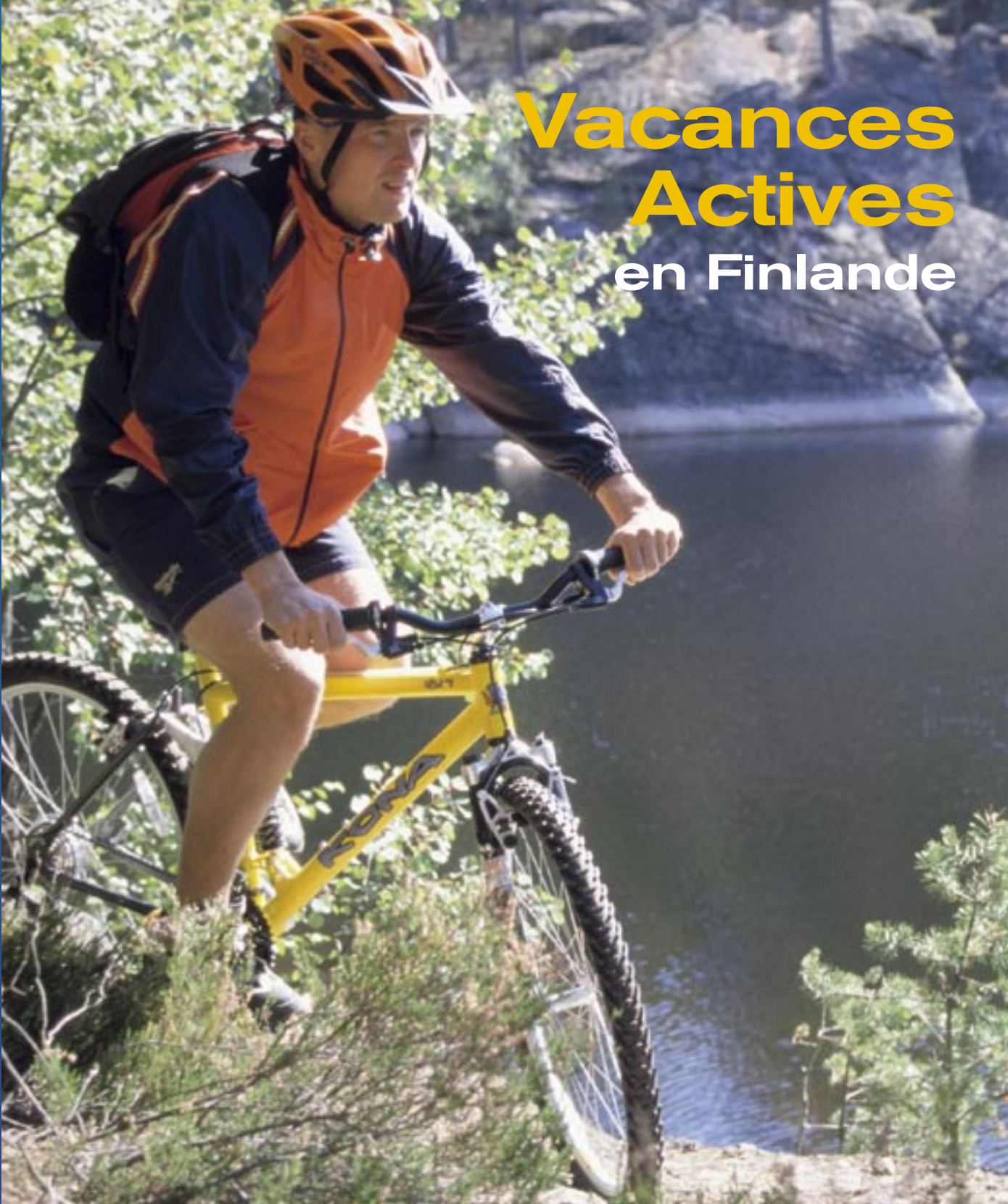


# Vacances Actives en Finlande



Finlande  
UN ART DE VIVRE



## La Finlande: une destination pour des vacances actives

Vos vacances en Finlande vous apporteront la paix de la nature et toute la place pour respirer. Stimulée par les longues nuits claires d'été, la nature s'épanouit d'une façon unique. Que vous veniez pour pratiquer le vélo, la randonnée, le canoë, l'équitation ou toute autre activité, laissez-vous gagner par la magie de la nuit finlandaise. Le large choix de formules de vacances que propose la Finlande vous assurera un séjour inoubliable, quelles que soient vos attentes.

Des milliers de lacs, de vastes étendues naturelles, des forêts, des monts rebondis, des vallées et leurs rivières, un archipel exceptionnel: tout cela fait de la Finlande une destination où vous passerez des vacances variées.

On compte en Finlande près de 200.000 lacs, 35 parcs nationaux et des milliers de kilomètres de littoral. Du fait du droit coutumier finlandais ou "droit de tout un chacun" prévoyant le libre accès des terres non cultivées, la beauté de la nature est accessible à tous. Les étendues d'eau offrent des occasions formidables pour les excursions en ca-

noë, que ce soit en mer, sur les lacs ou les rivières, y compris des sections de rapides. La Finlande est aussi le pays du nordic walking: si vous ne connaissez pas encore, venez découvrir cette pratique en Finlande!

### Finlande du Sud

La Finlande du Sud est remarquable par ses villes à la vie culturelle active et à l'animation foisonnante. Cette partie du pays est la plus densément peuplée; le relief y est vallonné sans grandes différences d'altitude, ceci se prêtant à des vacances avec des enfants. Quant à la campagne proche d'Helsinki, elle est propice par exemple au cyclisme. Forêts

OFFICE NATIONAL DU  
TOURISME DE FINLANDE  
CONTACTS  
[www.visitfinland.com](http://www.visitfinland.com)

Offices du Tourisme de Finlande  
information consommateurs  
numéros des centres d'appel:

FRANCE  
Tél. +33 1 55 17 42 70  
[finlande@mek.fi](mailto:finlande@mek.fi)

BELGIQUE & LUXEMBOURG  
Tél. +32 2 711 9830

SUISSE  
Tél. +41 44 6545 133  
[finlande@mek.fi](mailto:finlande@mek.fi)



de feuillus, exploitations agricoles, jolis villages, forges anciennes et magnifiques manoirs alternent harmonieusement avec de grands centres urbains. Les équipements y sont régulièrement mis en valeur afin de correspondre à tous les goûts; les distances entre les sites sont courtes et les moyens de communication sont bons. Si vous venez de l'étranger, des terminaux maritimes se trouvent à Helsinki, Turku et Hanko, tandis qu'Helsinki et Turku disposent d'un aéroport.

### **Finlande occidentale**

La Finlande occidentale se caractérise par des paysages plats remontant à la période glaciaire, un littoral à l'intérêt historique et des villes en bois, ainsi que par de nombreuses vallées où se concentre la population, en particulier dans le nord de la région. L'animation est plus marquée dans le sud, le rythme de vie tendant à s'apaiser à mesure qu'on remonte vers le nord. La côte ouest est baignée par le Golfe de Botnie qui fut au fil des siècles une passerelle vers l'Occident. La Finlande occidentale se prête très bien au cyclisme, le relief égal convenant même aux cyclistes peu chevronnés et aux familles avec enfants. Les aéroports se trouvent à Pori, Tampere, Seinäjoki, Vaasa, Kokkola et Oulu.

### **La région des Grands Lacs**

La plupart des milliers de lacs finlandais sont concentrés dans la région des Grands Lacs. Le relief y est accidenté et vallonné, les routes sinueuses et étroites; la nature est foisonnante et dominée par des paysages lacustres d'un bleu scintillant. De vastes forêts et lacs forment un cadre unique pour un grand nombre d'activités de vacances. La région est nettement moins habitée que la Finlande du Sud, mais la joie de vivre et l'hospitalité chaleureuse des habitants du Savo et de la Carélie vous conquerront, de même que vous serez séduit par les petites villes,

localités et villages lacustres du secteur. Le réseau de communications dessert surtout Savonlinna, Mikkeli, Joensuu, Kuopio, Varkaus et Jyväskylä, capitale administrative de la Finlande centrale. Toutes les villes indiquées disposent d'un aéroport.

### **Finlande supérieure**

La Finlande supérieure s'étend entre la région des Lacs et la Laponie; la région est imprégnée par un mode de vie paisible et la sérénité de ses sous-bois. Les différences d'altitude deviennent plus marquées, et vous pourrez escalader des hauteurs pour voir des paysages qui valent le détour: forêts denses et d'un seul tenant, lacs et étangs capteront votre regard jusqu'à perte de vue. Le mont Koli, connu comme paysage emblématique de la nation finlandaise, est l'un des sites les plus populaires. La densité d'habitation est faible et les distances entre les villes assez longues, mais le secteur se prête à merveille au VTT et à la randonnée. Le réseau routier dessert surtout Kajaani, où se trouve aussi un aéroport.

### **Kuusamo et la Laponie**

La Laponie, qui se trouve au nord de la Finlande, est caractérisée par de nombreux monts et des hautes terres. Les distances sont longues, et le peuplement est très faible par rapport à la densité de Finlande du Sud. La nature est d'une incroyable beauté rude, avec des saisons très nettement marquées. Des parcs nationaux très étendus sont adaptés au trekking, et de nombreuses possibilités de randonnées existent. Avec leurs installations polyvalentes et leurs formules de vacances, les stations touristiques accueillent les visiteurs toute l'année. Les aéroports se trouvent à Kuusamo, Rovaniemi, Kittilä, Enontekiö et Ivalo.



## **INDEX**

- 4-7 A Vélo:**  
un autre regard sur la Finlande
- 8-11 Randonnées:**  
à la rencontre de la nature sauvage
- 12-13 Canoë-kayak:**  
le pays des Mille Lacs est à vous
- 14 Equitation & Excursions à cheval :**  
à conseiller à tous



## Un autre regard sur la Finlande grâce au vélo

La Finlande offre au cycliste de nombreuses options passionnantes: les amateurs d'histoire pourront découvrir le patrimoine culturel de la Finlande du Sud, tandis que les familles apprécieront les routes plates et les plages de la côte occidentale. À l'est, les cavaliers expérimentés seront séduits par des collines offrant divers défis, et les mordus de VTT trouveront aussi de nombreuses possibilités.

### A LA DÉCOUVERTE DES ÎLES 6 jours et 5 nuits

L'archipel de Turku est l'un des phénomènes naturels les plus extraordinaires de Finlande: 20.000 îles s'étirant en mer au sud-ouest du pays, au large de Turku. Vous pourrez aisément et pour votre plus grand plaisir emprunter le circuit faisant le tour des plus grandes îles, ce grâce à un service régulier de bacs reliant les îles comme s'il s'agissait de ponts. En dehors de l'agrément de prendre le bac, vous apprécierez les villages portuaires typiques et la paix qui se dégage de la nature. Le circuit commence et se termine à Turku, ville commerçante active et séduisante, et la ville la plus ancienne de Finlande.

### LES PHARES DE LA CÔTE NORD 10 jours et 9 nuits

(randonnée à vélo d'Oulu à Kokkola)

Le parcours débute à Oulu, la ville blanche du nord, qui est un pôle scientifique et technologique. Au sud de la ville s'étendent les vastes plaines plates de Liminka, célèbres pour les espèces ornithologiques qu'on y observe. Les plages de Hiekkasärkät, à Kalajoki, apportent leur touche particulière au paysage, avec des kilomètres de bandes de sable et la mer étincelante; de nombreuses activités y sont disponibles, sans compter divers irrésistibles restaurants de plage. L'itinéraire traverse des terres sans relief, avec des champs entrecoupés de rivières; la population est regroupée au bord des cours d'eau et autour des embouchures.

Vous trouverez ces programmes sur le site: [www.visitfinland.com](http://www.visitfinland.com)

### A VÉLO AU FIL DE LA CÔTE OUEST FINLANDAISE DE TURKU À PORI 8 jours et 7 nuits

Votre parcours commence à Turku, la ville la plus ancienne de Finlande. Turku garde une grande importance en tant que port, centre d'échanges commerciaux et lieu d'organisation d'événements. Au nord, vous trouverez Naantali, ville thermale traditionnelle. Les autres villes sont Uusikaupunki, connue pour son industrie automobile, et Rauma, fameuse par ses maisons en bois. L'itinéraire va jusqu'à Pori, que les fans de musique du monde entier connaissent pour son festival annuel de jazz.





En Finlande du Sud, le relief est légèrement variable, sans présenter de grandes différences d'altitude, ceci s'adaptant aux séjours des familles avec enfants. La campagne entourant Helsinki est parfaite notamment pour faire du vélo; les autres sites pour cyclistes sont, au sud, les villages sidérurgiques de Fiskars et Billnäs, ainsi que les villes côtières de Tammisaari et Hanko.

Les paysages les plus impressionnants de Finlande se trouvent dans l'archipel de Turku, avec ses beaux paysages marins, ses côtes rocheuses, ses bateaux et ses pittoresques villages. Vous pourrez passer d'une île à l'autre en vélo grâce à un réseau de bacs.

La Finlande occidentale est elle aussi idéale pour le cyclisme, avec son terrain plat particulièrement bien adapté aux débutants et aux familles. L'itinéraire cyclable du littoral traverse des petites villes en bois typiques de la région; la plus connue est Rauma, classée au patrimoine mondial de l'UNESCO. Au large de la bande côtière entre Kokkola et Oulu, vous pourrez aussi visiter divers phares situés sur des îles.

La Finlande est connue comme le pays des Mille Lacs. Dans la principale région lacustre, des possibilités nombreuses s'offrent au cycliste de choisir des itinéraires en boucle faisant le tour des lacs. Le plus grand d'entre eux, le Saimaa, s'étend non loin de la frontière orientale du pays, et vous pourrez longer les rives du Canal du Saimaa jusqu'à la frontière russe. Depuis le talus sablonneux de Punkaharju s'ouvrent des paysages superbes de part et d'autre de cette bande de terre. De Savonlinna, vous pourrez pédaler jusqu'au Parc National de Linnasaari ou au lac Puruvesi aux eaux cristallines. Les paysages sauvages de la Carélie du Nord associent collines et forêts. La ville commerçante de Kuopio attire les visiteurs par sa place du Marché et son port actif, et vous pourrez y faire le tour du lac Kallavesi à vélo.

Le relief de la Région des Lacs offre de grandes variations et le secteur pose des défis aux cyclistes les plus chevronnés, mais la peine que vous mettrez à gravir les côtes sera récompensée.



### TOUR DU LAC PIELINEN À VÉLO 8 jours et 7 nuits

Le grand lac Pielinen est le plan d'eau le plus septentrional du système fluvial de Vuoksi, et il est alimenté par des sources situées par-delà la frontière russe. Les rives du Pielinen sont surplombées par des hauteurs escarpées couvertes de résineux, dont le point culminant est le mont Koli. Les berges sont accidentées, présentant tantôt un aspect de roches majestueuses, tantôt de plages lisses. Parmi les sites inoubliables proches du lac, citons le centre de vacances Bomba et son village carélien avoisinant, le Musée du Pielinen et le centre ville de Lieksa, l'atelier de l'artiste Eva Ryyänänen, l'église de Paateri à Vuonisjärvi, et le Centre Finlandais de la Pierre, récemment ouvert à Nunnalahti, dans le village de Juuka.

### VÉLO ET CANOÛ À SAVONLINNA (CIRCUIT DU PURUVESI) 8 jours et 7 nuits

Savonlinna compte plus de plans d'eau que toute autre ville finlandaise, avec 40% de sa surface recouverte d'eau. Tous les bateaux circulant entre la partie sud et nord du grand lac Saimaa doivent emprunter un détroit situé à l'entrée de Savonlinna. Le départ des randonnées en canoë se fait depuis le centre ville; ce mode de transport est idéal pour la découverte des lacs, de l'archipel et de la nature de la région. En glissant en silence sur l'eau, le canoë vous permet d'être partie intégrante de la nature, de ses bruits et de son harmonie. Vous verrez peut-être une loutre jouer sur la plage ou un phoque annelé curieux suivre votre canoë. La nature finlandaise est à son summum au moment des nuits lumineuses de l'été. L'itinéraire de canoë traverse l'archipel, où vous pourrez passer la nuit si vous le souhaitez; puis vous poursuivrez en vélo le long des rives du lac Puruvesi. Vous traverserez les paysages emblématiques de Punkaharju, où vous pourrez aussi vous initier à la forêt finlandaise. Vous ferez halte dans les paysages spectaculaires du Puruvesi, à base de rocs et de plages de sable, et vous y profiterez de l'été en compagnie de gens du cru. A Kerimäki, vous vous familiariserez avec l'histoire militaire finlandaise sur des champs de bataille. Avec cette semaine sportive de canoë, de vélo et de randonnée, vous parcourrez une belle région lacustre tout en expérimentant un dépaysement total.

### VTT EN FAMILLE À TAHKO 8 jours et 7 nuits

Nilsjä et les 3 collines de Tahko sont réputées pour leurs paysages merveilleux et le vaste choix d'activités qu'on y trouve. C'est l'une des quelques régions de Finlande parfaitement adaptées au VTT. La proximité du lac Syväri vous permettra en outre de pratiquer l'aviron, la natation et la pêche. Vous serez logé dans un chalet en bois bien équipé et typiquement finlandais, avec sauna, au sein du village de vacances de Loma-Rantala; vous trouverez sur place le restaurant Vanha-Maatila, lieu chaleureux au cadre rustique où vous vous régalez des spécialités maison préparées par le chef Sanny. Ce lieu est particulièrement recommandé pour les enfants; s'ils sont trop jeunes ou ne souhaitent pas participer aux activités du forfait, un moniteur est à disposition sur le site pour leur faire faire des activités spécifiques et les accompagner au restaurant.

Vous trouverez ces programmes sur le site: [www.visitfinland.com](http://www.visitfinland.com)



## Des guides pour cyclistes pour les meilleurs itinéraires cyclables de Finlande

Toute une série de guides pour cyclistes ont été édités pour aider les touristes à trouver les meilleurs itinéraires cyclables de Finlande du Sud et de Finlande occidentale et centrale.

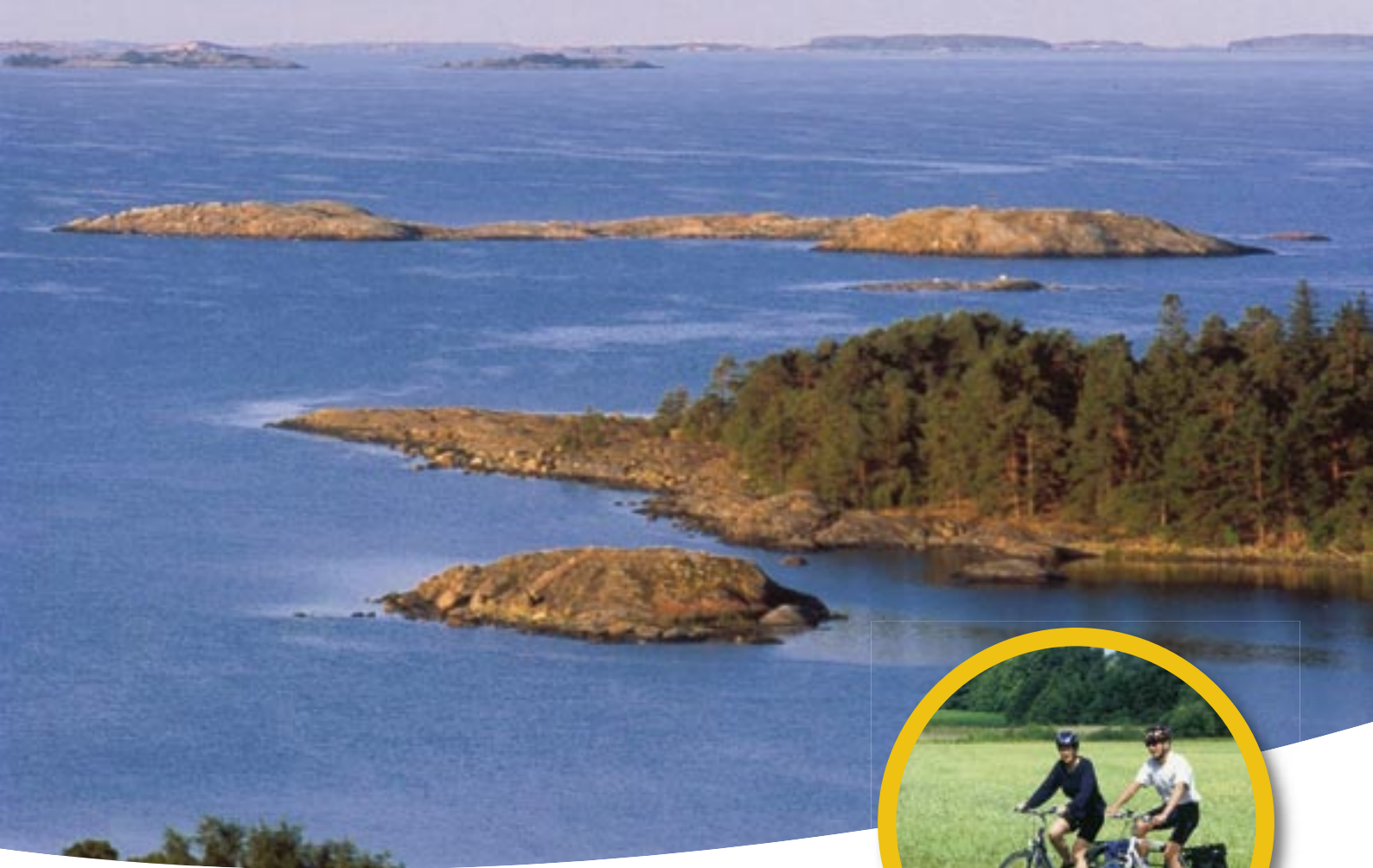
Une série de guides pour cyclistes est disponible avec différents itinéraires cyclables, des cartes, des adresses d'hébergement, d'étapes repos et autres informations touristiques; le choix se fait entre 7 itinéraires, chacun présentant des paysages et un relief propres. Les cartes des principaux itinéraires sont à une échelle de 1:100 000, la précision allant jusqu'à 1:20 000 pour des secteurs urbains spécifiques.

Les parcours ont été soigneusement choisis et consistent surtout en routes tranquilles et carrossables en marge des grandes voies, tout en traversant des secteurs où vous trouverez tous les services utiles. Une attention particulière a été apportée à la planification des itinéraires, à la facilité d'accès au point de départ et au retour en transports en commun.

L'itinéraire **"Via Finlandia"** offre une variété de paysages historiques, de sections côtières et de lacs. Le parcours va d'Helsinki à Vaasa en passant par Tampere. La partie sud et centrale du pays est marquée par de beaux cours d'eau et des paysages agraires changeants, de même que par les plus grandes villes de Finlande. Dans la partie nord du parcours, le rythme de vie se fait paisible, et le paysage est jalonné de plaines, de rivières et de fières maisons ostrobotniennes. Vous

aurez la sensation des grands espaces et réaliserez vos rêves sportifs. En outre, de nombreux sites culturels et historiques méritent votre visite le long du chemin.

L'**"itinéraire de la Côte"** court de Turku à Oulu; ce parcours principalement plat convient même aux cyclistes sans expérience; toutefois, sur certaines sections côtières, la brise marine peut rendre les déplacements plus difficiles. L'itinéraire suit la côte jusqu'à Oulu, à travers des villages et des villes, y compris les meilleures plages de Finlande, comme à Pori et Kalajoki. Au sud du parcours, les paysages de champs onduleux sont caractéristiques, ainsi que la côte et des villes historiquement importantes. Au nord, les villages ruraux sont fréquents et le paysage est plus plat. Tout au long du parcours, les sites à voir et les activités ne manquent pas.



Au sud, l'itinéraire de la **“Route du Roi”** va d'Helsinki à Turku; la région de la capitale est très propice au cyclisme; le relief est étonnamment varié et facile d'accès depuis Helsinki. Le trajet permet de découvrir des églises médiévales, des manoirs historiques, de vieilles forges pittoresques, de charmants villages, des collines ondoyantes, des lacs et de profondes forêts: la Finlande telle que vous l'imaginez.

L'**“itinéraire de découverte de la Finlande du Sud”** démarre à Turku. Ce parcours historique, qui traverse des paysages de rivière traditionnels, a été suivi par des marchands, des armées, des pèlerins et des monarques depuis l'époque Viking, voici 1000 ans. D'Hämeenlinna, l'itinéraire se dirige vers Lahti au fil du talus sablonneux de Salpausselkä, constitué lors de la dernière glaciation. Le chemin est bordé de riches

champs verdoyants, de paysages lacustres pittoresques et de villages et petites villes dynamiques.

L'**“itinéraire des Grands Lacs”** est un circuit qui débute dans la ville portuaire et insulaire de Lappeenranta, d'où vous pourrez faire une croisière le long du Canal du Saimaa et à travers l'archipel environnant. De Lappeenranta, le parcours cyclable traverse Imatra et ses rapides pour rejoindre la ville joliment située de Savonlinna, réputée pour son festival d'opéra et son château médiéval bien conservé d'Olavinlinna. L'itinéraire s'enfonce ensuite au sein la région des Lacs en passant par Mikkeli, avant de revenir sur Lappeenranta. Des lacs étincelants et leurs berges, des îles, des amoncellements rocheux et des collines variées caractérisent ce trajet.



### L'**“itinéraire de la Finlande Centrale”**

démarre d'Helsinki, la capitale, pour traverser des régions champêtres typiques de la Finlande du Sud. A partir de Lahti, le chemin se poursuit à travers les paysages superbes de l'immense lac Päijänne, pour se terminer dans l'active ville universitaire de Jyväskylä, où se trouvent de nombreux édifices conçus par l'architecte Alvar Aalto. Long de 8 km et cerné par les eaux, le talus sablonneux de Pulkkilanharju est l'un des trajets cyclables les plus impressionnants de Finlande. Des étendues d'eau variées et une nature verdoyante et apaisante contrastent au fil du chemin avec des villages animés.

### L'**“itinéraire de l'Archipel de Turku”**

début dans le centre historique de Turku, la première étape ayant lieu à Naantali. Cette ville mériterait bien le titre de capitale estivale de la Finlande, la résidence d'été du président de la République finlandaise se trouvant sur la baie opposée. Après la traversée de Kustavi commence le véritable parcours insulaire: la mer, les îles, les récifs et les îlots ponctueront les tours et détours que vous ferez à travers l'archipel le plus étendu de la Baltique, et vous garderez longtemps le souvenir de votre parcours à vélo à travers l'archipel de Turku.





## Une rencontre avec la nature sauvage

En Finlande, la nature est omniprésente, et même si vous séjournez dans la capitale, vous pourrez facilement passer une partie de la journée dans un parc national. Dans la région des Lacs, les randonnées pédestres se combinent avec des parcours sur lacs et rivières; dans le nord, vous pourrez passer des semaines à faire du trekking au milieu d'une nature vierge. Des guides spécialisés mettent leurs services à disposition dans l'ensemble du pays.

En raison de la situation septentrionale de la Finlande, les variations des conditions naturelles peuvent être importantes; des feuillus poussent dans le sud, la végétation y étant assez diversifiée. La Finlande est dans l'ensemble peu densément peuplée, et le pays étant en soi une vaste zone naturelle, des espaces vierges se trouvent très près des grandes villes: le Parc Naturel de Nuuksio, à une heure et demie de route d'Helsinki, est facile d'accès même si vous ne passez que peu de temps en ville.

En poussant plus au nord, le paysage change, et les feuillus font place aux conifères; ceux-ci, en particulier les pins et sapins, recouvrent les forêts de Finlande centrale. Mûres des marais et myrtilles prolifèrent à l'ombre des arbres. Les marcheurs apprécieront les zones de tourbières, où des chaussées surélevées en bois ont été spécialement aménagées.

Les bijoux de la Finlande orientale sont évidemment ses lacs et ses nombreux parcs nationaux; on y compte plusieurs sentiers de ran-

donnée et parcours de canoë-kayak. Les parcs nationaux du Kolovesi et de Linnasaari, près de Savonlinna, sont peut-être les plus connus. Dans la région lacustre du nord, de bonnes possibilités de randonnée existent autour de Koli et dans les secteurs de Vuokatti et d'Hossa.

Pour certains visiteurs, c'est la Laponie qui est le "must" de la Finlande. Ses sentiers bien balisés y offrent de nombreuses opportunités, et vous pourrez passer plusieurs jours dans la nature en couchant sous la tente, dans des cabanes ou bien sous des "laavu", ou abris en bois semi-couverts propres à la région. La nature est immense, et vous croiserez davantage de rennes en vous écartant des pistes fréquentées. Vous pourrez aussi séjourner dans l'une des grandes stations touristiques, d'où vous ferez des excursions d'une journée.

En Finlande du Sud, la saison des randonnées commence au début du printemps, en avril ou mai, et un peu plus tard en Laponie. Les jour-



nées d'été sont longues, et il est conseillé de faire une excursion au petit matin ou tard le soir, pour profiter de la lumière incomparable. En Laponie, la saison se poursuit en automne, et elle culmine en septembre lors du "ruska", où les premières gelées mettent le feu aux feuillages.

Il existe aussi tant d'autres façons passionnantes de vivre des aventures dans la nature: rafting en eaux vives, escalade, safaris divers...

Vous profiterez bien plus encore de vos vacances si vous vous faites accompagner par un guide expérimenté; si vous n'avez pas trop l'habitude des randonnées, nous vous conseillons de choisir l'un de nos programmes avec guide; de nombreuses options s'offrent à vous, depuis les sorties de quelques heures jusqu'à des expéditions d'une semaine en pleine nature. Nos forfaits comprennent l'hébergement, les repas et le guide. Les participants doivent en général prévoir leur propre équipement, et l'on passe la nuit dans des cabanes isolées ou sous la tente. Par ailleurs, vous pourrez aussi passer une journée en solo dans un hôtel de première catégorie d'une station, ou dans un chalet de location. Puis vous ferez le plein de forces avec un copieux petit déjeuner et vous lancerez sur des pistes bien balisées. En fin de journée, vous profiterez de la chaleur du sauna de votre hôtel, et vous couronnerez la journée par un bon dîner dans un restaurant douillet.

#### UNE SEMAINE DE RANDONNÉE À KUUSAMO 8 jours et 7 nuits

La nature sauvage de Kuusamo, d'une beauté extraordinaire notamment au Parc National d'Oulanka et sur les pentes de Ruka, forme un cadre parfait pour cette semaine. La découverte de la flore et de la faune locales s'ajoutera à vos randonnées et parties de canoë et de VTT dans la nature sauvage. Les sapins tout recouverts de mousse, les rapides rugissants et la rivière Oulankajoki au débit paisible sont un enchantement, et le calme de la région est magique. Votre séjour vous conduira à écouter le silence, qui s'impose à travers la paix de la nature, derrière la respiration de la forêt, le murmure des eaux et le bouillonnement des rapides; vous n'en croirez pas vos oreilles et ne vous en lasserez pas.

#### CIRCUIT DE RANDONNÉE SUR LA FRONTIÈRE RUSSE 9 jours et 8 nuits

Nous vous proposons une randonnée dans le Kainuu, région la plus à l'est de l'Union européenne située le long de la frontière russe. L'itinéraire traverse des zones de nature immaculée et sauvage, avec des étapes confortables tous les soirs, où vous pourrez apprécier l'hospitalité locale et de délicieuses spécialités culinaires.

#### LE SENTIER DU "KARHUNPOLKU" 8 jours et 7 nuits

Le "Karhunpolku" ou sentier de l'Ours est un parcours de randonnée traversant des espaces forestiers au relief varié à partir de Lieksa, non loin de la frontière russe. Lieksa est connue pour ses nombreux ours bruns évoluant dans les environs, et le nom du sentier s'enracine dans l'imagerie régionale. Le Karhunpolku suit la frontière orientale de la Finlande jusqu'aux parcours de canoë de Ruunaa et du Jongunjoki; la piste est clairement balisée de marques orange. Le paysage est caractéristique de la région, entre

des collines boisées et escarpées et des lacs et tourbières. La randonnée couvre une distance de 65 km environ.

#### FORFAIT ACTION ET AVENTURES D'UNE SEMAINE 8 jours et 7 nuits

Laissez-vous tenter par une semaine bien remplie dans la nature sauvage de Kuusamo, au bord des rapides les plus importants de la région. Ce programme vous fera monter l'adrénaline en vous permettant d'être témoin d'un spectacle impressionnant sur les magnifiques rapides de Jyrävä aux eaux bouillonnantes impraticables en raison de leur violence, vous assisterez au milieu d'un cadre superbe à la descente spectaculaire des radeaux laissés à vide, pour vous rendre compte de l'énorme force des eaux. Le soir, vous vous rappellerez ces moments inoubliables dans la douce chaleur du sauna du camp de base, où vous vous détendrez corps et âme. La nature incroyablement belle de Kuusamo est le cadre rêvé pour vos vacances: vous pourrez pratiquer la randonnée au Parc National d'Oulanka au milieu de sapins séculaires recouverts de lichen, et de ruisseaux, de torrents, de rivières et de lacs cristallins. Vous y trouverez aussi la magnifique rivière Oulankajoki avec sa faune et sa flore extraordinaires, avant de rejoindre le cadre parfait du camp de base d'Oulanka. Et n'oubliez pas de venir avec votre appareil photo!

#### EXPLORATION DE LA LAPONIE EN SCOOTER DES FORÊTS 2006 6 jours et 5 nuits

Ce safari en scooter des forêts vous emmènera à la découverte de l'été lapon sur de petites routes forestières et à travers la nature vierge. Au cours de ce safari sous le soleil de minuit, une halte se fera au Centre Aurora, où une présentation vidéo aura lieu sur les aurores boréales; après la visite d'un authentique élevage de rennes, le safari se termine par la découverte de la seule mine d'améthystes en service en Europe, à Luosto

Vous trouverez ces programmes sur le site: [www.visitfinland.com](http://www.visitfinland.com)



## Parcs nationaux et zones de randonnées

Les parcs nationaux finlandais sont uniques en leur genre; au nombre de 35, ils sont répartis sur l'ensemble du pays et couvrent une surface considérable. La plupart disposent d'un centre de découverte de la nature, où vous pourrez avoir des informations sur les sentiers balisés ou sur la faune et la flore locales. Vous trouverez ici la description de quelques-uns des parcs les plus connus. Pour plus de détails sur le réseau entier des parcs nationaux finlandais, vous pouvez consulter le site [www.luontoon.fi](http://www.luontoon.fi), où vous trouverez certainement un parc vous correspondant.

### **Parc National de Nuuksio**

Situé en Finlande du Sud, le Parc National de Nuuksio forme la partie occidentale d'un secteur de hautes terres et de lacs présentant un aspect de sous-bois très étendu et homogène. La diversité naturelle du parc provient de sa situation au sud du pays et de sa couche rocheuse fragmentée, qui forme un terrain morcelé et changeant. Avec ses itinéraires balisés, ses abris et ses terrains de camping, Nuuksio est adapté aux excursions d'une ou deux journées.

### **Parc National d'Helvetinjärvi**

Au nord de Tampere, les gorges dénichées d'Helvetinjärvi se sont constituées voici des millions d'années au gré de la formation de l'écorce terrestre. Le parc se distingue par ses gorges très creusées, des lacs aux berges escarpées, de petites mares et des terrains boisés.



La crevasse d'Helvetinkolu est l'attraction la plus réputée. Le parc se prête le mieux à des excursions d'une journée, ou au camping.

### **Parc National du Kolovesi**

Ce parc national conserve l'archipel du Saimaa, cadre de vie du phoque annelé, dans son état naturel. En dehors des îles de Vaajasalo et de Mäntysalo, qui couvrent la majeure partie du parc, on observe des îles plus petites, des îlots rocheux et quelques espaces de terre ferme. La découverte de la nature du parc se fait de préférence en barque ou en canoë.

### **Parc National de Koli**

Koli est un parc national constitué de collines boisées. Des vues panoramiques, des roches de quartz cendrées, le lac Pielinen

aux contours accidentés, des paysages emblématiques et un excellent réseau de parcours de randonnées et de ski, associés à des prestations polyvalentes, font de Koli une destination de premier plan pour des visites d'une journée, ou des randonnées. Koli est l'un des sites les plus renommés de Finlande.

### **Parc National d'Oulanka**

Le très connu sentier de randonnée du Karhunkierros traverse le Parc National d'Oulanka. Kuusamo est réputée pour sa nature vierge et de toute beauté, de nombreux sites d'intérêt se trouvant à Oulanka ou à proximité du village de Juuma. Les paysages sont dominés par des pinèdes, des rivières encaissées avec des berges sablonneuses, des rapides, et de vastes marais au nord. Le

secteur abonde en espèces animales et végétales, dont certaines sont menacées.

### **Parc National Urho Kekkonen**

La partie nord de ce parc est occupée par des monts à la nature sauvage; le terrain est difficilement praticable. L'élevage de rennes est la principale ressource du secteur et dispose de ce fait d'un statut spécial. Le parc Urho Kekkonen offre d'excellentes possibilités de trekking, les zones les plus sauvages convenant pour des randonnées d'endurance. Plus facile d'accès, la partie ouest du parc est dotée de sentiers balisés et est adaptée aux randonneurs moins chevronnés.



## Le Nordic Walking: découvrez ce sport d'aujourd'hui dans son pays d'origine

Vacances, nature et activités sportives sont la meilleure des combinaisons. Le Nordic Walking est un sport d'endurance pour tous, sans contre-indication d'âge, de saison ou de lieu, et qui vous permettra d'aller partout. Vous pratiquerez cette mise en forme en douceur dans le pays même où le Nordic Walking vit le jour dans les années 1950, quand des skieurs de fond et biathlons finlandais le mirent au point pour leur entraînement d'été. Ils faisaient usage de bâtons pour se maintenir en parfaite condition même en été, jusqu'à ce que ce sport devienne pratique courante en Finlande dans les années 1990. Aussi, ne vous étonnez pas que les adeptes de la marche nordique fassent partie du décor au pays des Mille Lacs! La Finlande se prête idéalement à cet exercice qui fait travailler 90% des muscles tout en ménageant les articulations. Vous pourrez pratiquer en pleine nature, sur des sentiers ou pistes, voire découvrir des villes comme Helsinki de cette façon. Par ailleurs, vous trouverez dans tout le pays de nombreux parcs d'entraînement au Nordic Walking avec circuits variés et adaptés, chacun pouvant y trouver un parcours à sa portée. Par exemple, le Nordic Fitness Sports Park d'Helsinki offre 6 parcours de Nordic Walking sur des distances de 2,5 à 22 km. Et si vous préférez évoluer dans un superbe cadre naturel, essayez le Nature Fitness Park situé en Finlande centrale à Taivalkoski. En outre, deux nouveaux parcs conçus pour le Nordic Walking ouvriront en 2006 dans le Grand Nord, à Ylläs et à Levi.

## Le pays des Mille lacs est à vous grâce au canoë-kayak



Faire du canoë en douceur sur un lac scintillant vous fera communier au plus près avec la beauté délicate de la nature; cette expérience extraordinaire peut aussi se faire en mer: le secteur compris entre Turku et les îles d'Åland est connu comme l'un des plus beaux archipels du monde. L'amateur de canoë-kayak plus sportif pourra choisir une excursion avec guide en Finlande du Nord, voire faire l'expérience du rafting sur rapides bouillonnants.

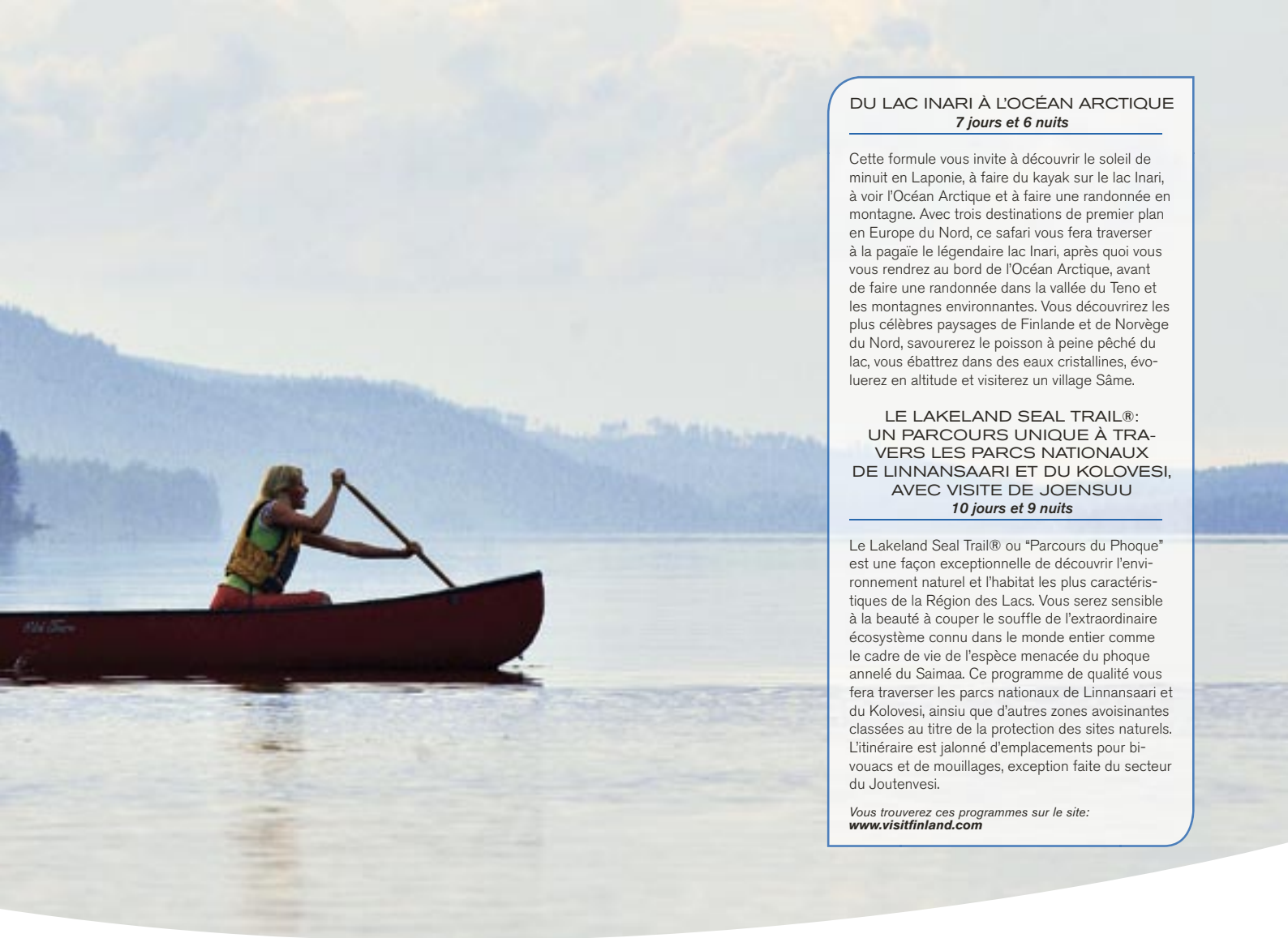
### Le littoral

La côte finlandaise, longue et relativement abritée, se prête à merveille aux activités dans l'eau et sur l'eau. Après les rivages assez faciles d'accès de la région d'Helsinki, on trouve plus à l'ouest un archipel à l'abri des vents. Les paysages se font de plus en plus beaux à l'approche des parcs nationaux de Tammisaari et de l'Archipel; vous y découvrirez une culture maritime ancestrale associée à des prestations modernes. Le fabuleux archipel de Turku relie la terre ferme aux

îles d'Åland. Quant aux régions côtières situées plus au nord, dans le Golfe de Botnie, elles demandent plus de technicité au canoéiste, du fait d'eaux plus ouvertes et exposées aux vents, et de fonds rocheux.

### Les Mille Lacs

Toute la Finlande ou presque peut être considérée comme un territoire lacustre. La Région des Lacs proprement dite est divisée en trois systèmes fluviaux principaux comprenant plusieurs étendues d'eau.



## DU LAC INARI À L'OcéAN ARCTIQUE 7 jours et 6 nuits

Cette formule vous invite à découvrir le soleil de minuit en Laponie, à faire du kayak sur le lac Inari, à voir l'Océan Arctique et à faire une randonnée en montagne. Avec trois destinations de premier plan en Europe du Nord, ce safari vous fera traverser à la pagaie le légendaire lac Inari, après quoi vous vous rendrez au bord de l'Océan Arctique, avant de faire une randonnée dans la vallée du Teno et les montagnes environnantes. Vous découvrirez les plus célèbres paysages de Finlande et de Norvège du Nord, savourerez le poisson à peine pêché du lac, vous ébattrez dans des eaux cristallines, évoluerez en altitude et visiterez un village Sáme.

## LE LAKELAND SEAL TRAIL®: UN PARCOURS UNIQUE À TRAVERS LES PARCS NATIONAUX DE LINNANSAARI ET DU KOLOVESI, AVEC VISITE DE JOENSUU 10 jours et 9 nuits

Le Lakeland Seal Trail® ou "Parcours du Phoque" est une façon exceptionnelle de découvrir l'environnement naturel et l'habitat les plus caractéristiques de la Région des Lacs. Vous serez sensible à la beauté à couper le souffle de l'extraordinaire écosystème connu dans le monde entier comme le cadre de vie de l'espèce menacée du phoque annelé du Saimaa. Ce programme de qualité vous fera traverser les parcs nationaux de Linnansaari et du Kolovesi, ainsi que d'autres zones avoisinantes classées au titre de la protection des sites naturels. L'itinéraire est jalonné d'emplacements pour bivouacs et de mouillages, exception faite du secteur du Joutenvesi.

Vous trouverez ces programmes sur le site:  
[www.visitfinland.com](http://www.visitfinland.com)



des balades courtes et détendues d'une journée, ou une longue randonnée en kayak sur des sections de lac dégagées, comparable au kayak en mer. Tous ces systèmes fluviaux reposent sur des eaux s'écoulant d'un lac à un autre, et conviennent de ce fait à la pratique du canoë. Les parcours sont variés, abrités pour la plupart et propices au canoë comme au kayak. Les lacs sont reliés entre eux par des canaux, qui rendent facile le passage d'un lac à un autre.

Les étendues lacustres et fluviales finlandaises se sont formées lors de la dernière période glaciaire. Des labyrinthes d'îles alternent avec de vastes sections de lac dégagées; vous y trouverez des courants, des canaux, une nature paisible ou des zones plus animées, en un mot tout ce que vous souhaitez. Cependant, la diversité de l'environnement vous imposera de savoir lire une carte et de vous orienter, de respecter la nature et les oiseaux, de ne pas déranger les riverains, et de connaître les règles de base du camping et du trekking. Vous devrez être capable de veiller sur vous et de faire attention aux autres et aux animaux. Plusieurs parcs nationaux se trouvent dans la Région des Lacs, par exemple les parcs du Kolovesi et de Linnansaari, tous deux situés dans la partie centrale du

Saimaa, ainsi que les parcs nationaux de Paitinsuo, Petkeljärvi et Tiilikka, qui se trouvent à l'est de la région; enfin, le Parc National du Päijänne, situé au sud au bord du lac du même nom.

### **Kuusamo et la Laponie**

On compte plusieurs étendues d'eau et itinéraires fluviaux propices au canoë-kayak en Finlande du Nord. Les grands lacs de la région de Kuusamo et les deux rivières sans doute les plus connues pour les activités sportives, le Kitkajoki et l'Oulankajoki, offrent des possibilités variées de faire du canoë. Ces deux rivières représentent aussi un défi pour les amateurs de rafting en eaux vives. Vous trouverez à Kuusamo un grand choix d'itinéraires de canoë-kayak et de prestations. Situé à environ 300 km au nord du Cercle Polaire, le grand lac Inarijärvi est le lieu le plus septentrional où se pratique le canoë; il offre un cadre magnifique pour ce sport, avec de larges sections ouvertes, d'étroits chenaux, des dédales d'îles, des criques profondes, des eaux cristallines, de nombreux emplacements de camping, ceci se combinant avec la découverte de la culture Sáme. A noter que la Laponie comprend aussi d'autres rivières et lacs adaptés au canoë.

Le grand nombre de plans et de cours d'eau que présente la Finlande est exceptionnel. La voie fluviale la plus occidentale est la rivière Kokemäkjoki, alimentée par les lacs Näsijärvi et Pyhäjärvi qui entourent Tampere. En Finlande centrale, on trouve la rivière Kymijoki, qui s'écoule de Kotka vers le nord, avec le lac Päijänne comme bassin d'alimentation. Un itinéraire de canoë varié reliant Lahti à Jyväskylä vous permet de découvrir le bel archipel de ce lac divisé en grandes sections bien dégagées. Le système fluvial situé le plus à l'est et le plus important est celui de Vuoksi, dont le bassin principal est le grand lac Saimaa, dans la partie sud de ce système. Celui-ci se prête très bien au canoë; vous pourrez choisir entre



## Excursions à cheval: à conseiller à tous

Le trekking à dos de cheval connaît un succès croissant depuis quelques années. Des circuits à cheval sont disponibles avec des chevaux de Finlande ou d'Islande sûrs et stables; ces deux races, à la fois résistantes et de caractère égal, sont bien adaptées aux conditions nordiques.

Les excursions vont de deux ou trois heures pour les débutants à un trekking de plusieurs jours.

### LA PISTE D'OUJANKA 7 jours et 6 nuits

La Piste d'Oulanka, en Laponie du Sud, vous emmènera à travers des forêts parmi les plus anciennes d'Europe. Le parcours suit le fameux Circuit de l'Ours, non loin du Cercle Polaire et de la frontière russe. Le Parc National d'Oulanka, bel espace ponctué de larges vallées encaissées, de gorges et de canyons, est l'une des zones les plus soigneusement protégées de Finlande. La flore locale est exceptionnelle et variée, et vous pourrez trouver dans le parc par exemple des "sabots de Vénus", une variété d'orchidée unique au monde. Quant aux nuits d'été en Finlande, elles sont inoubliables: au début de l'été, le soleil ne se couche guère, et la nature se montre dans toute sa splendeur. Les chevaux de Finlande sont utilisés traditionnellement comme chevaux de forêt, ces bêtes se distinguant par leur robustesse, leur courage, leur calme et leur facilité de maniement. Ni les marais, ni même les torrents ne les rebutent, pas davantage que les sentiers rocaillieux et les descentes escarpées; ils peuvent aussi sauter un mètre. Tout rustiques qu'ils sont, leur polyvalence et leur rapidité surprendront jusqu'au cavalier chevronné.

Vous trouverez ces programmes sur le site:  
[www.visitfinland.com](http://www.visitfinland.com)

### Itinéraires et relief

Il n'existe que quelques itinéraires équestres spécifiques, la plupart des parcours correspondant à des sentiers, des routes à travers champs et forêts, et autres itinéraires en rase campagne ou au milieu de la nature sauvage. Les itinéraires font aussi intervenir des modes de transport comme le tracteur. En Laponie, on emprunte des sentiers montagneux; d'habitude, on n'est pas confronté sur ces parcours à des éboulis rocheux ou autres difficultés de terrain.

Deux types de montures sont principalement utilisées en Finlande pour l'équitation sur piste: les chevaux de Finlande et les chevaux d'Islande.

### Le cheval de Finlande

Le cheval de Finlande mesure environ 156 à 158 cm au garrot. Ces chevaux sont mus-

clés et robustes, souples et bien campés sur leurs pattes. Fiables et coopératifs, ils sont dotés d'un caractère facile. On en distingue quatre types: les trotteurs, les montures, une variété de type poney, et les plus robustes chevaux de trait.

### Le cheval d'Islande

Le cheval d'Islande est de petite taille et robuste. Il mesure environ 135 cm au garrot; d'un caractère égal, il est courageux et calme. Ces chevaux vont à deux allures différentes: le trott et le pas. Dans le trott, les pattes du cheval bougent comme lors de la marche, tandis que le pas se caractérise par le mouvement simultané des deux pattes de chaque côté. On se sert du cheval d'Islande principalement dans les cours équestres, pour la formation des débutants désireux de faire du cheval sur pistes.

# Louez le chalet de vos rêves!

Le plus grand choix de chalets en Finlande



- RÉSERVATIONS EN LIGNE -

[www.COUNTRYHOLIDAYS.fi](http://www.COUNTRYHOLIDAYS.fi)

Service clients tél. +358-9-5766 3350. E-mail: [sales@lomarengas.fi](mailto:sales@lomarengas.fi)

# OFFICE NATIONAL DU TOURISME DE FINLANDE

[www.visitfinland.com/fr](http://www.visitfinland.com/fr)

## OFFICES NATIONAUX DU TOURISME DE FINLANDE INFORMATIONS GRAND PUBLIC CALL CENTERS

### ALLEMAGNE

Tél. +49 69 5007 0157  
[finland.info@mek.fi](mailto:finland.info@mek.fi)

### AUTRICHE

Tél. +43 1 7956 7161  
[finland.info@mek.fi](mailto:finland.info@mek.fi)

### BELGIQUE & LUXEMBOURG

Tél. +32 2 711 9829 (Anglais)  
[finland.nl@mek.fi](mailto:finland.nl@mek.fi)  
Tél. +32 2 711 9830 (Français)  
[finlande@mek.fi](mailto:finlande@mek.fi)

### CHINE BEIJING

Tél. +86 10 6512 0965  
[finland.bj@mek.fi](mailto:finland.bj@mek.fi)

### CHINE HONG-KONG

Tél. +852 2738 8638  
[finland.hk@mek.fi](mailto:finland.hk@mek.fi)

### CHINE SHANGHAI

Tél. +86 21 5292 8595  
[finland.sh@mek.fi](mailto:finland.sh@mek.fi)

### DANEMARK

Tél. +45 38 322 972 (Anglais)  
[finland.dk@mek.fi](mailto:finland.dk@mek.fi)

### ÉMIRATS ARABES UNIS

+971 4 397 6161  
[manojk@sharaftravel.com](mailto:manojk@sharaftravel.com)

### ESPAGNE

Tél. +34 91 749 7745  
[finlandia@mek.fi](mailto:finlandia@mek.fi)

### ESTONIE

**Soome Turismiarenduskeskus**  
Roosikrantsi 2  
EE-10119 Tallinn  
Tél. +372 6 997 010  
[mek.tal@mek.fi](mailto:mek.tal@mek.fi)

### ÉTATS-UNIS

Tél. +1 212 885 9700  
[mek.usa@mek.fi](mailto:mek.usa@mek.fi)

### FRANCE

Office National du Tourisme de Finlande  
BP 283  
75425 Paris, Cedex 09  
Tél. +33 1 5517 4270  
Fax. +33 01 4742 8722  
[finlande@mek.fi](mailto:finlande@mek.fi)

### GRÈCE

Tél. +30 210 325 5235  
[nordic.thanos@mail.nu](mailto:nordic.thanos@mail.nu)

### IRLANDE

Tél. +353 1 407 3362  
[finlandinfo.lon@mek.fi](mailto:finlandinfo.lon@mek.fi)

### ISRAËL

Tél. +972 3 527 7787  
[peaceair@zavah.net.il](mailto:peaceair@zavah.net.il)

### ITALIE

Tél. +39 02 6963 3578  
[finlandia.info@mek.fi](mailto:finlandia.info@mek.fi)

### JAPON

Tél. +81 3 3501 5207  
[mek.tyo@mek.fi](mailto:mek.tyo@mek.fi)

### NORVÈGE

Finlands Touristkontor  
Tél. +47 23 162 430  
[finland.no@mek.fi](mailto:finland.no@mek.fi)  
[www.visitfinland.com/no](http://www.visitfinland.com/no)

### PAYS-BAS

Tél. +31 20 201 3489 (Anglais)  
[finland.nl@mek.fi](mailto:finland.nl@mek.fi)

### POLOGNE

Tél. +800 4411 383 (Anglais)  
[finland-info.turystyka@mek.fi](mailto:finland-info.turystyka@mek.fi)

### PORTUGAL

Tél. +351 214 154 245 (Espagnol)  
[finlandia@mek.fi](mailto:finlandia@mek.fi)

### ROYAUME-UNI

Tél. +44 20 7365 2512  
[finlandinfo.lon@mek.fi](mailto:finlandinfo.lon@mek.fi)

### RUSSIE

Тsentr по Razvitiyu Turizma Finljandii  
Nevskij Prospekt 25, Office 002 B  
RUS-191186 St. Petersburg  
Tél. +7 812 3262 522  
[mek.pie@mek.fi](mailto:mek.pie@mek.fi)

### SUÈDE

Tél. +46 8 5876 9121  
[finland.se@mek.fi](mailto:finland.se@mek.fi)

### SUISSE

Tél. +41 44 6545 132 (Allemand)  
[finland.info@mek.fi](mailto:finland.info@mek.fi)  
Tél. +41 44 6545 133 (Français)  
[finlande@mek.fi](mailto:finlande@mek.fi)

## Vacances Actives en Finlande

Publié par l'Office National du Tourisme de Finlande  
Siège: BP 625, FIN-00101 Helsinki, Finlande  
Tél. +358 10 6058 000, Fax +358 10 6058 333  
Email: [mek@mek.fi](mailto:mek@mek.fi), [www.visitfinland.com](http://www.visitfinland.com)

