



PAYS BALTES : ESTONIE – LETTONIE - LITUANIE

INFORMATIONS PRATIQUES ESTONIE

Adresses utiles :

- Ambassade d'Estonie : 46 rue Pierre Charron 75008 Paris – Tél. : 01 56 62 22 00 – Site Web : www.est-emb.fr
- Office du Tourisme : www.visitestonia.com

Artisanat : Bijoux, objets en bois et en cuir. 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 : La température moyenne en juillet varie entre 16 et 20 degrés (avec des maxima à 30°C). En février, elle varie entre -3 et -7 °C. Le climat est changeant, et la proximité de la mer rend les côtes souvent venteuses et humides. La meilleure période se situe entre juin et septembre.

Cuisine : Les soupes (*supid*) sont le plat principal : bouillies à base de céréales, soupes de légumes aux lentilles, petits pois, choux, citrouille, pommes de terre, carottes, betteraves, champignons, haricots, ... avec de la viande ou du poulet que l'on mange froid. Les *kartulid* (pommes de terre) sont souvent servis avec des filets de hareng fumé. Le poisson est excellent : saumon, morue, perche, ... On mange aussi beaucoup de porc, bœuf, agneau, veau, poulet et aussi du gibier et même de la venaison fournis par les nombreuses forêts. Quelques spécialités : le *sült* ou tête de veau en gelée, les *kotlet* qui sont des côtelettes de porc frites, et le *verivorst* qui est un boudin noir. Les *kilu* sont de petits anchois préparés avec 42 épices. Le *kamo* est un mélange de quatre céréales et de petits pois préparés à la crème aigre, autrefois un plat complet. Vous pourrez également déguster les fameux canapés aux sprats fumés (sorte de petits harengs). Leur pain de seigle *leib* est une véritable célébrité, à rapporter absolument ! On trouve beaucoup de fruits comme les pommes, les cerises, les poires et des baies sauvages (framboises, canneberges, myrtilles, ...). Les gâteaux et les viennoiseries sont très populaires en Estonie : parmi eux, les *kringels* aux amandes. Le *kohupiim* est une sorte de fromage blanc utilisé dans les gâteaux et les pâtisseries.

La boisson nationale est le Vana Tallin qui est une liqueur. La bière est également excellente.

Décalage horaire : + 1 h été comme hiver. Midi à Paris, 13 h à Tallinn.

Durée de vol : Environ 4 heures et demie (ajouter 30 minutes à 1 heure en cas d'escale).

Formalités : Passeport français en cours de validité (valable au moins 3 mois après la date de retour).

Géographie : L'Estonie se trouve en Europe du Nord, sur le rivage oriental de la Mer Baltique. C'est l'un des trois Etats baltes, encadré par la Lituanie et la Lettonie. Superficie de 45 227 km². 768,60 km de côtes et 676,80 km de frontières terrestres. Relief peu accidenté. 1 400 000 habitants dont 67,9 % d'Estoniens et 25,6 % de Russes. On recense aussi beaucoup d'Ukrainiens, de Biélorusses et de Finlandais.

Guides : Le Petit Futé

Jours fériés : Fête Nationale (24 février), Pâques, fête de la Saint-Jean (24 juin), Danse des écoliers à Tallinn (juin), festival de musique populaire de Vilijandi (juillet), fête de la bière de Tallinn (juillet), festival de la dame blanche à Haapsalu (août), Noël et le 26 décembre.

Langue : L'estonien est la langue officielle de l'Estonie et est parlé par les deux tiers de la population. Par contre, le russe est la langue maternelle d'un tiers de la population. Enfin, en Estonie, on parle également le letton et le lituanien. L'anglais, le russe, le finnois et l'allemand sont aussi largement parlées, en particulier dans les grandes villes.

Monnaie : L'unité monétaire est le Kroon (15,67 EEK = 1 euro au 12/12/06). L'euro est changeable partout dans les banques et les bureaux de change. La plupart des magasins, restaurants et hôtels acceptent les cartes bancaires internationales. Les banques changent les chèques de voyage. On trouve de nombreux distributeurs de billets en ville, mais il vaut mieux se munir d'argent liquide quand on se déplace à la campagne.

Pourboires : Prévoir un pourboire pour les guides (2 à 3 € par jour et par personne) et les chauffeurs (1 à 2 € par jour et par personne). Le service est compris dans les restaurants, mais un pourboire de 10% est de bon ton.

Santé : Aucune vaccination obligatoire. Il est toujours préférable d'être à jour de ses vaccins traditionnels (diphthérie, tétanos, polio, hépatites A et B). Il est toujours bon d'avoir avec soi un désinfectant intestinal et un antibiotique à large spectre. L'eau courant est non potable.

Téléphone : De l'Estonie vers la France : composer 00 + 33 + numéro de votre correspondant à 10 chiffres sans le 0. De France vers l'Estonie : composer 00 + 372 + indicatif de la localité + numéro de votre correspondant. Les appels passés depuis l'hôtel sont exorbitants. Vous pouvez appeler d'une cabine avec des cartes téléphoniques (de 50 EEK ou 100 EEK) disponibles dans les hôtels, les offices du tourisme, les bureaux de poste, les kiosques à journaux, etc. Vous pouvez acheter des cartes prépayées pour téléphones mobiles (Simpel, Pop, Zen, Ultra, Smart) dans les stations-services, les kiosques à journaux, les bureaux de poste, les points d'information des centres commerciaux et les boutiques téléphoniques. Le principal opérateur est EMT.

Valise : Valise ou sac solide fermant à clef. Pour l'été, emportez des vêtements légers en coton, pour le printemps et l'automne, des vêtements chauds et un lainage. Un coupe-vent et un vêtement de pluie sont toujours utiles. Si vous voyagez en hiver, n'oubliez pas d'emporter des vêtements très chauds, les températures pouvant dépasser -10°C. Chaussures de marche confortables indispensables. Pour les sorties à l'opéra, ballets et concerts classiques, les Estoniens se « mettent sur leur 31 » et sortent très « habillés ». Tenue décontractée pour les autres types de spectacles. Dimensions maximales des bagages à main : 56 x 36 x 23 cm et 5 kg.

Voltage : Voltage de 220 Volts / 50 Hz. Pas besoin d'adaptateur, les prises sont identiques à celles de la France. Il existe un site Internet très utile pour connaître les prises du monde entier : www.levoyageur.net/prises.php

INFORMATIONS PRATIQUES LETTONIE

Adresse utile : Ambassade de Lettonie : 6, villa Saïd 75116 Paris - Tél. : 01 53 64 58 10 – Site Web : www.am.gov.lv/fr/paris

Artisanat : Poteries, céramiques de Dranda, ambres, ferronnerie, articles en bois, vannerie, vêtements folkloriques, lainages, tissages, broderies. 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 : Les influences maritimes dominent l'ouest, avec des étés frais et des hivers doux. Dans l'est du pays, les conditions sont plus continentales, avec d'importantes chutes de neige l'hiver et des étés plutôt chauds, avec des températures estivales moyennes dépassant 25 °C. La meilleure période se situe entre mai et septembre.

Cuisine : Les plats typiques sont très rustiques, préparés avec des tomates, concombres et champignons. Le poisson fumé (hareng, saumon) est très populaire en Lettonie, et ne vous étonnez pas si le fromage est servi en hors-d'oeuvre. Parmi les spécialités, on peut citer l'*alexander torte*, une pâtisserie fourrée aux framboises ou aux airelles. Une autre spécialité incontournable est le pain noir de seigle, parfumé au cumin. On trouve quantité de bières brunes ou blondes, de fabrication locale et d'excellente réputation. La boisson nationale est la liqueur noire de Riga, la *Balzam*, épaisse et acide, préparée à base d'herbes, de racines médicinales et de fleurs.

Décalage horaire : + 1 h été comme hiver. Midi à Paris, 13 h à Riga.

Durée de vol : Environ 3 heures (ajouter une heure en cas d'escale).

Formalités : Passeport français en cours de validité (valable au moins 3 mois après la date de retour).

Géographie : La Lettonie se trouve en Europe du Nord, sur le rivage oriental de la Mer Baltique. C'est l'un des trois Etats baltes, encadré par la Lituanie et l'Estonie. 64 589 km² et 2 500 000 habitants dont un million dans la capitale de Riga. Les forêts couvrent 44 % du territoire, qui compte par ailleurs quelques 3 000 lacs et 12 000 rivières et cours d'eau. Ses côtes (des étendues de sable et des dunes) s'étirent le long de la mer Baltique sur près de 530 kilomètres, dont environ 180 kilomètres pour le seul golfe de Riga. Son paysage est dominé par un relief ondulé de basses plaines et de collines.

Guides : Le Petit Futé

Hospitalité : Les Lettons sont des gens très hospitaliers, les relations avec la France ayant toujours été très positives et mutuellement appréciées.

Jours fériés : Nouvel An, Lundi de Pâques, 1^{er} Mai, 4 Mai (Proclamation de l'Indépendance), 9 Mai (Fête des Mères), 23-24 Juin (Solstice d'été), 11 Novembre (Fête des Vétérans), 18 Novembre (Fête de l'Indépendance), Noël.

Langue : Le Letton est la langue officielle. Le lituanien est aussi très usité. L'anglais, l'allemand et le russe sont presque partout parlés et compris. Le français est moins répandu et rarement parlé.

Monnaie : L'unité monétaire est le Lat, divisé en 100 Santimi (0,70 LVL = 1 euro au 12/12/06). L'euro est changeable partout et les cartes bancaires sont acceptées dans les grands magasins, les hôtels et restaurants. Les distributeurs automatiques permettent de retirer de l'argent. Le meilleur taux de change est pratiqué par les banques. Les chèques de voyage sont très difficiles à utiliser.

Pourboires : Prévoir un pourboire pour les guides (2 à 3 € par jour et par personne) et les chauffeurs (1 à 2 € par jour et par personne).

Santé : Aucune vaccination obligatoire. Il est toujours préférable d'être à jour de ses vaccins traditionnels (diphthérie, tétanos, polio, hépatites A et B). Il est toujours bon d'avoir avec soi un désinfectant intestinal et un antibiotique à large spectre.

Téléphone : De la Lettonie vers la France : composer 00 + 33 + numéro de votre correspondant à 10 chiffres sans le 0. De France vers la Lettonie : composer 00 + 371 + indicatif de la localité + numéro de votre correspondant (code de Riga : 7).

Valise : Valise ou sac solide fermant à clef. Pour l'été, emportez des vêtements légers en coton, pour le printemps et l'automne, des vêtements chauds et un lainage. Un coupe-vent et un vêtement de pluie sont toujours utiles. Chaussures de marche confortables indispensables. Pour les sorties à l'opéra, ballets et concerts classiques, les Lettoniens se « mettent sur leur 31 » et sortent très « habillés ». Tenue décontractée pour les autres types de spectacles. Dimensions maximales des bagages à main : 56 x 36 x 23 cm et 5 kg.

Voltage : Voltage de 220 Volts / 50 Hz. Pas besoin d'adaptateur, les prises sont identiques à celles de la France. Il existe un site Internet très utile pour connaître les prises du monde entier : www.levoyageur.net/prises.php

WWW.MOUVANCE.BLV

INFORMATIONS PRATIQUES LITUANIE

Adresses utiles :

- Ambassade de Lituanie : 22 boulevard de Courcelles 75017 Paris - Tél. : 01 40 54 50 50 – Site web : www.amb-lituanie-paris.fr/main1.php
- Office du Tourisme de Lituanie : Site web : www.tourism.lt

Artisanat : Ambres de toutes les couleurs, bijoux, icônes, œufs de Pâques décorés, objets en bois, céramiques, poteries, porcelaines, argenterie, vêtements folkloriques, linge de lin.

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, ... Attention, les œuvres d'art sont interdites d'exportation hors du territoire lituanien.

Climat : Le climat est à la fois maritime et continental, avec des saisons très marquées. Les températures varient en moyenne de - 5°C en janvier à 22°C au mois de juillet. Le climat est plus froid dans les terres que sur la côte. La meilleure période se situe entre mai et septembre. Au printemps (avril), la fonte des neiges transforme le pays en bourbier.

Cuisine : La gastronomie lituanienne est nettement différente de la gastronomie française. Vous serez dépaysés et agréablement surpris par sa diversité. Les plats typiques sont préparés à base de pommes de terre avec de la viande en sauce, le *cepelinai*. Vous pourrez apprécier certaines spécialités très savoureuses telles que les anguilles fumées, les harengs nature aux légumes, le *kibinai* (pâté farci au mouton), le *barsciai* (borchtch lituanien) et le pain noir traditionnel. La plupart des bars à bières lituaniens servent du pain noir à l'ail et au fromage chaud, des petits pois aux oignons. Pendant les repas, on boit souvent de la bière locale. La meilleure vodka locale est la *Samane* au cassis, au poivron.

Décalage horaire : + 1 h été comme hiver. Midi à Paris, 13 h à Vilnius.

Durée de vol : Environ 2 heures et 30 minutes (ajouter une heure en cas d'escale).

Formalités : Passeport français en cours de validité (valable au moins 3 mois après la date de retour).

Géographie : La Lituanie se trouve en Europe du Nord, sur le rivage oriental de la Mer Baltique. La Lituanie, la Lettonie et l'Estonie constituent les États Baltes. La Lituanie est la plus étendue et la plus peuplée de ces trois états : 65 300 km² et 3 500 000 habitants. Capitale : Vilnius. C'est un pays formé de basses plaines à l'ouest et de collines en pente douce à l'est. On y compte près de 3 000 lacs et de nombreuses réserves naturelles et parcs nationaux.

Guides : Le Petit Futé

Hospitalité : Les Lituaniens sont des gens très hospitaliers, les relations avec la France ayant toujours été très positives et mutuellement appréciées.

Jours fériés : Nouvel An, 16 Février (Jour de l'Indépendance), 11 Mars (Jour de la Restauration de l'Indépendance), Pâques, 1^{er} Mai, 24 Juin (Rasos), 6 Juillet (Couronnement de Mindavgos, roi de Lituanie), 1^{er} Novembre, Noël.

Langue : Le lituanien est la langue officielle. L'anglais, l'allemand et le russe sont presque partout parlés et compris. Le français est moins répandu.

Monnaie : L'unité monétaire est le Litas divisé en 100 cents (3,48 Lt = 1 euro au 12/12/06). L'euro est changeable partout et les cartes bancaires sont acceptées dans les grands magasins, les hôtels et restaurants. Les distributeurs automatiques permettent de retirer de l'argent. Le meilleur taux de change est pratiqué par les banques. Les chèques de voyage sont très difficiles à utiliser.

Pourboires : Prévoir un pourboire pour les guides (2 à 3 € par jour et par personne) et les chauffeurs (1 à 2 € par jour et par personne).

Santé : Aucune vaccination obligatoire. Il est toujours préférable d'être à jour de ses vaccins traditionnels (diphtérie, tétanos, polio, hépatites A et B). Il est toujours bon d'avoir avec soi un désinfectant intestinal et un antibiotique à large spectre.

Téléphone : De la Lituanie vers la France : composer 8 + 10 + 33 + numéro de votre correspondant à dix chiffres sans le 0. De France vers la Lituanie : composer 00 + 370 + indicatif de la localité + numéro de votre correspondant (code de Vilnius : 5).

Valise : Valise ou sac solide fermant à clef. Pour l'été, emportez des vêtements légers en coton, pour le printemps et l'automne, des vêtements chauds et un lainage. Un coupe-vent et un vêtement de pluie sont toujours utiles. Chaussures de marche confortables. Pour les sorties à l'opéra, ballets et concerts classiques, les Litvaniens se « mettent sur leur 31 » et sortent très « habillés ». Tenue décontractée pour les autres types de spectacles. Dimensions maximales des bagages à main : 56 x 36 x 23 cm et 5 kg.

Voltage : Voltage de 220 Volts / 50 Hz. Pas besoin d'adaptateur, les prises sont identiques à celles de la 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

