

6 expériences à vivre pour une coolcation inoubliable en Suède

Et si cet été vous partiez là où l'air reste doux, la lumière est toujours présente, et les activités de plein air se pratiquent sans la chaleur écrasante ? En Suède, l'été se vit dehors, l'aventure est fraîche, la nature omniprésente, et les journées sont infinies. Bien-être et calme garantis ! Voici notre top 6 des expériences à vivre en Suède cet été pour une coolcation inoubliable



Photo: kayak dans l'archipel de Lurö (dans le lac Vänern) - Roger Borgelid/imagebank.sweden.se ([télécharger](#))

Combinant fraîcheur, lumière, espaces naturels préservés et une large offre d'activités estivales pour profiter du plein air au cœur de l'été, la Suède est la destination parfaite pour une coolcation.

Voici une sélection d'activités de plein air à pratiquer sans souffrir de la chaleur :

Top 6 des expériences à vivre pour une coolcation inoubliable en Suède

- **Vivez l'aventure façon cow-boy dans les montagnes suédoises**



Photo : Trumvallen Horse Ranch. Anna Sjödin

Nul besoin de traverser l'Atlantique jusqu'à Yellowstone pour jouer les cow-boys ! Au [Trumvallen Horse Ranch](#), au cœur des montagnes grandioses du [Jämtland Härjedalen](#), partez pour une randonnée à cheval en mode western nordique, avec conduite de troupeaux et immersion totale dans la vie d'un ranch.

- **Randonnez ou skiez sous la magie du soleil de minuit**



Photo : Ski sous le soleil de minuit. Mattias Fredriksson ([Télécharger](#))

En été, au nord du cercle polaire, le soleil ne se couche jamais. Les journées sans fin offrent une infinité de possibilités pour vivre des aventures à toute heure. Prenez part à une expérience unique : skiez sous le soleil de minuit au moment de la Saint-Jean à [Riksgränsen](#). Arpentez les sentiers mythiques comme la [Kungsleden](#) (La voir royale), dans le parc national d'Abisko, ou encore [Grövelsjön–Tännaldalen](#). Partez à l'assaut du sommet du glacier de [Kebnekaise](#), dans une lumière dorée surréaliste.

- **Explorez les archipels suédois à la cool**



Photo : L'île de Dyrön, dans l'archipel de Göteborg. Katja Ragnstam/ sodrabohuslan.com ([Télécharger](#))

Avec ses 260 000 îles, la Suède est le pays des [archipels](#) par excellence. Des îlots de granit rosés sur la [côte du Bohuslän](#) dans l'ouest du pays aux îles couvertes de pins et de sable blanc dans l'[archipel de Stockholm](#) inscrit sur la liste des Best of the World 2025 de National Geographic, ces paysages insulaires offrent une échappée paisible en osmose avec la nature. Embarquez sur les petits ferrys pour une excursion d'île en île, plongez dans les eaux claires pour une baignade sauvage ou faites une randonnée côtière sur tout ou partie du sentier de [Kuststigen](#) (qui s'étend de Göteborg à Oslo) ou sur [celui du nouveau sentier de randonnée Stockholm Archipelago Trail](#), long de 270 kms !

- **Pédalez à travers la Suède**



Photo : Vélo sur les setiers du Småland. Patrik Svedberg/imagebank.sweden.se ([Télécharger](#))

Avec plus de 2 000 kms de [pistes cyclables nationales](#), la Suède est un terrain de jeu idéal pour les amateurs de vélo. Les itinéraires sont très variés : certains longent les côtes, d'autres traversent des forêts profondes ou de charmantes petites villes. Pourquoi ne pas tester la [Göta Kanalleden](#), élue [véloroute européenne de l'année 2025](#), qui passe par d'anciens chemins de halage le long de l'emblématique canal Göta. Le voyageur [Terre d'Aventures](#) propose notamment un séjour famille sur ce parcours.

- **Pagayez vers la sérénité**



Photo : Kayak le long de Rävsten dans l'archipel du Roslagen. Tina Axelsson/imagebank.sweden.se Photo [Télécharger](#)

En [kayak de mer ou en canoë](#), glissez paisiblement sur les voies navigables de Suède, que ce soit le long des côtes ou sur les innombrables lacs. Pour une expérience zénitude, testez le Kayoga (mêlé de kayak et yoga) à [Skärgårdsideyllen](#), dans le village de pêcheurs de Grebbestad. Plus classiques : le kayak urbain à [Göteborg](#), [Stockholm](#) ou même [Luleå](#) en Laponie suédoise, le kayak dans les archipels de ces grandes villes mais aussi ceux de [Tjust](#) à Västervik, de [Luleå](#) et Piteå en Laponie ou de [Lurö](#) dans le Värmland, ou encore le canoë dans le [Dalsland-Nordmarken](#) à travers un réseau impressionnant de lacs et de forêts. La météo clémente et les courants calmes font du kayak et du canoë en Suède une expérience accessible, même pour les débutants. Tout sur les différentes expériences possibles [ici](#).

- **Explorez les mines souterraines historiques de Suède**



Photo : Adventure Mine. Malin Englund

Pour ceux qui préfèrent garder les pieds sur terre... ou même sous terre, les anciennes mines historiques de Suède offrent des expériences uniques. Suivez une visite guidée dans les tunnels sinueux de la [mine d'argent de Sala](#) ou plongez dans mille ans d'histoire à la [mine de fer de Falu](#), en Dalécarlie, classée au patrimoine mondial de l'UNESCO. C'est la terre de la mine de Falun qui est utilisée pour obtenir le pigment naturel rouge et très riche que l'on retrouve sur les chalets (*stugas*) suédois. Et pourquoi ne pas allier aventure et bien-être 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 ?

Découvrez [d'autres activités de plein air originales](#) pour une coolcation réussie en Suède, [en cliquant ici](#).

Coolcation, une tendance en plein essor

Plébiscitée par [Condé Nast Traveler](#) parmi les grandes tendances voyage de 2024, la *coolcation* séduit de plus en plus de voyageurs en quête de climats tempérés et de vacances actives loin de la foule. Selon l'[étude de Booking.com, Nine Predictions for Travel in 2025](#), 42 % des voyageurs préfèrent désormais choisir des destinations plus fraîches, et 54 % envisagent de décaler leurs activités vers le soir pour éviter les fortes chaleurs diurnes.

La Suède répond parfaitement à cette nouvelle demande, combinant fraîcheur, lumière, espaces naturels préservés et une large offre d'activités estivales pour profiter du plein air.

D'après une analyse effectuée par Visit Sweden en 2024*, les activités de plein air en Suède gagnent en popularité chez les voyageurs français intéressés par la Suède. En effet, près d'un voyageur sur deux cite les expériences de plein air comme les activités qu'il aimerait privilégier en Suède (46 % contre 39 % en 2023). La Suède s'impose donc naturellement comme une destination phare pour les vacances d'été actives et au grand air.

*Målgruppsanalys (Analyse du public cible) 2024, Visit Sweden

Coolcation en Suède : <https://visitsweden.fr/voir-faire/nature-activites-en-plein-air/nature/vacances-ete-frais-suede/>

Images libres de droits : <https://imagebank.sweden.se/my-selections/1n6w2w339r>

Contact:

Elisabeth NEBOUT, elisabeth.nebout@visitsweden.com, 06 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.

<https://stage.mediaroom.com/visitsweden/2025-03-31-6-experiences-a-vivre-pour-une-coolcation-inoubliable-en-Suede>