



Move Your Imagination

POLOGNE

La Nature



POLISH
TOURISM
ORGANISATION

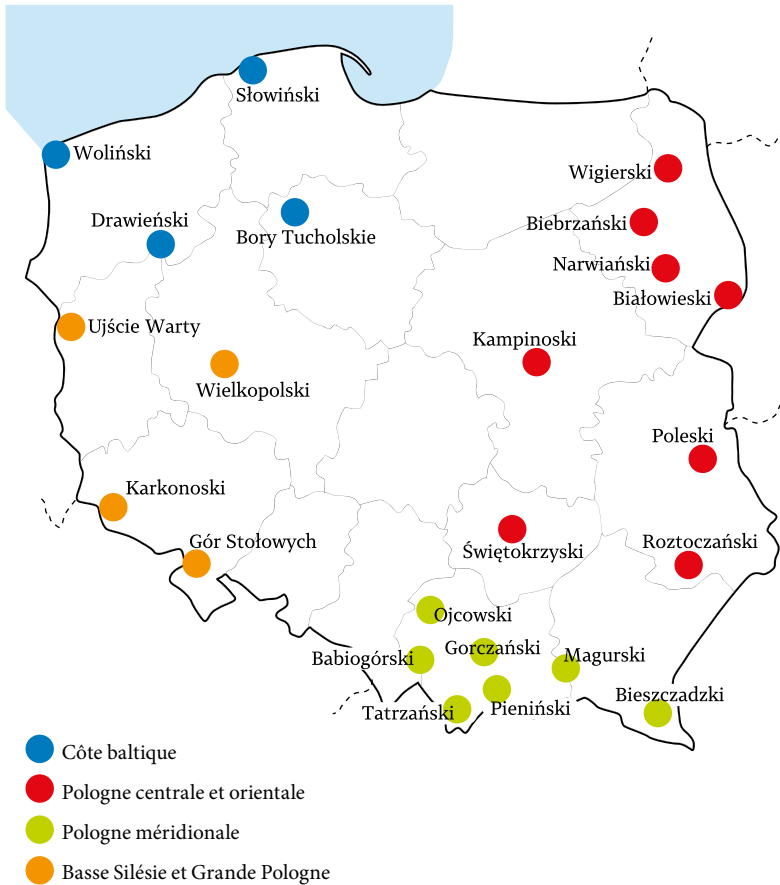


La nature

Les merveilles de la nature polonaise

De nombreux phénomènes naturels n'ont pas leur équivalent en Europe ou dans le monde. Nature et culture vivent en harmonie.

La Pologne est un pays vert. Même dans les villes, il y a beaucoup d'espaces verts. Partout dans le pays, on rencontre de merveilleux phénomènes et sites naturels. Les inselbergs des monts Sowie, dans les Sudètes, datent de l'époque de la formation de notre planète. La forêt de Białowieża où le bison a été sauvé de l'extinction, est la dernière forêt primaire européenne. La Pologne, ce sont aussi des fleuves et des rivières pittoresques et une multitude de lacs. La région de Mazurie – le pays des lacs – a été classée à la 14^{ème} place du plébiscite « Les nouvelles 7 Merveilles » (New 7 Wonders). La mine de sel gemme de Wieliczka, dont le gisement est exploité sans interruption depuis le Moyen-Age, est un phénomène de la nature et, en même temps, un monument de la culture mondiale inscrit sur la liste du patrimoine de l'UNESCO. ►



Les Polonais aiment les chevaux. Ils sont particulièrement fiers du Haras de Janów Podlaski. Les chevaux arabes de cet élevage atteignent des prix prodigieux lors des célèbres ventes « Pride of Poland », réputées dans le monde entier.



► Les eaux intérieures sont très poissonneuses, tandis que de nombreuses espèces d'oiseaux nichent dans les prés et les forêts. Les cigognes blanches viennent en Pologne en si grand nombre qu'elles ont fini par devenir le symbole de la nature polonaise. Le saule est un autre de ses symboles, source légendaire d'inspiration pour les poètes. Il est indiqué de découvrir l'univers de la nature polonaise dans le cadre d'une activité de loisirs, d'un sport pratiqué en amateur ou en compétition. Sur terre, dans l'air et dans l'eau. Toute l'année, car dans le climat tempéré d'Europe, outre les quatre saisons habituelles : printemps, été, automne et hiver, on remarque aussi les avant saisons, qui précèdent le printemps et l'hiver. Au total 6 saisons, dont chacune donne à la nature une couleur inoubliable et qui a son charme particulier.



www.gorysowie.com.pl



www.mazury.travel



www.pologne.travel/fr



www.portal.warmia.mazury.pl/en/tourism



www.janow.arabians.pl/en



Activités en pleine nature

Les Parcs nationaux polonais sont des espaces où, au milieu d'une nature à couper le souffle, dans le silence et l'air pur, la détente active est à portée de main.

On peut pratiquer **le tourisme à bicyclette** dans les Bois de Tuchola (*Bory Tucholskie*), à l'embouchure de la Warta (*Ujście Warty*), dans les Parcs nationaux : de Białowieża (*Białowiecki Park Narodowy*), des monts Gorce (*Górczański*), de Kampinos (*Kampinoski*), des monts Karkonosze (*Karkonoski*), de Magura (*Magurski*), d'Ojców (*Ojcowski*), de Polésie (*Poleski*), des monts Roztocze (*Roztoczański*), Słowiński (*Słowiński*), des monts Świętokrzyskie (*Świętokrzyski*), de Wigry (*Wigierski*) et de Wolin (*Woliński*). **Le tourisme équestre** dans les parcs nationaux : Kampinoski, Roztoczański et Woliński. **Le ski de fond** dans les parcs : Białowiecki, Kampinoski et Roztoczański. **L'observation des oiseaux** dans les parcs Białowiecki, de la Biebrza (*Biebrzański*), des Bieszczades (*Bieszczadzki*) et de la Narew (*Narwiański*). **L'escalade et l'alpinisme** ou la spéléologie dans le Parc national des Tatras (*Tatrzański*), **le canoë-kayak** dans les Bory Tucholskie et dans les parcs nationaux : Biebrzański, de Drawno (*Drawieński*), Narwiański, des monts Piénines (*Pieniński*), Wigierski et Woliński. On peut faire de la voile dans les parcs Wigierski et Woliński, et pêcher à la ligne dans les parcs Drawieński, Wigierski et Woliński.



www.eurovelo.com/en

Il faut visiter la Pologne à deux roues. Les itinéraires cyclotouristiques internationaux EuroVelo sont tout particulièrement recommandés.



Les Parcs nationaux

– des enclaves rendues à la nature

Les 23 parcs nationaux polonais sont des espaces d'une grande valeur pour la nature. Ils sont importants sur les plans scientifique, social, culturel et éducatif.

Le Parc national de la Biebrza (*Biebrzański Park Narodowy*) est le plus grand, tandis que celui d'Ojców est le plus petit. La nature y fait l'objet d'une protection vigilante. La plupart des parcs sont intégrés dans le Réseau écologique européen Natura 2000, destiné à la protection des oiseaux et de leurs nids. Dans les réserves naturelles, la nature est seule maîtresse, car l'ingérence de l'homme en est pratiquement exclue. Chaque parc est entouré d'une zone tampon, dans laquelle l'activité humaine, surtout économique, est soumise à des restrictions. Dans les parcs, des itinéraires touristiques, des vues panoramiques, des campings et des aires de stationnement ont été aménagés. L'UNESCO a inscrit le Parc National de Białowieża, dernière forêt primaire en Europe, au patrimoine mondial de l'humanité et a classé 8 parcs comme réserves de biosphère. En font partie : La Réserve de Biosphère des Forêts de Tuchola, la Réserve Słowiński, la Réserve de Polésie occidentale, la Réserve du lac Łuknajno, la Réserve de la Forêt de Kampinos, la Réserve de Białowieża, la Réserve des Karkonosze, la Réserve de Babia Góra, la Réserve des Tatras, la Réserve de Biosphère Internationale des Carpates Orientales. L'objectif des sites inclus dans le programme international MaB (Man and Biosphere) est d'associer les communautés locales à des actions de protection de l'environnement, culturelles et d'éducation écologique.



www.parknarodowe.edu.pl



www.pologne.travel/fr



Dans les réserves naturelles intégrales, c'est la nature qui règne. L'ingérence de l'homme y est pratiquement exclue.



La flore polonaise

change les tons et les harmonies des couleurs toute l'année

Les fleurs et les arbres sont magnifiques. Ils donnent tous les deux le ton au paysage polonais.

Les fleurs changent chaque mois la couleur des prés – des signes avant-coureurs du printemps à la fin de l'automne. Le printemps s'annonce avec les perce-neige aux petites têtes délicates sur le duvet blanc. Peu après, les crocus multicolores parsèment les gazons. En été, l'edelweiss, plante protégée, fleurit dans les Tatras, tandis que dans les champs de blé rougissent les coquelicots. En automne, les colchiques fleurissent en tons rose pastel. Dans les parcs et les forêts, les feuilles changent de couleurs et peignent des tableaux magiques. Lorsque fond la neige, la couronne des arbres verdit subtilement. Au seuil de l'été, elle déborde d'un vert juteux. À l'approche de l'automne, les feuilles passent du jaune au rouge, pour finir brunes. « L'automne doré polonais » crée un décor surprenant. L'étourdissante féerie des couleurs, l'odeur des feuilles et le soleil qui perce dans les branchages brossent le chef-d'œuvre de la nature.



Le jaune vif des champs de colza et le rouge des coquelicots dans les prairies créent un fabuleux paysage printanier.



Le monde animal est riche

Le tableau de la faune polonaise se compose de 36 mille espèces.

Parmi celles-ci, les plus grands animaux du continent européen – ours, élans et bisons. Les chamois se déplacent avec une légèreté surprenante sur les pierriers des Tatras. Dans les hauteurs, le silence est parfois déchiré par le sifflet aigu d'une marmotte aux aguets. En automne, au fond des grandes forêts, on entend le brame des cerfs qui s'affrontent. L'hiver, on peut parfois entendre le hurlement des loups. Il est difficile de détacher son regard du pygargue à queue blanche, qui plane au-dessus du sol, ou des grues et des hérons pataugeant dans l'eau. En été, au-dessus des prés s'affairent des papillons multicolores. Il n'y a pas de plus grande collection de papillons que les prairies des monts Piénines. Sur une surface réduite, on y trouve plus de la moitié de toutes les espèces vivant en Pologne. La richesse de la faune est confirmée par le fait que 19 parcs nationaux, sur les 23 existants, ont adopté dans leur logo la silhouette de l'animal le plus caractéristique de leur territoire

Il est difficile de détacher son regard du pygargue à queue blanche planant majestueusement en cercle ou des grues et des hérons pataugeant dans l'eau.



Les routes polonaises

Les saules et les cigognes

Il suffit de parcourir quelques dizaines de kilomètres pour se rendre compte que le paysage polonais est beau. Rangées de saules et nids des cigognes en sont les symboles.

Le saule est l'arbre le plus caractéristique. Du saule qui laisse pendre ses branches flexibles sur l'eau, les poètes romantiques ont fait le symbole du paysage polonais. Lorsqu'on voyage à travers le pays, on voit inévitablement les rangées de saules. Dans le passé, on les plantait le long des routes rurales.

Les Polonais aiment les cigognes, dont ils croient qu'elles apportent le bonheur. Les cigognes aiment la Pologne. Chaque année au printemps, elles volent sur des milliers de kilomètres, pour s'installer précisément ici. Les cigognes n'évitent pas les habitations humaines. Elles font leurs nids sur les toits des maisons, sur les poteaux électriques ou sur de grands arbres. Souvent, elles nichent près des routes, d'où on peut aisément apercevoir leurs nids. Avant de repartir pour l'hiver, les cigognes se réunissent pour se ravitailler en groupe. Le tableau est insolite, car plusieurs centaines d'oiseaux participent souvent à un tel rassemblement et nous montrent leurs surprenantes habitudes.



www.bociany.pl



www.podlaskiszlakbociani.pl/en



La campagne polonaise vous invite

L'agro-tourisme donne envie d'opter pour le repos au sein de la nature. Il y a le choix entre une vie simple à la ferme et des établissements affichant plusieurs étoiles.

Plus d'un millier d'exploitations agricoles et de fermes offrent non seulement le gîte, mais aussi la possibilité de goûter les plats préparés à la maison, à partir des produits de la ferme, sains, souvent écologiques. Nombre d'entre elles organisent des cours d'artisanat, de cuisine, de yoga ainsi que d'autres activités, comme les excursions dans la région, la cueillette des champignons et l'observation des animaux, surtout des oiseaux, la pêche ou l'équitation. En été, lorsque la campagne embaume le foin rentré dans les granges, on peut se promener en quad, l'hiver en traîneau, cette escapade se terminant toujours au coin d'un feu de bois, au son de la musique et par la dégustation de liqueurs de fruits ou de vin chaud. On peut aussi chevaucher un scooter des neiges ou courir derrière un traîneau à chiens. Dans les régions de petite et moyenne montagne, surtout dans le Podhale et à Żywiec, à la fin d'avril et de septembre, des cérémonies populaires marquent l'ouverture et la clôture de la période de transhumance.

En été, lorsque le village sent bon le foin rentré dans les granges, vous pouvez aller randonner en quad. L'hiver – faites une promenade en traîneau se terminant autour d'un feu de camp avec musique, liqueur ou vin chaud, faites de la motoneige ou du traîneau à chien.



www.agritourism.pl



www.pologne.travel/fr



Le golf

Très beaux terrains sans cohue

Le golf ne se développe en Pologne que depuis peu de temps, mais il connaît un essor impétueux. Dans chaque région, on trouve des terrains de golf qui s'intègrent, pittoresques, dans leur environnement naturel.

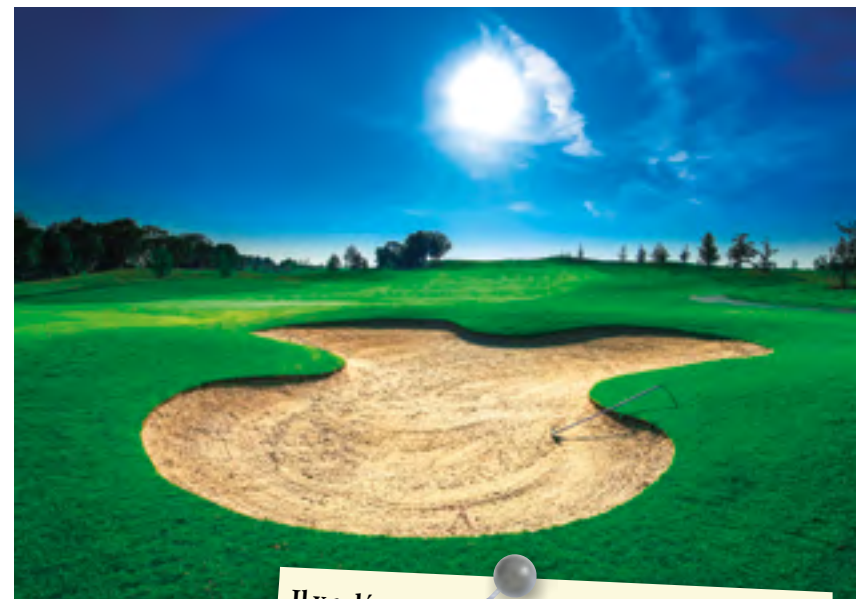
En Pologne, il y a 63 terrains de golf avec de très beaux parcours à l'aménagement moderne. Certains d'entre eux ont été conçus par des stylistes de renom, connus et appréciés dans le monde. Un de ces terrains a été dessiné par Gary Player d'Afrique du Sud, un des plus grands joueurs du monde et styliste très estimé. De la Baltique aux Tatras, il y a partout en Pologne des terrains de golf – à proximité des grandes villes comme à la campagne, au cœur d'une splendide nature sauvage : une dizaine de terrains de compétition de 18 trous, nombre de terrains de 9 trous, de parcours d'initiation et de simulateurs de jeu. En saison, il y a cinq fois moins de joueurs par terrain de golf en Pologne qu'en Espagne ou en Scandinavie, il y est donc plus facile de participer à un tournoi ou de jouer pour son plaisir, sans la moindre bousculade.



www.pzgolf.pl/en



www.golf.aia.pl



Il y a désormais des parcours de golf partout en Pologne – de la Baltique aux Tatras, au voisinage des grandes villes comme à la campagne, environnés d'une fabuleuse nature sauvage.



Les écoles de sports nautiques fonctionnent sur tout le littoral. Les amateurs de windsurf, wakeboarding et de kitesurf sont nombreux sur la presqu'île de Hel.



Les sports nautiques

Des évolutions sur les vagues

À côté de la navigation à voile, le windsurfing jouit d'une grande popularité en Pologne. Le kitesurfing et le wakeboarding suscitent aussi un intérêt croissant.

Les écoles de sports nautiques fonctionnent sur toute la côte. Dans la Baie de Puck, où la surface de l'eau est calme et les températures favorables, elles offrent l'équipement et l'assistance des instructeurs nécessaires pour les cours d'adultes et d'enfants. Les amateurs de plus haut niveau – à l'instar des sportifs polonais, navigateurs et surfeurs, qui remportent des victoires dans les régates disputées dans le monde entier – peuvent relever les défis que leur jettent les rafales de vent et l'eau froide de la pleine mer.

De Władysławowo jusqu'à Hel, sur toute la presqu'île, il y a des campings, tandis que les anciens villages de pêcheurs ont été transformés en agréables localités estivales. En hiver, la grande baie peu profonde se transforme en une gigantesque patinoire naturelle, sur laquelle glissent de plus en plus nombreux les amateurs de chars à voile et de ice kiting.



www.gohel.pl



www.pomorskie.travel/fr/Sur_l_eau



www.windsurfing.pl



La navigation

Sans limites

La Pologne a accès à la mer et à des milliers de lacs. Les cours d'eau navigables et les canaux sont reliés aux voies fluviales d'Europe occidentale.

Les navigateurs adorent la Mazurie. Ce pays de forêts compte des milliers de lacs – grands et très petits, qui communiquent avec les cours d'eau et offrent sa plus grande attraction. Ils forment une voie d'eau idéale pour une croisière de quelques jours. Tout le long, ports de plaisance accueillants, embarcadères et hébergements – simples escales comme hôtels luxueux. Près des grandes villes, de grands plans d'eau offrent une véritable attraction. Le plus grand, le lac de Zegrzynek (*Zalew Zegrzyński*), se trouve à proximité de Varsovie – excellent lieu de détente au bord de l'eau ou à voile. En hiver, sa glace accueille les amateurs de char à voile. Plus intéressant et difficile, prenant plus de temps – pour les plus ambitieux, la traversée de la Pologne à la voile par rivières et canaux pour en admirer la nature sauvage.



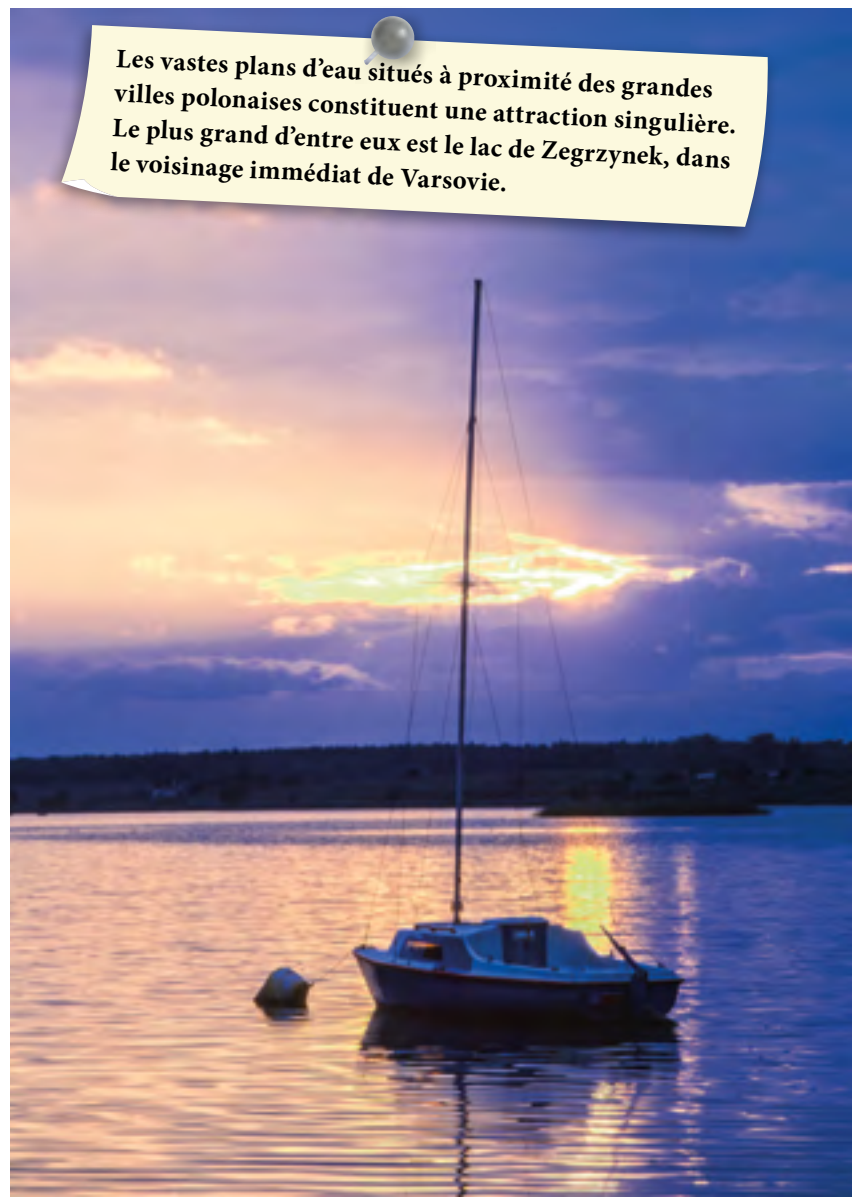
www.portalzeglarski.com



warsawtour.pl/node/1971



Les vastes plans d'eau situés à proximité des grandes villes polonaises constituent une attraction singulière. Le plus grand d'entre eux est le lac de Zegrzynek, dans le voisinage immédiat de Varsovie.



Le canoë-kayak

La descente des rivières polonaises

On peut naviguer sur un beau cours d'eau en radeau pneumatique ou en kayak. Les pérégrinations en kayak sont bonnes pour la santé, tandis que le contact intime avec la nature sauvage apporte des émotions fantastiques.

Le charme de la navigation sur la Krutynia tient à la splendeur de ses forêts, collines et marais, à sa flore et à sa faune, tels les nids d'oiseaux cachés dans ses sous-bois.

La rivière Krutynia en Mazurie est belle à couper le souffle. Avec quelques autres petits cours d'eau, elle forme – sur 102 km – une agréable voie de canotage. Ce n'est pas une voie difficile, on peut donc y partir en randonnée en compagnie de rameurs inexpérimentés. La région que traverse cette voie d'eau enchante par la beauté des paysages sylvestres, des collines ou des marais et par la richesse de la flore et de la faune, comme par exemple les nids d'oiseaux dissimulés dans les fourrés. Les amateurs de randonnées en kayak choisissent volontiers les voies d'eau du Nord-Est de la Pologne en Mazurie et près de Suwałki. Les trajets sur les rivières Rospuda et Biebrza sont particulièrement pittoresques. Aux rameurs plus expérimentés, on peut recommander la voie de la rivière Czarna Hańcza, qui traverse le lac le plus profond de Pologne. La Neisse de Kłodzko (*Nysa Kłodzka*), le Dunajec et la Białka, au pied des Tatras, sont considérés par les adeptes du kayak comme les plus belles rivières de montagne et méritent d'être recommandées.



www.masuria-canoeing.com



www.rospuda.pl



www.sorkwity.pttk.pl



La pêche à la ligne

Le poisson mord

Des eaux pures et plus de 120 espèces de poissons d'eau douce invitent à la pêche.

En Pologne, il y a un nombre infini de pêches. On peut pêcher dans les torrents de montagne au courant rapide comme dans l'eau lente des rivières et fleuves sinueux des plaines, dans des lacs naturels ou artificiels auprès des barrages, dans des centres de pisciculture et même dans les parcs nationaux : Drawieński, Wigierski et Woliński. Depuis les stations balnéaires, on peut s'embarquer sur un côtre et aller pêcher le cabillaud dans la Baltique. Dans les fleuves, on peut pêcher à la ligne un véritable géant – le poisson-chat, long de 2,5 mètres. Dans les torrents rapides – des truites énergiques, et dans les eaux de la Dziwna – des gardons, qui à cet endroit précisément sont les plus nombreux dans le monde. Dans les petites baies de la Dziwna et sur les promontoires, on peut pêcher à la ligne dans un silence que ne troublent que le bruissement des arbres et le mouvement du flotteur dans l'eau.



www.pologne.travel/fr



www.wedkuje.pl



www.wedkarstwomorskie.org

Des rives boisées de la Dziwna comme sur ses criques, on pêche dans un silence que seul peuple le bruit des arbres.



Birdwatching

Nous vous invitons dans le royaume des oiseaux

Dans toute la Pologne, on peut observer – dans leurs milieux naturels – les espèces rares d'oiseaux.

La région la plus appréciée pour l'observation des oiseaux est celle des marécages de la rivière Biebrza (*Bagna Biebrzańskie*). Au printemps, des milliers de touristes du monde entier viennent dans cette région, pour épier et photographier la vie et les coutumes de ces animaux fantastiques. Au milieu des prés et des marécages, rien ne trouble le rythme séculaire de la nature, ce qui fait que de nombreuses espèces d'oiseaux, dont les rapaces et les oiseaux de milieux aquatique et palustre, s'y sentent chez eux. En voyageant en kayak ou en radeau pneumatique sur les marais de Biebrza, on peut approcher les animaux qui les habitent. Plusieurs milliers de phragmites aquatiques nichent sur les berges de la Biebrza. C'est la plus grande colonie dans le monde de ces oiseaux très rares. On peut d'ailleurs observer des espèces parentes sur les bords de la rivière Wkra et sur le lac de Łuknajno. Dans la forêt de Białowieża, on peut observer les pics et les hiboux, au confluent de Warta et de l'Oder – les oies et les canards. Les espèces venues du Sud et de la steppe sont dans la région des Roztocze, les rapaces – dans les monts Bieszczades. On peut même observer les oiseaux sans quitter Varsovie, où vivent quelque 180 espèces différentes.



Dans les zones humides
et les prairies, rien
ne trouble le rythme
séculaire de la nature.



www.biebrza.com/en



www.birdwatching.pl



La chasse

Tête à tête avec un animal sauvage

De vastes espaces, où gîtent les animaux sauvages, un milieu non pollué et la liberté de se déplacer sur de grands espaces, font de la Pologne un lieu rêvé pour la chasse.

Les forêts polonaises attirent les chasseurs du monde entier. Les passionnés de chasse, qui conjuguent les émotions du chasseur à l'observation pénétrante de la nature sauvage et de sa beauté, apprécient ce que la Pologne peut leur offrir. On y chasse les cervidés, le sanglier, le lièvre et les oiseaux. Les trophées les plus précieux sont les bois du cerf et les grès et défenses de sanglier. Une chasse réussie dépend de l'œil du chasseur, mais aussi de sa connaissance des animaux et de leur milieu.

Jadis, la chasse était le divertissement des rois. Les souverains polonais furent pourtant parmi les premiers à publier des édits ordonnant la protection des plus belles espèces. La cynégétique contemporaine est également liée à la protection des animaux menacés de disparition. Pour cette raison, les périodes de fermeture de la chasse, les types d'armes et les conditions dans lesquelles on peut tirer, sont réglementés en détail dans le droit polonais. Il est recommandé de s'en souvenir.



www.pzlow.pl



Les passionnés de chasse, qui associent les émotions du chasseur à l'observation pénétrante de la nature sauvage et de sa beauté, apprécient les opportunités offertes par la Pologne.

Courir sur la neige et sur le sable

La Pologne possède un relief très varié qui invite à pratiquer un tourisme actif sous toutes ses formes. Attelages de chiens, rallyes automobiles, tours en quads, randonnées à ski – On n'a vraiment que l'embarras du choix.

La neige grince sous le pas, le vent souffle à l'entour et l'on entend hurler les loups : il suffit de courir avec un attelage de chiens pour se sentir comme en Alaska – le climat et les paysages des monts Bieszczades est le plus favorable pour pratiquer le mushing. L'hiver, les chiens tirent non seulement les traîneaux, mais aussi les skieurs. Quand la neige vient à manquer, ils sont attelés au kart ou à la bicyclette. Les amateurs de sports automobiles sont attirés par le désert polonais. On y vit une aventure inoubliable. Appelé « Sahara polonais », le Désert de Błędów (*Pustynia Błędowska*) est un paysage de sable inimitable, à la végétation rare, idéal pour les rallyes automobiles. La prépondérance de terrains de plaine favorise la pratique du ski de fond et de la randonnée à ski. Chaque année, au mois de mars, des milliers de professionnels et d'amateurs prennent le départ de la Course internationale des Piast.



Appelé le Sahara polonais, le Désert de Błędów se caractérise par un inimitable paysage sablonneux à la végétation rare, idéal pour les rallyes.



www.bieg-piastow.pl



www.polskieszlaki.pl/pustynia-bledowska.htm





Le Parcours de la Vistule constitue un défi intéressant pour kayakistes expérimentés.



La Vistule

Reine des rivières polonaises

Du Sud au Nord, La Vistule parcourt toute la Pologne. Parfois tout à fait sauvage, elle se faufile aussi de temps à autre dans le monde des villes.

Ses sources jaillissent sur les pentes boisées des Beskides. Les villes polonaises les plus importantes se reflètent dans ses eaux. Cracovie, jadis siège de la royauté polonaise sur la colline du Wawel. Varsovie, capitale de la Pologne. Sur sa rive occidentale, un escarpement la domine. Le long de sa crête se dressent les plus beaux édifices de Varsovie. C'est aussi sur les bords de la Vistule que se concentre la vie culturelle et sportive de la capitale et les touristes qui visitent la ville s'extasient devant le paysage sauvage et la puissance indomptée du fleuve. La Vistule traverse encore Toruń et ses mille édifices de brique, pour la plupart gothiques.

Elle achève son cours dans la Baltique, dans le Nord du pays, aux environs de Gdańsk. Son cours, bien que sauvage sur sa plus grande partie, est navigable sur 940 km. Le Parcours de la Vistule constitue un défi intéressant pour kayakistes expérimentés.



www.wislawarszawska.pl



www.wislawarszawa.pl/en



Les plages et l'ambre

Le charme de la côte polonaise

La ligne côtière de la Baltique compte 770 km. Sur toute sa longueur s'étendent de très belles plages sablonneuses, sur lesquelles la mer échoue des morceaux d'ambre.

Sur les plages polonaises de la Baltique, on peut se sentir libre. A côté des plages aménagées des stations balnéaires, on trouve une côte sauvage, souvent sans âme qui vive, où l'on peut se promener, courir et même faire du cheval sans contrainte. La côte est belle et variée. Les localités sont séparées des plages par des dunes sauvages ou des falaises pittoresques. Il y a aussi, phénomène unique en Europe, des dunes mouvantes dépassant 40 m de haut qui se déplacent sans cesse. A Rozewie, les falaises au profil changeant plongent dans la mer d'une hauteur de 50 mètres. Le sommet de l'île de Wolin atteint 100 mètres de haut. Les phoques viennent se reposer sur les bancs de sable, à l'embouchure de la Vistule. Ils se chauffent au soleil après leurs périples marins.



www.slowinskipn.pl/en



www.ambermuseum.eu/en



www.amber.com.pl



Les Championnats du Monde de Pêche à l'Ambre, richesse de la Baltique, sont organisés en Pologne.



A l'heure actuelle, plus de 500 bisons d'Europe vivent en liberté dans la forêt de Białowieża.

Białowieża

Dernière forêt vierge en Europe

Białowieża se trouve au centre géographique des forêts primaires – la forêt vierge de Białowieża. Tout en étant un centre touristique, la bourgade garde son climat de hameau enfoui dans la forêt.

Le bison, plus grand mammifère européen, sauvé de l'extinction, règne dans les profondeurs de cette forêt primaire. Le dernier bison vivant en liberté avait été tué en 1919. C'est justement grâce aux soins de l'élevage de Białowieża que ces merveilleux animaux ont pu être réintroduits. Aujourd'hui, plus de 500 bêtes vivent à l'état sauvage dans la forêt primaire de Białowieża.

La nature sauvage et primitive ainsi que la vie de cette forêt vierge peuvent être très bien observées depuis le sentier éducatif qui y serpente sur 4 kilomètres d'un terrain marécageux. Les descriptions des particularités de la nature, des phénomènes et des espèces que l'on rencontre en chemin ouvrent devant les visiteurs l'univers fascinant d'une nature unique. L'excursion suit le chemin des Chênes royaux et conduit d'arbre en arbre au milieu des monuments de la nature – des chênes dont l'âge atteint 500 ans et qui portent les noms des souverains polonais.



bpn.com.pl/index.php?lang=en



www.bialowieza-info.eu/en/gallery.php



Le plateau de Cracovie- Częstochowa (Jura cracovien)

Un fantastique pays de roches

Des grottes secrètes, des châteaux sur des pitons rocheux et une nature à couper le souffle font du Jura cracovien un lieu idéal pour un repos actif.

On peut traverser le Jura cracovien à pied, à cheval, à vélo ou en quad. On peut aussi l'admirer en parapente ou en ballon. 1500 grottes et cavernes aux salles et galeries encore inexplorées, autant d'attractions en ces lieux de rêve pour amateurs d'escalade. Dans la vallée de Prądnik, au cœur du Parc national d'Ojców, on verra Pieskowa Skała, seul château restauré dans cette région, les grottes Wierzchowska Górna et Nietoperzowa (*des chauves-souris*), aux stalagmites magnifiques et la Grotte du Roi Ladislas le Bref, entourée de sombres légendes. La célèbre Massue d'Hercule, le plus grand rocher isolé de Pologne, haut de 25 mètres, est l'emblème du Jura cracovien. Des manifestations sportives et récréatives sont organisées dans de nombreuses localités, dont de fastueux tournois de chevaliers à Ogrodzieniec – dans le plus vaste château en ruines de Pologne.



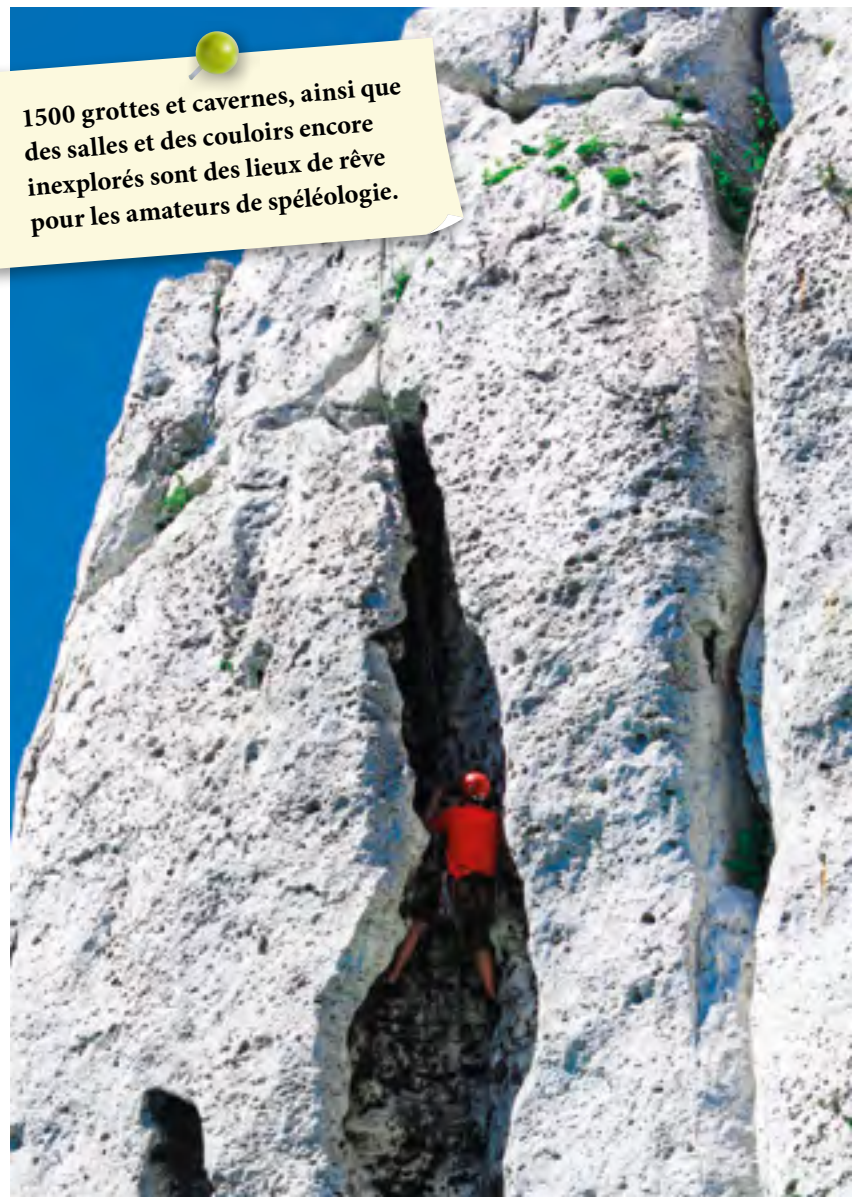
www.orlegniazda.pl/en-US



www.jura.info.pl/index.php?lang=eng



1500 grottes et cavernes, ainsi que des salles et des couloirs encore inexplorés sont des lieux de rêve pour les amateurs de spéléologie.



Le Dunajec serpente au milieu de falaises vertigineuses, formant sept grandes boucles aux coudes brusques.

Les gorges du Dunajec

Une course folle

De mai à septembre, les radeaux des montagnards descendent les gorges des Monts Piénines. Le lit sinueux de la rivière se faufile dans un paysage à couper le souffle.

C'est un des plus beaux trajets en Europe. Les Piénines sont un pays de roches calcaires, de forêts touffues et de prairies colorées, traversées par le Dunajec, un torrent qui serpente au milieu de ravins aux parois abruptes, en sept grandes boucles formant des coudes soudains. Au plus étroit, la gorge n'a que 100 m de large. Le courant varie et la profondeur du torrent atteint 10 mètres. Là où l'eau est plus profonde, elle se calme, tandis qu'ailleurs elle bouillonne sur les pierres. Le plus spectaculaire est le mur de Sokolica, une falaise plongeant droit dans le Dunajec d'une hauteur de 300 mètres. Au cours de la « Course folle sur le Dunajec », les embarcations étroites sont amarrées entre elles, comme on le faisait jadis pour former des radeaux. Les bateliers vêtus de costumes régionaux dirigent adroitement les radeaux ainsi formés.



www.pieniny.com/en



www.flisacy.com.pl



Les thermes du Podhale

Le relax dans un décor féerique

Les eaux thermales dans la région du Podhale ne sont pas seulement une source d'énergie écologique. Elles attirent aussi les amateurs de baignade et de repos en famille.

Les piscines, noyées dans le duvet scintillant de neige, projettent leur buée vers le ciel étoilé. Quelle envie de repos après une journée en montagne. Détente merveilleuse d'un bain chaud après le ski. Les eaux thermales du Podhale jaillissent d'une profondeur de plus de 1500 m. Dans les bains, elles sont à la température idéale de 37° C. À Zakopane, on peut profiter de la baignade en admirant le majestueux Mont Giewont. Aux environs, il y a des piscines thermales à Bukowina Tatrzańska, Białka et Szafłary. Les thermes du Podhale ne sont pas que des piscines. Les concepteurs ont pensé aux attractions pour les enfants, à des toboggans pour les plus grands et, pour les tout petits – à des pataugeoires. Ils ont également réservé des zones de silence, où on peut recouvrer ses forces vitales dans un calme intime. Sans parler des spas, saunas, jacuzzi et cabinets de massage. Pensions comme hôtels de luxe et de nombreuses attractions attendent donc les touristes dans le Podhale.



www.chocholowskietermy.pl

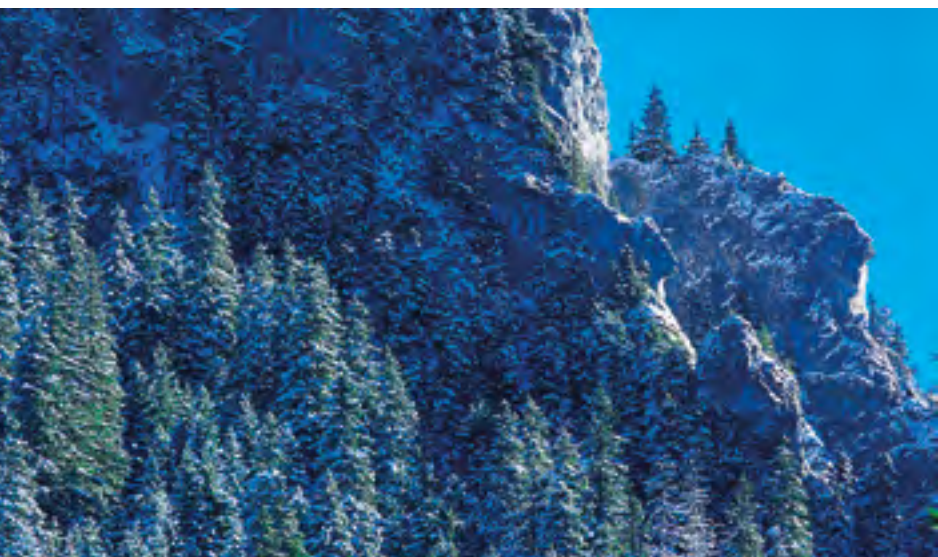


www.infobasen.pl



www.termabania.pl





Les Tatras

Montagnes entourées de légende

Les Tatras aux sommets élancés séduisent par leurs arrêtes et leurs parois. Seuls reliefs alpins en Pologne, ils sont les plus élevés de tout l'arc des Carpates.

Le massif montagneux domine les terres qui l'entourent de 600 à 1500 mètres, ce qui renforce l'impression d'île rocheuse. Le plus haut sommet des Tatras en Pologne est le Mont Rysy, qui culmine à 2499 m. Dans ses parties les plus élevées, la chaîne forme des cirques qui cachent de profonds lacs de montagne. Dans la partie calcaire du massif, on trouve un grand nombre de grottes. La grotte Wielka Śnieżna, avec ses 24 km de galeries fait partie des plus grandes du monde. La flore et la faune des Tatras sont incroyablement riches et toute la chaîne est une réserve protégée au sein du Parc national des Tatras. C'est le seul territoire des chamois et marmottes. La nature et la culture des montagnards ont inspiré de nombreux artistes, et Zakopane – situé au pied de la montagne – est incontestablement la capitale polonaise des sports d'hiver.

La flore et la faune des Tatras sont incroyablement riches : toute la zone est l'objet d'une protection dans le cadre du Parc National des Tatras.



www.tatry.pl



tatry.tpn.pl



www.topr.pl

L'escalade

De la Pologne au toit du monde

En Pologne, l'escalade a deux visages. L'alpinisme et l'escalade sportive. Pour le premier, les Tatras en offrent le cadre. Pour la seconde – ce sont de pittoresques rochers ainsi que des parois artificielles.

Les Tatras sont des montagnes alpines. Sur leurs massives murailles rocheuses s'entrecroisent des voies de toutes difficultés – excellente école pour qui va se mesurer aux plus hauts sommets du monde. Leur climat capricieux et leurs multiples difficultés techniques sont un défi, même pour des alpinistes chevronnés. Les espaces de prédilection des grimpeurs sportifs se trouvent dans le Jura de Cracovie-Częstochowa. Les voies qui sillonnent les rochers calcaires y sont souvent extrêmes. La Pologne a une grande tradition d'escalade – ce sont des Polonais qui ont effectué la première ascension hivernale de l'Everest et, parmi les cinq premiers vainqueurs de la Couronne des Himalaya, deux sont des alpinistes polonais. Partout en Pologne, des clubs permettent aux amateurs d'escalade sur parois artificielles de pratiquer leur sport.



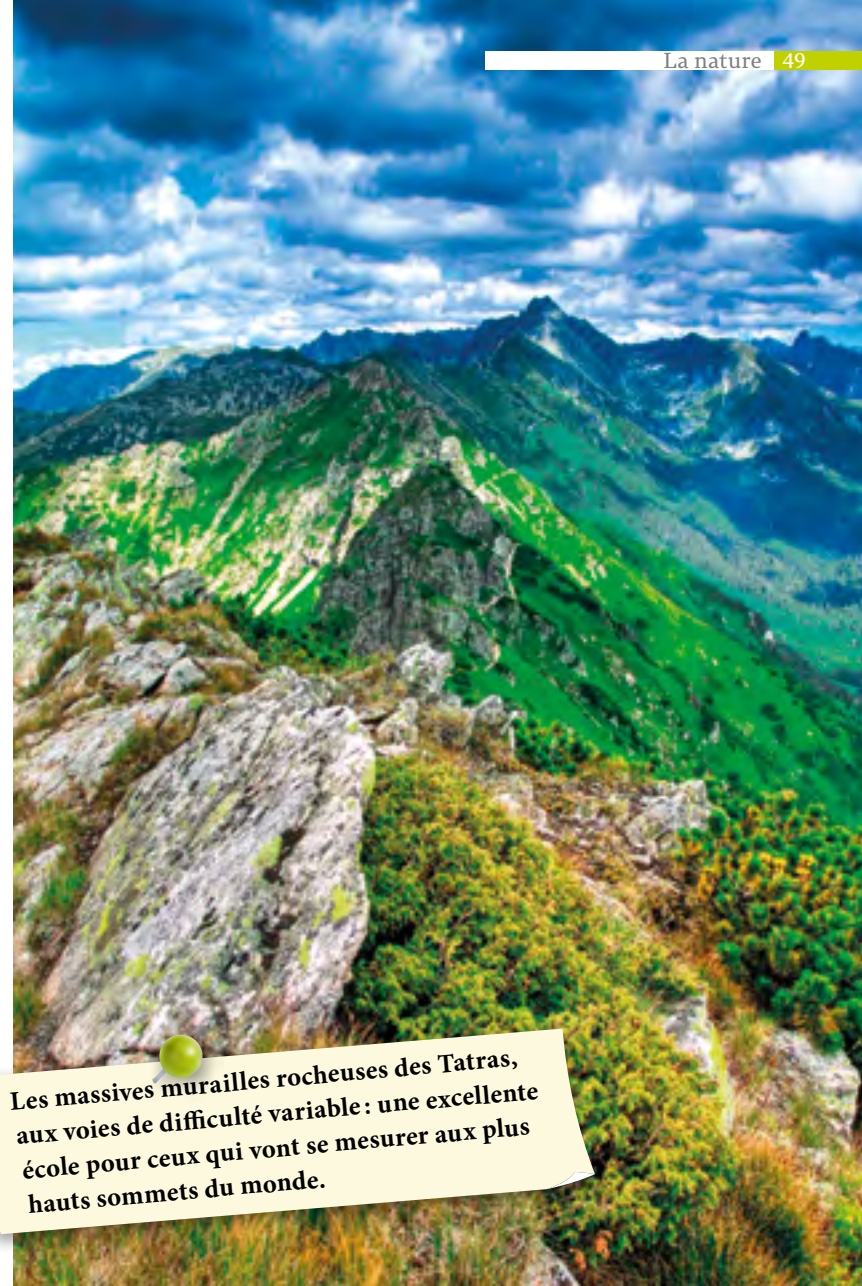
www.wspinanie.pl



www.pza.org.pl



Les massives murailles rocheuses des Tatras, aux voies de difficulté variable : une excellente école pour ceux qui vont se mesurer aux plus hauts sommets du monde.



Ski alpin et snowboard sur les pentes polonaises

Les montagnes qui se dressent à la frontière méridionale de la Pologne sont extraordinaires. De basses à très élevées, aux pentes douces ou aux crêtes élancées. En un mot elles sont extrêmement variées.

Sur les pentes méridionales, nous trouvons de nombreuses stations avec leurs pistes de descente pour les skieurs ainsi que plusieurs parcs à neige.



www.zakopane.eu/fr



www.szczzyrk.cos.pl

L'hiver, toute la Pologne prend le départ pour aller au ski. Bien que les Tatras le cèdent aux stations de ski des Alpes de par leurs dimensions et leur richesse, la pratique du ski est très populaire en Pologne. Sur le flanc sud, on trouve de nombreuses stations comprenant des pistes de descente et des snow parcs. Elles sont si diverses, que tout le monde y trouve une pente à la mesure de ses capacités sportives. À Szczzyrk et Pilsko, il y a au total quelque 50 km de pistes de descente, et le schuss est agrémenté par le splendide panorama des Tatras. La piste qui descend du Kasprowy Wierch est la plus difficile en Pologne, avec 1000 m de dénivelé pour un peu moins de 9 km. La descente du mont Nosal est la plus exigeante. À Białka Tatrzańska, toute proche, avec ses larges flancs de montagne retombant en pente douce règne un climat tout différent. Après le ski, de multiples attractions y attendent les vacanciers.



Le parapente

Les grands vols planés

Les parapentes bariolés comme des papillons et les planeurs déchirant l'air comme les hirondelles : un spectacle fréquent au-dessus de la Vallée de Żywiec.

Le relief et le climat de la vallée favorisent la pratique des sports aériens. L'isolement du mont Żar permet de prendre son envol en toute sécurité. La rivière Soła, qui coupe la vallée du sud au nord, forme un tunnel aérodynamique naturel. Les vents y sont relativement constants et suffisamment forts. Par ailleurs, la formation des courants ascendants est due aux couches d'air froid du fond de la vallée et à l'ensoleillement intense des sommets des Beskides. La popularité croissante du parapente, sport facile à maîtriser, ouvre le ciel à tous ceux qui veulent voir le monde à vol d'oiseau. Le spectacle des montagnes boisées baignées de soleil, des lacs ou des reflets argentés des méandres de la Soła enchante et relaxe.

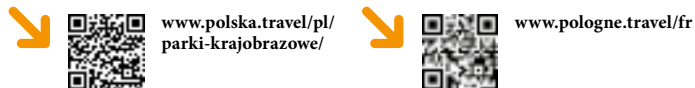


Le spectacle des paisibles crêtes boisées des montagnes, des lacs et du ruban argenté de la Soła ravit et procure une détente parfaite.



Les arbres – témoins de l'histoire

Les rayons du soleil percent à travers les couronnes des vieux chênes, apportant dans ce lieu quelque chose de féerique. Sur les bords de la rivière Warta, à Rogalin près de Poznań, poussent plus de 2 000 chênes, monuments de la nature.



www.polska.travel/pl/parki-krajobrazowe/



www.pologne.travel/fr



La circonférence du tronc du plus puissant fait 9,26 m, tandis que plus de 800 arbres possèdent des troncs dont la circonférence dépasse 2 m. Selon la légende, ils ont été les témoins de l'avènement de l'état polonais. Les études évaluent leur âge à 500 ou 600 ans. Disséminés dans toute la Pologne, les vieux chênes portent les noms des rois et des princes. Le plus vieux d'entre eux, le chêne Chrobry (*Vaillant, comme le roi Boleslas le Vaillant*) qui est vieux d'environ 750 ans, pousse à Piotrowice en Basse Silésie. Son tronc a une circonférence de 9,92 m. Dans le village de Bartków dans la voïvodie Świętokrzyskie pousse l'arbre le plus célèbre de toute la Pologne – Bartek, un chêne de 650 ans, dont la circonférence au niveau du sol atteint 13,4 m. Bien que moins imposants, les ifs sont encore plus vieux. Celui de Henryków en Basse Silésie a 1200 ans. Dépasant 50 mètres de hauteur, les sapins sont les plus hauts. Un minuscule sapin sur le mont Sokolnica dans les Piénines est le préféré des photographes. Malmené par le vent, exposé au gel, depuis 400 ans il s'agrippe au rocher.

Les vieux chênes
disséminés à travers toute
la Pologne portent les noms
de ses rois et de ses princes.





Les Monts Tabulaires (ou Montagnes de la Table)

La magie de labyrinthes de pierre

Combinaisons étranges de rochers solitaires et d'inselbergs, de chaos et d'affleurements de roches.

Ici vent et eau sculptent leur matériau: les rochers. Sur un socle dur repose un bloc plus tendre. Les sommets des Monts Tabulaires (*Góry Stołowe*) sont creusés de labyrinthes rocheux. Sur le Szczeliniec Wielki (913 m), point culminant du massif, des ravins profonds parfois de 30 m cisèlent la roche en figures fantaisistes: le « Chameau », l'« Homme Singe », l'« Eléphant », la « Tête du Chien », le « Rocher du Corbeau ». Sur ces formations règne le trône de Liczyrzepa (Rübezahl), légendaire roi des Sudètes. Un autre dédale s'est formé sur un sommet voisin, les Roches folles (*Błędne Skały*). Non loin de là, un grand rocher, l'« Oiseau ». Plus loin, au milieu des arbres, on distingue les « Champignons de pierre ». On ne voit qu'ici des formes aussi surprenantes.



[pngs.com.pl/
index_gb.html](https://pngs.com.pl/index_gb.html)



www.pologne.travel/fr



La Grotte aux ours

Un monument de la préhistoire

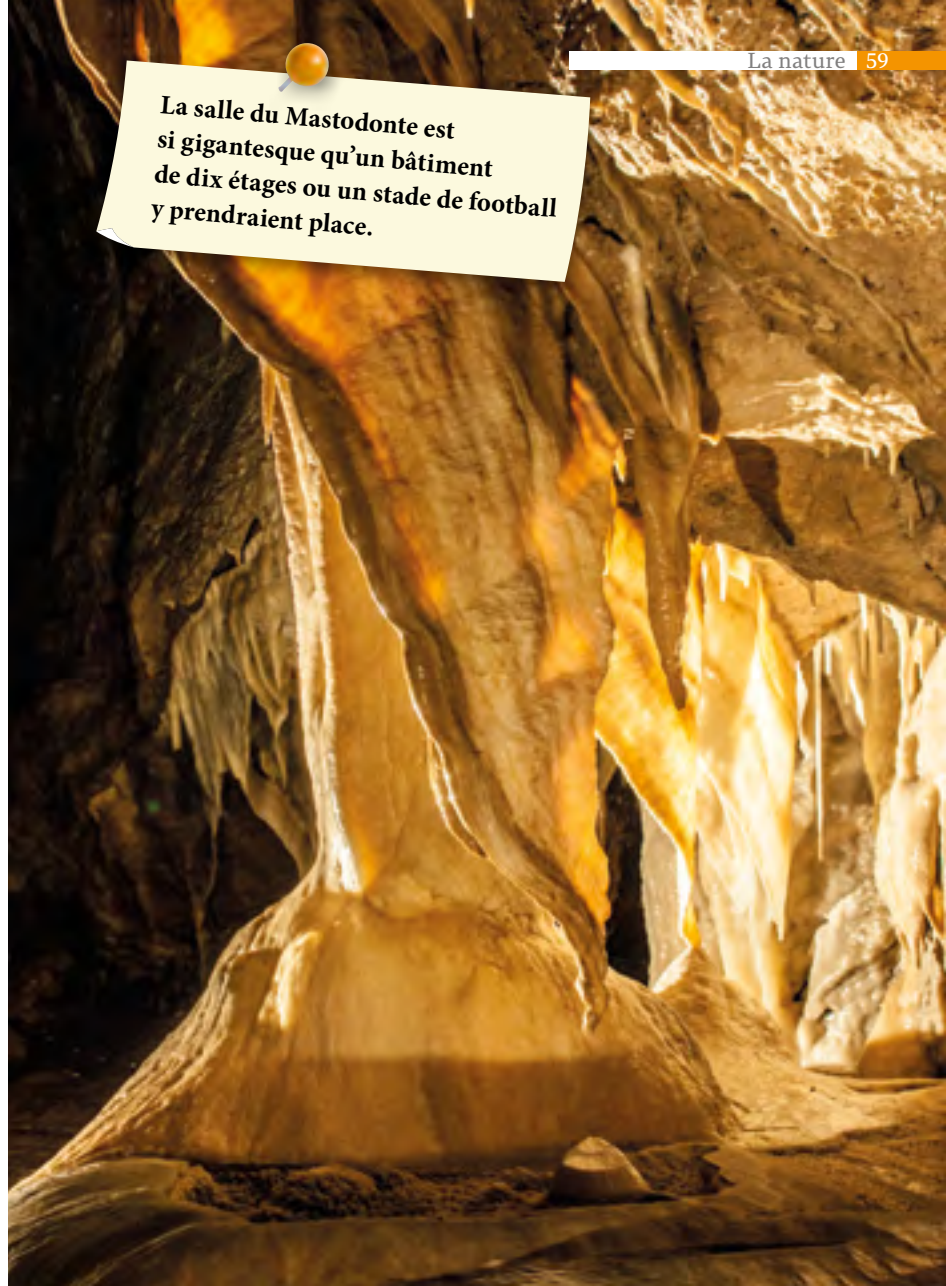
Cette grotte des Sudètes ravit par la couleur et la richesse de sa parure stalagmitique. Nulle part ailleurs il n'y a autant d'ossements d'animaux préhistoriques.

Dans aucune des grottes polonaises, les stalagmites et les stalactites ne sont aussi beaux, ni les couloirs si abondamment tapissés d'ossements d'animaux préhistoriques, un matériel inestimable pour les recherches des paléontologues. On y trouve la plus grande salle souterraine en Europe. La Salle du Mastodonte est tellement grande, qu'on pourrait y construire un immeuble de 10 étages ou y installer un terrain de football. Les visiteurs ont accès à la partie centrale, longue de 400 mètres. Dans le pavillon d'accueil, une exposition présente la vie des animaux préhistoriques. Avant tout des ours, dont les ossements sont les plus nombreux dans la grotte. Il y avait aussi des vestiges osseux de lions et hyènes des cavernes, loups, fouines, de plusieurs espèces de chauves-souris, de castors, chevreuils, sangliers, renards et de nombreux rongeurs.



www.jaskinia.pl

La salle du Mastodonte est si gigantesque qu'un bâtiment de dix étages ou un stade de football y prendraient place.



Le Parc du Ciel Obscur

Observations du cosmos à la lueur des étoiles

Dans les Monts de l'izera, on peut observer les étoiles à l'œil nu. Le ciel n'y est presque pas pollué par la lumière artificielle.

Les forêts vierges des Monts de l'izera sont libres de toute pollution industrielle, et les vastes sommets protègent de la lumière des cités. L'Université de Wrocław patronne le programme AstroIzery. Un sentier de 4,5 km de long a été transformé en un itinéraire éducatif, le « Modèle du Système solaire ». Le soleil et les planètes qui gravitent autour de lui ont été représentés à l'échelle de 1: 1 milliard. L'itinéraire commence par le modèle du Soleil et se termine par le modèle de Neptune. Les planètes sont présentées sur des plaquettes de métal fixées aux blocs formés de différents types de roches présents dans les Sudètes. Le parc attire du monde entier de nombreux amateurs d'observation du ciel.

Le Parc du Ciel obscur attire du monde entier de nombreux amateurs d'observation astronomique.



www.izera-darksky.eu



www.ciemnieniebo.pl/en



On peut pénétrer dans le monde des chauves-souris en compagnie d'un guide qui vous dévoilera les secrets des fortifications.

La Région Fortifiée de Międzyrzecz

Abri d'hiver des chauves-souris

Les tunnels désaffectés de la Région Fortifiée de Międzyrzecz (*Międzyrzecki Rejon Umocniony, MRU*) abritent des milliers de chauves-souris. C'est le plus grand site d'hibernation de ces mammifères ailés en Europe.

Les souterrains présentent dans le Parc paysager de Łagów une longueur totale d'environ 30 km et font partie du gigantesque ensemble de fortifications construit par les Allemands dans la Porte de Lubusz à la veille de la II^{ème} guerre mondiale. Les conditions qui règnent dans ces souterrains conviennent aux chauves-souris – température constante d'environ 9°C, absence de lumière, recoins et surfaces rugueuses des plafonds et des murs en béton. Il est possible de pénétrer dans le monde des chauves-souris avec un guide et de découvrir à cette occasion les secrets des fortifications. Le baguage des chauves-souris a permis aux scientifiques de constater que les tunnels sont habités en hiver par plus de 30000 chiroptères appartenant à 12 espèces, certains couvrant près de 300 km pour y accéder. Les chauves-souris, espèce protégée, hibernent dans les fortifications pendant près de 200 jours par an.



www.bunkry.pl



www.bunkry.lubrza.pl



www.nietoperze.pl

Editeur :

Organisation Polonaise du Tourisme (POT)
ul. Chałubińskiego 8
00-613 Warszawa

Contact : pot@pot.gov.pl, phone: +(4822) 536 70 70
www.pot.gov.pl

Auteur : Paweł Wroński

Rédaction : Maja Laube, Marta Olejnik

Photographies de couverture : T. Gębuś

Crédits Photo : POT archives, A. et W. Biliński (17, 27, 34, 45), A. Cichowska (18, 19), I. Dziugiel (7, 14, 15, 23, 24, 32, 58, 59) Fotolia, fotopolska.pot.gov.pl, A. and K. Kobus/TravelPhoto (54), R. et M. Kosiński (12, 38, 56), O. Pobikrowski (46), Shutterstock, I. Skalecka (7, 29), Termy Bania (45), J. Włodarczyk (24)

Photo editor : Karolina Krämer

PAO : BOOKMARK Graphic Design Studio

Couverture : Organisation Polonaise du Tourisme

Composition : Katarzyna Marcinkiewicz

Production : Jadwiga Szczęsnowicz

Traduction et correction : Jacques Legrand

© Copyright Organisation Polonaise du Tourisme (POT)

© Copyright BOOKMARK SA Publishing Group

Varsovie 2018

Tous droits réservés

BOOKMARK SA Publishing Group

e-mail : biuro@book-mark.pl

www.book-mark.pl

ISBN : 978-83-8010-044-2