

Pays Nordiques & Pays Baltes



FORMALITÉS

Carte nationale d'identité sécurisée ou passeport en cours de validité obligatoire. 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. Il n'y a de décalage horaire ni avec la Pologne, ni avec les pays nordiques.



POURBOIRE

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

En Pologne, il est d'usage de laisser environ **2€** par jour et par personne pour les guides et chauffeurs.

Au Danemark, Il reste également une récompense mais il est relativement attendu lors d'une sortie au restaurant ou dans un bar.



**MONNAIE
CARTE DE CREDIT**

L'Euro est la monnaie dans tous les Etats baltes.

En **Pologne**, la monnaie est le zloty (PLN). 1€ =4,29 PLN et 1 PLN = 0,23 € (22/03/2019)

En **Norvège**, la monnaie est la couronne norvégienne (NOK). 1 € = 9,64 NOK et 1 NOK = 0,10 € (22/03/2019)

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 (SEK). 1 € = 10,47 SEK et 1 SEK = 0,10 € (22/03/2019)

Au **Danemark**, la monnaie est la couronne danoise (DKK). 1€ = 7,46 DKK et 1 DKK = 0,13 € (22/03/2019)

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.



GÉOGRAPHIE

ESTONIE : Superficie : 45 100 km² ; 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 km² ; 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.

LETTONIE : Superficie : 64 600 km² ; 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 Lives, au nord de la Courlande. En été, entre les pins, les bouleaux et les tilleuls, les lupins bleus s'étalent en tapis.

POLOGNE : Superficie : 312 679 km² ; population : 38,4 millions d'habitants ; capitale : Varsovie.

La Pologne est située en Europe centrale. Elle est limitée à l'ouest par l'Allemagne, au sud par la Tchéquie et la Slovaquie, à l'est par la Lituanie, la Biélorussie et l'Ukraine, au nord par la mer Baltique et la Russie (région de Kaliningrad). La Pologne est au beau milieu du continent européen : c'est en effet sur son territoire que se trouve le plus ancien centre géométrique calculé de l'Europe.

La Pologne a un relief très diversifié. Au sud s'étendent les chaînes montagneuses des Sudètes et des Carpates. Les Sudètes comptent parmi les plus vieux massifs montagneux d'Europe. Les Carpates sont des montagnes plus jeunes, dont la partie centrale est le massif des Tatras, le seul à avoir un caractère alpin en Pologne. La partie centrale de la Pologne est une région de plaines. Au nord du pays, ce sont des centaines de lacs disséminés parmi les collines pittoresques et les belles forêts des régions lacustres de Poméranie et de Mazurie. Plus au nord s'étalent les plages sablonneuses de la mer Baltique.

NORVEGE : Superficie : 385 199 km² ; population : 5,33 millions d'habitants ; capitale : Oslo.

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 $\frac{3}{4}$ du pays sont occupés par des montagnes avec près d'une centaine de sommets dépassant 1 500 mètres.

SUEDE : Superficie : 449 965 km² ; population : 10,2 millions d'habitants ; capitale : Stockholm.

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 du pays sont très différents les uns des autres car ils se composent de forêts, de montagnes, de lacs, de rivières et de terres cultivées. Le point culminant de la Suède se situe au Nord, à 2 117 mètres de hauteur.

FINLANDE : Superficie : 338 424 km² ; population : 5,5 millions d'habitants ; capitale : Helsinki.

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.

DANEMARK : Superficie : 2.221 millions de km² ; population : 5,9 millions d'habitants ; capitale : Copenhague.

Bordé par la mer Baltique et la mer du Nord, le Danemark est un pays scandinave situé au nord de l'Allemagne, au sud de la Norvège et au sud-ouest de la Suède. Le Danemark est constitué d'une péninsule, le Jutland (Jylland) et de 443 îles, dont 72 sont habitées, formant un ensemble parfois appelé l'Archipel danois. Les plus importantes sont l'île de Fionie (Fyn) et le Seeland (Sjælland). L'île de Bornholm est située à l'est du reste du pays dans la mer Baltique. L'ensemble des côtes danoises représentent un ensemble de 8 750 km de littoral. Le point le plus éloigné du littoral dans le pays est situé à 52 km de la côte. Beaucoup d'îles sont reliées par des ponts ; le pont de l'Øresund relie le Seeland avec la région de Scanie en Suède.


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

(Moyennes mensuelles des températures minimales et maximales
Tallin (1), Riga (2), Vilnius (3), Varsovie (4))

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)
-5/0 (4)	-4/2 (4)	-1/7 (4)	3/13 (4)	8/19 (4)	11/22 (4)
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)
13/24 (4)	12/23 (4)	9/18 (4)	4/12 (4)	0/6 (4)	-3/2 (4)

La Norvège, la Suède, la Finlande et le Danemark ont des climats relativement similaires. Le Gulf Stream protège la Norvège, la Finlande et le Danemark ce qui leur permet de bénéficier d'un climat plutôt tempéré. Celui de la Suède tend à se rapprocher d'un climat sub-arctique au Nord et continental au Sud. Tous les quatre partagent un hiver froid à divers degrés : relativement doux en Norvège et au Danemark grâce au Gulf Stream, il est plus rude en Suède, surtout au Nord et froid et long en Finlande, en fonction des régions. L'été est plutôt doux et ensoleillé dans les quatre pays.

Tableau des températures

(Moyennes mensuelles des températures minimales et maximales
Oslo (1), Stockholm (2), Helsinki (3), Copenhague (4))

Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
-7/1 (1)	-7/2 (1)	-3/6 (1)	1/9 (1)	7/16 (1)	11/20 (1)
-5/-1 (2)	-5/-1 (2)	-3/3 (2)	1/9 (2)	6/16 (2)	11/21 (2)
-9/-1 (3)	-10/-1 (3)	-6/2 (3)	-1/8 (3)	4/15 (3)	9/19 (3)
-1/3 (4)	-1/4 (4)	1/6 (4)	4/11 (4)	8/16 (4)	12/19 (4)
Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
13/22 (1)	12/20 (1)	7/16 (1)	4/10 (1)	-1/4 (1)	-5/-1 (1)
13/22 (2)	13/20 (2)	9/15 (2)	5/10 (2)	1/4 (2)	-3/1 (2)
12/21 (3)	11/19 (3)	6/14 (3)	3/8 (3)	-2/2 (3)	-7/0 (3)
14/22 (4)	14/22 (4)	11/18 (4)	7/13 (4)	4/8 (4)	1/4 (4)


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... les pays baltes sont réputés notamment pour le travail de l'ambre : ce minéral aux teintes jaune-orangé donne de très beaux bijoux. En Pologne, il prend des teintes blanches, vertes et noires mais ces derniers restent rares.

Bijoux, montres et délices locaux sont quelques-uns des objets que vous pouvez ramener de Norvège, de Suède ou de Finlande.

En Norvège, le tricot a une longue tradition. 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 et sont authentiques. Beaucoup de touristes se sont aperçus qu'il est très rentable d'acheter des montres en Norvège.

En Suède, craquez pour des sucreries, des « Polkagrisar », bonbons traditionnels à base de menthe poivrée.

Fondez pour des objets design : les industries suédoises accorde une place importante à l'élégance, la forme des lignes... Ce concept réuni plusieurs principes, tel qu'un design simple et fonctionnel, accessible pour tous, ergonomique, qui respecte les matériaux, et utilise des couleurs claires et plutôt sobres.

En Finlande, laissez vous tenter par des objets au design typiquement finlandais. 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 des vêtements, de la maroquinerie, les tissus d'ameublement et les accessoires de la marque Marimekko. En Laponie, des peaux de rennes, des objets en corne, des couteaux et des tasses sâmiées taillées dans le champignon parasite du bouleau.

Le "Danish Design" se décline sur de nombreux thèmes, des arts de la table à la décoration d'intérieur et aux bijoux en argent ou en ambre. Laissez vous alors séduire par les centaines de magasins de design, de décoration, de mode et de cadeaux que l'on trouve à Copenhague.



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 *bienzpiens*, 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.

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 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.

En Pologne, la viande la plus couramment consommée est le porc, suivie par le bœuf et le veau. Elle est toujours bien cuite, jamais saignante, très souvent accompagnée de délicieuses sauces bien épaisses à base de farine et de crème fraîche. Généralement, la carte mentionne « viande » sans préciser de quelle sorte de viande il s'agit. On peut aussi se régaler en poissons de rivière ou d'étang, comme la tanche, la truite, la carpe et l'anguille, toujours un peu plus chère.

La pomme de terre reste le légume vedette incontestable. Elle accompagne presque tous les

plats, le plus souvent cuite à l'eau ou sous la forme de frites. Les autres légumes consommés régulièrement sont le chou (*kapusta*), la betterave, le concombre et la salade verte. Le chou n'est pas toujours blanchi.

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.

La cuisine suédoise est très différente de la nôtre, que ce soit sur le type d'aliment consommé, la fréquence ou les horaires des repas. Ainsi, au petit déjeuner, les habitants de ce pays scandinave, préfèrent une repas copieux et ils mangent du fromage, des tartines avec du pâté, du poisson mariné et autres aliments salés. 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, accompagnés de potatis et d'une sauce à l'aneth.

La cuisine finlandaise trouve son origine dans une volonté de 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 danoise est également très différente de la nôtre, que ce soit sur le type d'aliment consommé, la fréquence et horaires des repas. Au petit déjeuner, les habitants de ce pays préfèrent un repas copieux et mangent du fromage, des tartines avec du pâté, du poisson mariné et autres aliments salés. Il y a le brunch, rarement avant 10h00. Très en vogue, tout le monde ou presque le propose. Le repas du midi (frokost) est léger et le repas du soir a lieu entre 18h et 20h.



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. En Pologne, la langue officielle est le polonais.

En Suède, la langue officielle est le suédois. L'anglais est parlé très couramment.
En Norvège, la langue officielle est le norvégien. L'anglais est également parlé couramment.
En Finlande, la langue officielle est le finnois. Le suédois et l'anglais sont parlés couramment.
Au Danemark, la langue officielle est le danois. L'anglais et l'allemand sont parlés très couramment.



ÉLECTRICITÉ

220 volts. Les prises de courant sont les mêmes qu'en France dans chacun des pays.



TÉLÉPHONE

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
De France vers la Pologne :
00 + 48 + indicatif ville + numéros de votre correspondant

De France vers la Norvège :

00 + 47 + indicatif de la ville + numéro du correspondant

De France vers la Suède :

00 + 46 + indicatif de la ville + numéro du correspondant

De France vers la Finlande:

00 + 358 + indicatif de la ville + numéro du correspondant

De France vers le Danemark :

00 + 45 + indicatif ville + numéros de votre correspondant

De l'étranger vers la France :

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



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

Ambassade de Suède

17, rue Barbet de Jouy
75007 PARIS
Tél. 01.44.18.88.00

Office du tourisme de Norvège

28 rue Bayard
75008 PARIS
Tél : 01.53.23.00.50

Ambassade de Finlande

1 Place de Finlande
75007 PARIS
Tél. 01.44.18.19.20

**Ambassade et consulat de la
République de Pologne**

1 rue de Talleyrand
75 007 PARIS
Tél : 01.43.17.34.05

Ambassade du Danemark

77 Avenue Marceau
75116 PARIS
Tél. 01.44.31.21.21



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.