

PROGRAMME SEJOUR MARCHE NORDIQUE A STOCKHOLM



Date : du 06 au 12 juillet 2026.

Une capitale dynamique et relaxante à la fois, posée sur ses sept îles et à proximité d'un magnifique archipel, entre mer, lac et forêts. La richesse d'une capitale dans un écrin de nature particulièrement préservé.

Autant de lieux enchanteurs que je vous propose donc de vous faire découvrir ...

CONSEILS PRATIQUES

Passeport ou carte d'identité en cours de validité !

Penser avant de partir à prendre la carte Vitale internationale (se commande sur le site AMELI, c'est gratuit).

La monnaie est la couronne suédoise, environ 11 SEK pour 1 €.

Inutile de prendre du liquide avant de partir, celui-ci est très peu utilisé, tous les commerces prennent la CB. Il y a des DAB partout.

La langue est le suédois, qui ressemble de loin à l'allemand (mais vraiment de loin).

Tout le monde parle très bien anglais, le français est plus rare, mais nous serons là pour vous aider !

Pas de formalités sanitaires particulières, le vaccin contre le virus de l'encéphalite à tiques est recommandé mais non obligatoire.

L'eau est potable partout (et très bonne), les soins d'excellente qualité et le pays très sûr.

Privilégier les bâtons pliables si possible pour le voyage. Au besoin, nous prévoirons un bagage hors format.

Programme prévisionnel :

Je serai votre guide, toutes les sorties que je propose ont été reconnues (plusieurs fois parfois) et sont répertoriées dans plusieurs guides et balisées pour les sorties en milieu naturel. Je prévois d'alterner une journée avec sortie nature le matin et visites en ville l'après-midi avec une journée en sortie toute la journée.

Il y aura des possibilités de repos pour les organismes fatigués !

Tous les déplacements se feront en transports en commun (métro, train, bus, bateau), très fiables et pratiques.

Nous garderons chaque jour suffisamment de temps de repos et de détente ou pour d'autres visites.

Jour 1 : arrivée et installation à l'hôtel. Selon les horaires d'arrivée, rapide promenade d'orientation en ville.

Jour 2 : séance de marche nordique dans la réserve naturelle de Tattby le matin et pique-nique sur place. Retour à l'hôtel et découverte des hauteurs de Soedermalm l'après-midi, avec vue imprenable sur la ville. Pause Fika bien méritée pour les amateurs.

Jour 3 : sortie à la journée dans l'archipel pour l'île de Grinda et Vaxholm. Temps libre au retour.

Jour 4 : Marche nordique à Sigtuna, au-dessus du lac Mällaren En rentrant, passage à l'Hôtel de ville, où est remis chaque année le prix Nobel et temps libre.

Jour 5 : Sortie à Djurgården, la première réserve naturelle en pleine ville au monde, puis visite de l'incontournable musée Vasa. Possibilité d'enchaîner sur le musée nordique, le musée ABBA ou encore une promenade dans le centre historique Gamla Stan selon les envies.

Jour 6 : sortie à la journée dans le parc naturel de Tyrestö

Jour 7 : selon les horaires d'avion, petite sortie le matin puis départ pour l'aéroport et retour.

(Merci au site la Suède en kit pour le rédactionnel des sorties !)

Jour 2 : Tattby naturreservat, le lac caché de Trehörningen et la plage d'Erstavik

Démarrant dans Tattby naturreservat, cette boucle courte mais très riche, offre un condensé de nature suédoise en quelques heures seulement ! La randonnée qui traverse des forêts agréables (mais gare aux moustiques parfois) et variées de pins, sapins ou feuillus, permet de découvrir non seulement 3 lacs mais aussi une partie du littoral. La très belle plage de sable d'Erstaviksbadet invite à passer un long moment les pieds en éventail...

Environ 30 mn depuis l'hôtel

Parcours

Durée totale : 3h30 avec deux pauses d'une 1/2 heure au bord du lac Trehörningen et de 1 heure sur la plage, soit seulement 2 heures de marche.



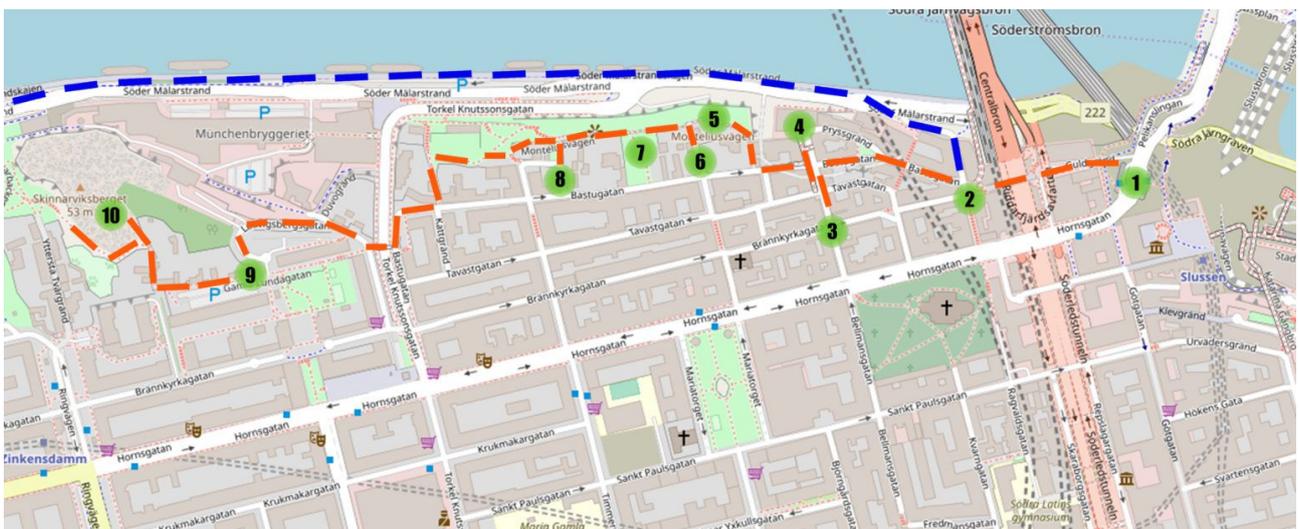


La plage est très agréable si le vent ne souffle pas, pour la pause pique-nique.

Jour 2 : Prendre de la hauteur à Stockholm !

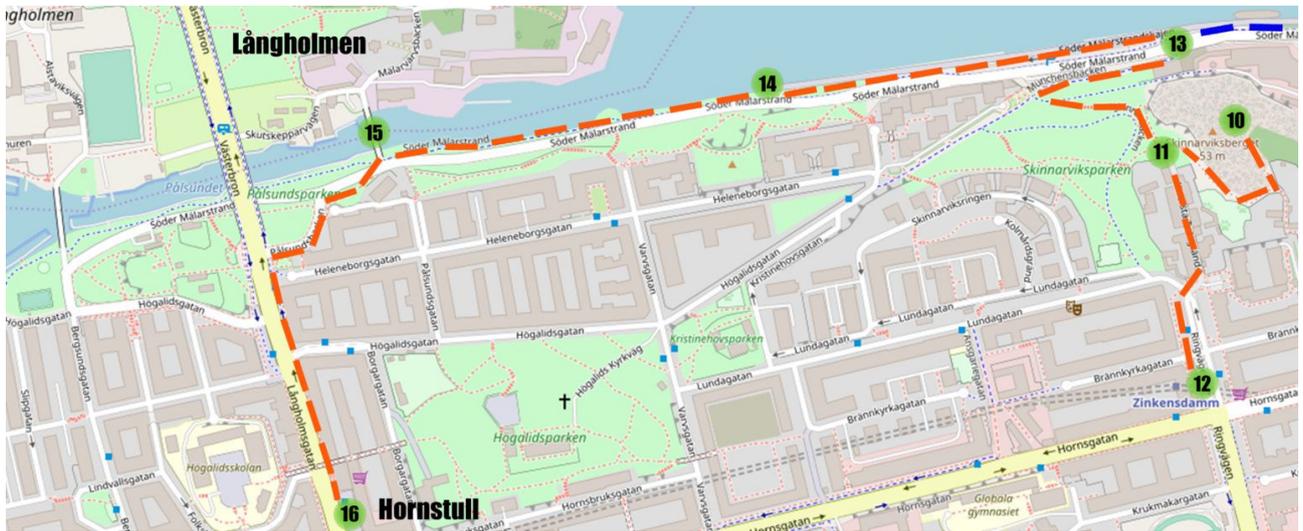


Une ville se découvre à pied ! Direction l'île de Södermalm (« Söder » pour les intimes), qui comme son nom suédois l'indique, forme la partie sud du centre-ville de Stockholm pour cette sortie incontournable. Cette promenade urbaine vous réserve de belles surprises en sortant à plusieurs reprises de l'itinéraire classique des touristes et promeneurs du dimanche... Ce parcours riche offre non seulement les plus beaux points de vue panoramiques de la capitale, mais aussi des trésors cachés comme ces ruelles pavées aux maisons de bois rouges ou ces vieux bateaux à quai. Le chemin vous emmène à la fois sur du bitume, des pierres polies, des pavés, des planches en bois et même des rochers. Avec un point culminant à 53 mètres au-dessus du niveau de la mer, la promenade alternant montées et descentes n'est pas de tout repos, mais vous ne le regretterez pas ! Les points d'intérêt majeurs du parcours sont numérotés dans le texte et sur les deux cartes.



Le parcours

Le départ se fait depuis Södermalmstorg à Slussen [1], accessible en métro ou en bus en 30 mn depuis l'hôtel.



Seconde partie de l'itinéraire

Jour 3 : À la découverte de l'île de Grinda et ses falaises



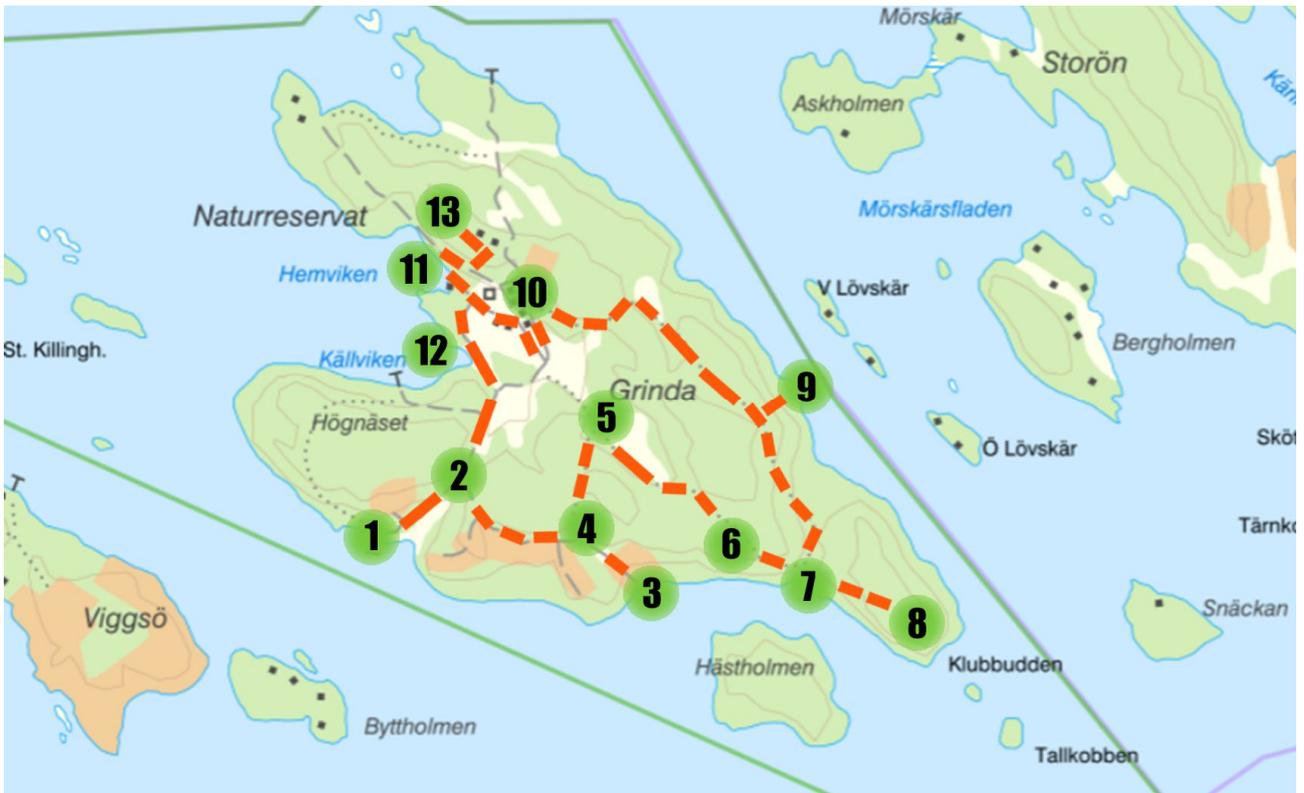
Grinda est une des îles les plus populaires de l'archipel de Stockholm, après Vaxholm, en raison de sa proximité avec la capitale, de ses petites plages et rochers lisses propices à la baignade et de ses nombreux équipements destinés aux touristes. Si la plupart des visiteurs viennent y passer la journée pour manger, boire (souvent un peu trop), et bronzer au bord de l'eau, il est cependant possible de découvrir les beautés cachées de l'île, en marchant un peu. Embarquement pour une excursion d'une journée, commençant par une promenade dans la forêt et sur les falaises offrant des vues splendides sur l'archipel, avant de finir sur les rochers au bord de l'eau...

Grinda a conservé de son passé agricole une ferme, au centre de l'île, entourée de prairies et enclos abritant vaches, moutons et chevaux. L'île a pris un virage « touristique » en 1944 lors de son rachat par la ville de Stockholm qui y aménage alors un village de vacances (cabanes en bois) et un camping. Très peu peuplée, Grinda est une île verte, entièrement classée en réserve naturelle.

L'île est très bien desservie et le trajet en bateau est superbe ! Nous ferons l'aller au départ de Stockholm, au cœur de la ville et le retour via Vaxholm que nous prendrons le temps d'explorer rapidement

Parcours

Durée totale : environ 2 heures et demie avec une pause de 1/2 heure sur la falaise de Klubbudden, soit 2 heures de marche.



Jour 4 : Des maisons en bois, des ruines et des runes... à la découverte de Sigtuna !



Si Sigtuna est connue pour son joli centre aux maisons en bois colorées datant du XVIIIème siècle, la plus ancienne ville de Suède recèle d'autres curiosités, comme des vestiges d'églises et de nombreuses pierres gravées. Profitez d'une journée ensoleillée pour en découvrir encore plus : une promenade au bord de l'eau, en forêt et à travers champs vous mènera d'une pierre runique cachée à une pittoresque ferme préservée, et enfin à un curieux château ! Ce voyage dans le temps, riche et dense, est réalisable en une demi-journée

Parcours

La promenade se fait tout d'abord en ville et au bord de l'eau, puis sur un sentier dans la forêt avant de regagner des routes de campagne goudronnées et gravillonnées.

Durée totale : compter 5 heures et demie, avec pause déjeuner et fika.



La visite de la ville ancienne, très petite, prendra environ 1h30. De nombreux panneaux explicatifs, avec un résumé en français et des dessins, permettent de mieux se représenter la ville et les bâtiments plusieurs siècles en arrière.



Jour 5 : Djurgården, promenade royale au cœur de Stockholm



Stockholm bénéficie des avantages des grandes villes mais s'en distingue par la présence d'une nature abondante : c'est la première capitale au monde à disposer d'un parc national en ville. L'île de Djurgården est un havre de paix, protégé et préservé, en plein cœur de la capitale suédoise. Le terrain de chasse des monarques s'est transformé en terrain de jeux et de loisirs pour les Stockholmlois. Partons à sa découverte avec cette promenade facile...

Connue pour Skansen, Gröna Lund ou encore le [Vasamuseet](#), l'île de Djurgården — le « jardin des animaux » — est aussi une oasis de verdure en plein Stockholm.

Cette île, parmi les 14 que compte la capitale, fait partie du premier parc national urbain du monde, créé en 1995. L'ekopark, rebaptisé « parc national urbain royal » en 2009, est une aire protégée de 27 km² s'étendant entre Stockholm, Solna et Lidingö.

L'ancien domaine de chasse royal (du XVI^{ème} au XVIII^{ème} siècle) est aujourd'hui le paradis des joggeurs, cyclistes et promeneurs qui n'ont qu'à franchir le pont au sud d'Östermalm pour s'évader quelques heures en pleine nature.

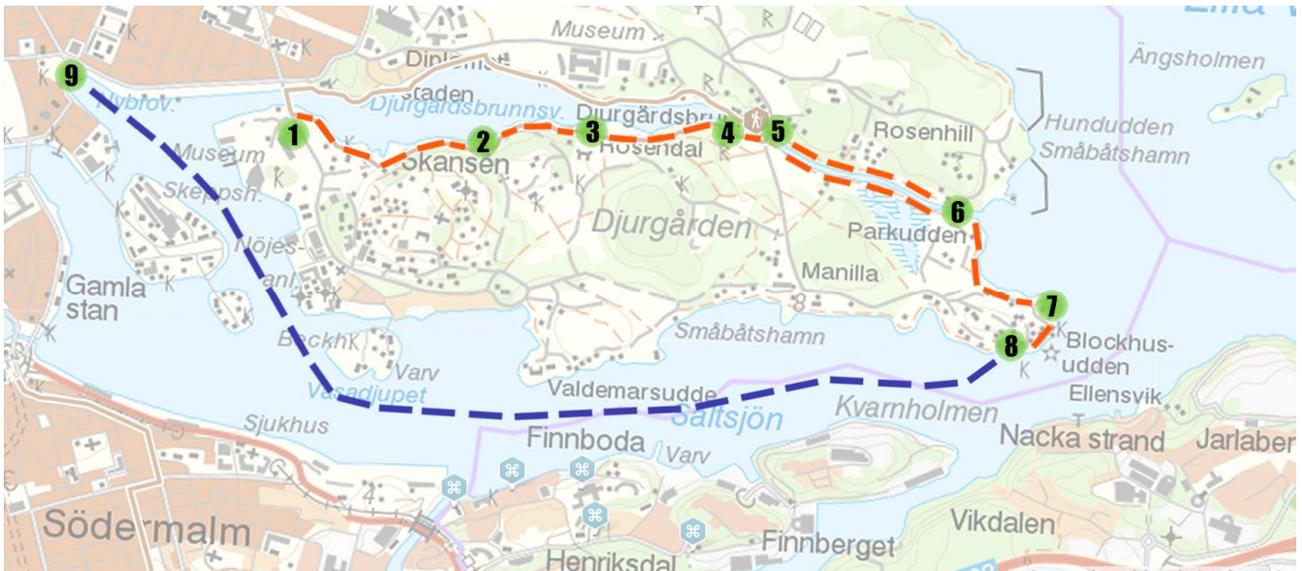
Cette rando urbaine, certes facile et rapidement accessible, n'en est pas pour autant dénuée d'intérêt avec des paysages variés et quelques curiosités à découvrir en chemin.



Durée totale : environ 1h20 à un pas soutenu

Le chemin est large et gravillonné, quasiment plat. La balade se déroule sur la rive nord et la pointe est de l'île, longe presque en permanence l'eau et est agrémentée de sculptures, vieilles maisons en bois, manoirs, et même avec un peu de chance des moutons en été...

Le but de la sortie est de marcher jusqu'à l'embarcadère de Blockhusudden pour prendre un bateau et réaliser ainsi le tour presque complet de l'île.



Jour 6 : Tyresta, le tour des 7 lacs



Les 5 000 hectares du Tyresta Nationalpark abritent près de 8 000 espèces animales, une forêt primitive avec des pins vieux de 400 ans, mais aussi des bâtiments du XVIIIème siècle. Cette randonnée est certes un peu longue mais votre effort sera récompensé non pas par un, ni par deux, mais par sept lacs et deux sites historiques.

La marche depuis l'entrée Nord de la réserve jusqu'au lac Stensjön est l'occasion de découvrir les différents visages du parc national : paysage pastoral, forêts de feuillus ou de conifères et lacs aux eaux noires...



La marche se fait en grande partie sur une route de terre, large et plate, ce qui permet d'atteindre assez rapidement le coeur de la réserve et le parc national. Le chemin est ensuite plus accidenté, avec racines, rochers, troncs couchés et quelques courtes montées et descentes.

Les rives des lacs Långsjön, Stensjön et Tyresö-Flaten sont magnifiques, avec leurs pins et quelques vues plongeantes sur les eaux sombres.

Chaque lac est différent, par sa forme, ses rives et sa végétation.

La randonnée traverse torrents, prairies, marécages, sous-bois humides de feuillus, forêts de sapins ou de pins et même des ruines à deux reprises !



Durée totale : environ 6h15 avec trois pauses, soit 5 heures de marche (

