

Norvège - Finlande - Suède



FORMALITÉS

Carte d'identité en cours de validité obligatoire.
Pensez à en faire une photocopie, car en cas de perte cela facilite les démarches.



SANTÉ

Aucun vaccin n'est nécessaire. Une convention passée entre les pays d'Europe permet le remboursement par la Sécurité Sociale des frais médicaux engagés. Pensez à vous munir de la carte Européenne d'assurances fournie par la caisse primaire d'assurance maladie. Il est impératif de demander une facture pour tout acte médical et la faire parvenir à votre régime de Sécurité sociale dès votre retour.



DÉCALAGE HORAIRE

Pas de décalage horaire.



POURBOIRE

Il dépend de votre satisfaction des services rendus. Il reste avant tout une récompense.



MONNAIE CARTE DE CREDIT

La monnaie est la couronne **norvégienne**. 1 € = 9,77 NOK ET 1 NOK = 0,10 € (10/01/2019). Toutes les cartes de crédit internationales sont acceptées dans les hôtels, restaurants et grands magasins ainsi que dans la plupart des commerces. Vous pouvez également retirer de l'argent avec votre carte dans les banques et bureaux de poste ainsi qu'aux distributeurs automatiques.

En **Finlande**, la monnaie est l'euro. Les pièces de 1 et 2 centimes d'euros ne sont pas utilisées !

En **Suède**, la monnaie est la couronne suédoise. 1 € = 9.56 SEK ET 1 SEK = 0,10 €

Toutes les cartes de crédit internationales sont acceptées dans les hôtels, restaurants et grands magasins ainsi que dans la plupart des commerces. Vous pouvez également retirer de l'argent avec votre carte dans les banques et bureaux de poste ainsi qu'aux distributeurs automatiques.



GÉOGRAPHIE

La Norvège est l'un des cinq pays nordiques situés au nord du continent européen. Elle est bordée à l'Est par la Suède, la Finlande et la Russie, au Nord par la mer de Barents, à l'Ouest par la mer de Norvège et l'océan Atlantique et au sud par la mer du Nord. Véritable muraille entre l'Atlantique et le reste de la Scandinavie, la Norvège s'étire sur 2 000 km du Cap Nord à l'Archipel de Mandal, à la pointe Sud Ouest. Les ¾ du pays sont occupés par des montagnes avec près d'une centaine de sommets dépassant 1 500 mètres.

Superficie : 390 000 km²

La région du fjord d'Oslo : long de 100 km, bordé de plages et de cirques naturels, le fjord d'Oslo est parsemé de 300 îles et d'une multitude d'îlots et de récifs. A voir : les sites **archéologiques** de l'époque Vikings. Au Nord d'Oslo : **Lillehammer**, ville olympique, les vallées vertes du Gudbrandsdal, le massif du **Jotunheimen** pays des trolls. A l'ouest, ce sont les grands fjords : Geirangerfjord, Nordjord, Sognefjord « le roi des fjords », la ville de Bergen avec ses marchés, ses musées et ses quartiers typiques. Au large de Trondheim, la côte est déchiquetée jusqu'au Cap Nord.

Population : **5,31** millions d'habitants qui vivent pour la plupart en milieu urbanisé. La densité de la population est extrêmement faible et de grandes parties du pays restent inhabitées.

Capitale : Oslo avec environ 673 500 habitants.

QUELQUES DISTANCES :

Oslo / Bergen = 478 km

Bergen / Alesund = 378 km

Alesund / Lillehammer = 382 km

Superficie : 338 424 km²

Population : 5.5 millions d'habitants

Capitale : Helsinki avec 632 000 habitants

Le paysage finlandais est plat dans la partie sud-ouest et dans les vastes plaines côtières d'Ostrobothnie, mais vallonné de collines dans le Centre et l'Est. La Laponie est par endroits montagneuse, mais généralement formée de vastes étendues assez planes. Le point culminant est le mont Ridnitsohkka 1 317,1 m d'altitude, qui se trouve dans la pointe nord-ouest de la Laponie, près des frontières norvégienne et suédoise.

La Finlande est un pays aux milliers de lacs (dont la plupart communiquent entre eux) et d'îles (187 888 lacs et 179 584 îles). Un de ces lacs, le Saimaa, est le cinquième plus grand d'Europe. À

côté des nombreux lacs, le paysage est dominé par la forêt boréale (environ 68 % du pays) et assez peu de terres arables. La plupart des îles sont dans le Sud-Ouest, dans l'archipel d'Åland, et le long de la côte méridionale du golfe de Finlande.

Superficie : 450 000 km²

Population : 9.1 million d'habitants.

Capitale : Stockholm avec 789 024 habitants

QUELQUES DISTANCES :

Stockholm / Malmo = 514 km

Malmo / Goteborg = 243 km

Goteborg / Karlstad = 209 km

La suède est entourée par la Finlande à l'Est et par la Norvège à l'Ouest. De plus elle baigne dans la mer Baltique et possède des nombreux îlots. Les paysages de la Suède sont très différents les uns des autres, en effet ils se composent de forêts, de montagnes de lacs, de rivières et de terres cultivées. Au nord se situe le point culminant à 2 117 mètres.



CLIMAT

La Norvège jouit d'un climat plutôt clément par rapport à sa latitude, grâce au Gulf Stream qui réchauffe si bien la mer que même en hiver, les ports ne sont pas pris par les glaces. La saison idéale pour le tourisme est la période entre mai et septembre. Il peut être tempéré, continental ou arctique suivant la région.

Tableau des températures à Oslo (1) , Rovianemi (2) et à Karlstad (3)

(Moyennes des températures minimales et maximales)

Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
(1) -7/-2	(1) -7/-1	(1) -4/4	(1) 1/10	(1) 1/10	(1) 6/16
(2) -14°/-6°	(2) -13°/-7°	(2) -9°/-2°	(2) -4°/4°	(2) 2°/10°	(2) 8°/17°
(3) -7/-1	(3) -7/0	(3) -4/4	(3) 0/10	(3) 5/16	(3) 9/19
Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
(1) 13/22	(1) 12/21	(1) 8/16	(1) 3/9	(1) -1/3	(1) -4/0
(2) 11/20	(2) 9/17	(2) 4/11	(2) -2/3	(2) -8/-3	(2) -11/-5



VÊTEMENTS

En été, vêtements légers pour la journée ; pull et veste chaude sont nécessaires le soir. Munissez-vous également d'un équipement confortable : imperméable et chaussures de marche.



ACHATS

Tricots, bijoux, montres et délices locaux sont quelques-uns des objets que vous pouvez ramener de **Norvège**.

Le tricot a de longues traditions en Norvège. Le plus ancien ouvrage tricoté qui soit préservé remonte à une date qui se situe entre 1476 et 1525.

Certaines marques chères de montres suisses se vendent à un prix intéressant en Norvège, et sont authentiques. Beaucoup de touristes se sont aperçus qu'il est très rentable d'acheter des montres en Norvège.

Le design **finlandais**, ce sont de biens beaux objets, en harmonie avec la nature et fonctionnels. Matériaux simples (bois, verre, céramique, tissu) agencés en formes pures, comme la joaillerie de type Kalevala, le fameux vase Savoy dessiné par Alvar Aalto ou encore es vêtements, la maroquinerie, les tissus d'ameublement et les accessoires de la marque Marimekko

Bijoux, montres et délices locaux sont quelques-uns des objets que vous pouvez ramener de **Suède**. De plus il est possible pour vous de ramener des sucreries, des « Polkagrisar », bonbons traditionnels à base de menthe poivrée



GASTRONOMIE

La cuisine **norvégienne** est une cuisine du Nord, qui offre traditionnellement peu de variété, tout en étant assez lourde pour que l'apport calorifique soit suffisant en hiver. On consomme beaucoup de laitages, de bons fromages, ainsi que du poisson frais sur la côte. Le gibier constitue un apport non négligeable dans la cuisine traditionnelle.

La cuisine norvégienne est surtout connue pour le saumon, l'un des meilleurs du monde. En Norvège le saumon continue à se servir fumé (roklaks), ou mariné (gravlaks). Sa couleur indique s'il est maigre ou gras. Les Norvégiens l'aiment plutôt rouge, donc gras, justifiant ainsi le traditionnel petit verre d'aquavit glacé qui l'accompagne pour la digestion.

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. Là-dessus se greffent des influences scandinaves à l'Ouest, russes à l'Est et américaines partout, ces dernières se traduisant par un grand nombre de fast-foods, dont l'omniprésent Hesburger, originaire de Turku.

La cuisine **suédoise** est très différente de la notre, que ce soit sur le type d'aliment consommé, la fréquence et horaires des repas. Ainsi, au petit déjeuner, les habitants de ce pays scandinave, préfèrent une une repas copieux et mangent du fromage, des tartines avec du pâté, du poisson mariné et autres aliments salés. De même que le midi il ne mange qu'un petit en-cas, ce qui inclus que le dîner du soir est servi bien plus tôt dans la journée.

La pomme de terre est l'aliment le plus utilisé dans la cuisine suédoise.

Durant votre séjour profitez-en pour faire une cure de poisson et de crustacés, accompagné de potatis et d'une sauce à l'aneth.



LANGUE

En **Norvège**, le norvégien. L'anglais est parlé couramment.

En **Finlande**, le **Finois**. Le suédois et l'anglais sont parlé couramment.

En **Suède**, le suédois. L'anglais est parlé très couramment.



ÉLECTRICITÉ

220 Volts. Les prises de courant sont les mêmes qu'en France.



TÉLÉPHONE

TELEPHONER DE FRANCE EN NORVEGE :

00 47 + numéro de votre correspondant.

TELEPHONER DE NORVEGE EN FRANCE :

00 33 + numéro de votre correspondant sans le zéro débutant les 10 chiffres.

TELEPHONER DE FRANCE EN SUEDE :

00 358 + numéro de votre correspondant.

TELEPHONER DE SUEDE EN FRANCE :

00 33 + numéro de votre correspondant sans le zéro débutant les 10 chiffres.

TELEPHONER DE FRANCE EN SUEDE :

00 46 + numéro de votre correspondant.

TELEPHONER DE SUEDE EN FRANCE :

00 33 + numéro de votre correspondant sans le zéro débutant les 10 chiffres.



ADRESSES UTILES

Office du tourisme de Norvège

28 rue Bayard
75008 PARIS
Tél : 01- 53-23-00-50

Ambassade en France

1, Place de Finlande
75007 Paris
tél. +33 (0)1 44 18 19 20

Ambassade en France

17, rue Barbet de Jouy
75007 Paris
tél. +33 (0)1 44 18 88 00



INFO VÉRITÉ

Les pays scandinaves sont connus pour le coût de la vie qui est assez élevé.

Les toilettes des autocars (lorsqu'elles existent) sont fermées pour diverses raisons : sécurité des passagers (routes souvent sinueuses et escarpées) ... Cependant, l'autocar effectue des arrêts fréquents et réguliers au cours de la journée.
