

# CULTURE ET RANDONNEE EN POLOGNE

## PARC NATIONAL DES TATRAS

### *LA FICHE TECHNIQUE 2019*

#### PRESENTATION

*Situées au nord de la chaîne des Carpates, les Tatras forment une frontière naturelle entre le sud de la Pologne et le nord de la Slovaquie. Malgré leur modeste relief, avoisinant les 2 500 mètres d'altitude, les Tatras ont les mêmes caractéristiques que les Alpes.*

*Je vous propose de découvrir la Petite Pologne (la Galicie), avec Cracovie et les montagnes des Tatras, à travers un séjour alliant histoire, culture et randonnées pédestres dans le Parc National des Tatras.*

#### LE SEJOUR

*Nous commencerons notre séjour par l'incontournable visite de la ville historique de Cracovie, la ville des rois de Pologne, du typique quartier juif de Kazimierz, au château de Wawell.*

*Puis, nous partirons pour la petite ville touristique de Zakopane, située à 1h15 de Cracovie à la frontière Slovaque, où nous prendrons nos quartiers « montagnards » pour nos sorties quotidiennes de randonnée et de découverte dans le Parc National des Tatras.*

*Pour finir, sur la route du retour, nous visiterons les séculaires mines de sel de Wieliczka, classées patrimoine mondiale de l'UNESCO ou le camp d'Auschwitz...*

#### NOTE de L'ACCOMPAGNATEUR

*Ce voyage en Pologne est un vrai coup de cœur, le séjour que je vous propose est unique, par la diversité de son programme et la qualité de ses prestations. Ce séjour est loin des destinations habituelles des voyageurs, j'ai concocté une visite intimiste de cette partie de la Pologne, comme je l'aurais fait pour ma famille, pour des amis...*

*J'ai choisi des hébergements de confort et de caractère pouvant nous permettre, tout en étant au calme, de bénéficier de la proximité des commerces et d'accéder facilement à nos sorties et visites quotidiennes.*

*A Cracovie, nous séjournons 3 nuits (2 nuits à l'aller et 1 nuit au retour), à Kazimierz, le quartier juif de la ville, qui offre le charme désuet d'un lieu qui s'est récemment éveillé au tourisme après 60 ans de sommeil.*

*A Zakopane, logés confortablement 7 nuits en hôtel ou maison d'hôtes, nous serons idéalement placés pour nous rendre à pieds au centre ville.*

*J'ai également fait le choix de l'authenticité en demandant à des Polonais de nous présenter leur ville et leurs montagnes ; vous rencontrerez Magda, guide officielle, pour la visite du château de Wawell et de Cracovie, un guide francophone pour la visite des mines de sel de Wieliska et Marek, professeur à la faculté de Cracovie, Guide du Parc National, qui nous accompagnera pendant nos randonnées dans les Tatras et nos visites autour de Zakopane.*

## *Culture et randonnée en Pologne suite*

### ZAKOPANE

*La région des Tatras, haut lieu de la randonnée et de l'alpinisme, est très prisée par les marcheurs polonais. Zakopane, située au carrefour de tous les sentiers de randonnée du Parc National, est une petite ville très animée qui n'a rien à envier, en terme de fréquentation touristique, à Pralognan La Vanoise, Chamonix ou Zermatt !*

*Nous ne serons jamais seuls sur les chemins très fréquentés par les Polonais. Au printemps, la flore explose de toutes parts et en automne, appelée « la saison dorée » pour les couleurs de sa végétation, le climat est apprécié pour sa douceur, avec le brame du cerf en fond sonore...*

### LE VOL

*Le séjour commence et se termine à votre aéroport de départ, c'est-à-dire que nous nous occupons de la réservation de votre vol, au départ de Paris, de province (Lyon, Marseille, Toulouse, Bordeaux, Mulhouse/Bâle...) et même de Bruxelles ou Genève.*

*En général, les départs de Paris sont directs, les vols de province quant à eux comportent très souvent une escale dans le trajet et/ou un supplément de vol.*

*Ne tardez pas à réserver votre séjour, afin de profiter des meilleurs horaires et de la réduction ! (Voir ci-dessous) L'aéroport de Cracovie est situé à 30 mn de l'hôtel. Nous assurons votre transfert vers et depuis notre hôtel de Cracovie.*

### LE PRIX (Par personne)

*Haute Saison = 2 080 €, entre le 2 juillet et le 2 septembre*

*Basse Saison = 1 980 €, pour les autres dates*

**Supplément chambre individuelle : 160 €**

**Personnes seules:** Partagez votre chambre et ne payer pas de supplément ! Attention ! Cette offre n'est valable que si la chambre est effectivement partagée, donc uniquement si un (une) autre participant (e) a également fait ce choix !

**Réduction : 80 €** offerte pour toute réservation, avec versement d'arrhes, effectuée vous est offerte pour toute réservation, avec versement d'arrhes effectuée **6 mois** avant le début du séjour.

**Supplément Aéroport :** Pour certains départs de province, ou en cas de réservation tardive.

**Groupes constitués:** Vous pouvez également proposez vos dates de séjour !

Offre sous condition que les inscriptions soient faites en même temps !

**Supplément Aéroport :** 50 € pour certains départs de provinces ou réservations tardives.

### LES DATES DE SEJOUR

**1° Séjour :** Du mercredi 12 au samedi 22 juin 2019

**2° Séjour :** Du samedi 22 juin au mardi 2 juillet 2019

**3° Séjour :** Du mardi 2 au vendredi 12 juillet 2019

**4° Séjour :** Du vendredi 12 au lundi 22 juillet 2019

**5° Séjour :** Du mardi 13 au vendredi 23 août 2019

**6° Séjour :** Du vendredi 23 août au lundi 2 septembre 2019

**7° Séjour :** Du lundi 2 au jeudi 12 septembre 2019

**8° Séjour :** Du jeudi 12 au dimanche 22 septembre 2019

**9° Séjour :** Du dimanche 22 septembre au mercredi 2 octobre 2019

**Attention ! les dates exactes de vols dépendent de leur publication par la compagnie aérienne (environ 6 mois avant le départ !) elles peuvent varier de 1 ou 2 jours.**

## ***Culture et randonnée en Pologne suite***

### **LA DUREE DU SEJOUR**

**10 nuits - 11 jours**

Dont : 3 jours à Cracovie ; 7 jours à Zakopane

### **NOMBRE DE PARTICIPANTS**

De 8 à 14 personnes (peut-être un peu plus pour les groupes déjà constitués)

### **LE PRIX COMPREND**

- Le vol aller/retour ( taxes d'aéroport comprises !)
- L'hébergement en pension complète : du dîner du 1<sup>er</sup> jour au Pt déj. du dernier jour
- Les transferts aéroport/hôtel /aéroport et transports durant le séjour
- Les taxes, les visites collectives et les droits d'accès au Parc National des Tatras
- Les visites et les randonnées accompagnées et guidées en français, par un guide du Parc National et Erick, Accompagnateur professionnel, qui organise, encadre et guide le groupe tout au long du séjour.
- Le choix entre 2 groupes de randonnées de niveaux sur certains jours
- Les visites guidées en français de Cracovie, des Mines de Sel de Wieliczka ou d'Auschwitz
- Les Assurances Professionnelles
- L'adhésion annuelle S.G.O.

### **LE PRIX NE COMPREND PAS** (de mauvaises surprises !)

- Les boissons hors et durant les repas (sauf si prévues collectivement)
- Toute visite et transports individuels situés en dehors du programme collectif
- Vos assurances personnelles : Responsabilité Civile et une garantie multirisques (couvrant les frais d'annulation et d'interruption de séjour, le rapatriement, perte des bagages etc....) Voir les « conditions particulières de vente »

### **L'HEBERGEMENT**

#### **Logement :**

**A Cracovie et à Zakopane :** 10 nuits en Hôtel ou Maisons d'hôtes, de très bon confort.

Logement au choix, en chambre individuelle, double ou triple.

**Dans le Parc National :** 1 nuit en Refuge est proposée en logement collectif

#### **Restauration :**

- **Déjeuners :** en pique nique extérieur ou intérieur (si mauvais temps !)
  - **Petits déjeuners et Dîners :** A l'hôtel, au refuge, ou en restaurant extérieur
- Petits déjeuners très copieux, pique-niques frugaux. Vous pourrez goûter quotidiennement aux incontournables et excellentes soupes et potages Polonais !

## Culture et randonnée en Pologne suite

### INFORMATIONS LOCALES

**Téléphone** : L'indicatif est le 0048 pour la Pologne et 0033 pour la France

**Décalage horaire** : La même heure qu'en France !

**Monnaie** : Le Zloty (au 28/02/18 ) 1 ZL =0.24€ ou 1 € = 4.17 zl

**Formalités douanières** : Carte d'identité ou un passeport valide.

**Assurance Maladie** : Vous munir de la Carte Européenne d'Assurance Maladie (C.E.A.M.)

[http://www.ameli.fr/fiches-synthetiques/la-carte-europeenne-d-assurance-maladie\\_nantes.php](http://www.ameli.fr/fiches-synthetiques/la-carte-europeenne-d-assurance-maladie_nantes.php)

### LE PROGRAMME (Exemple)

**Note** : Le Parc National des Tatras est une zone naturelle protégée, classée Réserve de la Biosphère par l'UNESCO, pour la qualité de son air. Son accès est très réglementé et la présence d'un Guide du Parc National des Tatras est obligatoire pour les groupes. Un système de navettes par charrettes permet d'accéder à l'intérieur de certaines vallées !

**Niveau des randonnées** : 2 groupes de niveaux peuvent être proposés certains jours.

Groupe 1 ; Entre 400 et 500 mètre de dénivelée positive

Groupe 2 ; Entre 600 et 900 mètre de dénivelée positive

**1° Jour** : Cracovie ; Regroupement à l'aéroport.

Arrivées et transferts - Pot d'accueil et présentation des participants et du séjour.

**2° Jour**: A Cracovie, visite guidée du château Wavell et de la ville historique. Visite libre.

**3° Jour**: De Cracovie à Zakopane

Départ minibus pour Zakopane (durée 1H15)

Arrivée et installation à l'hôtel, collation..... petite randonnée de mise en jambe avec vue sur la chaîne des Tatras. Montée /Descente : 300 mètres ; Temps de marche : 3h00

**4° Jour**: Zakopane

Randonnée journée : départ en minibus pour Kiry (20mn), puis en charrette (20 mn) puis randonnée pédestre de la vallée Chocholowska à la vallée Koscieliska et le chemin des grottes, Par le Mont Iwaniacka Przetecz (alt. 1 460 m) Montée /Descente : 500 mètres ; Temps de marche : 5h30 ou par le Mont Spalenisko (alt. 1 320 m) Montée /Descente : 350 mètres ; Temps de marche : 4h00

**5° Jour**: Zakopane

Randonnée journée : départ en minibus pour Kunize (10mn), pour le Mont Sarnia Skala (alt.1 377 m), par la vallée de Strazyska. Montée /Descente : 700 mètres ; Temps de marche : 4h30

**6° et 7° Jour: Zakopane**

Randonnée de 2 jours avec 1 nuit en refuge.

1° jour : Départ en minibus pour Lysa Polana (30mn), puis randonnée pédestre pour le lac de Piecu Staw (alt. 1 680 m.) et la vallée des 5 lacs, pique nique au refuge et départ pour le Lac de Morskie Oko (alt. 1 410 m.) par le Mont Swistowa (alt. 1 900 m.) Nuit au refuge de Morskie Oko. Montée : 800 mètres ; Descente : 220 mètres Temps de marche : 5h00

2° jour : Montée sans bagages pour le lac de Rysami (alt. 1 600 m.) tour du lac Morsky oko ; retour au refuge, puis longue descente douce par la route forestière de Roztoki. Retour en minibus pour Zakopane (30 mn) Montée : 200 mètres ; Descente : 650 mètres ; Temps de marche : 4h00. Variante 2° groupe : Accès au refuge de Morsky Oko par la vallée de Roztoki.

**8° Jour: Zakopane**

Excursion en minibus. Visite du village traditionnel de Chocholow et fabrication du fromage moulu et fumé, puis visite de l'architecture de Zakopane, du musée des Tatras et du marché de Zakopane.

**9° Jour: Zakopane**

Randonnée journée : départ en minibus pour Kuznice (10 mn), montée au refuge de Murowaniec (alt.1 490 m), puis jusqu'au lac Noir (alt.1 600 m).

Montée/Descente : 700 mètres ; Temps de marche : 5h30

**10° Jour: De Zakopane à Cracovie**

Retour en minibus pour Cracovie (durée 1h15)

En cours de route, visite des mines de sel de Wieliczka ou du camp d'Auschwitz. La visite du camp d'Auschwitz ne pourra se faire que si la totalité du groupe le désire !

**11° Jour: Cracovie. Dispersion à l'aéroport.**

Départ et transferts...sniff ! Possibilité de prolongation, voir plus haut ...

**INFORMATIONS**

- Ce programme est donné à titre indicatif, le guide peut être amené à modifier voire remplacer certaines randonnées.
- Niveau requis : Parcours en moyenne montagne, accessibles aux randonneurs réguliers et aux personnes en bonne condition physique n'ayant aucune contrainte médicale à la pratique de la randonnée pédestre.
- Le groupe est composé de 10 à 15 personnes (si besoin en 2 groupes de marche)
- 4 à 5 heures de marche par jour, avec des dénivelées positives variant de 400 à 800 mètres.
- Les randonnées se déroulent entre 900 et 2 200 mètres d'altitude.
- Nous assurons les transferts pour votre arrivée et votre départ entre l'aéroport et Cracovie, ainsi que le transport pour accéder aux départs des randonnées et des visites.
- Le fait de séjourner « en étoile » nous permet de randonner « léger ». De plus, vous avez la possibilité de vous accorder un jour de relâche.

**LES CHEMINS EMPRUNTES**

Nous emprunterons uniquement les chemins officiels du Parc National des Tatras. Il faut savoir que la particularité du Parc National est la présence de nombreux chemins dallés pouvant rendre la randonnée « plus montagnarde » que vous l'auriez peut être imaginé, malgré le peu de dénivelée... Depuis 2010, il est possible de randonner sur le territoire Slovaque !

## Culture et randonnée en Pologne suite

### LES SITES ET BLOGS UTILES

Toutes les infos et **photos** du séjour sur le blog : <http://randopologne.skyblog.fr>

Le site de Cracovie : [www.fr.wikipedia.org/wiki/Cracovie](http://www.fr.wikipedia.org/wiki/Cracovie)

Le site de Zakopane et les Tatras : [www.zakopane.pl](http://www.zakopane.pl)

Le site des Mines de Sel de Wieliczka : [www.kopalnia.pl](http://www.kopalnia.pl)

### L'ENCADREMENT DES VISITES ET DES RANDONNEES

1/Organisation et encadrement du groupe :

**Erick CLEMENT** - Votre guide tout au long du séjour

2/Visite de Cracovie : **Magda BREHL**, Guide Officiel bilingue de la ville de Cracovie

Visite des mines de sel : Guide Officiel bilingue de Wieliska

3/Visites et Randonnées : **Helena**, Guide Officiel bilingue du Parc des Tatras

- Licence du Parc National des Tatras -239/01.

- Carte de guide de montagne (pour les Tatras et sa région) - PGT/350/2000

**Erick CLEMENT** Accompagnateur en Moyenne Montagne

- Carte Professionnel : Ministère de la Jeunesse et des Sports - n° ES739906574

\*Les guides polonais peuvent changer d'une année à l'autre !

### L'EQUIPEMENT POUR LA RANDONNEE

Un bon équipement contribuera largement à votre plaisir... C'est pourquoi nous nous permettons de vous donner ces quelques suggestions (liste non exhaustive):

#### Vêtements :

- 1 paire de chaussures de randonnée imperméables style «Goretex » ou en cuir
- Plusieurs paires de chaussettes de randonnée - 1 paire de gants légers (pour les frileux !)
- 1 pull ou laine polaire - 1 veste polaire - Tee-shirts et maillots à manche longues
- 1 ou 2 pantalon (s) de montagne (léger et imperméable), des shorts
- 1 veste de montagne imperméable - 1 casquette ou chapeau
- 1 paire de sandales légère ou chaussons (pour la nuit en refuge) - 1 paire de guêtres
- 1 maillot de bain (Si sauna et piscine dans l'hôtel)

#### Matériel :

- 1 paire de lunettes de soleil CE minimum 2 - Crème solaire - Couverture isotherme (dite « de survie ») pour s'asseoir dans l'herbe- 1 petit couteau de poche -
- 1 gourde 1,5 litre ou 1 bouteille thermos - 1 petit appareil photos
- 1 sac ou bagage de voyage (bagage de soute max. 15 kg ou prévoir un supplément tarifaire)
- 1 bagage à mains dans l'avion (petite dimension max.10kg) qui peut-être le petit sac à dos qui vous servira pour les randonnées quotidiennes.
- 1 sur-sac imperméable. (Housse de sac)- 1 paire de bâtons de randonnée
- Petite pharmacie personnelle (seulement pour vos besoins spécifiques, nous avons le reste !)

## Culture et randonnée en Pologne suite

### ORGANISATION/RESPONSABILITE

#### 1 - Conception, organisation et encadrement

Erick CLEMENT - Les Randon'airs  
 73590 SAINT NICOLAS LA CHAPELLE  
 Mail : [cultureetrando@gmail.com](mailto:cultureetrando@gmail.com) Tél : 06.41.69.42.91

#### 2 - Conseils techniques, responsabilités juridiques, agrément tourisme APRIAM et facturation :

Membre de Alp'Incentour 76, rue Ambroise Martin / F- 74 120 Megève  
 E-Mail : [contact@alpincentour.com](mailto:contact@alpincentour.com) Internet : [www.alpincentour.com](http://www.alpincentour.com)  
 Association de tourisme inscrite au registre national ATOUT FRANCE affiliée APRIAM IM073.10023  
 Garantie financière : COVÉA CAUTION (72) LE MANS - Contrat n° 18.386  
 Assurance RCP MMA IARD – 10 Bd Marie et Alexandre Oyon - (72) LE MANS – Contrat N°3.056.234

## LES CONDITIONS DE VENTE

Voir en pièce annexe le document complet des conditions particulières de vente

### LES CONDITIONS DE RESERVATION/ PROCEDURE

#### Conditions :

- Un minimum de **8 participants** est requis pour garantir le séjour, le confirmer aux participants et procéder à la réservation des prestations : les vols, les hébergements et les transports.
- Les prix publiés ont été établis le 08/12/2018, sur la base du taux de change avec la monnaie locale (Zloty) des tarifs aériens connus à ce jour. Ceux-ci étant susceptibles d'être modifiés, nous vous confirmerons le prix de votre séjour lors de votre réservation.
- En cas de force majeure, le prix de séjour peut être réajusté jusqu'à 30 jours avant la date de départ, dans la limite de **3%**, (voir conditions particulières de vente)
- Les réservations seront prises par ordre de réception des arrhes, dans la limite des **14 places disponibles**, au-delà, un 2<sup>o</sup> accompagnateur peut être appelé.

#### Procédure de réservation :

- Vous devez d'abord contacter Erick CLEMENT [cultureetrando@gmail.com](mailto:cultureetrando@gmail.com) , afin de connaître les disponibilités de vols et le tarif du séjour. Tel : 06.41.69.42.91
- Les inscriptions pour cette destination doivent obligatoirement être effectuées auprès Alp'Incentour 76, rue Ambroise Martin / F- 74 120 Megève  
 E-Mail : [contact@alpincentour.com](mailto:contact@alpincentour.com). Tel : 04 50 21 55 11
- A l'aide du bulletin d'inscription daté et signé accompagné d'un acompte de 30% et du montant des assurances en option. Le solde sera réglé 30 jours avant la date du départ.

- Vous devrez être couvert par une assurance assistance rapatriement est obligatoire pour participer à nos séjours. Si vous ne possédez pas d'assurance nous pouvons vous en proposer une.

## **CULTURE ET RANDONNEE EN POLOGNE suite**

### **ANNULATION / INTERRUPTION de SEJOUR/ASSURANCES**

Tous les détails sur les « conditions particulières de vente »

### **COMPOSITION DE NOTRE DOSSIER D'INSCRIPTION**

- 1/ La fiche technique du séjour
- 2/ Les conditions particulières de vente
- 3/ Le bulletin d'inscription/reçu d'acompte
- 4/ La feuille d'assurance Annulation/Assistance