

MONTENEGRO

Montagnes et rives du Monténégro

8 jours / 7 nuits / 6 jours de randonnée



A deux pas des hautes murailles du vieux quartier de Dubrovnik, un monde étonnant s'ouvre à nous : longue côte préservée, paysage de fjords digne des latitudes nordiques, villes fortifiées, terre de randonnée aux fiers sommets, canyons vertigineux... Ce petit pays fraîchement indépendant, le Monte Negro, baptisé ainsi par les navigateurs vénitiens au Moyen Age, ravira tous les randonneurs curieux et avides de découvertes, de sites oubliés et de plaisirs balnéaires. Entre mer et montagne, du nord au sud, le contraste et la beauté époustouflante des paysages combleront les passionnés de nature. Et une balade dans le vieux quartier de Dubrovnik, en Croatie toute proche, véritable joyau de l'Adriatique, complétera agréablement ce séjour.

**PROGRAMME INDICATIF****Jour 1 : Vol Paris - Dubrovnik**

Vol Paris/Dubrovnik. Visite de la vieille ville (en fonction des horaires d'avion). Transfert au monastère d'Ostrog au Monténégro (environ 3-4h). Nuit en monastère.

Jour 2 : Vers le parc de Durmitor

Montée à pied et visite du monastère. Balade de découverte des environs. Transfert pour Zabljak au cœur du parc de Durmitor. Nous nous installons à l'hôtel pour 3 nuits. 1 heure de marche. Nuit à l'hôtel.

Jour 3 : La journée des lacs

Après le petit-déjeuner, départ pour une magnifique journée de randonnée vers le lac Noir, le lac du Serpent et le lac Barno. Splendide décor naturel ! 4 heures de marche, + 250 mètres / -250 mètres. Nuit à l'hôtel.

Jour 4 : Rando alpine

En route pour une belle journée de randonnée un peu plus longue qui nous conduit à plus de 2100 m d'altitude, dans un décor alpin, parsemé par endroit de quelques plaques de neige éternelle. Panorama à couper le souffle ! 5 heures 30 de marche, dénivelé + 700 mètres / - 700mètres. Nuit à l'hôtel.

Jour 5 : Vers Kotor - Gouffre de la rivière Tara

Journée de liaison vers le sud du pays. Nous découvrons successivement le gouffre de la rivière Tara, l'un des plus profonds de la planète, puis le monastère Moraca entre Kolasin et Podgorica. Arrivée dans les bouches de Kotor au cœur d'un paysage de fjord surprenant, inscrit au patrimoine mondial de l'Unesco. Installation à Pracjn, à deux pas de la mer, pour 3 nuits. 1 heure de marche. Nuit à l'hôtel.

Jour 6 : Découverte de Kotor

Après le petit-déjeuner, visite de la ville de Kotor et tour des remparts. L'après-midi, balade optionnelle en bateau dans le fjord, avec des arrêts sur l'îlot Ste Marie et à Perast. 2 heures de marche, dénivelé + 300 mètres / - 300 mètres. Nuit à l'hôtel.

Jour 7 : Mont Lovcen - Sveti Stefan - Budva

Balade et exploration du Mont Lovcen, où nous découvrons le mausolée de Njegos. Transfert pour le petit îlot rocheux de Sveti Stefan, tout juste relié au continent par un mince filet de pierre. Baignade possible. Visite ensuite de la vieille ville de Budva. 2 heures de marche, dénivelé + 400 mètres / - 400 mètres. Nuit à l'hôtel.

Jour 8 : Retour à Paris

Transfert à Dubrovnik. Si la visite de la ville n'a pu être réalisée le J1 (et uniquement dans ce cas là) alors si cela est possible visite du vieux quartier. Vol pour Paris.

N.B : Ce programme est donné à titre indicatif. L'itinéraire pourra être légèrement modifié en fonction des conditions climatiques ou d'aléas indépendants de notre volonté.

En cas de changement de catégorie d'hôtels, du fait de la défaillance de l'un de nos prestataires, vous en serez prévenus à l'avance. Ces changements ne donneront droit à aucune compensation financière.

ITINERAIRE :**FICHE PRATIQUE :**

NIVEAU : facile à moyen – 2 à 5h30 de marche par jour

Les randonnées sont néanmoins accessibles à tous, à condition d'être en bonne forme physique. Quelques marches en "escalier", notamment pour accéder au monastère d'Ostrog (45 min. de montée), et aux remparts de Kotor (1h de montée). Tenir compte de la chaleur en juillet et août, et bien prévoir de l'eau en quantité suffisante, ainsi que chapeau et crème solaire.

PORTAGE : uniquement les affaires de la journée

ENCADREMENT : Guide local francophone + un chauffeur

GROUPE : 6 à 15 personnes

HEBERGEMENT : hôtels et 1 nuit en dortoir

AERIEN : Au départ de Paris et de province (avec suppl.)

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les repas du J1 et J8
- Le supplément chambre individuelle sur demande et selon disponibilités + 130 €
- Les boissons (l'eau est potable dans le Durmitor mais pas sur la côte)
- Les entrées dans les sites (sauf l'entrée aux parcs nationaux et aux remparts de Kotor)
- La sortie optionnelle en bateau dans la baie de Kotor (20 €)
- Les assurances
- Les frais d'inscription éventuels

Formalités spécifiques : Passeport OBLIGATOIRE en cours de validité.

Frais d'inscription :

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais de dossier
- pour toute inscription de 89 à 30 jours du départ : 15 € / personne.
- pour toute inscription à 29 jours ou moins du départ : 25 € / personne.

Pour connaître les départs confirmés, consultez notre site internet :
www.cheminsdusud.com



EQUIPEMENT CONSEILLE :

(À adapter selon les saisons)

Pharmacie personnelle

Crème solaire à ne surtout pas oublier !

Prévoir en plus :

- Elastoplast et double peau
- Antidiarrhéique
- Antalgique
- 1 collyre
- Médicament pour la gorge
- 1 anti-inflammatoire
- 1 antibiotique à spectre large
- Vos médicaments personnels

Bagages

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans 2 sacs : 1 petit sac à dos et 1 sac de voyage avec cadenas.

- Votre sac à dos : Chacun porte un petit sac à dos pouvant contenir les vivres de la journée (pique-nique, gourde, vêtement de pluie, veste chaude, l'appareil photo...). Contenance minimum 35 litres.
- Votre sac de voyage : Il contiendra toutes vos affaires pour vos 8 jours de voyage. Pensez à voyager léger. Entre les différentes étapes, vos sacs seront transportés par nos soins (minibus privé).

Vêtements

- 1 pantalon de toile
- short
- T-shirt
- 1 pull chaud ou polaire pour la région de Durmitor
- 1 anorak ou veste Gore-Tex pour la région de Durmitor
- 1 cape de pluie

- 1 chapeau de soleil
- chaussettes
- 1 tenue de rechange confortable pour l'étape
- 1 paire de chaussures de randonnée déjà utilisée
 - 1 paire de chaussures légères pour l'étape
- 1 maillot de bain + serviette

Equipement

- 1 paire de lunettes de soleil
- 1 couteau peut être utile pour les pique-niques
- pastilles de micro pur
- 1 gourde de 1 litre minimum
 - affaires de toilette minimum (linge de lit et serviettes de toilette fournis dans tous les hébergements, prévoir simplement une serviette de bain)
- petite pharmacie personnelle (élastoplaste, double peau, tricostérol, crème protectrice, etc..)
 - anti-moustique pour les randonnées dans le Durmitor
- papiers d'identité + votre contrat d'assurance rapatriement. Notez que des bâtons de randonnée télescopiques peuvent être utiles pour le J4

Couchage Le linge de lit (draps + couvertures) et le linge de toilette (serviette) vous sont fournis dans tous les hébergements.

GEOGRAPHIE / RESEAU ROUTIER Le Monténégro est un petit pays de 13.800 km² et de 190 km de large. Néanmoins le réseau routier est en développement et le nombre de routes est relativement réduit et pas toujours de la meilleure qualité. De plus, le pays est majoritairement montagneux, rendant les routes souvent sinueuses. Ainsi, sachez que la vitesse moyenne au Monténégro est de 50-60 km/h, alors soyez patients et profitez des superbes paysages !

CLIMAT Le climat au Monténégro est continental dans le centre du pays et méditerranéen sur la côte. La partie montagneuse s'étend au nord et à l'est des rivières Piva, Komarnica et Moraca. L'altitude moyenne est de 1700m. Vous y rencontrerez des hivers froids et enneigés (souvent 5m de neige) et des étés doux. Janvier est le mois le plus froid avec des températures atteignant -7°C en montagne et 7° sur la côte. Le printemps et l'automne peuvent être pluvieux mais toujours avec des températures douces (10° en montagne contre 18° sur la côte). Les mois les plus chauds sont juillet et août.

MONNAIE : Euro.

DECALAGE HORAIRE : GMT+1

ELECTRICITE : 220 volts, 50 HZ. Les prises électriques au Monténégro sont de type C, soit les mêmes qu'en France.

BUDGET SUR PLACE

Vous trouverez des distributeurs d'Euros dans les grandes villes comme Dubrovnik et Kotor. Néanmoins, nous vous conseillons d'arriver avec des euros sur vous. Attention à Dubrovnik il vous faudra échanger les euros contre des kunas.

POURBOIRES

Nous vous recommandons un montant entre 15 et 20 € par participant. Ce sont des règles de savoir-vivre évidentes mais il ne nous paraît pas inutile de vous les rappeler. Toutefois, il est important de considérer que le pourboire, demeurant facultatif (n'étant pas une partie du salaire), doit être accordé en fonction de votre niveau de satisfaction du travail et des petites attentions de l'équipe locale. Voici quelques repères sur le niveau de vie au Monténégro : - Café/thé : 0.8-1.5 €. - Sodas : 1- 1.5 €. - Bière : 1,5- 2 €. - Bouteille de vin : 4-15 €. - Repas entrée/plat ou plat/dessert : 8-12 €. - Repas à trois plats : 12-20 €.

AERIEN

Vols affrétés ou réguliers : Europe Airpost, Aigle Azur, Croatia Airlines.

NOURRITURE

- Petits déjeuners : Souvent composés d'omelettes (au fromage, au jambon etc), légumes frais (tomates, concombres), pain, beurre, miel, jambon, bacon. Une boisson vous sera proposée (café ou thé ou jus) et parfois un yaourt. - Déjeuners : Pique-nique tiré du sac. Ils sont généralement composés d'un sandwich, quelques tomates et concombres, un jus de fruit et un petit dessert sucré. - Dîners : Ils seront pris dans le restaurant de votre hébergement. Il vous sera en général proposé une soupe, un plat principal (viande ou poisson), une salade de saison et un dessert. Les monténégrins sont principalement amateurs de viande (porc, agneau par exemple). Cependant si vous êtes végétarien, cela ne pose pas de problème. Veuillez simplement à nous le préciser au moment de votre inscription afin d'adapter vos menus. Le maximum sera fait pour tenter de varier les saveurs.

HEBERGEMENT

Nuit le J1 en dortoir à proximité du monastère d'Ostrog (cf. On se dit tout). Nuits en hotel 2** à Zabljak dans le Durmitor (J2, J3 et J4) et à Prcanj sur la côte, le reste du séjour (village tout près de Kotor, à environ 20 min à pied, accès direct à la mer). Chambre individuelle possible sous réserve de disponibilités et à réserver à l'inscription : + 120 € pour la semaine.

Informations complémentaires :

- Vous passerez la première nuit de votre séjour au monastère d'Ostrog (dans une annexe plus précisément). Vous y serez logés dans des dortoirs de 6 à 9 lits, non mixtes. Ainsi, les couples seront séparés pour cette nuit-là. Les hommes dans un dortoir, les femmes dans un autre. Les draps et couvertures sont fournis. Les toilettes sont à partager. Il est important que chacun respecte les règles du monastère.
- Le J7 la visite de Sveti Stefan n'est pas garantie et dépendra de son ouverture. Malheureusement elle a été fermée pendant les 2 dernières années. Cependant il vous sera toujours possible de l'admirer depuis la plage avec baignades à la clé !
- La visite de Dubrovnik est prévue le J1. Si les horaires de vol ne le permettent pas, elle sera déplacée au J8 (sous réserve de possibilité avec les horaires retour).

Sanitaires

Dans les hôtels, les chambres ont leurs salles de bains / toilettes privés. Au monastère, vous partagerez les sanitaires. Douches chaudes, même sur la côte qui souffre régulièrement de pénurie d'eau l'été. En effet, l'hôtel où vous serez logés est muni d'une réserve propre. Veuillez donc à ne pas laisser couler trop longtemps vos robinets ! Attention : notez que l'eau du robinet sur la côte n'est pas potable. Pensez donc à prendre des pastilles de micropur. Dans le Durmitor, pas de problème, l'eau est potable et excellente.

**INFOS PAYS****Capitale**

Podgorica

PIB

2500 USD par habitant.

Superficie13 812 km²**Population**

677 177 habitants

Point Culminant

Il se situe au Nord du pays : le mont Durmitor culmine à 2522 m.

Climat

Le Monténégro présente dans l'ensemble un climat continental, caractérisé par des étés et des automnes chauds et secs, tandis que les hivers sont froids, rigoureux et accompagnés de fortes chutes de neige. Le climat de type alpin est présent sur les reliefs montagneux. La zone littorale offre un climat de type méditerranéen avec des hivers doux et humides, et des étés chauds et secs.

Observations géographiques

Le Monténégro fait partie du plateau karstique qui longe la mer Adriatique. Essentiellement pays de montagne, il doit son nom au mont Lovcen (1 748 m), appelé « montagne noire » en raison de sa nature basaltique. Au sud-ouest, à la frontière avec la Serbie (région du Kosovo), s'étend la région montagneuse des Prokletije qui s'inscrit dans l'ensemble des Alpes Dinariques. Les plaines s'étendent au-delà des reliefs montagneux, dans les vallées de la Moraca et de la Zeta, à proximité du lac Shkodër (370 km²), frontalier avec l'Albanie. Long de près de 200 km, le littoral, très découpé au nord, au niveau du golfe des bouches de Kotor, offre un aspect abrupt et des paysages de type méditerranéen.

Economie

Tout comme la Serbie, le Monténégro a beaucoup souffert des sanctions économiques imposées par l'Organisation des Nations unies de 1992 à 1996, et tente aujourd'hui de redresser son économie, dont de nombreux pans sont marqués par l'économie parallèle. En 1995, 30 % de la population active était au chômage et un cinquième des Monténégrins vivait au-dessous du seuil de pauvreté. L'économie du Monténégro est essentiellement fondée sur l'agriculture et l'élevage ; on estime à environ 60 % le nombre des actifs employés dans le secteur primaire (1991). Les régions de plaines sont dominées par des cultures de type méditerranéen (oliviers, agrumes, vignes, figues), les céréales et le tabac. L'élevage, pastoral, se pratique dans les zones de montagne.

Faune & Flore

Sur le littoral, la végétation est à prédominance méditerranéenne voire subtropicale : palmier, cyprès, olivier, oranger, citronnier, figuier, cerisier, vigne. Dans les régions de basse montagne, on trouve des arbres à feuilles caduques, (chêne, orme, érable, noyer, châtaignier, saule, frêne, tilleul) et des conifères (pin, sapin) au-delà de 1 800 mètres. Les ours bruns, les loups et les sangliers sont présents sur le territoire. Les régions montagneuses comptent de nombreux rapaces (faucons, aigles, vautours).



Ecologie

Voici quelques règles évidentes et applicables partout mais dont le respect dans certains pays nous semble plus important. - le respect envers la population locale et sa culture - éviter de photographier les gens à la sauvette. - Ne pas jeter papier et mégots de cigarettes dans la nature. - Avoir une tenue vestimentaire en accord avec les usages locaux et les lieux visités - Ne pas gaspiller l'eau qui est de plus en plus une denrée rare.

Langues officielles

Le monténégrin, variante très proche du serbe.

Langues parlées

Le hongrois et le croate sont parmi les langues les plus parlées. L'allemand est assez répandu, et les jeunes citadins parlent généralement l'anglais.

Religion

Les monténégrins sont orthodoxes à 65%, mais également musulmans à 19% et catholiques à 4%.

Politique

Le pouvoir exécutif est détenu de façon collégiale par un président et quatre vice-présidents, tous élus au suffrage universel pour des mandats de quatre ans. Le pouvoir législatif appartient à un Parlement monocaméral, l'Assemblée nationale, composée de 85 membres élus au suffrage universel à la proportionnelle. Les lois sont votées à la majorité simple.

Cuisine

Le Monténégro est réputé pour sa gastronomie aux nombreuses influences. En signe de bienvenue, on vous offre souvent des figues et du lozovaca (brandy local). Un peu partout, il est possible de consommer des spécialités préparées à la broche : du cochon de lait (prasetina), de l'agneau (janjetina) ou du mouton (ovcetina). Les plats sont accompagnés de pain de maïs (proja). Le skakavica est un plat de poisson de mer ou de lac, séché et salé avec du chou blanc, de l'huile d'olive et du jus de citron. Le domaca kobasica na zaru est un plat de saucisses "maison" grillées au feu de bois. Et le zito est un dessert à base de blé, noix, sucre, vanille et muscade, arrosé d'une goutte de rhum.

Boisson

L'eau de vie de prunes est la boisson nationale.



NOTES PERSONNELLES :

CHEMINS
DU SUD

VOYAGES *Accompagné*

CHEMINS
DU SUD
Randonnées & Voyages à pied

En cas de problème de dernière minute, appelez :

en priorité au 04 90 09 06 06.

Si vous n'avez pas réussi à nous joindre à ce numéro, vous pouvez ensuite nous contacter

au 06 08 34 36 58

CHEMINS DU SUD Rue François Gernelle BP 155 84124 PERTUIS cedex

Tél: 04 90 09 06 06 Fax: 04 90 09 06 05

E-mail : infos@cheminsdusud.com www.cheminsdusud.com