



## CIRCUIT 4 CAPITALES 7 JOURS / 6 NUITS

### PROGRAMME

#### **1. France – Stockholm**

A l'arrivée, accueil par votre guide francophone.

Découverte de la capitale suédoise en compagnie de votre guide.

Construite au fil de l'eau, Stockholm - qui possède l'une des plus belles vieilles villes du continent - est bâtie sur un site magnifique : un ensemble de 14 îles entre le lac Mälaren et la mer Baltique. Elle est enjambée par une cinquantaine de ponts comme autant de traits d'union entre nature et culture, tradition et modernité.

Cette Venise du Nord décontractée, aux allures de « capitale de province », distille une véritable douceur de vivre au quotidien. Stockholm prend soin de ses habitants, avec un souci écologique qui en a fait la première « capitale verte » de l'Europe (en 2010). Stockholm est aussi une capitale du futur, où l'art serait omniprésent dans un environnement préservé. Dans le métro, dans la rue, au fil de l'eau, sur les places et même dans les musées.

En option : Déjeuner 2 plats 25 € par personne.

Transfert et installation à l'hôtel. Temps libre. Dîner libre ( possible supplément 25 € par personne ).  
Nuit.

#### **2. Stockholm - Riga**

**Petit-déjeuner** à l'hôtel.

Découverte pédestre de la vieille ville « Gamla Stan » dont les origines remontent au XIII<sup>ème</sup> siècle et qui conserve son caractère moyenâgeux avec ses ruelles étroites, ses multiples échoppes, ses nombreux antiquaires, ses galeries d'art, etc.... Apercevrez le Parlement, la Maison de la Noblesse, l'église Riddarholmen – lieu d'enterrement de la famille royale. Admirez l'Hôtel de ville construit sur l'eau en 1911. Il est célèbre pour sa fameuse salle dorée où sont célébrés tous les ans, le 10 décembre, les récipiendaires des prix Nobel. Puis le Palais royal, un bâtiment de style baroque contenant plus de 600 pièces.

Visite de la cathédrale de Stockholm, plus ancien bâtiment de la ville et magnifique exemple du style « Gothique de Brique ». Puis temps libre pour une découverte personnelle.

191002 Saint-Petersbourg, Russia, 5, rue Razyezzhaya, bureau 220

101000 Moscou, Russia, 16/4, rue Mal. Lubyanka, bureau 222

Tel: +420 721 142 883

Sales@est-ime-travel.com [www.est-ime-travel.com](http://www.est-ime-travel.com)



**Déjeuner** en ville (2 plats)

Temps libre pour les visites personnelles. Transfert au port de Stockholm.  
Embarquement à bord de votre ferry et départ en direction de Riga.

**Dîner** à bord. Nuit en cabine intérieure.

### **3. Riga**

**Petit-déjeuner** à l'hôtel.

La plus industrielle, la plus grande, la plus citadine, Riga est également la plus cosmopolite des capitales baltes compte tenu de l'ouverture sur le monde dont elle a bénéficié du temps où la ville était l'une des bases du commerce hanséatique.

En déambulant dans les rues, vous rencontrerez tous les styles historiques présents en Europe occidentale : roman, gothique, Renaissance, maniériste, baroque, classique, Art nouveau. Les Lettons tirent une grande fierté de ce patrimoine architectural exceptionnel.

Départ pour une découverte de la ville.

Découverte pédestre du centre historique où les ruelles pavées possèdent une charmante ambiance médiévale.

Admirez les magnifiques édifices des riches commerçants hanséatiques : le Château de Riga, actuel siège de la Présidence de la République et du Musée d'Histoire de Lettonie ; l'ancienne muraille médiévale ; la Porte Suédoise et la Tour Poudrière.

Continuation par l'ancien Couvent et Hôpital du Saint-Esprit. Admirerez, la célèbre Maison des " Trois Frères", les plus anciennes maisons d'habitation à Riga ; la Maison des " Têtes Noires", siège de la fameuse fraternité de capitaines et de commerçants hanséatiques ; et les plus récents bâtiments de la Grande et de la Petite Guilde, qui étaient respectivement les centres culturels des artisans et marchands de Riga.

Découverte ensuite des plus importants bâtiments religieux de Riga : la cathédrale catholique de Saint Jacques, l'église luthérienne de Saint Jean, l'église de Saint Pierre et le Dôme -ou cathédrale luthérienne de Riga.

Visite de l'église de Saint Pierre, belle construction gothique érigée en 1209.

Cette église, comme beaucoup d'autres dans la capitale lettonne, combine plusieurs styles architecturaux, notamment gothique et baroque. Il s'agit du plus haut bâtiment de la ville avec sa flèche de 123 mètres de haut.

Au nord de la vieille ville culmine un clocher, celui du Dôme. Il s'agit là de l'un des plus remarquables monuments de l'architecture du XIIIème au XXème siècle. Différents styles le constituent : roman, gothique, baroque, Art nouveau.

Plus grand édifice religieux des Pays baltes, le Dôme est particulièrement célèbre pour son orgue démesuré.

191002 Saint-Petersbourg, Russia, 5, rue Razyezzhaya, bureau 220

101000 Moscou, Russia, 16/4, rue Mal. Lubyanka, bureau 222

Tel: +420 721 142 883

Sales@est-ime-travel.com [www.est-ime-travel.com](http://www.est-ime-travel.com)



Visite des Marchés couverts de Riga.

Il s'agit là d'un des plus grands marchés des pays Baltes et d'un des plus grands marchés même d'Europe. Inauguré en 1930, ses cinq pavillons Art Nouveau étaient destinés à être des hangars à Zeppelins, lors de la Première Guerre mondiale.

A l'intérieur des hangars ou dehors, sur les étals, sont proposées toutes sortes de marchandises : fruits, légumes, viande, charcuterie, fleurs, etc. Mais vous y trouverez également vêtements, chaussures, cigarettes, pellicules photos ... chiots, poules, petits animaux ... C'est l'endroit le plus populaire pour faire ses achats dans la ville.

En option : Dégustation des produits locaux : supplément 10 € par personne.

Découverte enfin du quartier Art Nouveau.

Considérée comme la métropole de l'Art nouveau, Riga affiche avec fierté un tiers de bâtiments issus de ce courant architectural et artistique. Avec plus de 750 bâtiments, il s'agit d'ailleurs de la plus grande collection d'édifices d'Art Nouveau au monde, avec ses façades typiques aux lignes sinueuses et ses riches ornements. La richesse de ce patrimoine vient surtout de l'éclectisme qui règne sur les façades.

Il y a deux principaux types d'architecture et décoration Art Nouveau à Riga : le Rationaliste-perpendiculaire, avec des lignes verticales sur la façade qui parcourent plusieurs étages, et le National-Romanticisme, qui incorpore des éléments d'architecture traditionnelle et utilise des matériaux naturels dans la construction.

En 1997, l'UNESCO a classé 475 hectares du centre de Riga dans sa liste du Patrimoine de l'Humanité. La zone protégée, qui se situe sur la rive droite de la Daugava, embrasse le cœur historique de la ville ainsi que les quartiers qui l'entourent et inclut la plupart du quartier Art Nouveau.

Visite de Jurmala, considérée comme la côte d'Azur de la Lettonie,

Jurmala – « le rivage » en letton – est une succession de 15 petits villages de pêcheurs rassemblés administrativement en 1959.

La plus grande station balnéaire des pays Baltes est connue pour ses richesses naturelles, la douceur de son climat, son air pur ainsi que pour son eau minérale.

Découvrez sa magnifique plage de sable fin de 33 km et ses vastes étendues de forêts de pins entre la mer Baltique et la rivière Lielupe.

Admirez également les nombreuses maisons traditionnelles en bois (plus de 3.500 !) qui donnent à la ville son caractère si particulier et où les élites de Riga venaient passer

leurs vacances. Un grand nombre d'entre elles sont aujourd'hui classées Monument National.

**Déjeuner** au cours des excursions. Retour à l'hôtel à Riga. **Dîner** à l'hôtel. Nuit.

#### **4.Riga – Gauja – Sigulda – Turajda – Parnu - Tallinn**

**Petit-déjeuner** à l'hôtel.

Départ en direction de Tallinn, à travers le Parc National de Gauja, l'un des plus beaux endroits de l'Europe du Nord, avec ses rivières, ses ruisseaux, ses petites collines, sa forêt épaisse et ses grottes.

191002 Saint-Petersbourg, Russia, 5, rue Razyezzhaya, bureau 220

101000 Moscou, Russia, 16/4, rue Mal. Lubyanka, bureau 222

Tel: +420 721 142 883

Sales@est-ime-travel.com [www.est-ime-travel.com](http://www.est-ime-travel.com)



Visite de la Grotte de Gutmanis.

Située au bord de la rivière Gauja, il s'agit de la plus grande et plus profonde grotte dans la région baltique. Elle est à l'origine de nombreux contes et légendes, dont la plus célèbre est celle de la « Rose de Turaida ». Admirez les peintures murales et diverses inscriptions d'époque.

Puis arrêt à Sigulda.

Découverte panoramique de cette charmante bourgade.

Habité à l'origine par des tribus finno-ougriennes qui érigèrent des forteresses de bois au sommet des collines avoisinantes, la ville devint après le XIIIème siècle un objet de convoitise que se disputaient les chevaliers germaniques et l'archevêque de Riga.

Les chevaliers construisirent leur château à Sigulda tandis que l'archevêque fit ériger le sien en face, à Turaida, chacun des rivaux pouvant ainsi garder un œil sur l'autre. Admirez les ruines du château livonien de Sigulda, devenues aujourd'hui un lieu de concerts à ciel ouvert.

Visite de Turaida située sur la rive opposée.

Admirez son église luthérienne en bois de 1750, l'une des plus anciennes églises en bois de Lettonie. Passage par le Cimetière Livonien où se situe la Tombe de Maija, la légendaire « Rose de Turaida », et le jardin de sculptures. Arrêt également au Château Médiéval de Turaida. Construit en 1214, ce majestueux bâtiment en briques rouges occupe une colline surplombant le village.

Continuation en direction de Parnu.

Le nom de « Parnu » signifie « la ville des tilleuls », nombreux à border les allées de la ville. Cette petite ville paisible des bords de la Baltique devient, à l'arrivée des beaux jours, la première station balnéaire estonienne. Avec ses festivals, ses casinos et centres de cure, ainsi que sa longue et large plage de sable blanc. Brève visite panoramique de la ville.

Promenez-vous le long de la rue Ruutli, principale artère piétonne de Parnu, avec ses charmants bâtiments colorés typiquement estoniens, en pierre et en bois. Admirez les Portes de Tallinn, également connues comme « Portes du Roi », et la Tour Rouge, du XVème siècle, le monument le plus ancien de Parnu.

Arrivée à Tallin en fin de journée. Transfert et installation à l'hôtel.

**Déjeuner** au cours des excursions. **Dîner** à l'hôtel. Nuit.

## **5.Tallinn**

**Petit-déjeuner** à l'hôtel.

Située sur la côte Nord de l'Estonie, Tallinn ferait figure d'un Saint-Malo des bords de la Baltique, avec sa vieille ville fortifiée qui domine le Golfe de Finlande. Sa position stratégique de port à la croisée des routes commerciales entre les villes européennes et la Russie a d'ailleurs été la raison des convoitises qu'elle a suscitées chez ses voisins au cours de l'histoire.

Le centre historique fut soigneusement restauré après l'indépendance, ce qui fait de Tallinn aujourd'hui l'une des plus belles capitales européennes. La ville fascine avec ses façades anciennes, ses ruelles pavées en pente et ses clochers et flèches s'élevant vers le ciel. Tallinn est classée au Patrimoine de l'Humanité par l'UNESCO.

191002 Saint-Pétersbourg, Russia, 5, rue Razyezzhaya, bureau 220

101000 Moscou, Russia, 16/4, rue Mal. Lubyanka, bureau 222

Tel: +420 721 142 883

Sales@est-ime-travel.com [www.est-ime-travel.com](http://www.est-ime-travel.com)



Rendez-vous ensuite avec votre guide pour une visite panoramique de la ville.

Passage par le quartier côtier de Pirita ; arrêt devant le Mémorial Russalka sur le front de mer, et les ruines du Couvent de Sainte Brigitte. Profitez des vues du Parc de Kadriorg et appréciez le contraste entre le bâtiment baroque du Palais de Kadriorg et le surprenant édifice du Musée d'Art Moderne Kumu.

Puis découverte pédestre du centre historique.

Le centre historique de Tallinn est divisé en deux parties principales : « Toompea », ou Colline de la Cathédrale, et « All Linn », ou Ville Basse. Admirez le Château de Toompea, aujourd'hui siège du Parlement Estonien, et la Maison Stenbock, siège du Gouvernement d'Estonie. Sur cette colline se situent également la cathédrale orthodoxe Alexandre Nevsky et la cathédrale luthérienne de Sainte Marie. Profitez également de magnifiques vues depuis le belvédère.

Descendez ensuite dans All Linn, la Ville Basse, où les façades Renaissance et Baroque se succèdent avec la mondialement connue architecture Hanséatique, aussi appelée « Style Gothique de Brique ». Ici, les plus anciennes rues et bâtiments datent du XIII<sup>ème</sup> siècle.

Dans la rue Muurivahe découvrez plusieurs bastions et tours de l'ancienne Muraille Médiévale, le plus remarquable étant la Tour Poudrière, aussi appelée « Kiek in de Kok ».

Passage devant le monastère dominicain de Sainte Catherine et l'église-couvent cistercien de Saint Michel. Découvrez la Maison de la Fraternité des Têtes Noires – la guilde des marchands jeunes, célibataires ou étrangers – l'église du Saint-Esprit, l'église de Saint Nicolas et l'église de Saint Olaf, dont la flèche était le plus haut bâtiment du monde entre 1549 et 1625.

Terminez votre découverte par l'impressionnante « Raekoja Plats », la Place de la Mairie, où vous pourrez admirer l'Hôtel de Ville, construit en 1404, et la Grande Guilde, datant de 1410. Dans sa salle gothique se réunissaient les commerçants de la ville. De l'autre côté de la place se trouve la « Raeapteek » - ou « Pharmacie de l'Hôtel de Ville » - la plus ancienne pharmacie d'Europe en fonctionnement depuis le début du XV<sup>ème</sup> siècle.

Visite de la cathédrale orthodoxe Alexandre Nevsky.

Ce temple imposant et richement décoré est la plus importante église orthodoxe de la ville. Elle fut érigée sur la colline de Toompea en 1900 lorsque l'Estonie faisait partie de l'Empire Russe. La cathédrale est dédiée au Prince de Novgorod, Alexandre Nevsky, et fut construite par les Russes à l'emplacement où se trouvait jadis une statue de Martin Luther.

Découvrez là l'ensemble de cloches le plus puissant de la ville ; 11 cloches fondues à Saint-Pétersbourg dont une de 15 tonnes, la plus grande de Tallinn. A l'intérieur s'y trouvent plusieurs icônes et des belles mosaïques décoratives ainsi qu'une grande coupole centrale.

Visite également de la cathédrale luthérienne de Saint Marie, l'un des plus anciens bâtiments de Tallinn. Cette cathédrale fut construite peu de temps après l'arrivée des croisés danois au début du XIII<sup>ème</sup> siècle. L'église en bois d'origine fut rapidement remplacée par une cathédrale gothique en pierre. Elle dut être reconstruite à maintes reprises, raison pour laquelle son architecture présente aujourd'hui une grande variété de styles, dont les plus évidents sont le Gothique et le Baroque. La cathédrale était le lieu d'enterrement de la noblesse locale, son plancher est recouvert de tombes et ses murs d'emblèmes héraldiques en bois avec les armes des principales familles de la communauté baltique-allemande. La cathédrale est aussi célèbre pour son orgue, installé en 1914.

191002 Saint-Pétersbourg, Russia, 5, rue Razyezzhaya, bureau 220

101000 Moscou, Russia, 16/4, rue Mal. Lubyanka, bureau 222

Tel: +420 721 142 883

Sales@est-ime-travel.com [www.est-ime-travel.com](http://www.est-ime-travel.com)



Départ pour la découverte du quartier de Kadriorg. Visite du palais et du parc.

Situé à proximité du centre de Tallinn, Kadriorg se compose d'un splendide parc et de plusieurs bâtiments : l'imposant Palais de Kadriorg, du XVIIIème siècle, ancienne résidence d'été du Tsar Pierre le Grand ; le Palais de Weizenberg, actuel Palais Présidentiel Estonien, ainsi que de nombreuses villas et demeures de la bourgeoisie locale, constructions datant majoritairement du XIXème et des débuts du XXème siècle.

Le Parc de Kadriorg offre de fabuleux jardins décorés de statues et sillonnés de canaux. Vous trouverez là également les plus importants musées d'Estonie : le Musée Kumu d'Art Moderne et le Musée Mikkel avec ses icones russes et porcelaines chinoises.

Visite du palais de Kadriorg. Retour à l'hôtel. **Déjeuner** au cours des excursions. **Dîner** à l'hôtel. Nuit.

## **6.Tallinn**

**Petit-déjeuner** à l'hôtel.

Départ pour le parc Lahemaa. Le Parc fut créé en 1971 pour protéger l'environnement. Lahemaa veut dire terre des golfes. Couvrant 65 000 hectares, dont 75% de forêts, ce parc se distingue par la diversité de ses paysages.

Découvrez ses multiples rivières et chutes d'eau, ses lacs et marécages, ses plages de sable blanc et ses falaises, ses charmants petits villages et ses sites archéologiques. Plongez à l'intérieur du Parc.

Profitez d'une petite randonnée suivant l'un des sentiers balisés -comme le Sentier des Castors le long de la pittoresque rivière Altja. Admirez alors les barrages et les tanières construits par les castors.

Arrêt pour la visite de l'un des somptueux manoirs construits par l'aristocratie locale : le Manoir Sagadi.

Située dans le cadre exceptionnel du Parc National Lahemaa, cette résidence appartenait -de 1687 à 1919- à la famille Von Fock (famille d'origine allemande comme la plupart de la noblesse estonienne). En 1749, Johann Ernest Von Fock ordonna la construction de cette demeure baroque de style Rococo. À travers les siècles, l'endroit fut agrandi avec de nouvelles dépendances, pavillons annexes, etc.

Il s'agit aujourd'hui du Musée de la Forêt et Centre d'Interprétation de la Nature. Vous y découvrirez de nombreux meubles d'époque. L'endroit est également utilisé pour les événements et les réceptions.

Découverte également des villages de pêcheurs : Kasmu, le village des contrebandiers, aussi connu comme le « Village du Capitaine » ; Altja et ses maisonnettes pour la pêche au filet, et Vosu, une ancienne ville balnéaire pour les élites de l'Empire Russe, avec une longue plage sablonneuse.

Visite de Rocca Al Mare. Ce surprenant musée est une magnifique reproduction d'un village typique estonien, faite de bâtiments en bois authentiques, amenés ici des différentes régions d'Estonie. Il est situé dans une forêt au bord de la Mer Baltique. Le musée expose 72 bâtiments dont des maisons d'habitation, des fermes, une chapelle, une école et plusieurs moulins à vent et moulins à eau caractéristiques. Il permet aux visiteurs de découvrir la vie rurale en Estonie entre les XVIIIème et XIXème siècles.

**Déjeuner** au cours des visites. Fin de l'après-midi libre **Dîner** à l'hôtel. Nuit.

191002 Saint-Pétersbourg, Russia, 5, rue Razyezzhaya, bureau 220

101000 Moscou, Russia, 16/4, rue Mal. Lubyanka, bureau 222

Tel: +420 721 142 883

Sales@est-ime-travel.com [www.est-ime-travel.com](http://www.est-ime-travel.com)



## **7.Tallinn – Helsinki**

**Petit-déjeuner** à l'hôtel.

Départ pour le port de Tallinn.

Embarquement à bord de votre ferry et départ en direction d'Helsinki.

Arrivée au port d'Helsinki.

Helsinki est l'une des plus petites capitales du monde, fondée en 1550. « La Fille de la Baltique » devient la capitale du pays en 1917. Audacieux mélange de styles architecturaux, elle se découvre aussi bien à pied qu'en tramway.

Une atmosphère particulière, difficilement saisissable, presque paradoxale. Entre neuf et ancien, beau et banal, tendance et démodé. Les étonnantes sculptures style Art nouveau de la gare ferroviaire ou de la place centrale, l'ensemble néoclassique de la place du Sénat et bien d'autres encore, parlent, à leur manière, des constructions d'hier et d'aujourd'hui.

Découverte pédestre du centre-ville.

Au programme le Vieux port, où se trouve la pittoresque place du marché caractérisée par une abondance de fleurs, fruits et marchands affairés ; la Gare Centrale d'Helsinki, l'une des plus belles au monde, construite en 1919 en granite. Apercevez l'Athénée et le Théâtre National. Admirez le bâtiment Art Nouveau de la Bourse. Arrivée à la place du Senat, imposant ensemble de style néoclassique présidée par la statue du Tsar Alexandre II. S'y trouvent plusieurs des monuments les plus notables de la ville : le Sénat, le Palais du Gouvernement, la Maison Sederholm –le bâtiment le plus ancien de la ville, la Cathédrale Luthérienne, véritable symbole d'Helsinki et monument le plus visité de la ville (visite incluse).

Visite de la cathédrale orthodoxe de l'Assomption, la plus grande église orthodoxe en Europe Occidentale. Située sur une colline rocheuse dominant la ville et son port, elle est faite de briques rouges et surmontée de treize coupoles dorées.

**Déjeuner** au restaurant. (déjeuner 2 plats sans boissons)

Temps libres en fonction des horaires de vol. Transfert à l'aéroport.

Assistance aux formalités d'enregistrement.



## **Journée supplémentaire à Helsinki**

Prix de la journée incluant : la nuitée, les repas (petit déjeuner, déjeuner dîner) déjeuner et déjeuner) les visites mentionnées avec guide transferts et/ou transports :

### **Petit déjeuner.**

Excursion à Suomenlinna. En 1747, les Suédois décidèrent de bâtir une importante forteresse dans le Golfe de Finlande pour contrer le montant expansionnisme naval russe. Ils choisirent cet emplacement par son importance stratégique : Six îles qui protégeant l'entrée au port d'Helsinki, et pouvant contrôler l'accès à la mer Baltique depuis St. Pétersbourg et le Golfe de Finlande.

Ils l'appelèrent Sveaborg, en suédois. En 1808 Suomenlinna fut annexée à l'Empire Russe, avec tout le reste de la Finlande. Les russes firent quelques modifications et travaux de renforcement, mais la forteresse s'est conservée dans un excellent état. Suomenlinna est un exemple unique de fortification maritime et d'architecture militaire, et un endroit d'une grande beauté. Elle a été classée au Patrimoine de l'Humanité par l'UNESCO.

Une des six îles est utilisée par l'Académie navale finlandaise, et une autre sert de prison, tandis que les autres sont ouvertes au public. Suomenlinna est l'un des endroits préférés des habitants d'Helsinki, grâce à ses paysages et plages, spécialement pendant l'été. On s'y rend après une courte traversée en bateau depuis Helsinki.

Nous visiterons la forteresse principale, l'église, et nous nous promènerons dans la magnifique nature des îles.

**Déjeuner** au restaurant. (déjeuner 2 plats sans boissons) Fin de l'après-midi libre

Retour à l'hôtel à Helsinki, **dîner**, nuit.



## **Prix 2020:**

### **Sur la base de l'hôtel à 3\* bien situés par rapport au centre ville**

2020 3***	Base 15	Base 20	Base 25	Base 30	Supplément Single
AVRIL et OCTOBRE	970	910	870	840	170*
MAI / JUIN SEPTEMBRE	990	930	890	860	190*

\*SAUF SUR LES FERRY

## **Journée supplémentaire à Helsinki**

### **Sur la base de l'hôtel à 3\* bien situés par rapport au centre ville**

PERIODE 2020 3***	Base 15	Base 20	Base 25	Base 30	Supplément Single
AVRIL ET OCTOBRE	135	130	125	120	30
MAI - SEPTEMBRE	155	150	145	140	40

## **Le prix inclus :**

- Les transferts aéroport / hôtel / aéroport avec assistance francophone
- Le logement en hôtel 3 \*\*\* base chambre double/twin
- Les petits déjeuners à l'hôtel
- Les visites mentionnées au programme
- Les guides accompagnants francophone (un par pays sauf sur les ferry)
- Les transferts sur les ferrys ( sans guides)
- Transferts et transport en autocar de grand tourisme
- Les repas mentionnés au programme (déjeuners 3 plats, sauf à Helsinki et Stockholm 2 plats) dîners 3 plats, l'eau et café)
- Les taxes et le service en vigueur

## **Le prix n'inclus pas :**

- Les repas non mentionnés, les boissons, les pourboires et les dépenses personnelles
- Le port des bagages, les pourboires
- Tout ce qui n'est pas mentionné au programme