



Nous allons continuer à 11 h
Meet the Locals
en Finlande, en Norvège et en Suède





Meet the Locals **en Finlande, en Norvège et en Suède**



La Finlande



Heureux comme un finlandais – 6 étapes



• ÉTAPE 1 : TRANSPIREZ DANS UN SAUNA

- Rien de plus finlandais que le sauna : le rituel du bain de vapeur version nordique

• ÉTAPE 2 : PROMENEZ-VOUS EN FORÊT

- La forêt, espace auquel s'attache une forme de magie, est depuis toujours intimement associée à l'âme finlandaise

• ÉTAPE 3 : BAIGNEZ-VOUS DANS UN TROU CREUSÉ DANS LA GLACE

- Le secret de l'immersion en eau glaciale tient aux sensations qui saisissent le corps à l'instant où vous ressortez de l'eau

Heureux comme un finlandais – 6 étapes



• ÉTAPE 4 : CUEILLEZ DES BAIES

- Arpenter la forêt en tous sens en laissant le vide se faire dans son esprit et en remplissant son panier de myrtilles, c'est là ni plus ni moins une thérapie de l'âme à la finlandaise.

• ÉTAPE 5 : ABANDONNEZ-VOUS À LA MAGIE DE LA LUMIÈRE

- Un ensoleillement estival 24 h/ 24 succède aux journées d'obscurité hivernale et à l'incandescence des aurores boréales en automne et en hiver

• ÉTAPE 6 : PROFITEZ DES VASTES ESPACES

- En marge du stress et de l'agitation du quotidien, le bonheur est dans la nature; les grands espaces, la tranquillité et le sentiment de la densité du temps. De la place pour respirer et pour rêver

Helsinki - Capitale chaleureuse



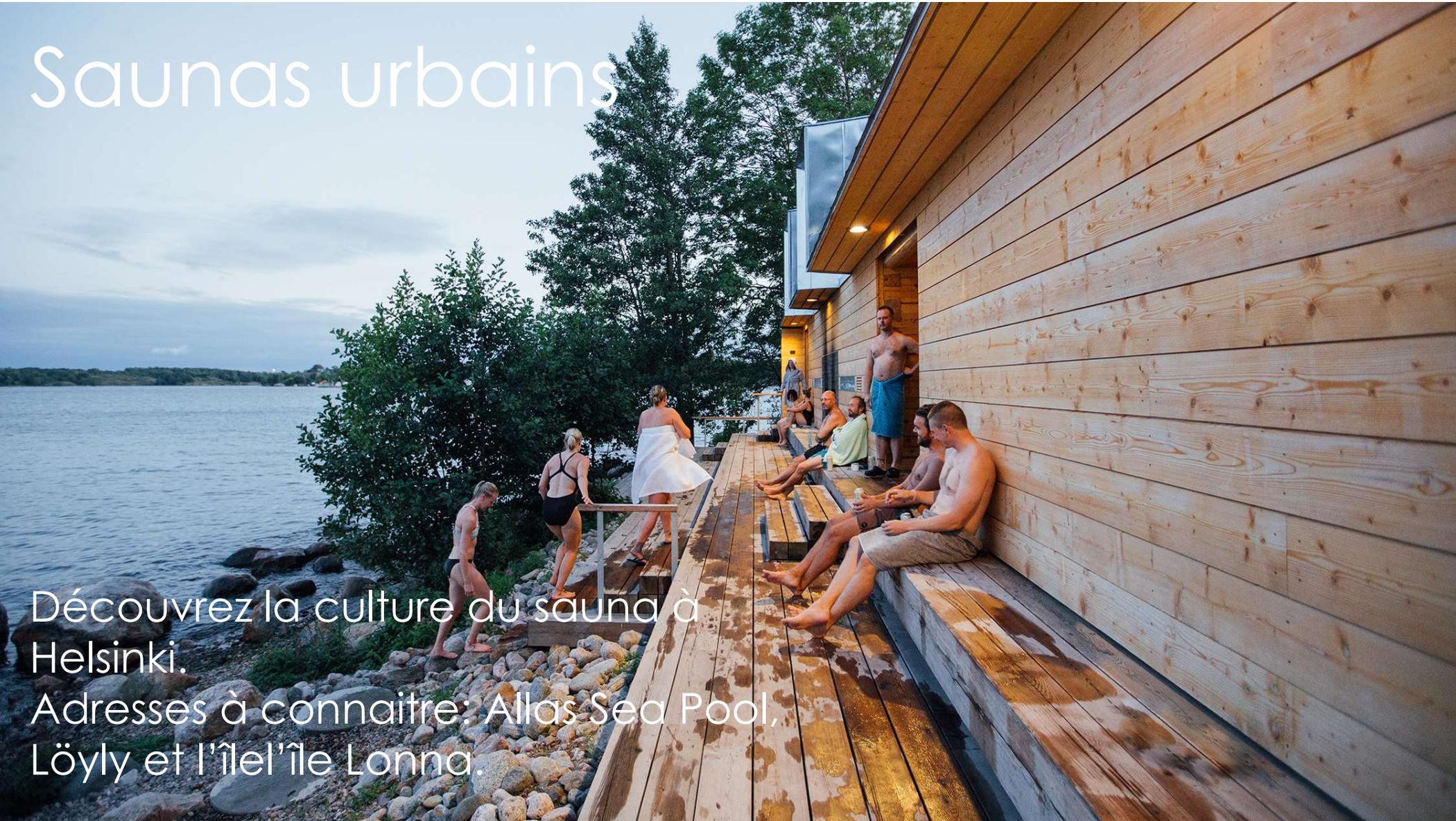
Helsinki – “Live like a local”

- **Ville de taille humaine** – se visite à pieds, en vélo ou facilement en transport public (métro, bus, ferries)
- Art, design, gastronomie et sauna
- **« Live like a local »:**
 - Balades en forêt
 - Profiter de nombreux concerts ou festivals
 - Déguster un diner dans un des nombreux restaurants
 - Relaxer-vous dans un des saunas publics



Saunas urbains

Découvrez la culture du sauna à Helsinki.
Adresses à connaître: Allas Sea Pool, Löyly et l'île l'île Lonna.





LÖYLY – sauna public

Virées dans les îles et plaisir du sauna

- Accès facile à l'archipel, à la forteresse de **Suomenlinna**, aux îles de **Lonna** et à **Vallisaari** depuis la Place du Marché d'Helsinki
- Visiter toutes les trois îles avec le même billet
- Découvrir le sauna public sur l'île de Lonna en période estivale

<https://www.suomenlinna.fi/en/>

<https://vallisaari.fi/en/>

<http://www.lonna.fi/en/>



Oodi – Bibliothèque centrale d'Helsinki

- La nouvelle bibliothèque Oodi est devenue le cœur de la ville pour les Helsinkiens !
- Oodi n'est pas qu'une bibliothèque, c'est également un lieu des rencontres urbaines
- Oodi attire l'attention avec son architecture impressionnante en bois et en verre

<https://www.oodihelsinki.fi/en/>





HAWKHILL

- "Do like a local"

- **Excursion – cueillette des herbes sauvages dans le parc national de Nuuksio** – Cueillette accompagnée d'un guide local spécialiste des plantes. Introduction aux traditions et à l'utilisation des plantes sauvages.
- **Cueillette des baies** – Un guide local présente les traditions finlandaises et l'utilisation des forêts comme source de nourriture et d'abri
- **Randonnée en forêt et découverte des coins secrets à champignons** - Visite guidée pour trouver les meilleurs endroits de la région et pour apprendre à connaître les champignons finlandais.

<https://www.hawkhill.fi/en/>





Porvoo – Une excursion en partance d’Helsinki

- **2eme plus ancienne ville de Finlande** qui date du 14ème siècle, avec 50 000 habitants
- Située à **50km à l’est d’Helsinki**
- **La vieille ville de Porvoo** avec ses rues pavées, ses galeries et les anciens entrepôts en bois au bord de la rivière
- La nature, les berges et l’archipel aux alentours de Porvoo

“Porvoo Privately” – Comme un local

- Découvrir la ville comme les locaux
- Excursion de trois heures: visiter une maison privée, découvrir l'héritage culturel et l'histoire de Porvoo

https://fi.doerz.com/porvoo/walk-with-me?list_id=27



Fiskars Village

- Village de design, d'arts et d'artisanat finlandais
- A 1h30 de Helsinki
- **Tour guidé « Stories and artisans »** - histoire du village Fiskars et présentation de quelques ateliers et boutiques locaux
- **Trois producteurs – tour de dégustation** – Visite aux producteurs locaux de boissons (GIN, bière) et dégustation de leur produits

<https://www.fiskarsvillage.fi/en/>



Bienvenue en Région de l'Archipel



Excursion sur l'île des pêcheurs Maakalla

- Située près de Kalajoki
- Une île avec ses paysages sauvages, ses vieilles cabanes de pêcheur en bois et son ancienne église datant du 18ème siècle
- Accès par bateau à voile ou par bateau-taxi en période estivale
- Dégustation du poisson fumé local

<http://www.bookingkalajoki.fi/>



Le paradis de la pêche à Åland en compagnie d'un expert local

- Pratique de la pêche sportive et passer une journée en mer entre amis ou en famille
- Un guide local pour trouver les meilleurs coins de pêche

<https://www.visitaland.com/en/do/sport-fishing/>



Pêche sur la glace à Oulu avec un pêcheur local

- Découvrir le monde hivernal et ses activités à Nallikari, à 15km du centre d'Oulu
- Expérience de la pêche sur glace avec un guide expert
- Apprendre sur l'histoire de ce passe-temps traditionnel des finlandais

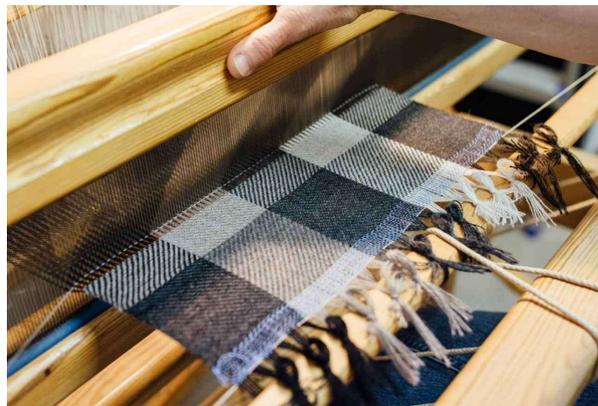
<https://www.oulusafaris.com/en/>



Tour dans le village sidérurgique de Mathildedal

- Village sidérurgique historique implanté au bord de la mer et à côté du parc national Teijo
- Des boutiques d'artisanat local, des galeries d'art, un élevage d'alpagas
- Restaurant, Boulangerie et brasserie locale
- L'hôtel Mathildedal- charmant petit hôtel familial

<http://www.mathildedal.fi/>



Le Phare Bengtskär & une croisière dans l'Archipel

- Visite du phare le plus connu en région de l'archipel finlandais
- L'accès par bateau au départ de Hanko ou de Kasnäs
- Excursion d'une journée, possibilité de dormir dans une de leurs 6 chambres

<https://www.bengtskar.fi/en/home/>



Tour en Région des Lacs

Séjour au chalet à la manière finlandaise



De Chambre d'hôte en Chambre d'hôte – Tour de gastronomie finlandaise

- Tour d'une semaine en région Est
- Pendant le tour vous allez découvrir la cuisine finlandaise, la culture locale et les habitants de la région
- Hébergement dans les Chambres d'hôtes de charme avec sauna et cuisine locale

<https://aksytammat.fi/en/p/73/groups/from-guesthouse-to-guesthouse-finnish-cuisine-tour>





L'Hôtel Punkaharju

La chasse aux champignons avec Saimi

- Excursions en automne dans les forêts environnantes de l'hôtel avec Saimi, la guide locale.
- Apprendre à connaître les différents champignons locaux, leur bienfaits. Apprendre à les trouver et à les cuisiner

<https://hotellipunkaharju.fi/en/amenities/nature-trips/>



Atelier Cuisine des “pirogues de Carélie” avec Paula

- Une expérience authentique dans une maison finlandaise à la campagne
- Découvrez l'art traditionnel de faire de savoureuses tartes caréliennes
- L'hôtesse, Paula, vous guidera dans la réalisation de ces délices traditionnels issus d'anciennes recettes familiales grâce notamment à de petites astuces de fabrication et de cuisson
- Il sera également possible de faire cuire des tartes aux baies sucrées (après les avoir cueillies soi-même dans la forêt voisine)

<https://www.okkolanlomamokit.com/en/the-farmwives-pie-workshop/>



Excursion-dégustation en pleine nature finlandaise

- A Varjola, en région des Lacs
- Découvrir **la pureté de la nature finlandaise et de ses ingrédients naturels**
- Ramasser des baies, des champignons et des plantes sauvages lors de la randonnée en forêt
- Préparer un repas en commun en forêt, cuit sur un feu de camp.

<https://www.varjola.com/en/activities/taste-of-travel-to-nature>



Laponie



Rennes & artisanat Sami à Inari

- Visite d'une ferme de rennes Sami
- Introduction au mode de vie des éleveurs
- Démonstration de fabrication de l'artisanat Sami (tissus et vêtements)

<https://visitinari.fi/activities/summer-autumn/reindeer-and-sami-handicraft/>



Expérience lapone chez les Samis

- Séjour dans une Ferme de renne à Kilpisjärvi
- Immersion dans le quotidien des éleveurs de rennes
- Hébergements haut de gamme avec un sauna au bord du lac

<https://www.arcticlandadventure.com/en>





Outils pour les professionnels

- Travel Trade Web: www.visitfinland.com/travel-trade
- Visit Finland website FR: www.visitfinland.com/fr
- Visit Finland Images: <https://mediabank.businessfinland.fi>
- Finland product manual: www.finland-product-manual.com
- Rent a Finn – Inspiration : <https://rentafinn.com/fr>

La Norvège



Vivez à la Norvégienne

Le mot du jour. En Norvège,
faites une pause “friluftsliv”

LIFESTYLE › TENDANCES › NORVÈGE › THE GUARDIAN - LONDRES

Publié le 26/09/2020 - 14:39

**Le « kos » norvégien, ou
l'art de cultiver les bons
moments**

ET SI LES NORVÉGIENS AVAIENT INVENTÉ L'ART DE SE SENTIR BIEN ?



DO IT LIKE THE LOCALS UN LONG WEEK-END À OSLO



- **Vendredi culturel** : Promenade culturelle & bien-être

- **Samedi avec les locaux – « Skjer'a! »**

Un quartier – une identité

La culture du café

Insolite: « Pølse og vaffel »

- **Dimanche rando**

Balade le long de l'Akerselva

Ski de fond, rømmegrøt et saft à Frognerseteren

[Voir le programme](#) complet



Didrick Stenersen



@Erik Thallaug

DO IT LIKE THE LOCALS UN LONG WEEK-END À KRISTIANSAND



Life in Kristiansand is also about taking things slowly and to enjoy life.

- **Vendredi culturel**

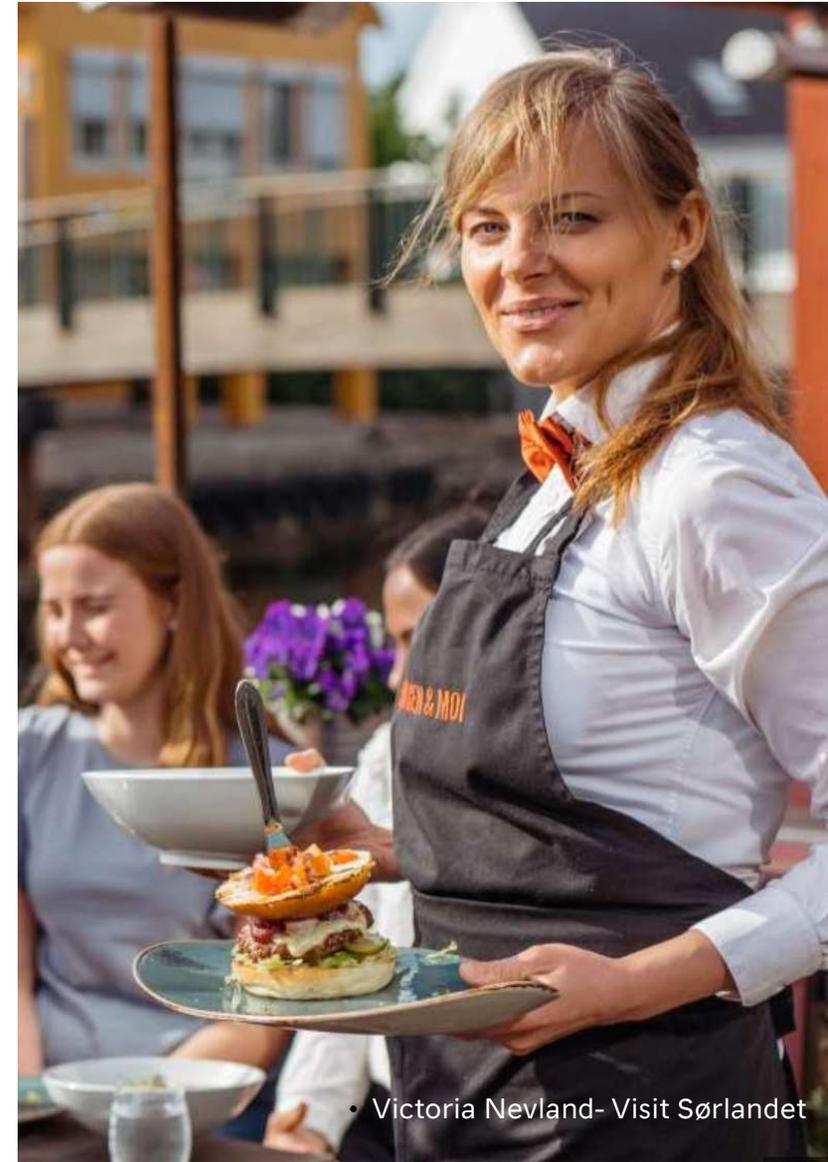
De l'art à Odderøya

- **Samedi avec les locaux
j Smeigedag!»**

Flâner au Fiskebrygga

D'îles en îles avec le Badebåten

- **Dimanche rando**



• Victoria Nevland- Visit Sørlandet

PRODUCTEURS DE CIDRE DANS LES FJORDS



- Saison: mai-septembre
- Hardangerfjord: Combinaison balade en bateau hybride et visite de producteurs
- Sognefjord: Visite de Ciderhuset » à Balestrand
- Idées produits:
<https://www.fjordnorway.com/planning-your-trip/food-and-drink/cider-from-fjord-norway>



Toke Mathias Riskjær -
Sysegård

TRØNDELAG – PÉRIPLÉ GOURMAND

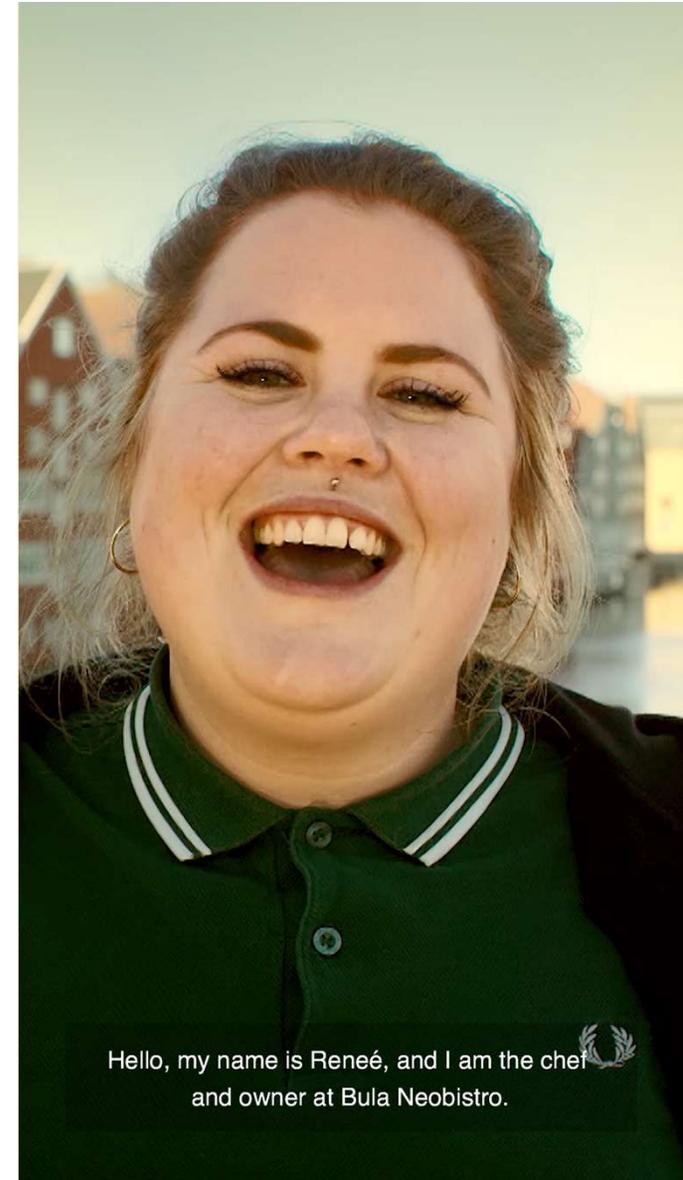
De Røros à la route d'Or en passant par Trondheim

Depuis quelques années, le Trøndelag est en quelque sorte le moteur du renouveau de la cuisine norvégienne.



Inspiration:

- Week-end Innsider à Trondheim
- Périple gourmand dans le Trøndelag



Hello, my name is Reneé, and I am the chef and owner at Bula Neobistro.

LA PÊCHE AU SKREI DANS LES ÎLES LOFOTEN & VESTERÅLEN



- Mais c'est quoi le Skrei?

- Saison: janvier-avril

- Idées produits:

[À la découverte du « Lofotfiske »](#)

[L'île de Røst et le poisson séché](#)

- Inspiration:

<https://www.visitnorway.fr/activites-norvege/plein-air/peche/skrei/>



Fisherman in Lofoten-Thomas Rasmus Skaug

À LA RENCONTRE DE LA CULTURE SAMIE



- Où: Du Trøndelag au Finnmark

- Idées produits:

- Séjourner avec une famille d'éleveurs
- La grande migration annuelle des rennes (mois d'avril et mai.)
- Festivals:
 - Riddu riddu - Manndalen 14-18 juillet
 - Tromsø Sami week – autour du 06 février
 - Festival de Pâques – Kautokeino – avril

- Inspiration: <https://www.visitnorway.fr/typique-norvegien/le-peuple-sami/>



The Riddu Riddu Festival-Alexander Benjaminsen

LE 17 MAI - NASJONALDAGEN

- À chacun son bunad
- Que se passe-t-il le 17 mai?
- Inspiration:
<https://www.visitnorway.fr/typique-norvegien/fete-nationale/>



Travel Trade

<https://www.visitnorway.com/news-tips-and-tools-for-the-travel-industry/>



Get inspired and plan ahead

The travel industry is on hold, but we can still dream and plan ahead. On this page, we will post the latest news and other useful tools about Norway as a destination.

Dear business colleagues,

These are strange and uncertain times. As the whole world focuses on how to handle the COVID-19 situation, the travel industry is on hold more or less all over the world. In spite of this difficult situation, we are **planning for a better future** and are preparing for the time when the world can open up again.

This new situation has made it necessary to find **new ways of cooperating** with and supporting our business partners in Norway and abroad. On these pages you will find updated information on our planned activities for the coming days and months, including links to **new videos and virtual guided tours** at museums and attractions. In this way, we hope to give you **further knowledge about Norway** and the products we can offer. We will also do our best to ensure that all our business contacts can get as much help as possible to keep business going and to start up again after the crisis.

We are here to support you and we look forward to the day when we can welcome you and your customers to Norway again.

In the meantime, we hope that you stay safe and healthy.

[Frequently asked questions](#)



Coronavirus and travelling to Norway

Learn something new about Norway



News

Get the latest information from the Norwegian travel industry here. On this page, we will publish news from Norwegian travel and tourism providers regularly.



Videos

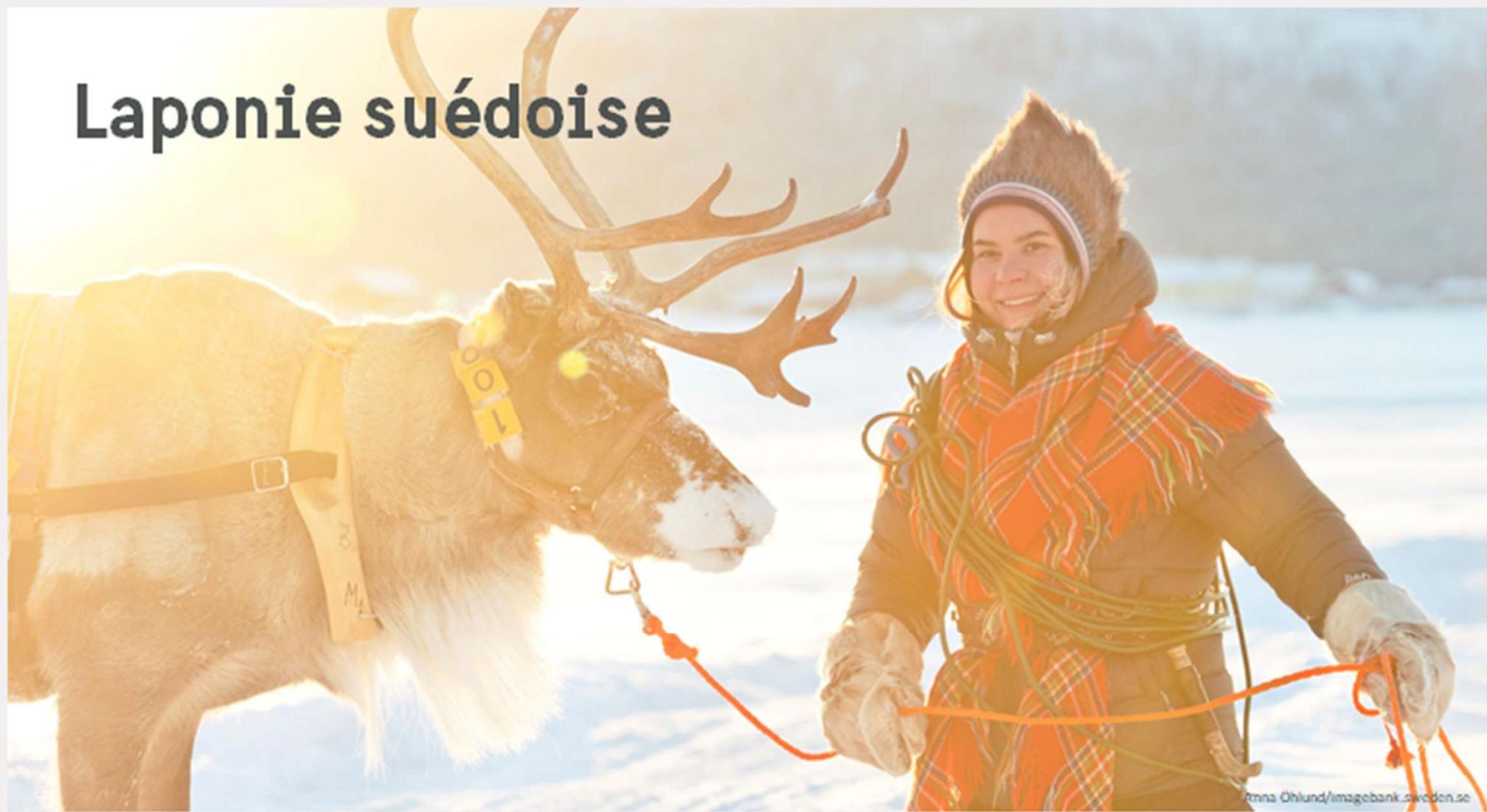
On this page we will publish videos from various destinations in Norway. This will give you the opportunity to experience sights, attractions, activities, and other products from various regions in the country.

La Suède





Laponie suédoise



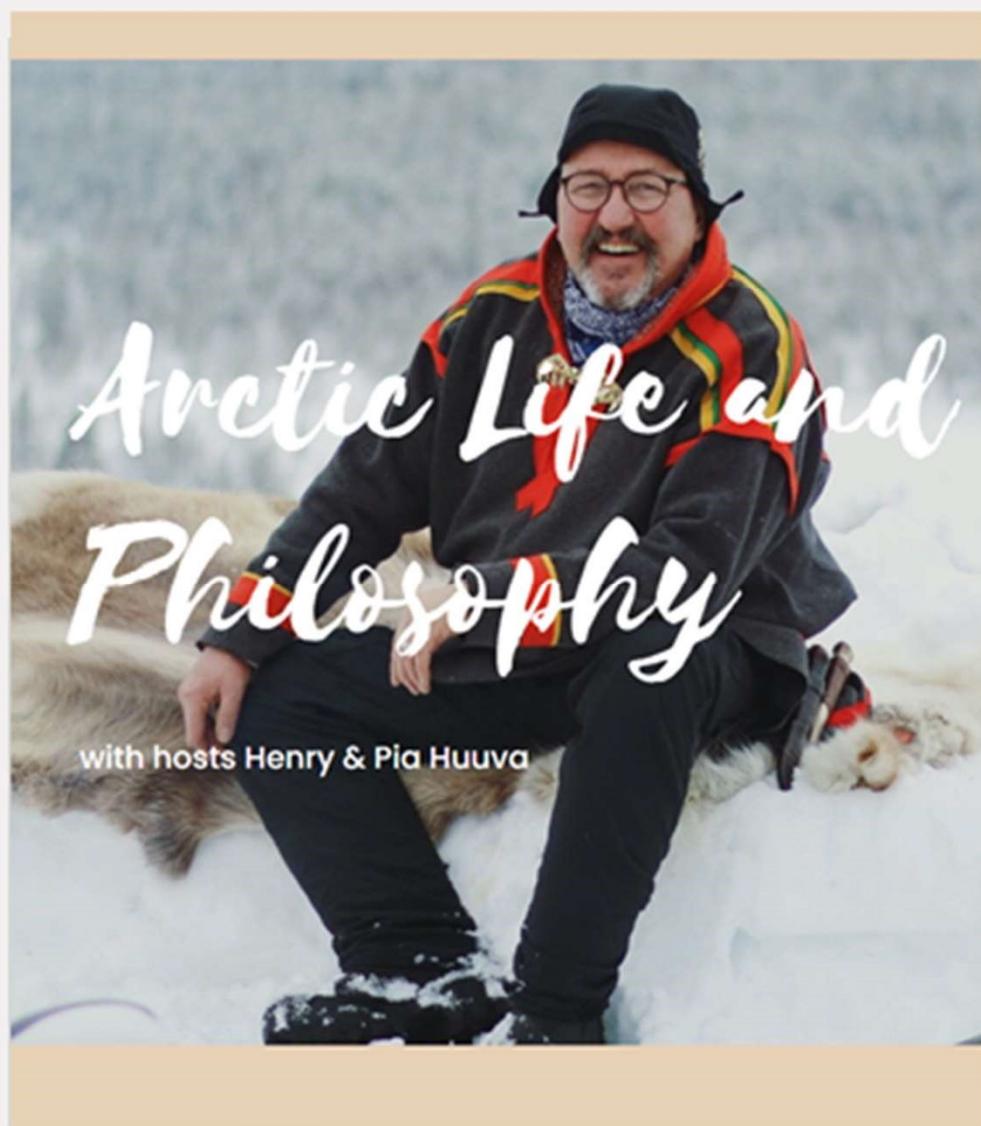
Huuva Hideaway

www.huuvahideaway.com

- Chez Henry & Pia Huuva à Liehittäjä (proche frontière finlandaise)
- Lodge indépendant (4-6 personnes)
- En été, possibilité de louer la "Floteaway" – cabane flottante sur le lac (2 personnes)

Activités :

- visite guidée du hameau et l'histoire locale avec Pia Huuva
- Cours de cuisine sami, cueillette des ingrédients, préparation et dégustation du repas en plein air (été)
- "Midnight Sun Beach Restaurant" : Barbecue et storytelling au bord du lac par le chef sami local (en été)
- Saunas traditionnels



Sápmi Nature Camp

www.sapminature.com

- Glamping sámi chez Lennart Pittja - près du parc national Muddus/ Gällivare
- 5 tipis laavus (2 personnes par laavu)
- Activités : ski de randonnée, raquette, randonnées, sauna.
- Toutes les activités sont comprises
- Label tourisme durable



Geunja Sámi Eco Lodge

samiecolodge.se

- Chez la famille Vinka à Vindelfjällen /Ammarnäs
- Logement en chalet traditionnel ou tipi sami
- Max 12 personnes et 12 groupes/an
- Label tourisme durable

Activités

- Balades en bateau
- Radonnées
- Observation d'animaux et d'oiseaux
- Sauna
- Pêche /pêche blanche
- Cours de botanique ou de cuisine sami



Stockholm



Tina Stafrón/imagebank.sweden.se

David at home

davidathome.se

- Restaurant chez David Ehnmark et sa femme sur une île près du centre-ville de Stockholm
- Ouvert le vendredi soir
- Privatisable à partir de 8 personnes les mercredi et jeudi
- Réserver bien à l'avance



Vaxholms Bed & Breakfast

vaxholmsbedandbreakfast.se/en/

- Chez Linda Wahlström dans archipel de Stockholm
- Bed & Breakfast
- Apprendre à faire des brioches à la cannelle
- Cours de cuisine
- Paniers pique-nique
- Activités nature (kayak, randonnées, etc)



L'Ouest de la Suède – région de Göteborg

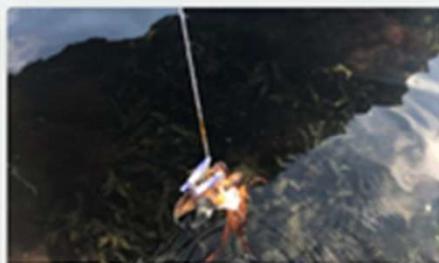


www.meetthelocals.se



Explore the heart of Swedish nature with a four-legged friend and Lars

📍 Alingsås



Fishing crabs and run a crab race – Activity for kids

📍 Gothenburg



Have a walk with Sarah around the beautiful Island of Hönö

📍 Hönö, Gothenbur...



Join Marcus on a world-class MTB tour around Gothenburg

📍 Gothenburg



Join Ola on a MTB tour around Mariestad

📍 Mariestad



Join the adventurer Johan on a jogging in Änggårdsbergen, Gothenburg

📍 Änggårdsbergen,...



Make a picnic basket with Elizabeth full of homemade bread and jam

📍 Floby



Mountain biking with Patrik in the woods near Ulricehamn

📍 Ulricehamn

Lådfabriken

www.ladfabriken.eu

- Tenu par Johan & Marcel, sur la côte du Bohuslän
- 4 chambres doubles
- Repas (produits locaux)

Activités :

- Kayak (toute saison)
- Balades en bateau
- Vélo
- Randonnée
- Yoga



Skärgårdsidyllen

www.skargardsidyllen.se

- Bienvenue chez Ingela et Marcus près de Grebbestad sur la côte ouest.
- Chalet indépendant pour 4-6 personnes + d'autres options de logement dans le hameau

Activités

- Kayak (toute saison)
- SUP
- Randonnée
- Yoga



FIKA – activité locale par excellence !

- Alingsås – la "capitale" de fika
- Guided fika tour
- Le Grand Hôtel d'Alingsås propose des packages la visite fika comprise
- Plusieurs propositions fika sur meethelocals.se



Q&A



Business Finland/Visit Finland

Sanna Tuononen

Sales and marketing manager
France

sanna.tuononen@businessfinland.fi



Innovation Norway

Delphine Vallon

Advisor Tourism,
Innovation Norway Paris

delphine.vallon@innovationnorway.no



Visit Sweden

Linda Williams

Travel Trade Manager
France

linda.williams@visitsweden.com



Innovation Norway

Lea Pinsard

Advisor Tourism,
Innovation Norway Paris

lea.pinsard@innovationnorway.no

Usage des images de cette présentation

Veillez noter que vous ne pouvez pas réutiliser ou redistribuer directement les images de cette présentation, car certaines images sont protégées par le droit d'auteur. Si vous souhaitez utiliser des images de l'un des pays nordiques, veuillez utiliser nos banques d'images, où vous trouverez également des directives pour les droits d'auteur de chaque image :

VisitDenmark : <https://platform.crowdriff.com/m/visitdenmark>

Visit Finland : <http://imagebank.visitfinland.com/>

Promote Iceland : <https://www.iceland.is/press/photos>

VisitNorway : <https://www.visitnorway.com/media/photo-and-film-bank/>

Visit Sweden : <http://imagebank.sweden.se/>

