















# Découvrir Oslo



Oslo, est assurément **une des capitales les plus agréables au monde**. La capitale norvégienne est **entourée de forêts**, de **collines** et de **lacs**, qui sont autant d'occasions de s'adonner à la **randonnée, au vélo, au ski ou au bateau**. Ajoutez à tout cela des cafés et des bars animés, d'excellents restaurants, une **vie nocturne** variée allant de l'opéra au rock indé, sans oublier une importante **population immigrée** dont les couleurs enrichissent cette palette déjà très riche, et vous obtiendrez une **ville des plus enivrantes**, qui vous fera oublier les fjords pour un moment. Ville bien ancrée dans le quotidien, les **vestiges de son histoire** n'en sont pas moins absents, entre **empire viking**, **gloire des rois scandinaves** et le courage de la **résistance norvégienne** pendant la Seconde Guerre mondiale, cette destination promet de jolies surprises et de belles rencontres.

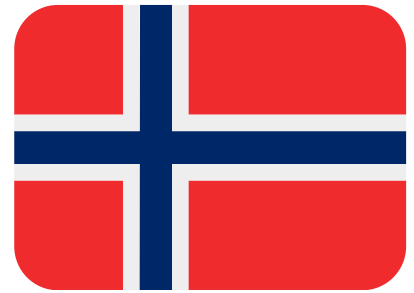
## SOMMAIRE

	Carte d'identité politique et économique du pays .....	02
	Culture, langue, histoire et traditions .....	03
	Géographie, paysage, faune et flore .....	04
	Gastronomie .....	05
	Vie pratique sur place .....	06
	Artisanat et produits locaux .....	07
	Formalités, visa et douanes .....	08
	Argent et coût de vie .....	08
	Santé et sécurité .....	08
	Climat, météo et décalage horaire .....	09
	Électricité, téléphone et internet .....	10
	Sources documentaires .....	10



## Norvège :

- **Superficie** : 323 880 km<sup>2</sup> (385 199 km<sup>2</sup> avec l'archipel du Svalbard).
- **Capitale** : Oslo (650 000 habitants).
- **Population** : environ 5 328 000 habitants (urbanisée à 82 %).
- **Densité** : 13,8 hab./km<sup>2</sup>.
- **Espérance de vie** : 82 ans
- **Monnaie** : couronne norvégienne (Nok).
- **Langue** : 2 langues écrites officielles, le bokmål et le nynorsk.
- **Régime** : monarchie parlementaire. Harald V règne depuis 1991.
- **Chef du gouvernement** : Erna Solberg, depuis 2013 à la tête d'une coalition de droite, reconduite en 2017.
- **Taux de chômage** : 3,4 %.
- **PIB** : 68 905 €/hab., le 3e plus élevé au monde !
- **Religion** : luthérienne à 87 %.
- **Indice de développement humain** : 0,949. N° 1 sur 181 pays.



On cite bien souvent en exemple les modèles suédois ou danois. Pourtant, en matière d'acquis sociaux, la Norvège n'a rien à envier à ses voisins. **Les retraités et les chômeurs y sont tout autant aidés.** Les chômeurs bénéficient d'un minimum garanti à faire pâlir d'envie un sans-emploi français ! Cela ne va pas, bien sûr, sans de **lourdes charges fiscales** (environ 39 % pour l'impôt sur le revenu, prélevé à la source !)

.Le **caractère profondément social** du Norvégien ressort dans les institutions : monarchie constitutionnelle classique, avec séparation des pouvoirs et pluripartisme, mais surtout une **décentralisation réelle**, qui laisse aux instances locales une autonomie considérable. Ici, l'abstention électorale est très minoritaire. Le Norvégien est un **fervent démocrate**, qui se sent concerné. Cet esprit civique et ces acquis sociaux sont en fait le fruit d'une longue volonté nationale : la **Constitution norvégienne** est l'une des plus anciennes d'Europe (**1814**).

**Economie** : Classée **n° 1 mondial à l'indice de développement humain**, la Norvège est aujourd'hui **l'un des pays les plus riches du monde**, avec un PIB par habitant de 68 905 € (3e position) en 2019 et une croissance de près de 1,9 % en 2019 due pour près d'un tiers au secteur du **pétrole et du gaz** (offshore). La Norvège est actuellement le 7e exportateur mondial de pétrole et le 3e de gaz naturel, tout en n'étant pas membre de l'OPEP. L'exploitation des **ressources fossiles** est garantie jusqu'en 2035.

L'économie norvégienne aura bouclé la quadrature du cercle en cumulant **plein-emploi** (taux de chômage à 3,4 %), **faible durée du temps de travail**, inflation peu élevée et une consommation des ménages en léger tassement.





- **Histoire et culture viking** : Les Vikings norvégiens se distinguaient par leur **courage** et une **vision fataliste de la vie**, qui les poussaient tout naturellement à la prise de risques.

Cette horde de guerriers semblait avoir une **extraordinaire capacité à encaisser les pertes**, que ce soit au combat ou lors de leurs périlleuses traversées en bateau. L'ère Viking commence en l'an 793, avec l'assaut du monastère de Lindisfarne en Angleterre. Les conquêtes Vikings s'étendent de l'**Angleterre**, à l'**Irlande**, en passant par la **Normandie**, l'**Islande** puis le **Groenland**.

- **Les églises en "bois debout"** : On en dénombre 25. Ces églises en « bois debout » constituent la curiosité la plus célèbre du patrimoine architectural norvégien. Le stav, c'est le poteau et l'élément clé de la construction. Les 1<sup>res</sup> églises datent du **début du XI<sup>e</sup> siècle**. **Entièrement en bois**, certaines sont dans un parfait état de conservation, car le matériau est recouvert de goudron qui le préserve de l'humidité (d'où l'odeur caractéristique de ces églises). Les **décorations et ornements**, souvent complexes, sont également en bois. On retrouve aux pignons de certaines constructions les mêmes têtes de dragons que celles qui ornaient la proue des bateaux vikings. Leurs toits multiples rappellent un peu les **pagodes asiatiques**.

- **Le costume traditionnel** : Très nationalistes, les Norvégiens ont tous et toutes un **bunad** dans leur placard. Il s'agit du costume traditionnel que l'on sort pour les **événements familiaux** et la **fête nationale**. Il date du **XIX<sup>e</sup> siècle** et se compose d'un chemisier blanc, d'un foulard et d'une veste de laine sur une longue jupe avec un tablier pour les dames, et d'une veste sur un pantalon court avec hautes chaussettes pour les hommes.

- **Les chalets norvégiens** : Les Norvégiens partent en **hyttetur** (escapade dans la cabane en pleine nature). Ces petites « résidences secondaires » étaient à l'origine de coquets petits **chalets en bois au confort rudimentaire** et le plus souvent perdus dans des **coins de nature superbes**. Ces chalets rudimentaires existent toujours, mais ils tendent à gagner de plus en plus en confort. **Les Norvégiens s'y réfugient le week-end ou pendant les vacances**. Si Oslo vous semble désert à Pâques, par exemple, c'est tout simplement qu'à cette période ses habitants partent tous dans leur hytte et passent leurs journées sur les pistes de ski de fond.

- **La musique** : La musique norvégienne est intimement **liée à celle des autres pays scandinaves**, et notamment celle du Danemark et de la Suède, on retrouve :

- **Le kveding** : Il comprend des ballades, des chants courts improvisés en quatrains (stev (anciennement gammelstev), des chants à danser slåttestev, des chants de travail, des hymnes, des berceuses et skillingsviser. Chanté a cappella, on parle par exemple de **trollviser** ("chant de troll"), de **kjempeviser** ("chant de géant") ou encore de **draumkvedet** ("rêve profane").

- **La musique samie** (des Saamis ou Lapons) : Elle tourne autour de styles vocaux appelés **joik** et qui consistent en "portraits musicaux", car ce chant a une fonction sociale. Souvent a cappella, il décrit de manière expressive et musicale (plutôt qu'avec des mots), les traits caractéristiques d'une personne, d'un événement ou d'un lieu digne de souvenir.

- **La langue** : La langue officielle en Norvège est le **norvégien**, mais l'anglais est généralement parlé et compris. Les Norvégiens comprennent généralement le suédois et le danois aussi. Il n'est pas rare que certains Norvégiens comprennent un peu le français, l'allemand ou l'espagnol.



Pour **323 880 km<sup>2</sup>** (un peu plus des 2/3 de la France), sans le Spitzberg (appelé Svalbarden), la Norvège compte un peu plus de **5 millions d'habitants**. C'est dire s'il y a de la place !

Les **4/5 du territoire se trouvent à plus de 150 m d'altitude**, avec un point culminant à **2 469 m** (le mont Galdhøpiggen).

La Norvège possède aussi **la ville la plus septentrionale du monde : Hammerfest**.

La **forêt** occupe environ **23 % de la superficie totale** et les **terres arables 2,7 %**.

Le reste, soit 73,5 %, consiste en **montagnes, lacs** et terres **incultes**.

Les paysages sont étrangement divers et magiques.

Le pays est divisé en **5 grandes régions**, qui correspondent aussi à 5 familles de dialectes différentes :

- **Østlandet** (l'est du pays) ;
- **Vestlandet** (l'ouest du pays) ;
- **Sørlandet** (le sud du pays) ;
- **Midt-Norge** (le centre de la Norvège) ;
- **Nord-Norge** (le Nord).

Chacune de ces régions est divisée en **fylke** (l'équivalent plus ou moins de nos départements). Les communes, quant à elles, ont été beaucoup regroupées au fil des ans et sont souvent très étendues. La superficie de la commune de Sør-Varanger dans l'extrême Nord, correspond ainsi à celle du Tarn-et-Garonne !

**À Oslo** : Oslo a une magnifique situation géographique dans le **fjord d'Oslo**, entourée de **collines boisées**, et c'est justement cette situation qui lui donne les qualités qu'on ne s'attend pas à trouver dans une capitale. Dans quelle autre capitale peut-on à la fois faire du **ski**, du **kayak** et des excursions sur une **île**, le tout dans les limites de la ville ?



## Gastronomie

Le mode d'alimentation des Norvégiens est en rapport étroit avec le climat (plutôt hostile), la topographie (plutôt rude) et les besoins en apports caloriques. Pour les voyageurs, il faut savoir qu'en Norvège **on aime manger piquant** (faute de goût naturel, on ajoute des sauces et des condiments à rallonge), **sucré et surtout salé** !



### LA VIANDE :

**Le gibier** : l'**élan**, le **renne**, le **cerf**, le **canard** et autres gallinacées sont très présents dans les spécialités norvégiennes, notamment à la période des fêtes. De par son goût assez prononcé, la viande est souvent accompagnée d'une sauce épaisse et quelques baies.



**Fårikål** : plat typique norvégien, il est l'emblème du pays. Composé principalement de **mouton** et de **choux**, il est généralement servi dans la cocotte de cuisson. Comme d'habitude, les norvégiens l'accompagnent de **pommes de terre**. Pour l'anecdote, ce plat est entré dans le livre des records en 2012 avec 594,2 kg de Fårikål préparés pour 10000 invités présents à Oslo !



**Les saucisses** : ingrédient phare de la gastronomie norvégienne, la saucisse s'accompagne de pain et de crème fraîche. Les saucisses les plus connues sont le **fenalår** (un gigot d'agneau en salaison) ainsi que le **morr** (une saucisse fumée dont la composition varie selon les régions).

### LE POISSON :



**Le saumon** : il se mange « à toutes les sauces ». Base de leur alimentation, les norvégiens le mangent notamment **fumé et accompagné de pain** lors du petit-déjeuner. Vous pouvez aussi le retrouver **cuit, en soupe, en gravlax** ou **mariné**.



**Rakfisk** : **truite** généralement servie en tranches ou en filets avec de l'**oignon rouge cru**, de la **crème aigre**, du **lefse** (pain traditionnel norvégien composé de **pommes de terre** et de lait, ce repas se mange cru).



**Le hareng** : réputé pour ses valeurs nutritionnelles, le hareng est un poisson dont les norvégiens sont très friands. Ils aiment le consommer sur du **pain beurré** avec des **pommes de terre amandines** coupées en tranches et des **oignons hachés**. Grillé, bouilli, en soupe, frit ou en salade, le hareng se décline de mille façons.

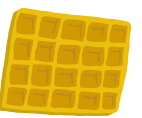


### LES DESSERTS :

**Julekake** : il s'agit du **gâteau de Noël traditionnel** qui se compose de **fruits secs et d'épices**. Un délice !



**Fyrstekake** : il s'agit d'une **tarte norvégienne aux amandes et à la cardamome**. Le goût de ce gâteau est à mi-chemin entre le caramel et le cookie, donc à tomber !



**Les gaufres norvégiennes** : Bien que les gaufres ne soient pas norvégiennes, les habitants en raffolent et les dégustent à leur manière : **moelleuses**, accompagnée de **crème aigre** et de **confiture**, ou encore avec une tranche de **jambon** ou un morceau de **chèvre**.

### LES BOISSONS :



**Aquavit** : alcool norvégien par excellence, cette **eau-de-vie** fabriquée à base de **pommes de terre** et parfumée au **cumin**, anis ou coriandre, est **servie glacée**.

**Bière** : D'excellente qualité, les habitant·e·s comme les touristes l'apprécient. Le **juleøl** est une bière épicée traditionnellement brassée à Noël.



**Hot berries** : en Norvège, il fait froid, c'est pourquoi les Norvégiens sont adeptes de boissons chaudes. Ils boivent beaucoup de jus aux extraits de baies. Si vous aimez les fruits rouges comme les myrtilles, airelles, groseilles, framboises et fraises, vous allez être heureux·e !



## Vie pratique sur place



- **Se dire bonjour** : On ne se fait pas la bise dans ce pays. Pour une 1<sup>re</sup> rencontre, **on se tend plutôt la main** (en déclinant son prénom souvent). En revanche, excepté dans le milieu professionnel ou d'affaires, une fois les présentations faites, ce sont les **grandes accolades** à l'italienne, auxquelles on mêle un joue-contre-joue. C'est ce qu'on appelle le **klem**. On échange aussi un klem entre amis, dans une famille, entre amoureux, pour se consoler, partager une bonne nouvelle...

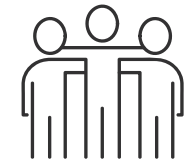


- **La propreté** : Dans tout le pays s'applique une **propreté exceptionnelle des lieux publics** (y compris les w-c). En Norvège, il est de tradition d'**ôter ses chaussures en entrant dans les maisons**. Il n'est pas rare, lors d'une soirée, que les gens apportent dans leur sac une paire de chaussures plus élégantes et propres.



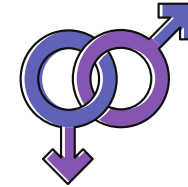
- **Le civisme, une vertu nationale** : (quasi) **tous les citoyens respectent les règles**.

Pas question d'utiliser un passe-droit ni de profiter d'un piston. On ne resquille pas dans les files et, à la campagne, bien des maisons ne sont pas fermées à clé. Le week-end, des bénévoles patrouillent dans les rues pour prévenir conflits ou bagarres et traquer les incivilités.



- **La parité absolue hommes-femmes** : La législation s'est dotée de moyens volontaristes pour la faire respecter, tant au gouvernement que dans les conseils d'administration.

Il n'est pas rare que ce soit le papa qui prenne le congé parental à la naissance d'un enfant. Ainsi, ne soyez pas surpris par **la galanterie quasiment inexistante** en Norvège.



- **Enfants roi** : L'enfant norvégien est un enfant-roi. Depuis les années 1970, le devenir des têtes blondes est au cœur de la politique de l'État-providence. Ils ont acquis des **droits réels** et le système éducatif mis en place vise avant tout à la formation de bons petits citoyens, **tous égaux, responsables et respectés en tant qu'individus à part entière**.

Dans les cas de divorce, par exemple, la législation met l'accent avant tout sur l'intérêt de l'enfant.

### Quasiment tout est fait et pensé pour eux :

- certains hôtels proposent l'été des tarifs pour les chambres familiales (2 adultes et 2 enfants de moins de 15 ans), à prix intéressants ;
- il n'est pas rare non plus de trouver des espaces permettant de nourrir les bébés ;
- les ferries importants, les grands lieux publics et parfois même certains restos disposent d'espaces de jeux pour qu'ils puissent se défouler ;
- dans les villes, les transports en commun (bus et métro) sont en principe gratuits pour les enfants de moins de 6 ans et les poussettes ;
- enfin, dans les musées (voire les églises), il y a presque toujours un coin pour eux, avec jeux et atelier de dessin.



### **Conduire en Norvège : Le permis doit avoir plus de 1 an de validité.**

L'âge minimum pour la location d'un véhicule de tourisme en Norvège est de 20 ou 21 ans, voire 23 ou 25 ans pour un 4x4 et maximum entre 71 et 75 ans selon les compagnies. Bien se renseigner avant. Certains loueurs autorisent des locations à partir de 19 ans pour un véhicule standard moyennant un supplément. **Le code de la route et les consignes restent les mêmes qu'en France**, il faut tout de même savoir :

- En général le **trafic est léger**, plus encombré à proximité d'Oslo
- La grande majorité des conducteurs norvégiens est **disciplinée**
- **Attention aux trams**, ils ont la priorité absolue, même sur les piétons
- La Norvège possède parmi les **routes les plus sûres du monde**
- La **position tardive des panneaux indicateurs** ne permet pas toujours d'anticiper, soyez vigilants
- Il n'est pas rare que des **élans ou des cerfs se précipitent sur la route** dans les zones boisées, surtout aux aurores et à la tombée de la nuit,



### Artisanat et produits locaux



**La laine norvégienne** : La Norvège compte de nombreux produits dérivés de la laine, élaborés grâce à un **savoir-faire ancestral, originaux** et d'une **qualité exemplaire**. Il est très facile d'y trouver des pulls, vestes ou gants en laine brodés de motifs aux couleurs vives.



**L'artisanat des métaux** : Les Norvégiens travaillent particulièrement l'**argent** et il est facile de trouver des **couverts et bijoux**. La plupart épousent les formes traditionnelles de l'artisanat sami.



**Le bois** : Avec ses **grandes forêts de conifères** dans le sud du pays, la Norvège compte de nombreux produits de qualité en bois : cuillères tournées, manche de couteau, bols, bijoux en bois,... mais aussi des jeux d'échecs Vikings !



**Le design norvégien** : De jeunes designers norvégiens prometteurs font entendre leurs voix. **Luminaires, vêtements de pluie, tricot** et **passesports** figurent parmi les créations norvégiennes qui font parler d'elles dans le monde entier. Le design scandinave se différencie par son **minimalisme** et sa **fonctionnalité**, mais aussi par son mode de fabrication plus sain et l'utilisation de matériaux naturels.



## Formalités, visa et douanes



**La Norvège faisant partie de l'espace Schengen**, aucune formalité d'entrée pour les ressortissants de l'UE et les Suisses : **la carte d'identité ou le passeport suffisent pour un séjour de moins de 3 mois**. Les mineurs doivent être munis de leur propre pièce d'identité et d'une autorisation de sortie du territoire s'il s'agit d'un enfant non accompagné par un titulaire de l'autorité parentale.

Pour les ressortissants étrangers, vous renseigner impérativement auprès du Consulat ou de l'Ambassade de Norvège.



## Argent et coût de la vie



L'unité monétaire de la Norvège est la **couronne norvégienne (NOK)**.

**La vie est chère en Norvège**, et cela concerne tous les postes de dépense : hébergement, nourriture, transports... et, chaque année, on observe des augmentations de tarifs de 10 à 300 %.

### Hébergement :

- Bon marché : jusqu'à 400 Nok (environ 39 €) par personne en dortoir ou 800 Nok (78 €) la chambre double.
- Prix moyens : de 800 à 1 200 Nok (79-117 €) pour 2.
- Plus chic : de 1 200 à 2 000 Nok (117-195 €).

### Repas :

- Bon marché : moins de 150 Nok (environ 14,50 €). À ce prix-là, il s'agit la plupart du temps de cafétérias ou de petits restos dans lesquels on sert un lunsj menu (menu du déjeuner).
- Prix moyens : de 150 à 250 Nok (14,50-24,50 €). On trouve dans cette gamme un peu de tout.
- Plus chic : de 250 à 350 Nok (24,50-34 €). Il s'agit là de vrais restos, mais pas nécessairement les plus chics..

### Transports en communs :

Ils s'alignent sur la tendance générale : relativement chers. Il faut compter dans les **30-40 Nok pour un ticket de bus local (3-4 €)** et, en ville, c'est encore plus cher si vous l'achetez auprès du chauffeur.

## ❤ Santé et sécurité ❤

**Aucun vaccin n'est obligatoire, cependant il est conseillé d'être à jour de ses vaccins préconisés en France. (DTP).**


**la Norvège possède un excellent système de santé.** Dans le nord du pays, les principales nuisances viennent des **hordes de mouches noires et de moustiques qui sévissent en été**, notamment autour des lacs et des torrents et dans les forêts.




Attention, l'hiver est extrêmement froid en Norvège, mieux vaut prendre toutes les précautions adéquates.

La Norvège est **l'un des pays les plus sûrs au monde**, notamment grâce au civisme extraordinaire des norvégiens.



# ☀ Climat, météo et décalage horaire ☀

 Climat **océanique** 

	JAN	FEV	MAR	AVR	MAI	JUIN	JUIL	AOUT	SEPT	OCT	NOV	DEC
												
Température mini	-5°	-5°	-2°	1°	7°	11°	13°	13°	7°	3°	-2°	-5°
Température maxi	1°	2°	6°	10°	17°	20°	23°	22°	16°	10°	4°	1°



Il n'y a **pas de décalage horaire** entre la Norvège et la France.

Grâce au Gulfstream qui amène l'eau tempérée du Golfe du Mexique, **le climat d'Oslo est plus doux que ce que sa latitude pourrait le présager.**



On considère souvent Oslo comme la capitale hivernale par excellence, mais c'est tout aussi bien une ville estivale. L'activité sur le fjord et dans les jardins publics montrent combien les habitants profitent de l'été.

Le climat d'Oslo est un climat de type **continental humide**. Les **hivers sont très froids**, et les températures descendent souvent en dessous de zéro.



Grâce à la proximité de la capitale norvégienne avec la mer, **le climat en été est très doux**, et les températures très agréables pour visiter la ville (autour de 20°C la journée).

## Électricité, téléphone et internet



Avec un courant alternatif de 220 volts, vous trouverez les **mêmes prises qu'en France**.



- **Téléphone** : Les **téléphones européens fonctionnent sans problème en Norvège**. Toutefois, si la réception est bonne dans toute la partie côtière du pays, à l'intérieur, sa qualité est très variable. Et dans certains endroits reculés... on ne capte pas du tout !



- **Wifi** : En Norvège, la quasi-totalité des hôtels, des restos, des bars, et mêmes certains espaces publics disposent du **wifi gratuit**.



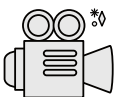
## Sources documentaires



### Littérature norvégienne :



- [Une maison de Poupée, Henrik Ibsen](#)
- [Cent ans, Herbjørg Wassmo](#)
- [Palais de Glace, Tarjei Vesaas](#)



### Reportage sur la Norvège et Oslo :

[Norvège, la magie des fjords](#)

### Cinéma norvégien :



- [Les Révoltés de l'île du Diable](#)
- [Kon-Tiki](#)
- [1001 grammes](#)

### Musique norvégienne :



- [Anja Garbarek](#)
- [Astrid S](#)

### Guides touristiques :



- [Le guide du Routard : Oslo](#)
- [Lonely Planet : Oslo](#)
- [Le petit futé : Oslo](#)