



MOUVANCE

INFORMATIONS PRATIQUES NORVEGE

Adresses utiles :

- Ambassade Royale de Norvège en France : 28 rue Bayard 75008 Paris - Tél : 01 53 67 04 00
- Office national du tourisme de Norvège / Innovation Norway : BP 479 – 22 rue de Marignan 75366 Paris cedex 08 - Tél : 01 53 23 00 50 – Site Web : www.norvege.no/france ou www.visitnorway.com

Achats : 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, ...

Climat : Le Gulf Stream réchauffe les côtes, mais même s'il est doux, le fond de l'air peut quelquefois être un peu frais. En hiver, le climat est en revanche, franchement froid.

Les mois de mai à septembre sont les plus agréables. Fin mai, les arbres sont en fleurs, les journées se font plus longues, la plupart des sites et des musées sont ouverts et échappent encore à l'affluence. La saison touristique va de mi-juin à mi-août. C'est la période où les transports circulent avec la plus grande fréquence, où les horaires d'ouverture des sites sont les plus longs et où vous trouverez le plus grand nombre d'hôtels ouverts.

A moins d'être un passionné de ski ou de vouloir absolument contempler l'aurore boréale, l'hiver, froid et sombre, n'est pas la meilleure saison pour visiter la Norvège. Sur le cap Nord (Nordkapp) le soleil ne descend pas plus bas que l'horizon du 13 mai au 29 juillet. Les îles Lofoten vivent leurs journées au soleil de minuit du 28 mai au 14 juillet.

Choisissez bien votre saison avant de partir, car ce peut être tout l'un ou tout l'autre. Le soleil de minuit ou la nuit polaire. De mi-mai à début août, le soleil ne se couche pas, même dans le sud de la Norvège. La nuit n'est qu'un long crépuscule. Et puis c'est l'inverse. La nuit polaire hivernale descend au nord du cercle arctique et s'installe pendant plusieurs mois sur la Norvège septentrionale. Et vous avez tout le temps de scruter le ciel à la recherche de l'aurore boréale.

Cuisine : La cuisine norvégienne est une cuisine du nord, qui est en conséquence de teneur calorifique assez lourde pour supporter le climat. On consomme beaucoup de laitages, de fromages ainsi que du poisson frais sur la côte. Le gibier constitue aussi un apport important dans la cuisine. Les bonnes tables ne manquent pas dans les grandes villes, à la campagne, les plats traditionnels sont simples mais toujours populaires.

Comme spécialités, la baleine était très appréciée mais la chasse en est maintenant interdite. On mange aussi du phoque. Vous goûterez le *klubb i dyppe* qui sont des quenelles de farines, dans une sauce légèrement sucrée, le tout arrosé d'une sauce au bacon. Vous pourrez prendre en dessert par exemple, la *trollkrem*, qui est faite de blancs d'œufs battus en neige avec des airelles et du sucre.

Décalage horaire : Pas de décalage horaire.

Durée de vol : Au départ de Paris, le vol dure généralement 2 h et 15 minutes.

Economie : Principales activités : exploitation du pétrole et du gaz naturel, pêche, construction navale et industrie du papier. L'économie de la Norvège est la moins développée des pays scandinaves mais elle compte tout de même parmi celles des pays les plus prospères d'Europe. Le produit intérieur brut (PIB) est estimé pour 1995 à 103,42 milliards de dollars et le PIB par habitant à 24 824 dollars, au septième rang mondial. La croissance annuelle est estimée à 2,6 pour cent. Le pétrole et le gaz naturel sont la clé de voûte de l'économie grâce à des réserves découvertes en 1968 et exploitées à partir de 1971. Aujourd'hui, le pétrole et le gaz représentent presque la moitié des exportations (la Norvège est le dixième producteur mondial de gaz naturel, et le dix-neuvième pour le pétrole). Les autres exportations principales sont le poisson (la Norvège est située au quatrième rang mondial de la pêche qu'elle exporte dans le monde entier), les métaux (la Norvège est un producteur important d'aluminium), les machines, les navires. L'agriculture compte aujourd'hui pour seulement 3,1 pour cent du

PIB (plus de 70 pour cent du sol est inculte), tandis que la part de l'industrie s'élève à 33 pour cent (1991) et que la contribution des services est de 60 pour cent (1991). Dépendante du cours du pétrole, la Norvège est vulnérable face à une chute brutale du marché, comme cela s'est passé au milieu des années quatre-vingt. Le gouvernement réagit à la crise économique en imposant un contrôle des salaires et d'autres mesures d'austérité. Plus récemment, le pays a été affecté par la récession économique mondiale, et le chômage a augmenté. Dans son programme économique, le gouvernement a cherché à favoriser la diversification et à réduire ainsi sa dépendance face au cours du pétrole.

Fêtes et festivals : La commémoration la plus importante en Norvège est celle du Jour de la Constitution, le 17 mai. Les Norvégiens descendent alors dans la rue revêtus de leurs costumes traditionnels. Le 23 juin, le pays célèbre le soir du solstice d'été en allumant de grands feux de joie sur les plages, au son des fanfares. C'est à Pâques que la communauté samite organise ses fêtes les plus hautes en couleur, où se succèdent concerts de musique traditionnelle et courses de rennes.

Formalités : Passeport valable 6 mois après la date de retour.

Gastronomie : Selon les critères internationaux, la cuisine norvégienne manque de piquant. Les Norvégiens consomment souvent la viande sous forme de hot dogs ou reconstituée en pâtés. La viande de renne se mange également séchée. Du côté des produits de la mer, le saumon grillé ou fumé (*laks*), les crevettes cuites à l'eau (*reker*) ou fraîches (*ferske reker*), en été, et le *torsk* (cabillaud) sont des plats courants. A Noël, les Norvégiens préparent un plat traditionnel à base de morue séchée et fumée (*lutefisk*). Sur la table du petit déjeuner, vous verrez souvent du *geitost*, fromage de chèvre brun et sucré, et des harengs marinés. Vous aurez du mal à trouver des boissons alcoolisées dans certaines localités rurales où la prohibition règne quasiment de fait.

Le petit-déjeuner se compose habituellement de canapés et de lait ou de café; le déjeuner est souvent identique. De la viande ou du poisson, des pommes de terre, des légumes et un potage ou un dessert sont préparés généralement pour le repas principal, que l'on sert souvent dès 17 heures. Certaines personnes prennent également une légère collation plus tard dans la soirée. Parmi les plats traditionnels, on trouve les boulettes de viande ou de poisson, le saumon, le *lutefisk* (morue ou cabillaud, mariné dans de la saumure) et le *fårikål* (mouton aux choux). On sert souvent un buffet de plats chauds et froids dans les grandes occasions.

Géographie : 4,5 millions d'habitants. 327 000 km². Densité de 13 habitants au kilomètre carré. 25 150 kilomètres de côtes dont 22 500 kilomètres de fjords et de baies. 1 750 kilomètres du nord au sud. Dans sa partie la plus large, le territoire couvre 420 kilomètres d'est en ouest et dans sa partie la plus étroite, seulement 6 kilomètres. Frontière la plus longue à l'est avec la Suède, frontière au nord avec la Finlande et sur quelques kilomètres avec la Russie. 50 000 îles dont seulement 2 000 sont habitées. Bien au-delà du Cap Nord, l'archipel norvégien du Svalbard se trouve à 900 kilomètres du Pôle Nord et son île principale est le Spitzberg, point le plus septentrional du monde à accueillir des visiteurs.

Guides : « Scandinavian and Baltic Europe », Lonely Planet / « Oslo- Bergen », Editions Berlitz / Le Guide Michelin « Danemark, Norvège, Suède, Finlande » / Le Guide du Routard « Norvège », Editions Gallimard / Le Petit Futé de D. Auzias et J.P. Labourdette, Edition Nouvelles Editions de l'Université.

Jours fériés : le jour de l'An (1^{er} janvier), Pâques (du jeudi au lundi), la fête du Travail (1^{er} mai), l'Ascension, le jour de la Constitution (17 mai), la Pentecôte et Noël (25 et 26 décembre). Le jour de la Constitution est célébré par des défilés et on se réunit généralement en famille. Les familles prennent souvent des vacances de ski lors des congés de Pâques. Noël est la plus grande fête de l'année. Comme dans d'autres pays, les préparatifs commencent bien avant. Le soir de Noël quand les cloches sonnent à 17 heures, la fête commence officiellement. Les familles se réunissent autour d'un grand repas et échangent des cadeaux. On se reçoit beaucoup le jour de Noël (25 décembre) et jusqu'au début de l'année suivante.

Kilométrages : Oslo – Cap Nord : 2120 km / Oslo – Bergen : 486 km / Oslo – Trondheim: 744 km.

Langue : Le norvégien est la langue officielle.

La Norvège possède deux langues officielles, le bokmål et le nynorsk, proches l'une de l'autre. Plus de 80% de la population parle le bokmål, qui prédomine dans les villes, l'éducation et les médias. Le nynorsk, parlé par 15% de la population résidant dans les fjords de l'ouest et le centre du pays, sert de langue commune dans les régions où existent des dialectes. Résultat de cette dichotomie linguistique : de nombreux mots et noms de lieux ont deux orthographes autorisées.

Monnaie : La monnaie est le Krone (8.16 NOK ou Couronne Norvégienne = 1 euro au 12/12/06). 1 NOK vaut 100 ore.

Pourboires : Prévoir un pourboire pour le guide (3 € par jour et par personne) et pour le chauffeur (1 € par jour et par personne).

Prix Nobel de la Paix : Les Norvégiens sont fiers de leur identité nationale et de leurs initiatives humanitaires et pacifistes comme l'attribution chaque année du Prix Nobel de la Paix par un comité parlementaire norvégien.

Santé : La Norvège a conclu des traités avec l'Union Européenne. Les Français titulaires d'une carte de sécurité sociale conservent leurs droits en Norvège (**avant votre départ, mettez-vous en relation avec votre caisse d'assurance maladie**). Il est également conseillé de souscrire une assurance / assistance complémentaire comme dans tout voyage à l'étranger. Aucune vaccination n'est exigée.

Téléphone : De la Norvège vers la France : composer + 33 + numéro de votre correspondant à 10 chiffres sans le 0. De France vers la Norvège : composer 00 + 47 + le numéro à 8 chiffres de votre correspondant. Pour appeler en PCV, composez le 115.

Valise : Valise ou sac solide fermant à clef. Prévoir des vêtements légers en coton et quelques vêtements chauds en fonction de la région et de la période de votre voyage. Lors de la visite des églises, une tenue décente est toujours de rigueur en Allemagne. Pensez à emporter un imperméable et des chaussures confortables. Dimensions maximales des bagages à main : 56 x 36 x 23 cm et 5 kg.

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

