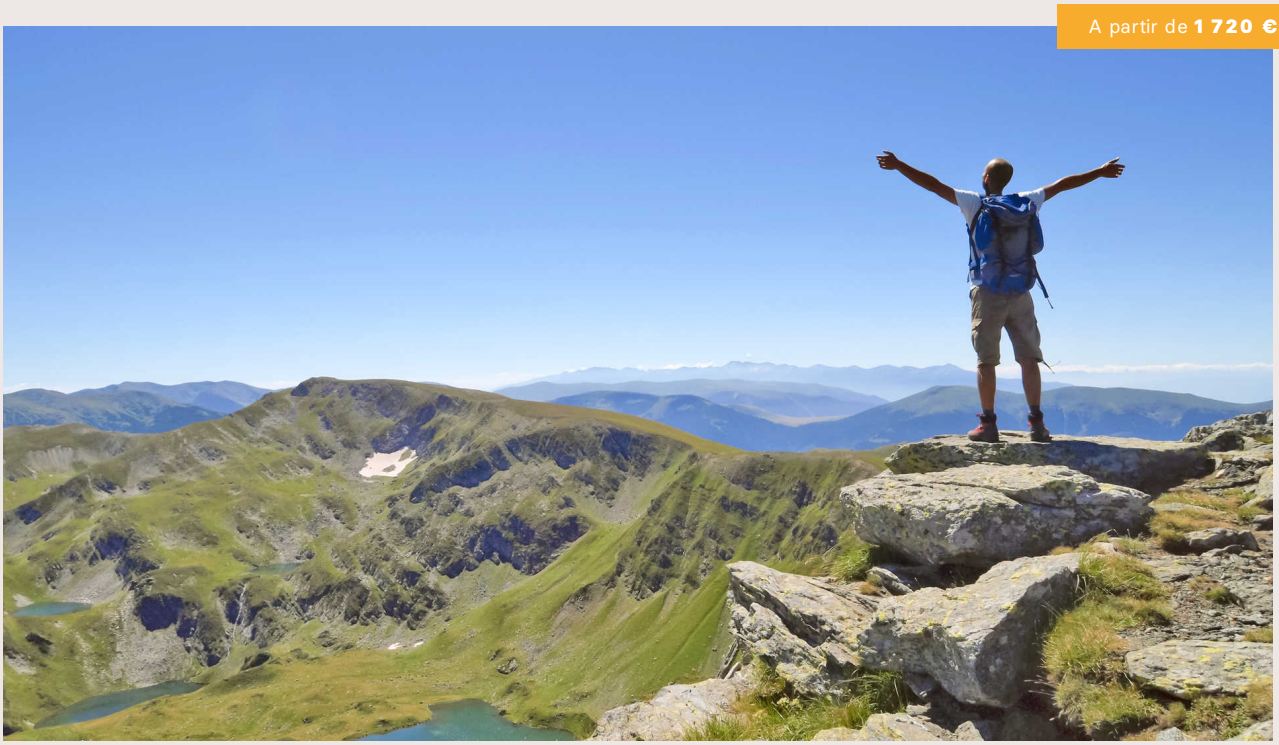
# Bulgarie

DÉCOUVERTE DE LA MONTAGNE DU BALKAN CENTRAL ET SES VALLÉES ENCHANTÉES

Code voyage : **EBUD82**

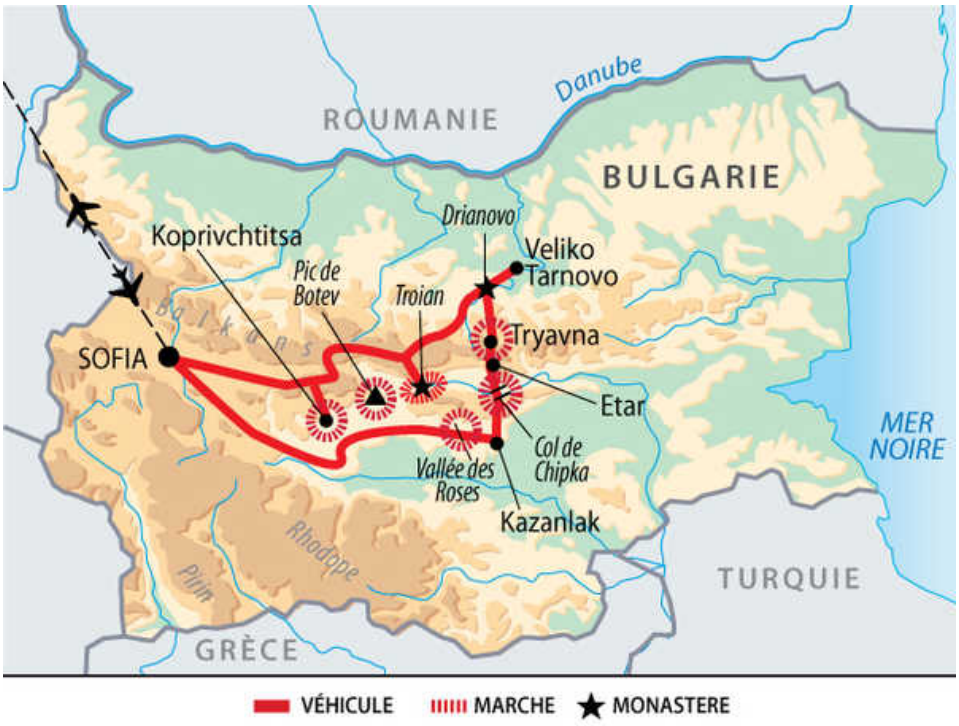
DÉCOUVERTE — RANDONNÉE

A partir de **1 720 €**



**Voyage en petit groupe** | Niveau : **2/5** | **9 jours** | **Vol inclus**

Neuf jours à la découverte de la région centrale du Balkan, sorte d'épine dorsale qui sépare la Bulgarie en deux parties bien distinctes : au nord la Bulgarie Danubienne aux grandes plaines fertiles qui viennent se perdre sur les flancs de la montagne et au sud, la Bulgarie méridionale aux influences méditerranéennes où poussent les roses, les fruitiers, le tabac.
Une belle occasion de faire connaissance avec les Bulgares, leurs coutumes, l'histoire et la préhistoire de cette terre située à la croisée des chemins entre deux mondes mais bien européenne quand même. Villages de caractère, monastères, citadelles, rencontres, variété des hébergements, mais aussi cuisine et vins de Bulgarie sont les atouts principaux de ce séjour Balkanique.




**POINTS FORTS**

- Une belle approche culturelle de la Bulgarie autour des montagnes du Balkan
- Un programme de randonnées faciles, à la découverte du patrimoine bulgare
- Des hébergements de qualité et l'accueil de nos hôtes

# Jour par jour

JOUR 1

## ARRIVÉE À SOFIA

Vol vers Sofia. Accueil par notre guide francophone à l'aéroport de Sofia et . Journée libre à Sofia, suivant vote heure d'atterrissage, avec hôtel dans le centre ville. Nuit à Sofia.

DÉTAIL

**Petit-déjeuner :** libre
**Déjeuner :** libre
**Dîner :** libre

JOUR 2

## SOFIA - KOPRIVCHTITSA.

Route pour Koprivchtitsa (120 km) qui est un village musée, situé dans le petit massif montagneux de Sredna Gora (la montagne du milieu). Installation dans la maison de nos amis Ganska et Nasko. Diner et nuit en pension familiale. Dépaysement garanti.

DÉTAIL

**Transport :** Minibus (2h, 120 km)
**Hébergement :** Pension familiale

JOUR 3

## LES CRÊTES DU BALKAN.

Petit-déjeuner chez nos hôtes. Visite de Koprivchtitsa, témoin de l'architecture bulgare du XIXème siècle, période appelée Renaissance bulgare et aussi haut lieu de la résistance à l'occupation ottomane. Puis, trajet en bus qui nous permet d'atteindre le massif du Balkan (que les Bulgares appellent Stara Planina, c'est-à-dire " la vielle montagne ") au col de Békléméto situé au milieu de belles crêtes dénudées, à 1450 m d'altitude. Superbe panorama. C'est aussi l'occasion de voir deux imposants monuments de la période communiste. Ensuite randonnée sur les crêtes pour atteindre notre agréable et confortable refuge, escale de cette nuit.

DÉTAIL

**Transport :** Minibus (1h, 55 km)
**Marche :** 3h
**Dénivelé positif :** 180 m
**Altitude max :** 1750 m
**Hébergement :** Refuge

JOUR 4

## LE MONASTÈRE DE TROÏAN ET L'ARTISANAT LOCAL - VELIKO TARNOVO

Randonnée en descente en suivant la crête herbeuse et très dégagée; les troupeaux en estive la rendent encore plus photogénique. Depuis Békléméto nous reprenons notre bus pour rejoindre la charmante petite ville de Troïan. Visite du célèbre monastère de Troïan (XV- XVIIe siècle) : son architecture typique, son église avec ses peintures murales, son iconostase en bois sculpté et son icône miraculeuse (la Sainte Vierge aux trois mains) en font un lieu d'une grande valeur patrimoniale et spirituelle. A l'extérieur on trouve une exposition artisanale de qualité où, celles et ceux qui en ont envie pourront s'exercer à la poterie sous la conduite d'un spécialiste. On reprend ensuite la route vers Veliko Tarnovo et la nuit à Veliko Tarnovo.

DÉTAIL

**Transport :** Minibus (1h)
**Activité :** 3h
**Dénivelé négatif :** 200 m
**Hébergement :** Hôtel

JOUR 5

## VELIKO TARNOVO, CITÉ MÉDIÉVALE.

La journée débute par la découverte du site d'Arbanassi (XVII ème siècle), où nous visitons en particulier l'église de la Nativité qui renferme 3500 peintures d'époques différentes, dont la Roue de la Vie: c'est-à-dire le cycle de l'homme depuis sa naissance et sa maturité jusqu'à la vieillesse et la mort. Ensuite longue et minutieuse visite de Véliko Tarnovo: cité pittoresque qui s'étale en amphithéâtre entre les rives escarpées de la Yantra qui l'enserre dans des méandres très prononcés où s'accrochent de vieilles demeures suspendues dans le vide. Rivale de Byzance entre 1187 et 1396 (conquête par les Ottoman), elle conserve les vestiges de nombreux monuments et en particulier de la citadelle.Visite de la Vieille Ville et de la citadelle médiévale. Temps libre dans le quartier des artisans. Possibilité de spectacle son et lumière en soirée (environ 5€ / personne). Repas (déjeuner et dîner) libres et soirée libre dans le centre ville.

DÉTAIL

**Transport :** Minibus (0h40, 40 km)
**Activité :** 1h
**Hébergement :** Hôtel
**Déjeuner :** libre
**Dîner :** libre

JOUR 6

## DRIANOVO - BOJENTSI - TRIAVNA.

La journée commence par le monastère de Drianovo qui se dresse dans un site pittoresque au fond d'une gorge, puis nous nous rendons à Bojentsi, charmant village musée offrant un très bel ensemble architectural très typique de cette région et aussi des expositions, et particulièrement les tapis fabriqués artisanalement ici même. Une petite randonnée pédestre sans difficulté nous permet de rejoindre notre étape : Tryavna, petite cité charmante et harmonieuse dont les traditions sont toujours bien vivantes (sculpture sur bois, écrivains, peintres d'icônes...)..

DÉTAIL

**Transport :** Minibus (0h50, 41 km)
**Marche :** 2h-3h
**Hébergement :** Hôtel

JOUR 7

## ETAR - SOKOL - CHIPKA.

Visite de l'intéressant musée ethnographique de plein air d'Etar qui montre les métiers ancestraux : les artisans y travaillent avec les outils d'époque et produisent toute l'année. Puis, tout près, nous découvrons le petit monastère de Sokol caché dans une belle clairière ; de là départ pour la randonnée du jour vers le col de Chipka duquel nous dominons la vallée des Roses. Descente motorisée sur le versant sud vers les bulbes d'or de l'église Russe de Chipka (650 m) et le village éponyme dans lequel nous passons la nuit.  Visite du tombeau de Kosmatka (Ve siècle avant J.C.), révélé par de récentes fouilles archéologiques et qui constitue un ensemble remarquable.

DÉTAIL

**Transport :** Minibus (2h)
**Activité :** 2h
**Dénivelé positif :** 400 m
**Hébergement :** Hôtel

JOUR 8

## VALLÉE DES ROSES, VALLÉE DES ROIS THRACES ET MER NOIRE.

Nous partons découvrir cette incroyable vallée dont le micro climat a fait de la Bulgarie le premier producteur d'essence de rose au monde, mais aussi le lieu principal du repos éternel des souverains de la brillante civilisation Thrace ; les découvertes archéologiques s'y succèdent les unes après les autres sous les tumuli de la vallée. Visites de la maison de la rose et du tombeau Thrace de Kazanlak (Unesco). Route pour la mer Noire (3h de bus).

DÉTAIL

**Transport :** Minibus (3h, 215 km)
**Hébergement :** Chambre d'hôtes ou hôtel
**Dîner :** libre

JOUR 9

## ENVOL POUR LA FRANCE.

Selon les horaires de l'avion, temps libre dans Sofia. Transfert vers l'aéroport et envol vers la France.

DÉTAIL

**Déjeuner :** libre
**Dîner :** libre

À NOTER

Cet itinéraire est fourni à titre indicatif : suivant les conditions météorologiques et opérationnelles, votre guide accompagnateur peut en effet modifier cet itinéraire, pour votre sécurité et celle du groupe. Selon les dates, ce voyage est combiné avec la 1ère semaine de notre voyage "Du haut du Balkan : monastères et Mer Noire" (code EBUD) et la 1ère semaine de voyage "Du haut du Blakan : monastères, monts et merveilles" (code EBUD2), il est donc tout à fait possible, sur certains départs, que vous retrouviez des participants effectuant l'un ou l'autre de ces voyages.
Afin de vous offrir un plus grand nombre de départs garantis, ce voyage est aussi proposé par Atalante, le spécialiste du trek.

# Dates & prix

**AUCUN DÉPART N'EST PRÉVU POUR L'INSTANT**

*(informations au 29/03/2024)*

## Le prix comprend

- Le vol international et taxes aériennes (sauf pour les départs 2024).
- Les transferts aéroports (sauf pour les départs 2024).
- Les transports sur place selon programme.
- L'hébergement en hôtels et pensions (base chambre double/twin à partager).
- La pension complète  (sauf à Sofia et Veliko Tarnovo).
- L'encadrement par un guide accompagnateur bulgare francophone .

## Le prix ne comprend pas

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- La contribution carbone volontaire pour votre voyage en Bulgarie : 5 € par personne.

### À payer sur place

- Les boissons
- les dépenses personnelles.
- Les repas du soir des J5 et J8 ainsi que les repas de midi des J1, J5 et J9 (selon horaires d'avion) (compter de 6 à 12 € par repas).
- Les entrées dans les musées et sites indiqués au programme (prévoir environ 50 € pour l'ensemble du circuit).
- Les pourboires aux équipes locales (à votre discrétion).

## Assurances au choix

- **Assurance multirisque :** 4,1 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie :**5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.



# Départs de province

Les prix ci-dessus sont calculés au départ de Paris (si le vol est inclus), sont soumis à disponibilité au moment de votre réservation, et sont susceptibles d'augmenter au fur et à mesure que le départ se rapproche.

Des départs d'autres villes sont possibles. Pour plus d'informations, nous consulter.



# Options

- Supplément chambre individuelle pour 7 nuits (sur demande et sous réserve de disponibilité, la nuit en refuge n'est pas garantie) : à partir de 215€

# Détail du voyage

## NIVEAU

Voyage découverte de 9jours qui permet d'avoir un bon aperçu du pays au gré de visites culturelles et de randonnées accessibles. Aucune difficulté technique et très peu de dénivelé. Seules les journées 4 et 7 comportent 5h de marche entre coupées de la pause déjeuner. Le terrain est majoritairement de type pelouse herbeuse ou forêt. Nous sommes ici sur la "Stara Planina", la vieille montagne en bulgare, un vieux massif aux allures de Massif Central ou crêtes des Vosges. La partie nord subit des influences assez continentales, donc plus facilement exposée aux risques de mauvais temps que la partie sud du pays (Rila, Pirin). Une première expérience de la pratique de la randonnée à la journée ou une activité physique régulière est cependant vivement conseillée pour pleinement profiter de votre voyage.

## ENCADREMENT

Installé depuis de nombreuses années, notre agence locale vous garantit une expérience de voyage actif réussie, grâce à nos guides et à nos infrastructures logistiques. Pendant votre voyage, vous êtes accompagné par nos guides d'aventure, mobilisés à 100% pour vous faire découvrir des endroits insolites en pleine nature. Laissez-vous guider...
A votre arrivée en Bulgarie vous serez accueillis par votre guide accompagnateur bulgare francophone.

## ALIMENTATION

Quelques exemples de plats bulgares :

- Le tarator: soupe froide, très rafraîchissante, à base de yaourts et de concombres, auxquelles on rajoute, selon les régions, noix, ail, aneth, etc ...
- La chkembé tchorba : soupe aux tripes de moutons, additionnée d'un filet de vinaigre relevé d'ail.
- La chopska salata : véritable plat national, cette salade est en général composé de tomates, concombres, oignons, poivrons et de siréné (un peu comme la féta grecque).
- La salade monastique : à base d'aubergines, d'ail et de noix pilées.
- Les viandes grillées comme les kufteta (boulettes) ; les kébabtchéta (viande hachée),
- Les karnatcheta (saucisses spécifiques) ; les chichtcheta (brochettes).
- La moussaka : viande hachée, insérée entre deux couches de pommes de terre, d'aubergines et d'oignons émincés, nappé d'un mélange d'œufs et de lait et cuit au four.
- Le Kavarma, un plat consistant servi dans des petits pots en céramiques, fait de viande de porc, légumes, oignons et piments.
- Le caviar d'aubergine : aubergines grillées, épluchées, écrasées en purée et assaisonnées d'huile et d'ail pilé. Et tant d'autres plats...A noter que les célèbres yaourts se prennent en général au petit-déjeuner et varient selon la région, le savoir-faire et le lait utilisé.

Les boissons sont à votre charge.

Les vins Bulgares

Avec 100 000 hectares de vignobles et 1,54 million d'hectolitres, la Bulgarie est un grand producteur de vins de qualité. La viticulture bulgare se caractérise par la variété de ses climats, de ses terroirs et de ses cépages, tant indigènes (melnik, mavroud, pamid, dimyat, gamza, etc.) qu'internationaux (merlot, cabernet sauvignon, chardonnay); ces derniers étant particulièrement représentés dans les principales régions productrices.

## HÉBERGEMENT

A Sofia, Veliko Tarnanovo et Triavna, hôtel** ou *** en chambre double/twin (exceptionnellement triple) avec sanitaires privés.

Chez l'habitant et en refuge, petites structures familiales où règnent la convivialité et de très bonnes conditions (chambres twin/doubles la plupart de temps, exceptionnellement triples ou quadruples en refuge en cas de réservations tardives ou groupes bien remplis).
Les hôtes sont très accueillants mais pas francophones !
Cependant, il est très facile en Bulgarie de se faire inviter à des fêtes, d'entendre des chants, de danser... Partout la literie est fournie, pas besoin d'apporter de sac de couchage ou drap de sac.

Voici la liste des hébergements que nous utilisons le plus souvent/généralement sur ce voyage :

- Koprivchtitcha (1 nuit) : Maison familiale chez Lina et Ganka – tel : 0889467438 ou Maison familiale- Bachtinata Kashta- 0888468264

- Balkan (1 nuit) : Refuge Dermenka – +359 88 560 1410 - http://dermenka.eu/contact.html ou Refuge Dobrila

- Troian (1 nuit) : Maison au village Oreshak- Troerutchitcha-

- Veliko Tarnovo (2 nuits) : Hôtel Veliko Tarnovo (www.Hôteltarnovo.com)ou Hôtel Anhea (ul. "Nezavisimost" 32, 5000 Veliko Tarnovo Center, Veliko Tarnovo, Bulgaria- Phone: +359 88 597 1313)

- Triavna (1 nuit) : Hôtel Sezoni (http://seasons.tryavna.biz ) ou Hôtel Zograf (http://zograf.tryavna.biz/)

- Vallée des roses et des rois Thraces (1 nuit) : Village Chipka : IT Hôtel familial- Mme Tosha- 043242112 ou Hôtel Pastarvata (http://www.pastarvata-bg.com/index.html) ou à Kazanlak : Hôtel Zornitcha (http://www.zornica-bg.com/about_us_en.htm)

- Sofia (1 nuit) : Hôtel Lion (http://hotelslion.bg/sofia/en/) ou Rocento Hôtel (http://www.hotel-rocentro.com/) ou Hôtel Hemus- boulevard "Cherni vrah" 31, 1421 g.k. Lozenets, Sofia, Bulgaria Phone: +359 2 816 5000

ATTENTION Les hébergements sont donnés à titre indicatif et peuvent changer en fonction de la disponibilité.

## DÉPLACEMENT

pédestre, minibus et bus.

## BUDGET & CHANGE

La monnaie bulgare est le Lev (Leva au pluriel). En janvier 2020, 1 euro = 1,96 leva (bgn). Les retraits par cartes bancaires peuvent se faire à peu près partout dans le pays mais peuvent entraîner d'importantes commissions de la part de votre banque... Emportez plutôt des espèces. Il est déconseillé de changer de l'argent à l'aéroport, car le cours du change n'y est en général pas très favorable.

## POURBOIRES

Il s'agit d'une pratique usuelle et non obligatoire. Selon votre satisfaction à la fin de votre voyage, il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est votre geste d'appréciation par rapport à la prestation reçue.
En accord avec votre guide, il pourra se charger de répartir cette somme à l'ensemble de l'équipe de manière équitable.

# Equipement

## VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Les vêtements, des pieds à la tête :

- Chaussures de randonnée. Ce sont les meilleures amies du randonneur. Elles doivent réunir trois qualités : solidité, bonne tenue du pied et de la cheville (tiges hautes) et imperméabilité. Choisissez des chaussures à semelles antidérapantes et relativement rigides type "Vibram" ,
- Chaussures légères (tennis ou sandales) pour enfiler le soir dans les villes et villages.
- Chaussures de baignade,
- Sous vêtements. C'est la première isolation que vous aurez, soignez la ! Des fibres techniques fines, comme la Carline ou la Polartec, sont très efficaces, chaudes, souples, confortables et légères. Elles sèchent très rapidement,
- Pantalons de randonnée,
- Shorts,
- Vestes polaires. Ces dernières sont résistantes, chaudes, légères et sèchent rapidement. Les plus adaptées, bien connues des montagnards, sont les fibres Polartec, Carline et Ulfrotté.
- Tee-shirts (techniques de préférence),
- Cape de pluie ou veste imperméable type Gore-tex,
- Chapeau,
- Paire de gants et bonnet,
- Maillot de bain et serviette de bain

## EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Pochette à mettre autour du cou ou en ceinture pour votre passeport et/ou votre carte d'identité, votre permis de conduire, votre carnet de vaccination, votre carte européenne d'assurance maladie, votre dépliant assurance voyage, vos devises, votre carte de crédit et vos papiers personnels.
- Sacs plastiques pour garantir l'étanchéité de vos affaires, appareils photos et vêtements.
- Sac à linge sale,
- Boules Quiés, toujours utiles!
- Bloc notes et stylo, livre, jeu de cartes...
- Bâtons de marche (facultatifs)
- Paire de jumelles (facultatif)
- Appareil photos

- Une cape de pluie ou cape cycliste ou autre tenue de pluie
- 1 chapeau et une paire de lunettes de soleil
- 1 lampe frontale avec 1 pile et 1 ampoule de rechange (inutile sur le EBUL8)
- 1 gourde et 1 couteau de poche
- 1 trousse de toilette simplifiée
- 1 serviette de toilette
- Papier hygiénique
- Quelques grands sacs plastiques pour protéger vos affaires de la pluie et 1 sur-sac pour votre sac à dos de la journée

## BAGAGES

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans deux sacs :

- Un sac de voyage souple avec fermeture éclair latérale donnant plus facilement accès à son contenu type sac marin 80 litres environ et de 15 Kg maximum.

- Un petit sac à dos d'une contenance d'environ 30 litres pour vos affaires de la journée : polaire, tee-shirt de rechange, gourde, lunettes, appareil photo, jumelles, petit matériel...

Attention, certains pays interdisent l'importation et l'utilisation des cigarettes électroniques, nous vous recommandons donc vivement de vous renseigner auprès des autorités compétentes (MAE, ambassade, consulat) avant votre départ.

## PHARMACIE

Votre accompagnateur disposera d'une pharmacie de première urgence. Toutefois nous vous recommandons d'emmener avec vous les médicaments suivants (liste générique pour l'ensemble de nos voyages) : tricostéril, aspirine, antidiarrhéique, antiseptique intestinal, collyre, désinfectant cutané, pansements adhésifs, mercurochrome, élastoplaste, crème solaire, petits ciseaux, hydroclonazone pour purifier l'eau, etc ...

La carte européenne d'assurance maladie (CEAM)
Elle permet de bénéficier d'une prise en charge sur place de vos dépenses de santé (soins médicaux et pharmaceutiques, hospitalisations). Au moins deux semaines avant votre départ, demandez le formulaire à votre Centre de Sécurité Sociale. Toute les informations concernant cette carte sont disponibles sur le site : http://www.ameli.fr

# Formalités & santé

## PASSEPORT

Oui.

En plus de votre passeport ou de votre CNI, nous vous conseillons de voyager avec une photocopie en permanence sur vous (la double page où figure la photo), qui vous dépannera en cas de perte ou de vol de l'original.

Attention : les enfants doivent posséder un passeport (ou une CNI) individuel, et ne peuvent plus être inscrits sur le passeport de leurs parents.
Pour les mineurs non accompagnés par leurs parents, ou ceux voyageant avec leurs parents mais ne portant pas le même nom, une autorisation de sortie du territoire est nécessaire.

A partir du 15 janvier 2017, un enfant qui voyage à l'étranger sans être accompagné de l'un de ses parents doit présenter les 3 documents suivants :

- Pièce d'identité valide du mineur : carte d'identité ou passeport + visa éventuel en fonction des exigences du pays de destination (à vérifier en consultant les fiches pays du site diplomatie.gouv.fr )
- Photocopie du titre d'identité valide du parent signataire : carte d'identité ou passeport
- Formulaire d'autorisation de sortie du territoire signé par l'un des parents titulaire de l'autorité parentale.

NB : cette autorisation peut être requise par certains pays lorsque l'enfant mineur voyage avec un seul de ses parents (par exemple : Algérie, Maroc, Suisse : à vérifier en consultant les fiches pays du site diplomatie.gouv.fr

## VISA

Non

## CARTE D'IDENTITÉ

Oui
À compter du 1er janvier 2014, la durée de validité des cartes nationales d'identité (CNI) délivrées aux personnes majeures passera de 10 à 15 ans. Attention, cette prolongation ne concernera pas les CNI délivrées aux mineurs qui resteront toujours valables 10 ans. Un décret vient en effet d'être publié en ce sens au Journal officiel du vendredi 20 décembre 2013. Cet allongement de 5 ans concernera à la fois : les nouvelles CNI délivrées à partir du 1er janvier 2014, les CNI délivrées entre le 2 janvier 2004 et le 31 décembre 2013. Pour les CNI délivrées entre le 2 janvier 2004 et le 31 décembre 2013, cette prolongation de 5 ans n'impliquera aucune démarche particulière de la part des usagers, la date de validité inscrite sur le titre n'étant pas modifiée. Pour chaque pays acceptant la carte nationale d'identité comme document de voyage, le ministère de l'intérieur propose une fiche d'information traduite.
http://www.interieur.gouv.fr/Actualites/L-actu-du-Ministere/Duree-de-validite-de-la-CNI

## VACCINS

Depuis la pandémie, la plupart des pays n'accueillent que des personnes vaccinées contre la COVID, pensez à vous informer régulièrement sur les conditions sanitaires, et gardez en tête qu'elles sont évolutives.

## RECOMMANDATIONS SANITAIRES

Les obligations sanitaires de chaque pays face à la pandémie évoluent fréquemment, il est important et de votre responsabilité de les consulter jusqu'au jour de votre départ sur le site du ministère des affaires étrangères, rubrique "Conseil aux voyageurs