

## FINLANDE – LAPONIE EN HIVER RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

Située entre les 60e et 70e degrés de la latitude Nord, la Finlande est bordée à l'ouest par la Suède, au Nord par la Norvège et à l'Est par la Russie. Un tiers de son territoire se trouve au-delà du Cercle Polaire. Avec sa superficie de 338.000 km<sup>2</sup> qui correspond aux 3/5e de la France, c'est le 7<sup>ème</sup> pays d'Europe.



## FORMALITES

**Une carte nationale d'identité plastifiée en cours de validité, ou un passeport en cours de validité est obligatoire pour les ressortissants Français.**

Les ressortissants d'autres nationalités doivent se renseigner auprès des autorités consulaires compétentes afin de vérifier leurs formalités d'entrée en Finlande.

## CLIMAT

En Laponie particulièrement, le climat est **froid et sec**. L'humidité est pratiquement inexistante. **L'air tonique et vivifiant se prête à merveille à toutes les activités sportives hivernales.** Les températures peuvent varier de 0° à -30°, mais sont très supportables. La lumière naturelle ne dure que quelques heures fin décembre et début janvier. Les jours rallongent ensuite rapidement.

**Les Aurores Boréales sont visibles par grand froid.**

## DEVISES

**En Finlande, l'unité monétaire est l'Euro.**

Les cartes de crédit sont acceptées par de nombreux établissements.

## ELECTRICITE

La tension est de **220 volts**. Les prises de courant sont identiques aux nôtres.

## LANGUE

Le finnois est la langue nationale. L'anglais est parlé presque partout. Le français est assez peu pratiqué dans les commerces.

## DECALAGE HORAIRE

Finlande : + 1 heure par rapport à la France.

Lorsqu'il est midi en France, il est 13h00 en Laponie.

## INDICATIFS TELEPHONIQUES

France/Finlande : 00/358 + numéro

Finlande/France : 00/33 + numéro à 9 chiffres (sans le 0 du numéro à 10 chiffres)

## GASTRONOMIE

D'une façon générale, les **petits déjeuners sont très copieux.**

Dans les pays nordiques, **rennes et poissons** constituent la base de la nourriture, présentés sous différentes formes : saumons, harengs, renne séché (viande froide), ou rôti de renne servi avec des aïelles et des pommes.

Les **dîners buffets** sont généralement composés de deux plats uniquement.

## ACHATS

**Les occasions de shopping ne sont pas nombreuses** car les centres commerciaux et boutiques n'abondent pas en Laponie.

**Petits souvenirs** : vestes et pulls à motifs nordiques, objets en bois de bouleau, bijoux, céramiques, « kuksas » ou gobelets en bois, couteaux lapons, peaux de rennes, objets en corne ou en bois, tapisseries, peluches, casquettes, tee-shirts, cartes postales...

A ramener également : viande de renne fumée, saumon, pain.

## RECOMMANDATIONS VESTIMENTAIRES

**Prévoir vos vêtements habituels d'hiver, une paire de bonnes chaussures, ainsi que des sous-vêtements chauds, chaussettes en laine, collants, etc...** (les sous-vêtements en Nylon sont déconseillés, prévoir des sous-vêtements de type Damart, des Polaires, etc...).

Prévoir des **tee-shirts** et **sweat-shirts** pour les intérieurs bien chauffés.

Ne pas oublier d'emmener un **maillot de bain** pour le sauna et des **savates** pour la sortie du sauna.

Ne pas oublier la **crème adaptée aux grands froids**, le **stick pour les lèvres** ( type vaseline ) , les **lunettes de soleil** (pour les périodes de fort ensoleillement comme fin février/mars ) et un **petit sac à dos** qui sera utile pour les expéditions.

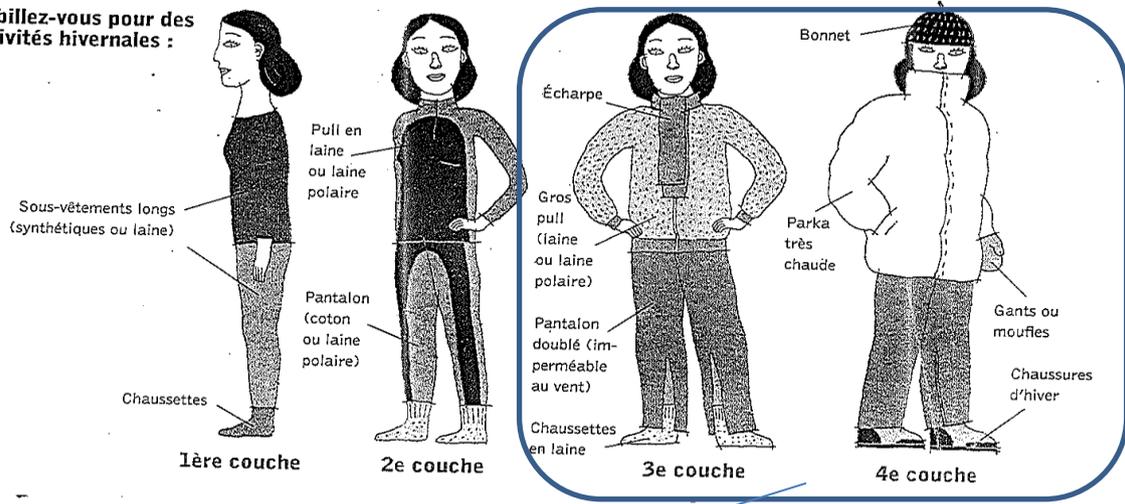
Prévoir également une **lampe de poche ou lampe frontale** pour les sorties nocturnes.

**Des équipements spéciaux seront fournis (combinaison isotherme, bottes, sur-chaussette, cagoule, gants et casque...)**. Par courtoisie envers vos hôtes, nous vous demandons de prendre soin des vêtements qui vous seront confiés et de pas en égarer afin de les restituer à la fin du séjour dans leur totalité.

Si votre bagage est endommagé au moment où vous le retirez à l'aéroport, vous devez impérativement faire une déclaration auprès du personnel affecté aux « sinistres bagages ». En effet, les bagages sont assurés par la compagnie aérienne à partir de l'enregistrement jusqu'à leur réception à destination.

## Informations pratiques

Habillez-vous pour des activités hivernales :



Les 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> couches de vêtements sont remplacée par l'équipement que nous vous prêtons sur place :

- . Combinaison intégrale isotherme grand froid
- . Moufles doublées
- . Surchaussettes en laine
- . Chaussures d'hiver

Prévoyez d'emmener :

- Bonnet
- Echarpe
- Petits gants pour mettre sous les moufles

*Pensez à prendre des vêtements confortables et larges, la chaleur dégagée par votre corps circulera entre les couches de vêtements, sous la combinaison, et vous tiendra chaud.*

