

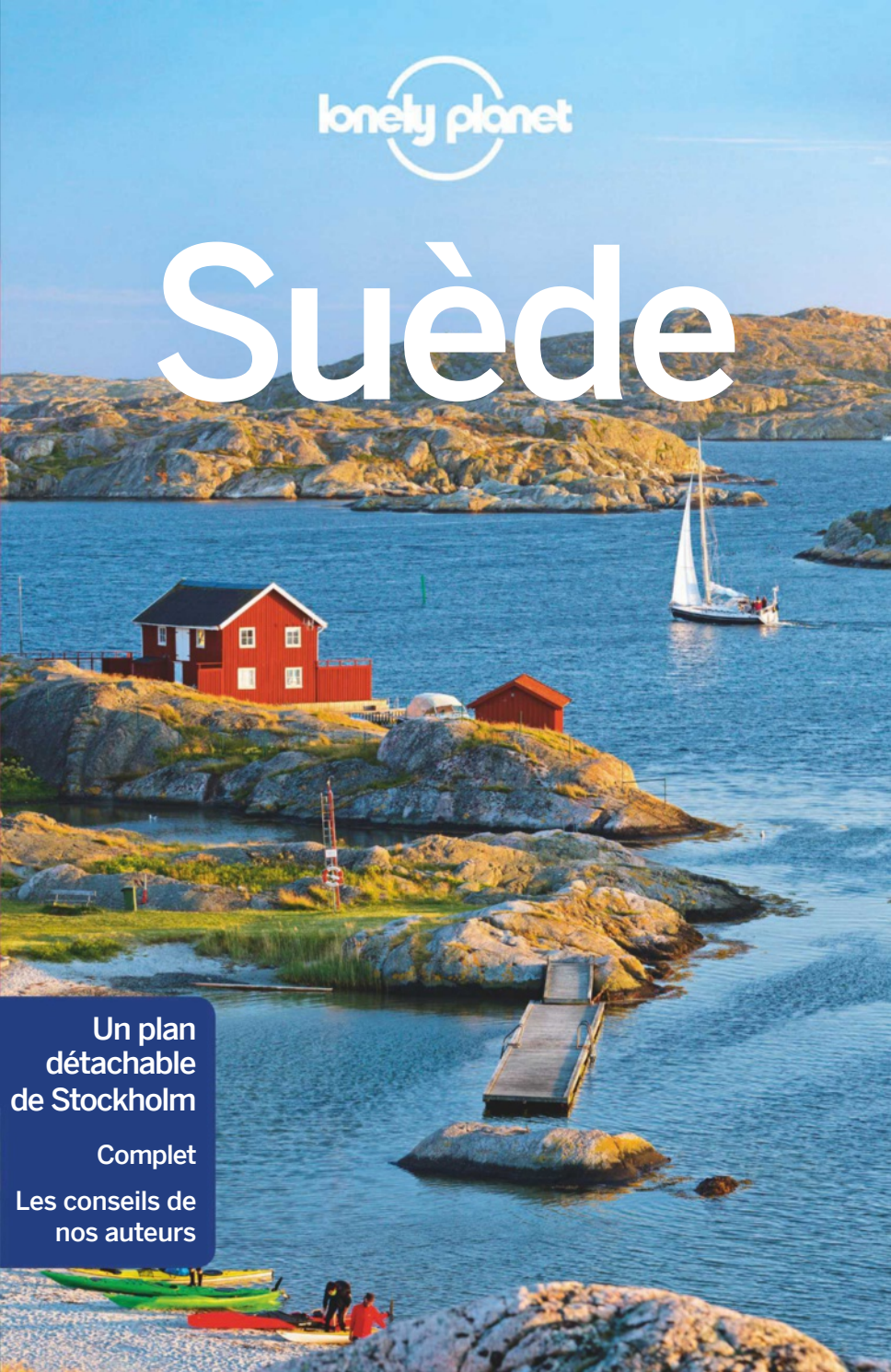


Suède

Un plan
détachable
de Stockholm

Complet

Les conseils de
nos auteurs



4 sections

1 PRÉPARER SON VOYAGE

Plein d'idées avant de partir

Photos, suggestions de
séjours, agenda, itinéraires.

2 SUR LA ROUTE

Régions, villes, villages

Visites, activités et bonnes
adresses.

3 COMPRENDRE

Culture d'hier
et d'aujourd'hui

Les clés pour mieux saisir
ce que vous découvrirez.

4 PRATIQUE

Tout pour s'organiser

Transports, formalités
et organismes à connaître.

Comment utiliser ce guide

Ces symboles vous aideront à identifier les rubriques :

- | | |
|--|---|
|  À voir |  Où se restaurer |
|  Activités |  Où prendre un verre |
|  Cours |  Où sortir |
|  Circuits organisés |  Achats |
|  Fêtes et festivals |  Renseignements/
Transports |
|  Où se loger | |

Les adresses sont présentées par ordre de préférence
de l'auteur, en respectant les règles suivantes :

Les sites sont organisés selon une logique
géographique et, dans ce cadre, apparaissent
selon la préférence de l'auteur.

Hébergements et restaurants sont classés
par catégorie de prix et, dans chaque catégorie,
selon la préférence de l'auteur.

Les pictos pour se repérer :

 Coup de cœur de l'auteur

 Adresse écoresponsable

 **GRATUIT** Entrée libre

 Numéro de téléphone

 Heures d'ouverture

 Parking

 Non-fumeurs

 Air conditionné

 Accès Internet

 Wi-Fi

 Piscine

 Plats végétariens

 Familles bienvenues

 Animaux acceptés

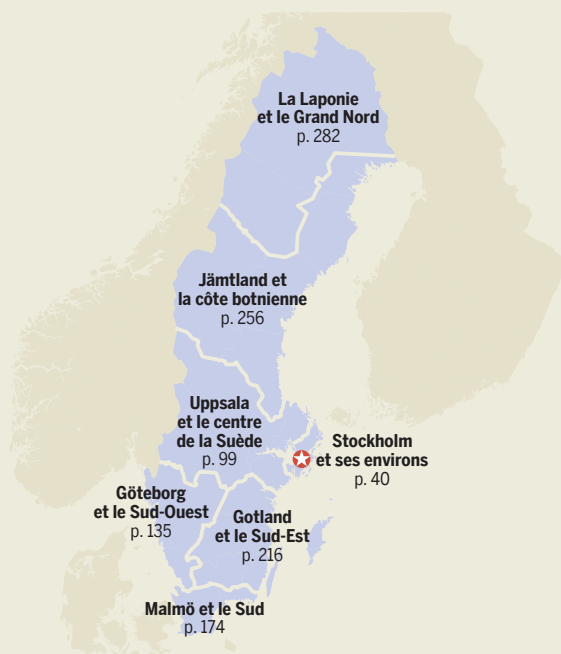
 Bus

 Train

 Tram

Pour les symboles utilisés sur les cartes,
reportez-vous à la légende des cartes p. 383

Suède



Benedict Walker,
Craig McLachlan, Becky Ohlsen

PRÉPARER SON VOYAGE

Bienvenue en Suède	4
Carte de la Suède	6
15 façons de voir la Suède	8
L'essentiel	16
Envie de.... ..	18
Mois par mois	21
Itinéraires	24
Activités de plein air	28
Voyager avec des enfants	34
Les régions en un clin d'œil	36



KUNGLIGA SLOTTET,
STOCKHOLM. P. 43

AVERTISSEMENT

Au moment où nous terminions l'édition de ce guide, la pandémie de Covid-19 impactait fortement le monde du voyage. Les informations que vous trouverez dans cet ouvrage sont donc susceptibles de changements.

Renseignez-vous bien avant votre départ car la situation aura probablement évolué quand vous préparerez votre voyage.

SUR LA ROUTE

STOCKHOLM ET SES ENVIRONS.. 40

Environs de Stockholm	89
Drottningholm	89
Archipel de Stockholm ..	91
Kapellskär	96
Sigtuna	96
Mariefred	97
Sandhamn	98

UPPSALA ET LE CENTRE DE LA SUÈDE 99

Uppsala	101
Nyköping	105
Eskilstuna	107
Västerås	109
Sala	112
Nora	114
Örebro	115
Karlstad	118
Sunne et ses environs ..	120
Torsby et ses environs ..	121
Falun et ses environs ..	123
Région du lac Siljan ..	125
Orsa	131
Salen	132
Idre	133

GÖTEBORG ET LE SUD-OUEST.. 135

Göteborg	137
Environs de Göteborg	153
Archipel sud de Göteborg ..	153
Marstrand	155
Bohuslän	156
Côte du Bohuslän	156
Strömstad et ses environs ..	161

Dalsland (Dalie)	163
Håverud	163
Västergötland	164
Vänernborg	164
Trollhättan	166
Lidköping	168
Halland	169
Halmstad	169
Varberg et ses environs ..	172

MALMÖ ET LE SUD174

Scanie (Skåne)	176
Malmö	176
Lund	189
Helsingborg	193
Péninsule de Kulla	197
Péninsule de Falsterbo ..	199
Trelleborg	200
Ystad	201
Simrishamn	205
Åhus	206
Kristianstad	208
Blekinge	210
Karlskrona	210
Karlshamn	214

GOTLAND ET LE SUD-EST 216

Östergötland	218
Norrköping	218
Linköping	220
Vadstena	222
Småland	224
Jönköping-Huskvarna ..	224
Gränna	226
Eksjö	228
Växjö	230
Kalmar	231
Glasriket	234
Oskarshamn	237

Sommaire

COMPRENDRE LA SUÈDE

Västervik et ses environs	238
Vimmerby et ses environs	239
Öland	240
Borgholm et ses environs	241
Nord d'Öland	243
Sud d'Öland	243
Gotland	245
Visby	246
Nord de Gotland	251
Fårö	252
Sud de Gotland	253

JÄMTLAND ET LA CÔTE BOTNIENNE..... 256

Jämtland	258
Östersund	258
Åre	261
Funäsdalen	262
Côte botnienne.....	264
Gävle	264
Hudiksvall	267
Sundsvall	268
Härnösand	270
Höga Kusten (Haute Côte)	271

Umeå	273
Skellefteå	276
Luleå	278
Haparanda	280

LA LAPONIE ET LE GRAND NORD..... 282

Strömsund	283
Vilhelmina	284
Storuman	285
Hemavan et Tärnaby	287
Sorsele	288
Ammarnäs	289
Arvidsjaur	290
Arjeplog	291
Jokkmokk	292
Gällivare	293
Kiruna	295
Nikkaluokta et Kebnekaise	298
Jukkasjärvi	298
Abisko	300
Riksgränsen	301
Kungsleden	302
Karesuando	303
Pajala	304
Région de Laponie	305

La Suède aujourd'hui	308
Histoire	310
La cuisine suédoise	318
Culture et société	324
Environnement	331
Design et architecture	336
Les Sami	339

SUÈDE PRATIQUE

Carnet pratique	344
Transports	353
Langue	362
Index	371
Légendes des cartes ..	383



SKANSEN, STOCKHOLM,
P. 51

COUPS DE PROJECTEUR

Activités de plein air	28
La cuisine suédoise	318
Design et architecture	336
Les Sami	339

Bienvenue en Suède

Étendues gelées et maisons en bois, vastes forêts et îlots rocheux, peuple sami et folklore viking... La Suède possède une nature généreuse et une histoire d'une grande richesse, auxquelles s'ajoute un art de vivre épuré et chaleureux.

Paysages naturels

La beauté de ses paysages naturels constitue le grand atout de la Suède. Qu'il s'agisse de caboter au fil d'un archipel pour atteindre une île isolée ou d'arpenter un sentier dans les étendues sauvages de Laponie, les expériences marquantes ne manquent pas. Suivez l'exemple des Suédois qui s'adonnent aisément au camping, à la randonnée, à la voile ainsi qu'à la cueillette des champignons et des baies.

Grand style

Visiter la Suède donne parfois le sentiment d'entrer dans un magazine de design. Un soin tout particulier y est apporté à l'architecture et à la décoration des maisons, des cafés et des espaces publics. Le style suédois ne confine jamais à l'ostentatoire ; forme et fonction sont étroitement liées, dans une société qui fait grand cas de la modération, de l'aspect pratique, de la pureté des lignes et de l'intelligence du design. Difficile de résister à l'esthétisme fonctionnel et épuré qui a fait la renommée de la Suède !

Les Sami

Le nord de la Suède est la patrie du peuple sami, dont le style de vie nomade traditionnel repose sur l'élevage des rennes. La culture sami, ses artisanats, sa vie villageoise, ses modes de transport et sa cuisine se découvrent à la faveur d'un séjour en Laponie. Passez une ou deux nuits dans un camp de rennes sami ou partez en excursion en traîneau tiré par des chiens.

Vikings et histoire

De nombreux parcs suédois sont ponctués de pierres runiques. Les immenses bateaux de pierre et autres discrets tumulus sont monnaie presque aussi courante. Villes médiévales fortifiées et bastions de bord de mer sont autant d'étapes prisées des itinéraires touristiques. Les ruines vikings et les légendes qui les entourent font partie intégrante du paysage suédois, et une promenade à travers le pays prend aisément des allures de voyage dans le temps – une réalité que viennent renforcer plusieurs musées suédois, qui offrent de passionnants éclairages sur l'histoire du pays.



Pourquoi j'aime la Suède

par Becky Ohlsen, auteure

La Suède a quelque chose de sain et d'apaisant. Ses habitants savent tirer profit de leur magnifique pays, depuis ses beautés naturelles jusqu'à ses trésors gastronomiques. Les premières fois que j'y suis allée, c'était pour rendre visite à mes grands-parents. Chaque jour, nous faisons de longues promenades sur les sentiers forestiers près de chez eux. Au dîner, il y avait généralement du poisson, pêché dans les environs, et des produits achetés dans l'un des marchés de Stockholm, comme les fraises. Pour moi, la Suède va de pair avec l'amour de la nature, que ce soit pour partir en randonnée, cueillir des baies sauvages ou faire une simple balade.

Pour en savoir plus sur nos auteurs, voir p. 384

De superbes sentiers de randonnée, bien entretenus (p. 300)

Terminus de l'Inlandsbanan,
ligne ferroviaire historique
(p. 293)

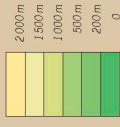
Ski, traîneau à chiens,
randonnée, kayak
ou VTT (p. 261)

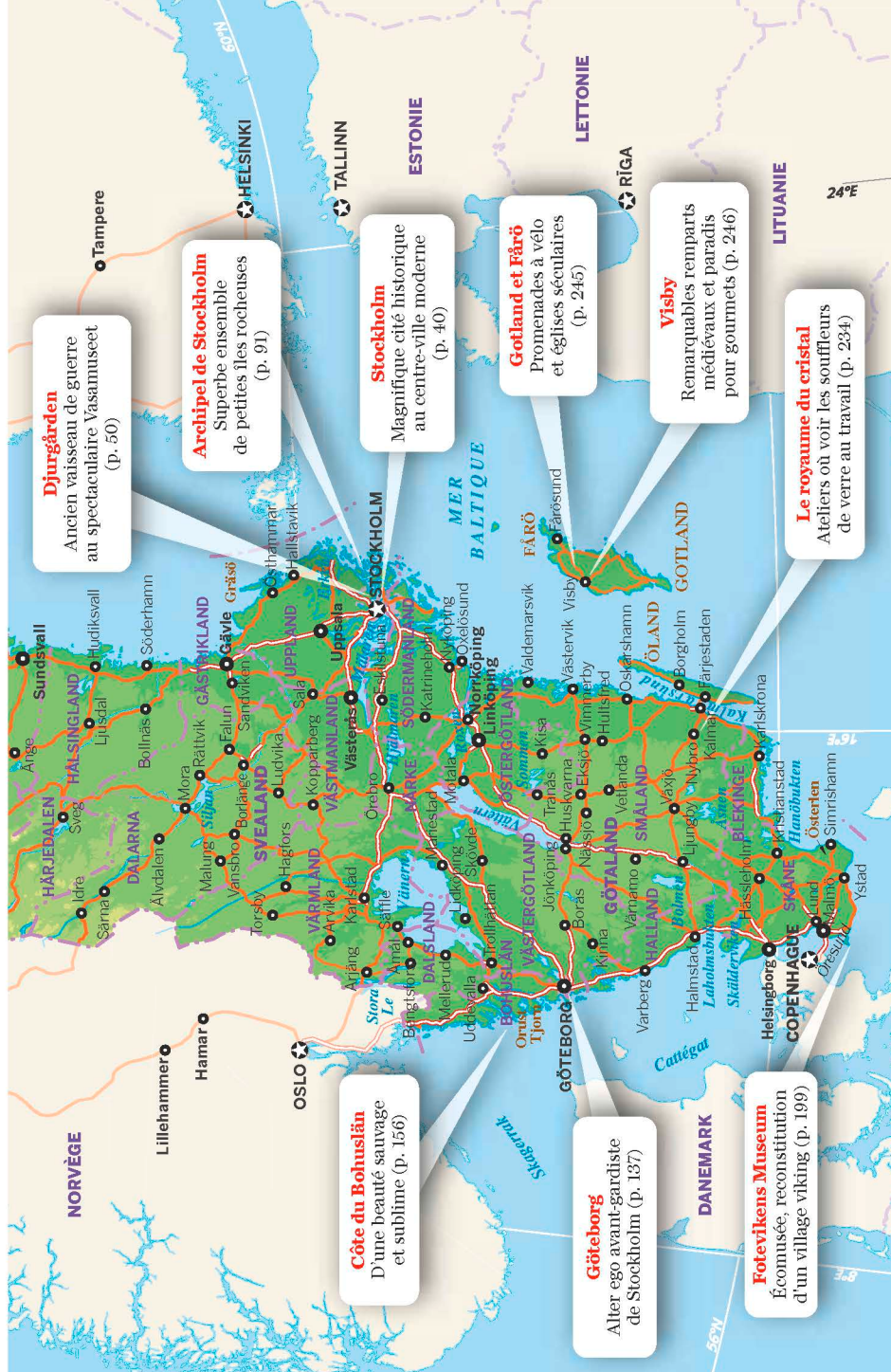
Le célèbre Icehotel
et l'observation des aurores
boréales (p. 299)

Village-église classé
au patrimoine mondial
de l'Unesco (p. 278)

FINLANDE
RUSSIE

ALTITUDE





Djurgården

Ancien vaisseau de guerre
au spectaculaire Vasamuseet
(p. 50)

Archipel de Stockholm

Superbe ensemble
de petites îles rocheuses
(p. 91)

Stockholm

Magnifique cité historique
au centre-ville moderne
(p. 40)

Gotland et Fårö

Promenades à vélo
et églises séculaires
(p. 245)

Visby

Remarquables remparts
médiévaux et paradis
pour gourmets (p. 246)

Le royaume du cristal

Ateliers où voir les souffleurs
de verre au travail (p. 234)

Côte du Bohuslän

D'une beauté sauvage
et sublime (p. 156)

Göteborg

Alter ego avant-gardiste
de Stockholm (p. 137)

Fotvikens Museum

Écomusée, reconstitution
d'un village viking (p. 199)

15 façons de voir la Suède



Scène culinaire de Stockholm

1 La cuisine suédoise traditionnelle se veut modeste et saine, avec force poisson, pommes de terre et viande séchée. Ces dernières années, les meilleurs chefs du pays ont joué d'audace. Ainsi trouve-t-on désormais, outre des spécialités de tous les jours comme le hareng frit ou les boulettes de viande, ou des mets nordiques plus singuliers, tels l'omble arctique ou le renne aux baies sauvages, des plats novateurs d'influence et d'ambition résolument internationales. La cuisine végétarienne (p. 74) prend aussi une importance nouvelle. Un repas au restaurant est parfois autant une aventure qu'une expérience.

Côte du Bohuslän

2 Entre ciel et mer, la côte du Bohuslän est d'une beauté brute, avec ses îlots peuplés d'oiseaux et ses villages dont les vives couleurs tranchent avec les rochers alentour. Faites votre choix parmi la myriade de refuges au bord de l'eau. Ainsi Ingrid Bergman aimait-elle Fjällbacka (p. 160), tandis que les Norvégiens à l'affût de bonnes affaires se pressent à Strömstad. Les marins, pour leur part, savent que c'est à Tjörn qu'il faut se rendre en août, pour la régate autour des îles. Pour goûter à l'été suédois, étendez votre serviette sur un rocher lisse et régalez-vous avec une poignée de crevettes. Fjällbacka (p. 160)



ASTRAKAN IMAGES/GETTY IMAGES ©



2

ROLF/GETTY IMAGES ©

3



JENS OTTOSON/SHUTTERSTOCK ©

4



JEAN PIERRE LESCOURET/GETTY IMAGES ©

Randonnée dans le Norrland, Abisko

3 La Suède est riche de sentiers de randonnée splendides, tout particulièrement dans le Nord. La plupart sont bien entretenus et jalonnés de refuges. La saison est relativement courte, mais cela vaut la peine de prendre le temps de s'aventurer en pleine nature : de fait, le paysage est l'un des meilleurs atouts de la Suède. Le village d'Abisko (p. 300), dans le Norrland, est idéal pour démarrer. C'est la porte d'entrée du Kungsleden, sentier de randonnée de près de 450 km. Sentier du Kungsleden (p. 302)

Vasamuseet

4 L'incomparable Vasamuseet (p. 50) de Stockholm a été conçu pour exposer et préserver un ancien vaisseau de guerre englouti. Ce lourd navire, qui faisait la fierté de la Couronne suédoise lors de son voyage inaugural le 10 août 1628, coula au fond de la baie de Saltsjön où il attendit 300 ans d'en être tiré. Le musée aborde cette aventure à grand renfort d'animations multimédias.

5



JOHNL0323/GETTY IMAGES ©

6



DAVE MOORHOUSE/GETTY IMAGES ©

Göteborg

5 Göteborg (p. 137) est une ville contrastée, forte de paysages industriels bruts, de parcs agréables, de nombreux musées, de designers novateurs et d'une cuisine très moderne. Goûtez crevettes et poissons, qu'ils soient tout droit sortis du bateau ou servis dans l'un des restaurants de la ville étoilés au Michelin. Göteborg vous réserve l'effervescence pleine d'adrénaline du plus grand parc d'attractions de Suède, le calme dans ses nombreux musées et du lèche-vitrines dans les quartiers de Haga et de Linné.

Beautés nordiques, Kiruna

6 Deux spectacles singuliers, qui font la renommée du nord de la Suède, l'un phénomène naturel, l'autre construction humaine, se situent au-delà du cercle arctique. Rien ne peut se comparer au phénomène d'une aurore boréale, ces nuées de lumière dansant dans la nuit pendant l'hiver arctique (d'octobre à mars). L'Icehotel, humble igloo devenu un palais de glace à la sortie de Kiruna (p. 295), s'inspire de la nature volatile des aurores boréales. Autrefois reconstruit chaque hiver, ce prodige s'offre désormais toute l'année.



7

KARABOL/GETTY IMAGES ©



8

ANDERS BLONQVIST/GETTY IMAGES ©

Visby, la médiévale

7 Difficile d'exagérer les beautés de la ville portuaire hanséatique de Visby (p. 246), dont la visite justifie à elle seule la traversée en ferry jusqu'à Gotland. Ses épais remparts médiévaux abritent des ruelles pavées, des maisons de conte de fées couvertes de fleurs et des ruines somptueuses dans les hauteurs offrant une vue époustouflante sur la Baltique. La ville se prête ainsi aux plus belles photos, mais est également le paradis des gourmets, avec ses excellents restaurants.

Village viking de Foteviken

8 Il existe encore de vrais Vikings et vous pourrez leur rendre visite dans l'un des sites les plus captivants de Suède. Reconstitution "vivante" et évocatrice d'un village de l'époque des Vikings, le Fotevikens Museum (p. 199) fut fondé sur la côte près du site de la bataille du même nom (1134). On peut visiter les différentes maisons, découvrir la grande salle de rassemblement, voir une catapulte et acheter de l'artisanat viking. Les habitants observent les traditions anciennes et se conforment aux lois de l'époque.

Stockholm

9 Les canaux qui parcourent la ville reflètent la lumière nordique sur l'ocre des façades, et les rues pavées de Gamla Stan, la vieille ville, ont tout d'une balade mémorable. La capitale suédoise (p. 40) compte aussi des musées ultramodernes, des restaurants haut de gamme et de bonnes adresses shopping. Son réseau de transports publics, propre et efficace, et la propension de ses habitants à parler d'autres langues rendent aisés les déplacements. Nordiska Museet (p. 53)

9



VIAHESLAV SAMITSKY/SHUTTERSTOCK ©

Sports d'hiver, Åre

10 Les sports d'hiver sont le grand attrait de la Laponie. Pour faire du ski de fond, il suffit d'attraper une paire de skis et de mettre le pied dehors ; pour faire de la descente, que ce soit en ski alpin, en snowboard ou en hors-piste avec dépose en hélicoptère, Åre (p. 261) est votre meilleure destination. Et le choix ne se limite pas à cela. Rares sont les plaisirs qui égalent celui d'un parcours dans la plaine arctique à bord d'un traîneau tiré par des chiens. Vous préférez les chevaux-vapeur ? Mettez vos talents de conducteur à l'épreuve sur les lacs gelés.

KKALISTROW/GETTY IMAGES ©

10





MICHAEL JIS/SHUTTERSTOCK ©



SVEITLANA MAHOVSANA/SHUTTERSTOCK ©



PECOLO/SHUTTERSTOCK ©

Inlandsbanan direction Gällivare

11 Traversez le Norrland sur cette voie ferrée historique (p. 295 ; uniquement l'été), qui passe par de petites villes minières et des forêts denses et verdoyantes, et observez des troupeaux de rennes, voire, avec de la chance, un élan ou deux. Construite dans les années 1930 et devenue obsolète en 1992, la ligne a suffisamment de charme pour compenser sa lenteur – qui offre tout le loisir d'admirer le paysage. C'est un moyen de transport parfait pour les esprits aventureux.

Gotland et Fårö

12 Aux XII^e et XIII^e siècles, les marchands parsemèrent la magnifique île de Gotland (p. 245) de fabuleuses églises. Aujourd'hui, ruines, plages isolées, superbes sentiers cyclistes et équestres, curieuses formations rocheuses, excellents restaurants et vie nocturne animée y attirent les visiteurs. L'événement de la saison est la Semaine médiévale, quand la vieille ville de Visby s'anime à grand renfort de costumes et de reconstitutions. Les cinéphiles et les amoureux de la nature iront au nord visiter Fårö (p. 252), fief d'Ingmar Bergman.

Gotland (p. 245)

Gammelstad

13 Classé au Patrimoine mondial de l'Unesco, le village-église de Gammelstad (p. 278), dans le golfe de Botnie, au nord de la Suède, offre un passionnant voyage dans le temps. Le village compte des centaines de maisons en bois qui hébergeaient des fidèles des campagnes environnantes le dimanche ou lors de fêtes religieuses. Son église en pierre, érigée en 1492, possède un retable digne d'une cathédrale et les stalles de son chœur sont assez vastes pour accueillir l'assemblée d'un consistoire.

Archipel de Stockholm

14 Disséminé entre la ville et la mer Baltique, cet archipel (p. 91) est un merveilleux paysage d'îles rocheuses, tantôt minuscules, tantôt couvertes de forêts denses et de prairies fleuries. La plupart, à quelques heures de Stockholm, sont desservies régulièrement par des ferries en été et plusieurs circuits organisés sont conçus pour le passage d'île en île. Auberges de jeunesse, campings et établissements plus haut de gamme permettent d'y passer la nuit agréablement, tout comme le nombre croissant d'excellents restaurants.

Royaume du cristal

15 Dans le Glasriket (p. 234), surnommé le "royaume du cristal", vous pourrez observer des œuvres d'art étonnantes. Les souffleurs de verre forment des bulles de cristal en fusion pour les transformer en bols, en vases ou en créatures fantastiques. Choisissez un objet ou essayez d'en souffler un vous-même dans les centres de Kosta et Orrefors. Découvrez l'histoire de cette industrie vieille de cinq siècles au Smålands Museum (p. 230) de Växjö, pour finir par un cocktail dans le bar bleu cobalt de Kjell Engman au Kosta Boda Art Hotel.

14



JEFFRE WILSON/GETTY IMAGES ©

15



NOLAN/GETTY IMAGES ©

L'essentiel

Pour plus de renseignements, voir le chapitre *Suède pratique* (p. 343)

Argent

Les DAB sont nombreux et on paie fréquemment par carte.

Heure

GMT/UTC plus une heure ; même fuseau horaire que la France.

Langues

Suédois (langue officielle), finnois, dialectes sami, anglais

Monnaie

Couronne suédoise (krona ; kr)

Téléphones portables

Les voyageurs européens peuvent utiliser leur forfait en roaming dans toute l'UE. Sinon, vous pourrez facilement acheter une carte SIM à insérer dans votre propre téléphone portable (vérifiez auprès de votre fournisseur).

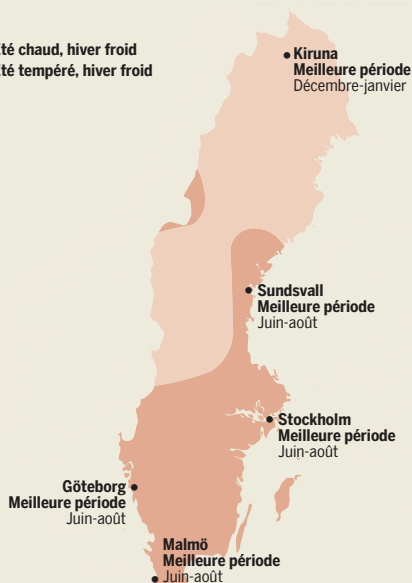
Visas

Les ressortissants de l'Union européenne, les citoyens canadiens et suisses entrent en Suède sans visa (voir p. 347).

Quand partir



Été chaud, hiver froid
Été tempéré, hiver froid



Haute saison

(mi-juin à août)

- ➔ La saison débute : il fait chaud et la plupart des sites et des hôtels sont ouverts.
- ➔ Certains restaurants et magasins ferment en juillet ou en août quand les Suédois partent en vacances.

Mi-saison

(septembre-octobre)

- ➔ Il fait encore bon ; les touristes sont rares.
- ➔ Beaucoup de sites touristiques ferment, mais vous serez tranquille partout ailleurs.
- ➔ Les tarifs des hôtels reviennent à la normale et baissent le week-end.

Basse saison

(novembre-mai)

- ➔ Meilleure période pour les sports d'hiver, les aurores boréales et les marchés de Noël.
- ➔ Réservez votre hébergement et vos activités d'hiver bien à l'avance.
- ➔ De nombreux campings et auberges de jeunesse ferment.

Budget quotidien

Moins de 1 000 kr

- ➔ Dortoir ou camping : 250-450 kr
- ➔ Repas sur le pouce (kebab, quiche, sandwich) : 65-85 kr
- ➔ Pass 24 heures bus et métro (Stockholm) : 120 kr
- ➔ Musée : 100 kr

1 000-2 000 kr

- ➔ Chambre double dans un hôtel de catégorie moyenne : 1 000-1 600 kr
- ➔ Bière pendant l'*happy hour* : 55-75 kr
- ➔ Repas dans un restaurant de catégorie moyenne : 100-295 kr
- ➔ Pass 72 heures bus et métro (Stockholm) : 240 kr

Plus de 2 000 kr

- ➔ Chambre double dans un hôtel de catégorie supérieure : 1 600-2 600 kr
- ➔ Dîner avec boissons dans un restaurant haut de gamme : 350-600 kr
- ➔ Taxi depuis l'aéroport de Stockholm Arlanda : 520 kr

Heures d'ouverture

Sauf mention contraire, nous indiquons les horaires pratiqués en haute saison (mi-juin à août). Ces horaires sont plus restreints le reste de l'année.

Administrations 9h-17h lun-ven

Banques 9h30-15h lun-ven ; certaines agences en ville ouvrent jusqu'à 17h ou 18h

Bars et pubs 11h ou midi jusqu'à 1h ou 2h

Magasins 9h-18h lun-ven, jusqu'à 13h sam

Restaurants 11h-14h et 17h-22h, souvent fermés le dimanche et/ou le lundi

Sites Internet

Visit Sweden (www.visitsweden.fr). Site officiel du tourisme, en français.

Guide Stockholm (www.guide-stockholm.fr). Événements et sorties dans la capitale, par une guide française installée à Stockholm.

Sweden (sweden.se). Site officiel du pays en anglais, géré par l'Institut suédois (paris.si.se).

The Local (www.thelocal.se). Actualités suédoises, en anglais.

Lonely Planet (www.lonelyplanet.fr). Renseignements sur les destinations, réservations d'hôtels, forum de voyageurs et bien d'autres choses encore.

Taux de change

Zone euro	1 €	9,50 kr
Canada	1 \$C	6,46 kr
Suisse	1 FS	8,74 kr

Pour connaître les derniers taux de change, connectez-vous au site www.xe.com/fr.

Téléphone

Indicatif pays	☎46
Indicatif international	☎00
Renseignements internationaux	☎118 119
Renseignements suédois	☎118 118
Urgences	☎112

Arriver en Suède

Aéroport de Stockholm

Arlanda Le train Arlanda Express circule entre l'aéroport et la gare ferroviaire centrale de Stockholm (aller simple adulte/enfant 28/150 kr, 20 minutes, toutes les 10-15 minutes). Les bus de l'aéroport (Flygbussarna) rejoignent aussi le centre-ville (aller simple adulte/enfant

99/89 kr, 45 minutes, toutes les 10 minutes).

Aéroport de Göteborg

Landvetter Flygbussarna fait la liaison entre l'aéroport et le centre-ville (aller simple adulte/enfant 95/79 kr, 30 minutes, toutes les 15 minutes).

Aéroport de Sturup (Malmö)

Flygbussarna relie l'aéroport et le centre-ville (aller simple adulte/enfant 105/85 kr, 40-50 minutes, toutes les 10-15 minutes). Les trains Öresund de la compagnie Skånetrafiken (www.skånetrafiken.se) partent toutes les 20 minutes de 6h à minuit (puis une fois par heure) entre Copenhague et Malmö (aller simple à partir de 99 kr, 45 minutes) en empruntant le pont. Les trains s'arrêtent d'ordinaire à l'aéroport de Copenhague.

Comment circuler

En Suède, les transports sont fiables et faciles d'utilisation. Les routes sont généralement en bon état, et les bus et trains confortables, avec de nombreux services à bord et en gare. Voici un bon site, en anglais, pour organiser ses trajets : reseplanerare.resrobot.se.

Voiture Chère mais idéale pour explorer les petites routes et les lieux reculés, notamment pour le camping et les activités de plein air.

Bus Réseau plus complet que le réseau ferroviaire, bon marché et parfois aussi rapide.

Train Abordable, au réseau étendu ; la rapidité dépend de l'itinéraire (local, régional ou express).

Pour plus de détails sur les **transports**, voir p. 353.



Envie de...

Aventures alpines

Le Norrland offre une foule d'activités hivernales.

Åre Fabuleuse station de ski dans une petite ville chic. (p. 261)

Riksgränsen Principalement pour les skieurs confirmés ; près de la frontière norvégienne. (p. 301)

Tärnaby Ville sympathique au bord d'un lac magnifique et station de ski en expansion plus décontractée que Hemavan, sa voisine. (p. 287)

Camp sami de Båtsuoj L'occasion rêvée de rencontrer un renne. (p. 288)

Marché d'hiver de Jokkmokk Immense marché ; théâtre de rue et courses de rennes. (p. 292)

Abisko Parc national bien équipé : randonnée, motoneige, chiens de traîneau ou rêverie devant les aurores boréales. (p. 300)

Croisières

La Suède est le pays aux 100 000 lacs (peut-être même un peu plus). N'hésitez pas à vous jeter à l'eau.

Archipel de Stockholm Les habitants de la capitale rêvent

de naviguer dans l'archipel pendant leurs vacances. (p. 91)

Canal Göta Naviguez entre écluses et lacs sur ce paisible canal. (p. 228)

Ferries du Bohuslän Sautiez de ferry en ferry dans l'archipel de Bohuslän. (p. 156)

Archipel de Luleå Tout au nord, un archipel qui mérite le détour. (p. 278)

Parc national de Tiveden Louez un canoë et partez explorer les étendues sauvages de ce parc. (p. 118)

Canaux de Stockholm La compagnie Strömma Kanalbolaget propose des visites des canaux de Stockholm. (p. 65)

Vélo

En Suède, la plupart des villes comptent des points de location. Idéal pour profiter du paysage !

Gotland De larges pistes cyclables pour de belles promenades sur l'île. (p. 246)

Öland Roulez de marchés de producteurs en réserves naturelles sur cette île tranquille. (p. 241)

Canal Göta Pédalez le long des écluses et découvrez le lac Vättern. (p. 228)

Örebro Tous les habitants de cette ville universitaire se déplacent à vélo. (p. 115)

Stockholm Ses nombreuses pistes cyclables permettent de circuler sans crainte à vélo, malgré une circulation dense. (p. 64)

Åre Pour descendre les pistes à VTT. (p. 261)

Restaurants gastronomiques

La Suède possède un véritable savoir-faire culinaire, avec des chefs vedettes présents dans les médias, un intérêt pour les ingrédients issus de l'agriculture bio et durable et un soin particulier porté au cadre.

Matbaren Le restaurant doublement étoilé du célèbre chef Mathias Dahlgren s'intègre parfaitement dans le Grand Hôtel. (p. 76)

Finnhamns Café & Krog Grand restaurant sur une île reculée et bucolique de l'archipel de Stockholm. (p. 95)

Sänninggården Haut lieu de la gastronomie où déguster du gibier à la lapone. (p. 287)

Länsmansgården Ce bâtiment historique est un lieu idéal pour un bon déjeuner suédois traditionnel. (p. 121)

Randonnée

La Suède, avec ses sentiers bien entretenus et ses excellents réseaux de refuges et de campings, est le paradis des randonneurs.

Kungsleden Un long itinéraire nordique accessible et prisé. (p. 302)

Höga Kusten Leden Panorama magnifique depuis les hautes falaises côtières. (p. 271)

Parc national de Sarek Terrain ardu pour randonneurs expérimentés. (p. 306)

Skåneleden Sentier luxuriant sur la côte sud de la Suède. (p. 200)

Sentier arctique Partagés entre la Suède, la Norvège et la Finlande, 800 km de sentiers au-dessus du cercle polaire arctique. (p. 28)

Kebnekaise Point culminant de la Suède, favori des randonneurs dans le Norrland. (p. 298)

Sentiers européens de grande randonnée Le E1 et le E6 vont de Varberg à Grövelsjön (1 200 km) et de Malmö à Norrtälje (1 400 km). (p. 172)

Finnskogleden Circuit de 240 km longeant la frontière entre la Norvège et le Värmland. (p. 122)

Culture sami

Bien qu'en péril, la riche culture des Sami, la population autochtone de Laponie suédoise, fascine autant les Suédois que les visiteurs. Pour en apprendre davantage, vous pourrez visiter un musée ou séjourner dans un camp de rennes traditionnel.

Åtte Museum Plus important musée consacré à l'histoire et au statut actuel du peuple sami en Suède. (p. 292)



En haut : Promenade en kayak dans le parc national d'Abisko (p. 300)

En bas : Sami en costume traditionnel, Laponie (p. 282)

Camp sami de Båtsuoj

Séjournez une nuit avec les éleveurs de rennes traditionnels dans ce camp forestier. (p. 288)

Silvermuseet, Arjeplog Dans une ancienne école de nomades, ce musée propose une étonnante collection d'objets sami en argent. (p. 291)

Nutti Sámi Siida Excursions dans un traîneau tiré par des rennes, aux bons soins d'un expert en écotourisme. (p. 299)

Achats

En Suède, vous trouverez de la verrerie et du cristal, de l'artisanat authentique (l'autocollant *slöjd* désigne une production artisanale), du linge fin, des vêtements de créateurs chics et des gadgets amusants.

Rues commerçantes de

Stockholm Les rues piétonnes Biblioteksgatan, Drottninggatan et Västerlånggatan combleront les amateurs de lèche-vitrines. (p. 84)

NK Nordiska Kompaniet est un lieu incontournable de Stockholm, parfait pour faire le plein de souvenirs et de produits gourmands. (p. 84)

Formargruppen Boutique de créateurs en coopérative et galerie à Malmö. (p. 187)

Sameslöjdstiftelsen Sami Duodji Galerie et boutique proposant d'authentiques pièces d'artisanat sami. (p. 292)

Petits villages

La Suède est jalonnée de villages pittoresques : habitations rouges, placettes pavées, cabanes de pêcheurs fouettées par les vents...

Eksjö L'une des bourgades en bois les mieux préservées de Suède. (p. 228)

Vadstena Charme les pèlerins visitant Sancta Birgitta. (p. 222)

Skanör Une idyllique station balnéaire estivale. (p. 199)

Haute Côte (Höga Kusten) De minuscules villages de pêcheurs. (p. 271)

Tällberg Bâtiments en bois peints au bord d'une route panoramique sinueuse. (p. 126)

Nora Sublime, à l'image de ses glaces. (p. 114)

Sigtuna Facilement accessible depuis Stockholm et Uppsala. (p. 96)

Vaxholm Son port photographique et sa forteresse accueillent les visiteurs dans l'archipel de Stockholm. (p. 91)

Design suédois

Lignes épurées, efficacité et ergonomie, tissus colorés et objets en verre inventifs... En Suède, des artistes bien établis et des jeunes talents réinventent le design.

Nordiska Museet Immense bâtiment rempli d'objets illustrant l'évolution du design suédois et organisés par thème lors d'expositions tournantes. (p. 53)

Svenskt Tenn Superbes tissus de Josef Frank, et autres objets emblématiques. (p. 84)

DesignTorget Grand choix de gadgets malins et d'objets de décoration de créateurs qui montent. (p. 85)

Velour Jeans chics, mailles et combinaisons d'un designer plein de talent de Göteborg. (p. 151)

Verreries de Kosta Superbes objets en verre, au cœur du "royaume du cristal". (p. 237)

Mois par mois

LE TOP 5

Fête de la Saint-Jean, juin

Marché d'hiver de Jokkmokk, février

Marché de Noël de Gamla Stan, novembre-décembre

Vasaloppet, février

Festival international du film de Stockholm, novembre

Janvier

C'est le pic hivernal, les températures sont glaciales et il neige presque partout. Les sports d'hiver battent leur plein.

★ Festival du film de Göteborg

La deuxième ville de Suède accueille ce festival qui attire quelque 200 000 visiteurs chaque année : courts et longs-métrages, documentaires, séminaires... (p. 145)

★ Festival de la neige de Kiruna

Compétition de sculpture sur neige, le Snöfestivalen attire à Kiruna des artistes du monde entier. Les traditions sami sont

également à l'honneur et il se déroule une course de traîneaux tirés par des rennes. (p. 296)

Février

On est en plein cœur de l'hiver et les sports de glisse tiennent la vedette.

📁 Marché d'hiver de Jokkmokk

Grand rassemblement de Sami venus de toute la Scandinavie, ce festival comprend un marché, des rencontres, des démonstrations d'artisanat, des spectacles et d'autres animations. (p. 292)

★ Vasaloppet

Inaugurée en 1922, cette gigantesque course de ski de fond entre Sälen et Mora commémore la célèbre fuite à skis de Gustave Vasa en 1521 pour échapper à l'armée danoise ; elle donne désormais lieu à une semaine de festivités à skis. (p. 130)

Mars

L'hiver commence à faiblir dans la moitié sud du pays, mais les sports d'hiver

sont encore très prisés dans le Norrland.

👁 Salon printanier du Liljevalchs

Le lancement de la nouvelle saison artistique par la galerie Djurgården met en évidence des artistes montants et de nouvelles œuvres de grands noms.

Avril

Il fait encore froid, mais les journées rallongent et gagnent en luminosité.

★ Nuit de Walpurgis

Ce jour férié, lointain souvenir des croyances païennes, salue l'arrivée du printemps avec des feux de joie, des processions et des chorales. La fête est des plus animées dans les villes étudiantes, à l'image d'Uppsala.

Mai

Le tourisme printanier commence à décoller à mesure que les jours rallongent et se réchauffent ; auberges de jeunesse et campings estivaux rouvrent leurs portes.

1^{er} Mai

La fête du Travail est traditionnellement célébrée dans les villes industrielles et les grandes agglomérations par des défilés d'ouvriers accompagnés de fanfares.

Juin

À la mi-juin, c'est officiellement le début de l'été. Le temps est parfait, les prix des hôtels bas et les déplacements faciles.

Saint-Jean

Sans doute la plus grande fête du pays, la veille de la Saint-Jean tombe traditionnellement le vendredi situé entre le 19 et le 25 juin. On se rend à la campagne pour dresser l'arbre de mai, chanter, danser, boire et manger du hareng mariné. Le jour de la Saint-Jean, lui, permet principalement de récupérer.

Smaka På Stockholm

Dégustation des meilleurs mets de Stockholm et tournois culinaires entre chefs sont au programme de cette semaine gastronomique, qui se tient sur Kungsträdgården. (p. 66)

Sweden Rock Festival

Ce festival de rock qui dure trois jours à Sölvesborg (www.swedenrock.com) met en scène des groupes de métal et de hard-rock comme Ministry, Aerosmith et Ozzy Osbourne.

Fête nationale suédoise

Le 6 juin, jour férié, commémore le couronnement en 1523 de Gustave I^{er} Vasa et la sortie de la Suède de l'Union de Kalmar, qui l'assujettissait aux Danois.

Marché de l'église d'Öjeby

Ce marché (www.kyrkmarknaden.se), près de Piteå, attire chaque année quelque 20 000 visiteurs.

Juillet

Haute saison touristique estivale : la météo est clémente et la bonne humeur s'invite partout. De nombreux Suédois (surtout dans les grandes villes) partent en vacances et beaucoup de boutiques et de restaurants sont fermés pour congés.

Classic Car Week

Au programme de cette Semaine de la voiture ancienne, à Rättvik : *monster trucks*, films en drive-in et, partout, des chromes rutilants. (p. 128)

Musik vid Siljan

Grande manifestation musicale dans les villes au bord du lac Siljan : musique classique et folklorique, jazz... Programme dans les offices du tourisme de Mora, Leksand et Rättvik. (p. 130)

Piteå Dansar

Réputé pour ses musiciens, ses danseurs, ses artisans, sa nourriture et son carnaval, le PDOL (www.pdol.se),

l'un des plus grands festivals de rue de Suède, attire 120 000 visiteurs chaque année.

Stockholm Pride

Grande parade festive en soutien aux communautés LGBT. (p. 350)

Août

Le temps est aussi agréable qu'en juillet, mais beaucoup de Suédois ont quitté la ville pour prendre leurs vacances et certains restaurants sont encore en congé.

Kräftskiva (fête de l'Écrevisse)

Les Suédois, affublés de bavoires et de chapeaux en papier, célèbrent la fin de l'été en mangeant des écrevisses arrosées de *snaps* (en général de l'aquavit). Dans le Nord, on remplace les écrevisses par des *surströmming* (harengs fermentés).

Semaine médiévale de Visby

Cette Semaine médiévale (www.medeltidsveckan.se) met la vieille ville de Visby à l'heure du Moyen Âge. Au programme : marché, jeux, costumes et banquet. Réservez sans faute votre hébergement et vos transports vers l'île.

Septembre

Les jours commencent à raccourcir et à se rafraîchir, beaucoup d'installations touristiques (campings, certaines auberges de jeunesse, cafés extérieurs)

ferment, mais il fait parfois encore très beau.

★ Salon du livre international de Göteborg

Le plus grand salon du livre de Scandinavie (www.goteborg-bookfair.com).

★ Lidingöloppet

Course de cross la plus disputée au monde, la Lidingöloppet démarre de Lidingö, au nord-est de Stockholm.

★ Tjejmilen

Le plus grand événement sportif féminin de Suède (www.tjejmilen.se) accueille 30 000 coureuses de tous âges lors d'une course partant de Gärdet à Stockholm.

★ Fête des Moissons sur l'île d'Öland

Chaque automne, Borgholm célèbre la moisson (www.skordefest.nu).

Octobre

Les infrastructures de transport semblent en grande partie abandonnées, mais l'automne est charmant en Suède et vous serez quasiment seul.

★ Hem & Villa

Le plus important salon du pays consacré à la décoration intérieure et au design (www.hemochvilla.se). Il se tient à Stockholm et à Göteborg, comprend des expositions, des conférences et d'excellentes occasions de shopping.

★ Festival de jazz de Stockholm

Ce festival de jazz mondialement connu accueille de grands noms dans les clubs de la ville. Les bœufs en soirée du célèbre Fasching font partie des grands moments. (p. 66)

★ Open de Stockholm

Ce tournoi d'envergure voit s'affronter les meilleurs tennismen mondiaux. (p. 66)

★ Umeå International Jazz Festival

Depuis plus de 50 ans, des musiciens de jazz de renommée internationale se produisent sur les scènes d'Umeå (www.umeajazzfestival.se).

★ Festival du court-métrage d'Uppsala

Ce festival (www.shortfilmfestival.com) présente plus de 300 courts-métrages dans 4 cinémas du centre d'Uppsala.

Novembre

L'hiver est arrivé, mais les fêtes sont encore loin.

★ Saint-Martin

En Suède, le 10 novembre est la veille de la Saint-Martin. Ce qui signifie que l'oie rôtie sera au menu du dîner traditionnel.

🗑 Marché de Noël de Gamla Stan

Généralement à partir de la mi-novembre, cet adorable marché de Stockholm (www.stortorgetsjulmarknad.

www.stortorgetsjulmarknad), sur la place principale de Gamla Stan (Stortorget), réchauffe et éclaire les froides soirées d'hiver. Dénichez artisanat et douceurs ou dégustez une tasse de chocolat chaud avec un petit pain au safran.

★ Festival international du film de Stockholm

Les projections des films, les conférences des réalisateurs et les débats attirent de nombreux cinéphiles à ce festival. Les billets partent très vite, mieux vaut réserver bien à l'avance. (p. 66)

Décembre

La Suède lutte joyeusement contre le déclin de la lumière à grand renfort de vin chaud et de gourmandises.

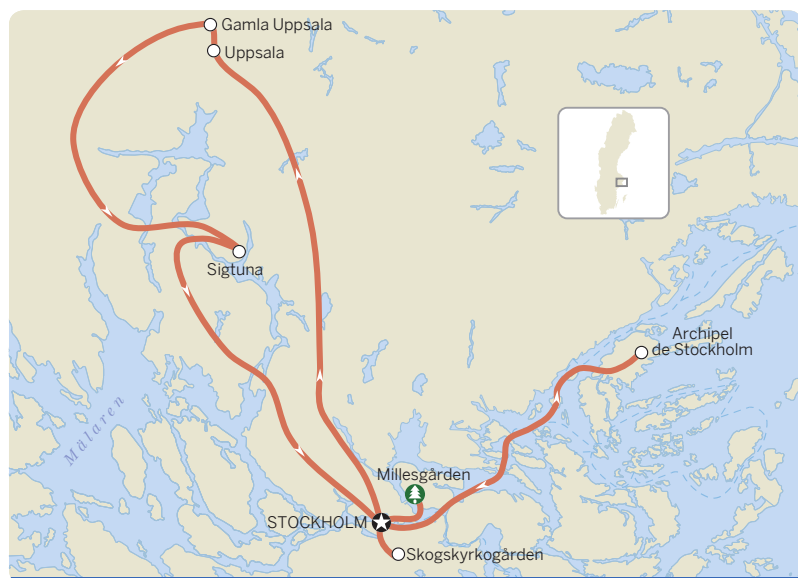
★ Luciadagen (Sainte-Lucie)

Le 13 décembre, Lucie, portant une couronne de bougies, mène un chœur de jeunes filles habillées de blanc qui entonnent des chants traditionnels pour célébrer sainte Lucie de Syracuse et l'ancien rite de la plus longue nuit de l'année. Des représentations gratuites ont lieu dans les églises.

★ Julafton (veille de Noël)

C'est la nuit du *smörgåsbord* (buffet de spécialités) et de l'arrivée du *jultomten* (le gnome de Noël), qui apporte des cadeaux dans son sac, la plus importante célébration de cette période de Noël.

Itinéraires



1
SEMAINE

Stockholm et ses environs

Cet itinéraire vous donnera un aperçu des merveilles de la capitale. Il inclut des vestiges du début de l'histoire suédoise et quelques perles situées en périphérie.

Commencez par **Stockholm**, où le Kungliga Slottet (Palais royal), Gamla Stan (la vieille ville) et le Skansen (musée en plein air d'Arts et Traditions populaires, où sont réunis tous les éléments constitutifs de la culture suédoise) font partie des incontournables. Vous n'aurez besoin que d'un jour ou deux. En soirée, profitez de l'animation nocturne de Södermalm – laissez-vous tenter par les clubs et les bars de ce quartier bohème. Le troisième jour, visitez un musée ou deux.

Le lendemain, partez à la découverte de la cathédrale et du palais d'**Uppsala**, puis feuillotez les premières pages de l'histoire suédoise au fil des tertres funéraires et du musée de **Gamla Uppsala**. En revenant, découvrez **Sigtuna**, ses bâtiments d'un autre temps, ses adorables cafés et les ruines évocatrices de ses églises. Le jour suivant, visitez le musée de la Sculpture de **Millesgården**, ou recueillez-vous sur la tombe de Greta Garbo au cimetière **Skogskyrkogården**, inscrit au patrimoine mondial de l'Unesco. Terminez en beauté avec une sortie en bateau dans l'**archipel de Stockholm**, pour en découvrir l'une des îles, voire y passer la nuit si vous disposez d'assez de temps.



2
SEMAINES

Stockholm et Göteborg

En deux semaines, il est possible de découvrir une bonne partie du pays. Ce périple traverse le cœur de la Suède : il donne aussi bien une idée de la beauté de ses paysages que de son passé industriel.

Pour en saisir la quintessence, nous vous suggérons de consacrer la première semaine de votre séjour à la visite de **Stockholm** et de sa région, en suivant l'itinéraire *Stockholm et ses environs*. Ensuite, prenez la direction de l'ouest et marquez l'arrêt dans la ville universitaire d'**Örebro**, avec son château ceint de douves et le Stadsparken voisin, l'un des plus beaux parcs urbains du pays.

Poursuivez votre route vers le sud-ouest, entre les vastes lacs intérieurs de Vänern et Vättern, jusqu'à **Göteborg**, la "deuxième ville" de Suède. Cette cité mérite une halte de quelques jours – visitez son parc thématique et ses musées, notamment le Röhsska Museet, consacré au design et aux arts appliqués. Offrez-vous un dîner dans un bon restaurant et partez courir les magasins tendance, par exemple dans le quartier de Haga, la plus ancienne banlieue de Göteborg. En famille, profitez du gigantesque Liseberg, un des parcs d'attractions les plus populaires de Suède. Achetez de quoi faire un pique-nique au Feskekörka, un marché au poisson qui doit son nom à sa forme d'église, ou goûtez la délicieuse cuisine Slow Food proposée par le chef Mats Nordström au Wasa Allé. Ne manquez pas le Röda Sten, ancienne centrale électrique reconvertie en lieu d'art branché dévolu à l'avant-garde, où sont organisés de nombreux événements.

Consacrez le reste de la semaine à la découverte de la côte, particulièrement escarpée, et des petits villages de pêcheurs du **Bohuslän**. Ne ratez pas les gravures rupestres de l'âge du bronze suédois, dans la plaine de Tanum, puis percez-en la signification au musée de Vitlycke. Depuis Stenungsund, empruntez le pont pour l'île de **Tjörn**, chère aux aquarellistes et aux marins. Prenez le temps d'admirer les bateaux au fil des minuscules villages, d'organiser un barbecue estival dans une auberge de jeunesse, ou de faire un repas de poisson fumé à l'Åstols Rökeri.



JOHN HAAZ/GETTY IMAGES ©



ERNST HAAZ/GETTY IMAGES ©

En haut : Château
de Läckö (p. 168),
Lidköping

En bas : Gravures
rupestres de l'âge du
bronze suédois, Tanum
(p. 162)



2
SEMAINES

De Stockholm à Kiruna

Le voyage depuis Stockholm jusqu'au nord du pays tient de l'épopée. Il implique de traverser de vastes contrées semblant fréquentées uniquement par les rennes, et donne à découvrir des terres boisées.

Depuis **Stockholm**, rejoignez la région du **lac Siljan**, idyllique contrée de maisons peintes en rouge de Falun. Passez un jour ou deux entre **Mora**, **Rättvik** et **Leksand**.

Poursuivez au nord, puis virez à l'est vers la région de **Håga Kusten**, réputée pour ses paysages et ses randonnées en bord de falaise. Vous rejoindrez ensuite facilement les pôles urbains du Norrland, **Umeå** et **Luleå**. De Luleå, aventurez-vous dans les terres jusqu'à **Arvidsjaur** pour un tour en traîneau à chiens, puis poursuivez vers **Jokkmokk**, dont le musée sami est incontournable.

Continuez jusqu'à **Kiruna** pour découvrir un territoire sauvage. Randonnez dans le **parc national d'Abisko**, accessible par le train. De Kiruna, passez par **Jukkasjärvi** pour voir l'Icehotel et visiter un élevage de rennes sami. Vous pourrez aussi faire une étape à **Karesuando**, le village le plus septentrional du pays.

3
SEMAINES

De Stockholm à Malmö

Un séjour de trois semaines permet de couvrir une grande partie du sud de la Suède, notamment deux des cités les plus dynamiques de Scandinavie, Malmö et Göteborg, ainsi que de superbes villages côtiers et de pêcheurs.

Débutez votre voyage par l'exploration de **Stockholm**, la capitale. Direction ensuite **Göteborg** et la côte ouest, ponctuée de jolis villages de pêcheurs et baignée d'une lumière à nulle autre pareille. Longez la côte vers le nord pour vous plonger dans le luxe de **Marstrand**, puis poussez vers l'ouest jusqu'aux charmes balnéaires de **Brännö**.

Direction le sud. Arrêtez-vous à **Varberg**, dont la forteresse médiévale abrite la dépouille momifiée de l'homme de Bocksten. Encore plus au sud, vous trouverez **Lund**, deuxième plus ancienne cité de Suède, forte d'une étonnante cathédrale et de cafés où afflue une large clientèle d'étudiants. Juste en dessous, découvrez **Malmö**, une ville animée aux multiples visages, que seul un pont sépare de Copenhague.

Préparer son voyage

Activités de plein air

La Suède se prête idéalement aux activités de plein air. Elle compte des milliers de kilomètres carrés de forêts traversées par des sentiers et des pistes cyclables, de grands lacs reliés à de puissantes rivières et quantité de massifs montagneux. Sa population étant par ailleurs concentrée, il est aisé d'y trouver des coins de nature rien que pour soi.

Le top des activités de plein air

Sports d'hiver

Parc national d'Abisko Promenades en traîneau à chiens, séjours et week-ends multiactivités et balades à motoneige sur la première section du Kungsleden. (p. 300)

Kiruna Balade en traîneau à chiens sous les aurores boréales, motoneige jour et nuit et 3 jours dans la nature. (p. 295)

Arvidsjaur Plus de 600 km de pistes de motoneige. (p. 290)

Randonnée

Kungsleden Sentier de randonnée le plus connu et le plus accessible de Suède. (p. 302)

Parc national de Sarek Plus de 2 000 km² de domaine de randonnée escarpé. (p. 306)

Padjelanteleden Randonnées plus faciles au milieu d'un magnifique paysage. (p. 306)

Vélo

Örebro Centre urbain au cœur de la Suède, pensé pour les vélos. (p. 115)

Scanie Paysage pastoral, terrain plat et nombreux sentiers cyclables bien entretenus. (p. 176)

Gotland Île envoûtante dotée de multiples pistes cyclables, d'hôtels confortables et d'un paysage époustouflant. (p. 245)

Randonnée

Les innombrables sentiers balisés font du pays le paradis des randonneurs.

Les sentiers européens de grande randonnée E1 et E6 vont respectivement de Varberg à Grövelsjön (1 200 km) et de Malmö à Norrtälje (1 400 km).

Le **Kungsleden**, en Laponie, est toutefois le chemin le plus connu et le plus accessible du pays. Le **Finniskogleden** est un itinéraire de 240 km longeant la frontière entre la Norvège et le Värmland. Le **Sentier arctique** (800 km) a été créé sous l'égide de la Suède, de la Norvège et de la Finlande, et se trouve entièrement au-dessus du cercle polaire arctique. Il commence près de Kautokeino, en Norvège et rejoint Abisko, en Suède. Long de 139 km, le **Padjelantaleden** est un parcours globalement facile, avec de longues sections de caillebotis et des ponts. La région montagneuse de la partie occidentale du Jämtland constitue aussi l'une des zones de randonnée les plus populaires de Suède.

Les sentiers alpins sont signalisés par des monticules de pierres, des panneaux en bois ou des signes peints sur les rochers et les arbres. Des ponts équipent les petits cours d'eau, et des caillebotis traversent les zones humides ou fragiles. Les refuges et

RANDONNÉE DURABLE

Ordures

Ramassez vos ordures et celles laissées par les autres. N'enterrez jamais vos déchets. N'abandonnez pas les serviettes hygiéniques, tampons, préservatifs et le papier toilette, car ils brûlent et se décomposent difficilement.

Déchets naturels

La contamination des sources d'eau par les excréments peut causer toutes sortes d'infections. Utilisez les sanitaires. En leur absence, creusez un trou de 15 cm de profondeur, à 100 m minimum de tout cours d'eau, puis recouvrez de terre et d'une pierre. S'il y a de la neige, creusez jusqu'à atteindre le sol.

Lessive

N'utilisez pas de détergents et de dentifrice dans les cours d'eau et à proximité, même s'ils sont biodégradables. Pour vos ablutions personnelles, utilisez du savon biodégradable et un récipient (éventuellement une cuvette portable), à 50 m minimum du cours d'eau. Lavez les ustensiles de cuisine à une distance similaire et recouvrez à une éponge, à du sable ou à de la neige en guise de détergent.

Feux et cuisine à faible impact carbone

Ne faites pas de feu. La coupe de bois dans les zones de randonnée populaires peut aboutir à la déforestation. Aux bouteilles de gaz jetables, préférez les réchauds fonctionnant au kérosène léger, à l'alcool ou au Shellite (essence blanche).

Équipement

Les randonneurs doivent être parés pour la neige en altitude, même durant l'été. Le mauvais temps prolongé n'est pas rare dans le Nord-Ouest. Sarek et Sylarna sont deux régions bien connues pour cela. En été, prévoyez des bottes, une veste et un pantalon imperméables, plusieurs couches de vêtements chauds (et du change sec), un chapeau pour vous protéger du froid et du soleil, un antimoustique (voire une moustiquaire pour le visage), de l'eau, des cartes, une boussole et un sac de couchage. Du matériel de base est souvent disponible dans les refuges, et la plupart des chalets servent à manger (mais renseignez-vous avant, surtout en basse saison). Si vous sortez des sentiers battus, il vous faudra bien entendu l'attirail de bivouac complet.

les chalets le long de ces sentiers sont gérés par le Svenska Turistföreningen (p. 368).

La période de randonnée la plus agréable court de fin juin à mi-septembre, lorsque la neige a fondu. Les moustiques disparaissent début août.

Alpinisme et escalade

Les destinations favorites des alpinistes sont le Sylarna, le Helagsfjället, le parc national de Sarek et la région du Kebnekaise.

La traversée du Sylarna franchit des parois de niveau 3. L'arête du Sarektjähkkä (2 089 m, deuxième plus haute montagne de Suède), à Sarek, est de niveau 4. Vous passerez devant de nombreux glaciers et routes rocheuses à Sarek. La région du

Kebnekaise compte plusieurs chemins d'escalade (niveaux 2 à 6), comme le mur nord du Kaskasapakte (2 043 m), ainsi que les crêtes escarpées de Knivkammen (1 878 m) et Vaktposten (1 852 m).

Pour trouver des guides, contactez la **Svenska Bergsguideorganisation** (Association suédoise des guides de montagne ; www.sbo.nu). Le site est en suédois, mais vous trouverez leurs coordonnées dans la rubrique "medlemmar".

Des falaises permettent de s'entraîner autour de Stockholm et Göteborg : vous trouverez 34 zones d'escalade pour environ 1 000 routes à Göteborg et quelque 200 falaises à Stockholm. Pour plus d'informations, contactez la **Svenska Klätterförbundet** (Fédération suédoise d'escalade ; ☎08-618 82 70 ; www.klatترفorbundet.se).

Vélo

La Suède est un pays idéal pour le vélo, notamment en Scanie et sur l'île de Gotland : c'est le moyen parfait pour découvrir sites préhistoriques, pierres runiques et zones paisibles. La saison va de mai à septembre dans le Sud et de juillet à août dans le Nord.

Il est possible de circuler sur toutes les routes sauf les autoroutes (panneau vert avec deux lignes surmontées d'un pont) et les routes pour véhicules motorisés (panneau vert avec une voiture). Sur les nationales, une bande d'arrêt d'urgence permet souvent de séparer les cyclistes des automobilistes. Les routes secondaires sont généralement paisibles et sûres, et beaucoup disposent de pistes cyclables.

Il est possible d'embarquer son vélo dans certains trains régionaux et bus mais généralement pas dans les bus longue distance ; les trains Sveriges Järnväg (SJ) autorisent les vélos, mais pliés et transportés en bagage à main. On peut transporter son vélo gratuitement sur certains ferries.

Pour louer un vélo, comptez 150/500 kr par jour/semaine auprès des campings, auberges, magasins de vélos et de sport.

Certains villages, zones rurales et villes sont équipés de pistes cyclables – les offices du tourisme locaux vous dispenseront informations et cartes.

La piste Kustlinjen (591 km) part d'Öregrung (Uppland) en direction du sud le long de la mer Baltique jusqu'à Västervik. Le Skånespåret est un réseau développé de pistes cyclables qui s'étend sur 800 km. Entre Helsingborg, au sud, et Karesuando, au nord, le Sverigeleden est bien signalisé tout au long de ses 2 600 km de sentiers cyclables et de routes revêtues.

Des brochures et des cartes en suédois sont disponibles auprès de la **Svenska Cykelsällskapet** (Association cycliste suédoise ; ☎08-751 62 04 ; www.svenska-cykelsallskapet.se).

VTT

Si vous êtes en quête d'adrénaline, le VTT de descente en montagne est l'une des activités estivales et automnales les plus gratifiantes. Ce sport investit les stations de ski après la fonte des neiges ; équipés de pied en cap, les cyclistes montent leurs solides petits vélos en altitude à bord des

télesièges, puis dévalent les pistes à une vitesse grisante. L'incontournable Åre Bike Park (p. 261) offre 35 km de pistes, 17 sentiers et un dénivelé vertical potentiel de presque 900 m. Des forfaits multijours sont disponibles.

Navigation de plaisance

Ses 7 000 km de littoral et ses 60 000 îles font de la Suède un paradis pour les marins, hormis quelques zones militaires au large de la côte est. Ces dernières, assez évidentes, sont signalées sur les cartes.

Dans les terres, lacs et canaux s'ouvrent à d'agréables promenades au printemps et en été. Les canaux principaux sont ceux de la Göta, de Kinda et du Dalsland. Des agences organisent des croisières : informez-vous auprès de l'office du tourisme.

Les propriétaires de bateau devront payer des frais d'amarrage et de plaisance (150 kr/nuit environ ; les petits ports sont parfois gratuits). Le guide gratuit *Gästhamnsguiden*, publié une fois par an, en suédois, par la **Svenska Kryssarklubben** (Club suédois de navigation ; ☎08-448 28 80 ; www.sxk.se) et disponible dans les offices du tourisme, fournit des renseignements sur les 500 ports de plaisance du pays.

Canoë et kayak

Avec ses innombrables lacs et rivières et son long littoral, la Suède est une destination de choix pour les canoéistes et kayakistes. La Fédération suédoise de canoë, la **Svenska Kanotförbundet** (www.kanot.com) dispense des conseils et répertorie les centres de location approuvés (à partir de 350 kr/jour et 1 600 kr/semaine environ).

Pêche

La pêche est parfois soumise à restrictions, en particulier lorsqu'il s'agit du saumon, de la truite et de l'anguille. Renseignez-vous auprès de l'office du tourisme ou de la municipalité locale.



En haut : Abisko
(p. 300)

En bas : Équipe
de chiens de traîneau,
Laponie (p. 282)

JOHN ROYALTY/FRED/GETTY IMAGES ©



LE DROIT DE LIBRE ACCÈS

Allemansrätten, le droit de libre accès à la nature, n'est pas un droit légal, mais un privilège issu de la coutume. Il permet d'accéder aux parcs et aux réserves naturelles, bien que certaines règles s'appliquent. Des précisions en anglais sont disponibles sur le site www.allemansratten.se.

Il est possible de marcher, skier, naviguer et nager sur les propriétés privées à condition de maintenir au moins 70 m de distance avec les habitations et de ne pas pénétrer dans les jardins, les enclos et les terres agricoles. Baies et champignons peuvent être cueillis tant qu'il ne s'agit pas d'espèces protégées.

Si vous campez, il est recommandé de changer d'emplacement après une ou deux nuits. Des terrains dévolus au camping sauvage ponctuent les chemins forestiers qui partent des routes secondaires. Assurez-vous que votre emplacement se trouve au moins à 50 m de la route et ne soit pas visible d'une habitation, d'un bâtiment ou d'une route bitumée. Pensez à prendre de l'eau et des provisions, et ne polluez pas les sources avec du savon ou des déchets alimentaires.

Ne laissez aucun détritus et n'arrachez pas de bois vif. Les feux alimentés avec du bois mort sont autorisés s'il n'y a aucun danger, mais pas sur des roches (qui peuvent se craqueler du fait de la chaleur). Versez toujours de l'eau sur les cendres, même si le feu vous semble éteint. Voitures et motos ne sont pas autorisées à circuler en dehors des routes ou sur des chemins privés : faites attention au panneau *ej motorfordon* (interdit aux véhicules motorisés). Les chiens doivent être tenus en laisse près des fermes entre le 1^{er} mars et le 20 août et ne doivent pas perturber les animaux de la ferme ni les rennes. Les zones de nidification sont marquées par des panneaux jaunes ou rouge et jaune portant l'inscription des mots *fågelskydd – tillträde förbjudet*.

Retenez surtout ce mantra : "Ne pas déranger, ne pas détruire".

On peut acquérir des permis de pêche (*fiskekort*) auprès des offices du tourisme, des magasins de sport ou des campings. Comptez entre 50 et 200 kr par jour.

L'été est la saison la plus propice pour la pêche à la mouche ou à l'appât, mais la pêche à la truite ou au brochet est meilleure au printemps ou à l'automne. Pour le saumon, lancez votre ligne à la fin de l'été. La pêche sur glace est très appréciée en hiver.

Contactez **Sportfiskarna** (Association de pêche à la ligne ; ☎08-704 44 80 ; www.sportfiskarna.se) ou visitez www.cinlusc.com/spfguide, excellent site sur la pêche en Suède, disponible en anglais.

Vemdalen et Åre. Consultez le site Internet avant votre séjour pour profiter de tarifs avantageux sur les hébergements et les billets.

Pour le ski de fond, le Nord-Ouest est habituellement bien enneigé de décembre à avril. Le Kungsleden et d'autres pistes longue distance sont fabuleux. Vous pourrez aussi parcourir des sections de la piste de ski de fond de la Vasaloppet, en Dalécarlie. Mora fait un bon point de départ. La majorité des villes disposent de pistes de ski éclairées.

Ne quittez pas les pistes balisées sans provisions, carte, conseils d'habitants et nécessaire de bivouac. Les températures peuvent descendre à -30°C, voire moins (selon le vent). Offices du tourisme et postes de police informent sur les dangers.

Dans les stations de ski alpin, les zones à risque d'avalanche (*lavin*) sont indiquées par des panneaux jaunes en plusieurs langues représentant un skieur enneigé. Enfin, vérifiez bien que votre assurance couvre le ski.

Ski

Les grandes stations de ski sont surtout propices au snowboard et au ski de descente, mais on peut également faire de la randonnée.

Skistar (www.skistar.com) gère plusieurs stations de ski, notamment Sälen,

Traîneau à chiens

Les Sami ont adopté le traîneau à chiens, suivant l'exemple des populations indigènes de Sibérie. Des excursions sont proposées dans la plupart des villes du Nord. Mode de transport le plus écologique pour explorer les étendues arctiques, c'est aussi l'une des manières les plus agréables de se déplacer et d'apprécier les contrées sauvages. La majorité des tour-opérateurs organisent des excursions allant de la balade de 2 heures à l'expédition de plusieurs jours.

Patin à glace

Lorsque la Baltique gèle (une à deux fois par an), on peut effectuer de magnifiques visites de l'archipel de Stockholm. La saison de patinage dure en général de décembre à mars. Moins spectaculaires, de nombreux parcs et lacs urbains sont propices au patinage tout au long de l'hiver, à l'instar du Kungsträdgården, à Stockholm, qui dispose de points de location de patins.

Safaris en motoneige

Équivalent arctique d'un tout-terrain, la motoneige permet de circuler sur des terrains difficiles et de couvrir davantage de distance qu'en traîneau. Les tour-opérateurs proposent des "safaris" en motoneige (avec balades nocturnes pour admirer les aurores boréales) dans la plupart des grandes villes du Nord. Il coûte moins cher de se faire conduire par un pilote expérimenté, même s'il est possible de louer une motoneige soi-même (permis auprès de l'office du tourisme local). Suivez les croix rouges sur les poteaux.

Baignade

L'été en Suède s'accompagne inmanquablement de baignades, que ce soit dans un lac, dans un canal ou dans la mer. Il y a des plages de sable sur la côte

sud-ouest, des tremplins rocheux dans le Bohuslän, et un mélange des deux sur les îles des divers archipels. Les nombreux lacs de Suède possèdent de petits pontons idéaux pour plonger. Stockholm compte plusieurs plages publiques, et vous pourrez aussi faire quelques brasses depuis l'esplanade en face du Stadshuset (hôtel de ville). Des aires de baignade délimitées par des cordons et adaptées aux enfants sont présentes et bien indiquées dans tout le pays. Vous n'aurez aucun mal à trouver de nombreux autres lieux de baignade non surveillée : il suffit de suivre la foule.

Golf

La Suède compte plus de 500 golfs. Des chaînes d'hôtels proposent des accès aux greens. Björkliden, près d'Abisko, est un terrain de golf à 240 km au-dessus du cercle polaire arctique, et une partie sur le terrain Green Line de Haparanda vous amènera à traverser la frontière finnoise quatre fois. Les tarifs s'échelonnent de 550 à 1 450 kr la journée, suivant la saison et le type de terrain (ils sont plus chers près des agglomérations). Pour plus de renseignements, contactez **Svenska Golfförbundet** (sgf.golf.se).

Observation des oiseaux

Les ornithologues amateurs trouveront leur compte dans les observatoires et réserves naturelles de Suède. Voir également la **Sveriges Ornitologiska Förening** (www.birdlife.se).

Balades à cheval

La multitude de sentiers, chemins, forêts, côtes et montagnes fait de la Suède un terrain d'équitation agréable et varié. De l'escapade au trek le plus complet (à partir de 400/650/950 kr environ pour 2 heures/une demi-journée/une journée), tout est possible. Les excursions peuvent être organisées par le biais des offices du tourisme.

Préparer son voyage

Voyager avec des enfants

La Suède est un pays aussi agréable qu'aisé à visiter accompagné d'enfants, quel que soit leur âge. Outre d'avoir été conçus en tenant compte des plus jeunes, la plupart des sites et activités affichent un tarif réduit pour les moins de 18 ans, ou sont gratuits pour eux. Restaurants, hébergements et transports sont également adaptés aux familles.

Le top pour les enfants dans chaque région

Stockholm et ses environs

Des musées, un zoo avec des espèces endémiques et un parc de loisirs.

Uppsala et le centre de la Suède

Un parc aquatique, un zoo, des pistes de ski pour toute la famille et de nombreux lieux où camper.

Göteborg et le Sud-Ouest

Le plus grand parc d'attractions du pays, de formidables musées et des parcs publics.

Malmö et le Sud

L'un des plus passionnants musées en plein air du pays, ainsi qu'un sacré skatepark.

Gotland et le Sud-Est

Le tour de l'île de Gotland à vélo ou la visite de l'Astrid Lindgrens Värld à Vimmerby.

Jämtland et la côte botnienne

Un légendaire monstre marin, un superbe zoo, un musée en plein air et plusieurs auberges de jeunesse adaptées aux enfants.

La Laponie et le Grand Nord

L'hiver, les pistes de ski ou le traîneau à chiens, l'été une grande randonnée.

La Suède pour les enfants

Voyager en Suède avec des enfants ne pose aucun problème. Veillez cependant à les impliquer dans votre projet de voyage et à ne pas le surcharger. Le guide Lonely Planet *Voyager avec ses enfants* est une mine de conseils utiles.

En Suède, les enfants sont très bien accueillis et l'organisation du tourisme intérieur tient largement compte de leurs centres d'intérêt. La plupart des musées disposent d'aires de jeux, de présentations interactives et d'autres activités pour les jeunes. Il existe de nombreux parcs pour enfants, sans parler des parcs à thèmes, parcs aquatiques et autres. La plupart des sites sont gratuits pour les plus jeunes jusqu'à 7 ans, voire jusqu'à 18 ans. Les circuits et les lits en auberge de jeunesse sont généralement à moitié prix pour les enfants. Les sites proposent aussi souvent des billets familiaux.

Hôtels et restaurants disposent presque tous de lits pour bébé et de chaises hautes, et proposent au moins deux menus enfant à prix raisonnables. Les supermarchés suédois vendent un bon choix de nourriture pour bébé, lait maternisé, couches jetables, etc. On trouve des tables à langer dans la plupart des toilettes et il n'est pas tenu pour gênant d'allaiter dans les lieux publics.

À ne pas manquer

Parcs à thèmes

- ➔ **Liseberg** (p. 141). L'attraction touristique la plus populaire de Suède, à juste titre.
- ➔ **Gröna Lund Tivoli** (p. 46). Manèges et concerts au cœur de Stockholm, avec une superbe vue sur la capitale depuis les plus hautes chutes libres.
- ➔ **Junibacken** (p. 51). Un parc à thème inspiré des romans de Fifi Brindacier.

Musées en plein air

- ➔ **Skansen** (p. 51). Toute la Suède résumée dans un parc en plein air.
- ➔ **Himmelsberga** (p. 244). Village agricole aux maisons typiques.
- ➔ **Kulturen** (p. 190). Vaste musée aux bâtiments de toutes les époques.
- ➔ **Fredriksdals museer och trädgårdar** (p. 194). Un vieux manoir, une ferme, de ravissants jardins et un théâtre baroque.
- ➔ **Vallby Friluftsmuseum** (p. 110). Une ferme et plusieurs ateliers d'artisanat.
- ➔ **Jamtli** (p. 258). Version nordique du Skansen.
- ➔ **Murberget** (p. 270). Une échoppe traditionnelle, une forge, une église et une école, typiques du Norrland.

Musées

- ➔ **Tekniska Museet** (p. 47). Captivantes expositions interactives sur les sciences et les technologies.
- ➔ **Naturhistoriska Museet** (p. 144). Un musée rempli de dioramas qui rendent la forêt vivante.
- ➔ **Medeltidsmuseum** (p. 46). La découverte de la passionnante histoire de Stockholm.
- ➔ **Värmlands Museum** (p. 119). Tout ce que vous voulez savoir sur la région, plus de superbes expositions d'art contemporain.
- ➔ **Åttte Museum** (p. 292). La culture sami, avec toute l'attention qu'elle mérite et de superbes présentations multimédias.

Journées pluvieuses

- ➔ **Kulturhuset** (p. 55). Des activités artistiques à Stockholm.
- ➔ **Science Fiction Bokhandeln** (p. 86). Dans Gamla Stan, à Stockholm.

Planning

Quand partir

Les parents trouveront plus facile de voyager durant la saison touristique estivale (mi-juin à août), du simple fait que la plupart des sites et activités sont alors ouverts aux visiteurs. Du coup, réservez bien à l'avance.

Pour qui s'intéresse aux activités de plein air, l'hiver est également une période formidable : plusieurs stations de ski (dont Åre, de niveau international) disposent d'équipements adaptés aux familles, pistes pour les petits, écoles de ski, garderies, etc.

Hébergement

Les campings sont très bien équipés et débordent d'enfants ravis et pleins d'énergie. Les places étant très demandées en été, réservez bien à l'avance emplacement de tente ou bungalow.

Hôtels et autres hébergements disposent souvent de "chambres familiales" pouvant accueillir jusqu'à 2 adultes et 2 enfants pour le prix d'une chambre double habituelle. Les lits pour bébé, disponibles dans la plupart des hôtels, sont habituellement prêtés gratuitement ou pour un prix symbolique.

Le personnel des hôtels est généralement habitué à une clientèle familiale et saura vous réchauffer un biberon ou vous trouver une baby-sitter pour la soirée.

Transports

Les agences de location de voitures vous fourniront un siège enfant pour un tarif symbolique, à condition de le réserver longtemps à l'avance. Les ferries et trains longue distance disposent, pour certains, d'aires de jeux.

Renseignez-vous sur la gratuité dans les transports publics pour les jeunes enfants : c'est le cas à certains moments de la journée dans nombre de grandes villes (à Stockholm, par exemple, les moins de 12 ans circulent gratuitement le week-end). Les bus sont bien étudiés pour les poussettes, la plupart du temps ; du reste, les Suédois se feront un plaisir de vous aider à monter la vôtre dans le bus ou à la descendre.

Les régions en un clin d'œil



Stockholm et ses environs

Cuisine
Musées
Shopping

Cuisine de classe internationale

Stockholm est devenue une destination de choix pour les gourmets, avec ses restaurants étoilés et ses chefs réputés pour leur capacité à surprendre, en mêlant audace et tradition dans l'utilisation de produits locaux. On s'y régale aujourd'hui tout autant que dans n'importe quelle autre capitale européenne.

Musées multimédias

Les musées de Stockholm renferment les plus beaux trésors artistiques et historiques du pays, dans un cadre chaleureux. Les salles d'exposition sont remarquablement conçues et éclairées, à l'instar des autres lieux publics de la ville.

Virées shopping

Des friperies aux boutiques de marque, du linge raffiné à l'artisanat traditionnel en passant par les ustensiles de cuisine ingénieusement conçus, chacun trouvera ici son bonheur.

p. 40



Uppsala et le centre de la Suède

Histoire
Industrie
Musées

Vestiges historiques

Uppsala ravira les amateurs d'histoire, des tertres funéraires de l'époque pré-viking au château à flanc de colline dont les murs roses ont connu des décennies d'intrigues royales. Ajoutez à cela des musées bien garnis en œuvres d'art, objets et manuscrits anciens, sans oublier les quelques pierres runiques disséminées çà et là.

Mémoire industrielle

La Suède du Centre est le poumon industriel du pays, du fait de son sol riche en fer, cuivre et argent. Nombre de ces lieux ont été reconvertis en sites méritant le détour.

Musées régionaux

D'excellents musées sont disséminés dans toute la région : le musée d'Art régional d'Örebro, l'ambitieux Värmland Museum de Karlstad, sans oublier les demeures des grands peintres suédois Carl Larsson et Anders Zorn, ou celle du Prix Nobel de littérature Selma Lagerlöf.

p. 99