté ma précédente traversée en Suède. Tout naturellement je décide de continuer la marche depuis l'endroit où je m'étais arrêté cela fait déjà 4 ans.

Depuis Gäddede, la traversée commencera sur sentiers balisés, à travers les montagnes et

zones boisées des Scandes, jusqu'à la partie sud de la Kungsleden, que je suivrai sur la première partie jusqu'au parc national du Sarek que je souhaite traverser pour rejoindre plus loin la Nordkalottleden afin d'arriver après de très nombreuses journées de marche au bout de ce sentier à Kautokeino, après, à la louche, 800Km.

Cette première partie représente le tracé **vert** indiqué sur la carte.

**Par la suite**, depuis Kautokeino je souhaite rejoindre le Cap Nord en traversant ces paysages (principalement la toundra) hors-sentiers, en suivant plus ou moins le tracé GPS préalablement étudié à l'aide de ma montre Garmin. L'idée de cette seconde partie est de quitter toutes traces de civilisation pour réaliser mon propre chemin à travers ces immensités, abandonner le confort des huts (cabanes non gardées uniquement) rencontrés sur les sentiers pour vivre pleinement l'expérience Lapone. Après le Cap Nord la traversée se poursuivra direction Sud-Est vers la Finlande, jusqu'au lac Inari en passant par Utsjoki.

Cette partie est celle qui me fait rêver depuis de nombreuses années, elle est l'accomplissement d'une quête personnelle, quasi spirituelle par le dépouillement total du superflu, que j'entretiens depuis de nombreuses années. Représenté en **rouge** sur la carte.

**Troisième partie**, arrivé à Inari, je souhaite me lancer dans la construction d'un canoë en bois (pour la structure), réaliser la coque à l'aide de bâches et couvertures plastique pour ensuite naviguer sur le lac en longeant les rives pendant une durée qui reste à définir selon le temps disponible. L'idéal serait une à deux semaines, maximum. C'est aussi une quête personnelle que j'ai commencé à développer 4 ans auparavant.

Cette dernière partie est représenté par le tracé **bleu** sur la carte.



**La distance totale à pied est évaluée grossièrement aux alentours de 1 800 km.**  
 Plus une **centaine** de km bonus en canoë. (distance maximale estimée )

- **L'autonomie alimentaire**

La ligne directrice de cette expédition rejoint ce qui m'intéresse depuis ma jeunesse, parlons d'autonomie.

En plus de l'autonomie matérielle évidente (camping, cuisine ...) qui me permettra d'être indépendant vis-à-vis des hôtels, refuges et divers restaurants (ce qui est totalement normal pour moi depuis plus de 8 ans que je voyage) je souhaite atteindre un niveau d'autonomie alimentaire que je n'ai encore jamais atteint, bien que ma précédente épopée en Suède 4 ans auparavant commençait à y ressembler.

Pour cela j'approfondis mes connaissances concernant les denrées comestibles dans ces contrées sauvages. Il est important de noter que je pense l'autonomie totale impossible et qu'une base alimentaire achetée dans le commerce conventionnelle (supermarché ou petites épiceries) sera nécessaire.

Cette base alimentaire sera composée principalement d'une provision (relative en fonctions des distances à traverser et de la présence de magasins) de :

- **Riz/lentilles**
- **Farine de blé complet/ ou sarrasin complété de graines entières**
- **Huile d'olive**

- **Sel** (fleur de sel de Guérande)
- Une provision de **Macca**, qui est une racine, « superaliment » provenant du Pérou et ramenée lors d'un précédent voyage, +/- 700g cette provision ne sera pas renouvelée une fois arrivée à épuisement.

A partir de cette base je souhaite compléter mon alimentation par tout ce que la nature aura à m'offrir sur mon chemin. (mais aussi dans une moindre mesure, ce que je pourrai recycler à partir des supermarchés )

- **La pêche**
- **Les plantes sauvages** : dont certaines sont disponibles uniquement aux alentours de certains villages, camp Samis, ou anciennes places habitées par l'homme ex : orties, pissenlit, trèfle des prés. Autre exemple de plantes / herbe/ graminées : Achillée millefeuille, Alchémille, Angélique officinale, Bruyère, Cardamine des prés, Chénopodes, Egapode podagraire, Epilobe, Pourpier, Trèfle...
- **Les arbres** : Écorce de bouleau, de pin, d'épicéa. Feuilles de bouleau, Aiguilles de pin (thé) et jeunes pousses de sapin/épicéa. Racines de sapin.
- **Diverses variétés de lichen** : dont le lichen d'Islande et d'autres variétés similaires, qui seront souvent réduites en poudre (après en avoir retiré l'amertume) pour confectionner une farine, qui mélangée à la farine d'écorce de bouleau et à de la farine traditionnelle blanche ou de sarrasin, servira à confectionner du pain. A cela il sera possible d'ajouter des plantes sauvages et des jeunes pousses de sapin pour compléter les qualités nutritives du pain. Ainsi avec 1 kg de farine transportée je serai capable de fabriquer 2 à 3 kg de pain aux valeurs nutritives améliorées.
- **Certains champignons** : bien que cette solution soit moins clairement envisagée.
- **Les baies et fruits** : Airelle, Camarine noire, Canneberge, Cassis, Fraise des bois, Framboise, Mure arctique, myrtille, Baie d'Argousier, Baie du Genévrier, Baie du Rosier, Baie du Sorbier.
- **Racines** : Nénuphar, Masset, Sapin ...

- **Calendrier et étapes de déroulement de l'expédition.**

1. **Préparation** : A partir du **17 mars** jusqu'à la **fin mai**.
  2. **Expédition** : De **fin mai** (25-30/05/2020) jusqu'au maximum **fin Août**. (Fin Août est une date buttoir pour moi car elle correspond au début des vendanges en France (septembre), et c'est à ce moment que je vais avoir besoin d'un travail pour gagner de l'argent car mes réserves seront biens épuisées.
- **Fin-mai à mi-juillet** : Traversée de la première partie Gaddede – Kautokeino.
  - **Mi-juillet à fin-juillet** : Kautokeino - Cap Nord.
  - **Fin-juillet à mi-août** : Cap Nord – Inari
  - **Mi-août à fin- août** : Inari, construction du canoë et balade sur le lac.
  - **Fin-août – début septembre** : Retour en France en fonction de la date de début des vendanges.

- **Difficultés attendues**

Les plus grandes difficultés que j'attends le long de mon chemin sont sans doute :

- La météo qui peut être difficile, l'humidité extrême de certains endroits,
- Les très nombreuses rivières à traverser à gué ou même à la nage, les traversées sont

parfois problématiques.

- Les marécages, tourbières et zones humides.
  - Les zones infestées de moustiques.
  - Trouver son chemin, lire la végétation (qui peut être parfois très dense), le terrain parfois difficile, montagneux, et se repérer lors du brouillard.
  - La faim pourrait être une difficulté supplémentaire selon le bon déroulement du voyage et des quantités de nourriture que je pourrais trouver sur mon chemin.
- **Transports utilisés**
  - **Aller** : Avion Paris-Stockholm (trajet déjà effectué par chance le 09 mars juste avant les mesures de confinements)  
Train Stockholm – Oslo puis bus jusque Charlottenberg. (déjà effectué)  
Train Charlottenberg – Umea - Dorotea (déjà effectué)
  - **Retour** : Le mode de transport prévu pour le retour n'est pas encore défini, il dépendra de la situation sanitaire du moment, des prix des divers billets de trains, de bus ou d'avion. La solution la moins onéreuse sera privilégiée (vue la situation actuelle de mes finances) . A noter que fidèle à moi-même et si la situation sanitaire le permet, l'Auto-stop (bien que parfois difficile en Suède) sera une solution privilégiée, mais encore une fois cela restera à définir selon le calendrier et le contexte du moment encore difficile à prévoir.

### Liste du matériel spécialisé :

- Tente hilleberg soulo (1 place, ultra résistante, 4 saison autoportante pour 2.6 kg)
- Bivanorak hilleberg (poncho convertible sac de bivouac)
- Demi-matelas de sol en mousse. (Que je dois acquérir plus tard car je ne me souhaite pas emporter mon matelas de sol gonflable Exped winter synmat UL2 trop lourd et fragile)
- Réchaud à bois « bushbox » 260g pour la légèreté (possible l'ajout d'une cannette de soda en aluminium pour la confection d'un brûleur à alcool en cas de besoin, à définir plus tard) (je ne dispose pas encore de cet équipement)
- Sac de couchage en duvet, Therma-rest Questar 0, issu d'un précédent voyage, le duvet n'est pas idéal pour les conditions humides mais pour l'instant mon budget ne prévoit pas l'achat d'un autre sac, celui-ci placé dans un sac étanche fera très bien l'affaire.
- Drap Therma-rest
- Sac étanche pour protéger mes affaires importantes de l'humidité, mon duvet, mes appareils électroniques et faciliter le franchissement des rivières à gué ou à la nage. Soit dans l'idéal un sac 80 L et un autre plus petit aux alentours de 40L léger de préférence. Je ne dispose pas encore de cet équipement mais je me penche sur la marque Ares Amazonia, et Highlander.
- Sac à dos Tasmanian Tiger, Raid pack MK3 de qualité militaire en toile cordura ultra résistant et modulable, malgré le poids, 2.9 kg, il est très robuste et pratique. Issue d'un précédent voyage, il me suit partout dans toutes mes aventures depuis un an et demi. + addition de petites poches supplémentaires modulables via le système molle.
- Couteau traditionnel de Laponie (J-Martini Finlande) acheté lors d'un précédent voyage cela fait déjà presque 8 ans...



- Hachette Gransfors Bruk, acheté en Suède lors d'un précédent voyage. Affûtée comme une lame de rasoir, et très utile pour tailler/couper du bois, planter des sardines, piler du charbon de bois ... idéale pour le Bushcraft.
- Vêtements simples (2 chemises un t-shirt Damart très chaud /caleçons simples/chaussettes laine Mérinos)
- Gants
- Veste imperméable Décathlon issue d'un précédent voyage.
- Chaussures Salomon bottes Quest 4D GTX forces 2, achetés récemment en suède, elles sont pour l'instant à la hauteur de mes attentes, à voir comment elle se comporteront sur une plus longue durée, en espérant qu'elles gardent leur étanchéité.
- Sandales de marche simple, Décathlon, issue d'un précédent voyage, elles me serviront surtout pour passer les rivières, en cas de fuite dans mes chaussures Salomon ou les zones trop humides, (marécages etc. ...)
- Sous pull en cachemire offert par ma maman.
- Surpantalon de pluie (chasse) Décathlon
- Tarp petit et léger
- Quelques mètres (10-15 m) de para corde
- Lampe frontale Décathlon
- Panneau solaire nomade 6W Lumtrack
- Batterie externe Samsung 10 000MAH
- Batterie externe Décathlon 5200MAH
- Montre GPS Garmin Forerunner 920 XT
- Popote de cuisine en acier Inox simple avec poignée.
- Couverts simples
- Canne à pêche et matériel de pêche
- Trousse à pharmacie complète
- Trousse de toilette
- Boussole
- Moustiquaire de tête
- Pierre à feu et accessoires divers, kit de réparation etc...

### **Matériel vidéo – photo**

- Appareil photo Panasonic GH5, 2 batteries et 2 fois 128go de cartes mémoire.
- Objectif Lumix 12-60
- Trépied Gorillapod Joby
- Drone Mavic Mini DJI + 2 batteries et 64 Go de carte mémoire.
- Go pro Hero 8 + 2 Batteries et 64 Go cartes mémoires.
- Disque dur externe Sandisk extrême SSD 1to
- Micro Rode videomicro
- Mirco cravate Rode SmartLav+
- Sac de transport de marque Cadena, pour appareil photo et électronique.

**Matériel restant :** je souhaite commander sur internet le matériel manquant soit sur un site Suédois, soit sur un site Français et me faire livrer à l'adresse du Workaway proche de Dorotea, cependant je dois encore m'assurer qu'il est possible de se faire livrer depuis la France. Sinon un site Suédois fera parfaitement l'affaire. Dans le pire des cas je peux toujours acquérir ce matériel dans un magasin tout prochainement.

**Matériel manquant :** Sac étanche 80 l et 30l, matelas de sol en mousse, Réchaud à bois bush-box.

## Formalités administratives :

- **Visas** : Étant citoyen de l'union Européenne, **aucun visa** n'est nécessaire pour la réalisation de cette aventure.
- **Vaccins** : **Aucun vaccin** n'est nécessaire pour la réalisation de cette aventure.
- **Santé** : J'emporte avec moi comme toujours, une **trousse à pharmacie complète** comprenant des antibiotiques, anti-inflammatoire, anti-douleur, antibactérien intestinal, kit pour recoudre, crème contre les mycoses, désinfectant, bandage, compresses.
- **Assurance** : Cela relève de ma décision personnelle de ne pas contracter d'assurance pour ce voyage, mon budget étant limité et je considère la suède assez proche de la France pour me rapatrier moi même en cas de soucis. En revanche si mon projet est choisi pour la dotation de cette bourse d'aventure je m'engage conformément au règlement et à des raisons évidentes de financement, à contracter une assurance.

## Budget prévisionnel :

### 1. Évaluation totale du coût du projet.

Selon le choix de contracter ou non une assurance et l'abonnement éventuel à l'association de randonnées DNT norvégienne, l'évaluation du budget total est évalué de **1 850 à 2 050 euros**.

- **Frais de transports : 450 euros**
- **Aller** : Pour arriver jusque Gaddede aux environs de **200 Euros**. (transport avion Stockholm, train et bus vers Charlottenberg puis vers Dorotea et enfin Gaddede, hébergement à Stockholm et nourriture sur la route).
- **Retour** : Il est difficile de donner une estimation exacte du retour depuis la Finlande (Inari), cela sera défini en fonction du budget du moment, de la situation sanitaire du moment et du prix des divers moyens de transports disponibles. J'imagine cette dépense à **maximum 250 euros**.
- **Frais d'hébergements et nourriture : 400 – 470 euros**  
Concernant les dépenses d'hébergement et de nourriture, elles seront ultra réduites.
  - **Hébergements**
- En premier lieu il n'y aura strictement aucune dépense d'hébergement car le camping sauvage / bivouac sera mon quotidien. Favorisé par le droit de tout un chacun qui autorise librement le camping, cela ne posera aucun souci. Éventuellement une nuit payée dans un camping à titre exceptionnel pourra être vécu comme une petite récompense, un extra. Mon budget actuel ne me permet pas de faire de nombreux écarts. Les hébergements en refuges payants ou hôtels seront proscris totalement vue ma situation financière, la manière dont je vis et le niveau de vie très élevé de ces pays-là.
- Cependant il existe bien une clef DNT en Norvège qui permet l'ouverture des cabanes (refuges non gardés) disponibles sur les sentiers. Mais qui requiert un abonnement

annuel qui coûte aux alentours de 70 euros. Vu mon budget je ne compte pas acquérir cet abonnement en revanche la dotation de cette bourse me permettrait de m'abonner à l'association norvégienne de randonnée pour pouvoir bénéficier d'un hébergement dans ces refuges non gardés qui jalonnent les chemins Nordkalotleden.

- Éventuellement **70 euros**.

- **Nourriture**

- J'estime cette dépense à environ 300 euros pour 3 mois, plus 100 euros d'extra pour l'imprévu et certaines traversées en bateau à moteur payantes sur la Kungsleden, bien que je tenterai de les éviter au maximum en fonction de mon budget, en prenant des chemins alternatifs qui sont parfois de gros détours. Il sera sûrement nécessaire de payer un café, une boisson ou quelque chose à manger dans un café / restaurant pour pouvoir recharger mes batteries lorsque ce sera possible (soit en refuge payant, soit dans des villes ou villages sur mon chemin).
- Vu que l'axe principal de ce voyage est l'autonomie alimentaire, mes dépenses alimentaires et diverses seront très réduites même si un minimum sera toujours nécessaire.

Total : **400 euros maximum**

- **Frais d'équipements : 1050 euros**

- J'estime à environ **1050 euros** le coût de l'équipement strictement relatif à ce voyage. Il est difficile de faire une estimation globale car je possède déjà tout l'équipement suite aux nombreux voyages effectués, et aux nombreux investissements que je fais chaque année.
- J'ai acquis en arrivant en Suède une tente Hilleberg soulo d'une valeur de 8400sek soit environs 775 euros, ainsi qu'une paire de chaussure Salomon bottes Quest 4D GTX forces 2 d'une valeur de 1900 sek soit 175 euros. Pour un total de **950 euros**.
- Il me manque encore le réchaud à bois Bushbox d'une valeur de **30 euros** et 2 sac étanches pour environ **40 euros** au total. Soit **70 euros** en plus, et l'expédition en Suède depuis la France (ou la Suède) Considérons cette dépense aux alentours de **100 euros maximum**.
- Cela fait donc aux alentours de **1 050 euros**.

A noter que J'ai acquis également beaucoup de matériel en ce début d'année pour un voyage à vélo : Bivanorak Hilleberg, panneau solaire, batteries externes, veste Décathlon, pantalon, chemise, duvet Thermarest et draps Thermarest pour une valeur totale de plus de 800 euros que je n'inclus pas dans cette liste car cet équipement était destiné à un autre voyage mais bien évidemment il me sera d'une grande utilité pour cette expédition, tout comme tout le matériel que j'accumule depuis des années.

- **Assurance : 0 – 132 euros**

- Cela n'est initialement pas prévue dans mon budget mais si besoin est de contracter une assurance j'estime le budget à **132 euros**, basé sur le site de Chapka assurance, Assistance 24h/24 pour un voyage de moins de trois mois :
- Zone deux, couverture jusqu'à 200 000euros : pour un séjour jusqu'à 60 jours : **132 euros**

ou jusqu'à 90 jours **174 euros**.