



INFORMATIONS PRATIQUES ISLANDE

Adresses utiles : Ambassade d'Islande : 8 avenue Kléber 75116 Paris – Tél. : 01 44 17 32 85 / Office du tourisme (antenne francophone basée en Allemagne) : Tél. 01 53 64 80 50 de 09h30 à 13h00 – Site Web : www.icetouristy.is / Le Lagon Bleu : www.bluelagoon.is

Artisanat : En tête des souvenirs d'Islande arrive le pull en laine islandaise (le *lopapaysa*) fait main. Un grand classique qui tient bien chaud. Ensuite les bijoux reprenant d'anciens motifs vikings, les objets artisanaux, les céramiques et les peaux de mouton ont un succès certain chez les visiteurs. Un CD de musique traditionnelle ou de la célèbre chanteuse Björk sera une façon de se replonger dans l'atmosphère islandaise après votre retour en France. Ceux qui apprécient les produits naturels pourront rapporter des crèmes à base plantes et d'argile issue du Lagon Bleu. Enfin, les gourmets opteront pour du saumon fumé, du hareng et d'autres poissons séchés.

L'exportation de biens culturels, d'antiquités et de contrefaçons de toutes marques est formellement interdite et sévèrement punie par les autorités (confiscation et lourdes amendes, voire emprisonnement). Cela s'applique aussi aux objets pouvant être récupérés en mer ou sur certains sites non protégés, aux espèces menacées d'extinction et aux fossiles. Il convient de faire preuve de prudence dans vos acquisitions même les plus anodines : morceaux de corail, fossiles d'oursin ou d'étoile de mer, objets en ivoire, statues et tapis anciens, ... En quittant l'Islande, il faut savoir qu'il est strictement interdit d'emporter avec soi des objets naturels provenant de lieux publics tels que les plantes, les minéraux, les oiseaux, les œufs (ou les coquilles), les nids, ...

Bibliographie : Dans la littérature islandaise, Halldór Kiljan Laxness (1902-1998), prix Nobel de littérature en 1955, occupe une place de choix. C'est l'auteur islandais le plus traduit.

« Sagas Islandaises » (Ed. Gallimard, Collection Bibliothèque de la Pléiade) – « Crayons d'Islande » (Ed. L'Harmattan) – « Le Voleur de vie » et « La Place du cœur » de Steinunn Sigurdardóttir (Ed. Flammarion) / « Je m'appelle Isbjörg je suis lion » de Vigdís Grímsdóttir (Ed. Presses Universitaires de Caen).

Climat : Malgré sa situation au niveau du cercle polaire, grâce au Gulf Stream, le climat islandais est frais mais tempéré avec des étés frais et des hivers proportionnellement doux et secs. En été, la température moyenne est de 12 à 14°C ; elle peut varier dans une journée entre 8 et 21°C. En hiver, la température de Reykjavik varie de -5° à +5°C, et de -20° à +5°C dans l'intérieur des terres. L'humidité est pratiquement inexistante. Le climat est avant tout caractérisé par de brusques variations de temps et de température. Les soirées et les nuits sont fraîches.

La période idéale pour visiter l'Islande s'étend de mai à septembre, lorsque les journées sont de plus en plus longues et de janvier à mars (pour le tourisme d'hiver).

Cuisine : Les plats islandais sont à base de poisson d'une fraîcheur incomparable et de mouton. Les moyens de conservation étant jadis très limités, les poissons et viandes sont le plus souvent fumés, séchés ou marinés. Il y a peu de variété de légumes et de fruits. En accompagnement, on trouve presque toujours de la pomme de terre à la béchamel, parfois avec des petits pois, ou une purée ou une soupe de pois cassés. Les produits laitiers sont abondants. De nombreux restaurants offrent des menus à des prix abordables. Les boissons alcoolisées sont chères. Le pain de seigle cuit à la vapeur, le *hangikjot* (mouton fumé), le *harofiskur* (poisson séché), le *hakarl* (requin plus faisandé que fumé) et la charcuterie de mouton occupent une place de choix sur la table islandaise. Les spécialités saisonnières comprennent la perdrix des neiges, la viande de renne (au début de l'hiver) et un certain nombre d'oiseaux de mer accommodés selon les règles de la gastronomie la plus fine. La boisson nationale est le *brennivín*, une eau-de-vie de pomme de terre parfumée à l'angélique qui se boit glacée.

Les petits déjeuners sont généralement servis sous forme de buffets. On y trouve des harengs, saucisses, fromages et toutes sortes de petits pains.

Décalage horaire : -1 h en hiver. Midi à Paris, 11 h à Reykjavik. -2 h en été. Midi à Paris, 10 h à Reykjavik. L'Islande est à l'heure de Greenwich (GMT) toute l'année et n'adopte pas d'heure d'été.

Détaxe : Il est possible de se faire rembourser la TVA locale (qui peut représenter jusqu'à 15% du prix) au moment de votre départ à l'aéroport de Keflavík. Vous devrez présenter les factures de vos achats d'un montant minimum de 5 000 ISK (achats effectués dans un même magasin et magasin portant l'indication « Tax Free »).

Distances kilométriques : La Route n°1 qui fait le tour de l'île fait 1 361 km.

Reykjavik – Aéroport de Keflavík : 50 km / Reykjavik – Akureyri : 389 km / Reykjavik – Egilsstaðir : 698 km par la côte sud / Reykjavik – Isafjörður : 458 km / Reykjavik – Höfn : 459 km / Akureyri – Egilsstaðir : 266 km / Egilsstaðir – Höfn : 247 km

Durée de vol : environ 3 heures.

Durée du jour et aurores boréales : Dans toute l'Islande, les nuits d'été sont claires de mi-juin à mi-août. Au Nord, le soleil de minuit se laisse particulièrement bien observer. Lors du solstice d'été, en juin, le soleil ne se couche pratiquement pas et la lumière brille sans discontinuité. A partir du 15 août, les nuits commencent à s'obscurcir de nouveau. En hiver, en dehors de décembre et janvier (mois les plus sombres), la durée du jour est quasiment identique à celle de la France. En revanche, toute l'année, l'île bénéficie d'une luminosité magique pour le plus grand plaisir des photographes. De novembre à mars, on peut observer les aurores boréales en soirée. Ses ondulations lumineuses sont visibles lorsque le ciel est dégagé.

Economie : Elle repose largement sur la pêche et en second, sur le tourisme qui est source de devises pour le pays. Les produits de la mer représentent les deux tiers des exportations et environ la moitié des rentrées du commerce extérieur. Pourtant, moins de 10% de la main-d'œuvre sont employés à la pêche et à la transformation du poisson. Le standard de vie est élevé, les revenus par tête d'habitant étant parmi les plus hauts du monde. Le secteur financier s'est libéralisé au cours de ces dernières années. L'économie est orientée vers les services : les deux tiers de la population active sont employés dans le secteur tertiaire, tant public que privé.

Femmes : La première femme à être élue démocratiquement président ... ce fut en Islande en 1980 ! Et 90% des femmes sont aujourd'hui dans la population active.

Formalités : L'Islande fait partie de « l'espace Schengen ». Les ressortissants originaires de l'Union Européenne et de la Suisse sont autorisés à entrer en Islande avec une carte nationale d'identité ou un passeport en cours de validité (la validité doit couvrir au moins toute la durée de votre voyage).

Géographie : L'Islande est une terre où la nature s'exprime à l'état brut, un pays où les zones d'habitation sont très espacées. C'est une île de 102 846 km², dont l'altitude moyenne est de 500 m au-dessus du niveau de la mer. Son point culminant est le piton de Hvannadalshnúkur (2 119 m). 11% du pays sont recouverts par des glaciers, y compris le plus grand d'Europe, le Vatnajökull. L'Islande est un point chaud de l'activité volcanique et géothermique : c'est de l'eau naturellement chaude que fournit à la population un chauffage peu onéreux et non-polluant. Reykjavik est la capitale la moins polluée de la planète. Les rivières sont domestiquées également pour produire une énergie hydro-électrique à bon marché. 300 000 habitants dont près de la moitié vit dans la capitale et les communes limitrophes, dans le sud-ouest du pays. La population islandaise est jeune : 40% de la population actuelle ont moins de 18 ans.

Guides : Gallimard / Marcus / Lonely Planet (guide en anglais) / Petit Futé / Mondeos

Jours fériés : Le 1^{er} janvier / Le week-end pascal du jeudi au lundi / La fête de l'été *Sumardagurinn fysti* le troisième jeudi d'avril / Le 1^{er} mai / L'Ascension et la Pentecôte / En juin, le *Sjómanna dagurinn* (jour des marins) est l'une des plus importantes fêtes populaires de l'année. Des concours et des exercices de sauvetage en mer constituent le moment fort de cette journée au cours de laquelle aucun marin ne travaille. / La fête nationale célébrant l'indépendance du pays, le 17 juin / Le *Verslunnarmannahelgi*, la fête des commerçants le premier week-end d'août. Les Islandais se réunissent pour de grandes fêtes et festivals en dehors des villes.

Langue : L'Islandais est la langue officielle (aucun dialecte régional). L'anglais est pratiqué presque partout.

Monnaie : L'unité monétaire est la couronne « króna » (1 euro = 84,43 ISK environ au 06/06/07). Il est recommandé de faire du change en Islande. L'euro est très bien accepté, munissez-vous de petites coupures. A votre arrivée à l'aéroport de Keflavik, une banque et un bureau de change sont à votre disposition, juste avant de récupérer vos bagages. Les distributeurs automatiques pour cartes Visa ou Eurocard/Mastercard sont courants. Les cartes bancaires internationales sont acceptées dans la plupart des établissements. Le service et la TVA sont inclus dans les prix. La couronne n'est pas changeable en France, il vous faudra dépenser toute la monnaie qui vous reste avant votre départ.

Nature : la nature est fragile ! Le climat et la pauvreté des sols donnent une période de croissance très courte pour la végétation. Celle-ci est donc très sensible. Pour préserver cette nature fragile, chacun doit la respecter et se comporter avec responsabilité. Evitez de piétiner les plantes, mousses et lichens. Ces végétaux ont besoin de nombreuses années pour repousser. Il est aussi impératif de ne pas laisser traîner des ordures. « *Take only photographs and leave only footprints* ». La conduite en dehors des routes et pistes est interdite, elle accélère l'érosion.

Photographie : les lumières, la variété des paysages, les oiseaux, ... les sujets de photo ne manquent pas en Islande. Il est recommandé de prendre suffisamment de film avant votre départ. Les films achetés sur place sont beaucoup plus chers qu'en France. Nous vous conseillons des films ISO 100 ou ISO 50.

Pourboires : Prévoir un pourboire pour les guides locaux (2 à 3 € par jour et par personne), pour le guide national le cas échéant (2 à 3 € par jour et par personne) et les chauffeurs (1 € par jour et par personne).

Saga : « Les Sagas islandaises en prose, qui datent pour la plupart du XIII^{ème} siècle, se situent aux frontières de l'histoire et de la légende. Elles rapportent dans un style laconique, avec un humour noir et froid, les exploits des colonisateurs de l'Islande et de leurs descendants. Sans lyrisme aucun, oscillant entre la banalité du quotidien et la démesure de l'exceptionnel, les auteurs, presque tous anonymes, ont su traduire une grandiose conception de la condition humaine : véritable artisans de leur destin, les personnages préservent, par vengeance, la réputation qui les sauvera de l'oubli et les fera triompher de la mort. » (Régis Boyer). On regroupe sous le terme de sagas islandaises les catégories suivantes : les sagas royales (*Konungasögur*) consacrées aux grands rois de Danemark (*Knytlinga saga*) ou de Norvège ; les sagas des Islandais (*Íslendingasögur*) qui se déroulent généralement entre 930 et 1050 et dont les héros sont souvent des colonisateurs importants ou leurs descendants ; les sagas des contemporains (*Samtíðarsögur*) censées être écrites par des auteurs contemporains des événements relatés ; les sagas légendaires (*Fornaldarsögur Norðurlanda*) ; les sagas de chevaliers (*Riddarasögur*), fortement inspirées par le roman chevaleresque.

Santé : Aucune vaccination obligatoire. Il est toujours préférable d'être à jour de ses vaccins traditionnels (diphtérie, tétanos, polio, hépatite A et B, typhoïde). Se laver régulièrement les mains. L'eau courante est potable partout en Islande. Il est toujours bon d'avoir avec soi un désinfectant intestinal, un antibiotique à large spectre, un antihistaminique, de l'aspirine, un laxatif et un anti-diarrhéique. Pensez à emporter vos médicaments habituels en quantité suffisante.

Téléphone : De l'Islande vers la France : composer 00 + 33 + numéro de votre correspondant à 10 chiffres sans le 0. De France vers l'Islande : composer 00 + 354 + numéro à 7 chiffres de votre correspondant. En Islande, il y a des téléphones à pièces ou à cartes. La zone de couverture des GSM est limitée aux zones habitées.

Valise : Valise ou sac solide fermant à clef. Lorsque vous voyagez en Islande et en toute saison, il faut prévoir des vêtements légers et confortables qui tiennent chaud, un pull ou sweat-shirt en laine polaire, des pantalons de toile, une veste molletonnée ou anorak, un imperméable, des gants et un bonnet, des chaussettes de laine, des chaussures de marche ou une paire de tennis antidérapantes, solides et confortables. En hivers, complétez votre équipement avec des sous-vêtements très chauds et des bottes fourrées. N'oubliez pas chapeau ou foulard, lunettes de soleil à verres filtrants, crème solaire avec un indice élevé de protection et stick très hydratant pour les lèvres. Le maillot de bain est indispensable pour l'Islande. Il y a un grand nombre de piscines et de sources d'eau chaude réparties dans tout le pays. Pour dîner dans les hôtels de luxe ou de première catégorie, une tenue habillée (tenue de ville) est recommandée. Dimensions maximales des bagages à main : 56 x 36 x 23 cm et 5 kg.

Voltage : Voltage de 220 volts, 50 Hz. Il est identique au courant électrique français. Les prises sont de type européen. Il n'y a pas d'électricité dans les refuges des hautes terres. Il existe un site Internet très utile pour connaître les prises du monde entier : www.levoyageur.net/prises.php

Les fiches « Conseils Pratiques » qui vous sont proposées sur ce site sont destinées à faciliter la préparation de votre voyage et ne prétendent pas à l'exhaustivité. Malgré la qualité des informations mises à votre disposition, elles ne vous dispensent nullement d'adopter une attitude prudente et de recueillir des conseils spécialisés ou de vous faire confirmer les informations diffusées sur notre site. Nous ne pouvons en aucun cas nous substituer à votre médecin ou aux services de vaccination de l'Institut Pasteur. De même, ces informations ne sauraient engager la responsabilité de leurs auteurs ou de MOUVANCE.

MOUVANCE VOYAGES



38 rue de Moscou 75008 PARIS - Tél 01 44 69 63 00 - Fax 01 44 69 00 73 - Licence LI 075020041
Mail : mouvance@mouvance.biz - SARL au capital de 20 000 € - RCS Paris B 443 033 121
IATA 20251700 - RCP GENERALI n AA014701 - Garantie Financière APS : 121 952 € - www.mouvance.biz

