Visit Sweden News Room

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

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.



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

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 marins.

4. Essayer le "bain de forêt"

Plongez dans la quiétude des forêts luxuriantes suédoises avec unbain 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.

5. 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 pris 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…

6. 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.

7. Faire une randonnée en montagne

Partez à l'assaut des montagnes suédoises et découvrez des panoramas époustouflants lors derandonnées 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 !).

8. 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

Elisabeth Nebout
Directrice France & Responsable Relations Presse et Publiques
+33 6 15 05 78 87
elisabeth.nebout@visitsweden.com

https://press.visitsweden.com/2024-07-01-Coolcation-en-Suede-8-idees-pour-des-vacances-dete-rafraichissantes