

## 4 bonnes raisons de visiter la Suède cet été

Vous hésitez encore sur votre destination estivale ? Nous vous donnons 4 bonnes raisons de choisir la Suède

- [« Coolcation » en Suède : 8 idées pour des vacances d'été rafraîchissantes](#)
- [Pratique et économique : facilitez vos vacances en plein air en Suède grâce à Fritidsbanken !](#)
- [Découvrez les magnifiques destinations "dupes" de la Suède](#)
- [L'hôtel de luxe Pater Noster agit pour la protection des océans](#)

### « Coolcation » en Suède : 8 idées pour des vacances d'été rafraîchissantes



Photo : Maison de vacances dans l'archipel de Stockholm - Tina Axelsson/imagebank.sweden.se [Télécharger](#)

**Avec son charme nordique et sa nature unique, la Suède est un lieu d'évasion idéal pour tous ceux qui cherchent à fuir les fortes chaleurs estivales.**

### La Suède, lieu idéal d'évasion au frais

Avec ses [températures estivales modérées](#) et son mode de vie étroitement lié à la nature et apaisant, la Suède est devenue une destination de choix pour les amateurs de vacances rafraîchissantes. Dans le sud de la Suède, les températures estivales avoisinent en moyenne 20 à 25 °C, avec des pointes occasionnelles à 30 °C. Les précipitations sont les plus faibles sur les îles de la mer Baltique - telles que Gotland, Öland et les archipels longeant la côte est de la Suède - ainsi que dans les vallées entourées de montagnes. En raison de sa latitude élevée, la Suède bénéficie de journées estivales significativement plus longues que celles des pays plus méridionaux.

Les forêts denses, la verdure luxuriante, les champs de fleurs sauvages éclatantes, des milliers de kilomètres de littoral et pas moins de 100 000 lacs, offrent un immense terrain de jeu aux amateurs de plein air. La Suède promet un été loin des foules et de la circulation, un lieu de tranquillité, d'immensité et de nature ouverte à tous, notamment avec [le droit de libre accès à la nature](#) (« allemansrätten »).

### 8 idées d'activités pour des vacances rafraîchissantes

- Plonger dans la mer en plein centre-ville

[Stockholm](#), [Göteborg](#), [Malmö](#) : les plus grandes villes de Suède sont toutes situées au bord de la mer. Elles disposent toutes de nombreuses plages populaires et de beaux rochers où il est possible de se baigner.

- Faire une excursion dans l'archipel

Avec des kilomètres de côtes et d'innombrables îles, les [archipels suédois](#) sont parfaits pour se rafraîchir lors d'une journée chaude. Embarquez pour une excursion dans l'archipel et explorez ces paysages exceptionnels. Montez à bord d'un bateau,

louez un kayak ou faites du paddle.

- Excursion sous-marine le long de la côte ouest de la Suède

La côte ouest granitique de la Suède aux couleurs rosées compte de nombreux sentiers sous-marins - une [occasion](#) unique d'explorer ses eaux cristallines. Un sentier de plongée avec masque et tuba se présente sous la forme d'un sentier naturel sous l'eau. Des panneaux installés le long du sentier sont là pour vous guider vers les animaux et les plantes marines.

- Essayer le "bain de forêt"

Plongez dans la quiétude des forêts luxuriantes suédoises avec un [bain de forêt](#) revitalisant. Laissez-vous envoûter par les vues, les parfums et les sons apaisants de la nature. Cette expérience est idéale pour éliminer le stress et la fatigue accumulés par la chaleur.

- Profiter du soleil de minuit pour faire un grand nombre d'activités originales

À l'arrivée de l'été, la glace a enfin fondu dans le grand nord et la lumière brille le dessus. La saison propre au soleil de minuit dure près de 100 jours. Cela vous laisse largement le temps de profiter de nombreuses [activités insolites en pleine nuit mais sous le soleil](#) : jouer au golf, se baigner quand bon vous semble, faire du cheval, faire un safari aux ours...

- Explorer les mines

Partez à la découverte des mines souterraines et des grottes suédoises. Plongez dans des histoires fascinantes et admirez des formations géologiques uniques. Visitez la [mine d'argent de Sala](#) avec une excursion guidée à 60 mètres de profondeur, ou remontez le temps d'un millénaire à [Falu Gruva](#) à Falun. Combinez aventure et détente à 80 mètres sous terre avec une séance de sauna suivie d'une baignade dans les eaux cristallines de l'[Adventure Mine](#), près de Borlänge.

- Faire une randonnée en montagne

Partez à l'assaut des montagnes suédoises et découvrez des panoramas époustouflants lors de [randonnées](#) revigorantes. Laissez-vous caresser par la brise alpine en parcourant des sentiers pittoresques et en gravissant les sommets. Rafraîchissez-vous avec une gorgée d'eau fraîche d'un ruisseau de montagne, la plupart étant tout à fait potables (mais vérifiez tout de même !).

- Savourer une délicieuse glace artisanale

Aussi surprenant que cela puisse paraître, la Suède est réputée pour son goût prononcé pour les glaces. Les Suédois en consomment en moyenne 12 litres par an ! Les glaces sont très variées, allant de la gelato bio aux glaces artisanales aux parfums locaux. Offrez-vous un délicieux cornet dans les charmantes villes de Söderköping et d'Åhus, réputées pour leurs glaces savoureuses.

Plus d'infos sur des [vacances rafraîchissantes en Suède ici](#)

**Pratique et économique : facilitez vos vacances en plein air en Suède grâce à Fritidsbanken !**



Photo : Tomas Utsi/imagebank.sweden.se ([Télécharger](#))

**Envie de faire du camping et de la randonnée en Suède, mais vous vous inquiétez du manque de place dans vos bagages et du coût de l'équipement sur place ? Fritidsbanken offre la solution idéale, rendant les aventures en plein air durables et accessibles à tous.**

### **Empruntez du matériel gratuitement**

Fritidsbanken fonctionne comme une bibliothèque pour l'équipement sportif, permettant aux visiteurs d'emprunter du matériel gratuitement pour une durée maximale de 14 jours. Avec 130 emplacements répartis dans 121 municipalités, de Trelleborg au sud de la Suède jusqu'à Kiruna au nord, Fritidsbanken offre un accès facile à tout l'équipement de plein air essentiel.

Vous pouvez emprunter une large gamme d'articles, notamment des tentes, des tapis de sol, des réchauds de camping, des gilets de sauvetage, du matériel de pêche, des ballons et des rollers, facilitant ainsi le voyage léger. Toutefois, il est important de noter que l'équipement est disponible selon le principe du premier arrivé, premier servi, avec quelques exceptions pour le matériel de sport adapté, qui peut être réservé à l'avance.

Suivez le mode d'emploi en [cliquant ici](#).

### **Initiative durable**

Tout l'équipement chez Fritidsbanken est donné par des particuliers et des organisations. Ce modèle communautaire soutient la durabilité en prolongeant la durée de vie des équipements sportifs.

Depuis sa création en 2013, Fritidsbanken s'est rapidement développée, avec plus d'un demi-million d'articles disponibles à l'emprunt à l'échelle nationale. Rien que l'année dernière, 1,4 million d'articles ont été empruntés, reflétant un intérêt croissant pour un mode de vie durable et des solutions de voyage économiques.

Que vous soyez un local ou un visiteur, Fritidsbanken vous permet d'explorer les grands espaces suédois sans les frais d'achat de matériel ou de supplément bagage. Il suffit de remplir un simple formulaire avec votre nom et votre numéro de téléphone portable, et vous êtes prêt à partir.

Pour plus d'informations, visitez le site de [Fritidsbanken](#).

## **Découvrez les magnifiques destinations "dupes" de la Suède**



Photo : Stenshuvud est le parc national le plus méridional de Suède - Conny Fridh/imagebank.sweden.se [Télécharger](#))

**Envie de découvrir des destinations authentiques et surprenantes, loin des foules et des sentiers battus ? La Suède offre des bijoux cachés qui rivalisent avec des lieux prisés à travers le monde. Préparez-vous à être émerveillés par ces « dupes » de destinations célèbres qui promettent des expériences uniques et mémorables.**

La tendance des "destinations dupes" séduit de plus en plus de voyageurs en quête d'alternatives aux lieux touristiques bien connus, souhaitant vivre de nouvelles expériences sans sacrifier qualité et grandeur. Ces destinations offrent des expériences et des paysages similaires, souvent sans les foules et à moindre coût. Grâce à son climat favorable et ses paysages époustouffants, la Suède devient un hotspot pour ces "destinations dupes". En voici quelques exemples.

### **Stockholm au lieu de Venise**

Naviguez entre des îles pittoresques, passez sous des ponts charmants que vous emprunterez ensuite à pied. Autant de combinaisons pour découvrir la capitale suédoise bâtie sur 14 îles et ornées de 57 ponts. [Stockholm](#) offre un cadre idyllique pour des balades en bateau mémorables. Perdez-vous dans les ruelles étriquées de l'île de Gamla Stan (la vieille ville) et imprégnez-vous des couleurs chaudes de ses vieux bâtiments.

### **Lund au lieu d'Oxford**

Pour une immersion dans une ville universitaire historique, visitez [Lund](#), dans le sud de la Suède. Avec son université fondée en 1666 et son ambiance étudiante, Lund évoque le charme d'Oxford. Promenez-vous dans les jardins verdoyants, explorez les ruelles historiques et prenez part à l'ambiance à la fois académique et festive de la ville.

### **Malmö au lieu de Copenhague**

Envie d'une escapade urbaine animée avec une touche de design scandinave ? [Malmö](#), en face de Copenhague, offre une expérience similaire. Promenez-vous dans le quartier durable de [Västra Hamnen](#), explorez le château de Malmö et profitez de l'ambiance cosmopolite de cette ville dynamique où tout le monde se déplace à vélo !

### **Kiruna au lieu de Tromsø**

Pour des paysages arctiques et des aurores boréales, [Kiruna](#) est une alternative parfaite à Tromsø. Située au nord du cercle polaire, Kiruna offre des activités hivernales telles que les excursions en traîneau à chiens ou à rennes, l'hôtel de glace et l'observation des aurores boréales.

### **Scanie, la nouvelle Toscane**

Dégustez un Chardonnay en admirant des vignobles verdoyants. La [Scanie](#), au sud de la Suède, offre un cadre enchanteur. Autrefois sans tradition viticole, la région connaît un essor remarquable, attirant les amateurs de vin du monde entier. Oubliez la Toscane et découvrez les saveurs uniques des vins suédois ! Plus d'infos sur les vignobles en Suède [ici](#).

## Marstrand au lieu de Hvar, Croatie

Vous cherchez une côte pittoresque avec des eaux cristallines et une ambiance animée ? Direction [Marstrand](#) ! Cette île suédoise de la côte ouest, avec son riche passé maritime et son port animé, rappelle l'atmosphère de Hvar. Découvrez la forteresse de Carlsten et l'histoire fascinante de l'île.

## Gotska Sandön au lieu de Maspalomas, Grande Canarie

Pour des plages de sable et des dunes à perte de vue, le parc national de [Gotska Sandön](#) est l'endroit rêvé. Cette île suédoise, est la plus isolée de la mer Baltique, à 40 kilomètres au nord de Fårö. Elle offre des étendues de sable immaculé et une nature intacte, parfaites pour se détendre loin du tumulte quotidien.

## La Haute Côte au lieu des Alpes

Les amateurs de randonnée et de vues panoramiques seront comblés par la [Haute Côte](#). Ce site du patrimoine mondial de l'UNESCO, situé dans le nord dans le Golfe de Botnie, avec ses falaises, ses forêts profondes et ses formations rocheuses, est une alternative aux Alpes. Profitez des randonnées et de l'escalade dans un cadre naturel époustouflant.

## Le palais de Drottningholm, Stockholm, au lieu de Versailles

Pour une immersion royale, visitez le [palais de Drottningholm](#) à Stockholm. Avec son architecture majestueuse et ses jardins exquis, ce palais est la réponse suédoise à Versailles. Classé au patrimoine mondial de l'UNESCO, il est la résidence privée de la famille royale suédoise.

## Visby au lieu de Dubrovnik

[Visby](#), sur l'île de Gotland, est un joyau médiéval qui rivalise avec Dubrovnik. Ses remparts très bien préservés, ses rues pavées et son architecture médiévale transportent les visiteurs dans une autre époque. Classée au patrimoine mondial de l'UNESCO, cette ancienne capitale de la Ligue Hanséatique offre une expérience historique captivante.

## L'hôtel de luxe Pater Noster agit pour la protection des océans

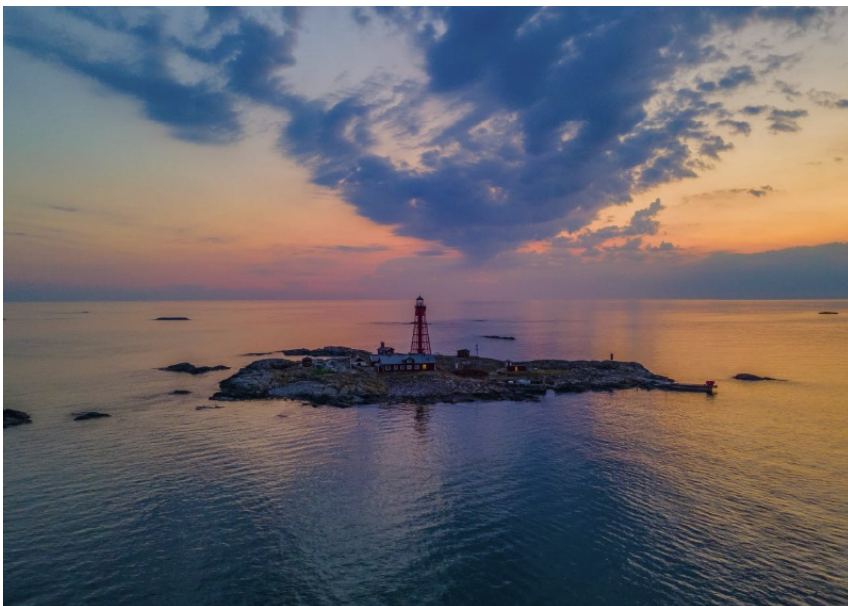


Photo Credits: Erik Nissen Johansen/Westsweden.com ([Download](#))

**Pater Noster**, ce boutique-hôtel installé dans l'ancien phare de l'île Hamneskär qui protégeait autrefois les marins, étend désormais cette protection à l'océan qui l'entoure. L'hôtel est fier d'annoncer son tout récent parrainage innovant des [Green Cubes](#), une initiative Greentech visant à contrer l'acidification des océans. Cet été, il accueille également l'exposition "[Art & Science of Water](#)", mettant en vedette des artistes de renommés qui marient science et photographie, dont une collaboration avec "[The Nature Conservancy](#)".

Depuis son ouverture à l'été 2020, le [Pater Noster](#) est devenu une destination incontournable de [l'ouest de la Suède](#). Niché

sur l'une des îles les plus sauvages et exposées de Suède, l'hôtel propose neuf chambres exclusives et une atmosphère unique qui lui ont valu de nombreuses récompenses, dont le Grand Tourism Award et la reconnaissance du meilleur concept hôtelier au monde par les Awards for Hospitality Experience and Design (AHEAD). Attirant des stars d'Hollywood, des voyageurs internationaux et des entreprises mondiales, le Pater Noster étend désormais sa vision à la préservation des océans à travers une série d'initiatives dédiées.

"Nos océans sont en crise. Pater Noster est un hommage à la mer et nous nous engageons à la protéger à tous les niveaux : local, national et mondial. Le lien entre la déforestation et l'acidification des océans est indéniable ; lorsque les niveaux de CO2 augmentent, notre vie marine en souffre. Si rien n'est fait, la forte acidité empêchera les homards et les crevettes de former leur carapace. La protection de nos forêts est essentielle à la sauvegarde de nos océans", a déclaré Mirja Lilja Hagsjö, PDG de Pater Noster.

Pater Noster est fier d'être le premier sponsor mondial du projet [Green Cubes](#), géré par [R-evolution de Hexagon](#). Hexagon, la plus grande entreprise technologique de Suède, est réputée pour façonner la réalité numérique dans le monde entier. R-evolution utilise ces technologies de pointe pour mesurer la biodiversité avec une précision sans précédent. En créant des jumeaux numériques de la forêt tropicale à l'aide d'un LiDAR aéroporté, combiné à de l'ADN électronique, des données acoustiques et des données provenant de pièges photographiques, ils forment des cubes verts (Green Cubes) - des mètres cubes de vie visant à préserver la biodiversité.

Erik Josefsson, PDG de R-evolution, a déclaré : "Pater Noster symbolise une lumière qui nous guide et partage notre vision de la sauvegarde de notre planète. C'est une destination unique avec un impact global qui attire des voyageurs conscients, ce qui en fait un partenaire parfait pour les Green Cubes".

### **"Art & Science of Water" avec des artistes de renommée mondiale**

Cet été, l'exposition "Art & Science of Water" se tiendra à Pater Noster dans le cadre de ["Tjörn-Island of Art"](#). L'exposition présentera des œuvres de photographes renommés, notamment :

- **Christy Lee Rogers** : Connue pour ses photographies sous-marines comparées à des maîtres de la peinture baroque comme le Caravage.
- **Lara Zankoul** : Photographe de mode libanaise, son travail socialement engagé réalisé dans le grand aquarium de son studio, suscite émotions fortes et débats.
- **Ulrika et Lukasz** : un duo primé dont la série "Stories Trapped in Ice" documente la recherche scientifique en utilisant des carottes de glace de l'Institut Niels Bohr.

Les œuvres d'art, imprimées sur de grandes plaques d'aluminium, sont exposées en plein air sur les rochers et dans les différents bâtiments de l'île. L'exposition présente également Green Cubes et son premier projet de forêt tropicale à la station tropicale de La Gamba au Costa Rica. L'exposition est accompagnée de la musique de Mattias Tell, auteur-compositeur et producteur de Kode Records à [Göteborg](#), dont la musique donne de l'espace à la mer et à ses sons.

### **À propos de R-evolution et des Green Cubes d'Hexagon**

Hexagon est le leader mondial des solutions de réalité numérique, combinant capteurs, logiciels et technologies autonomes. R-evolution est la division "green-tech" de Hexagon, qui exploite le leadership de Hexagon en matière de capteurs et de logiciels pour résoudre certains des défis environnementaux les plus urgents au monde. Green Cubes est une méthodologie évaluée par des pairs qui mesure la biodiversité à l'aide des capteurs les plus avancés au monde, en capturant le volume, la structure et la complexité, en exploitant l'IA, l'acoustique et l'ADN électronique pour créer l'unité Green Cubes - un mètre cube d'impact, disponible pour le parrainage.

Pour plus d'informations sur Green Cubes, veuillez consulter le site <https://r-evolution.com/r-initiatives/forest>.

### **À propos de Pater Noster**

Pater Noster est un boutique-hôtel situé sur Hamneskär, une île-phare minuscule et isolée de l'ouest de la Suède, dédié à la préservation des océans. Le phare guide les voyageurs en mer depuis 1868. Avec ses neuf chambres au décor unique et son restaurant proposant des fruits de mer tels que algues et homard, le Pater Noster offre une expérience hors du commun.

L'hôtel a fait l'objet d'une attention internationale considérable et a reçu plusieurs prix depuis son ouverture en 2020, notamment le titre de meilleur concept hôtelier au monde.

Prix à partir de 5 500 SEK (env. 490 EUR) par personne pour le dîner, le lit et le petit-déjeuner.

Pour plus d'informations sur Pater Noster, veuillez consulter le site <https://fr.paternoster.se/>

Images de presse [ici](#)

Contact presse :

Elisabeth Nebout

[elisabeth.nebout@visitsweden.com](mailto:elisabeth.nebout@visitsweden.com)

+33 (0)6 15 05 78 87

### **A propos de Visit Sweden**

Visit Sweden est officiellement mandaté par le gouvernement suédois pour promouvoir la Suède en tant que destination touristique. Notre vision : que la Suède soit, d'ici 2030, la destination de voyage la plus durable et la plus attrayante au monde, fondée sur l'innovation.

Bienvenue en Suède

---

<https://press.visitsweden.com/2024-07-01-4-bonnes-raisons-de-visiter-la-Suede-cet-ete>