

CARNET DE

# Voyage

AVENTURES HIVERNALES EN  
LAPONIE FINLANDAISE

# SOMMAIRE

---

## **P3**

DESTINATION LAPONIE  
FINLANDAISE

## **P4**

US ET COUTUMES

## **P5 ET 6**

INFORMATIONS PRATIQUES

## **P7 - 8**

PROGRAMME JOUR PAR JOUR

## **P9**

LES VILLES DE KUUSAMO ET  
HOSSA

## **P10**

VOS HÉBERGEMENTS, REPAS ET  
ACCOMPAGNEMENTS

## **P11**

VOS ASSURANCES

## **P12 À 14**

TRAVEL CHECKLIST

## **P15**

CHECKLIST PERSONNALISABLE

## **P16**

QUELQUES VOCABULAIRES  
FINNOIS

# LA LAPONIE FINLANDAISE

La Laponie s'étend sur 4 pays et la partie finlandaise située juste au nord du cercle polaire, est de loin la partie la plus fréquentée de la région. Un véritable lieu dépaysant et ressourçant pour découvrir les étendues blanches et les vastes forêts à perte de vue, partir à la chasse des aurores boréales, et observer la faune telle que les rennes... C'est un lieu magique pour profiter de la beauté de l'hiver !

La densité de population dans cette zone est très faible. Zone sauvage presque inhabitée, seulement 183 318 habitants y vivent (équivalent à 1,9 habitants/km<sup>2</sup>) sur une superficie de 98 984 km<sup>2</sup>.

En Finlande, la langue officielle est le finnois. Le sami est la langue maternelle des Lapons. Mais la plupart des Finlandais parlent couramment l'anglais.

## US ET COUTUMES

- En Laponie, et dans les pays nordiques de manière générale, on mange tôt. Dans la plupart des restaurants le service du midi commence à 11h et le service du soir se termine rarement plus tard que 21h30.
- Le sauna, c'est comme la table en France : les Finlandais s'y retrouvent pour discuter – et, autrefois, les femmes y accouchaient ! C'est un lieu de paix où il est très mal vu de jurer, de se quereller ou même de parler fort : « Au sauna, conduis toi comme à l'église », dit un proverbe finlandais. Une véritable institution indissociable du quotidien finlandais, qui a fait son entrée au Patrimoine culturel immatériel de l'Unesco en décembre 2020.
- Serrer la main est le moyen le plus courant de saluer dans les situations officielles. Les hommes et les femmes se serrent aussi la main. Les amis proches ou les membres de la famille peuvent aussi se saluer par une accolade. La bise sur les joues n'est toutefois pas répandue.
- Lorsque vous parlez à quelqu'un, regardez le dans les yeux. Regarder quelqu'un dans les yeux signifie en Finlande que l'on est direct et honnête envers l'autre personne.
- En finnois, il est d'usage de tutoyer. On tutoie aussi les inconnus, ainsi que les collègues de travail. Le vouvoiement est utilisé uniquement dans des situations très formelles. Il est également recommandé de vouvoyer les personnes âgées.

# Informations Pratiques (1/2)



## Climat

La Laponie est l'une des régions froides de la Finlande, et l'est en grande partie de l'année. Cependant, on peut retrouver un climat océanique polaire sur les côtes et continental dans les terres. La température hivernale moyenne est de  $-10^{\circ}\text{C}$ , et monte à  $20^{\circ}\text{C}$  en été. Cependant, les températures peuvent aller jusqu'à  $-40^{\circ}\text{C}$  en hiver à l'intérieur des terres et atteindre jusqu'à  $+30^{\circ}\text{C}$  l'été ! En Laponie finlandaise, l'air est très sec, la sensation de froid n'est pas la même qu'en France avec un air humide. Il est donc plus facile de tenir face à ce froid à température identique.

## Devise et change

La monnaie officielle est l'Euro. Il y a la possibilité de retirer de l'argent dans la plupart des distributeurs. Les cartes bancaires VISA et Mastercard peuvent être utilisées pour effectuer des paiements. Les banques sont ouvertes du lundi au vendredi, de 9h15 à 16h15.



## Formalités d'entrée en Finlande

Aucun visa n'est demandé aux ressortissants des pays membres de l'union européenne. La Finlande étant membre de l'Union européenne, les ressortissants français peuvent y entrer librement, munis d'un passeport ou d'une carte nationale d'identité en cours de validité.

## Informations Pratiques (2/2)

### Dispositions relatives au Covid au 25.08

La Finlande a supprimé toutes les restrictions de voyage liées à la Covid-19 et aucun certificat concernant la situation vaccinale n'est demandé.

Nous vous conseillons de vous renseigner sur toutes les mises à jour ici : <https://urlz.fr/iVwN>



### Décalage Horaire

- En été comme en hiver, le décalage horaire en Laponie est de + 1h par rapport à la France : lorsqu'il est midi en France, il est 13h en Laponie.

### Vaccination

Il est conseillé de mettre à jour les vaccinations habituelles : diphtérie-tétanos-poliomyélite ainsi que rubéole, oreillons, et plus particulièrement la rougeole.

Selon les lieux fréquentés et la durée du séjour, la vaccination préventive contre l'encéphalite à tique d'Europe centrale pourra être conseillée (séjour en zone rurale ou forestière).

Nous vous conseillons de vous renseigner sur toutes les mises à jour ici : <https://urlz.fr/iVx2>



# Programme



## JOUR 1 : Départ et arrivée en Finlande

Arrivé à Kuusamo, nos équipes vous accueillent à l'aéroport et vous emmènent au camp de base, près de la ville d'Hossa. Le soir, dîner tous ensemble et préparation des activités de la semaine.

## JOUR 2 : Expédition en chien de traîneau

L'aventure commence en beauté par une expédition en chien de traîneau ! Après une initiation par un musher, vous conduirez votre attelage sur les lacs gelés, puis à travers les pistes forestières. En fin d'après-midi, retour au camp et détente dans un sauna traditionnel finlandais.

## JOUR 3 : Randonnée en motoneige

En compagnie d'un guide, vous partez aujourd'hui en motoneige pour une balade au cœur de la nature finlandaise, loin de la civilisation. Vous traverserez des forêts boréales et ferez le plein de sensations fortes ! Le midi, déjeuner au coin du feu, au milieu de la forêt.

## JOUR 4 : En compagnie des huskies

Aujourd'hui, vous partez en balade en compagnie d'un chien d'attelage. Cette pratique, où l'homme est tracté par le chien à la ceinture, est une pratique ancestrale des esquimaux. Un fort moment de partage entre l'homme et l'animal, dans un décor de rêve.



# Programme



## JOUR 5 : Le mode de vie trappeur

Vous allez découvrir les techniques de survie des plus grands explorateurs polaires ! Pistage d'animaux sauvages, pêche sur glace, construction d'abris, technique pour faire du feu sur la neige... En fin de journée, visite d'un élevage de rennes local.

## JOUR 6 : Balade en raquette

Aujourd'hui, vous partez en raquette en compagnie de votre guide. Vous vous aventurerez dans les endroits les plus sauvages de la région, où il est possible d'observer de nombreux animaux du grand Nord. Si vous avez de la chance, vous pourrez même apercevoir un élan

## JOUR 7 : Journée libre

Profitez d'une journée au camp de base sans activité de prévue. Vous pourrez vous reposer, profiter du sauna, ou réserver une activité à la journée (ski de fond, motoneige, raquettes, ...). Le soir dîner d'adieu traditionnel finlandais : le Poronkärstys, repas typiques des éleveurs de rennes.

## JOUR 8 : Les adieux et le retour

Votre voyage en Finlande touche à sa fin ! Faites vos adieux à vos guides et à ce magnifique havre de paix. Après un dernier lever de soleil sur le lac, nos équipes vous emmèneront à l'aéroport de Kuusamo où vous prendrez votre vol retour.



# La Laponie Finlandaise



## La Ville de Kuusamo et Hossa

Près de la frontière russe, Kuusamo est une petite ville partageant sa longue frontière avec la Russie. Elle est entourée d'une beauté naturelle, entre vastes forêts, paysages à couper le souffle et réserve naturelle dominée par des ours, des orignaux, des rennes, des lynx et des loups.

Hossa signifie "loin" en langue sami. Le parc naturel possède de vastes forêts, des zones sauvages, des eskers et des canyons ainsi que de nombreux lacs et rivières. Il est aujourd'hui très connu en Finlande et est l'endroit idéal aussi bien pour la randonnée, la raquette ou le ski que les sorties en bateau ou en Canoë.



# Vos hébergements

L'hébergement se fait en chambre d'hôtel ou en chalet selon disponibilité. Les chambres et chalets sont situés au cœur du Parc d'Hossa, en pleine nature.

- Les chambres d'hôtel disposent d'une belle vue sur lac, d'une salle de bain et une terrasse privative. Le sauna collectif est à disposition. Les draps et les couvertures sont fournis ainsi que les serviettes de bain (nous vous conseillons d'emporter un deuxième jeu de serviettes de bain pour le sauna).
- Les chalets traditionnels sont de charmants hébergements permettant de s'immerger dans la culture finlandaise. Ils disposent d'une kitchenette, d'une salle de bain ainsi que d'un petit sauna privatif. La terrasse aménagée permet d'avoir une jolie vue dégagée sur le lac.

# L'accompagnement

Le jour de l'arrivée, vous serez réceptionnés à l'aéroport par un de nos guides locaux. Chaque activité sera encadrée par un guide anglophone spécialiste.

# Vos repas

Les Finlandais mangent de la cuisine de type européenne qui comprend souvent de la viande, du poisson, des pommes de terre, du riz ou des pâtes. La cuisine végétarienne est devenue de plus en plus populaire.

Pendant votre séjour, vous aurez l'occasion de déguster quelques spécialités finlandaises : saumon mariné, saumon grillé au feu de bois, viande de rennes.

Le petit-déjeuner sera servi sous forme de buffet copieux. Le midi, durant les activités, nous ferons le plus souvent un pique-nique sous forme de grillades sur le feu de camp. Le soir, nous profiterons d'un bon repas à l'auberge.



## NUMÉROS D'URGENCE

Odysway : +33 1 84 80 79 75

Agent sur place (Louis) :

+33 4 72 53 24 93

Conseiller (Romain) :

+33 6 67 38 56 55

Adresse : Hossantie 278 A, 89920

Ruhtinansalmi, Finlande



## Assurance Annulation

La solution avant le départ pour couvrir les frais d'annulation jusqu'à 10 000€ par personne pour tous les événements aléatoires, soudains, et imprévisibles AVEC JUSTIFICATIF.

### Exemples :

Un décès dans la famille, une jambe cassée une semaine avant le départ, un contrôle fiscal soudain, une modification des dates de vacances par le patron, l'infection à la Covid-19, une quarantaine avec justificatif...

Possibilité de souscrire cette assurance jusqu'à 48h après le paiement de l'acompte.

## Assurance Multirisques

La solution avant et pendant le voyage pour couvrir les frais d'annulation jusqu'à 10 000€ par personne, les frais médicaux et d'hospitalisation jusqu'à 300 000€, l'assistance rapatriement (frais réels), les bagages pendant le vol et le séjour jusqu'à 2000€, et la responsabilité civile à l'étranger jusqu'à 4,5M d'€.

Possibilité de souscrire cette assurance jusqu'à 48h après le paiement de l'acompte.



### ADRESSE & NUMÉRO

Service client Chapka :

Tél : 01 74 85 50 50

Mail : [info@chapka.fr](mailto:info@chapka.fr)

Lien de souscription :

<https://bit.ly/3KdrtJi>

## Assurance Assistance

La solution pendant le le voyage pour couvrir les frais médicaux et d'hospitalisation jusqu'à 300 000€, l'assistance rapatriement (frais réels), les bagages pendant le vol et le séjour jusqu'à 2000€, et la responsabilité civile à l'étranger jusqu'à 4,5M d'€.

Possibilité de souscrire cette assurance jusqu'à la veille de votre départ.



# Travel CHECKLIST

## **Equipement fourni sur place :**

- bottes grand froid (type Sorel)
- veste grand froid
- sur-moufles
- cagoule
- sac étanche
- casque (pour l'activité motoneige)

## **Equipement indispensable :**

- lunettes de soleil haute protection
- masque de ski
- trousse de pharmacie personnelle
- tube de crème solaire
- Vaseline ou crème hydratante sans eau pour éviter le gel
- lampe frontale
- thermos pour avoir accès à votre boisson chaude. Lors des repas du midi, le guide vous fournira des boissons chaudes.
- votre permis de conduire pour la motoneige
- votre carte bleue pour la caution des équipements (une empreinte sera prise). La caution s'élève à 50 euros par élément fourni et à 2000 euros par motoneige



# Travel CHECKLIST

## **Equipement utile :**

**Prévoir un système "3 couches" :**

**Pour l'habillement, la méthode multicouche est la meilleure. Il s'agit de porter plusieurs couches de vêtements dont les plus rapprochées du corps laissent facilement échapper la sueur. Les autres couches conservent la chaleur ou préservent le corps des conditions extérieures.**

**- La couche de base (à même la peau)**

**Sous vêtement chaud complets (collant et haut à manche longue)**

**- La couche intermédiaire**

**Un pull chaud ou fourrure polaire épaisse**

**- La couche extérieure elle vous coupe du vent et de la neige**

**Nous conseillons une veste de type GoreTex ou veste de ski chaude**

## **Bagages :**

**L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans 2 sacs :**

**- un sac de voyage ou valise (maximum 20 kg en soute)**

**- un sac à dos (contenance de 25/30 L) pour vos affaires de la journée**



# Travel CHECKLIST

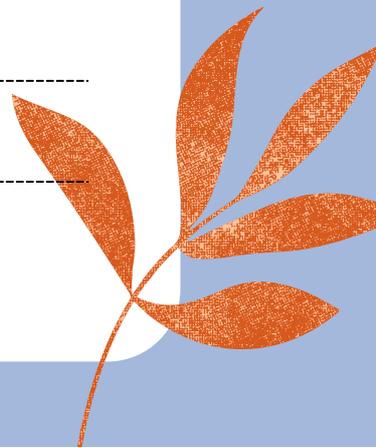
## Liste des vêtements conseillés :

- Chaussures imperméables ou chaussures de randonnée d'hiver ou après ski
- petite basket à l'auberge
- paires de chaussettes de laine
- veste chaude (veste de ski chaude ou doudoune)
- pantalon de ski ou combinaison
- pull-over chauds ou fourrures polaires
- sous-vêtements haut et bas. C'est la première isolation que vous aurez, soignez-la. Des fibres techniques fines, comme la Carline ou la Polartec sont très efficaces, chaudes, souples, confortables et légères.
- paire de gants imperméable
- paire de sous-gants
- Bonnet de laine
- Cache-cou ou passe-montagne
- Écharpe
- maillot de bain et serviette (sauna)



# Checklist

<input type="checkbox"/>	_____



# VOCABULAIRE

## FINNOIS

### EXPRESSIONS DE BASE

---

Bonjour / Bonsoir : Hyvää huomenta/Hyvää yötä !  
Comment allez-vous ? : Mitä kuuluu ?  
Très bien, merci et vous ? : Kiitos, hyvää !  
Parlez-vous français/anglais ? : Puhutteko ranskaa/englantia ?

Je comprends / Je ne comprends pas : Ymmärrän/En ymmärrä.  
Pardon/Excusez-moi : Anteeksi  
Au revoir : Näkemiin  
Merci (beaucoup) : Kiitos (paljon)  
Je suis français.e : Minä olen ranskalainen  
Je m'appelle : Nimeni on ...  
Oui / Non : Kyllä/ei

### COMMERCE, TRANSPORT ET DIRECTION

---

Argent : Raha  
J'adore / Je déteste : Minä rakastan/Minä vihaan  
Je ne fais que regarder : Minä vain katselen.  
Je voudrais aller : Haluaisin mennä...

Où est / Comment aller à ? : Missä on... ? Kuinka pääsen... ?  
Gauche / droite : Vasen/oikea  
Nord, sud, est, ouest : Pohjoinen/etelä/itä/länsi

### HORAIRES, DATES, JOURS ET CHIFFRES

---

Quelle heure est-il ? : Paljonko kello on ?  
Hier : Eilen  
Aujourd'hui (matin/midi/soir) : Tänään (aamulla/päivällä/illalla)  
Demain : Huomenna  
Chiffre 1 à 10 : Yksi, kaksi, kolme, neljä, viisi, kuusi, seitsemän, kahdeksan, yhdeksän, kymmenen  
Lundi à dimanche : Maanantai, tiistai, keskiviikko, torstai, perjantai, lauantai, sunnuntai

