

OFFICE DU TOURISME	AMBASSADE
Site Internet : <a href="http://www.visitnorway.com">www.visitnorway.com</a>	28, rue Bayard, 75008 Paris ☎ 01 53 67 04 00 <a href="https://www.norway.no/fr/france">https://www.norway.no/fr/france</a>



### Formalités :

Pour les ressortissants français : le **passport** ou la **carte nationale d'identité valide** suffisent.

**Pour les autres nationalités** : se renseigner auprès des autorités compétentes.

**A consulter et respecter avant départ :**

<https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/norvege/#entree>

*Il appartient au client de s'assurer d'être en conformité avec les formalités douanières administratives et sanitaires du pays d'origine et de destination.*



### Décalage horaire, durée du vol :

**Aucun décalage horaire.**

**Durée du vol** : environ 2h30.



### Monnaie :

La monnaie est la **couronne norvégienne (Krone)**, divisée en 100 ores. Les **chèques de voyages** et les **cartes de crédit internationales** sont acceptés partout (American Express, Visa, Eurocard. De **nombreux distributeurs automatiques** existent dans tous le pays.

Il n'y a pas de pièces inférieures à 0,5 K, les prix sont donc systématiquement arrondis.



### Langue :

Le **bokmaal** et le **nynorsk** sont les deux langues officielles. Le bokmaal, une variété norvégienne du danois, est la première langue enseignée (85 %). Le nynorsk, une variété écrite et modernisée de la langue de la campagne, elle-même héritière du norvégien parlé avant la conquête danoise, est moins courante. Les Lapons parlent le **saame**.

L'**anglais** est pratiqué couramment.



### Santé :

Ne pas oublier la **Carte européenne d'Assurance Maladie**, à demander à votre Caisse d'Assurance Maladie au moins 15 jours avant le départ. Les **médicaments**, y compris les plus courants, ne sont délivrés que sur prescription médicale. C'est pourquoi il est nécessaire de se munir d'une **trousse de pharmacie de secours** ainsi que des médicaments dont on a besoin lors d'un traitement particulier.

<https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/norvege/#sante>



### Télécommunications, Internet :

**Pour téléphoner de la France vers la Norvège** : 00 + 47 + le numéro à 8 chiffres du correspondant

**Pour appeler de Norvège vers la France** : 00 33 suivi du n° de votre correspondant sans le 0

**Télécartes** utilisables dans les cabines vendues dans les kiosques Narvesen et les bureaux de poste

**Téléphone portable** : les réseaux les plus importants couvrent l'ensemble du territoire.

**Internet/e-mail** : il y a de nombreux cybercafés en Norvège.



### Pourboires :

On ne laisse pas de pourboires aux chauffeurs de taxi. Les **porteurs** dans les hôtels, les gares et les aéroports attendent 5 à 10 couronnes par bagage.



### Transports :

Les grandes villes disposent d'un réseau de **transports en commun**.

**Oslo** est doté d'autobus, d'un autorail, du métro et de tramways.



### Electricité :

**220 V.** Les prises de courant sont **de type continental** avec deux fiches rondes, identiques aux prises françaises.



### Climat :

**Le climat norvégien est assez imprévisible :** le temps peut être très beau, très chaud pendant plusieurs jours, puis changer subitement sans crier gare. En été, le thermomètre peut grimper jusqu'à 30 °C. Quand le vent et la pluie lui font de l'ombre, il peut descendre en quelques heures à 5 °C. D'une manière générale, **le climat est plus tempéré sur la côte qu'à l'intérieur des terres**, grâce à la présence du Gulf Stream et de ses courants chauds. Pour la partie sud, différences sensibles de pluviosité entre la côte (bien arrosée, même en été) et l'Est du pays (plus sec) près de la frontière suédoise où les températures peuvent tomber jusqu'à - 40 °C en hiver. Les températures moyennes à Oslo sont de 20 °C l'été (plutôt 16 °C dans le Nord) et de - 4 °C l'hiver, et les précipitations moyennes de 50 mm en janvier et de 80 mm en juillet. Sur le **cap Nord** (Nordkapp) le soleil ne descend pas plus bas que l'horizon du 13 mai au 29 juillet.



### Conseils vestimentaires :

En été, prévoyez des vêtements légers et de demi-saison, mais quelle que soit la saison, apportez **des vêtements chauds, un bon imperméable et un parapluie**. Les Norvégiens s'habillent de façon décontractée.



### Heures d'ouverture :

Les **banques** sont ouvertes en semaine, de 8 h 15 à 15 h, et le jeudi de 8 h 15 à 17 h.

Les **magasins** sont ouverts de 9 h à 17 h, en semaine, avec une fermeture à 20 h le jeudi, et de 9 h à 15 h, le samedi.



### Achats, souvenirs :

Les achats les plus intéressants sont : les **objets en argent**, la **céramique**, le **bois laqué**, les **articles en verre et en porcelaine**, les **vêtements en peau** et les **vêtements tricotés** typiques norvégien.

Si vous faites pour plus de 315 Nok (environ 40 €) d'achats dans un même magasin marqué « Tax free », demandez un **tax-free shopping cheque**. À votre sortie du pays, sur présentation de ce chèque, de votre billet d'avion et de vos achats non ouverts, on vous remboursera la TVA en espèces.



### Fêtes et jours fériés :

**1er janvier :** Jour de l'An.

**Semaine Sainte :** tout ferme du mercredi soir au lundi de Pâques.

**1er mai :** Fête du Travail. **Début mai :** Course de Grethe Waitz dans les rues d'Oslo, réservée aux femmes.

**17 mai :** Jour de la Constitution (Fête Nationale). **Mai / Juin :** Ascension, Pentecôte.

**Mi-juin :** Festival du Cap Nord. Festival du Nord de la Norvège. **23 juin :** Solstice d'été.

**Juillet :** Marathon du soleil de minuit à Tromsø.

**Août :** La plus longue table de harengs marinés du monde à Haugesund.

**25 et 26 décembre :** Noël.



### Gastronomie, boissons :

La Norvège n'est pas vraiment un pays de gastronome et privilégie plutôt une **nourriture saine**, essentiellement composée de **poissons** consommés crus ou cuits à toutes les sauces.

Les **petits déjeuners** en Norvège (Frokost) sont assez consistants et ils comprennent plusieurs variétés de poissons, viandes, plats froids, fromages et pains qui sont servis en buffet froid accompagnés par des œufs frits ou bouillis. Le traditionnel **smorbrod** est un canapé ou une tranche de pain beurrée et garnie de **hareng** ou de petites tranches de **saumon**. La spécialité du Valdres et des vallées de l'intérieur est le **rakfisk**, une **truite** fermentée. Les plats peuvent également se composer de **viandes** comme **l'élan** ou **le renne**, accompagnées d'airelles. Pour les desserts, essayez les **moltes**, des mûres arctiques jaunes qui poussent dans le Grand Nord ou les **fraises** norvégiennes, délicieuses.

**Boissons :** l'**aquavit** (appelé aussi schnaps) est une boisson très populaire. Dans les restaurants, le plus courant est de consommer **du vin ou de la bière**.



### Conseils :

- **Les Norvégiens sont des gens très simples**, dans le bon sens du terme. Excepté avec la famille royale, ils tutoient facilement tout le monde, de la boulangère au patron en passant par le policier.
- Les Norvégiens sont très respectueux des lois et très sévères en cas de manquement.
- **Il est interdit de fumer dans la totalité des lieux publics**, y compris les restaurants, bars et cafés.
- En général **les boissons alcoolisées sont chères** et leur consommation est limitée par une série de restrictions horaires qui sont très respectées.
- D'une manière générale, le **coût de la vie est supérieur d'environ 25%** à celui de la France.