

# Bulgarie



## Le tourisme d'hiver et d'été

*...« Face aux grands pays du ski mondial, suraménagés et trop aseptisés, ce petit pays de l'Est est une destination bien «tripante». On y trouve de beaux massifs, surtout dans le sud, de petites stations aux remontées mécaniques intéressantes et de nombreuses possibilités de rando. La neige peut y être d'une qualité exceptionnelle et la vie autour du ski, riche. La Bulgarie a su garder ses traditions et sa culture, pour le plus grand plaisir des touristes qui, tout en skiant, peuvent découvrir un autre monde... »*

*(Fred Cornu, « Ski français »)*

[www.bulgariatravel.org](http://www.bulgariatravel.org)





Avec une altitude moyenne de plus de 450 m, la Bulgarie est sans aucun doute la plus haute terre des Balkans. Avec ses huit massifs de plus de 2 000 m d'altitude, dont deux frôlant les 3 000 mètres, c'est un pays où la montagne est présente dans la culture et les esprits. Sur les 110 993 km<sup>2</sup> du territoire national, presque un tiers revient aux montagnes. Celles-ci sont réparties d'une manière régulière et donnent naissance à cinq des rivières les plus importantes de la péninsule balkanique. Un royaume d'aigles, de parois gigantesques et de lacs qui invite à l'exploration.

Grâce à un climat agréable, les montagnes bulgares sont accessibles toute l'année. Elles représentent un terrain de jeu extraordinaire, sans difficultés majeures, et se prêtent à toutes les pratiques sportives, de la randonnée aux nouvelles glisses. Les massifs du Rila et du Pirin, les Rhodopes occidentaux, le nord du Vitocha et la partie centrale du Balkan sont les principales destinations pour les amateurs du voyage à pied. Trois itinéraires transeuropéens de grande randonnée traversent le pays: E3, E4 et E8.

Le massif du Rila a un caractère alpin prononcé, avec de magnifiques forêts d'épicéas. Il est dominé par le « Toit des Balkans », le Moussala (2 925 m). En dehors de la région de Maliovitza, ses sommets ont un peu moins d'allure, mais restent des rivaux de taille pour leur voisin, le Pirin avec ses impressionnants pics de marbre. C'est une chaîne au relief austère et pittoresque à la fois. La partie nord du massif est partiellement inscrite dans la liste du patrimoine mondial de l'Unesco. Ici la nature sauvage est à son comble: nombreuses fleurs de montagne avec quelques dizaines d'espèces endémiques et des écosystèmes uniques sans oublier la vaste et exceptionnelle forêt paléoarctique, dont certains spécimens ont plus de 1000 ans !

A l'est du Rila et du Pirin, l'horizon est occupé par une mer de forêts – ce sont les Rhodopes. Malgré leur modeste altitude et leur relief vallonné, ils proposent des dizaines de sites, des alpages et des barrages d'altitude, des rochers et gorges insolites et, surtout, un contexte humain. Cette montagne est habitée depuis la très Haute antiquité. Dans les nombreux villages d'altitude, aux toits en lauze, le voyageur est convié à partager. C'est bien l'endroit où le mot « hospitalité » sonne encore juste.

Ces trois massifs avec Bélassitza, Slavianka et Strandja donnent à la frontière sud un véritable aspect de barrière.

Le Balkan a servi de dénominateur pour toute la péninsule. Dernier prolongement des Alpes juliennes, cette chaîne représente une véritable barrière climatique en divisant le pays en deux. Les sentiers de randonnée les plus fréquentés constituent un réseau bien balisé surtout dans sa partie centrale, où se trouve un vaste parc national.

Vitocha et Ossogovo viennent compléter la liste des massifs dépassant les 2 000 mètres d'altitude. Chacun d'eux cache ses trésors naturels, sa beauté primaire et son caractère, affirmant la volonté de la Bulgarie de s'inscrire comme un pôle du trek des Balkans.

Les stations de montagne avec leurs équipements hôteliers modernes et leurs remontées mécaniques, les structures d'accueil dans les villages, le réseau de refuges et de chalets et les équipes locales qui assurent l'initiation aux activités, l'accompagnement et le secours en montagne, font des montagnes bulgares une destination touristique accessible en toutes saisons.

La Bulgarie offre d'excellentes possibilités à qui voudrait s'aventurer sur ses sentiers de trek et pistes forestières. A pied, à cheval ou à VTT, à peaux de phoques ou avec des raquettes, la montagne s'offre sous toutes ses formes. Plusieurs voyages itinérants sont proposés en été combinant la marche dans deux ou trois massifs différents, surtout dans le Rila, le Pirin, les Rhodopes et le Balkan. Les plus adaptés au cheval et au vélo sont les massifs des Rhodopes, du Balkan et du Strandja. La traversée à ski du Rila et du Pirin est une incontournable. Depuis peu, on voit l'essor de la raquette à neige, l'escalade en falaise, la spéléo et le parapente, le ski de piste, le snowboard et le freeride étant les maîtres du jeu.

L'observation et la photo animalière font de plus en plus souvent partie des thèmes des voyages proposés. Que ce soit en rando naturaliste ou en circuit d'exploration, la nature sauvage attire irrésistiblement. Ours, oiseaux et papillons, plantes endémiques et orchidées, phénomènes géologiques, rien n'échappe aux nouveaux Marco Polo, petits ou grands. A ce propos, il faut mentionner les réserves de chasse Stouden Kladénetz, Voden et Kormissoch, et le monde minéral des sites de Bélogradchik, Ritlité, Pobitité kamani, Vratzata, Melnik, Stob et Kardjali.

La Bulgarie fascine par son environnement préservé, la qualité et la variété de ses paysages de montagne et sa biodiversité. Depuis peu, un vrai réseau d'éco-sentiers est en train de se mettre en place dans les plaines et les vallées. Mais c'est aux montagnes que revient le mérite d'avoir préservé les espèces de la nature bulgare les plus emblématiques et les traditions.

# Massif du Rila



C'est là que se trouve la plus haute montagne de l'Europe du Sud-Est, le Mt. Moussala, 2 925 m. C'est là aussi que deux des plus importantes rivières des Balkans, l'Iskar et la Maritza (celle de la chanson de Sylvie Vartan) prennent leur source. Le Rila dispose d'une importante infrastructure touristique : stations, villages, centres d'activités sportives, refuges et sentiers balisés, centres de thalasso et réseau de secours en montagne. Il y a plus de 100 sommets de plus de 2000 m et quelque 120 lacs de montagne.

Le parc national du Rila est le plus grand des parcs nationaux de Bulgarie. Son territoire comprend de vastes écosystèmes forestiers protégés où dominent différentes espèces de pins et épicéas. Le Rila offre habitat à plusieurs espèces de la faune de montagne d'Europe. On peut y voir près de 100 espèces d'oiseaux, une grande population de chamois des Balkans et des ours.

La montagne est bien équipée pour le ski et la randonnée pédestre. Récemment, nouvelles activités alternatives qui font bouger le monde de la montagne ont commencé à se développer: raquette à neige, ski d'aventure, kayak en eaux vives, botanique, observation naturaliste et tourisme rural.

Côté nord, l'accès se fait à partir de plusieurs endroits, les plus importants étant la station de Borovetz (pour l'ascension du Moussala), le village de Govedartzi (pour Maliovitza) et la villégiature de Panitchichté pour aller vers les Sept lacs du Rila. Le monastère de Rila est aussi le point de départ pour monter vers quelques grands groupes de lacs, dont Ribni, et vers le refuge Makédonia et Grantchar. Le ski et la randonnée sont également développés du côté sud, dans les villégiatures de Semkovo et de Trechténik, alors que les sentiers vers le Rila oriental se trouvent au départ de la villégiature de Kosténetz et du village de Radouïl. Belméken héberge le plus haut centre plurisportif des Balkans avec piscine et salles omnisports à plus de 2 200 m d'altitude. Maliovitza est à la fois le nom du plus célèbre sommet alpin de Bulgarie et berceau de l'alpinisme bulgare, et un centre de pluriactivités orienté sur les pratiques de la montagne; il y a aussi une petite station de ski.

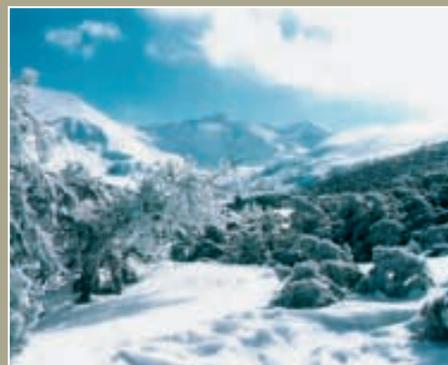




## Borovetz

### Massif du Rila

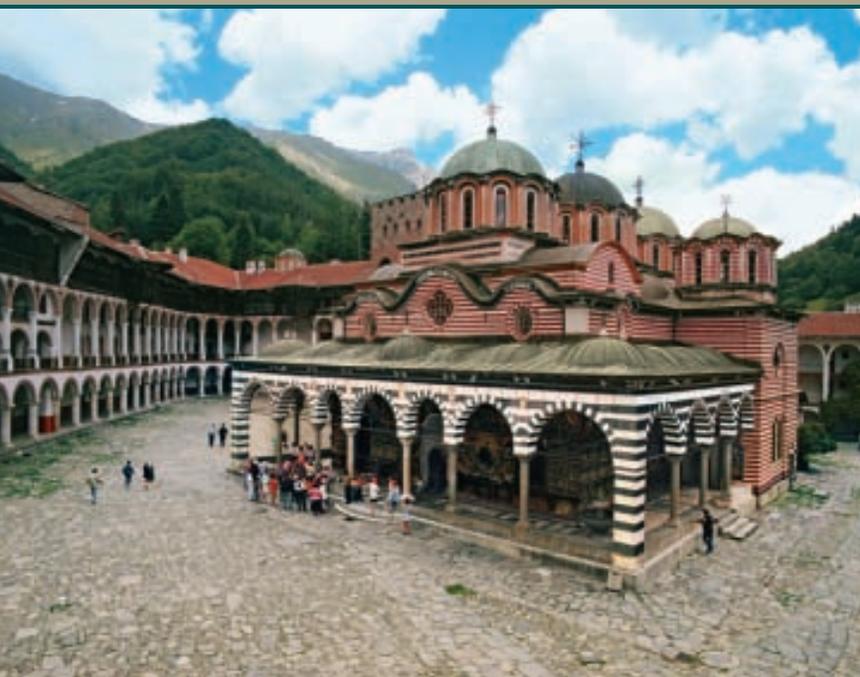
Altitude station: 1 350 m  
 Hauteur maximale: 2 500 m  
 Domaine skiable ski alpin: 40 km  
 Piste ski de fond total: 18 km



C'est la plus ancienne station du pays. Sa création remonte à la fin du 19e siècle. Aujourd'hui, c'est la deuxième station de montagne du pays. Elle a déjà été à plusieurs reprises choisie pour recevoir de grandes compétitions de ski alpin. Sa proximité des aéroports de Sofia (70 km) et de Plovdiv (126 km) en fait une destination de choix.

Actuellement, Borovetz est une station de montagne bénéficiant de tous les équipements modernes possibles: hôtels de luxe et chalets de charme, restaurants, discothèques et bars, boutiques, écoles de ski et location, et un grand nombre de remontées mécaniques (14) et télésièges (3). Le haut de la station est desservi par une télécabine, il y a des canons à neige, et des installations pour le ski nocturne.

A Borovetz le ski est possible à partir de mi-décembre jusqu'à avril.



## Le Monastère de Rila

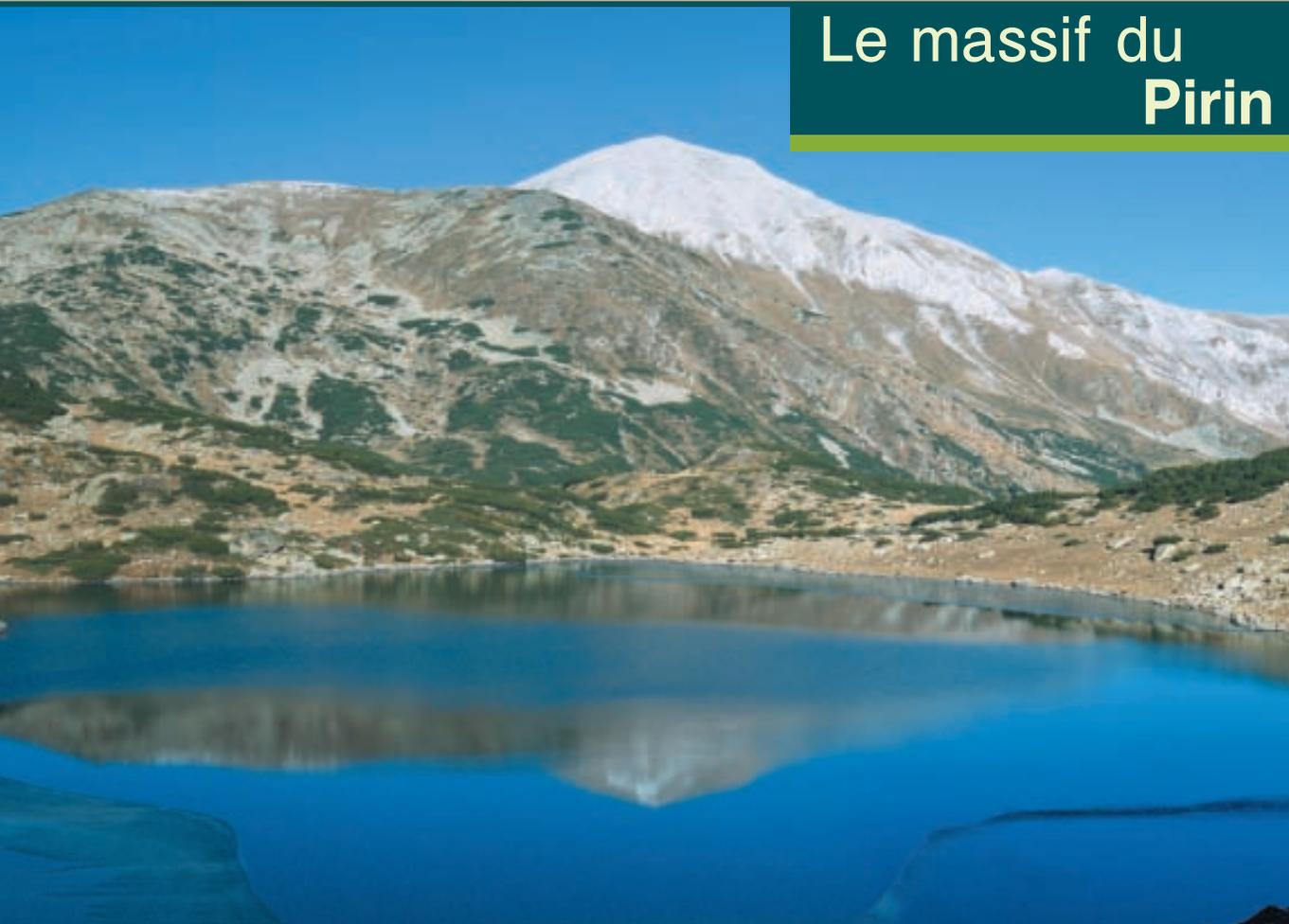
### Massif du Rila



Il est des sites dans l'histoire et la vie de chaque peuple, qui viennent enrichir non seulement son propre patrimoine, mais aussi celui du monde. C'est le cas du Monastère de Rila, site inscrit au patrimoine mondial de l'Unesco. Situé dans le massif du Rila, c'est le plus grand monastère de Bulgarie. Son illustre fondateur, l'ermite St. Jean de Rila, compte parmi les premiers puristes de l'orthodoxie. Il s'installa au 10e siècle, en amont de l'emplacement du monastère actuel, et y finit sa vie. Un peu plus tard, sur les mêmes lieux, apparut la première confrérie monastique. A la différence des monastères du Mont Athos, le monastère de Rila resta ouvert à tous. Avec son allure de forteresse, il joua un rôle conséquent pour la consolidation de la nation bulgare et pour sa pérennité. Plus que les autres monastères du pays, c'est un bel ensemble architectural renfermant des icônes anciennes, de superbes gravures sur bois et des fresques aux détails et couleurs magnifiques. Il faut signaler tout particulièrement le travail des artistes qui décorèrent son église au 19e siècle et les reliques de St. Jean de Rila, ainsi que la croix taillée pendant 12 ans par le moine Raphaël, qui lui coûta la vue et où on retrouve 104 scènes de la Bible avec plus de 650 figures, la plupart de la taille d'un grain de riz.



## Le massif du Pirin

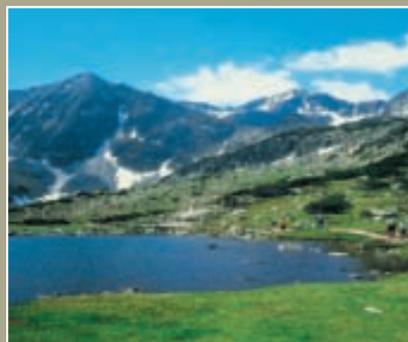


Il domine tout le sud-ouest bulgare. Située entre les vallées des rivières Strouma et Mesta, c'est une montagne qui impressionne par l'élan de ses sommets de granite et de marbre brut. L'ascension de son sommet principal, le Mt.Vihren, 2 914 m, est un vrai défi pour les montagnards. Le massif comporte plus de 170 lacs d'origine glaciaire et plusieurs aires protégées, qui constituent un des principaux centres de biogenèse de la flore bulgare. C'est aussi une montagne de légendes. Son nom est hérité du nom du dieu Pérour, vénéré par les Slaves.

Le parc national du Pirin est inclus dans la liste du patrimoine mondial de l'Unesco pour la qualité de ses écosystèmes et sa biodiversité. Il occupe quasiment toute la partie nord du massif. Les espèces emblématiques en sont l'edelweiss, le pin blanc de Macédoine et le chamois des Balkans.

Le principal accès se fait depuis les gorges de Kresna et Bansko. A l'est, on part de la ville de Gotzé Deltchev par de Popina Laka. Le sud réserve aux voyageurs le spectacle des pyramides de sable de Melnik, véritables cheminées de fée, son domaine viticole et les sources thermales qui ont donné naissance à la ville de Sandanski – le centre de thermalisme le plus réputé de Bulgarie.

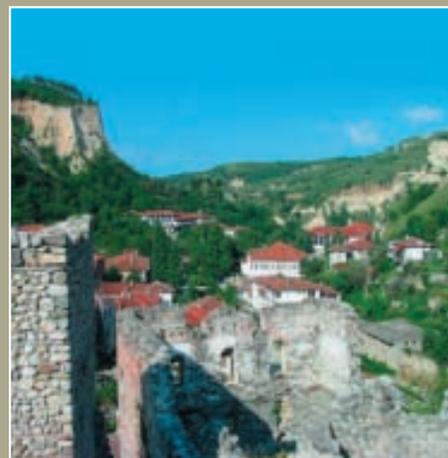
Bansko, que les montagnards appellent le « Chamonix bulgare » est la ville la plus fréquentée du Pirin. C'est une vraie ville d'art et d'histoire qui vit aujourd'hui essentiellement du tourisme et qui, en hiver, se transforme en village-station. Grâce à ses promoteurs, elle est aujourd'hui la plus importante station de montagne de Bulgarie.





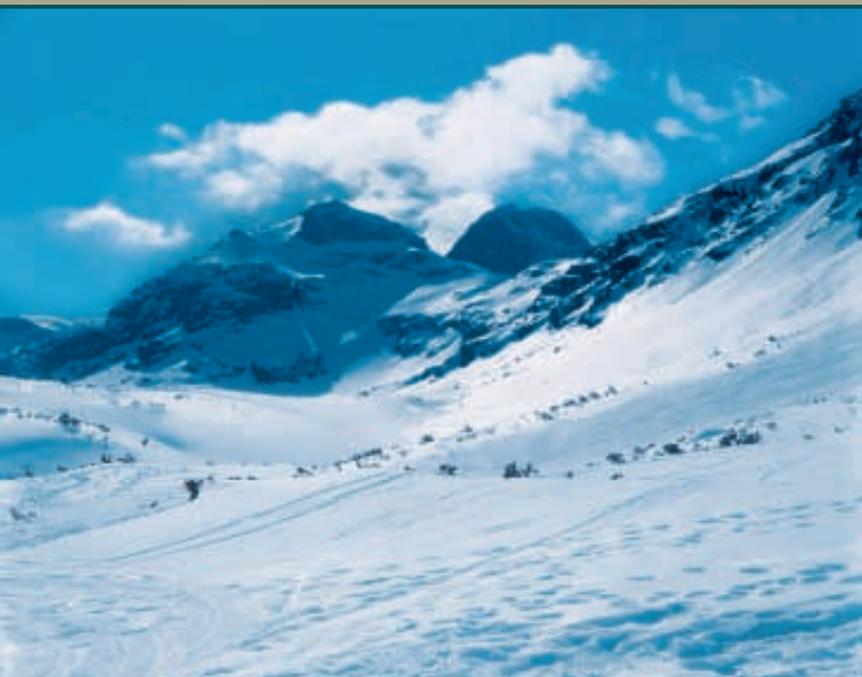
## Melnik

Le massif du Pirin



Situé dans un magnifique décor d'étranges cheminées de grès, sur les flancs sud-ouest du massif du Pirin, Melnik est depuis toujours associé au vin. C'est par excellence une ville d'art et d'histoire. Au début du 20<sup>e</sup> siècle, la ville comptait plus de 20 000 habitants. Elle a aujourd'hui perdu presque toute sa population et vit dans le passé, préservant un spectaculaire héritage architectural pour le plaisir des nombreux touristes. Encaissé entre des pyramides de sable hautes de près de 80 m, Melnik étonne par son architecture méditerranéenne et ses maisons en encorbellement. Avec un climat doux et sec, elle présente d'excellentes conditions pour le tourisme en toute saison, tout comme pour la culture de la vigne. Un cépage local est à l'origine du fameux vin rouge sec de Melnik. Les autres points forts de Melnik sont quelques sites historiques qui ont pour l'instant échappé à l'érosion et qui se situent en hauteur, l'église, le pont romain et le monastère de Rojen que les amateurs de marche peuvent rejoindre à pied.

Melnik est très souvent visité à la journée par des gens voyageant sur l'axe Thessalonique (en Grèce, 140 km) – Sofia (180 km). Un autre incontournable de la région est la station thermale de Sandanski, à 20 km de là.



## Bansko

Le massif du Pirin

Altitude station: 925 m  
Hauteur maximale: 2 500 m  
Domaine skiable ski alpin: 65 km  
Orientation des pistes: nord



La ville compte environ 12 000 habitants, et se trouve à 160 km de Sofia et à 250 km de Thessalonique (Grèce). C'est la station de ski qui a connu le plus grand essor récent. Bien connue des Bulgares, elle est en passe de devenir la « top station » des Balkans orientaux. Les conditions pour le ski y sont excellentes. Il y a 14 pistes pour le ski alpin, 44 canons à neige qui couvrent à peu près 80% du domaine skiable, 6 télésièges, 16 remontées et un télécabine à 8 places. Sont proposés également: héli-ski, parc snowboard, ski nocturne et garderie à l'arrivée de la télécabine à Bandérichka Poliana.

Le ski est enseigné par une forte équipe de moniteurs, parlant différentes langues. Un service de secours en montagne est assuré toute l'année.



# Les Rhodopes



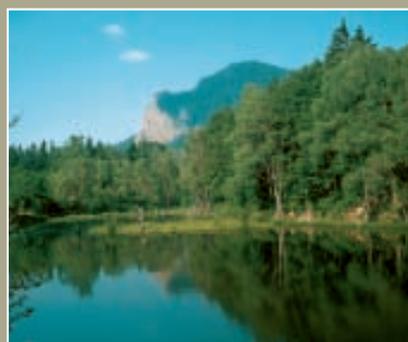
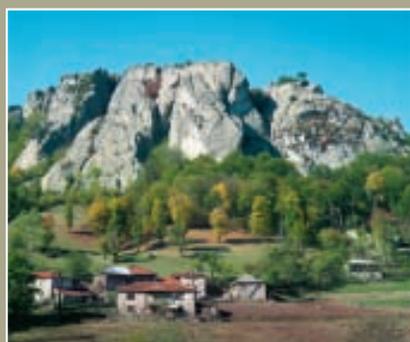
Limités par deux grandes rivières - Mesta et Maritza, les Rhodopes sont le plus vaste massif montagneux de la péninsule Balkanique (plus de 18 000 km<sup>2</sup>). Mitoyens avec la Grèce, ils couvrent une importante partie du Sud de la Bulgarie. Homère appelait cette région « la montagne enneigée des Thraces ». Les Rhodopes attiraient irrésistiblement les envahisseurs. Ainsi virent-ils passer le roi Philippe de Macédoine, suivi par les Romains et Attila, le roi des Huns.

La légende veut que les Rhodopes soient appelés « montagne d'Orphée ». Terre natale du plus célèbre des musiciens, ils restent toujours fidèles à sa mémoire grâce à la musique et la culture locale, perpétuée de génération en génération. Où que vous vous trouviez dans les Rhodopes, n'oubliez pas ce contexte très particulier et laissez-vous porter par l'émotion. Suivant la légende, Orphée serait parti à la recherche de sa bien-aimée Eurydice dans le Royaume de Hadès. Il y serait entré par la Grotte du diable, Diavolsko Garlo, dans les gorges de Trigrad. Les parois de ce site naturel sont couvertes d'une fleur, appelée par la population locale la fleur d'Orphée (*Haberlea rhodopensis*), plante à la fois relique et endémique bulgare, qui peut subsister dans des conditions d'anabiose

Les Rhodopes sont divisés en deux parties, occidentale et orientale. La partie occidentale constitue la plus vaste forêt des Balkans. C'est le royaume du silence où la rencontre d'un sanglier, d'un cerf ou même d'un ours est tout à fait possible. La richesse de son milieu naturel et la grande abondance d'espèces sont telles qu'on envisage aujourd'hui d'y créer de nouvelles zones de protection. Les sites les plus visités sont les Ponts merveilleux, les gorges de Trigrad et Bouinovo, les grottes de Yagodina, Ouhlovitza, Snejanka et, bien sûr, la Grotte du diable, sans oublier les villages de Kovatchévitz et Chiroka Laka. Grâce au réseau de gîtes, chambres d'hôte et petits hôtels et aux nombreux sentiers balisés, c'est la première destination bulgare pour le tourisme rural. Les voyages proposés, rando pédestre, VTT ou cyclotourisme, randonnée à cheval ou raquettes en hiver sont tous à forte dimension culturelle.

La partie orientale est d'aspect bien différent. Ces paysages semi-désertiques sont le royaume des reptiles, des oiseaux de proie (dont des vautours). Le village de Madjarovo est en train d'oublier son passé de centre minier. Le site touristique le plus célèbre est sans doute celui de Perpéricon, jadis choisi par les princes thraces pour y construire leur palais. Certains spécialistes croient que c'est le fameux sanctuaire de Dionysos. Un autre site archéologique à la mode est celui de Tatoul. Une fois dans les Rhodopes orientales, il ne faut pas manquer la visite de Zlatograd, dont la vieille ville a gardé de superbes exemples d'architecture vernaculaire, et les nombreux sites naturels à proximité de la ville de Kardjali.

Le ski dans la partie occidentale est l'activité de plein air dominante. La station principale est Pamporovo.





## Pamporovo

### Les Rhodopes

Altitude station: 1 650 m  
Hauteur maximale: 1 926 m  
Domaine skiable ski alpin: 34 km  
Piste ski de fond total: 18 km



Située dans la région de Smolian, au cœur de la forêt des Rhodopes, la station se développe autour du Mt. Snéjanka, 1 926 m. La proximité de la Méditerranée est à l'origine d'un climat doux avec un bon enneigement et beaucoup de soleil – plus de 250 jours par an. L'épaisseur moyenne de la neige est de 150 cm. Plusieurs écoles de ski assurent l'initiation et le perfectionnement. La station dispose de 6 canons à neige, 5 télésièges et 13 téléskis avec un débit total de 8 500 personnes/heure.

Depuis peu sont proposées des promenades avec chiens de traîneau. Il y a des installations pour le ski nocturne. Un service de secours en montagne est assuré toute l'année.



## Tchépélaré

### Les Rhodopes



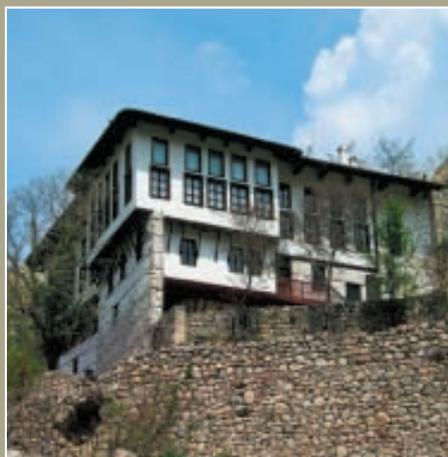
Sur la route entre Plovdiv et Pamporovo, cette petite ville s'affirme de plus en plus comme une station de ski. A 1 100 m d'altitude, elle est fière de pistes dont l'une fait 5 250 m (la plus longue du pays). La longueur totale des pistes pour le ski alpin est de 11 km, alors que celles pour le ski de fond totalisent 30 km. Le village doit aussi sa renommée à son entreprise de production de ski et à un musée de spéléologie. Dans la montagne proche, il y a de nombreux refuges, les villages de montagne offrent très souvent de l'hébergement chez l'habitant répondant aux normes de qualité.





## Chiroka Laka

Les Rhodopes

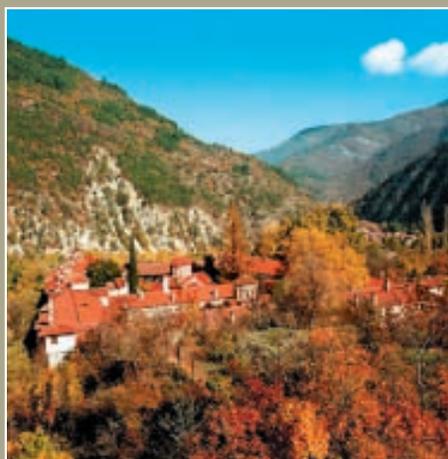


Grâce à la chanson traditionnelle et à la beauté singulière de ses maisons, ce village est étroitement associé à l'image des Rhodopes. Situé à 11 km de Pamporovo, c'est une visite obligée pour le photographe et l'amoureux de belle architecture. Fidèle à la tradition, le village présente chaque année en mars un défilé d'hommes aux masques zoomorphes, dits koukers, rituel lié à la fertilité. Son école de musique traditionnelle est une véritable institution. Elle forme de nombreux jeunes, venus de tout le pays, à l'art de la kaba gaida (cornemuse typique de la région). Le relief de la région est particulièrement bien adapté à la randonnée pédestre et au VTT.



## Le Monastère de Batchkovo

Les Rhodopes



Situé à 30 km au sud de Plovdiv, c'est le deuxième monastère bulgare après celui de Rila. Fondé en 1083 par deux nobles géorgiens, il a été incendié et reconstruit à plusieurs reprises, ce qui explique l'existence de bâtiments de différentes époques. A voir ici l'église ossuaire datant du 11<sup>e</sup> siècle, l'église principale, érigée en 1604, et l'église des Sts. Archanges, décorée par le célèbre peintre bulgare Zachari Zographe (1841), ainsi que le Réfectoire qui a été peint entièrement en 1643. Le monastère se trouve en bordure de la réserve naturelle de Tchervénata Sténa, non loin de la Forteresse d'Assen, datant du 12<sup>e</sup> siècle.



## Le massif du Vitocha



Connue comme la capitale la plus haute d'Europe, Sofia a l'avantage d'être à proximité d'une montagne d'envergure, dont elle a su sauvegarder la richesse naturelle. La réserve de Bistrichko Branichté abrite des forêts de conifères centenaires, et certaines espèces menacées d'extinction. L'attrait principal de cette montagne, ce sont les rivières de roche, formées de moraines, un phénomène naturel, qui frappe l'imagination. Dans la partie sud du massif se trouve la grotte Douhlata, un labyrinthe de 18 km en six niveaux, la plus grande de Bulgarie. Aujourd'hui la montagne dispose d'un bon réseau de chalets et de sentiers balisés, ce qui facilite la pratique d'activités sportives.

Skier est une manière de connaître et vivre cette montagne en hiver. Une télécabine partant de Sofia assure l'accès à la montagne tout au long de l'année, en montant les skieurs et les touristes à une hauteur de 1 800 m. Deux télésièges parviennent jusqu'au plateau sommital, tout près du Mt. Tcherni Vrah (2 290 m).

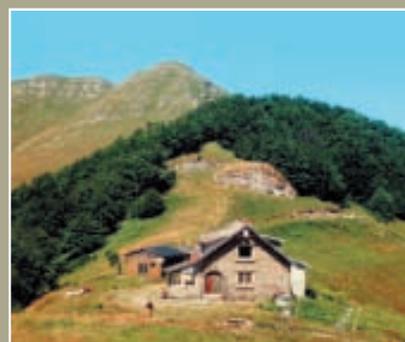
La longueur totale des pistes est d'environ 29 km, entre 1 650 m et 2 290 m. La saison de ski commence fin décembre et s'achève au mois d'avril.

A la disposition des touristes il y a des moniteurs de skis, maîtrisant différentes langues étrangères, location de matériel, canons à neige, installation pour le ski nocturne et service de secours en montagne.



# La chaîne du Balkan

## Stara Planina



Le Balkan, aussi appelé « Stara Planina » (la Vieille montagne) par les Bulgares, est long de quelque 550 km. Ce massif constitue l'extrême prolongement oriental du plissement alpin. Il part de la frontière serbe et prend fin au cap Eminé sur le littoral de la mer Noire. En tant que point de rencontre du climat continental et du climat méditerranéen, le Balkan joue un rôle de barrière climatique, en séparant le pays en deux. La montagne préserve une multitude de trésors naturels: réserves, forêts vierges, cascades, écosystèmes et espèces uniques. Sur son territoire on compte un parc national, 3 parcs naturels et 9 réserves. La partie centrale du Balkan est classé parc national, qui fait partie du réseau européen des territoires protégés PAN Parks. La grande traversée du Balkan (itinéraire GR E-3) demande au moins 3 semaines et représente un objectif de taille pour les randonneurs confirmés.

La chaîne du Balkan est divisée en trois parties: occidentale, centrale et orientale. Le Balkan occidental s'étend du col Vrachka Tchouka au col de Zlatitza. Il s'agit de sommets calcaires érodés, aux formes souvent arrondies, et de vallées fluviales profondes. Le défilé le plus impressionnant est celui de la rivière Iskar. Un autre point d'intérêt sont les rochers près du phénomène Vratzata, de nature karstique. Dans le parc naturel Vratzanski Balkan sont aménagés plusieurs éco-sentiers. Il existe aussi plus de 200 grottes, dont celle de Lédénika, et d'excellentes conditions pour pratiquer l'escalade. Appelée le « Verdon de l'Europe de l'Est », le site de Vratzata propose quelques centaines de voies d'escalade.

Le Balkan central occupe la région entre les deux cols Zlatichki et Vratnik. La majeure partie de son territoire bénéficie du statut de zone protégée. Ici se trouve le point culminant du massif – le Mt. Botev (2 376 m). Cette partie de la montagne connaît déjà un certain succès touristique. Elle se prête bien à la pratique de la randonnée et du VTT, ainsi que du canyoning. La cascade la plus haute du pays, Raïsko Praskalo, se trouve non loin de la ville de Kalofer.

Un haut lieu de pèlerinage est le sommet de Chipka, où se livra une bataille décisive durant l'hiver de 1877. Soutenus par les armées russes, les Bulgares vinrent enfin à bout des Turcs, mettant un terme à 480 ans d'occupation. Un monument et une église russe en témoignent. Des villages comme Bojentsi et Triavna sont des sites incontournables pour tout amateur d'histoire et d'architecture.

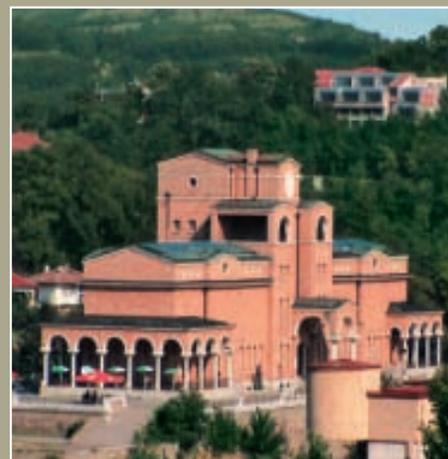
Le Balkan oriental s'étale entre le col Vratnik et le cap Eminé sur le littoral. Le relief est vallonné et se prête plus à la petite balade. La région fascine avec le phénomène naturel Sinité kamani (les Rochers bleus), classé parc naturel pour sa biodiversité, mais aussi avec la présence de quelques villages classés au patrimoine national, dont Jéravna, Medven, Itchéra et Kotel.





## Arbanassi

La chaîne du Balkan



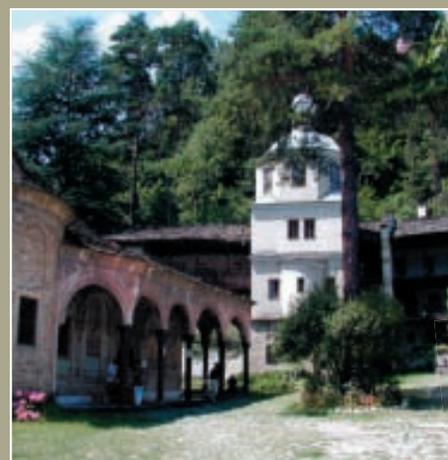
Arbanassi, Bojentzi et Triavna sont des villages avec une histoire et surtout avec une architecture remarquable. Ils sont situés dans la partie nord de la Bulgarie. Le Balkan abrite un certain nombre de monastères. Jadis grands centres spirituels les monastères de Klissoura, Troian, Sokolovo, Kapinovo, Armabanassi, Dryanovo et Kalifarevo sont ouverts aux pèlerins mais aussi aux voyageurs individuels.

La plupart des villages de la cotés nord de Stara Planina sont renommés pour leur architecture traditionnelle, ainsi que pour la qualité d'accueil chez l'habitant.



## Troian

La chaîne du Balkan



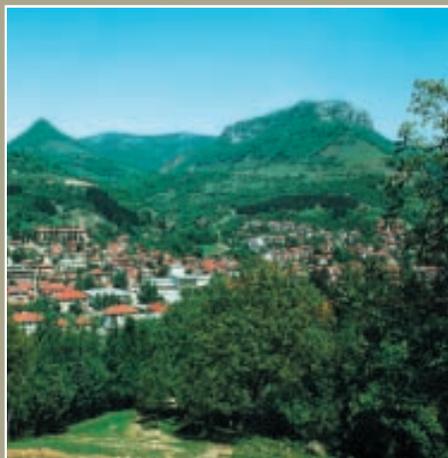
Cette ville tient son nom de l'empereur Trajan et la route qu'il avait fait construire vers la forteresse Novae, sur le Danube (aujourd'hui Svichtov). A 180 km de la capitale, elle est le carrefour de plusieurs circuits touristiques et le point de départ de quelques itinéraires de grande randonnée dans la partie centrale du Balkan. Elle s'étend sur les deux rives du fleuve Béli Ossam et avec les villages tout autour recèle un impressionnant héritage historique et de savoir-faire, dont le plus connu est lié à la tradition de la céramique. Le Monastère de Troian est le troisième du pays, après ceux du Rila et de Batchkovo. Les villages de Chipkovo et Tchiflik et la ville de Apriltzi sont des centres de thermalisme avec des infrastructures hôtelières modernes, alors que les villages de Cherni Ossam, Béli Ossam se consacrent au tourisme rural.



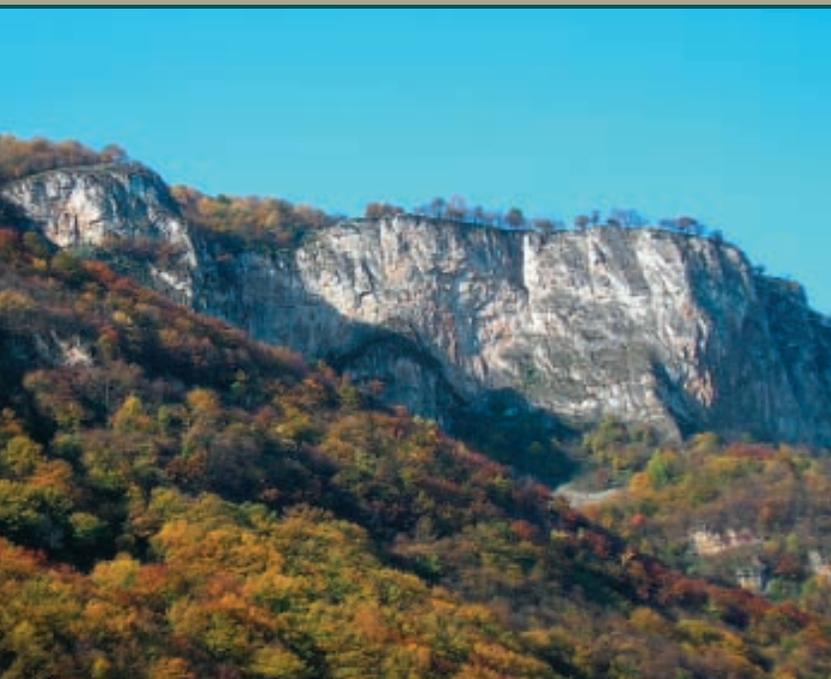


# Tétéven

La chaîne du Balkan



Située dans une contrée verdoyante, la ville de Tétéven est dominée par des barres rocheuses et les contreforts imposants du Balkan. Elle se trouve à 118 km à l'est de Sofia et elle séduit par sa tranquillité et sa proximité d'une grande montagne. Non loin se trouve le monastère de Glojéné et le village de Ribaritzza (12 km).



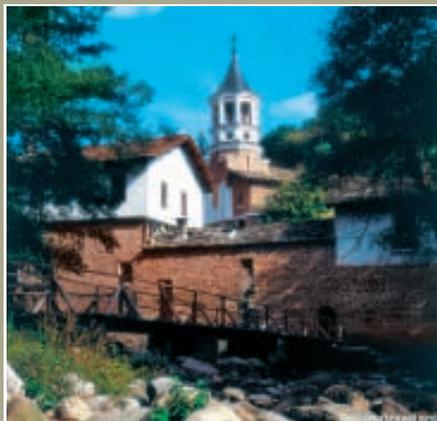
# Ribaritzza

La chaîne du Balkan



Ribaritzza est un centre de villégiature et de pluriactivités (VTT, cheval, kayak en eaux vives, piscines, etc.). Il dispose d'un important parc d'hôtels et de maisons de vacances; il est aussi le point de départ de sentiers de randonnée pédestre et naturaliste. Cette partie du Balkan dispose aussi de nombreux refuges et chalets de chasse.





## Triavna

La chaîne du Balkan



Cet ancien centre artisanal se trouve à mi-distance entre Sofia et la mer Noire, sur le versant nord du Balkan. C'est de loin un des sites les plus pittoresques de Bulgarie. Bénéficiant d'un environnement exceptionnel, cette ville avec son centre ancien, dont la tour d'horloge mesure le temps depuis près de 250 ans, est un des hauts lieux de l'architecture de l'époque du Réveil national. Triavna a plusieurs hôtels de classe, chambres d'hôte, restaurants et musées. Dans le même secteur, sur la crête principale du Balkan, à 1 300 m d'altitude, se trouve le centre de villégiature d'Ouzana avec quelques hôtels, chalets, centre équestre, location de VTT, etc.

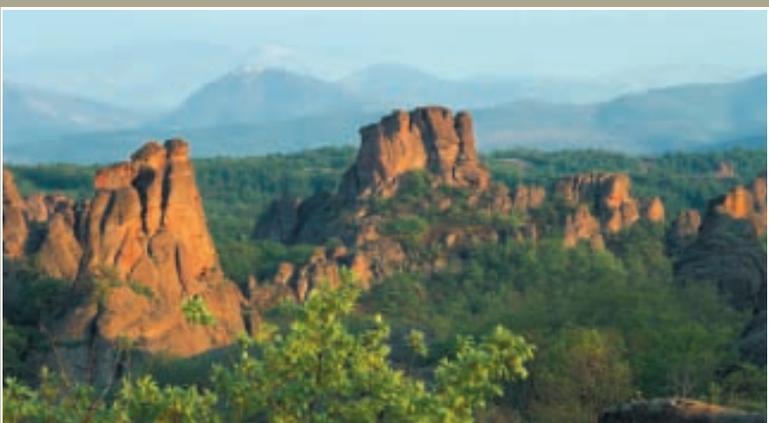


## Bojentzi

La chaîne du Balkan

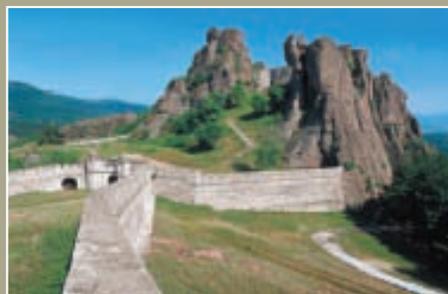


L'histoire de ce village remonte à plus de 600 ans en arrière. Situé dans un environnement bucolique, à distance des grands centres urbains (Gabrovo est à 16 km), ce village est une véritable référence pour l'architecture traditionnelle du Balkan central. Il est relié par un sentier de randonnée au monastère de Drianovo et à la ville de Triavna. Classé au patrimoine national dans son intégralité, ce village et son voisin Kmetovtzi sont devenus aujourd'hui une destination touristique recherchée et offrent de nombreux lits en hôtels et gîtes de style traditionnel.



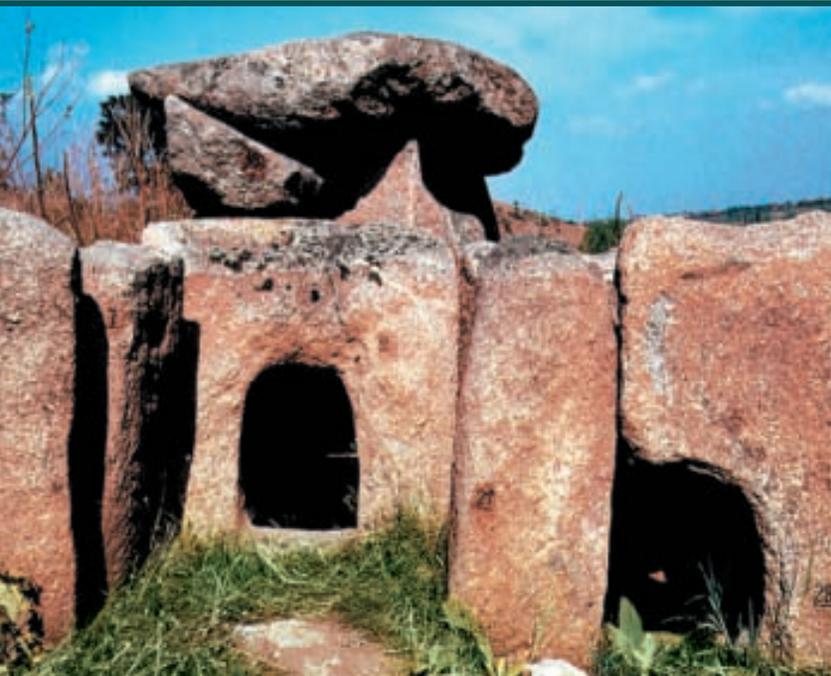
## Bélogradtchik

La chaîne du Balkan

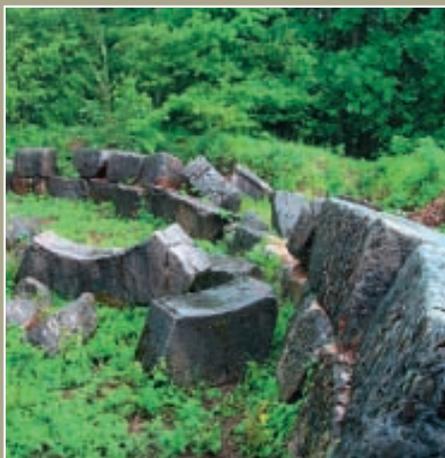


Avec son extraordinaire site naturel, cette ville a toujours fasciné les voyageurs. A 182 km au nord de Sofia et à 50 km de Vidin (port avec fortifications sur le Danube), ce site a déjà une certaine tradition touristique. Du haut des pitons rocheux qui surplombent l'ancienne forteresse, le visiteur est convié à un spectacle grandeur nature sans égal en Bulgarie.





## Le massif de Strandja



A cheval sur la frontière avec la Turquie (Malko Tarnovo est à 260 km d'Istanbul), Strandja a tout de l'inédit. Avec sa remarquable biodiversité, ses villages authentiques, ses sites historiques et ses sanctuaires thraces, mais aussi une côte fortement découpée, avec des caps avançant dans la mer et alternant avec des baies de sable fin, cette montagne offre un parfait mariage entre randonnée nature et plaisirs de bord de mer. Les principales ressources naturelles sont protégées dans le cadre du parc naturel de Strandja et de ses 5 réserves. Dormir aux villages de Brachlian, Kosti, et Evrénozovo est une expérience inoubliable.



## Le massif de Slavianka



Slavianka est sans doute la montagne la moins connue et la moins parcourue du pays. Côté Bulgarie (la partie sud est en Grèce), elle est classée réserve naturelle et n'est accessible que depuis peu. Son altitude (point culminant le Gotzev Vrah, 2 200 m), la proximité de la Méditerranée et sa situation périphérique expliquent la présence de nombreuses plantes rares et endémiques. Les villages au pied du massif ont gardé leur intimité et leurs traditions.





## L'alpinisme



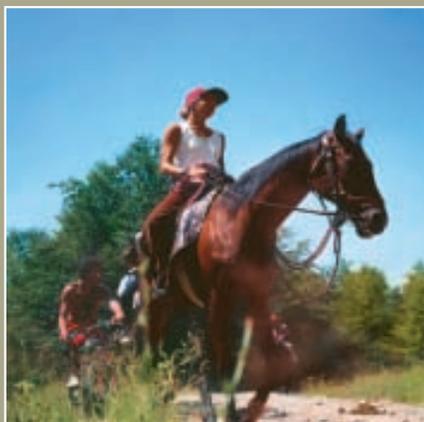
Avec la randonnée, les ascensions sont des pratiques bien adaptées aux montagnes bulgares. Un réseau de plus de 30 000 km de sentiers balisés, quelques centaines de refuges de montagne, ainsi que des sites d'envergure mettent la Bulgarie au premier rang pour le tourisme d'aventure dans les Balkans. Les secteurs les plus fréquentés pour les courses de montagne sont la région de Maliovitza (Rila), la face nord du Mont Botev (Balkan central) et celle du Mont Vihren (Pirin), ainsi que les crêtes en dentelle de la même chaîne, surtout en hiver. Les activités du Centre de formation à la montagne affirment cette volonté des milieux professionnels.



## Le cyclotourisme et le VTT



Le cyclotourisme et le VTT sont aussi à leur place en Bulgarie. Les possibilités vont du VTT sur des pentes extrêmes (même dans les alentours de Sofia) aux routes peu accidentées en bordure du littoral. Le principal terrain de jeu est représenté par les pistes forestières (pour le VTT) et les petites routes goudronnées dans les massifs du Balkan, des Rhodopes et du Rila. Dans plusieurs endroits (surtout dans les stations de montagne), on peut louer des vélos. L'existence de nombreux gîtes, chambres d'hôte et autres installations hôtelières font de cette activité un « must ».



## Le tourisme équestre



Le tourisme équestre a une très longue tradition en Bulgarie. Le plus important centre d'élevage de chevaux est celui de Kabiyouk, près de Choumen, au nord-est du pays. Fondé à la fin du 19<sup>e</sup> siècle il produit des chevaux de race arabe ou bulgare orientale, des poneys écossais, etc. Les régions les plus adaptées sont le Prébalkan et le Balkan (côté Botevgrad, Sevliévo, Arbanassi, Jéravna et Kotel) et le littoral de la mer Noire. En Bulgarie du Sud, les principales destinations sont les Rhodopes et le Rila. Les forêts et les nombreux barrages de montagne dans la région de Trigrad, Arda, Débrachtitza, Dospat, Béli Iskar, Govedartzi et Samokov sont autant de centres d'activités autour desquels s'articulent de nombreux itinéraires.





## Le ski-alpinisme



Le ski-alpinisme évoque des images de grandeur nature, neige vierge, poudreuse, adrénaline et des sensations de liberté dans un terrain qui se prête parfaitement aux raids et traversées. Que ce soit en boucle ou en itinérance avec des haltes dans des refuges d'altitude ou gîte, c'est une manière de vivre la montagne avec intensité et d'en tirer une expérience riche. Dans le Pirin et le Rila tous les types de pratique sont possibles.



## La raquettes de neige



La raquettes de neige devient de plus en plus populaire en Bulgarie. C'est une pratique qui présente une vraie alternative au ski en station et qui, à la différence du ski, se prête idéalement aux sorties de famille et à la découverte de la nature sauvage sous le manteau de l'hiver. La raquette peut aussi prendre les allures d'un voyage d'aventure.





## Le tourisme d'aventure

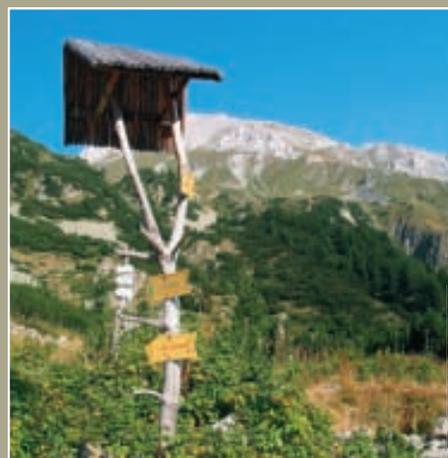
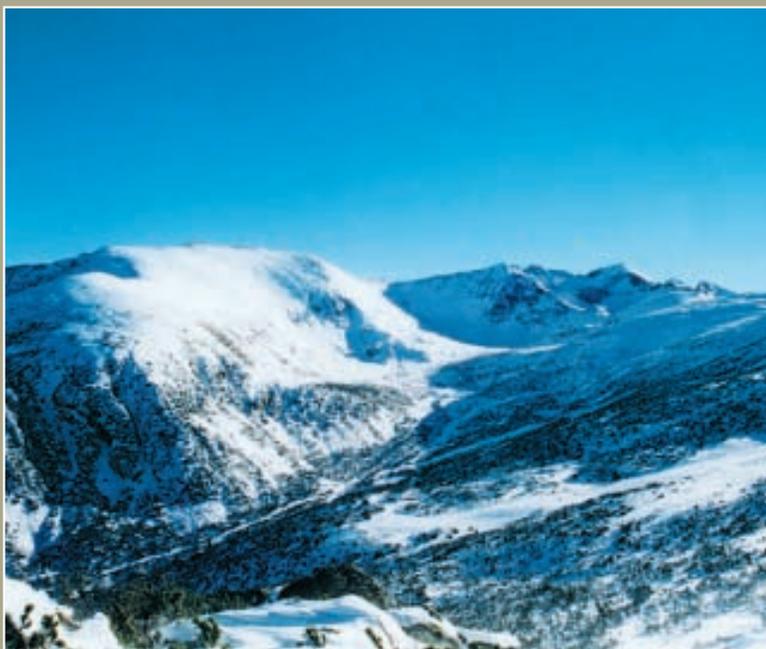


Le tourisme d'aventure est le concept qui s'est le plus développé ces derniers temps. Les montagnes et les campagnes bulgares sont un parfait terrain de jeu pour l'amateur de dépassement et d'aventure. L'escalade en falaise a de nombreux adeptes. Les meilleurs sites sont ceux de Vratza, Lakatnik, Véliko Tarnovo, Plovdiv et Kominité (dans le massif de Vitocha). On peut pratiquer le bloc à Koprivchtitza et sur le plateau de Vitocha.

Une autre activité à part entière est la spéléo. Il est encore possible d'ouvrir de nouveaux parcours ou de trouver des cavités non explorées. Le plus grand système souterrain est la grotte de Douhlata avec 18 km de galeries, les autres sites sont Vratza, Lakatnik, les plateaux de Dévétaki et Choumen, Roussenski Lom, le Balkan central, la région de Dévin et Trigrad et la région de Tchépélaré.

La descente en raft et kayak se fait sur les rivières Strouma, Vit, Yantra, Arda, Roussenski Lom et le Danube. Enfin, le village de Bistritza (près de Sofia) et la ville de Sopot (près de Karlovo) sont des destinations prisées pour le parapente.

## Le cocktail pluriactivités



Le cocktail pluriactivités est une manière de vivre la nature sauvage à sa mesure, en un laps de temps extrêmement court, avec un condensé d'émotions qui relève de la vraie aventure. Du freeride et des nouvelles glisses en hiver au raft et au canyoning au printemps, des grottes à la frontale au parapente en toutes saisons, les escapades pluriactivités n'ont rien à envier aux entreprises des champions de l'extrême. Entre ciel et terre, sur la ligne très étroite du risque bien mesuré, ces voyages permettent à la pensée de s'évader et de mieux comprendre le rythme de la nature. Des vacances, toniques et riches en sensations, qui relèvent du défi aussi bien physique que mental.





# Carte géographique



## Information additionnelle

Les massifs du Rila, du Pirin, des Rhodopes et du Balkan se prêtent parfaitement à la découverte à pied. Les villages au pied des montagnes proposent un hébergement en gîtes, tandis qu'en altitude un dense réseau de refuges et de sentiers balisés offre de nombreux itinéraires de randonnée. Il existe déjà un guide très complet des gîtes et chambres d'hôte ainsi qu'un jeu de cartes (échelle 1:55000) des différents massifs en caractères romains. Un matériel adapté ainsi qu'une expérience montagnarde sont indispensables pour vivre les montagnes bulgares en autonomie.

Au Rila, la station de Borovetz est le point de départ le plus courant pour accéder au Moussala (2 925 m), le village de Radouil est aussi une intéressante porte d'accès au massif. Plus à l'ouest, le village de Govédartzi, la villégiature de vacance de Panitchichté et la région de Maliovitza sont les endroits préférés pour débiter une traversée de plusieurs jours reliant des sites emblématiques comme le sommet Maliovitza, les Sept lacs de Rila, le monastère de Rila, le cirque des lacs Ribni, le refuge Makédonia et le col Prédéla. L'est du massif est approché surtout depuis les centres de thalasso de Vélingrad et Kosténetz et la villégiature de Trechténik. Les étapes journalières demandent en moyenne 7 heures, sur des sentiers balisés et en jouissant sans cesse de vues panoramiques.

A partir du col Prédéla, on peut continuer, toujours à pied, avec l'exploration du massif du Pirin. En six heures de marche, on arrive au refuge Yavorov, point de départ idéal pour monter sur la crête principale et rejoindre par le haut le Mont Vihren (2 914 m), avant d'atteindre le refuge du même nom. Ensuite, on continue généralement en descendant sur Bansko. On peut aussi poursuivre via le sommet Sinanitza et les refuges Kaménitza et Yané Sandanski vers Sandanski. Autre possibilité : une longue mais très jolie traversée via le refuge Tevno Ezéro vers le refuge Pirin, qui mène au monastère de Rojen et Melnik. A partir du village de Dobrinichté, on peut concevoir d'autres itinéraires vers le lac Popovo Ezéro et la vallée de Damianitza. La crête karstique du Pirin reste pour beaucoup la plus belle randonnée de Bulgarie avec ses abîmes vertigineux et des vues à couper le souffle. Sa partie la plus étroite, appelée Kontchéto (« la crête du cheval ») est équipée de câbles. Le relief alpin du Pirin exige une bonne forme physique. La plupart des itinéraires mentionnées dans le Rila et le Pirin font partie du GR transeuropéen E4.

On accède normalement aux Rhodopes, massif proche du Rila et du Pirin, depuis Plovdiv et le monastère de Batchkovo. De celui-ci, on peut monter

au refuge Martziganitza et aller à pied jusqu'à Krastova Gora et le sanctuaire thrace Bélin Tach ou descendre vers Yougovo. Du village d'Oréhovo, il est possible de rejoindre une ancienne voie romaine suivant la crête dominée par le Mont Persenk qui mène au site des Ponts merveilleux et, plus loin, au pittoresque village de Chiroka Laka. Celui-ci est un véritable carrefour pour les sentiers vers la partie sommitale du massif et les villages de Guéla, Trigrad, Yagodina et Borino. Les environs du village de Kovatchévitzza offrent également de belles possibilités pour la randonnée. La marche dans les Rhodopes est moins engagée et les dénivelées sont moins importantes.

La crête principale de Stara Planina (le Balkan) est la plus longue randonnée de Bulgarie et fait partie du GR transeuropéen E3. Il faut prévoir au moins 20 jours pour la parcourir intégralement et tenir compte d'une météo parfois imprévisible. L'itinéraire traverse d'ouest en est le parc national du Balkan Central, d'une grande diversité biologique. Si l'on dispose d'une semaine, la randonnée pourrait commencer au départ de la ville de Tétéven et se poursuivre vers les refuges Benkovski, Véjen, Eho et Koziá Sténa, en descendant au col Beklémeto (1 500 m) pour remonter doucement via le refuge Dermenka vers les plus hauts sommets – Ambaritza, Koupéna et Botev (2 376 m). De là, on peut quitter la crête via le refuge Pléven, au nord, ou le refuge Raï, au sud, et descendre dans la Vallée des roses. On peut aussi poursuivre vers le col de Chipka en passant par les refuges Taja, Mazalat et Ouzana.

La Bulgarie est un pays au climat continental avec un hiver relativement doux et été chaud. Les températures moyennes journalières en Juillet et Aout sont de +30°C alors que la moyenne en Decembre-Fevrier est de l'ordre de -5°C. Pour se renseigner sur la météo il suffit de faire [www.weather.bg](http://www.weather.bg)

Il est recommandable de partir avec une assurance pre-payée. Presque tout le territoire bénéficie d'une couverture pour les téléphones portables; appelez quand même votre opérateur avant de partir pour être certain du roaming.

Pour tout accident en montagne adressez vous au Service de secour en montagne le plus proche et sur les téléphones suivants: +359 2 963 20 00 ou +359 888 621 286.