Finlande-Norvège-Suède

Voyage en Laponie - Reference : EU-LAP-2S

Descriptif jour par jour

Itinéraire indicatif [1] de notre circuit en Laponie

JOUR 1 : FRANCE – LULEÅ

Envol pour Luleå, la plus grande ville du Nord de la Suède, située sur les bords du fleuve Luleälv. Son nom provient d'un mot sâme signifiant eaux de l'est (Luleju). Visite de la vieille ville (Gammelstad), qui est le plus grand village paroissial de Suède, édifié voici 450 ans. Une tradition encore bien présente : les maisonnettes sont occupées par les paroissiens lors des festivals religieux.
Nuit à Luleå.

JOUR 2 : LULEÅ – HAPARANDA/TORNIO – ÖVERTORNEÅ/AAVASAKSA (200 km)

Départ pour la route des quatre vents, avec Haparanda (Suède) et Tornio (Finlande) de part et d'autre de la frontière finno-suédoise, au bord du golfe de Bothnie. Haparanda a été fondée en 1842 pour remplacer la cité marchande de Tornio, cédée aux russes en 1809 ; vous y verrez son monument aux victimes de la guerre de 1808-1809. Tornio, fondée en en 1321, est située au fond du golfe de Botnie, à l'embouchure du puissant fleuve du même nom. Son église luthérienne en bois, est un véritable chef d'œuvre de l'artisanat nordique de la fin du XVIIème siècle. Balade le long du fleuve Tornio, bordé de chalets ocre-rouges et de moulins à eau, où des pêcheurs attrapent à l'épuisette le sik (ou lavaret, un salmonidé des lacs) et les font griller sur le feu. Ce fleuve est bien connu pour les rapides de Kukkola, bouillonnant sur une distance totale de 3,5 km, avec une dénivellation de 14 m. Continuation dans l'après-midi vers les deux villages frontaliers d'Övertorneå (Suède) et d'Aavasaksa (Finlande), près de la colline de Luppioberget (242 m), lieu populaire pour les festivités de la Saint-Jean. Montée sur la colline pour un premier panorama sur la région. Visite de l'église d'Övertorneå, l'une des mieux préservées de Laponie (intérieur richement décoré et belles sculptures médiévales sur bois).
Nuit à Aavaska.

JOUR 3 : AAVASAKSA – MUONIO (209 km)

Petit-déjeuner.
Découverte tout au long de la route qui vous mènera plein nord de certains particularismes régionaux, avec le passage du cercle polaire arctique dans le village de Juoksenki (Finlande), ou encore la découverte d'un authentique sauna traditionnel à la fumée de bois à Svanstein (Suède) dans le parc entourant l'édifice principal (Dränglängan). Passage par la ville de Kengisforsen (Suède) pour y admirer le manoir de Kengis (début du XIXème siècle), dernier vestige d'une fonderie prospère et conduisant à de spectaculaires rapides, avant de rejoindre Kolari (Finlande), véritable centre de sports d'hiver et de randonnée, surnommée Porte de la Laponie.
Arrêt au village d'Äkäslompolo (Finlande), niché au pied de tunturit disposés en arc de cercle. Au sud le mont Ylläs culmine à 718 m. Petite balade vers le lac de Pakasaivo, situé dans une faille rocheuse appelée "Lapin helvetti", soit l'enfer de Laponie ! Puis, départ pour Muonio, en passant par Äkäsmylly (Finlande), où sur une rapide de l'Äkäsjoki se trouve un vieux moulin en état de marche.
Arrivée en fin de journée à Muonio (Finlande), la porte d'accès vers les monts des parcs nationaux Pallas et Ounastunturi Kansallipuisto, au bord du lac Jerisjärvi et installation à l'hôtel.

JOUR 4 : MUONIO

Petit-déjeuner.
Journée réservée à la découverte de cette région, avec une première balade sur le sentier nature de Vatikuru (environ 1h), proche du centre d'information du massif Pallastunturi pour vous familiariser avec la faune, la flore et les activités traditionnelles. Puis, au programme une randonnée (entre 3 et 4 heures aller-retour) vers le point culminant du massif, le Taivaskero (807 m), au splendide panorama sur les forêts, lacs et croupes glaciaires de ce lieu.
Nuit à Muonio.

JOUR 5 : MUONIO – HETTA (77 km)

Départ après le petit-déjeuner pour la municipalité d'Enontekiö, avec la ville d'Hetta (Finlande).
Du village paroissial d'Hetta, vous apprécierez la belle vue sur le Pyhäkero, l'un des plus hauts sommets du parc national Pallas et Ounastunturi (711 m). Ensuite, sortie en canoë sur la rivière Suonttajoki et le lac Ounasjärvi (environ 3h). Au retour, petite randonnée (environ 1h30) au Jyppträvaara (409 m), ancien lieu de cérémonies rituelles, avec une vue magnifique sur le village, le lac Ounasjärvi et les forêts jusqu'à l'Ounastunturi.
Nuit à Hetta.

JOUR 6 : HETTTA – KILPISJÄRVI (174 km)

Petit-déjeuner.
Route pour Enontekiö-Kilpisjärvi (Finlande). Au bord d'un lac de montagne, le village est blotti au pied du mont Sanaa, ancienne montagne sacrée des Sâmes (1 029 m). Il est situé à la jonction des trois royaumes.
Ascension possible du mont Saana (entre 3 et 4 heures aller-retour), désert minéral parsemé de petits lacs, avec un superbe panorama sur le lac Kilpisjärvi et la montagne alentour.
Nuit à Kilpisjärvi.

JOUR 7 : KILPISJÄRVI

Petit-déjeuner et départ pour une journée de randonné dans le cadre enchanteur des rives du lac Kilpisjärvi. Après une croisière sur le lac, marche vers le Cairn des Trois Royaumes (entre 3 et 4 heures aller-retour), qui est point géographique où les frontières de la Norvège, de la Suède et de la Finlande se rejoignent.
Retour à Kilpisjärvi et nuit à l'hôtel.

JOUR 8 : KILPISJÄRVI – TROMSØ (162 km)

Petit-déjeuner
Continuation de notre circuit pour la région du Troms, avec la ville de Tromsø (Norvège). Elle est l'ancienne capitale de la pêche à la baleine. La ville, surnommée le Paris du Nord, s'est reconvertie en une cité jeune et vivante aux multiples universités. Visite de la Cathédrale Arctique, vaste édifice moderne à la façade triangulaire et au gigantesque vitrail à l'intérieur. Visite du Musée Polaire, qui retrace l'histoire des expéditions vers le pôle, des chasseurs d'ours (maquettes de bateaux, photos des expéditions d'Amundsen).
Nuit à Tromsø.

JOUR 9 : TROMSØ – NARVIK (250 km)

Départ après le petit-déjeuner pour Narvik.
Arrêt en route à Storsteinnes (Norvège), pour y faire une balade vers les gravures rupestres de Tennes, disséminées sur un terrain vallonné et boisé, recouvrant de larges rochers plats envahis par la mousse. Ces dernières datent du néolithique (entre 5 000 et 3 000 ans) et représentent des animaux, surtout des rennes et des poissons. Continuation par Målselvfossen (Norvège), avant d'arriver à Narvik. Vous y découvrirez la Målselva, la rivière la plus importante du comté de Troms, réputée pour son saumon. Le site de la chute est grandiose, car la rivière est particulièrement large à cet endroit, d'énormes quantités d'eau écumeuse rebondissent sur trois marches gigantesques, sur une distance de 600 mètres. Une échelle à saumon très longue y fut construite en 1910 pour permettre aux poissons de remonter le courant.
Nuit à Narvik.

JOUR 10 : NARVIK – ABISKO (100 km)

Petit-déjeuner.
Cette journée est réservée à la découverte de Narvik et essentiellement du fjord de Narvik, site historique de la seconde guerre mondiale, avant de prendre la route en direction de la frontière suédoise. Arrêt à Rakkasjåkka, où un chemin en pente raide le long du torrent (Jåkk) permet d'atteindre la rive du lac Torneträsk, couverte de galets, puis départ pour Abisko et première immersion au sein de ce village, qui est le point de départ de la route de la Calotte du Nord.
Nuit à Abisko.

JOUR 11 : ABISKO

Petit-déjeuner.
Découverte d'Abisko (Suède), qui est un village de montagne, situé sur la rive méridionale du lac Torneträsk. C'est le point de départ du Kungsleden (la piste royale), itinéraire de randonnée long de 500 km qui se dirige vers le sud et aboutit au village de Hemavan. Balades dans le secteur du Mont Nuolja (1 169 m) (Entre 1 et 5 heures selon vos envies et la météo). Un téléphérique permet d'accéder à une altitude de 900 m, où une vue s'offre sur le célèbre point de repère Lapporten (la porte lapone), dont la silhouette caractéristique se dresse au Sud-Ouest d'Abisko.
Nuit à Abisko.

JOUR 12 : ABISKO – GÄLLIVARE (215 km)

Petit-déjeuner, puis départ pour Kiruna (Suède), où la montagne métallifère, Kirunavaara, se dresse au centre de la ville. Découverte de cette capitale de la Laponie suédoise, dont notamment l'église en forme de tente sâme (sanctuaire des nomades), ou encore l'Hôtel de Ville. Ses poignées de portes sont en bouleau et en bois de renne et l'on y trouve une très belle tenture intitulée Le tambour magique de Rautas, qui illustre dans sa partie supérieure le soleil de minuit à Lapporten, alors que la partie inférieure déploie toute la richesse des couleurs flamboyantes de l'automne. A Jukkasjärvi (Suède),

vous visiterez l'église en bois, située au bord de la rivière, qui contient un remarquable triptyque naïf aux couleurs vives, sculpté dans du bois de teck par Bror Hjorth (1958). Passage par le Nutti Sámi Siida, centre culturel et d'artisanat sâme, avant de se rendre à Gällivare (Suède), qui est aussi une ville minière. Montée au Dundret (820 m), où la vue embrasse Malmberget (montagne métallifère) au Nord, le pic du Kebnekaise (2 211 m) au Nord-Ouest les parcs nationaux de Sarek et de Padjelanta à l'Ouest ainsi que la vallée du fleuve Lule et les montagnes de Norvège à l'horizon.
Nuit à Gällivare.

JOUR 13 : GÄLLIVARE – JOKKMOKK (207 km)

Départ après le petit-déjeuner pour le village de Jokkmokk (Suède), qui a toujours été un centre politique et culturel important pour le peuple sâme, très connu pour son célèbre marché d'hiver (premiers jeudi, vendredi et samedi du mois de février).
Visite du Musée Ajtte, consacré au patrimoine culturel des Sâmes et à leurs terres montagneuses (mythes, religion, tradition, élevage du renne).
Montée à la colline Storknabben, belvédère idéal pour admirer, une dernière fois, le soleil de minuit.
Nuit à Jokkmokk.

JOUR 14 : JOKKMOKK – LULEÅ – STOCKHOLM (170 km)

Petit-déjeuner.
Dernière portion de route pour revenir au bord du golfe de Botnie. Passage du cercle polaire arctique, et à nouveau une vallée verdoyante avec la disparition des tunturit. Transfert pour votre vol en début d'après-midi pour la capitale de la Suède. Première approche de la ville en soirée Balade dans la Vieille ville qui s'étend sur l'île de Stadsholmen (et 3 petits îlots) entre mer Baltique et lac Mälar. Entrelacs de rues et de ruelles pavées, bordées d'immeubles aux tons pastel, qui débouchent sur des places.
Nuit à Stockholm.

JOUR 15 : STOCKHOLM

En début de matinée, après le petit-déjeuner, visite de l'Hôtel de ville, où se déroule chaque année début décembre la grande réception des récipiendaires du prix Nobel. Puis, croisière sur le lac Mälar au départ du quai de l'Hôtel de ville, en direction de Drottningholm. Visite de la résidence royale de Drottningholm, appelée le Versailles suédois, construite au XVIIè siècle dans un style baroque. Le Palais et ses dépendances (le théâtre où Ingmar Bergman tourna La Flûte enchantée, jardins et pavillons chinois) sont situés sur une île du lac Mälar.
Nuit à Stockholm.

JOUR 16 : STOCKHOLM

Petit-déjeuner.
Journée consacrée à la découverte de l'île de Djurgârden (accès par bateau depuis la vieille ville).
Visite du musée Vasa, qui conserve le majestueux navire de guerre, voulu par le roi Gustav II Adolf et qui sombra dans le port de Stockholm le jour de son premier départ en 1628. Visite également du musée Skansen, avec une découverte de la culture suédoise ancestrale (150 bâtiments, fermes, églises, manoirs, commerces) et une approche de quelques animaux emblématiques des contrées nordiques (chouettes, loutres, rennes, élans, renards, loups, ours, lynx).
Dîner d'adieu et nuit à Stockholm.

JOUR 17 : STOCKHOLM – FRANCE

Petit-déjeuner.
Temps libre en fonction des horaires de vol, puis transfert à l'aéroport et retour pour la France.

Notes

[1] Cet itinéraire est fourni à titre indicatif, c'est à dire que suivant les conditions météorologiques et/ou opérationnelles, le guide-accompagnateur qui est en charge du circuit, peut vous proposer des modifications suite à d'éventuels problèmes rencontrés, s'il le juge nécessaire pour votre sécurité et celle du groupe.

Les prestations
Le prix comprend

- Les vols internationaux Paris - Stockholm - Luleå, aller et retour.
- Les taxes d'aéroport et surcharges carburant [1]
- Tous les transports et les transferts (bus, minibus...) sauf pendant les temps libres.
- Les hébergements en hotels ** et ***, huttes et auberges.
- Tous les petits déjeuners.
- Le dîner de fin de circuit.
- Le guide-accompagnateur Planète Découverte français, spécialiste de la destination.
- Les entrées et les sites mentionnés au programme.

Le prix ne comprend pas

- Les boissons et achats personnels
- Les repas (prévoir de 15€ à 20 € par repas) sauf dernier dîner.
- Les sites non prévus en option.

En option :

- L'assurance voyage (185€ ou 222€ avec l'option protection sanitaire pour ce circuit), consultez nos offres pour une assurance multirisque.
- Le supplément chambre individuelle, 570€.

Fiche technique du circuit

Formalités / Santé

Immigration :

Pour notre circuit en Laponie, **les ressortissants de l'Union Européenne** (Espace Schengen) et **les Suisses** entrent sur présentation d'une carte nationale d'identité ou d'un passeport en cours de validité, pour un séjour de moins de 3 mois. Il est toutefois recommandé de se munir d'un passeport, seul document reconnu par certains établissements (hôtels, banques,...).

- NB : le livret de famille, le permis de conduire... qui ne sont pas des titres de voyage, et ne décrivent pas la nationalité, ne suffisent pas.

Les Canadiens sont dispensés de visa pour tout séjour de moins de trois mois (sur une période de 6 mois), mais ils doivent être munis de leur passeport, valables six mois après la date de retour.

Douane :

Attention des restrictions douanières s'appliquent en Norvège et en Suède, à l'entrée et à la sortie en ce qui concerne le tabac et les alcools.

Adresses / numéros utiles :

Pour les ressortissants français :

SUÈDE :

- **Ambassade de Suède en France :**
  Fonctions consulaires assurées par l'Ambassade
  17, rue Barbet-de-Jouy 75007 Paris
  Tel : 01.44.18.88.00
  Email : info@amb-suede.fr
  Site web : http://www.amb-suede.fr/

- **Ambassade de France en Suède :**
  Kommendörsgatan 13 Box 5135 10243 Stockholm
  Tel : +46 (8) 45 95 300
  Email : info.stockholm-amba@diplomatie.gouv.fr
  Permanence :
  Tel : +46 707552473
  Site web : http://ambafrance-se.org

- **Office suédois de tourisme et des voyages :** plus d'office du tourisme en France.
  On peut dorénavant obtenir des infos (en anglais) en composant le numéro (gratuit) suivant : 01-70-70-84-58 (du lundi au vendredi de 9 h à 17 h).
  Il est également possible d'obtenir de la documentation ou des renseignements par courriel : france@visitsweden.com

FINLANDE :

- **Ambassade de Finlande en France :**
  Fonctions consulaires assurées par l'Ambassade
  1, Place de Finlande 75007 Paris
  Tel : 01.44.18.19.20
  Email : sanomat.par@formin.fi
  Site Web : http://www.finlande.fr

- **Ambassade de France en Finlande :**
  Itäinen Puistotie 13 00140 Helsinki
  Tel : +358 (0) 9 618 780
  Email : ambassade.france@welho.com
  Site web : http://www.ambafrance-fi.org

- **Office national de tourisme de Finlande :** possibilité de se faire envoyer toutes les cartes des régions, les plans de chaque grande ville et des brochures en français très bien faites avec commentaires, sites à voir.
  Site web : http://www.visitfinland.com/

NORVÈGE :

- **Office national du tourisme de Norvège**
  Innovation Norway : BP 497, 75366 Paris Cedex 08.
  Tél. : 01-53-23-00-50. Bureaux fermés au public. Renseignement par téléphone (en semaine sauf le mercredi après-midi, 14h à 16h) et sur Internet.
  Le site est une mine d'infos, et vous aurez aussi la possibilité d'y commander ou télécharger les brochures très complètes pour chaque région. Dans celles-ci, vous trouverez aussi nombre d'infos pratiques, notamment concernant les transports. Cela vous aidera à préparer votre voyage. Propose également une carte routière bien faite et un guide complet des vacances actives (rando et vélo).

- **Ambassade royale de Norvège :**
  28, rue Bayard, 75008 Paris. (Métro : Alma-Marceau).
  Tél. : 01-53-67-04-00. Ouvert du lundi au vendredi 9h à 17h.
  Horaires du consulat : du lundi au vendredi (sauf le jeudi) de 9h à 12h.

Santé :

- La Laponie et surtout la région des lacs est infestée de **moustiques** en été (juin, juillet, août). Il faut donc se protéger contre les piqûres par des vêtements à manches longues, des moustiquaires ainsi que des produits répulsifs (on en trouve de très efficaces sur place).
- **Vaccination :** Aucun vaccin obligatoire, cependant un voyage en Laponie est l'occasion de mettre à jours ses vaccins universels : hépatite A, fièvre typhoïde. Le cas échéant, rage et encéphalite à tiques d'Europe centrale sont recommandés pour de voyages en zones rurales et forestières. La maladie étant transmise par les morsures de tiques, il est recommandé d'être prudent lors des promenades en forêt entre avril et octobre. Demandez conseil à votre médecin ou à un centre de vaccination internationale.
- Se munir de la **carte européenne d'assurance maladie** à demander à votre caisse d'assurance maladie au moins 15 jours avant le départ. Pour plus d'information, consultez le site de l'Assurance Maladie en ligne : http://www.ameli.fr/assures/droits-et-demarches/a-l-etranger/index.php
- Une **assurance rapatriement sanitaire** est vivement conseillée. Compte tenu du niveau très variable des équipements médicaux. A ce propos, vous pouvez consultez nos offres d'assurances au lien : http://www.planete-decouverte.fr/Nos-assurances-voyage

- NB : **Tabagisme :** Attention, il est interdit de fumer dans les lieux publics. La loi prévoit que les restos, bars et boîtes peuvent ouvrir une zone fumeurs séparée dans laquelle il est interdit de servir de l'alcool ou de la nourriture. La vente de tabac est interdite aux moins de 18 ans.

Pour de plus amples renseignements, vous pouvez consulter les sites suivants :

- Institut Pasteur (fiche pays) http://www.pasteur.fr/fr/map
- Institut de veille sanitaire
- Organisation mondiale de la santé
- Au Canada : Agence de la Santé Publique du Canada http://www.phac-aspc.gc.ca/tmp-pmv/

Sécurité :

SUÈDE :

Les voyageurs sont appelés à faire preuve d'une vigilance redoublée face aux pickpockets qui sévissent dans le centre des grandes villes (gares, cafés, restaurants, hôtels).
Une augmentation sensible des vols de sacs contenant des papiers d'identité a été notée.
Sur l'ensemble du territoire, des cambriolages de camping-cars garés sur les aires d'autoroute ont été signalés. Les

effractions ont lieu dans la nuit avec vol de papiers d'identité, d'argent liquide et de chéquiers ou cartes bancaires

FINLANDE :

La criminalité de droit commun est d'un niveau faible sur tout le territoire. Dans les grandes villes, les précautions d'usage sont à observer aux alentours des gares et dans les endroits très animés. Plusieurs cas d'escroqueries à la carte de crédit, consécutifs à des prestations réglées en Finlande, ont été récemment observés.

NORVÈGE :

La criminalité de droit commun est faible en Norvège. Il est cependant recommandé de stationner dans les lieux fréquentés, de ne pas laisser d'objets de valeur dans les véhicules et de veiller à ses effets personnels en ville.

Nous vous conseillons vivement de consulter les dernières informations concernant ces pays sur le site du ministère des affaires étrangères : http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs_909/index.html

---

Préparer son voyage

Encadrement :

Un guide accompagnateur français Planète Découverte pendant toute la durée du circuit au départ de Paris ou vivant sur place.

Portage :

Chacun doit porter ses bagages, lors des déplacements et transferts.

Hébergement :

En hôtels, auberges et huttes de catégorie 2 ou 3 étoiles, base chambre double avec petit-déjeuner.

Bagages

Nous vous conseillons de voyager avec un sac à dos ou un sac de voyage souple, avec ou sans roulettes, ou sac polochon. EVITEZ DE VOUS CHARGER. Il sera possible de laver votre linge.
Puis pensez à tout ce que vous allez rapporter !
Un petit sac à dos est très utile pour les déplacements en journée et les visites (appareil photos, lunettes, guide etc.). Il pourra servir de bagage cabine. Ce bagage à mains ne doit pas dépasser 5kg. (Ne pas y mettre de couteau ou d'objet contondant).

Vêtements et matériels

Emportez des vêtements simples et confortables. Attention en Laponie, le climat varie. On peut avoir des journée chaudes en été et des soirées beaucoup plus fraiches. Il faut donc prévoir des vêtements en conséquence.

- Couteau (veillez bien à le laisser dans votre bagage de soute lors de l'enregistrement).
- Vos affaires de toilette + serviette de bains (en nids d'abeille, elle sèche plus facilement !)
- Des lingettes peuvent être utiles.
- Des vêtements légers pour la journée, à manches longues idéalement pour se protéger des moustiques.
- Des pulls pour le soir.
- Une veste chaude.
- Un imperméable
- Lunettes de soleil (verres à fort pouvoir filtrant).
- Un chapeau ou une casquette.
- Une crème de protection solaire (visage et lèvres).
- Répulsif anti-moustique.
- Petite trousse à pharmacie de base (Il n'y a pas de pharmacie collective).
- Si vous portez des lunettes, une paire de rechange.
- Une paire de chaussures fermées et confortables pour marcher.

Déplacement

Transports en minibus privé affrété.

Achats :

En Laponie Scandinave, vous aurez l'occasion d'acheter bon nombre d'objets ou cadeaux d'artisanat local des pays d'Europe du Nord, tels que le bois travaillé, bois peint, les vanneries, cuirs, verres soufflés, ou encore les célèbres vêtements traditionnels scandinaves en laine avec des motifs en jacquard.
En Finlande on trouve plus particulièrement le bonnet lapon, qui est l'un des achats les plus fréquents, avec le costume traditionnel, les bottes fourrées, les peaux de renne, les objets en corne et des tasses sámies taillées dans le champignon parasite du bouleau.
La Suède est réputée pour ses objets en verre, sabots en bois et petits chevaux en pin du centre du pays, alors qu'on trouvera plus facilement le lutin scandinave en Norvège.

Budget :

- Sur notre circuit en Laponie, les repas (déjeuners et dîners) n'étant pas compris, il faut compter environ entre 15 et 20 euros par repas.
- Prévoir également pour les pourboires et dépenses personnelles.

FINLANDE :
La monnaie est l'euro.
Le coût de la vie est assez élevé en Finlande.

NORVEGE :
L'unité monétaire est la couronne norvégienne (Nok).
La vie est très chère dans ce pays. Et l'inflation n'arrange pas les choses : chaque année, une hausse d'environ 10 % est à prévoir dans la plupart des secteurs concernant le tourisme et les loisirs.

SUEDE :
L'unité monétaire est la couronne (krona), abrégée Sek.
Si l'on fait attention, la Suède n'est pas un pays si cher que ça. En tout cas, ne l'est plus, même si, sur le marché des changes, l'euro s'est pas mal déprécié par rapport à la couronne. Globalement, le coût de la vie y est à peine plus élevé que chez nous.

Pourboires :

En Finlande, le pourboire n'est pas obligatoire, cela se fait uniquement dans les grands restaurants ou hôtels.
En revanche, en Norvège et en Suède, il est inclus directement dans la note au restaurant, bien qu'il soit normal d'ajouter 10 % si on est satisfait. On donne également 10 % aux chauffeurs de taxi et généralement aussi à la personne préposée aux vestiaires.

Informations pratiques

Électricité :

220 V 50 Hz Type prises françaises, pour la Finlande, la Norvège et la Suède - Pas besoin d'adaptateur.

Poids et mesures :

Système métrique.

Téléphone :

Les téléphones portables (cellulaires) : très bon réseau qui fonctionne très bien, si vous disposez de l'option "Europe" ou "Monde".
Attention la couverture réseau peut ne pas être bonne dans les territoires excentrés des grandes villes.

Pour utiliser votre propre téléphone :

- Activer l'option « international ».
- Le « roaming » : c'est un système d'accords internationaux entre opérateurs. Concrètement, cela signifie que lorsque vous arrivez dans un pays, au bout de quelques minutes, le nouveau réseau s'affiche automatiquement sur l'écran de votre téléphone.
- Privilégier le wifi plutôt que les réseaux 3G ou 4G

Attention : Les tarifs sont propres à chaque opérateur et varient en fonction des pays. N'oubliez pas qu'à l'international, vous êtes facturé aussi bien pour les appels sortants que pour les appels entrants.

Norvège :

- De la France vers la Norvège : 00 + 47 code national
- De la Norvège vers la France : 00 + 33 + numéro du correspondant, sans le 0 initial.
- Autres indicatifs : 32 (Belgique), 352 (Luxembourg), 41 (Suisse), 1 (Canada).

Finlande :

- Le pays compte bien plus de lignes mobiles que de lignes traditionnelles. Profitant de prix parmi les plus bas du monde, de nombreux utilisateurs ont résilié leurs lignes fixes et sont passés au tout mobile.
- De la France vers la Finlande : 00 + 358 code national.
- De la Finlande vers la France : 00 + 33 + numéro du correspondant, sans le 0 initial.
- Autres indicatifs : 32 (Belgique), 352 (Luxembourg), 41 (Suisse), 1 (Canada).

Suède :

- De la France vers la Suède : 00 + 46 code national + indicatif de la ville.
- De la Suède vers la France : 00 + 33 + numéro du correspondant, sans le 0 initial.
- Autres indicatifs : 32 (Belgique), 352 (Luxembourg), 41 (Suisse), 1 (Canada).

Internet :

Internet est bien développé dans les pays nordiques.

- Le wifi gratuit est présent dans beaucoup de bars et restos et dans la grande majorité des lieux d'hébergement. Ces derniers disposent parfois aussi d'un ordinateur avec accès généralement gratuit pour les clients.
- Les offices de tourisme et les bibliothèques municipales mettent le plus souvent à la disposition du public une ou plusieurs bornes en libre accès, avec un accès internet gratuit environ 30 minutes.

Poste :

Norvège :
De plus en plus, les services postaux sont localisés dans des supermarchés et autres centres commerciaux. Il faut affranchir une carte postale ou une lettre pour l'Europe avec un timbre de 14 Nok. Les boîtes aux lettres sont rouges.

Finlande :
Les bureaux de poste classiques sont ouverts en général du lundi au vendredi de 9h à 18h. Dans les grandes villes, certains ouvrent le samedi, voir le dimanche. Les services postaux sont également assurés par certains commerces, comme les petites épiceries de type R-Kioski. Le site posti.fi indique toutes les adresses et horaires.

Suède :
Les bureaux de poste ont pratiquement disparu en Suède. Il en existe encore quelques-uns, mais ils ont déjà disparu dans la plupart des villes, où la vente de timbres est désormais assurée par les offices de tourisme, certains supermarchés et les débits de tabac. L'avantage, c'est que les horaires d'ouverture sont plus étendus, pour ceux qui subsistent ouvrent de 9h à 18h et le samedi de 10h à 13h. Affranchissement pour l'Europe à environ 15 Sek.

Change :

- En **Norvège**, la monnaie est la couronne norvégienne : Nok (environ 1 euro = 7,30 couronnes norvégiennes).
- En **Suède**, la monnaie locale est la couronne suédoise : SEK (environ 1 euro = 9,50 couronnes suédoises).

- En **Finlande**, la monnaie est l'euro.

Taux de change disponible sur http://www.xe.com/fr/currencyconverter/

- **Suède :**
  Attention : les banques suédoises ne prennent pas les chèques de voyage.
  C'est dans **les bureaux de change** X-Change que l'on trouve souvent le meilleur taux. Mais la compagnie Forex (façade jaune) est la mieux représentée. Les deux compagnies prennent une commission d'environ 50 Sk par opération, quel qu'en soit le montant.
  Beaucoup de commerçants refusent les **cartes de crédit** étrangères ou imposent une commission pouvant aller de 3 % et jusqu'à plus de 7 %.

- **Norvège :**
  La plupart des banques de Norvège pratiquent le **change** mais elles prélèvent une commission assez importante. Le plus pratique quand les banques sont fermées, est d'aller dans les agences Forex, implantées dans presque toutes les grandes villes. Taux moyen et commission relativement faible (environ 50 Nok).
  Les **cartes de crédit** visa et mastercard sont bien acceptées partout.

- **Finlande :**
  Les **banques** sont, en général, ouvertes en semaine de 9h15 à 16h15 et fermées le week-end.
  La quasi-totalité des **distributeurs automatiques** accepte les cartes Visa et MasterCard. Si vous avez un compte en euros dans une banque d'un pays de l'Union européenne, aucune commission ne vous sera facturée sur les retraits.

Us et coutumes :

Finlande :
Les Finlandais apprécient la vie privée et respectent celle des autres. Les forêts sont libres d'accès, sauf dans la proximité des maisons privées. Respectez une certaine distance, les terrains privés sont rarement clôturé. La pêche au saumon, à la mer et la pêche à la ligne nécessitent un permis de pêche spécial.
En été, à cause du risque d'incendie, il est interdit de faire du feu de camp. Respectez cette interdiction, utilisez les endroits qui y sont destinés : les barbecues construits par les autorités.

Norvège :
La Norvège occupe la première place dans l'Index de Développement humain de 2011 en matière d'égalité des sexes, on trouve donc un grand nombre de femmes dans des positions dirigeantes et en politique. La « Janteloven » (Loi de Jante) qui établit le principe d'égalité entre tous est profondément ancrée dans la culture norvégienne. La Norvège est également connue pour sa propreté. Les rues et la nature sont extrêmement propres.

Suède :
Il est interdit de photographier certains lieux en Suède, comme par exemple, certaines installations militaires ou certains musées. Des panneaux d'interdiction rappellent clairement ces interdictions.

Climat :

La région de la Laponie, ne connaît pratiquement que deux saisons violemment contrastées, l'hiver et l'été, à peine séparés par un printemps fulgurant et spectaculaire et un automne très bref mais éclatant en couleur. La température peut varier de -40 °C en hiver (à l'intérieur des terres) à +27 °C l'été. La végétation locale est essentiellement une végétation de taïga et de toundra. Cette région est bordée par l'Atlantique nord et l'océan glacial Arctique et « entrecoupée » par la mer Baltique. Le courant du Gulf-stream permet aux régions côtières (océaniques) de bénéficier de températures relativement clémentes en hiver, donc la mer n'y gèle jamais, et les ports sont donc utilisables toute l'année, sans la moindre présence d'icebergs, malgré la latitude.
À partir de Novembre, ou Décembre selon la localisation, le soleil n'apparaît plus au dessus de l'horizon. C'est la période où vous pouvez parfois observer les aurores boréales.
À l'inverser, l'été s'installe brusquement vers la mi-juin, alors que les dernières neiges ont à peine disparu dans le Nord. Le soleil est de plus en plus chaud et au Nord du cercle polaire, il ne se couche plus dès la fin mai.

Sodankylä (en Laponie Finlandaise)

Temp	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
max	-9°	-8°	-3°	3°	10°	17°	19°	16°	10°	2°	-4°	-8°

Temp	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
min	-20°	-18°	-13°	-7°	0°	7°	9°	7°	2°	-4°	-10°	-17°
Pluie mm	35	30	30	30	35	55	65	60	55	50	40	35

Stockholm (capitale Suédoise)

Temp	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
max	-1°	-1°	2°	8°	14°	19°	22°	20°	15°	9°	5°	2°
min	-5°	-5°	-4°	1°	6°	11°	14°	13°	9°	5°	1°	-2°
Pluie mm	45	30	25	30	35	45	60	75	60	50	55	50

Tromsö (en Laponie Norvégienne)

Temp	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
max	-2°	-2°	0°	3°	7°	12°	16°	14°	10°	5°	2°	-1°
min	-6°	-6°	-5°	-2°	1°	6°	9°	8°	5°	1°	-2°	-4°
Pluie mm	95	80	90	65	60	60	55	80	110	115	90	95

Heure locale :

Décalage horaire : +1h par rapport à la France pour la Finlande.
Aucun décalage horaire avec la Suède et la Norvège.

- Quand il est 12h à Paris, il est 13h à Helsinki ou Oslo.
- Et quand il est 12h à Paris, il est également 12h à Stockholm.

Nourriture :

Finlande :
Origine de la cuisine finlandaise : répondre aux besoins caloriques des paysans et des bûcherons, d'où des plats assez lourds et plutôt gras. Les pommes de terre accompagnent poisson, gibier ou viande. Les légumes sont rares dans l'assiette. Vous pourrez goûtez aux spécialités suivantes :

- le poisson, grillé, fumé ou mariné, dont le célèbre Saumon.
- le renne, dit "poro", traditionnellement servi parfois sous forme de ragoût et accompagné de purée et de confiture d'airelles ou directement de la langue de renne.
- l'élan, plus rare et plus cher que le renne.
- le kukko, pain de seigle fourré soit au rutabaga, à la pomme de terre ou encore au poisson de lacs.

Norvège :
Sur le plan de la gastronomie, les Norvégiens mangent surtout un petit déjeuner consistant, avec de grosses tartines. Le reste de la journée, des hamburgers, des hot-dogs, des kebabs, des pizzas, des boulettes de viande, ou du poisson, essentiellement, et autres fishburgers, accompagnés de pommes de terre ou de navets, parfois de carottes, de petits pois ou de brocolis. Ils fréquentent les cafétérias, les selfs de type diner à l'américaine et les stations-service qui servent aussi des hot-dogs. Vous pourrez néanmoins découvrir les spécialités suivantes :

- les viandes séchées et charcuteries locales à base d'élan.
- le poisson : souvent saumon, hareng et crevettes.
- le flatbrød (type pain azyme)
- les baguettes et foccacia
- le "mjølkkultur" : lait fermenté

Suède :
En Suède, les habitudes alimentaires diffèrent réellement des nôtres, tant en terme de fréquence des repas, qu'en terme d'aliments utilisés. Le concept clé de la gastronomie suédoise contemporaine est la "fika", ou pause repas. On la prend à n'importe quelle heure de la matinée ou de l'après-midi dans un des nombreux "mysig fik", petits cafés de Suède. Vous pourrez cependant néanmoins tester les spécialités suivantes :

- la "potatis" ou pomme de terre a une place prépondérante au sein de la gastronomie suédoise.
- le "smörgas", soit une tranche de pain de mie sur laquelle sont placés crevettes, saumon fumé, hareng, surmontés d'une tranche de poivron jaune ou de concombres.
- les "bakpotatis" qui sont des pommes de terres fourrées.
- les "köttbullar", des boulettes de viande, généralement servies avec de la purée.
- le renne est également servis sous forme de "renstek" ou rôti de renne.
- de la même manière l'élan est présent dans la cuisine suédoise avec "l'älggryta", une fricassée d'élan généralement servie avec des chanterelles.
- en dessert il est de coutume de faire les "Kannelbulle", des petites viennoiseries à la cannelle et ce en forme d'escargot.

Données culturelles

Bibliographie :

Guides de voyages :

- Finlande. Le Guide du Routard, Ed. Hachette Guide Tourisme. (2015-2016)
- Finlande. Guide Lonely Planet - en français. Parution 2015, 2ème édition.
- Finlande et Laponie. Ed. Marcus, collection carnets de route. (parution 2012)
- Finlande et Laponie. Guide Mondéos (2007)
- Laponie. Guide le Petit Futé , 2016
- Laponie. Guide le Petit Futé, 2015
- Laponie. Guide de la Laponie, Ed. Peuples du monde (parution 2010)
- Lapland. Ed. Bradt Publications - guide en anglais (parution 2011)

DVD guide :

- Les Merveilles de Scandinavie - La Laponie sauvage (Paru le 15 octobre 2002)
- Laponie norvégienne - La magie du chant (Parution le 16 février 2011), réalisateur Pierre Brouwers

Voyages d'autrefois et récits :

- Chez les Lapons. Rémy de Gourmont, Le Castor Astral , 1992 (récit d'un voyageur français à la fin du XIXe siècle)
- Voyage en Laponie 1681. Jean-François Regnard, Ginkgo, 2010
- Voyage en Laponie. Carl von Linné, La Différence, Collection Minos, 2002
- Laponie, voyage au pays des fils du soleil. Knud Rasmussen, Esprit ouvert, 2010 (quotidien du peuple lapon (sâme) décrit par un voyageur au début du XXe siècle)
- Voyage en Scandinavie (Le). Vincent Fournier, Robert Laffont, Collection Bouquins, 2001
- Anthologie de voyageurs 1627-1914. (une quarantaine de textes d'auteurs francophones)
- Voyage en Laponie et en Finlande. Alessandra Orlandini Carcreff, LiberFaber, 2014
- Anta, Mémoires d'un Lapon. Andreas Labba, Plon, Collection Terre Humaine, 1989 (autobiographie).

Lectures conseillées :

- Tradition et modernité chez les Sâmes. Christian Mériot, Harmattan (L'), 2002 (approche ethnologique d'un grand spécialiste des Sâmes)
- Le regard de l'éleveur de rennes. Yves Delaporte, Peteers, 2002 (essai d'anthropologie des Lapons du nord de la Norvège qui organisent leur existence autour de l'élevage du renne)
- Un homme heureux. Arto Paasilinna (Denoël, 2005). Akseli Jaatinen. (Roman)
- Contes de Laponie. Collectif (Esprit ouvert, 2000). (Roman : Pour découvrir la richesse des contes et légendes lapons.)
- Le cantique de l'apocalypse joyeuse. Arto Paasilinna (Folio, 2009). (Roman : Les aventures de Finlandais qui résisteront à la fin du monde !)
- Le palais d'hiver. Paavo Haaviko (Arfuyen, 2007). (Long poème en neuf mouvements.)
- Le défi des rennes. Pierre Marc, Dorval, 2010 (Un roman relatant la révolte d'éleveurs nomades sâmes contre un projet de barrage menaçant d'engloutir un village et de ruiner leur économie, basée sur l'élevage.)
- Le dernier lapon. Olivier Truc, Métailié, Collection Noir, 2012 (thriller qui se déroule en Laponie norvégienne)

Petit lexique :

En finnois :

- Bonjour : Huomenta
- Au revoir : Näkemiin
- Merci (beaucoup) : Kiitos (paljon)
- Oui /Non : Kyllä / Ei
- Entrée / Sortie : Sisään / Ulos
- Je suis désolé (pardonnez-moi) : Olen pahoillani (anna anteeksi)
- Je ne comprends pas : En ymmärrä
- Comment vous appelez-vous ? : Mikä sinun nimi on ?
- Je m'appelle... : Minun nimeni on...
- Comment aller à... ? : Miten pääsen... ?
- Pouvez-vous, s'il vous plaît, me montrer (sur la carte) : Näytä minulle (kartalta)
- Est-ce près / loin ? : Onko se lähellä / kaukana ?
- (Allez) tout droit : (Kulje) suoraan eteenpäin
- (Tournez) à gauche / à droite : (Käänny) vasempaan / oikeaan
- Combien ça coûte ? : Paljonko ?
- Petit déjeuner : Aamiainen
- Déjeuner / Dîner : Lounas / päivällinen
- Restaurant : ravintola

En suédois :

- Bonjour : hej
- Au revoir : hej da
- Oui : ja
- Non : nej
- Merci : tack sa mycket
- Excusez-moi : förlat
- Parlez-vous français ? : talar du franska ?
- Où est la poste ? : var är postkontoret ?
- Tournez à droite : sväng till höger
- Je suis perdu : jag är vilse
- Aujourd'hui : i dag
- Demain : morgon

En norvégien :

- Bonjour : goddag (bokmål), buorre beaivi (same)
- Au revoir : hadet (bokmål), mana dearvan(same)
- S'il vous plaît : vor så snill (bokmål)
- Merci : takk (bokmål), giitu (same)
- Excusez-moi : unnskyld (bokmål)
- Combien cela coûte-t-il ? : hvor mye koster det ? (bokmål)
- Où se trouve... ? : hvor er... ? (bokmål)