

# Pays baltes



## FORMALITÉS

Carte nationale d'identité sécurisée ou passeport en cours de validité. Pensez à en faire une photocopie, cela facilitera les démarches en cas de perte...



## 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'assurance fournie par la caisse primaire d'assurance maladie. Il est impératif de demander une facture pour tout acte médical et de la faire parvenir à votre régime de Sécurité Sociale dès votre retour.



## DÉCALAGE HORAIRE

La Lettonie, la Lituanie et l'Estonie sont en avance d'une heure par rapport à la France : quand il est midi à Paris, il est 13 heures dans ces pays.



## POURBOIRE

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



## MONNAIE CARTE DE CREDIT

L'Euro est la monnaie dans tous les pays visités.

La plupart des cartes de crédit internationales sont acceptées dans les grands magasins, les hôtels, et les restaurants, et il existe beaucoup de distributeurs de monnaie.



## GÉOGRAPHIE

**ESTONIE** : Superficie : 45 100 km<sup>2</sup> ; population : 1,316 million d'habitants ; capitale : Tallin.  
Difficile de faire plus plat... Le point culminant du pays, le Suur Munamägi, proche de la frontière lettone, atteint tout juste 318 m.

Marais et tourbières occupent 20 % du territoire, la forêt près de la moitié. À l'est du pays s'étend le lac Peïpous, partagé avec la Russie ; c'est le quatrième plus grand d'Europe (six fois le Léman !).

Ouverte à l'ouest sur la mer Baltique, l'Estonie est bordée au nord par l'un de ses bras, le golfe de Finlande, qui s'étire jusqu'aux portes de Saint-Pétersbourg. Point d'embruns au programme, plutôt des côtes douces aux airs lacustres, colonisées par endroits par les roseaux.

Au large flottent 1 521 îles, petites et grandes, dont 13 seulement sont habitées. Et encore en naît-il chaque année de nouvelles : c'est l'effet du rebond isostatique, le relèvement du sol libéré de la masse colossale des glaciers du Würm. Le pays se redresse encore de 3 mm par an !

**LITUANIE** : Superficie : 65 300 km<sup>2</sup> ; population : 2,872 millions d'habitants ; capitale : Vilnius.

Adossée à la Mer Baltique, la Lituanie voit se succéder collines, lacs et plaines. Le pays est frontalier au nord avec la Lettonie, au sud-est avec la Biélorussie et la Pologne, et au sud ouest avec la région russe de Kaliningrad.

La Lituanie s'ouvre sur la grande plaine européenne, étirée de l'Allemagne à la Russie. Son relief est logiquement plat : la moyenne nationale s'établit à 99 m, avec pour point culminant, la colline de Juozapine, à 294 m. Les seuls reliefs sont en fait constitués par des débris déposés par l'érosion glaciaire, laissant apparaître, un grand nombre de rivières et quelque 2 830 lacs d'origine glaciaire.

La façade maritime, courte, s'étend tout juste sur 99 km. Les courants et les vents marins, entassant le sable, y ont dessiné l'un des plus longs cordons littoraux au monde, colonisé par les pins et séparé du continent par une lagune. La région, baptisée côte d'Ambre, y a gagné le surnom de « Sahara lituanien » ! La péninsule de Courlande a même été inscrite au Patrimoine mondial de l'Unesco en l'an 2000.

Les terres fertiles de l'intérieur occupent près de la moitié du pays. Champs bien ordonnés, semeurs, prairies fleuries, meules de paille, cigognes balisant les pylônes et les cheminées... La Lituanie est une contrée aux images fleurant bon la campagne d'autrefois. L'été, coquelicots et bleuets foisonnent au milieu du blé, tandis que les lupins bleus colonisent des pans entiers de forêt (30 % du territoire).

Pour le plus grand plaisir des Lituaniens, l'IGN français a localisé, en 1989, le centre de l'Europe au cœur du pays, à deux pas de Vilnius. Le 1er mai 2004, date de l'entrée du pays dans l'Union européenne, un monument a été dressé en ce lieu symbolique.

**LETONNIE** : Superficie : 64 600 km<sup>2</sup> ; population : 1,96 million d'habitants ; capitale : Riga.

Coincée entre la Lituanie au sud et l'Estonie au nord, la Lettonie ondule doucement en collines basses : 98 % du pays, arasé par les glaciers du quaternaire, ne dépasse pas 200 m d'altitude. Le point culminant atteint tout juste 312 m d'altitude.

Cicatrices glaciaires, quelque 2 200 lacs trouent le territoire. Les innombrables rivières se jettent dans l'un des deux grands cours d'eau du pays : la **Gauja** au nord (452 km) et la grande **Daugava** (1 005 km) au sud, partagée avec la Lituanie.

Les marais et les tourbières occupent encore près de 10 % du territoire, la forêt 44 %, en particulier sur la côte des Lîves, au nord de la Courlande. En été, entre les pins, les bouleaux et les tilleuls, les lupins bleus s'étalent en tapis.



## CLIMAT

L'Estonie, la Lettonie et la Lituanie profitent de climats tempérés, de type continental et maritime. Ainsi, les hivers sont très froids tandis que les étés sont doux.

En hiver, les journées sont courtes et la neige est au rendez-vous, surtout à l'intérieur des terres. En général, les températures ne dépassent pas les 5°C. En Lituanie, le mercure peut même chuter de manière spectaculaire pour atteindre les -30°C en janvier et en février !

Au printemps et en automne, les températures restent fraîches. En Lettonie, il fait moins de

10°C tandis qu'en Estonie et en Lituanie, le mercure peut atteindre les 13°C durant ces périodes.

L'été aux Pays Baltes est agréable. Les températures oscillent alors entre 20 et 25°C. Elles peuvent même monter jusqu'à 30°C en Estonie durant les mois les plus chauds.

### Tableau des températures

(Tallin (1), Riga (2), Vilnius (3))

Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
-5 (1)	-6 (1)	-2 (1)	3 (1)	10 (1)	14 (1)
-10/-4 (2)	-10/-3 (2)	-7/2 (2)	1/10 (2)	6/16 (2)	9/21 (2)
-9/-3 (3)	-8/-2 (3)	-4/-3 (3)	2/11 (3)	7/18 (3)	11/21 (3)
Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
16 (1)	15 (1)	11 (1)	6 (1)	1 (1)	-3 (1)
11/22 (2)	11/21 (2)	8/17 (2)	4/11 (2)	-1/4 (2)	-7/-2 (2)
12/22 (3)	11/22 (3)	8/16 (3)	3/10 (3)	-1/3 (3)	-5/0 (3)



### VÊTEMENTS

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



### ACHATS

Bijoux, objets en bois et en cuir... Ces pays sont réputés notamment pour le travail de l'ambre : ce minéral aux teintes jaune-orangé donne de très beaux bijoux.



### GASTRONOMIE

La cuisine estonienne est assez simple. Les soupes sont les plats principaux. Mais la fierté des Estoniens, c'est leurs pains !

Parmi les plats locaux, essayez tout particulièrement : les *kilu*, petits anchois préparés avec 42 épices, à déguster avec de la vodka bien sûr ; le *kamo*, mélange de quatre céréales et de petit pois préparé à la crème aigre, autrefois un repas complet ; les canapés au sprats fumés.

En Lettonie, c'est une cuisine paysanne qui comprend beaucoup de produits laitiers (goûtez au *bienspiens*, un fromage cru délicieux), du poisson et des soupes.

Comme dans tous les pays germaniques, un repas est souvent composé de charcuteries, salades et sandwiches, accompagné de thé ou de bière. La bière (*alus*), est également réputée notamment l'Aldaris provenant de la plus grande brasserie de Riga.

Les plats locaux lituaniens reflètent une cuisine « copieuse » à la paysanne avec des légumes familiers comme la tomate, le concombre, le chou et la pomme de terre. Dégustez la vodka (*degtmė*) ou la bière (*alus*)/locale, moins chère et très bonne.



### LANGUE

Dans les Pays Baltes, les langues officielles sont l'estonien, le letton et le lituanien. L'anglais, le russe, le finnois et l'allemand sont aussi largement parlés, en particulier dans les grandes villes.



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

## ÉLECTRICITÉ

---



### TÉLÉPHONE

**De l'étranger vers la France :**

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

**De France vers l'Estonie :**

00 + 372 + indicatif ville + numéros de votre correspondant

**De France vers la Lettonie :**

00 + 371 + indicatif de la ville + numéro du correspondant

**De France vers la Lituanie :**

00 + 370 + indicatif de la ville + numéro du correspondant

---



### ADRESSES UTILES

**Consulat d'Estonie**

17 rue de la Baume

75008 PARIS

Tél : 01.56.62.22.00

**Ambassade de Lituanie**

22 Boulevard de Courcelles

75017 PARIS

Tél : 01.40.54.50.50

**Ambassade de Lettonie**

6, villa Saïd

75116 PARIS

Tél : 01.53.64.58.10

---



### INFO VÉRITÉ

---

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.