



lonely planet

Norvège

La magie
des aurores
boréales

Les fjords
majestueux

L'appel du
Grand Nord

Les quatre sections de ce guide

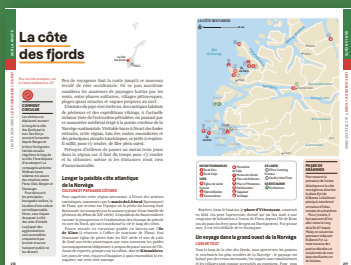
Préparer son voyage

Les expériences incontournables, les itinéraires et de nombreuses idées inspirantes



Sur la route

Des conseils pour découvrir la destination, vivre des expériences locales, tester les meilleurs restaurants...



Carnet pratique

Toutes les informations pratiques essentielles dont vous avez besoin pour votre voyage

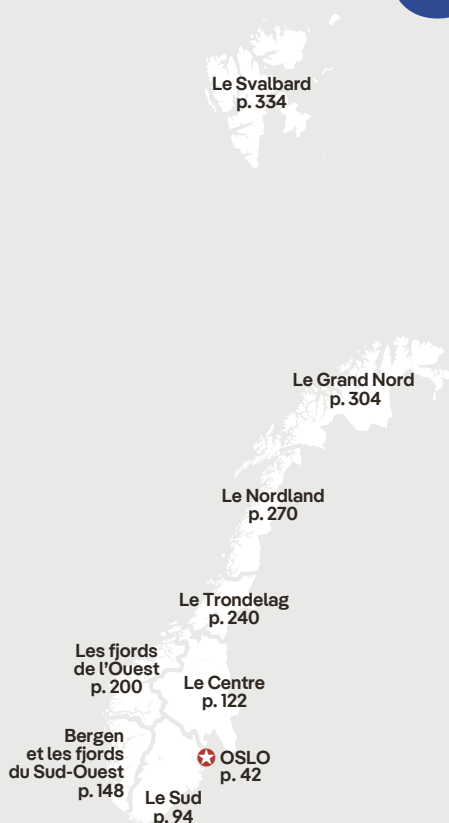


Comprendre

Les particularités à connaître et l'histoire de la destination racontées de manière originale et vivante



Norvège



**Gemma Graham, Hugh Francis Anderson,
Anthony Ham et Annika Hipple**

SOMMAIRE

Préparer son voyage

Le voyage commence ici	4
Carte de la Norvège	6
Expériences incontournables	8
Villes et régions	20
Itinéraires	22
Quand partir	30
Avant de partir	32
À table !	34
Activités de plein air	36

Sur la route

Oslo	42
Centre-ville	48
Bjervika.....	56
Aker Brygge et Tjuvholmen	60
Bygdøy.....	64
Frogner et l'ouest d'Oslo.....	69
Grünerløkka et Vulkan	74
Grønland, Tøyen et l'est d'Oslo.....	79
Environs d'Oslo.....	83



Sur les routes norvégiennes à vélo

Le Sud	95
Fredrikstad	98
Rjukan.....	100
Environs de Rjukan.....	103
Kristiansand.....	110
Environs de Kristiansand.....	113

Le Centre	123
Lillehammer	126
Parc national du Jotunheimen.....	131
Environs du parc national du Jotunheimen.....	137
Parc national du Hardangervidda.....	143

Bergen et les fjords du Sud-Ouest	148
Bergen.....	154
Environs de Bergen.....	164
Voss.....	166
Hardangerfjord.....	170
Environs du Hardangerfjord.....	175
Haugesund.....	178
Environs de Haugesund.....	180
Stavanger.....	183
Environs de Stavanger... 191	



Parc national du Hardangervidda (p. 143)

TOP RIGHT: MY GOOD IMAGES/SHUTTERSTOCK ©, BOTTOM LEFT: FEEL GOOD STUDIO/SHUTTERSTOCK ©

Les fjords de l'Ouest.....201

Sognefjord.....	206
Parc national du Jostedalshreen	213
La côte des fjords	218
Åndalsnes.....	221
Environs d'Åndalsnes...	224
Geirangerfjord	226
Ålesund.....	229
Environs d'Ålesund.....	232

Le Trøndelag.....241

Trondheim.....	244
Environs de Trondheim.....	253
Røros.....	256
Namsos.....	260
Environs de Namsos.....	263

Le Nordland.....270

Bodø.....	274
Îles Lofoten.....	277
Îles Vesterålen	283
Parc national de Saltfjellet-Svartisen.....	290
Brønnøysund.....	295
Environs de Brønnøysund.....	297

Le Grand Nord.....305

Tromsø	308
Environs de Tromsø.....	311
Alta	317
Environs d'Alta	319
Vadsø.....	324
Environs de Vadsø	326

Le Svalbard.....334

Longyearbyen	338
Environs de Longyearbyen	343
Ny-Ålesund.....	348

TOP RIGHT: MARTIN RUEGER/GETTY IMAGES; BOTTOM LEFT: UNCLEDMYTRO/GETTY IMAGES ©

**Aurores boréales, Tromsø (p. 308)****Carnet pratique**

Arriver en Norvège	392
Comment circuler	394
Argent	396
Hébergement	397
Avec des enfants	398
Santé et sécurité	399
Manger, boire et sortir	400
Voyage responsable	402
Voyageurs LGBTQI+	404
Voyage et handicap	405
Randonner en toute sécurité	406
Bon à savoir	407
Langue	408

**Comprendre
la Norvège**

Une histoire de la Norvège en 15 lieux	374
À la rencontre des Norvégiens	380
Folklore et festivités	382
Le polar norvégien	385
Des poissons par milliers	387

**Smørbrød au saumon fumé**



TATIANA POPOVA/SHUTTERSTOCK ©

Preikestolen, Lysefjord (p. 175)

NORVÈGE

LE VOYAGE COMMENCE ICI

Comme la plupart des visiteurs, je n'ai eu qu'une envie une fois rentrée de mon premier périple au cœur des majestueux fjords et des montagnes tapissées de forêts de Norvège : y retourner. Ayant grandi en Écosse, les paysages austères découpés par les glaciers ne me sont pas inconnus. Ils ne m'avaient cependant pas préparée à l'émotion qui m'a envahie la première fois que j'ai contemplé les eaux sombres du Lysefjord depuis le Preikestolen (rocher de la Chaire du prêtre), mon cœur battant la chamade devant ce paysage à couper le souffle.

Gemma Graham

@gemmakgraham

Auteure et éditrice, Gemma s'intéresse particulièrement à la Scandinavie. Elle écrit entre autres pour Lonely Planet et du National Trust du Royaume-Uni.



Mon expérience préférée est de faire du traîneau à chiens à travers les étendues sauvages du Svalbard. Rien qu'en attelant les chiens surexcités aux noms originaux comme McNugget, on sait déjà que ça va être génial.

SUR LE TERRAIN

Nos auteurs présentent les lieux qui, pour eux, incarnent le mieux la Norvège

T. SCHNEIDER/SHUTTERSTOCK ©



Voisine des îles Lofoten mais bien moins visitée, la côte ouest d'**Andøya** (p. 285) rivalise pourtant de beauté le célèbre archipel. Secret le mieux gardé du Nordland, Andøya ne manque pas d'attraits : longues routes désertes, villages paisibles et une cuisine étonnante.

Anthony Ham

anthonyham.com

Anthony considère la Norvège comme une seconde patrie ; il y fait de nombreux séjours et déambule à travers tout l'Arctique pour Lonely Planet.

KOTELINTX/GETTY IMAGES ©



Le sentier **Senja på Langs** (p. 314) est l'occasion d'un trek spectaculaire de plusieurs jours, qui traverse la seconde plus grande île du pays, du nord au sud. Avec ses épaisses forêts millénaires, ses sommets enneigés et ses plateaux marécageux, l'île mérite bien son surnom de "Norvège miniature".

Hugh Francis Anderson

[@hughfrancisanderson](https://twitter.com/hughfrancisanderson)

Hugh est auteur spécialisé dans l'aventure, l'environnement et les voyages.

ROUPE STAERK/SHUTTERSTOCK ©

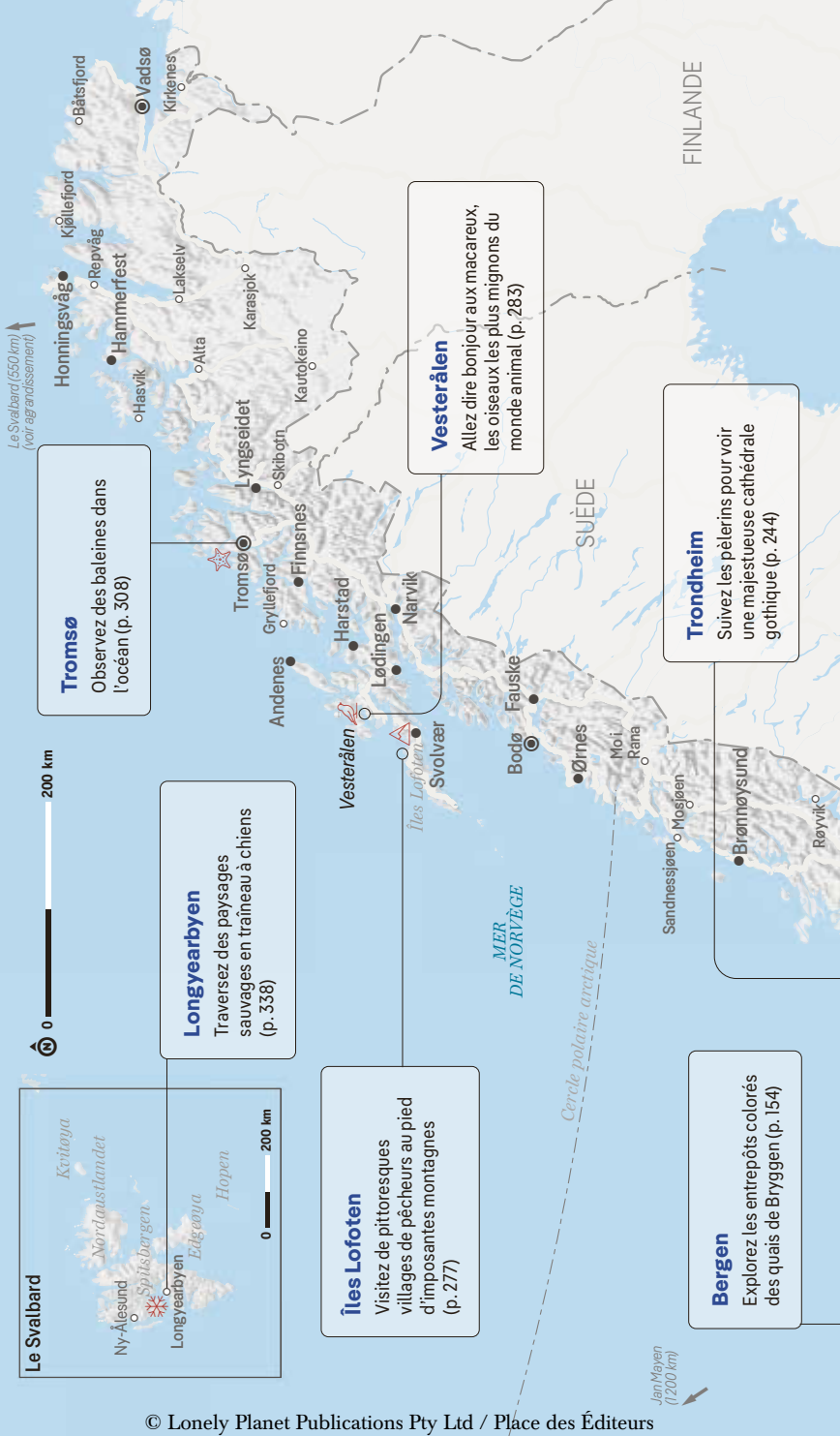


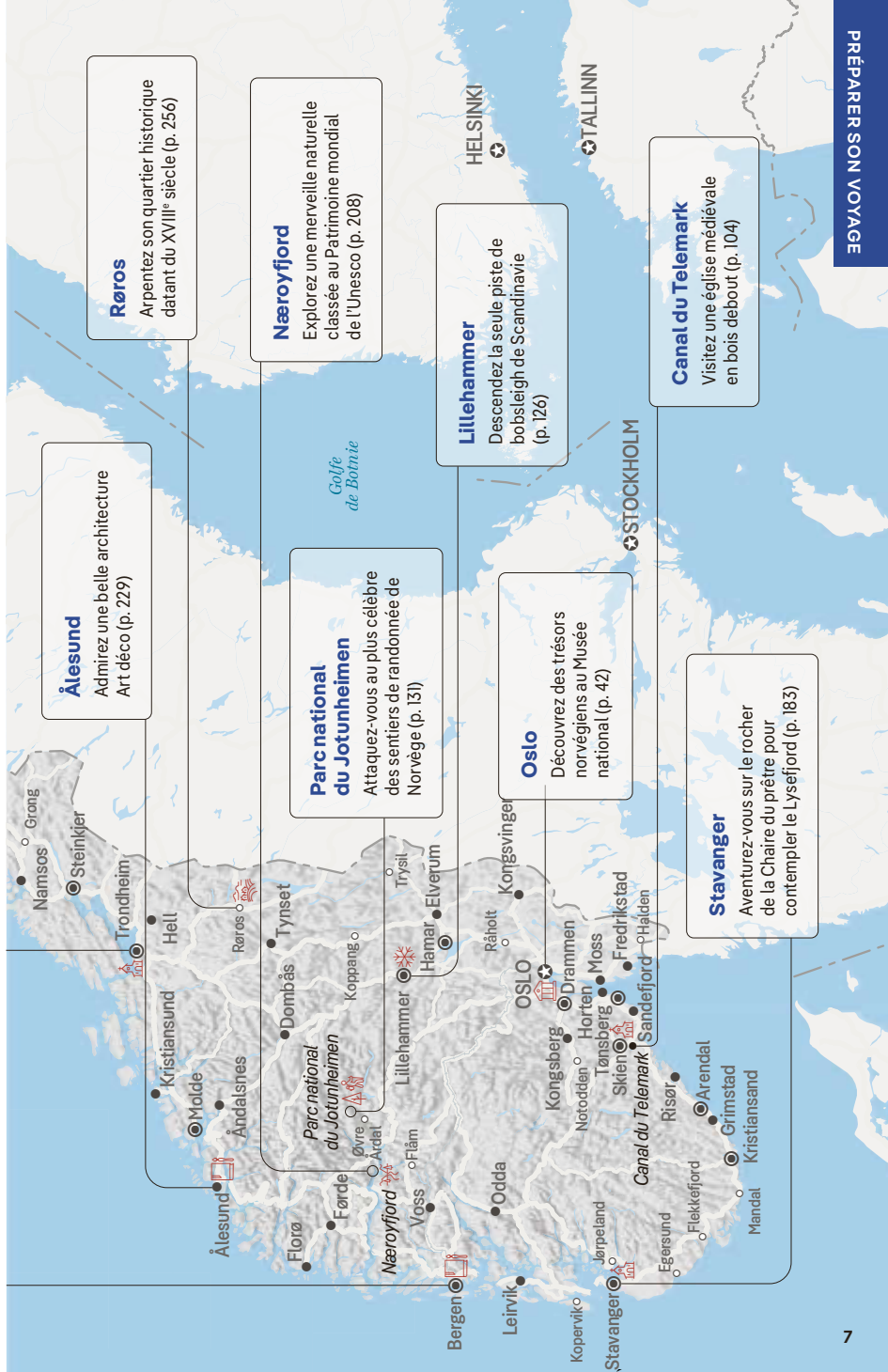
Le littoral norvégien ne manque pas de sites pittoresques, mais **Runde** (p. 232) est inégalable. Lorsque je roule sur les routes en lacets qui mènent du continent à cette île escarpée pratiquement dépourvue d'arbres, je laisse derrière moi les soucis du monde moderne pour pénétrer dans ce monde primaire de plages rocheuses et de vertes falaises.

Annika Hipple

[@annikahipple](https://twitter.com/annikahipple)

Américano-suédoise avec des origines norvégiennes, Annika est auteure de voyage, photographe et guide.







MAJESTUEUX FJORDS

Le littoral norvégien est jalonné de fjords.

Ces anciennes étroites vallées glaciaires envahies par la mer sont d'une beauté étourdissante. Ils sont bordés de montagnes, parées de cascades, de terres agricoles et de villages, accessibles en bateau ou par de petites routes sinueuses. Les plus célèbres attirent des millions de visiteurs dans les régions des fjords de l'Ouest et du Sud-Ouest, mais, au-delà de ceux inscrits au Patrimoine mondial, il en existe de plus paisibles, pour qui n'aime pas la foule.



Origines glaciaires

Les fjords se formèrent à l'époque où d'immenses glaciers façonnèrent des vallées existantes, créant ainsi de profonds chenaux flanqués de montagnes de part et d'autre.



Un fjord et des records

Avec 205 km de longueur et 1 308 m de profondeur maximale, Sognefjord, (p. 206) est le fjord le plus profond du monde, et le deuxième plus long après le Scoresby Sund, au Groenland.



Échapper à la foule

Les fjords les plus connus sont parfois envahis de touristes en période estivale. Vous serez un peu plus tranquille fin mai ou début septembre.

DE GAUCHE À DROITE : ANDREY ARMYAGOV/SHUTTERSTOCK © GRISHA BRUEV/SHUTTERSTOCK © SANCOP/SHUTTERSTOCK ©





NOTRE SÉLECTION

Prendre de la hauteur pour contempler le **① Lysefjord** (p. 191) après une ascension jusqu'au célèbre Preikestolen (Chaire du prêtre).

Une croisière pour admirer le **② Nærøfjord** (fjord étroit ; p. 208), une curiosité naturelle classée au Patrimoine mondial.

S'aventurer au plus profond du **③ Hardangerfjord** (p. 170) pour découvrir Ulvik et les exploitations fruitières du "verger de la Norvège".

Une paisible excursion dans le **④ Hjørundfjord** (p. 220), bien moins visité que le Geirangerfjord voisin et fort de beaux panoramas sur les montagnes et les villages agricoles.

Embarquer, muni d'un pique-nique, sur un ferry électrique, pour un tour des îles de l'**⑤ Oslofjord** (p. 85), entre plages et sentiers forestiers.



FAUNE SAUVAGE

La Norvège n'a pas son égale en Europe en matière d'animaux sauvage. On peut y voir, entre autres, des ours polaires et des morses (dans le Svalbard), des renards arctiques, des lynx d'Eurasie, des gloutons et des rennes. Des excursions dans l'arrière-pays se prêtent également à observer des bœufs musqués ou des élans. Les oiseaux marins sont légion et les excursions d'observation des baleines sont un incontournable des côtes du Nordland.



Suivez les poissons

De fin octobre à mi-janvier, orques, baleines à bosse et rorquals communs, attirés par la migration de vastes bancs de harengs, hantent les eaux du nord de la Norvège, notamment autour de Tromsø et Vesterålen.



Observation responsable des baleines

Tous les prestataires d'excursions d'observation des baleines de Norvège sont tenus de respecter les directives nationales énumérées sur www.norwhale.org. Certains opérateurs, comme Brim Explorer, utilisent des bateaux hybrides, plus silencieux, pour troubler le moins possible les cétacés.



Superprédateur

Quelque 3 000 ours polaires peuplent le Svalbard. On en aperçoit parfois au loin, mais les excursions d'observation sont interdites afin de ne pas déranger ces plantigrades.

DE GAUCHE À DROITE : ALESSANDRO DE MADDALENA/SHUTTERSTOCK ©, STUEDAL/SHUTTERSTOCK ©, KRASULA/SHUTTERSTOCK ©





1

4 5

3 2

NOTRE SÉLECTION

Observer les morses, occupés à se prélasser et à chasser le mollusque dans les eaux peu profondes de la célèbre échouerie de **1 Borebukta** (p. 344), dans le Svalbard.

Partir à la recherche de bœufs musqués lors d'une excursion dans le **2 parc national de Dovrefjell-Sunndalsfjella** (p. 140) au départ d'Oppdal ou de Dombås.

Cap sur **3 Runde** (p. 232), près d'Ålesund, pour voir certaines des quelque 230 espèces d'oiseaux marins, séjournant sur l'île ou y vivant toute l'année.

Découvrir les macareux à la faveur d'un périple d'observation des oiseaux à **4 Bleiksøya** (p. 285) au départ d'Andenes.

Une escapade au large de **5 Tromsø** (p. 308) entre novembre et janvier pour apercevoir baleines à bosse, orques et baleines de Minke venues pour les bancs de harengs migrateurs.



Motoneige (p. 344) et aurore boréale



AVENTURES DANS LE GRAND FROID

Les longs et sombres hivers norvégiens se prêtent à un remarquable choix d'activités.

Beaucoup sont organisées dans le Nord arctique : le ski est l'activité hivernale la plus prisée, suivie de près par le traîneau à chiens et la motoneige, qui requièrent moins d'expérience qu'on pourrait le croire – on peut y apprendre les bases et se lancer.

Une pratique ancestrale

Le mot ski vient du vieux norrois *skið*, qui signifie "morceau de bois fendu". Des pétroglyphes de l'âge de la pierre représentant des skieurs. ont été découverts à Alta.

Permis de conduire

Quiconque prévoit de faire de la motoneige dans l'Arctique aura soin de se munir de son permis de conduire, lequel devra être valide en Norvège.



NOTRE SÉLECTION

Filer, bien couvert, à travers les étendues sauvages du Svalbard en motoneige, au départ de **1 Longyearbyen** (p. 338).

Atteler soi-même ses huskies et apprendre à piloter son traîneau auprès d'un maître musher, aux abords d' **2 Alta** (p. 317).

Dévaler la piste olympique de bobsleigh de **3 Lillehammer** (p. 126) à 120 km/h dans un "Taxibob"...ou choisir l'option "Bobraft", plus paisible, à 100 km/h.

Se lancer sur les pentes de **4 Trysil** (p. 129), plus grande station de ski de Norvège avec 69 pistes de ski alpin et 500 km de pistes de ski de fond.

Pratiquer le ski de randonnée dans les **5 Alpes de Lyngen** (p. 312), entre traversées de glaciers et descentes de pentes abruptes.



NOTRE SÉLECTION

Le **1 musée viking** (p. 67) d'Oslo devrait rouvrir ses portes en 2026. Y seront notamment exposés trois splendides navires vikings.

Cap sur les Lofoten pour visiter le **2 musée viking Lofotr** (p. 280), dont la pièce maîtresse est une maison longue (83 m), découverte à Borg en 1981.

Une visite à **3 Tønsberg** (p. 107), où fut découvert le célèbre bateau d'Oseberg, pour y observer des artisans recréer des navires de cette époque.

Se faire une idée du quotidien des Vikings à la Ferme d'**4 Avaldsnes** (p. 180), ou visiter la ville en juin pour assister au festival viking.

Explorer l'histoire du X^e siècle au moyen d'une technologie du XXI^e siècle, à **5 Viking Planet** (p. 53), à Oslo, dont l'expérience en réalité virtuelle a été maintes fois primée.



Réplique d'un navire viking



PATRIMOINE VIKING

C'est depuis les bras de mer des côtes du sud et du sud-ouest de la Norvège que les Vikings cinglaient vers l'horizon, pour en revenir chargés de butin. Des vestiges ont toutefois été découverts dans tout le pays, allant de tumulus funéraires à des navires entiers, en passant par d'anciens habitats.

Vikings : aux origines

Le mot "viking" viendrait du vieux norrois *vík*, qui signifie "baie" ou "anse", par référence aux lieux d'accostage et de départ.

Des bateaux ultrarapides

Les navires vikings étaient à la fois rapides et maniables. Allant jusqu'à 30 m de longueur, certains pouvaient atteindre 15 nœuds par vent favorable.



NATURE MAGIQUE

Ici, la nature tient d'un spectacle, entre phénomènes célestes, nuit polaire, soleil de minuit, glaciers craquelés et cascades rugissantes. En saison, l'obscurité constante peut se révéler déstabilisante, mais les aurores boréales constituent à elles seules une excellente raison de visiter le nord du pays en hiver. La nature norvégienne est également affaire de mouvement, qu'il s'agisse de celui, furieux, des cascades après la pluie, ou de l'imperceptible façonnement du paysage par des glaciers millénaires.

DE GAUCHE À DROITE : WIDEWINGS/500PX © KOLBEIN SVENSSON/500PX © RELAPOTODE/GETTY IMAGES ©



Aurores boréales

Elle se produisent lorsque les particules des vents solaires, attirées par les pôles magnétiques de la Terre, réagissent avec les atomes d'azote et d'oxygène présents dans l'atmosphère terrestre, libérant ainsi de l'énergie sous forme de lumière.



Les meilleures conditions pour les observer

On maximise ses chances d'observer une aurore boréale par une nuit dégagée et sombre entre octobre et mars, en s'éloignant de la pollution lumineuse des villes.



Un pays de glaciers

Le Jostedalbreen est le plus grand glacier d'Europe continentale et se divise en plusieurs bras gigantesques dont le Nigardsbreen et le Briksdalsbreen, tandis que le parc national du Jotunheimen compte quelque 60 glaciers.



Maelström de Saltstraumen (p. 275)



NOTRE SÉLECTION

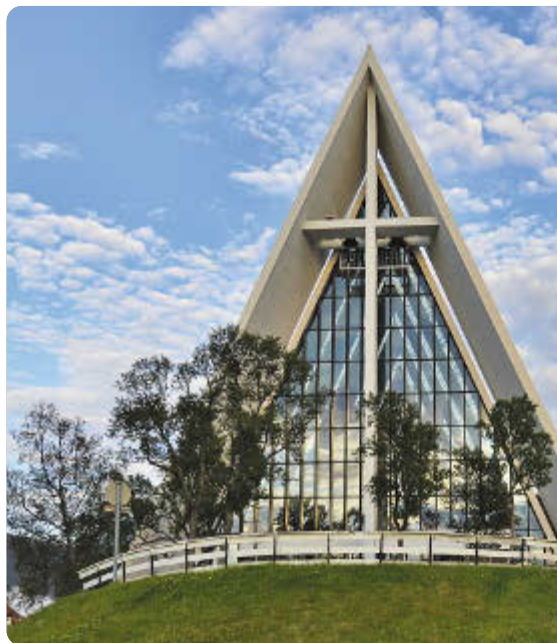
Se faire asperger près du **1 maelström de Saltstraumen** (p. 275), l'un des courants de marée les plus puissants au monde.

Faire face aux embruns des **2 chutes d'eau du Hardangerfjord** (p. 170), dont la célèbre et tumultueuse Vøringsfossen, haute de 182 m.

Une randonnée guidée sur la glace craquelée du glacier Blåisen ("la glace bleue"), à la pointe du **3 Hardangerjøkulen** (p. 145), se prête à mieux apprécier la beauté du Hardangervidda.

Rejoindre **4 Ekkerøy** (p. 328), village du Finnmark relié au continent par une fine bande de terre, pour de paisibles balades, observer des oiseaux et admirer des plages baignées du soleil de minuit.

L'inoubliable ciel de **5 Tromsø** (p. 308), où brillent, dansent et tourbillonnent les lumières des aurores boréales.



Ishavskatedralen (p. 309)

SPLENDEURS MODERNES

L'architecture moderne et contemporaine norvégienne, l'une des plus intéressantes d'Europe, mêle, aux lignes épurées du design scandinave, des formes inspirées des paysages naturels du pays. S'y allient tantôt des éléments s'inspirant avec créativité de symboles samis et des reliefs de l'Arctique.

Le top de l'architecture norvégienne

Installé à Oslo, le cabinet d'architectes Snøhetta (du nom du plus haut sommet du parc national de Dovrefjell-Sunndalsfjella) est à l'origine de l'Opéra d'Oslo, du musée des Beaux-Arts de Lillehammer et des petits chalets épurés surplombant le Lysefjord du Bolder Skyldge.

Des toilettes élégantes

Souvent aussi mémorables que les lieux où elles sont installées, les toilettes publiques norvégiennes ont parfois rang de curiosités touristiques, à l'exemple de celles aux formes ondulantes d'Ureddplassen, sur la côte du Helgeland, conçues par le cabinet Haugen/Zohar.



NOTRE SÉLECTION

Le design intemporel du **1 Musée national** (p. 61) d'Oslo, et le sol calcaire de son vestibule, incrusté de fossiles.

Traverser le pont de Tromsø pour contempler la façade triangulaire, haute de 35 m, de la **2 cathédrale arctique** (Ishavskatedralen ; p. 309), dont les 11 arches en béton couvert d'aluminium évoquent des crevasses glaciaires.

Une visite du **3 Parlement sami** (Sámediggi ; p. 321), installé dans un bâtiment évoquant une maison communale samie au cœur d'une forêt, à Karasjok.

Filer sur la glace du **4 Vikingskipet** (p. 128), patinoire olympique évoquant un navire viking renversé.

Contempler le parc national de Dovrefjell-Sunndalsfjella depuis le **5 point de vue de Snøhetta** (p. 140), superbe construction toute en bois courbé et glaces sans tain.



NOTRE SÉLECTION

Les jolies maisons en bois de **1 Røros** (p. 256), bâties grâce aux richesses provenant de l'essor de l'industrie du cuivre aux XVII^e et XVIII^e siècles.

Une promenade dans les ruelles de **2 Bryggen** (p. 154), le quartier aux bâtiments colorés du front de mer de Bergen, jadis un haut lieu de négoce.

La **3 cathédrale de Nidaros** (Nidarosdomen ; p. 244), à Trondheim, édifice gothique dont l'imposante façade ouest est ornée d'une multitude de personnages sculptés par des maîtres artisans.

Un road trip à travers les spectaculaires **4 îles Lofoten** (p. 277), à la découverte de pittoresques villages de *rorbuer* (cabanes de pêcheurs).

L'architecture Art nouveau d'**5 Ålesund** (p. 229), ville reconstruite dans une esthétique Jugendstil après un terrible incendie en 1904.



Ålesund (p. 229)

CHALETs, CATHÉDRALES ET FRONTS DE MER

Le bois et la pierre sont les piliers de l'architecture norvégienne traditionnelle.

Malgré les ravages de la Seconde Guerre mondiale dans le Nord, le pays conserve maints éléments de son paysage urbain d'antan.

Les excellents musées folkloriques émaillant le pays, comme par exemple celui de Maihaugen, à Lillehammer, vous en apprendront davantage.

Travail du bois

L'introduction, au XVI^e siècle, de la scie hydraulique a permis d'habiller les maisons de bois de lambris plus fin, les constructeurs s'inspirant du raffinement européen tout en conservant un style typiquement norvégien.

Saints et grotesques

Plus septentrionale du monde, la cathédrale gothique de Nidaros, à Trondheim (Nidarosdomen), est ornée de plus de 5 000 sculptures, dont des saints, des personnages historiques et des créatures mythiques.



CHEFS-D'ŒUVRE MÉDIÉVAUX

Les splendides églises en bois debout de Norvège, avec leurs murs en bois goudronné, leurs tourelles et leurs ornements, évoquent le passé médiéval du pays. Forte autrefois de plus de 1 300 de ces édifices, la Norvège n'en compte plus aujourd'hui que 28, dans le sud et le centre du pays. Ces églises furent sauvées de l'oubli au XIX^e siècle par une organisation aujourd'hui appelée le Fortidsminneforeningen (Société de conservation des monuments historiques), dont une figure centrale était le célèbre peintre norvégien Johan Christian Dahl.



La doyenne

Le bois utilisé pour l'église d'Urnes, considérée comme la plus vieille église en bois debout de Norvège, provient d'arbres abattus entre 1129 et 1131, et certains éléments décoratifs en sont encore plus anciens.



De Norvège en Pologne

L'église en bois debout de Vang est désormais à Karpacz, en Pologne.

Après l'avoir rachetée pour la sauver, Dahl la vendit en effet au roi de Prusse Frédéric-Guillaume IV.



Black metal et vandalisme

L'église en bois debout de Fantoft, à Bergen, a été minutieusement reconstruite après un incendie criminel en 1992. Inculpé, Varg Vikernes, membre du groupe de black metal Mayhem, fut finalement relaxé (puis condamné pour meurtre l'année suivante).

DE GAUCHÉ À DROITE : DMITRY NAUMOV/SHUTTERSTOCK © ROBERT KIMBLE/SHUTTERSTOCK © KOVOP/SHUTTERSTOCK ©





NOTRE SÉLECTION

L'**① église en bois debout de Heddal** (XIII^e siècle ; p. 104), la plus imposante de Norvège, trône au bord du canal du Telemark, à Notodden. L'intérieur arbore de délicats motifs floraux du XVII^e siècle.

Bâtie au XII^e siècle, l'**② église en bois debout d'Urnes** (p. 211) est posée au bord du Lustrafjord. Classée au Patrimoine mondial, c'est la plus ancienne église de Norvège.

Trônant à la croisée de deux vallées, l'**③ église en bois debout de Lom** (p. 133), que distingue sa double nef, est superbement éclairée de nuit.

Les têtes de dragon sculptées de l'**④ église en bois debout de Borgund** (p. 210), noire comme du goudron et superbement préservée.

Les proportions idéales de l'**⑤ église en bois debout de Ringebu** (p. 139), jolie église rouge orangé dressée dans une prairie à flanc de colline.

VILLES ET RÉGIONS

Composez votre voyage selon vos envies.

Le Grand Nord

MAJESTUEUSES TERRES DU NORD

Les régions les plus septentrionales de la Norvège continentale, que distinguent leurs paysages variés et leur population éparse, sont riches de leur culture samie. Leurs ciels immenses parfois illuminés par des aurores boréales.

En matière urbaine, mentionnons Tromsø, capitale de la région et centre de randonnée et de ski, ainsi que les localités isolées d'Alta et Kirkenes, où le traîneau à chiens et la pêche ont rang de traditions.

p. 304

Le Trøndelag

HISTOIRE FASCINANTE ET SAVEURS RÉGIONALES

Cette région est profondément ancrée dans l'histoire norvégienne. La belle ville de Trondheim doit notamment son succès à la cathédrale gothique de Nidaros, bâtie à l'emplacement de la tombe du roi saint Olav, tombé, en 1030, à Stiklestad, non loin de là. Goûtez les produits des fermes du Trøndelag à Inderøy, et découvrez, au large des côtes, des îles battues par les vents, riches de leur passé viking et de leurs curiosités géologiques.

p. 240

Le Svalbard

p. 334

Le Svalbard

GLACE À PERTE DE VUE ET PATRIMOINE MINIER

Paradis blanc où pics enneigés, champs de glace et fjords invitent les âmes exploratrices à s'aventurer à pied, à ski ou en traîneau à chiens dans des étendues sauvages. Il faut d'abord passer par Longyearbyen, principale bourgade de l'archipel, forte de son charme rustique et de quelques bons musées. Pour en savoir plus sur la conquête du pôle Nord, cap sur la base scientifique de Ny Ålesund.

p. 334

Le Nordland

LE MEILLEUR DE LA NORVÈGE

Le cercle polaire arctique traverse le Nordland et, à mesure qu'on s'enfonce dans l'intérieur des terres, les fermes cèdent la place aux montagnes et aux champs de glace. La route côtière Kystriksveien est ponctuée de panoramas magiques sur l'océan. Passez par la capitale culturelle, Bodø, avant de filer vers les pics en dents de scie et les villages de pêcheurs des îles Lofoten. Pour voir des baleines à bosse, des phoques et des macareux, cap sur les Vesterålen.

p. 270

Le Grand Nord

p. 304

Les fjords de l'Ouest

LES PLUS BEAUX FJORDS
DE NORVÈGE

Caractérisée par un relief accidenté sculpté par les glaciers et par un littoral desservi par un vaste réseau de ferrys, cette région se découvre en prenant son temps. Le train de la Flåmsbana rejoint le village de Flåm, au fond de l'Aurlandsfjord, et le Geirangerfjord est une merveille naturelle distinguée par l'Unesco. Côté ville, Ålesund affiche une belle architecture Art nouveau.

p. 200

Bergen et les fjords du Sud-Ouest

VILLES FASCINANTES ET NATURE
ÉPOUSTOUFLANTE

Le passé hanséatique de Bergen survit dans les édifices colorés des quais de Bryggen, tandis qu'à Stavanger la vieille ville contraste avec un pan moderne financé par le pétrole. Les fjords des environs valent également le détour : le Sognefjord est le plus long de Norvège, et le Lysefjord s'admire depuis le célèbre Preikestolen (rocher de la Chaire). Pour les plus téméraires, Voss, est la capitale norvégienne des sports extrêmes.

p. 148

Le Centre

MONTAGNES ET
AVENTURES AU GRAND AIR

Tout en paysages naturels et en parcs nationaux exceptionnels, dont ceux du Jotunheimen, des Rondane et du Hardangervidda, le centre de la Norvège est sillonné de sentiers propices à l'observation d'une riche faune sauvage, dont des rennes et des bœufs musqués. Le village de Lom se distingue par sa gastronomie, tandis que des installations olympiques de haute volée attendent, à Lillehammer, les amateurs de sports d'hiver.

p. 122

Les fjords de l'Ouest

p. 200

Le Centre

p. 122

Bergen et les fjords du Sud-Ouest

p. 148

Le Sud

p. 94

OSLO

p. 42

Le Nordland

p. 270

Le Trondelag

p. 240

Le Sud

HISTOIRE, TRADITION
ET CHARME DE LA CÔTE

La "Riviera norvégienne" sur la côte sud voit affluer dans ses villes balnéaires d'un blanc immaculé, bordées d'une mer étincelante, des estivants de tout le pays. Kristiansand, capitale culturelle de la région, est au cœur des réjouissances. L'arrière-pays méridional recèle, quant à lui, des trésors, dont des églises en bois debout et des villages idylliques entourés de vergers. Partez de Rjukan pour gravir le Gaustatoppen, point culminant de la région.

p. 94

Oslo

LA NOUVELLE CAPITALE
NORDIQUE DE LA CULTURE

La capitale norvégienne a su se réinventer avec brio. Réaménagé, son front de mer allie culture et divertissement, architecture d'avant-garde et musées d'art de rang mondial. Gardée par la forteresse d'Akershus, la ville est ponctuée d'espaces verts, dont des jardins de sculptures. Les bars et clubs de l'ancien quartier industriel de Grünerløkka ont, quant à eux, la faveur des noctambules.

p. 42

ITINÉRAIRES

Bergen-Oslo : un condensé de Norvège

Durée : 5 jours

Distance : 533 km

La spectaculaire Bergensbanen (ligne de Bergen), qui relie Bergen à Oslo, longe rivières et forêts avant de traverser le plateau, à la beauté austère, du Hardangervidda. En chemin, accordez-vous un détour par Flåm dans un train à l'ancienne sur la ligne Flåmsbana et prenez le temps d'explorer deux fjords.



1 BERGEN 1 JOUR

Arpentez les ruelles de Bryggen (photo ci-dessus), quartier des quais de **Bergen** (p. 148) classé au Patrimoine mondial et reconnaissable à ses entrepôts colorés. Faites un tour au port pour déguster les délices de la mer du Fisketorget Mathallen, puis rejoignez le sommet du mont Fløyen par le funiculaire Fløibanen, pour un panorama sur la ville. Redescendez à pied pour visiter les musées d'art de classe mondiale du KODE, puis savourez l'exceptionnelle cuisine "néofjordique" de Lysverket.



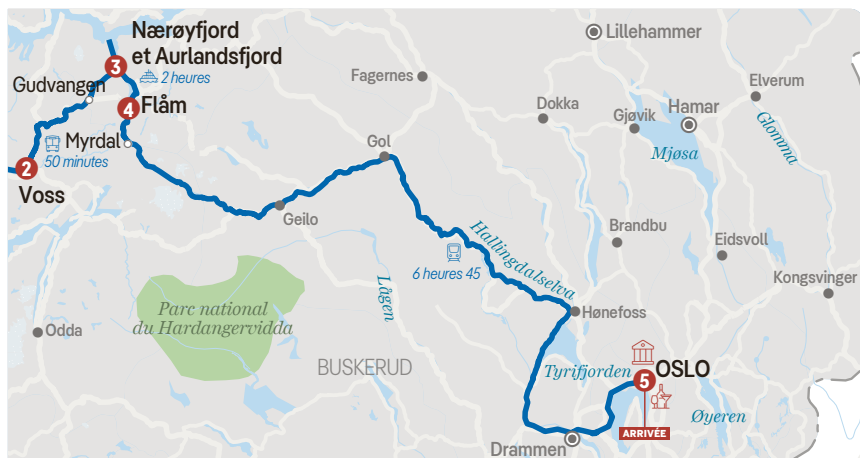
2 VOSS 1 JOUR

En juin, se tient à **Voss** (p. 166) le plus grand festival de sports extrêmes au monde, où des pros s'adonnent au base-jump, au longboard (long skate) et autres activités périlleuses. Le reste de l'année, vous y trouverez de quoi vous occuper, qu'il s'agisse de VTT ou de rafting. Vous pourrez aussi opter pour un rythme plus paisible avec une balade autour du lac Vangsvatnet suivie d'une bière à la brasserie Voss Bryggeri.



3 NÆRØYFJORD ET AURLANDSFJORD 1/2 JOURNÉE

Prenez un ferry à Gudvangen pour vous imprégner de la beauté de deux bras du Sognefjord : le **Nærøyfjord** (photo ci-dessus ; p. 208), ainsi que l'**Aurlandsfjord** (p. 206). Vous commencerez par l'étroit Nærøyfjord, flanqué de pentes boisées abruptes, avant de glisser entre les cascades jusqu'à l'Aurlandsfjord, non moins spectaculaire, et de débarquer à Flåm.



4

FLÅM 🕒 ½ JOURNÉE

Une fois au pied des montagnes dans le village de **Flåm** (p. 210), passez à Ægir Bryggeri pour un solide repas. Visitez le musée de la Flåmsbana avant d'embarquer sur cette ligne de chemin de fer (photo ci-dessus) menant à Myrdal. Le train traverse des tunnels creusés dans la montagne, longe des à-pics vertigineux et passe au pied d'imposantes cascades. Une fois à Myrdal, reprenez le train pour rejoindre la capitale norvégienne.



5

OSLO 🕒 2 JOURS

Arrivé à **Oslo** (p. 42), allez voir les plus beaux édifices de la ville, comme le Palais royal et la forteresse d'Akershus, montez sur le toit de l'Opéra (photo ci-dessus) et admirez la vue sur le fjord. Découvrez les merveilles d'art, de design et d'architecture que renferme le Musée national, puis mettez le cap sur les bars et restaurants du front de mer d'Aker Brygge.

ITINÉRAIRES

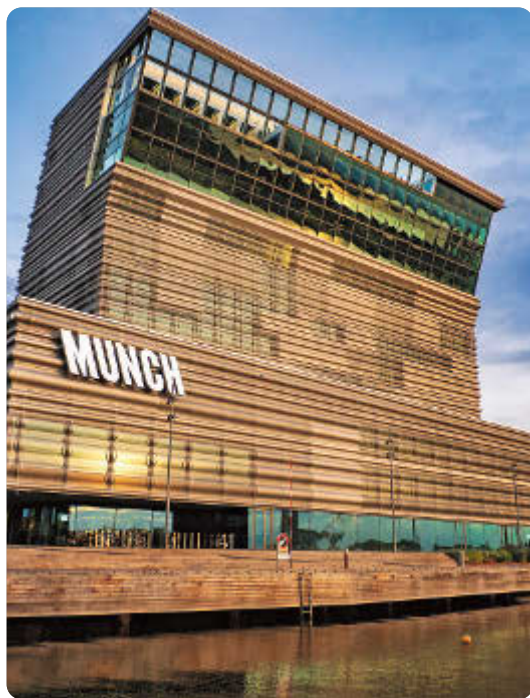
Le meilleur du Centre

Durée : 6 jours

Distance : 686 km

Un road trip dans le centre de la Norvège, montagneux et sauvage, se prête à maintes randonnées dans d'immenses parcs nationaux. Vous verrez également des églises en bois debout, de jolis villages et des villes partagées entre histoire ancienne et exploits sportifs contemporains.

Musée Edvard Munch (p. 57)



NOWACZYK/SHUTTERSTOCK ©



1

OSLO ⌚ 2 JOURS

Commencez votre périple à **Oslo** (p. 42) et découvrez le plus célèbre des artistes norvégiens, Edvard Munch, au musée du même nom. Prenez ensuite le tramway jusqu'à Grünerløkka pour chiner, puis faire la tournée des bars du quartier. Pour un après-midi de détente, flânez le long du port et prenez un ferry électrique pour explorer les îles de l'Oslofjord.

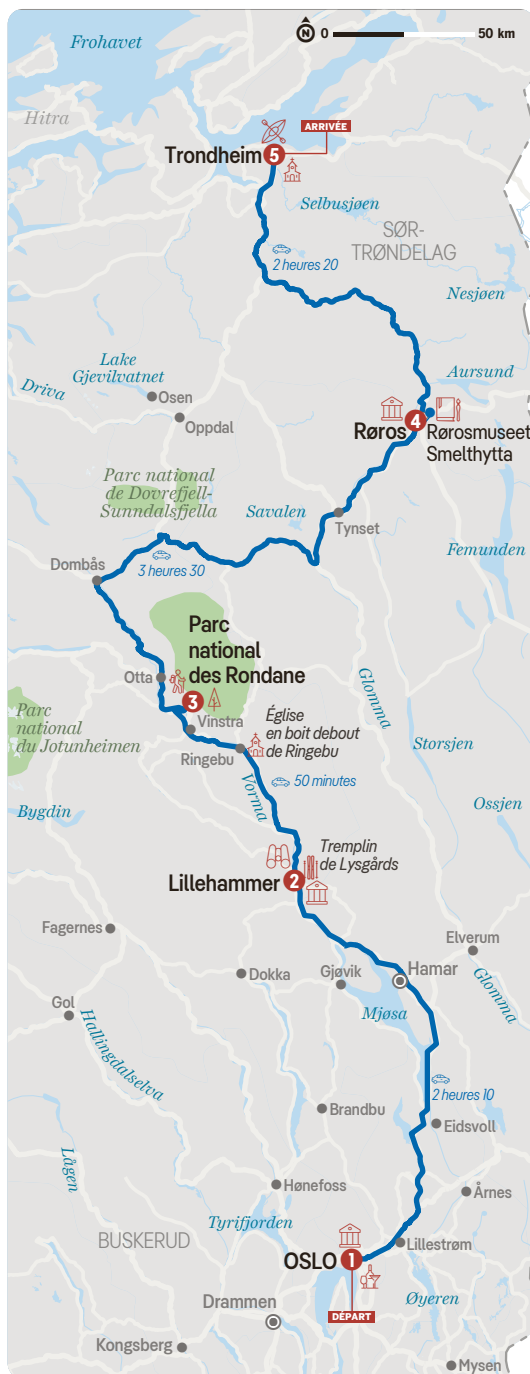


2

LILLEHAMMER ⌚ 1 JOUR

Poursuivez votre route pour rejoindre **Lillehammer** (p. 126), où furent organisés les JO d'hiver de 1994. Découvrez l'histoire des Jeux au Musée olympique de Norvège (photo ci-dessus) et grimpez au sommet du tremplin de saut à skis de Lysgård pour une vue vertigineuse sur la ville et le lac Mjøsa.

 **Détour :** En route vers le nord, sortez de l'E6 pour voir l'église en bois debout de Ringeby (XIII^e siècle ; p. 139).



3 PARC NATIONAL DES RONDANE 1 JOUR

Roulez ensuite vers les paysages sauvages et peu visités du **parc national des Rondane** (p. 137), fort de ses ruisseaux aux eaux cristallines, de ses pics rocheux et de ses sentiers de randonnée pour tous niveaux. Si vous préférez contempler ces paysages de plus loin, prenez la route panoramique Rv 27 vers le nord pour longer le parc et contempler des panoramas époustouffants.

4 RØROS 1 JOUR

Ensuite, cap sur **Røros** (p. 256), ancienne ville minière classée au Patrimoine mondial, dont les rues préservées sont bordées de maisons en bois datant de son apogée industrielle au XVIII^e siècle. Commencez par le Rørosmuseum Smelthytta – fonderie convertie en musée – pour en découvrir l'histoire minière, puis flânez dans les rues pour vous imprégner de la scène artistique locale, entre galeries d'art et boutiques de curiosités.



5 TRONDHEIM 1 JOUR

Terminez votre road trip à **Trondheim** (photo ci-dessus ; p. 244) sur les traces de saint Olav. Visitez la Nidarosdomen, cathédrale gothique supposément construite sur le site où le souverain aurait été inhumé en 1030. Découvrez la ville sous un autre angle lors d'une excursion en kayak sur les méandres de la Nidelva avant de déguster des cocktails savamment préparés au bar raffiné du Britannia Hotel.

LAPAILRKRAPA/SHUTTERSTOCK ©

ITINÉRAIRES

Glaciers et archipels

Durée : 6 jours

Distance : 723 km

Remontez le littoral déchiqueté du Nordland, traversez le cercle polaire arctique et découvrez les îles Lofoten. Faites une partie de la route côtière Kystriksveien pour explorer de paisibles villages de pêcheurs ainsi que Bodø, haut lieu de la culture arctique, avant de poursuivre jusqu'aux archipels des Lofoten et de Vesterålen.

Îles Vesterålen (p. 283)



T. SCHNEIDER/SHUTTERSTOCK ©

1 PARC NATIONAL DE SALTJELLET-SVARTISEN

🕒 1 JOUR

Commencez à Mo i Rana pour explorer le **parc national de Saltfjellet-Svartisen** (p. 290), où s'étendent les glaciers les plus bas d'Europe (photo ci-dessous), dont on aperçoit le bout depuis la route. En juillet-août, il est possible d'arpenter avec un guide ces gigantesques merveilles géologiques, dont les mouvements ont façonné les paysages de Norvège.



2 BODØ

🕒 1 JOUR

Reprenez la route côtière Kystriksveien vers le nord jusqu'à **Bodø** (p. 274), Capitale européenne de la culture en 2024. Faites une sortie en bateau semi-rigide pour voir de près l'impressionnant maelström de Saltstraumen, ensemble de tourbillons créés par les millions de litres d'eau qui s'engouffrent dans un goulet entre deux fjords. Ne manquez pas le Jektefartsmuseet, qui retrace 400 ans d'histoire de l'industrie du poisson séché dans le nord de la Norvège.

PUZURIN MIHAIL/SHUTTERSTOCK ©



3 ÎLES LOFOTEN ⌚ 2 JOURS

Faites un saut de puce en avion jusqu'à Svolvær ou prenez le ferry pour Moskenes, pour rejoindre les pics escarpés et les pittoresques villages de pêcheurs des **îles Lofoten** (p. 277). Profitez des 130 km de route entre Å i Lofoten et Svolvær pour faire des haltes dans les ateliers d'artiste et les jolis cafés, et vous offrir un intermède historique au Musée viking Lofotr.

4 NYKSUND ⌚ 1 JOUR

Continuez vers le nord jusqu'aux îles Vesterålen et le havre côtier merveilleusement restauré de **Nyksund** (p. 286). Ce village de pêcheurs, un temps à l'abandon, est aujourd'hui peuplé d'une communauté prospère et créative. Faites un saut au musée pour découvrir l'histoire locale, puis flânez entre galeries d'art, boutiques et cafés avant de passer la nuit dans le décor rustique de la pension Holmvik Brygge.



5 ANDENES ⌚ 1 JOUR

Mettez le cap sur **Andenes** (p. 283) et achevez votre aventure en observant la faune le long des côtes des Vesterålen. Faites une croisière d'observation des cétacés (photo ci-dessus) pour voir orques, baleines à bosse et rorquals communs ou joignez-vous à un safari d'observation des macareux pour admirer ces oiseaux marins à Bleiksøya.



KJETIL TAKSDAL/SHUTTERSTOCK ©



Téléphérique de Fjellheisen (p. 308), Tromsø

ITINÉRAIRES

Exploration polaire

Durée : 7 jours**Distance :** 736 km

Les glaces du nord de la Norvège ont attiré aventuriers et explorateurs au fil des siècles. Les distances sont longues, mais les trajets sont, en eux-mêmes, gratifiants : les vastes étendues arctiques défilent sous un ciel immense, et des villages, comme coupés du monde, sont autant de haltes culturelles sur la route. Vous passerez beaucoup de temps au volant : prévoyez quelques jours de marge.



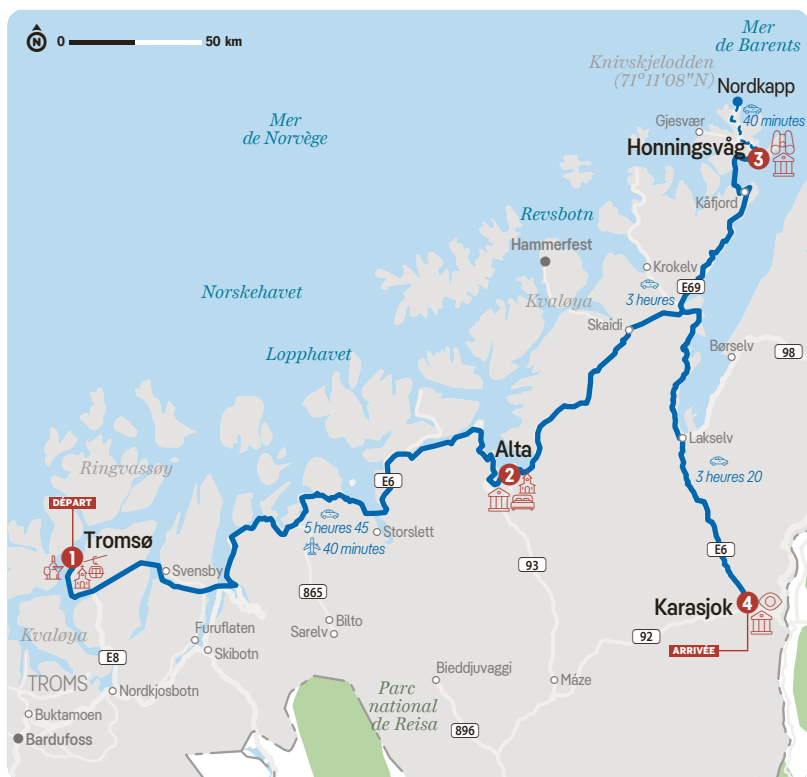
1 TROMSØ 2 JOURS

Commencez votre périple arctique à **Tromsø** (p. 308), la "capitale du Nord". Traversez l'élégant pont du même nom pour découvrir la cathédrale arctique, prisme d'un blanc de glace sur fond de montagnes. Prenez le téléphérique de Fjellheisen pour voir d'en haut les paysages enneigés et, avec un peu de chance, contempler une aurore boréale (photo ci-dessus). Mentionnons également la vie nocturne locale, avec ses bars à cocktails, ses pubs-brasseries et ses salles de concerts.



2 ALTA 1 JOUR

Prenez l'avion ou la voiture pour **Alta** (p. 317), bourgade riche en lieux remarquables à visiter. Admirez les pétroglyphes vieux de 7 000 ans bordant les allées de l'Alta Museum, musée en plein air classé au Patrimoine mondial. Attelez vos huskys pour une excursion en traîneau à chiens, puis blottissez-vous pour la nuit à l'Igloo Hotel de Sorrisniva (photo ci-dessus), reconstruit tous les ans avec de la glace du lac Sierravann, que travaillent des artistes et sculpteurs locaux.



3 HONNINGSVÅG 1 JOUR

Poursuivez vers **Honningsvåg** (p. 319) et découvrez, au Nordkappmuseet, l'histoire de la reconstruction de cette ville de bord de mer après la Seconde Guerre mondiale. Gravissez ensuite le Storfjellet pour un beau panorama sur l'agglomération.

Détour : Tant qu'à être venu jusqu'ici, faites un tour au **cap Nord** (Nordkapp ; photo ci-dessus ; p. 319), point le plus septentrional d'Europe continentale, pour admirer la vue sur l'Atlantique nord.



4 KARASJOK 1 JOUR

Ensuite, cap sur **Karasjok** (p. 321) – Kárášjohka en langue same. Commencez par une visite guidée du Parlement sami (photo ci-dessus), un fabuleux édifice lambrissé de mélèze et entouré de grands pins. Puis cap sur le Musée national sami pour découvrir la culture et les traditions du peuple autochtone norvégien, notamment le *duodji* (artisanat) et le *joik* (chant traditionnel).

QUAND PARTIR

La Norvège est un terrain de jeu ouvert toute l'année, chaque saison apportant son lot d'attraits.

Si les étés sont souvent ensoleillés et chauds, le beau temps n'est jamais garanti en Norvège. Mais, comme disent les Norvégiens, "*Det finnes ikke dårlig vær, bare dårlige klær*" (il n'y a pas de mauvais temps, seulement des mauvais vêtements).

En dehors de la haute saison (mi-juin à mi-août), de nombreux établissements des plus petites localités réduisent leurs heures d'ouverture ou ferment pour l'hiver – vérifiez avant de prévoir des visites. Mai et septembre sont des mois doux et il y a moins de monde ; ce sont donc des périodes idéales pour se lancer sur les sentiers de randonnée les plus prisés. Par ailleurs, les nuits sombres et dégagées d'octobre et mars sont les plus propices à l'observation des aurores boréales – cap au nord du cercle polaire !

Hébergement

La demande d'hébergement explose dans tout le pays de juin à août, et en février-mars dans les stations de sports d'hiver ; réservez bien à l'avance pour ces périodes, en particulier près des sites de plein air comme les parcs nationaux.



Aurore boréale, îles Lofoten (p. 277)



PAROLE D'HABITANTE

LES COULEURS DU PRINTEMPS

Éducatrice sociale et hôte touristique, Kristine Nygård vit à Volda, dans les fjords de l'Ouest, au printemps et en été, et à Bergen en hiver.
@kneggolga

Le mois de mai est magnifique dans l'ouest de la Norvège : la nature sort de son sommeil après le long hiver obscur. Les collines brunes et grises se parent de verts éclatants, tandis que l'écume blanche des cascades et les sommets enneigés forment un contraste saisissant avec le bleu du ciel. Ici, le printemps est une fête !

TØRRFISK ET TEMPÉRATURE

Les îles Lofoten bénéficient d'un climat idéal pour la préparation du *tørrfisk* (poisson séché). La combinaison du vent arctique et d'une température stable autour de 0°C empêche le développement des bactéries, permettant au poisson de sécher plusieurs mois au soleil sans pourrir.

La météo au fil des mois (Oslo)



JANVIER

Temp. max
moyenne : **-2°C**
Jours de pluie :
12



FÉVRIER

Temp. max
moyenne : **-1°C**
Jours de pluie :
10



MARS

Temp. max
moyenne : **3°C**
Jours de pluie :
8



AVRIL

Temp. max
moyenne : **9°C**
Jours de pluie :
6



MAI

Temp. max
moyenne : **16°C**
Jours de pluie :
10



JUIN

Temp. max
moyenne : **20°C**
Jours de pluie :
10



CLIMAT OCÉANIQUE

La Norvège continentale est située entre les parallèles 58°N et 71°N, et le climat varie énormément du nord au sud. Grâce à la chaleur du Gulf Stream, le climat y est plus doux que celui d'autres pays situés à la même latitude.

Fêtes traditionnelles

En février, Røros accueille jusqu'à 70 000 visiteurs pour le **Rørosmartnan** (p. 258). Au programme de cette fête de cinq jours instaurée par décret royal en 1844 : marchés, musique et festivités en tous genres.

🌞 Février

Après des mois de nuit polaire, les habitants de Longyearbyen célèbrent le retour du soleil lors du **Sunfest** en se rassemblant sur le parvis de l'ancien hôpital à l'aube. Vient ensuite une semaine de manifestations culturelles à travers toute la ville.

🌞 Mars

En mars, à lieu, à Kautokeino, le **festival de Pâques sami**, célébration d'une semaine des traditions samies. Parmi les réjouissances : le championnat du monde de courses de rennes et le Grand Prix sami (concours de *joik* - poèmes chantés).

🌞 Mars

Nulle fête norvégienne ne suscite autant d'enthousiasme que le **jour de la Constitution**, le 17 mai, avec ses défilés et drapeaux brandis à travers tout le pays.

🌞 Mai

PAROLE D'HABITANT

LA VIE AU GRAND AIR

Notre auteur Hugh Francis Anderson vit à Tromsø. Il aime skier, randonner et explorer les montagnes et plateaux de l'Arctique. @hughfrancisanderson

Tromsø est le haut lieu des activités de plein air dans la Norvège arctique, et quel bonheur d'avoir toutes ces montagnes à ma porte ! Le ski de randonnée dans les Alpes de Lyngen, à une heure de la ville, est un must – la meilleure période est mars-avril, lorsque l'arrivée du soleil met fin à la longue nuit polaire.



Skieur, Alpes de Lyngen (p. 312)

Événements sportifs

Filez à Alta au mois de mars pour assister au départ et à l'arrivée de la **Finnmarksløpet** (p. 322), la plus longue course de traîneaux à chiens d'Europe : 160 équipes parcourant 1 200 km en six jours environ.

🌞 Mars

Le **Holmenkollen Skifestival** (www.holmenkollensskifestival.no) rassemble des athlètes du monde entier pour des compétitions de saut à skis et de biathlon dans les installations aménagées à Oslo pour les Jeux olympiques d'hiver de 1952.

🌞 Mars

Le plus grand festival de sports extrêmes du monde, le **Ekstremsportveko** (p. 168), a lieu en juin à Voss. On s'y affronte dans des compétitions de rafting, de longboard ou encore de base-jump.

🌞 Juin

Les rues de Tromsø accueillent au mois de juin le **Marathon du soleil de minuit** (www.msm.no), un marathon "nocturne" qui se court en fait sous le soleil du jour polaire.

🌞 Juin



RECORDS DE FROID ET DE CHALEUR

La température la plus basse jamais enregistrée en Norvège l'a été à Karasjok en 1886, avec -51,4°C. C'est à Nesbyen, dans le comté de Viken, dans le Centre, que le mercure a atteint la température record pour la Norvège de 35,6°C en 1970.



JUILLET

Temp. max
moyenne : **21°C**
Jours de pluie :
12



AOÛT

Temp. max
moyenne : **20°C**
Jours de pluie :
12



SEPTEMBRE

Temp. max
moyenne : **5°C**
Jours de pluie :
8



OCTOBRE

Temp. max
moyenne : **9°C**
Jours de pluie :
9



NOVEMBRE

Temp. max
moyenne : **3°C**
Jours de pluie :
10



DÉCEMBRE

Temp. max
moyenne : **-1°C**
Jours de pluie :
12



CI-CONTRE : NATURENOR/GETTY IMAGES © ; PAGE DE DROITE : PHOTO 12/ALAMY STOCK PHOTO ©

Campeurs devant une aurore boréale, îles Lofoten

AVANT DE PARTIR EN NORVÈGE

Nos recommandations pour bien se préparer.

Dans sa valise

Vêtements de tous les jours : En matière de style, les Norvégiens sont assez décontractés mais toujours bien habillés. Des vêtements d'une élégance simple suffiront dans la plupart des situations, avec une touche plus chic si vous dînez dans un restaurant gastronomique.

Activités de plein air : Il fait froid en Norvège ! Trois essentiels à prévoir : sous-couches thermiques, polaire et veste coupe-vent chaude.

Chaussures de marche : Des chaussures de marche robustes sont indispensables si vous comptez vous attaquer aux montagnes ou aux sentiers forestiers, et rendront également les visites en ville plus confortables.

À savoir

La plupart des Norvégiens parlent très bien l'anglais, mais apprécient que l'on fasse l'effort de parler quelques mots de norvégien.

Saluez les gens avec un sourire (accompagné d'une **poignée de main** dans les situations plus formelles).

La politesse s'exprime par une **intonation amicale** – dites toujours "**takk**" (merci).

Évitez de vous vanter de vos succès et exploits – c'est mal vu en Norvège.

Réflecteurs : La nuit dans les zones peu éclairées, comme les Norvégiens : portez des vêtements réfléchissants pour être vus par les automobilistes.

LIRE

Kristin Lavransdatter (Sigrid Undset ; 1920). La trilogie de la lauréate du prix Nobel décrit la vie en Norvège au XIV^e siècle du point de vue d'une femme.

Peer Gynt (Herik Ibsen ; Flammarion, 2006). Écrit en 1867, c'est le titre qui propulsa Ibsen sur la scène internationale.

Dans cette épopée, un héros vieillissant revient vers ses racines norvégiennes après avoir erré de par le monde, et doit affronter son âme.

Le Monde de Sophie (Jostein Gaarder ; Seuil, 1995). Un roman se voulant une introduction à la philosophie.

Doppler (Erlend Loe ; 2004). Dans cette fable subversive et moderne, Doppler tourne le dos à la société moderne et part vivre dans la forêt.

Éclipse totale (Jo Nesbø ; 2023). Harry Hole traque un tueur en série dans ce 13^e tome de la série policière de Nesbø.

De Christiania à Oslo : 12 nouvelles norvégiennes (L'Élan, 2005). Pour découvrir une belle variété de courts textes norvégiens.

En quelques mots

"Hei" est la manière universelle de dire "bonjour", mais l'on peut également dire **"hei hei"**, correspondant à "salut", **"god morgen"** ou encore le plus familier **"heisann"**. Vous pouvez aussi dire **"hallo"**, en particulier lorsque vous répondez au téléphone.

"Ha det bra" (littéralement "prends du bon temps"), généralement raccourci en **"ha det"**, signifie "au revoir".

"Takk" veut dire "merci". **"Tusen takk"** (mille mercis) est une manière plus chaleureuse d'exprimer votre reconnaissance.

"Vær så snill" signifie "s'il vous plaît", mais ne s'utilise que pour implorer ; on ne le dirait pas pour commander un verre, par exemple.

"Vær så god" veut dire "de rien", mais s'utilise aussi pour dire "voilà" ou "et voici" ; vous l'entendrez notamment au restaurant lorsqu'on vous apportera vos plats.

"Hvordan har du det?" est une manière polie de demander "comment allez-vous ?" ; moins formel, **"hvordan går det"** est l'équivalent de "ça va ?" Vous pouvez répondre par **"(Veldig) bra, takk"**, qui veut dire "(Très) bien, merci".

"Beklager" veut dire "désolé".

Pour attirer l'attention de quelqu'un, dites **"unnskyld meg"** ("excusez-moi") ou simplement **"unnskyld"**. On peut également l'utiliser pour s'excuser, comme en français.

VOIR



Kitchen Stories (Bent Hamer ; 2003 ; ci-dessus). Une amitié improbable se noue entre un chercheur suédois et le célibataire endurci dont il est chargé d'étudier les habitudes de cuisine.

Exit (2019-2023). Sombre série TV décrivant la vie de débauche de quatre hommes trentenaires travaillant dans le quartier financier d'Oslo.

Witch Hunt (2020). Série suspense à succès dans laquelle l'employé d'un cabinet d'avocats tente de dénoncer une affaire de corruption.

Vikingane/Norsemen (2016-2020) Toutes les scènes de cette série comique et gore sur les Vikings ont été tournées à la fois en norvégien et en anglais.

ÉCOUTER

All My Demons Greeting Me as a Friend (Aurora ; 2016). Le premier album de la délicata chanteuse a refait surface après que le titre "Runaway" a connu un succès fou.

Sorry for the Late Reply (Slatface ; 2020) Le deuxième album du groupe pop-punk militant de Stavanger comprend l'irrésistible single "Telepathetic".

De Mysteriis Dom Sathanas (Mayhem ; 1994). Premier album du groupe de black metal le plus influent (et le plus controversé) de Norvège.

Gula Gula (Mari Boine ; 1989). Premier album de la célèbre chanteuse, qui mêle *joik* sami, jazz et folk.



CI-CONTRE : AS FOODSTUDIO/SHUTTERSTOCK ©
PAGE DE DROITE : SANDRA LOVISE/SHUTTERSTOCK ©

Fiskesuppe (soupe de poisson)

À TABLE !

La Norvège est un paradis pour les locavores. Allouez une partie de votre budget à la dégustation des meilleurs produits locaux.

La cuisine norvégienne connaît une véritable révolution depuis quelques décennies. Des chefs avant-gardistes mettent à l'honneur les fruits et légumes, produits de la mer et gibier du pays grâce à des techniques de cuisine de pointe, créant des plats aux saveurs délicates dans des restaurants sans chichis à travers tout le pays.

La cuisine internationale n'est pas en reste, généralement adaptée aux palais norvégiens – les currys sont souvent peu pimentés, par exemple. Les Norvégiens aiment les sushis ; vous en trouverez dans la plupart des grandes villes. Les restaurants de burgers, pizzerias, *taquerias* et pubs ne manquent pas non plus.

Menus saisonniers

S'inspirant des nouvelles traditions nordiques développées par des chefs tels que le Danois René Redzepi du Noma, la plupart des bons restaurants norvégiens proposent désormais des cartes évoluant avec les saisons, qui intègrent les meilleurs ingrédients du coin dans des plats inventifs.

Dans les restaurants haut de gamme proposant des menus dégustation, les plats sont une surprise. Les chefs font la plupart

du temps de leur mieux pour tenir compte des allergies lorsqu'ils sont prévenus.

L'alcool national norvégien

L'aquavit (ou *akevitt*), alcool national norvégien, est une distillation corsée à base de pommes de terre, aromatisée au carvi et agrémentée d'un mélange d'ingrédients pouvant comprendre de l'aneth, de la coriandre, de l'anis ou encore de l'orange. Le breuvage est vieilli dans des tonneaux en chêne de 500 L pendant au moins six mois, certaines variétés pouvant mûrir jusqu'à 12 ans. Depuis l'abolition du monopole d'État de la production de spiritueux en 2005, de nombreuses petites distilleries indépendantes sont apparues.

Cuisine végétarienne

La cuisine traditionnelle norvégienne tourne surtout autour des produits de la mer et de la viande rouge, mais l'offre de repas végétariens et vegan est en amélioration constante. La plupart des restaurants norvégiens proposent au moins un plat végétarien – qui manque souvent d'imagination – mais les vegan auront plus de mal à trouver leur bonheur, surtout dans les petites villes.

Spécialité locales

Plaisirs sucrés

Gaufres Ces douceurs en forme de cœur se dégustent tartinées de *rømme og syltetøy* (crème fraîche et confiture) ou de *brunost* (fromage à pâte brune).

Skolebrød Petits pains sucrés à la cardamome, fourrés de crème pâtissière et saupoudrés de noix de coco.

Multekrem Dessert simple mais délicieux composé de crème fouettée, de sucre et de mûres.

Viande

Reinsdyrstek Renne rôti, généralement servi avec de la purée de pommes de terre, des légumes racines et des airelles.

Fårkål Ce ragoût d'agneau ou de mouton au chou est le plat national norvégien. Il réchauffe l'âme en hiver.

Bidos Repas traditionnel des mariages samis, ce ragoût de renne est parfois à la carte des restaurants du Grand Nord.

Poisson

Laks (saumon). Ce poisson emblématique de la Norvège provient le plus souvent d'élevages, le saumon sauvage de l'Atlantique est devenu rare (et cher).



Fårkål

Tørrfisk (poisson séché). Cabillaud séché à l'air libre sur des claies dans le climat idéal des côtes norvégiennes.

À savourer sur les îles Lofoten.

Fiskesuppe (soupe de poisson). La Norvège dans votre bol : soupe bien crémeuse garnie de chair de poisson frais.

Pour les curieux

Brunost (fromage à pâte brune). Fromage au goût de caramel fabriqué à partir de petit-lait de chèvre et/ou de vache.

Lutfisk Poisson séché réhydraté dans une solution d'hydroxyde de sodium, ce qui lui donne une texture gélatineuse.

Rakfisk Pour les téméraires : truite (ou omble) fermentée jusqu'à un an.

AGENDA CULINAIRE

Trøndersk Matfestival

(Festival gastronomique de Trøndelag). Des producteurs de toute la région font découvrir leurs produits à Trondheim, pendant trois jours au moins d'août.

Norsk Rakfiskfestival

(Festival norvégien du Rakfisk). Jusqu'à 15 tonnes de ce poisson fermenté sont vendues à Fagernes pendant cette manifestation de trois jours. Remise de prix aux producteurs.

Norsk Eplefest (Festival norvégien de la pomme). Les plus beaux fruits des vergers du Telemark sont à la fête à la fin du mois de septembre.

Mat'Larm Fin août, des marchés éphémères vous attendent à travers Oslo, célébrant les petits producteurs de tout le pays.

Skalldyrfestivalen (Festival des crustacés).

La deuxième semaine d'août, jusqu'à 60 000 amateurs de crustacés se retrouvent à Mandal, à 40 km de Kristiansand, pour quatre jours de marché, de festins et de festivités.

UNE ANNÉE DANS L'ASSIETTE



PRINTEMPS

Les jours rallongent, et dans les menus saisonniers apparaissent truite sauvage, pommes de terre nouvelles et desserts à la rhubarbe typiques de Norvège, comme le pudding à la rhubarbe. L'ail sauvage parfume les forêts.



ÉTÉ

La mer offre une abondance de délices : lotte, thon, plie et homard font leur entrée dans les menus, frits, grillés ou à la vapeur. C'est également l'époque des pois de senteur, des fraises et du miel.



AUTOMNE

Les branches des pommiers croulent sous les fruits, et c'est la saison de la cueillette des champignons et des baies, notamment les airelles et les mûres. C'est une bonne période pour manger de l'agneau.



HIVER

L'hiver est riche en saveurs. C'est la période du renne, du bœuf et du chevreuil, accompagnés de légumes racines comme les betteraves et les carottes. C'est également l'époque du cabillaud et du chou kale.



RUNAR VESTLUGGETTY IMAGES ©

Cycliste dans le parc national du Hardangervidda (p. 143)

ACTIVITÉS DE PLEIN AIR

Où que vous soyez et quelle que soit la période de l'année, la Norvège offre une multitude d'occasions de découvrir les chaînes de montagnes, les forêts de résineux et le littoral déchiqueté du pays.

Le *friluftsliv* (vie au grand air) fait partie de la culture norvégienne, et il existe une gamme impressionnante d'activités pour ceux qui veulent s'immerger dans la nature.

Pas besoin d'être un aventurier aguerri pour profiter des montagnes, gorges et glaciers de Norvège. Les plus expérimentés comme les débutants trouveront leur bonheur. L'excellent site Internet **www.ut.no** (en norvégien) détaille plus de 16 000 itinéraires balisés de randonnée, cyclisme, kayak, ski et escalade.

Marche et randonnée

La Norvège est une destination exceptionnelle pour la randonnée, avec plus de 22 000 km de sentiers balisés traversant des paysages merveilleux ; il y en a pour tous les niveaux de forme et d'expérience. La plupart des villes ont au moins une ou

deux promenades balisées dans la nature, et d'innombrables treks longue distance à travers des étendues sauvages attendent l'explorateur qui sommeille en vous.

Dans les zones de randonnée les plus fréquentées, des panneaux d'information décrivent et cartographient les différents itinéraires. Les sentiers sont balisés par des cairns ou des "T" rouges tous les 100 à 200 m. La saison des randonnées dure de fin mai à début octobre.

Le parc national du Jotunheimen est la destination la plus fréquentée de Norvège par les randonneurs ; les sentiers sillonnant le parc national des Rondane, non loin, sont plus calmes. Des randonnées sur les glaciers sont possibles en été, notamment dans le Hardangervidda, à condition d'être accompagné d'un guide expérimenté.

**Notre
sélection
d'activités
de plein air**

PÊCHE

Combinez la tranquillité de la pêche à la ligne au frisson des tourbillons du **maelström de Saltstraumen** (p. 275).

VÉLO

Les cyclistes aguerries pourront tenter l'ascension d'un col à 1400 m d'altitude sur l'éprouvante **route Sognefjellet** (p. 134).

ESCALADE

À **Åndalsnes** (p. 221), planifiez vos ascensions au Centre d'alpinisme norvégien.

EN FAMILLE

Louez un vélo et faites une boucle à travers les formations géologiques fascinantes de **Leka** (p. 265), à la découverte d'un tumulus viking et de rochers préhistoriques.

Descendez les rapides les plus doux de la **Sjøa** (p. 138) avec un guide, une expérience idéale pour initier les enfants au rafting.

Suivez les traces des grands explorateurs du Svalbard lors d'une excursion en traîneau à chiens au départ de **Longyearbyen** (p. 338).

Chaussez vos skis et profitez de l'école de ski et des 69 pistes variées et bien entretenues de **Trysil** (p. 129), station idéale pour skieurs de tous niveaux.

Pagayez tranquillement à travers Trondheim sur la **Nidelva** (p. 247), et admirez en chemin une cathédrale ancienne et les bâtiments colorés des quais.

Soumettez-vous à la force centrifuge avec une descente estivale en bobsleigh à roues, à **Lillehammer** (p. 126).

Ski

Les amateurs de sports d'hiver ont le choix entre plusieurs stations de classe mondiale – dont un site olympique de légende – et des milliers de kilomètres de pistes attendent les skieurs de fond.

Comme partout ailleurs, la saison de ski norvégienne varie légèrement d'une année à l'autre (et selon les régions), mais dure généralement de début décembre à avril. La saison haute correspond le plus souvent à février-mars. La Norvège compte d'excellentes stations de ski alpin, notamment Trysil, Geilo et Lillehammer. Les prix des forfaits de remontées mécaniques et de la

location de matériel sont comparables à ceux pratiqués dans les Alpes, mais vous paierez plus cher pour sortir au restaurant ou dans les bars une fois rentré des pistes.

Les skieurs de fond pourront se lancer en solo sur n'importe laquelle des pistes balisées avec un code couleur qui sillonnent le pays, à condition d'avoir le matériel adapté et des réserves d'urgence.

Kayak

Moucheté d'archipels et creusé de profonds fjords, le littoral norvégien est un paradis pour kayakistes. Parmi les régions les plus prisées, les fjords de l'Ouest comptent une armada d'opérateurs proposant des excursions guidées pour tous niveaux, notamment dans le Geirangerfjord et le Sognefjord. Les amateurs de kayak de mer apprécient les îles Vesterålen, au nord des Lofoten.

On peut louer des kayaks un peu partout, mais la plupart des loueurs exigent la présentation d'une *våttkort* ("carte mouillée"). On peut en obtenir une en quatre heures de cours, mais chaque opérateur détermine ses propres exigences (DNT, par exemple, exige une formation de 16 heures). Si vous ne prévoyez pas de faire du kayak tous les jours, le plus simple est sans doute de participer à une excursion en groupe.



LES MEILLEURS SPOTS

Pour les meilleurs spots et itinéraires en plein air, voir la carte p. 38.



Kayak sur la Nidelva (p. 247)

RAFTING

La rivière **Sjøa** (p. 138) a des eaux vives pour tous les niveaux, de paisibles rapides de classe I à de terrifiants rapides de classe V.

SAUT À L'ÉLASTIQUE

Respirez un grand coup et lancez-vous pour une chute de 84 m à **Rjukan** (p. 101).

PARAPENTE ET PARACHUTE ASCENSIONNEL

Prenez de la hauteur à **Voss** (p. 166), capitale norvégienne des sports extrêmes.

TYROLIENNE

Lancez-vous depuis le **tremplin de Holmenkollen** (p. 86), non à skis, mais sur la Kollensvevet, longue de 361 m.

LES MEILLEURS SPOTS

Notre sélection d'activités de plein air.



Ski/Snowboard

- 1 Nordmarka (p. 86)
- 2 Rjukan (p. 100)
- 3 Haffell/Skisenter (p. 128)
- 4 Trysil (p. 129)
- 5 Galdhøpiggen (p. 133)

Marche/randonnée

- 1 Besseggen (p. 131)
- 2 Parc national des Rondane (p. 137)
- 3 Hardangervidda (p. 143)
- 4 Åndalsnes (p. 221)
- 5 Massif du Saltfjellet (p. 291)
- 6 Syv Søstre, Sandnessjøen (p. 298)
- 7 Senja (p. 314)

