

lonely planet

Pays baltes

Estonie, Lettonie et Lituanie

Des focus
historiques
et culturels

Des circuits
thématiques
à pied et
à vélo

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



lonely  planet

Pays baltes

Estonie, Lettonie et Lituanie

★ HELSINKI
(FINLANDE)
p. 162

Estonie
p. 47

Lettonie
p. 179

Lituanie
p. 274

**Anna Kaminski,
Leonid Ragozin, Angelo Zinna**

SOMMAIRE

Préparer son voyage

Le voyage commence ici 4

Carte de l'Estonie,
de la Lettonie
et de la Lituanie 6

Expériences
incontournables 8

Pays et villes 20

Itinéraires 22

Quand partir 30

Avant de partir 32

À table ! 34

Sentiers de la Baltique 38

Activités de plein air 40

Sur la route

Estonie 47

S'orienter 48

Planifier son séjour 50

Tallinn 52

Environs de Tallinn 79

Narva 87

Environs de Narva 95

Tartu 98

Environs de Tartu 109

Pärnu 125

Environs de Pärnu 129

Haapsalu 134

Environs de Haapsalu 137

Arriver en Estonie 144

Comment circuler 145

Carnet d'adresses 146

Helsinki 162

S'orienter 164

Planifier son séjour 165

Carnet d'adresses 174

Lettonie 179

S'orienter 180

Planifier son séjour 182

Riga 184

Environs de Riga 201

Jūrmala 204

Environs de Jūrmala 207

Côte du Vidzeme 210

Sigulda 214

Environs de Sigulda 218

Sémigalie 224

Kuldīga 228

Environs de Kuldīga 231

Ventspils 234

Environs
de Ventspils 237

Liepāja 240

Environs de Liepāja 244

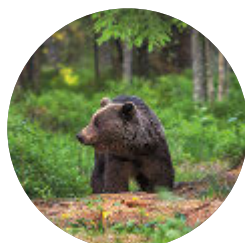
Daugavpils 246

Environs
de Daugavpils 249

Arriver en Lettonie 254

Comment circuler 255

Carnet d'adresses 256



Ours, Estonie (p. 403)

Lituanie 274

S'orienter 276

Planifier son séjour 278

Vilnius 280

Environs de Vilnius 298

Kaunas 302

Environs de Kaunas 315

Isthme
de Courlande 320

Environs de l'isthme
de Courlande 329

Šiauliai 337

Environs de Šiauliai 340



Isthme de Courlande (p. 320)



Riga (p. 184)

Parc national d'Aukštaitija.....	346
Environ du parc national d'Aukštaitija.....	349
Druskininkai.....	354
Environ de Druskininkai.....	357
Arriver en Lituanie.....	360
Comment circuler.....	361
Carnet d'adresses.....	362

Carnet pratique

Avec des enfants.....	378
Hébergement.....	379
Manger, boire et sortir	380
Voyage responsable	382
Voyageurs LGBTQI+	384
Voyage et handicap	385
Santé et sécurité	386
Bon à savoir	387

Comprendre

Une histoire de l'Estonie, de la Lettonie et de la Lituanie en 15 lieux ..	390
À la rencontre des habitants des pays baltes	394
Les juifs dans les pays baltes	396
Le chemin de fer qui éloigne les pays baltes de leur passé.....	399
Réintroduction de l'ours dans les pays baltes.....	403



ASTASABONYE/SHUTTERSTOCK ©

Isthme de Courlande (p. 320)

ESTONIE, LETTONIE ET LITUANIE

LE VOYAGE COMMENCE ICI

L'histoire de ma famille est liée à l'Estonie, à la Lettonie et à la Lituanie. Mes grands-parents paternels passaient leurs étés sur les plages de Pärnu, tandis que ma mère, avec sa mère et sa sœur, profitait des beaux jours dans le parc national d'Aukštaitija. Elles s'adonnaient à la cueillette de baies, se baignaient dans les lacs, se promenaient dans la forêt ou lézardaient sur le sable de Jūrmala. Mes parents ont connu Tallinn, Riga et Vilnius bien avant ma naissance, alors que les trois pays étaient encore sous le joug de l'Union soviétique. J'ai moi-même observé avec fascination les immenses changements de ces 20 dernières années : la résurgence du caractère national à travers l'art, la musique et l'architecture, la prolifération de restaurants et d'hôtels innovants, la reconversion de vestiges soviétiques dans des parcs à thème et les éléments futuristes. Il reste malgré tout quelque chose qui m'est familier depuis l'enfance.



Mon expérience préférée implique des randonnées dans les dunes géantes et les forêts de pins de l'**isthme de Courlande** (p. 320) en Lituanie, l'un des endroits les plus paisibles au monde.

Anna Kaminski

@ACKaminski

Anna écrit sur les voyages et la culture. Elle a publié *EyeBall Tacos and Kangaroo Stew*, un récit de voyage axé sur ses expériences culinaires, incluant ses premiers voyages dans les pays baltes. Anna a rédigé le chapitre sur la Lituanie.

SUR LE TERRAIN

Nos auteurs présentent les lieux qui, pour eux, incarnent le mieux l'Estonie, la Lettonie et la Lituanie.

RAHDEY/GETTY IMAGES ©



Le temps ralentit dans l'**archipel de Moonsund** (p. 138), une collection d'îles éparpillées dans la mer Baltique, largement occupé par une Réserve de biosphère inscrite au Patrimoine de l'Unesco. Le vélo est le meilleur moyen de découvrir cette région où se cachent des cratères, des cimetières et des églises. Partez du château de Kuressaare et allez jusqu'au phare de Tahkuna, point le plus au nord de Hiiumaa.

Angelo Zinna

@angelo_zinna

Angelo est un auteur et photographe habitant à Florence. Il a écrit les chapitres sur l'Estonie et Helsinki.

TANYA KEISHA/SHUTTERSTOCK ©

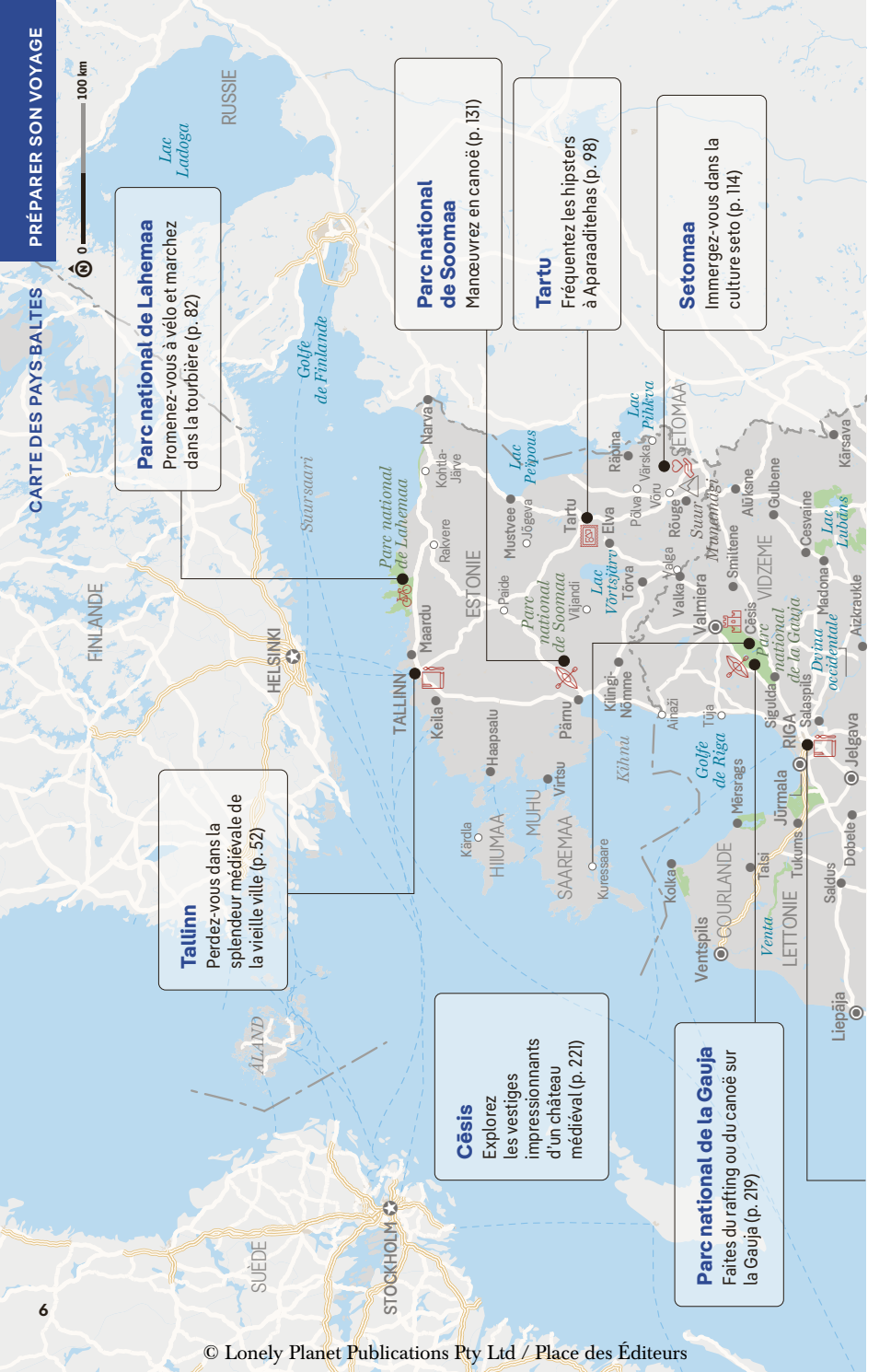


Les hautes dunes couvertes de pins de **Bālta Kāpa** (dune Blanche, p. 212) à Saulkrasti – avec la vue d'une rivière sombre sinueuse dans le sable doré en direction de la mer – est pour moi l'essence même de l'expérience balte. Je ne m'en lasse jamais. C'est pourquoi je ne cesse d'y revenir.

Leonid Ragozin

@leonidragozin

Leonid est journaliste et vit à Riga. Il couvre essentiellement des sujets politiques ; il a coécrit un livre sur la guerre entre la Russie et l'Ukraine. Leonid a rédigé le chapitre sur la Lettonie.



Parc national de Lahemaa

Promenez-vous à vélo et marchez dans la tourbière (p. 82)

Tallinn

Perdez-vous dans la splendeur médiévale de la vieille ville (p. 52)

Parc national de Soomaa

Manœuvrez en canoë (p. 131)

Tartu

Fréquentez les hipsters à Aparaaaditehas (p. 98)

Setomaa

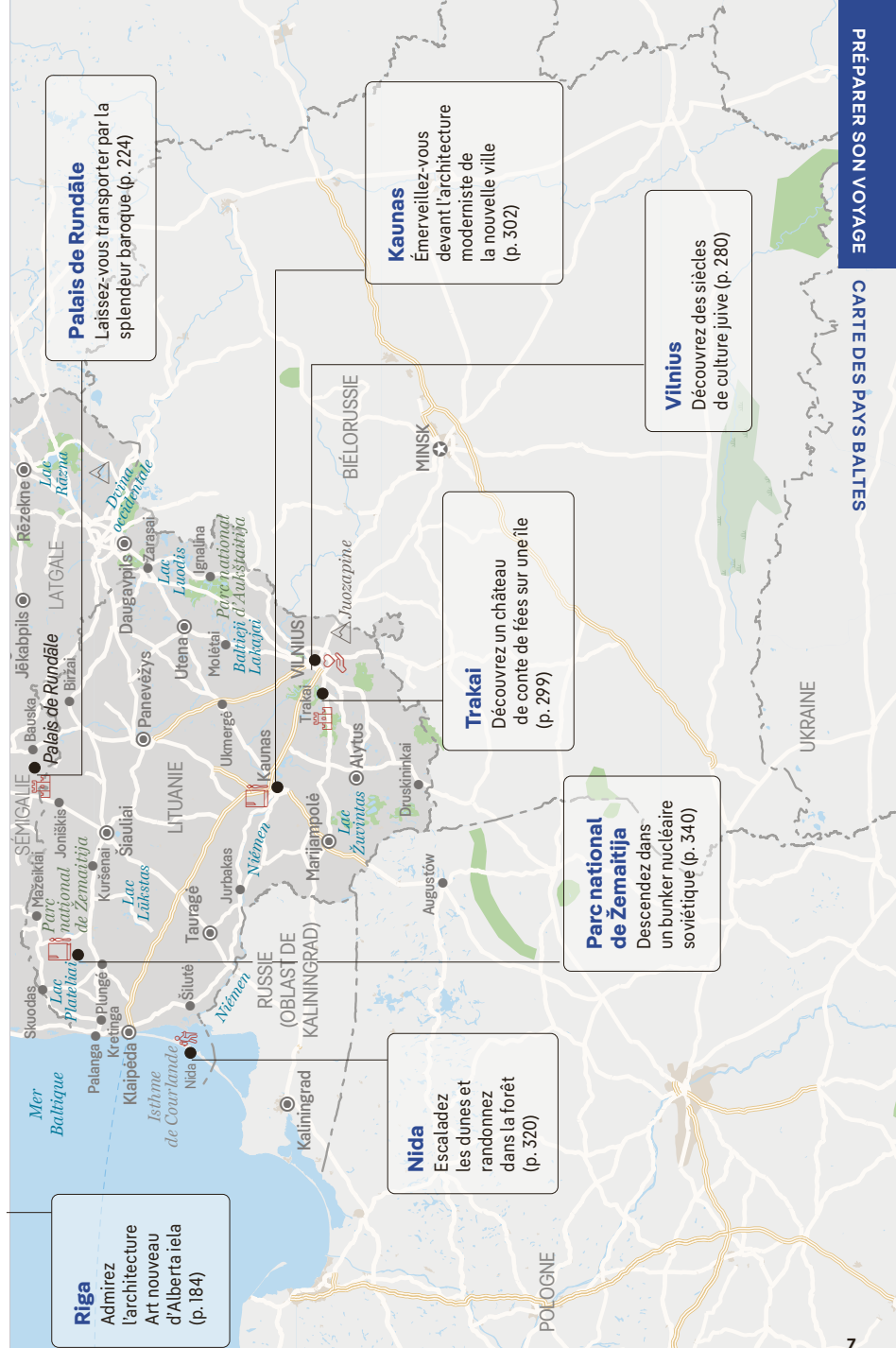
Immergez-vous dans la culture seto (p. 114)

Cēsis

Explorez les vestiges impressionnants d'un château médiéval (p. 221)

Parc national de la Gauja

Faites du rafting ou du canoë sur la Gauja (p. 219)





ESCAPADES EN MER BALTIQUE

S'étendant sur plus de 2000 km, la côte balte se prête à toutes sortes d'activités, de la séance de bronzage à Pärnu ou Jūrmala aux jeux d'arcade à Palanga et aux moments de solitude au cap Kolka balayé par les vents en passant par la recherche d'un bout de sable blanc isolé à s'approprier. Les amateurs de kitesurf découvrent Svencelē dans le delta du Niēmen, affluent à Ventspils ou choisissent d'autres spots connus de Lettonie, tandis que les îles estoniennes promettent d'autres aventures.



Pour l'amour des phares

C'est l'Estonie qui compte le plus de phares sur la côte balte, où ils sont nombreux. Le plus vieux au monde n'ayant jamais cessé son activité est celui de Kõpu, sur l'île de Hiiumaa.

Dans certains, comme celui de Viirelaid, on peut passer la nuit.



Randonnée sur la côte

Divisée en étapes d'une journée, facilement accessibles en transports en commun, la route de randonnée de la côte balte s'étend sur 1 419 km, vous donnant l'occasion d'explorer divers écosystèmes.



Comment se comporter à la plage

Prêtez attention aux panneaux sur la côte. Certaines plages sont officiellement naturistes, d'autres sont réservées aux femmes ou aux hommes ou sont mixtes.

DE GAUCHE À DROITE : F.FOCUS PAR MATI ROSE/SHUTTERSTOCK ©, EIZVILE/SHUTTERSTOCK ©, JULIUSKIELATIS/SHUTTERSTOCK ©





NOTRE SÉLECTION SUR LA CÔTE

Choisissez pour base le village de pêcheurs de **Nida ①** (p. 320), escaladez la dune géante de Parnidis ou recherchez la solitude sur les sentiers des forêts de pins.

Prenez des leçons de kitesurf, puis passez une semaine ou deux au spot de kitesurf lituanien de **Svencelė ②** (p. 333).

Paressez sur la plage en journée et promenez-vous au soleil couchant dans les magnifiques dunes couvertes de pins de Lettonie à **Saulkrasti ③** (p. 212).

Menez la grande vie à **Jūrmala ④** (p. 204), la station balnéaire chic des pays baltes, avec ses nombreux restaurants et ses étendues de sable blanc.

Prenez un vélo et partez sur les sentiers tranquilles de **l'île de Kihnu ⑤** (p. 132) aux vastes plages et à la culture estonienne traditionnelle.



Château de Haapsalu (p. 134), Estonie

DES FORTS FORMIDABLES

Émaillant la campagne et la côte, les châteaux et les forteresses des pays baltes témoignent de siècles de conflits avec d'autres civilisations.

L'Estonie a été envahie par les Danois, les Suédois et l'ordre Teutonique, ce dernier, de même que l'Empire russe, ayant aussi conquis la Lettonie ainsi que la République des Deux Nations.

Le plus vieux château

Le château de Toompea à Tallinn, le plus vieux des pays baltes, a initialement été bâti en bois au X^e siècle, avant d'être reconstruit en pierre en 1227 par les chevaliers Porte-Glaive.

Un château insulaire

Malgré sa situation apparemment imprenable au milieu du lac Galvé, le château de Trakai a été endommagé pendant les guerres avec la Moscovie au XVII^e siècle.



NOTRE SÉLECTION DE CHÂTEAUX

Ramez sur le lac autour d'un château de conte de fées posé sur une île à **Trakai 1** (p. 299), et visitez ses musées.

Pénétrez dans les tunnels à l'éclairage évocateur du **château de Klaipėda 2** (p. 332), bâti au XIII^e siècle par l'ordre Teutonique.

Découvrez à **Cēsis 3** (p. 221) les vestiges laissés par les croisés et l'élégante demeure de leurs descendants au XVIII^e siècle.

Admirez la tour à tourelles du **château de Haapsalu 4** (p. 134), puis aventurez-vous dans ses tunnels sinistres pour découvrir les armes médiévales.

Visitez le **fort de Hermann 5** (p. 88), telle une pièce d'échecs grandeur nature face à la forteresse russe d'Ivangorod de l'autre côté du fleuve.

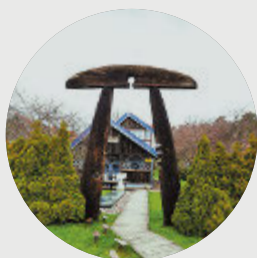


DES MUSÉES ORIGINAUX

Toute ville balte digne de ce nom compte au moins un ou deux musées. Les capitales, Vilnius, Riga et Tallinn, se taillent la part du lion avec d'excellents musées d'histoire, d'art et bien plus.

Certains sont futuristes et associent une architecture remarquable à du contenu interactif, tandis que d'autres s'intéressent à des sujets hors normes, des diables à l'ombre en passant par les masques à gaz.

A GAUCHE : KALAW/SHUTTERSTOCK ©
A DROITE : L'ITEM/SHUTTERSTOCK ©



Musée de l'Ambre

La galerie-musée de l'Ambre de Nida est la meilleure de la région avec un audioguide intéressant, une collection inégalee de pièces en ambre et de nombreux éléments interactifs.



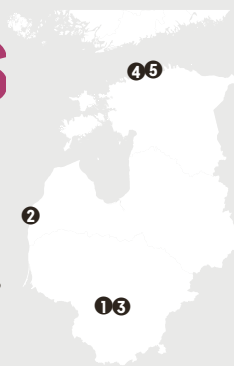
Devoir de mémoire

Chaque capitale balte a un musée consacré à l'Occupation. Ces musées sont essentiels pour mieux comprendre la répression soviétique et les déportations de masse subies dans chaque pays.



Avec des enfants

Dans l'ensemble des pays baltes, des musées ethnographiques en plein air préservent d'anciennes fermes, disposent souvent de zoos pédagogiques où l'on peut s'approcher des animaux et proposent des expériences agricoles adaptées aux enfants.



NOTRE SÉLECTION DE MUSÉES ORIGINAUX

Découvrez les sculptures, masques et autres représentations de Lucifer dans les mythologies du monde entier au **musée des Diables 1** (p. 313) de Kaunas.

Mangez des plats lettons du XVII^e siècle à **Hojeres krogs 2** (p. 241), une auberge historique devenue musée.

Enfilez un masque à gaz et examinez les armes meurtrières du KGB et les répliques de bombes atomiques au **musée du Bunker atomique 3** de Lituanie (p. 306).

Visitez la salle des têtes qui chuchotent au musée **Kumu 4** (p. 68) qui abrite la meilleure collection d'art contemporain d'Estonie.

Découvrez l'héritage maritime de l'Estonie à l'**hydroaéropont 5** (p. 74) de Tallinn, qui évoque le repaire d'un méchant dans un James Bond ; ne manquez pas les brise-glace !



ARCHITECTES DE LA VIE

Peu de régions d'Europe concentrent une telle richesse de design et de styles architecturaux. Les constructions brutalistes soviétiques mises à part, la Lituanie, à l'artisanat florissant, a longtemps privilégié des embellissements baroques, gothiques et de la Renaissance élaborés. Elle possède aussi une tradition séculaire de sculpture sur bois et de ferronnerie. La Lettonie est réputée pour ses chefs-d'œuvre baroques et de la Renaissance, mais aussi pour l'Art nouveau de sa capitale. L'Estonie quant à elle associe un design contemporain et moderniste à une approche durable et respectueuse de l'environnement.



Explosion de l'Art nouveau

La prospérité économique de la Lettonie à la fin du XIX^e siècle a coïncidé avec la construction à Riga de nouveaux bâtiments, suivant la tendance Art nouveau d'Europe occidentale.



Verre contemporain

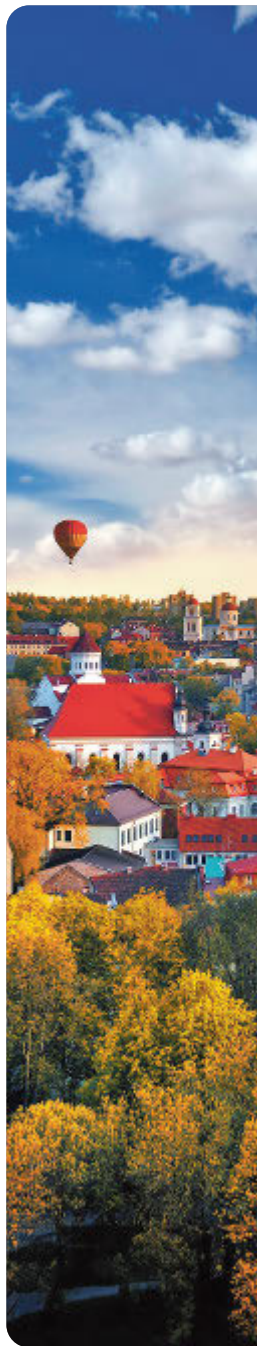
L'art verrier estonien connaît un essor fulgurant depuis la création du premier four de Tallinn en 1991. Merle Kannus et Maret Sarapu se distinguent au niveau international par leurs créations non conventionnelles.



Kaunas : une ville créative

Depuis 2023, Kaunas est l'une des Villes créatives de l'Unesco, célébrée pour son architecture moderniste qui reflète l'optimisme de l'entre-deux-guerres.

DE GAUCHE À DROITE : ALEKSANDRS MUZNIEKS/SHUTTERSTOCK © PEACEFOO/SHUTTERSTOCK © MNSTUDIO/SHUTTERSTOCK ©





NOTRE SÉLECTION ARCHITECTURE

Arpentez les rues de **la vieille ville de Vilnius 1** (p. 280), avec ses bâtiments Renaissance, ses dômes et colonnes baroques et les flèches spectaculaires de ses églises gothiques.

Sirotez une bière artisanale à **Aparaaditehas 2** (p. 107), complexe industriel de l'ère soviétique transformé en centre culturel couvert de graffitis, à Tartu.

Entrez dans le **musée Art déco 3** (p. 310) de Kaunas pour admirer un magnifique exemple d'appartement d'entre-deux-guerres reconstitué avec du mobilier d'époque.

Parcourez **Alberta iela 4** (p. 191) à Riga, une rue emblématique de l'Art nouveau, aux ornements fantaisistes, comme des masques de théâtre grec et des sphinx.

Flânez dans les rues pavées de **la vieille ville de Tallinn 5** (p. 53) et découvrez ses imposants remparts médiévaux et ses tours de défense.



Manoir de Palmse (p. 84), Estonie

VOUS AVEZ DIT MANOIRS

Quand ils n'étaient pas en guerre, les aristocrates baltes passaient leur temps dans de confortables maisons de campagne, datant du XV^e au début du XX^e siècle. On compte environ 400 manoirs et palais en Estonie, 570 en Lituanie et plus d'un millier en Lettonie.

Certains ont été transformés en musées, d'autres en somptueux hôtels historiques.

L'héritage de Bartolomeo Rastrelli

Si vous avez visité le Palais d'hiver de Saint-Petersbourg, vous serez peut-être surpris par le somptueux palais de Rundāle en Lettonie, conçu par le même architecte italien.

Un séjour au château

Il est plus facile de vivre la vie de château en Lettonie et en Estonie, où des dizaines de manoirs ont été transformés en hôtels ou sont disponibles à la location.

NOTRE SÉLECTION DE PALAIS

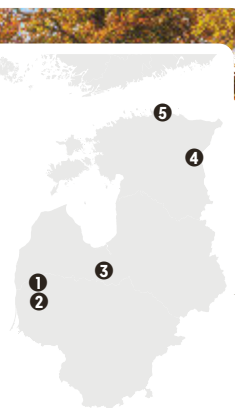
Découvrez les diables, les sorcières et autres masques élaborés de Mardi gras provenant de la région de Samogitie à l'intérieur de la grange du **manoir de Plateliai ❶** (p. 343).

Admirez les sculptures traditionnelles sur bois, le travail du métal et l'art contemporain au **palais Ogiński ❷** (p. 341) qui date du XIX^e siècle, à Plungė.

Laissez-vous éblouir par la splendeur baroque qui rivalise avec celle de Saint-Petersbourg, au **palais de Rundāle ❸** (p. 224), bâti pour le plus grand aventurier de l'histoire impériale russe.

Vivez comme un noble au **château d'Alatskivi ❹** (p. 112) en Estonie, une demeure néogothique reconstruite au XIX^e siècle et inspirée du château de Balmoral en Écosse.

Explorez le **manoir de Palmse ❺** (p. 84) entièrement restauré et ses nombreuses dépendances, dans le parc national de Lahemaa, en Estonie.





L'HÉRITAGE DU COMMUNISME

Les pays baltes ont connu plus que leur part de bains de sang, le plus récent étant la Seconde Guerre mondiale, au cours de laquelle les nazis ont exterminé la majeure partie de la population juive de la région (souvent avec la participation active de la population locale). Après 1945, lorsque les trois pays ont été incorporés de force à l'URSS, la répression politique a pris la forme d'emprisonnements, de déportations et d'exécutions.



NOTRE SÉLECTION HISTOIRE ET GUERRE

Promenez-vous au milieu des statues de Lénine et de Staline sur fond de musique martiale au **parc Grūtas 1** (p. 356) près de Druskininkai.

Visitez l'ancienne base soviétique de missiles nucléaires au **musée de la Guerre froide 2** (p. 343) dans le parc national de Žemaitija.

Recueillez-vous au **mémorial du camp de concentration de Salaspils 3** (p. 203), une œuvre de brutalisme soviétique en hommage aux détenus du camp de concentration nazi en Lettonie.

Admirez les avenues de béton du **mémorial soviétique de Maarjamäe 4** (p. 73) à Tallinn, dédié aux soldats estoniens tombés au combat.

Apprenez-en plus sur les batailles de la Seconde Guerre mondiale à l'ancien poste de gardes-frontières devenu **musée militaire de Hiiumaa 5** (p. 138) en Estonie.



Frères de la forêt

La Lituanie a résisté au pouvoir soviétique avec le mouvement partisan des Frères de la forêt de 1944 à 1953.



Prisons ouvertes

Certaines anciennes prisons communistes sont ouvertes aux visiteurs. Découvrez la vie d'un détenu soviétique en passant la nuit à Karosta ou Liepāja, ou visitez la prison de Lukiškės à Vilnius.



Sites de l'Holocauste

La campagne lituanienne est parsemée de plus de 250 panneaux *žydų genocidas*, signalant des mémoriaux commémorant les sites d'exécution de communautés juives pendant la Seconde Guerre mondiale.



NATURE SAUVAGE

Dès le début des années 1970, l'Estonie, la Lettonie et la Lituanie ont pris de l'avance sur les autres républiques soviétiques en créant les premiers parcs nationaux en URSS. Les 15 parcs nationaux (auxquels viennent s'ajouter des parcs régionaux) des pays baltes comportent des forêts de pins, d'épicéas et de bouleaux, qui accueillent des ours bruns, des lynx, des loups, des élans et des sangliers. Les marais, dunes côtières, innombrables lacs et rivages rocheux sont des habitats vitaux pour les échassiers et les oiseaux de mer.



Les rois de la forêt

On trouve des ours bruns, des lynx et des loups dans tous les pays baltes, mais ils sont plus nombreux en Estonie en raison de la couverture forestière étendue (52% du pays).



Créatures à cornes et à sabots

Dans les pays baltes, il est fréquent de voir des élans, tandis que les chevreuils et les sangliers sont souvent plus timides. Pour observer des bisons, rendez-vous à la forêt de Pašiliai en Lituanie.



Observation des oiseaux

Observez 270 des 300 espèces de Lituanie dans le parc régional du delta du Niémen au printemps et en automne.

DE GAUCHE À DROITE : MARNO POOLAMETS/500PX/GETTY IMAGES © LUKAS JONAITIS/SHUTTERSTOCK © PECOLD/SHUTTERSTOCK ©





NOTRE SÉLECTION DE PARCS NATIONAUX

Repérez des élan et des sangliers dans les forêts de pins de l'**isthme de Courlande ①** (p. 320) en Lituanie et équipez-vous de jumelles pour observer les cormorans noirs.

Ramez en canoë dans les eaux de crue du **parc national de Soomaa ②** (p. 131) durant la "cinquième saison" et repérez les oiseaux aquatiques.

Parcourez les sentiers de la forêt de pins, cueillez des baies ou partez à la découverte des lacs en canoë ou en paddle dans le **parc national d'Aukštaitija ③** (p. 346).

Descendez en rafting la Gauja qui serpente le long de magnifiques collines boisées au **parc national de la Gauja ④** (p. 219).

Parcourez à vélo les sentiers forestiers en passant devant des rochers géants, marchez dans les tourbières et repérez des ours et des sangliers dans la forêt au **parc national de Lahemaa ⑤** (p. 82).



UN MELTING-POT ETHNIQUE

Compte tenu de la géométrie variable des frontières nationales, il n'est pas étonnant que les pays baltes aient longtemps abrité des minorités ethniques et religieuses diverses. La plus importante et la plus connue d'entre elles est la communauté juive qui a contribué à la vie de ces pays durant des siècles avant la Seconde Guerre mondiale, mais dont la présence a été considérablement réduite après la guerre. Outre un récent renouveau juif, les Karaïtes, les Setos et les orthodoxes vieux-croyants font partie intégrante de la riche culture de ces pays.



Les Karaïtes

Minorité juive turque originaire de Bagdad ne reconnaissant que la Bible hébraïque, les Karaïtes ont été amenés en Lituanie au XV^e siècle ; il n'en reste qu'environ 200.



Les Setos (ou Setos)

Minorité religieuse et linguistique d'origine finno-ougrienne, les Setos sont au nombre de 12500 environ ; leurs terres ancestrales sont dans la région de Setomaa en Estonie.



Les vieux-croyants

Séparés de l'Église orthodoxe russe au XVII^e siècle et persécutés, les chrétiens orthodoxes de l'Est ont trouvé refuge en Estonie et en Lettonie.

DE GAUCHE À DROITE : SOFIA KORA/SHUTTERSTOCK © ALEXANDER GAFAROV/SHUTTERSTOCK © JONATHAN DALLMORE/SHUTTERSTOCK ©





NOTRE SÉLECTION DÉCOUVERTE DES MINORITÉS

Découvrez l'histoire des dissidents religieux russes au **musée des Vieux-Croyants de Slutišķi 1** (p. 250), une ferme restaurée en Lettonie.

Goûtez les *kibinai*, puis étudiez l'héritage des Karaïtes et examinez vêtements traditionnels, photographies et objets de la vie quotidienne au **musée ethnographique karaïte 2** (p. 300) de Trakai.

Plongez dans l'histoire et la culture juives de la Lituanie, vieilles de plusieurs siècles, à travers les expositions multimédias du **musée Samuel Bak 3** (p. 292) à Vilnius.

Recueillez-vous sur les ruines de la **Synagogue chorale 4** (p. 195) à Riga, incendiée par des collaborateurs nazis lettons alors que les fidèles étaient à l'intérieur.

Écoutez la langue setue, goûtez la cuisine du cru et immergez-vous dans la culture du peuple Seto à **Setomaa 5** (p. 114), aux confins du Sud-Est estonien.

PAYS ET VILLES

Trouvez les destinations qui vous correspondent.



**HELSINKI
(FINLANDE)**

p. 162

Helsinki

UN STYLE UNIQUE

Helsinki, voisine nordique des pays baltes, vous invite à découvrir son magnifique archipel dans le golfe de Finlande. Mêlant architecture contemporaine, boutiques de design, saunas, bars et galeries d'art, c'est la destination urbaine rêvée. Vous pouvez la rejoindre en 2 heures par ferry depuis Tallinn.

p. 162

Estonie

UN CARREFOUR CULTUREL

Design nordique et entrepôts industriels reconvertis en galeries d'art et microbrasseries côtoient fortifications médiévales et ruelles labyrinthiques à Tallinn, la capitale résolument moderne de l'Estonie. Plus loin, la ville universitaire de Tartu vibre de l'énergie de la vie étudiante. À Pärnu, profitez des plages et explorez les îles de Saaremaa et Hiiumaa à vélo.

p. 47

Estonie

p. 47

Lettonie

p. 179

Lettonie

DES DUNES ET DES FORÊTS

Peu de pays ont autant à offrir que la Lettonie.

Les bâtiments Art nouveau de Riga et sa vieille ville classée au Patrimoine de l'Unesco contrastent de façon spectaculaire avec les immeubles soviétiques et les bars animés de Liepāja, sur la côte. Au-delà se dévoilent la plage à Jūrmala, l'opulence aristocratique du palais de Rundāle, les châteaux de Sigulda et de Cēsis et le cap Kolka, isolé et balayé par le vent.

p. 179

Lituanie

p. 274

Lituanie

LA RENCONTRE D'UNE NATURE PRÉSERVÉE ET D'UNE HISTOIRE MILLÉNAIRE

Avec sa campagne parsemée de sculptures en bois élaborées, la Lituanie est plus agraire que ses voisins. Au-delà des rues pavées, des galeries d'art, des charmantes églises de Vilnius et des bars à bières artisanales de Kaunas, le pays offre des plages, des lacs, des sentiers forestiers et des festivals culturels et musicaux ancrés dans son passé païen.

p. 274

ITINÉRAIRES

Tournée des capitales

Durée : 4 jours **Distance :** 697 km

Imprégnerez-vous des capitales baltes en commençant par le château et la vieille ville de Vilnius, puis en traversant la campagne et les forêts en direction de Riga et ses hangars à dirigeables au milieu de bâtiments Art nouveau. Visitez le centre historique de Tallinn hérissé de fortifications puis prenez un ferry pour Helsinki.

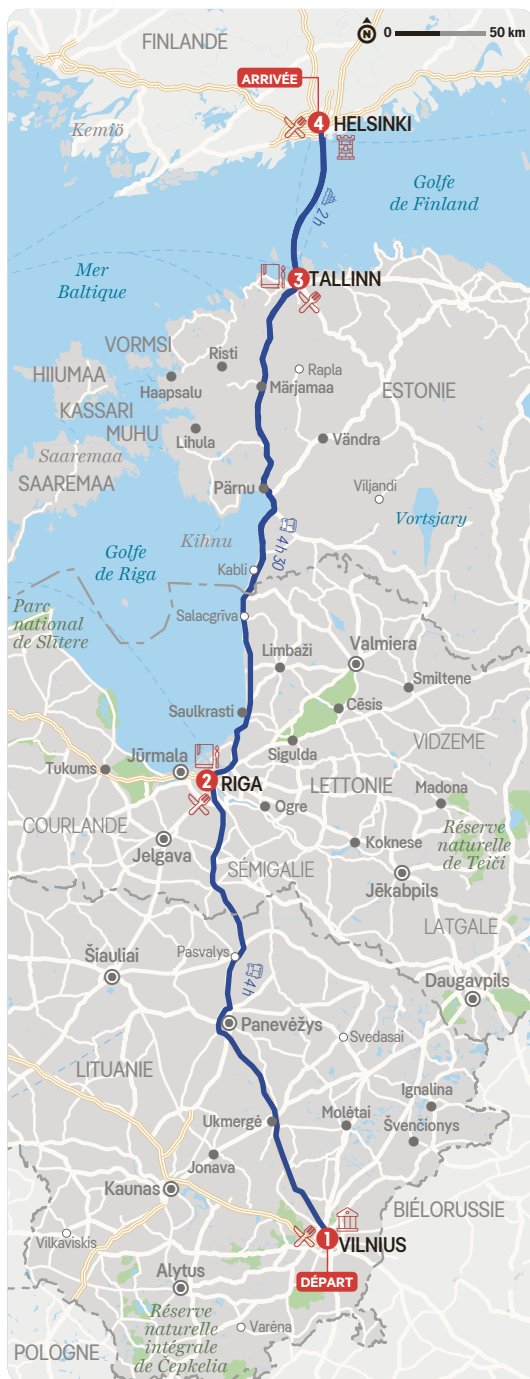


1 VILNIUS 1 JOUR

Commencez par **Vilnius** (p. 280), la capitale lituanienne. Admirez la tour de l'horloge de la place de la Cathédrale, prenez le funiculaire vers la colline de Ghédimin et ses splendides vues, faites une pause artistique au cœur de la république d'Užupis et découvrez l'histoire du pays au musée des Occupations et des Luttés pour la liberté. Enfin, dégustez des spécialités lituanienes à Etno Dvaras ou offrez-vous un repas à Amandus.

Tallinn (p. 52), Estonie





2

RIGA 1 JOUR

Poursuivez vers **Riga** (p. 184) et prenez une journée pour explorer Vecrīga, la vieille ville pavée où s'érigent des bâtiments historiques comme les Trois Frères. Arrêtez-vous au musée d'Histoire et de la Navigation pour un aperçu de l'histoire du pays, admirez les bâtisses Art nouveau de la rue Alberta, buvez un verre au marché central et dînez au 3 Pavāru restorāns.

3

TALLINN 1 JOUR

Faites une escale à **Tallinn** (p. 52) et parcourez le dédale de rues pavées de la vieille ville médiévale très bien préservée. Grimpez sur une ou deux tours de défense, visitez le musée de la ville de Tallinn ou prenez un bus vers le parc de Kadriorg pour une expérience artistique au musée Kumu. Enfin, savourez une bière artisanale dans le quartier branché de Telliskivi et un repas au NOA.



4

HELSINKI 1 JOUR

Prenez un ferry pour **Helsinki** (p. 162) et profitez d'un café sur la place du Marché avant d'emporter un pique-nique pour une excursion en ferry vers la forteresse de Suomenlinna, classée par l'Unesco. Baladez-vous ensuite dans le Design District mondialement connu, avant d'aller transpirer au sauna Kotiharjun. Dégustez un plat typique finlandais à Ravintola Nokka pour finir la journée.

MISTERYVLAD/SHUTTERSTOCK ©

ITINÉRAIRES

Solo lituanien



Durée : 7 jours **Distance :** 843 km

Une semaine en Lituanie permet un tour des meilleurs sites du pays le plus méridional : la capitale dynamique, un parc national piqueté de lacs, une charmante ville portuaire, une station balnéaire, une bande de terre couverte de dunes, praticable à vélo et à pied, qui s'étend sur la mer Baltique, et la deuxième ville de Lituanie.



1 VILNIUS 2 JOURS

Commencez par la capitale, **Vilnius** (p. 280). Arpentez les rues pavées de la vieille ville, plongez-vous dans l'histoire au palais des Grands-Ducs de Lituanie et visitez le musée MO pour une touche d'art contemporain. Explorez le quartier artistique de la république d'Užupis et dégustez la cuisine créative d'Amandus.

👉 Détour : Passez par l'île de **Trakai** (p. 299), et découvrez son splendide château.

🕒 4 heures



2 PARC NATIONAL D'AUKŠTAITIJA 1 JOUR

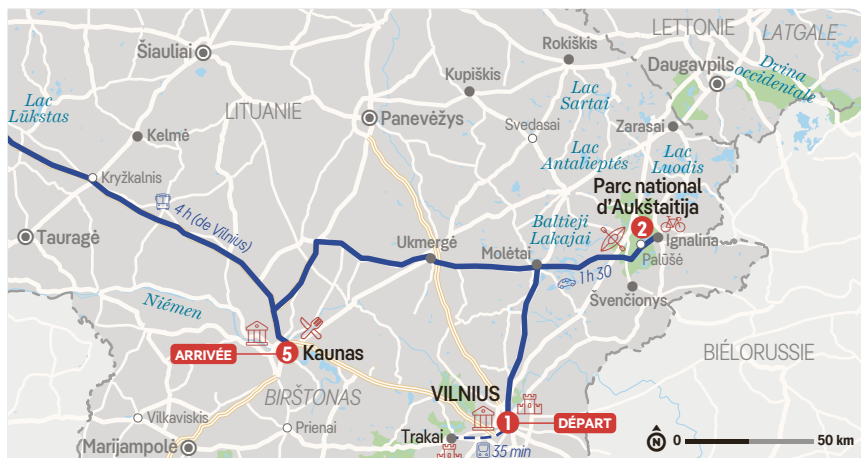
Profitez d'une journée au **parc national d'Aukštaitija** (p. 346) pour faire du paddle ou du canoë sur les lacs près de Palūšė, pédaler ou randonner à travers la forêt de pins ou encore grimper en haut de la colline Ladakalnis pour un panorama à couper le souffle. Allez au musée de l'Apiculture ancienne pour voir d'anciennes ruches, puis dînez au Romnesa Iglalina qui propose des plats typiques lituaniens.



3 KLAIPĖDA 1 JOUR

Cap sur la ville portuaire de **Klaipėda** (p. 331) et son charmant centre historique, ses maisons à colombages de style germanique, son musée dans le château et son vaste parc parsemé de sculptures contemporaines.

👉 Détour : Pour profiter des plages de la mer Baltique, direction **Palanga** (p. 332). Vous pourrez y prendre un bain de soleil sur le sable fin, jouer à des jeux d'arcade et vous émerveiller au musée de l'Ambre. 🕒 5 heures



4

ISTHME DE COURLANDE ⌚ 2 JOURS

Séjournes à Nida, le plus joli village de pêcheurs de l'**isthme de Courlande** (p. 320). Escaladez la dune de Parnidis pour admirer les paysages dignes du Sahara, visitez le musée de l'Ambre Mizgiris, pédalez vers Juodkrantė et slalomez entre les sculptures en bois de la colline des Sorcières. Vous pouvez également randonner sur l'une des plus belles parties du Chemin des côtes baltiques et déguster une anguille fumée.



5

KAUNAS ⌚ 1 JOUR

Terminez votre voyage par la deuxième ville de Lituanie, **Kaunas** (p. 302), avec sa vieille ville pavée et ses musées insolites de la médecine, le basket-ball et la musique traditionnelle. Admirez l'architecture moderniste de la ville classée par l'Unesco et son église de style brutaliste, découvrez les musées dédiés à l'artiste lituanien le plus connu ou encore à des figures historiques et profitez des meilleurs restaurants de la ville.

ITINÉRAIRES

Trésors de la Lettonie

Durée : 6 jours Distance : 585 km

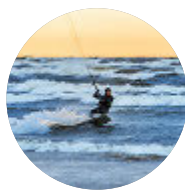
Ce voyage d'une semaine vous dévoilera les charmes de la Lettonie, de la capitale aux stations balnéaires, en passant par l'effervescence d'une ville portuaire, une impressionnante cascade, un haut lieu de l'excentricité aristocratique, un château médiéval et un parc national invitant à l'aventure.



1 RIGA ⌚ 2 JOURS

Commencez par **Riga** (p. 184) et sa vieille ville médiévale. Vous pourrez vous initier à l'histoire de l'indépendance lettonne au musée des Barricades de 1991, admirer l'architecture Art nouveau le long de la rue Alberta et faire du shopping dans d'anciens hangars à dirigeables datant de la Seconde Guerre mondiale.

🚶 **Détour : Visitez le palais de Rundāle** (p. 224), conçu par l'architecte du Palais d'hiver de Saint-Petersbourg. ⌚ 5 heures



2 JŪRMALA ⌚ 1 JOUR

Située entre Majori et Dzintari le long d'une magnifique plage de sable blanc, **Jūrmala** (p. 204) est une station balnéaire à visiter. Admirez les villas en bois du XIX^e siècle, promenez-vous le long de l'étendue de 24 km de sable, assistez à une démonstration de fumage du poisson au Musée en plein air de Jūrmala ou arpentez les sentiers de randonnée à travers la forêt et les dunes du parc naturel de Ragakāpa.



3 KULDĪGA ⌚ 1 JOUR

La vieille ville de **Kuldīga** (p. 228) se compose de bâtiments historiques très bien conservés, dont des trésors du XVII^e siècle comme l'ancien hôtel de ville ou la Pharmacie du duc Jacob. La ville tient aussi sa renommée de la chute d'eau Ventas Rumba. Cette cascade est la plus large d'Europe (249 m) et est impressionnante à observer, surtout au printemps lorsque les dorades descendent le fleuve en direction de la mer Baltique.





4

LIEPĀJA 1 JOUR

Au fil des siècles, **Liepāja** (p. 240) a rempli plusieurs rôles : pôle de commerce, port naval, base militaire soviétique. Son héritage industriel se traduit par ses entrepôts de brique rouge, mais nombre d'entre eux ont été reconvertis en bars et salles de concerts. Vous pourrez à la fois vous plonger dans l'ère soviétique à la prison de Karosta et bronzer sur l'une des plus belles plages de la mer Baltique.



5

SIGULDA 1 JOUR

Porte d'entrée pour la vallée de la Gauja, **Sigulda** (p. 214) déploie un large éventail d'activités sportives. Vous pourrez y randonner sur les sentiers du parc national de la Gauja ou faire du canoë sur la rivière. Si vous aimez l'adrénaline, la piste de bobsleigh et le simulateur de saut en parachute sauront vous séduire. Les châteaux de Sigulda et Turaida, situés au cœur de paysages à couper le souffle, valent également le détour.



6

CĒSIS 1 JOUR

Cēsis (p. 221), connue pour ses deux châteaux, est idéale pour explorer le parc national de la Gauja. Les tours de pierre noire sont les uniques vestiges de cette ancienne place forte livonienne du XIII^e siècle qui fut pillée par Ivan le Terrible, mais vous pourrez visiter le château datant du XVIII^e siècle, avec ses intérieurs fin-de-siècle. Naviguez aussi sur la Gauja de Cēsis à Ligatne, le long des berges bordées d'affleurements de grès et de forêts.



OLEKSIY MARK/SHUTTERSTOCK ©



Tallinn (p. 52), Estonie

ITINÉRAIRES

L'essentiel de l'Estonie

Durée : 7 jours **Distance :** 641 km

Cette escapade d'une semaine explore la diversité de l'Estonie, des charmes de Tallinn et de la ville universitaire de Tartu à la splendeur du plus grand parc national estonien ou de la station balnéaire de Pärnu, en passant par des ruines médiévales ou des villages à fort héritage culturel des minorités.



1

TALLINN ⌚ 2 JOURS

Débutez par **Tallinn** (p. 52) et sa vieille ville classée par l'Unesco, l'une des mieux préservées d'Europe, avec ses ruelles pavées, maisons de marchands, tours de défense, musées captivants et excellents restaurants. Prévoyez une deuxième journée pour visiter le Kumu, le château de Kadriorg, le quartier alternatif de Telliskivi ou le musée de la Photographie, et savourer une bière artisanale.



2

LAHEMAA ⌚ 1 JOUR

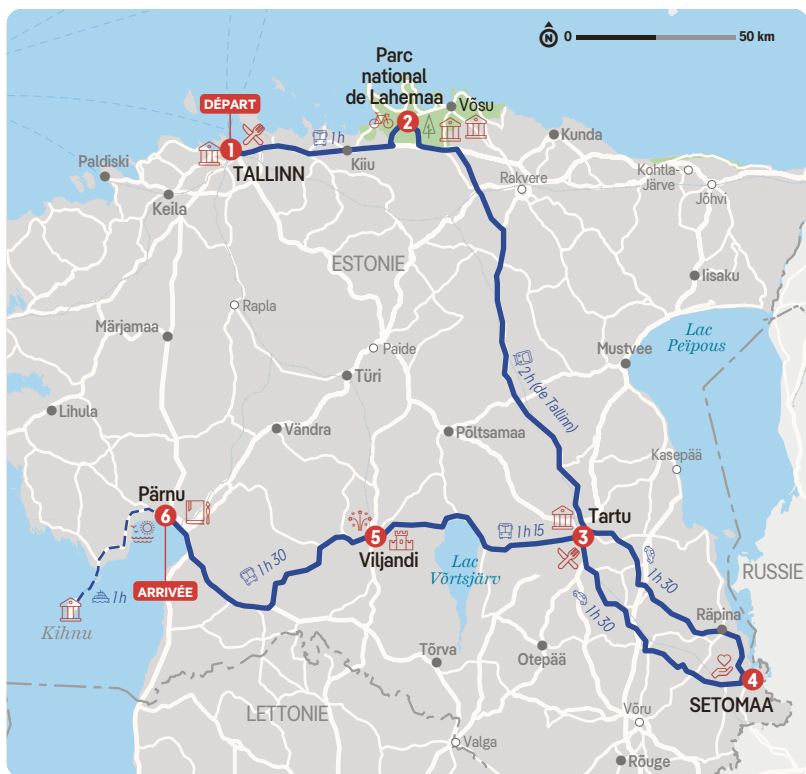
Parcourez à vélo **Lahemaa** (p. 82), le plus grand parc national d'Estonie, et admirez les magnifiques paysages côtiers et forestiers émaillés de lacs, rochers, rivières et tourbières. Le parc compte aussi des sites historiques et culturels à visiter, comme les manoirs de Palmse et de Sagadi. Vous pourrez prendre un repas dans l'un des bars de la plage de Võsu.



3

TARTU ⌚ 1 JOUR

Partez au sud vers **Tartu** (p. 98), la capitale intellectuelle de l'Estonie, principale ville universitaire et capitale européenne de la culture en 2024. Le centre-ville est parsemé de bâtiments du XVIII^e siècle et de musées. Visitez le quartier de Supilinn à l'architecture du XIX^e siècle, et Aparaaditehas, un complexe industriel soviétique converti en centre culturel où faire du shopping et manger.



4

SETOMAA 1 JOUR

Il vous faudra un véhicule pour explorer **Setomaa** (p. 114), au sud-est de l'Estonie. Dans cette ville culturellement distincte vivent environ 15 000 Setos, une communauté soudée avec sa propre langue, ses vêtements traditionnels et sa cuisine locale. Värskä est un bon point de départ, avec ses sources minérales thérapeutiques, son musée agricole et son excellent restaurant.



5

VILJANDI 1 JOUR

L'une des plus jolies villes d'Estonie, **Viljandi** (p. 110) surplombe le lac Võrtsjärv et sa vallée. Construite autour du château du XIII^e siècle bâti par les chevaliers Porte-Glaive, la bourgade se prête à une promenade hors du temps. Viljandi s'anime fin juillet lors de son festival de musique traditionnelle, le plus grand rendez-vous musical annuel du pays.



6

PÄRNU 1 JOUR

Des villas du XX^e siècle bordent les rues de **Pärnu** (p. 125), la principale station balnéaire estonienne. Jadis prisée des Estoniens pour ses cures thérapeutiques à base de boue, elle séduit aujourd'hui les familles et les vacanciers d'Estonie et d'ailleurs.

Détour : Prenez un bateau vers l'**île de Kihnu** (p. 132) et ses plages calmes, un condensé de la culture locale. 4 heures

QUAND PARTIR

À n'importe quelle période de l'année ! Profitez des plaisirs estivaux entre mai et septembre et des activités hivernales entre décembre et mars.

Longues journées ensoleillées, belles plages, activités nautiques sur la mer Baltique et les lacs, sentiers forestiers chargés de myrtilles et de fraises sauvages ne sont que quelques-uns des attraits des pays baltes aux mois les plus chauds de l'année. Bains de soleil et baignades sont au programme sur l'isthme de Courlande et dans les stations balnéaires de la Baltique comme Palanga, Jūrmala et Pärnu. L'été (de même que la fin du printemps et le début de l'automne) est également une période idéale pour de longues randonnées sur le Chemin des côtes baltiques et le Sentier forestier. Si les mois les plus chauds sont également les plus riches en festivals, il y a quelque chose à fêter toute l'année dans les pays baltes. À l'intérieur des terres, le climat continental exige des habits chauds et un imperméable même en dehors des mois froids. L'hiver apporte ses propres plaisirs, des sports de neige aux marchés de Noël animés.

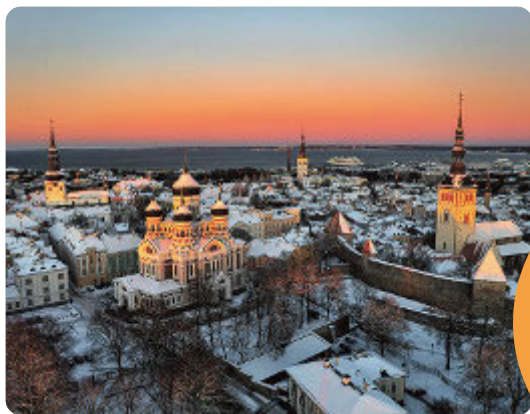


PAROLE D'HABITANT

TALLINN EN TOUTE SAISON

Liisi Rannast-Kask gère les collections du Vabamu - musée des Occupations et de la Liberté de Tallinn.

J'aime me baigner sur les plages de Tallinn, aussi bien en été qu'en hiver. Quand il fait froid, mon mari et moi profitons des cafés, bars et événements de Telliskivi Creative City. J'aime aussi la proximité de la nature : en été, nous cueillons en famille des baies sur l'île d'Aegna ; en automne, je randonne sur la péninsule de Paljassaare pour observer les oiseaux ou profiter du silence du marais de Nõmme.



Tallinn (p. 52), Estonie

NUITS CLAIRES, NUITS SOMBRES

En raison de leur latitude, les pays baltes offrent plus de 18 heures de lumière par jour en juin et de longues soirées nacrées en été. À l'inverse, les hivers sont très sombres, le soleil se couchant dès 15h20 à Tallinn en décembre.

La météo au fil des mois



JANVIER

Température moyenne
maximale en journée : **-4°C**

Jours de pluie :
16



FÉVRIER

Température moyenne
maximale en journée : **-5°C**

Jours de pluie :
14



MARS

Température moyenne
maximale en journée : **1°C**

Jours de pluie :
12



AVRIL

Température moyenne
maximale en journée : **5°C**

Jours de pluie :
10



MAI

Température moyenne
maximale en journée : **12°C**

Jours de pluie :
11



JUIN

Température moyenne
maximale en journée : **16°C**

Jours de pluie :
12



JOURS FROIDS ET NEIGES

Janvier est le mois le plus froid ; les températures moyennes quotidiennes avoisinent 0°C et peuvent descendre jusqu'à -30°C à l'intérieur des terres. C'est aussi le mois le plus neigeux, avec des chutes moyennes de 23 cm.

Les plus grands festivals baltes

Foire artisanale de Kaziukas (p. 287) Lors de la plus grande fête de Vilnius, les rues et les places médiévales sont investies de visiteurs et d'artisans venus des quatre coins du pays et d'ailleurs, et s'emplissent de musique, de danse et de nourriture. 🌞 **Mars**

Nuit de la Saint-Jean (p. 278) D'immenses feux de joie sont allumés dans les campagnes d'Estonie, de Lettonie et de Lituanie, et les fêtards, vêtus de costumes traditionnels, recherchent l'amour. 🌞 **Juin**

Summer Sound (p. 241) Liepāja accueille divers festivals tout au long de l'été ; lors de cet événement de 2 jours, rock, hip-hop et musique électronique résonnent dans les dunes près de la plage. 🌞 **Août**

Festival de musique traditionnelle de Viljandi (p. 111) Le plus grand festival de musique d'Estonie et l'un des plus grands festivals folkloriques d'Europe attire 20 000 amateurs avec plus de 100 concerts en quatre jours. 🌞 **Juillet**

Festivals originaux

Mardi gras (p. 318) Dans les villages de Samogitie, en Lituanie, les fêtards revêtent costumes traditionnels et masques en bois de diables et autres personnages de contes populaires, et font du porte-à-porte avec des musiciens pour chasser l'obscurité de l'hiver.

🌞 **Février**

Treski Music and Inspiration Festival (p. 51) Ce nouveau festival alternatif de Setomaa combine rythmes africains avec des groupes se

produisant sur quatre scènes, bains de glace et enseignement de la méthode Wim Hof. 🌞 **Août**

Festival de musique alternative MJR (p. 313) Attirant chaque année 5 000 à 6 000 personnes sur une île près de Zarasai, le "Mėnuo Juodaragis" célèbre les racines païennes de la Lituanie avec de la musique alternative et expérimentale, des reconstitutions historiques et des démonstrations d'artisanat. 🌞 **Août**

PAROLE D'HABITANT

LA LITUANIE TOUTE L'ANNÉE

Eglė Nutautaitė est un artiste et auteur lituanien.
@eglen.author

Au printemps et en été, j'aime me promener dans la vieille ville de Vilnius et le quartier d'Užupis pour visiter les galeries d'art et les boutiques de créateurs locaux. En automne, je profite du festival Sostinės Dienos dans le parc Vingis de la capitale, je me balade dans les forêts de la région de Molėtai ou je pédale de Pervalka à Nida sur l'isthme de Courlande. En hiver, rien de mieux que du ski de fond autour de Druskininkai, suivi d'un après-midi de spa.



**Palanga (p. 332),
Lituanie**



CHAUD, CHAUD, CHAUD

Les étés sont généralement doux et ensoleillés sur la côte, et plus chauds à l'intérieur des terres, les températures en Lituanie pouvant atteindre 36°C. La mer Baltique est la plus chaude en été (températures jusqu'à 20°C).



JUILLET

Température
moyenne
maximale en
journée : **17°C**
Jours de pluie :
13



AOÛT

Température
moyenne
maximale en
journée : **17°C**
Jours de pluie :
14



SEPTEMBRE

Température
moyenne
maximale en
journée : **12°C**
Jours de pluie :
14



OCTOBRE

Température
moyenne
maximale en
journée : **8°C**
Jours de pluie :
16



NOVEMBRE

Température
moyenne
maximale en
journée : **3°C**
Jours de pluie :
16



DÉCEMBRE

Température
moyenne
maximale en
journée : **-2°C**
Jours de pluie :
17



A GAUCHE : ANASTASIA SOTCHENKO/SHUTTERSTOCK ©, COLLECTION CHRISTOPHEL/ALAMY STOCK PHOTO ©

Parc national de la Gauja (p. 219)

AVANT DE PARTIR EN ESTONIE, LETTONIE OU LITUANIE

Nos recommandations pour bien se préparer.

Dans sa valise

Épaisseurs Les Baltes ont coutume de dire qu'il n'y a pas de mauvais temps, juste de mauvais vêtements. Apportez un vêtement chaud et une veste imperméable à toute période de l'année, car même en été, vous pourrez rencontrer des averses et des nuits fraîches. En hiver, emportez des épaisseurs thermiques et un manteau chaud.

Chaussures Des après-skis imperméables sont essentiels pour l'hiver. Le reste de l'année, des baskets, des sandales ou autres chaussures pratiques suffiront. Les Baltes se mettent sur leur trente-et-un pour sortir, prévoyez donc des chaussures chics.

Maillot de bain N'oubliez pas votre maillot de bain et votre serviette pour profiter

À savoir

La réserve est habituelle dans les pays baltes, mais les habitants deviendront plus effusifs dès que vous les connaîtrez mieux.

Inviter à dîner est courant, et la cuisine maison est préférée aux restaurants.

Les sujets sensibles à aborder sont le rôle actif des Litوانيens et des Lettons dans les atrocités nazies et la critique des héros anti-URSS.

des plages de sable fin et des lacs des pays baltes, ainsi que des saunas, proposés dans beaucoup de logements de vacances et d'hôtels estoniens.



LIRE

Silva Rerum (Kristina Sabaliauskaitė ; 2008)
Roman historique en quatre parties racontant le grand-duché de Lituanie.

L'Homme qui savait la langue des serpents (Andrus Kivirähk ; 2007)
Ce récit estonien rend hommage à la relation du pays avec la nature.

Le Sel de nos larmes (Ruta Sepetys ; 2016)
Cet ouvrage illustre les périodes sombres de l'histoire de la Lituanie, notamment la Seconde Guerre mondiale et ses conséquences.

Touchés par l'éternité (Aleksandrs Čāks ; 2016)
Ces ballades écrites entre 1937 et 1939 sont dédiées aux carabiniers qui ont lutté pour l'indépendance de la Lettonie.

En quelques mots

Estonien :

Tere (te-rre) – “bonjour”

Jah (yah) – “oui”

Ei (ay) – “non”

Tānan (ta-nahn) – “merci”

Palun (pah-lun) – “je vous en prie”

Vabandage (vah-bahn-dah-ge) – “excusez-moi/ pardon”

Appi! (ahp-pi) – “aidez-moi !”

Letton :

Sveiks/Svelka (svayks/ svay-kuh) – “bonjour”
(si vous êtes un homme/ une femme)

Jā (yah) – “oui”

Nē (neh) – “non”

Lūdzu (loo-dzu) – “s'il vous plaît”

Paldies (puhl-deas) – “merci”

Nav par ko (naav pahr koh) – “je vous en prie”

Atvainojiet (uht-vai-naw-yeat) – “excusez-moi”

Piedodiet (pea-doad-eat) – “je suis désolé”

Palīgā! (puh-lee-gah) – “aidez-moi !”

Lituanien :

Sveiki (svay-ki) – “bonjour”

Taip (tayp) – “oui”

Ne (neh) – “non”

Prašau (prah-show) – “s'il vous plaît”

Dėkoju (deh-kaw-yu) – “merci”

Prašom (pra-shom) – “je vous en prie”

Atsiprašau (aht-si-prah-show) – “excusez-moi”

Atleiskite (aht-lays-ki-teh) – “je suis désolé”

Gelbėkite! (gal-beh-ki-teh) – “aidez-moi !”



VOIR



Vanishing Waves (Kristina Buožytė ; 2012)
Un scientifique entre en contact avec le subconscient d'une femme plongée dans le coma.

Whisper of Sin (Algimantas Puipa ; 2007)
Une femme suicidaire confesse son amour pour un prêtre.

Smoke Sauna Sisterhood (Anna Hints ; 2023)
La réalisatrice originaire de Tartu, au sud de l'Estonie, rend hommage aux saunas traditionnels.

Quatre chemises blanches (Rolands Kalniņš ; 1967)
Un groupe de rock tente de contourner la censure soviétique.

Est-il facile d'être jeune en URSS ? (Juris Podnieks ; 1986)
Ce documentaire porte sur la dernière génération soviétique qui tente de sortir de l'emprise du totalitarisme.



ÉCOUTER

Klajojančios Kanklės/ Wandering Zithers (Agota Zdanavičiūtė ; 2021)
Il musiciens lituaniens jouent de la *kanklė* (cythare) traditionnelle.

Dzeguses Balss (The Menuets ; 1996)
Album phare d'un groupe à la frontière entre les Beatles et Jefferson Airplane à la mode lettonne.

Warriors of Thunder (Thundertale ; 2009)
Power metal et folk metal lituanien par ce groupe originaire de Kaunas.

Lātsi Pitto (Zetod ; 2022)
Groupe de folk estonien mélangeant musique traditionnelle et moderne en hommage à leur région d'origine, Setomaa.



À TABLE !

© Lonely Planet Publications Pty Ltd / Place des Éditeurs

laitiers variés (beurre, fromages doux, kéfir, lait). Laneth, les graines de carvi, la cannelle et les feuilles de laurier font partie de l'assortiment d'épices classique.

Spécialités régionales

Le poisson est un aliment de base pour les communautés de bord de mer qui le fument, le salent et le séchent depuis des siècles, pour l'hiver. On trouve donc une grande variété de poissons fumés le long des côtes baltes (en particulier sur l'isthme de Courlande en Lituanie), tels que le maquereau, l'anguille, le sandre, l'éperlan et la daurade. Le gibier est très consommé, surtout dans les zones rurales. Les Lettons et les Litوانيens, apiculteurs prolifiques, vendent un excellent miel en été. Jusqu'à ces dernières années, les végétariens devaient se contenter de pommes de terre et de légumes d'accompagnement, mais la situation évolue et les grandes villes comptent désormais des restaurants s'adressant aux végétariens et aux végétaliens.

Qu'est-ce qu'on boit ?

Les pays baltes ont une longue tradition de consommation de café, avec d'excellents magasins spécialisés dans les grandes villes. La révolution de la bière artisanale a également trouvé un terrain fertile, notamment à Tallinn et Tartu en Estonie, Riga et Liepāja en Lettonie, et Kaunas,

Vilnius et Panevėžys en Lituanie. Par ailleurs, la tradition lituanienne de brassage à la ferme remonte à plusieurs siècles et a été ressuscitée autour de Biržai. Outre la vodka de haute qualité, recherchez les vins de fruits de Lituanie, le baume noir de Riga en Lettonie et la liqueur Vana Tallinn d'Estonie.



ÉVÉNEMENTS CULINAIRES

Semaine gastronomique à Vilnius

Début novembre, les restaurants participants proposent des plats créés pour l'occasion.

Festival de la mer à Klaipėda

Plus grande fête du littoral de Lituanie, en juillet, avec de la cuisine de rue et des stands vendant du poisson fumé, du miel et du pain.

Semaine de la restauration à Riga

En mars, les meilleurs restaurants de la capitale proposent des formules gastronomiques – une excellente affaire, surtout dans les établissements haut de gamme.

Fête de la Lamproie à Carnikava

Ce festival du mois d'août est dédié à ce poisson un peu monstrueux d'aspect qui constitue l'un des mets les plus délicats de Lettonie.

Festival de la cuisine de rue à Tallinn

(p. 75) Chaque année au mois de juin, des *food trucks* proposent des saveurs internationales, à déguster en plein air.

Week-end de la bière artisanale à Tallinn

(p. 74) En juin, durant deux jours, des brasseries locales et internationales servent des centaines de bières dans le centre créatif de la capitale.



Sandwichs lettons au pain de seigle

Festival de la cuisine de rue de Tallinn (p. 75)

PAIN DE SEIGLE

Le pain de seigle, nutritif, aromatique et savoureux, est très populaire dans les pays baltes.

BLINI

Tous les pays baltes consomment cette petite crêpe épaisse avec une garniture salée ou sucrée.

PELĒKIE ZIRŅI

Pois gris cuits avec du bacon : un plat traditionnel de Noël en Lettonie.

GALETTES DE POMMES DE TERRE

Crêpes de pommes de terre, servies avec de la crème aigre ou farcies de viande.

Meilleures spécialités locales

Savoureuses spécialités

Cepelinai Raviolis lituaniens oblongs aux farces variées, dont la pâte est à base de pommes de terre.

Šiupynys Ragoût de museau, pied et queue de cochon aux pois et aux haricots, pour réchauffer les hivers lituaniens.

Poisson fumé Très populaire dans les trois pays baltes.

En-cas

Kibinai Chausson fourré à la viande de mouton, aux champignons ou aux légumes, originaire de Trakai, en Lituanie.

Kiaulės ausis Oreilles de porc fumées et revenues à la bière, surtout en Lituanie et Lettonie.

Kepta duona Bâtonnets de pain frits à l'ail de Lituanie.

Friandises

Šakotis Pâte à frire lituanienne sucrée et rôtie à la broche.

Rupjmaizes kārtojums Version lettone de la forêt-noire.

Kama Spécialité estonienne aux farines grillées d'orge, de seigle et de blé mélangées à du kéfir, des baies et du sucre.

Debesmanna Blancs d'œufs

fouettés avec du chocolat ou de la purée de fruits en Lettonie.

Boissons traditionnelles

Midus L'hydromel, célèbre boisson noble au goût de miel.

Baume noir de Riga Mélange à 45% d'alcool à base d'herbes et d'épices, noir comme du goudron, d'où son nom.

Gira/kvass Boisson balte légèrement alcoolisée à base de pain de seigle fermenté.

Vana Tallinn Liqueur sirupeuse douce et forte.

Rūgušpiens/kéfir Yaourt fermenté très riche.

Qui osera saura

Alionių skilandis Viande hachée fumée dans des vessies de porc, en Lituanie.

Vedarai Intestins de porc farcis de purée de pommes de terre, aliment de base en Lituanie.

Verivorst Saucisse de Noël estonienne, à base d'intestins de porc.

Verikāķi Galettes de sang fouetté avec de la farine, des œufs et des morceaux de gras de porc.

Sūlt Porc en gelée d'Estonie – un plat gélatineux aux saveurs umami.



TABLES D'EXCEPTION

Amandus (p. 297) À Vilnius, le grand prêtre de la cuisine lituanienne moderne transforme les aliments du quotidien en créations insolites.

Uoksas (p. 304) À Kaunas, les menus et plats de ce restaurant, préparés au gré des saisons, tirent le meilleur parti d'ingrédients produits localement et écologiquement.

NOA (p. 57) Ce restaurant réputé de Tallinn s'inscrit dans la volonté nordique d'innover en permanence, avec une vision à la hauteur de ses plats primés.

3 Pavāru restorāns (p. 189) Véritable spectacle culinaire mis en scène par trois chefs renommés de la vieille ville de Riga.

Inara Vanavalgō Kohvitarō (p. 116) Ce café accueillant d'Inara Luigas, politicienne devenue cheffe, préserve les traditions seto d'Estonie.

UNE ANNÉE DANS L'ASSIETTE



PRINTEMPS

Les plats d'hiver font place à des plats plus légers. Les étals des marchés regorgent de légumes de printemps. Ne manquez pas la sève de bouleau, riche en nutriments, parfois mélangée à des jus de fruits.



ÉTÉ

Noisettes fraîches, miel, groseilles, groseilles à maquereau, prunes, pastèques, cerises, abricots et giroles ornent les étals des marchés. Les restaurants lituaniens servent du *šaltibarščiai* (bortsch à base de kéfir).



AUTOMNE

Les plats de gibier figurent sur les menus des restaurants, et c'est le moment de cueillir bolets, lactaires et autres champignons comestibles. Les conserves de baies font leur apparition.



HIVER

Légumes-racines cuits au four et ragoûts de viande sont à l'honneur. Mangez des *cepelinai* et des *koldūnai* (raviolis) en Lituanie, du *mulgipuder* (muesli en poudre) en Estonie et des pois gris avec du bacon et du boudin en Lettonie.



Marché, Riga (p. 184), Lettonie



YEVGEN BELICH/SHUTTERSTOCK ©

Isthme de Courlande (p. 320), Lituanie

PLANIFIER SON VOYAGE

SENTIERS DE LA BALTIQUE

Les deux randonnées qui relient les trois pays – le Chemin des côtes baltiques et le Sentier forestier – sont épiques. Sur des centaines de kilomètres, elles traversent de majestueux paysages de dunes et des forêts de contes de fées, menant à des lacs, des marais, des villages pittoresques et des villes animées.

Itinéraires

CHEMIN DES CÔTES BALTIQUES

Cet itinéraire de 1 419 km commence près de la frontière russe, sur l'isthme de Courlande, pour suivre la côte jusqu'à Tallinn en faisant des détours par des îles estoniennes. Au milieu, le sentier décrit une immense boucle pour contourner le golfe de Riga. En Lituanie et en Lettonie, vous longerez des dunes couvertes de pins, de grandes plages de sable et, de temps à autre, un lac de type lagune. En Estonie, vous attendez des paysages nordiques, avec des blocs de granit sur la plage et des prairies verdoyantes en bord de mer. L'itinéraire passe par les grandes villes côtières : Klaipėda, Liepāja, Ventspils, Riga et Pärnu.

SENTIER FORESTIER

Cet itinéraire est plus long (2 141 km) et plus tortueux. Il part de la frontière polonaise pour traverser l'ouest de la Lituanie et de la Lettonie, avant de continuer vers l'est en direction du lac Peïpous en Estonie, en passant par le parc national de la Gauja. Arrivé au golfe de Finlande près de la frontière russe, il tourne brusquement vers l'ouest pour suivre la côte jusqu'à Tallinn, rejoignant le Chemin des côtes baltiques. En chemin, vous traverserez presque tous les grands parcs nationaux des trois pays et longerez trois grands cours d'eau : le Niémen, l'Abava et la Gauja. L'itinéraire passe aussi par plusieurs grandes villes – Kaunas, Riga, Tartu – ainsi que par de superbes localités comme Kuldīga.



Parc national de la Gauja (p. 219), Lettonie

BONS PLANS

Randonner aux pays baltes

Bien entendu, rien ne vous oblige à parcourir les itinéraires en une seule fois ; l'ensemble du Sentier forestier prendrait 114 jours. Les deux randonnées sont divisées en sections de 10 à 25 km faisables en une journée. Consultez des itinéraires détaillés sur baltictrails.eu. Chaque section commence à proximité des gares routières ou ferroviaires et des zones d'hébergement. Si vous ne voulez parcourir qu'un seul tronçon sans passer la nuit sur les sentiers, vous pouvez choisir parmi ceux possibles en une journée au départ des capitales. Mais si vous aimez le camping, vous trouverez des emplacements où planter votre tente tout au long des itinéraires.

Les meilleurs itinéraires

Rendez-vous sur baltictrails.eu pour choisir le tronçon qui vous convient le mieux.

Si vous êtes à Tallinn, vous pouvez avoir un aperçu des itinéraires lors d'une randonnée à travers la **péninsule de Viimsi** (Sentier forestier, section 49). Si vous avez un peu plus de temps, découvrez le **Klint nord-estonien** (Sentier forestier, section 36), escarpement calcaire sur la côte nord, ou les paysages nordiques austères de la région des villages suédois près de **Haapsalu** (Chemin des côtes baltes, sections 51 et 52). Si vous êtes à Tartu, le Sentier forestier longe le **lac Peïpous** à proximité. Envisagez de parcourir les sections 27 ou 28 ; gâteaux à l'oignon et poisson fumé vous attendent dans les villages de vieux-croyants

russe. Depuis Riga, la splendide côte reliant les stations **Vecāķi** et **Saulkrasti** est très facilement accessible à tout point de l'itinéraire (Chemin des côtes baltes, sections 25 et 26). Pour une véritable aventure en forêt, prenez un bus matinal jusqu'à Līgatne, dans le **parc national de la Gauja**, pour randonner vers Sigulda ou Cēsis (Sentier forestier, sections 5 et 6) ; des itinéraires aussi pittoresques l'un que l'autre.

Si vous êtes à Klaipėda, l'**isthme de Courlande** est un choix naturel. Nous vous suggérons une balade au départ de Nida à la page 320. Dans la région de Kaunas et (mieux encore !) de Druskininkai, parcourez les forêts pleines de myrtilles et de champignons du **parc national de Dzūkija** (Sentier forestier, sections 55 et 56).



PLAISIRS DE VAPEUR

Que diriez-vous d'un bain de vapeur après votre longue journée de randonnée en forêt ou le long de la côte ? Il vous suffit de choisir un lieu d'hébergement – qu'il s'agisse d'un lodge forestier ou d'un camping – qui possède un sauna. Les saunas font partie intégrante de la culture balte. Ils sont particulièrement répandus en Estonie, mais l'offre est aussi abondante dans les deux autres pays. L'expérience comprend des éléments des traditions finlandaise et russe, comme les coups de branches feuillues pour stimuler la circulation sanguine. Il est agréable de boire une bière fraîche après la séance, mais évitez les alcools forts.