



BULGARIE SPORT



www.bulgariatravel.org

Pourquoi la Bulgarie

Le secret le mieux gardé

Regardez à travers le trou de la serrure et découvrez un morceau de terre qui vous est inconnu et qui vous offrira plus que vous n'avez pu imaginer. On l'appelle Bulgarie, «le secret le mieux gardé d'Europe». Demandez à vos amis ce qu'ils connaissent de ce petit pays et votre esprit inventif vous conduira incontestablement ici. Le vieux continent garde ses trésors et a toujours de quoi vous surprendre!



Toutes les richesses naturelles dans une poignée de main

Est-ce possible qu'il y ait autant de dons naturels réunis sur 111 000 km² seulement? Souhaitez-vous accueillir le lever du soleil du haut du sommet le plus haut de la Péninsule balkanique ou bien dire au revoir à la journée sur le sable chaud au bord de la mer? Désirez-vous escalader un rocher de 200 mètres immédiatement après être sorti d'un gouffre de 200 mètres? Ou encore, avez-vous rêvé de survoler une gorge inexplorée et de vous frayer un passage à travers les rapides d'une rivière, installé dans une embarcation? Des vacances extraordinaires vous attendent en Bulgarie, riches d'émotions grâce au relief unique de ce pays.



Carrefour de cultures

La Bulgarie est parmi les destinations peu nombreuses qui peuvent vous offrir à la fois le confort du monde moderne et le charme des anciennes cultures et religions inconnues qui ont laissé leurs empreintes sur ces terres de carrefour pendant 13 siècles. Dans les nouveaux hôtels modernes et les maisons authentiques des petits villages, vous serez chaleureusement accueillis par des maîtres de maison hospitaliers, tels des héros sortis des contes d'autrefois. Votre voyage fantastique continuera à travers un décor romantique composé de nombreuses curiosités historico-culturelles, un patrimoine qui a été laissé en héritage par les différentes civilisations ayant habité la Péninsule balkanique.



Table des matières

Eaux vives – kayak et rafting . . .	2
Tourisme an fil de l'eau	3
Plongée	4
Surf	5

Parapente	6
Parachutisme	7
Saut à l'élastique	8



Équitation	9
Carte de la Bulgarie	10
Vélo tout terrain	12
Moto-cross	13
Trekking	14
Tourisme spéléologique	15
Acrobranche, Via ferrata, Canyoning	16
Escalade	17
Cascade de glace	18
Ski tout terrain	19
Sport dans les grandes villes	20



Eaux vives – kayak et rafting

L'aventure commence dès que vous désignez sur la carte, une destination comme la Bulgarie où, en principe, il n'y a pas de d'eaux vives. Le climat local permet d'effectuer des descentes en kayak tout au long de l'année en vous offrant en même temps trois saisons, pendant lesquelles vous pouvez pratiquer le rafting. Les circuits qui sont d'une longueur de 8 à 15 km, ont un degré de difficulté moyen. Certains d'entre eux bénéficient du confort des hôtels et de la bonne infrastructure du terrain autour de la rivière. D'autres ont un accès difficile par des chemins escarpés, offrant la possibilité de camping romantique et le plaisir de goûter à la nature sauvage. La descente sur des rapides inexplorés en Bulgarie vous satisfait d'une bonne dose d'adrénaline et vous permettra de vous délecter de l'hospitalité des habitants des petits villages dispersés sur les berges de la rivière.



Le calme, le silence et l'émotion procurés par la rencontre avec l'inconnu sont en harmonie parfaite lors des promenades en kayak. En Bulgarie, vous pouvez organiser votre voyage vous-mêmes ou louer un équipement et un guide. Toutes les rivières bulgares qui se trouvent hors des réserves naturelles sont à votre disposition, offrant un accès libre et sans restriction!



La rivière Struma (Le défilé de Kresna)

Le défilé de la rivière Struma, la destination la plus connue en Bulgarie, offre des possibilités de descentes en eaux vives tout au long de l'année. Ici, au printemps 2008 s'est tenue une étape de la Coupe d'Europe de rafting. Le défilé possède deux circuits d'une longueur de 8 km chacun dont l'un est difficile (degré de difficulté III + (V) et l'autre est facile (degré de difficulté II + III). La rivière est longée par une route qui assure un accès facile au départ des circuits ainsi que des endroits permettant aux spectateurs de suivre les descentes captivantes.

La rivière Arda

Une gorge pittoresque, des cours d'eau extrêmement rapides et des berges sauvages – c'est ce qui vous attend dans le bassin de la rivière Arda. Quand elle atteint son débit maximum, deux circuits d'une longueur de 15 km chacun et de degré de difficulté III – IV sont à la disposition de ceux qui souhaitent effectuer des descentes. Les deux circuits sont séparés par le pont du Diable (Dyavolskia most) qui est un monument culturel datant de l'époque du Moyen Âge.

Votre taux d'adrénaline atteindra son point critique également lors de la descente en kayak des rivières Iskar, Chepinska, Zlatishka, Rilska, Beli Iskar, Levi Iskar, Bebrech, Chepelarska quand elles auront atteint leur débit maximum.

Le défilé de la rivière Struma possède un circuit de difficulté inférieure qui permet d'organiser des descentes spécialement destinées aux enfants (8 – 14 ans). Les enfants de moins de 18 ans peuvent également utiliser le circuit technique mais à condition d'avoir une attestation d'accord signée par leurs parents.

2

Tourisme an fil de l'eau

Le Danube

Des canaux, des îles sauvages couvertes de forêts inaccessibles, de larges bandes de sable, des oiseaux et des poissons rares – vous trouverez de tout entre le bord bulgare et le bord roumain du Danube. Vous pouvez profiter des eaux calmes du fleuve tout au long de l'année. L'événement qui bénéficie du plus grand intérêt dans la région est le tour international de Danube TID organisé au mois d'août et le plus grand défi est sans doute constitué par les traversées du fleuve sur une embarcation, en hiver.

Les rivières Yantra, Veleka, Arda, Maritsa, Tundzha, Kamchia

Les eaux calmes des cours inférieurs des grandes rivières bulgares guideront vos pas vers des plages cachées, vous laisseront vous balader le long de berges calmes ou bien vous offriront un regard nouveau sur des curiosités culturelles et historiques.

Les barrages de Kardzhali, Studen kladenets, Ivaylovgrad, Batak, Dospat, Beglik, Zhrebchevo, Koprinka, Iskar

Vous pouvez atteindre une île déserte, découvrir une plage cachée ou faire le tour d'un barrage en longeant ses bords pittoresques qui se mirent dans l'eau cristalline... Déployez votre tente sur le bord ou débarquez dans un hôtel offrant une vue panoramique sur les alentours et abandonnez-vous aux aventures que vous offre le kayak sur les retenues d'eau des barrages bulgares.

Le kayak en eaux calmes est accessible aux enfants de plus de 5 ans et, qui dit enfant à bord, dit divertissement pour tout l'équipage. Les randonnées nautiques sont une occasion d'aventure en famille durant laquelle tous les participants sont mis sur le même pied d'égalité.



3

Plongée

Une surprise énorme vous attend quand, après avoir tellement entendu parler de l'effrayante Mer Noire, vous découvrirez soudain ses eaux accueillantes le long du littoral bulgare. Dès votre premier contact avec l'eau, vous constatez qu'elle est deux fois moins salée que les eaux des autres mers. Les courants, les vagues, la marée haute et la marée basse étant insignifiants, l'eau près de la côte atteint une température de 24 à 26°C pendant les mois d'été (juin à septembre). La circulation des grands navires est relativement faible, ce qui fait de la Mer Noire une destination préférée pour les plongeurs débutants. Mais ces conditions sont typiques aux couches supérieures où l'eau est tiède et douce. Plus vous descendez, plus vous vous approchez du courant d'entrée des eaux froides et salées provenant de la Méditerranée, et pénétrant par le détroit du Bosphore. La Mer Noire est la seule mer où à 200 m sous la surface, l'oxygène est épuisé. Cela signifie d'une part qu'il n'y a plus de vie à une profondeur pareille, mais d'autre part, que de telles conditions sont favorables à la conservation des artefacts au fond de la mer – en cas de manque d'oxygène le processus de putréfaction est presque impossible et ils sont pratiquement conservés intacts. Pour ceux qui sont à la recherche d'émotions fortes, beaucoup d'énigmes attendent d'être déchiffrées, d'autant plus que la plongée technique est un sport relativement nouveau pour la Bulgarie, devant lequel s'ouvrent de nombreuses possibilités inexplorées.

Sur la côte bulgare, il existe plus de 20 centres de plongée.

Des bateaux naufragés – le bateau le plus accessible et le mieux conservé est Mopang (à 25 m de profondeur seulement, près de Sozopol); les plus audacieux découvriront des sous-marins submergés pendant la Seconde guerre mondiale.

Des grottes sous-marines – le village de Tyulenovo.

La flore – la forêt sous-marine près de l'île de Saint Jean, à proximité de Sozopol.

La faune – dans la Mer Noire il y a plus de 180 espèces de poissons et trois espèces de dauphins.

Taukliman – le site peut-être le plus pittoresque pour la chasse sous-marine tout au long du littoral nord de la Mer Noire (un chapelet de petites baies, grottes et rochers dispersés dans l'eau)

Au sud de Varvara – celui qui pratique la pêche au harpon peut s'attendre à voir même les espèces les plus rares.

4

Tous les centres de plongée proposent des programmes pour enfants. Les enfants de plus de 8 ans ont la possibilité d'apprendre à nager et à plonger équipés d'un masque, d'un tuba et de palmes et ceux qui ont plus de 10 ans ont la possibilité d'apprendre à respirer avec du matériel de plongée, sous la direction d'un instructeur, dans les eaux calmes et peu profondes.



Surf



Quelques-uns disent que les surfeurs sont comme les pêcheurs: chacun a une drôle d'histoire à partager. Si vous venez faire du surf en Bulgarie, vous entendrez beaucoup de récits incroyables. Dans certains d'entre eux la Mer Noire est décrite comme une mer effrayante avec des vagues énormes, balayée par des vents tempétueux et habitée par des monstres qui sortent des profondeurs. D'autres vous parleront d'une promenade romantique en planche accompagnée par deux dauphins, dans le silence d'une baie, vous expliqueront combien les eaux de la Mer Noire sont calmes et douces et qu'elles sont peuplées de nymphes; ils se souviendront du temps quand, gamins, ils "se promenaient sur le sentier de lune" et que même les méduses ne voulaient pas les piquer en souvenir... Mais, comme dans les contes de fée, derrière chaque histoire incroyable se cache un brin de réalité. Peu importe si vous êtes à la recherche d'un vent arrière ou bien d'un combat avec les éléments, la Mer Noire offrira à chacun des aventures qu'il racontera un jour à ses petits-enfants... À proximité des endroits accessibles au surf, des hôtels de luxe ou de petites maisons de pêcheurs ainsi que des campings (tentes et caravanes) offrent différentes possibilités d'hébergement.

Le camping "Zlatnata ribka", la baie d'Atliman (près de Kiten) – convient aux surfeurs débutants puisqu'il n'y a pas de vagues qui perturbent les entraînements.

Krapets, Albena, Varna, Burgas, Nesebar, les campings Gradina, Kravatsite, Koral, Yug, Lozenets, Arapy, Silistar – voilà les destinations les plus connues pour faire du surf sur le littoral bulgare de la Mer Noire. Les côtes y sont dégagées et il y a presque toujours un vent convenable, surtout au mois de septembre.

Barrages – pendant presque toute l'année les surfeurs les plus passionnés auront à leur disposition le vent dont ils ont besoin autour des plus grands barrages: Iskar, Gorni Dabnik, Dospat, Koprinka, Dolna Dikanya, Lobosh etc.

Il est recommandé aux enfants de commencer à faire du surf à l'âge de 5 – 6 ans pour développer leur force physique qui leur permettra de maîtriser la voile. Les baies (Zlatnata ribka, Atliman) sont plus appropriées pour les plus petits puisque le vent y est plus faible et les vagues plus petites. Mais, même quand le temps est très calme, il y a suffisamment de vagues pour que les enfants perfectionnent leur savoir-faire en termes de surf de type hawaïen.

5



Parapente

En 2005, pour la première fois en Bulgarie, s'est tenue une étape de la Coupe du monde. Dans l'univers de ceux qui pratiquent le parapente, la Bulgarie est une terre inconnue. Le relief varié et les spécificités météorologiques (nuages élevés, courants thermiques forts) offrent la possibilité de faire d'inoubliables vols d'aventure ou bien des tentatives de battre des records sportifs. La saison active a lieu du mois d'avril jusqu'au mois de septembre et ceux qui n'ont pas peur du froid, peuvent profiter également des journées ensoleillées d'hiver. 80 sites de décollage sont répertoriés en Bulgarie, mais il y a aussi de nombreuses autres possibilités qui attendent d'être explorées.



Pour le vol en montagne

Sopot (souvent ville d'accueil aux tournois internationaux), Zlatitsa, Kom, Vratsa, Buzludzha et Sliven (dans la montagne Stara planina), ainsi que les montagnes de Rila, Pirin, Vitosha et Konyavska. Ces sites proposent de belles vues, des courants thermiques forts (6+m/s), une base élevée (3500+ m), favorables aux vols de cross-country (200+ km) et aux circuits fermés (120+ km).

Pour le vol en plaine

Les courants thermiques stables (4+ m/s), typiques des collines autour de Madara, Shumen, Montana, Pernik, Nevsha et Topolitsa, sont accompagnés par une base élevée des nuages (3500+ m). Ces sites conviennent pour effectuer des vols de cross-country ainsi que pour planer.

Pour planer

Le ciel au-dessus d'Albena, Varna, Burgas et le reste de la côte bulgare proposent des conditions exceptionnelles pour planer.

Les parents les plus audacieux confient leurs enfants aux moniteurs qui leur apprennent à effectuer des vols à deux dès leur plus jeune âge. Par contre, pour effectuer des vols individuels, les adolescents doivent avoir plus de 16 ans.

6

Parachutisme



Pour sauter en parachute en Bulgarie, seule condition: la volonté de le faire doit être plus forte que la peur! Les grands débutants en parachutisme auront à choisir parmi plusieurs options. Vous vous sentirez plus en sécurité si vous sautez à deux avec un instructeur. Après une courte formation, vous vous élancerez d'une hauteur de 3500 m n'ayant comme seule tâche de vous détendre et de savourer les 30 secondes de chute libre effectuée à une vitesse de 150 km/h. C'est au moniteur de faire tout le reste. Au cas où vous souhaitez effectuer un saut individuel, après avoir suivi une formation de quelques heures, vous pourrez faire une descente de 800 m environ qui durera environ 5 secondes. Ensuite le parachute s'ouvre à l'aide de la sangle automatique qui le relie à l'avion. C'est l'option la moins chère. La satisfaction la plus grande est sans doute procurée par l'Accelerated Free Fall ("chute libre accélérée"): vous sautez d'une hauteur de 3000 m, main dans la main avec des moniteurs des deux côtés qui vous aident à trouver la position la mieux appropriée pour la chute libre et ouvrent le parachute. Cette pratique est recommandée pour des personnes désireuses de progresser dans ce domaine.

Des avions et des parachutes modernes adaptés à la pratique de chutes à deux ou individuelles seront mis à votre disposition par les moniteurs expérimentés des écoles de parachutisme à **Montana, Kazanlak, Plovdiv ou Primorsko.**

En Bulgarie la pratique du base jumping n'est pas interdite. Des sauts réussis de ce genre sont effectués jusqu'à présent depuis un parapente et à partir du pont de **Vitinya** (120 m), mais les aventuriers peuvent très bien tenter de sauter depuis le mur-rocher de 400 m près de Vratsa et de beaucoup d'autres emplacements.

Si leurs parents sont d'accord, les enfants de 10 ans jusqu'à 16 ans peuvent eux aussi effectuer des sauts à deux avec un moniteur sans avoir de formation préliminaire.



7

Saut à l'élastique

Si vous souhaitez sauter à l'élastique du plus haut pont ou de la plus haute voûte de caverne des Balkans, soyez les bienvenus en Bulgarie! Partout où les conditions le permettent, vous pouvez effectuer un saut à partir d'un ballon. Quand vous aurez plus d'expérience, vous pouvez essayer également le saut de type "pendule". Chaque année, le 22 mars, sur le pont de Stambolov à Veliko Tarnovo, des amateurs du saut à l'élastique tentent de battre le record du plus grand nombre de sauts en l'espace de 24 heures. C'est l'événement majeur de ce genre en Bulgarie. Vous pouvez aussi opter pour un saut à deux ou de nuit. Pendant le festival de rock organisé en été à Kavarna, une grue est montée qui permet de faire des sauts à l'élastique lors des concerts. Si vous voulez joindre le romantique à l'adrénaline, organisez votre cérémonie de mariage sur une plate-forme située à 50 m de hauteur à partir de laquelle vous devez sauter après avoir dit "oui".



Vitinya – dans le passage de montagne de Vitinya, le tracé de l'autoroute Hemus passe par le viaduc de Bebresh, le point le plus élevé des Balkans à partir duquel on peut faire un saut à l'élastique (120 m).

La grotte Devetashka, à proximité de la ville de Lovech (ayant la plus haute entrée de salle des Balkans, 40 m) et la grotte Prohodna, près de Karloukovo (40 m) – de magnifiques sauts baignés de mysticisme.

Le pont d'Asparuh près de Varna (50 m) – un excellent choix si vous voulez effectuer un saut au-dessus de la mer pendant les journées chaudes de l'été. Cette aventure pourrait être complétée par une plongée dans l'eau si tel est votre désir.

D'autres grands ponts connus en Bulgarie, surplombant des rivières sont: le pont de Stambolov à Veliko Tarnovo (25 m), le viaduc près de Klisura (30 – 70m), le pont Pisanets situé entre Ruse et Razgrad (65m), le pont au-dessus de la rivière Veleka, après le village de Zvezdets (45m).

Bunovo, Rozino, Dolno Kamartsj, Koprivshitsa – tous des ponts pittoresques de chemins de fer (25 – 30 m)

8



Pour les jeunes adolescents de moins de 16 ans, une attestation d'accord signée par les parents est exigée, pour les enfants de moins de 10 ans, il est recommandé qu'ils soient accompagnés par un de leurs parents. Les petits peuvent débiter en saut à l'élastique à l'âge de 6 ans environ mais comme ils sont légers il est préférable qu'ils fassent des sauts à deux, avec un moniteur ou avec un autre enfant.

Équitation

Les Bulgares ont un lien affectif avec le cheval depuis les temps les plus anciens. Au VII siècle leurs ancêtres traversèrent le fleuve du Danube en tenant les queues de leurs chevaux pour venir s'installer sur les Balkans et fonder ici leur État. Depuis ce moment-là, la queue de cheval est devenue le symbole et le premier "drapeau" de l'État bulgare.



La Bulgarie dispose de plus de 100 centres équestres qui proposent des aventures pour les débutants, pour ceux qui ont de l'expérience et pour les enfants. Vous avez la possibilité de choisir entre un programme d'un jour, d'un week-end ou un de 7 jours. Vos hôtes vous hébergeront dans une authentique maison campagnarde ou sous une tente nomade.

Près des grandes villes – à moins d'une heure de route, vous pouvez vous transporter dans l'univers fougueux des chevaux.

Aux pieds des montagnes – pour les passionnés des sentiers abrupts et étroits et des eaux froides et limpides des ruisseaux, les centres équestres sont des points de départ pour des randonnées à travers les forêts vierges ou sur les crêtes de montagnes à plus de 2000 m d'altitude.

Dans la plaine – si vous avez envie de galoper vers l'horizon loin devant vous, cueillir des herbes champêtres, explorer des forteresses ou bien organiser un pique-nique au bord d'un grand barrage.

Sur la côte de la Mer Noire – durant les journées chaudes de l'été vous pouvez vous rafraîchir à cheval dans l'eau ou bien vous délecter de la beauté du coucher du soleil en chevauchant le long des plages interminables.

Dès l'âge de 2-3 ans, les enfants peuvent monter à cheval avec un moniteur. Ceux qui ont 4-5 ans peuvent très bien chevaucher des poneys et très vite, après avoir acquis certaines techniques et savoir-faire de base, peuvent monter sur la selle du grand cheval. Tous les centres équestres proposent aux enfants de s'amuser pendant une journée seulement, de suivre des cours systématiques d'équitation ou bien d'y passer des vacances d'une semaine.



9

Sites pour faire du tourisme sportif



Vélo tout terrain



Toutes les variétés de vélo tout terrain sont pratiquées en Bulgarie. Pendant la période de mai à octobre les circuits sont accessibles aussi bien aux débutants qu'aux expérimentés et les plus résistants peuvent pratiquer ce sport même pendant l'hiver. Vous avez la possibilité d'acheter une carte des circuits VTT d'une région précise et de vous jeter seuls dans l'aventure. Certains parmi vous préféreront rejoindre un groupe pour une randonnée organisée, avec un moniteur et des nuits assurées. Si vous êtes à la recherche d'une aventure unique en son genre, vous pouvez tenter le circuit emblématique Kom-Emine qui longe la crête de la montagne Stara planina ou bien participer au grand tour cycliste de la montagne Vitoshka organisé à la fin du mois de juin.

Borovets – 20 km de longueur totale des circuits de quatre degrés de difficulté. La station offre la possibilité de pratiquer toutes les disciplines (descente, cross-country, freeride et all mountain) et dispose d'un téléphérique spécialement équipé pour les besoins des cyclistes. La longueur totale du trajet de descente est de 2200 m, avec une dénivellation de 440 m. Des compétitions internationales y sont organisées ainsi que des tournois d'hiver, sur une piste couverte de neige.

Sopot dispose d'une infrastructure appropriée pour la descente, le cross-country, le four-cross et le trial. Le circuit de descente qui est d'une longueur de 4 km, avec une dénivellation de 800 m, est desservi par un télésiège. La ville accueille traditionnellement beaucoup de tournois nationaux et internationaux.

Dragalevtsi – à proximité de Sofia. Grâce au télésiège, vous montez à une altitude de presque 2000 m d'où un circuit marqué part et descend jusqu'aux premières maisons de la ville, avec une dénivellation de plus de 1000 m.

Beglika – un écoparc d'aventure qui propose de bonnes conditions pour le cross-country et le freeride.

Les Rhodopes: Beaucoup de chemins pédestres et de sentiers forestiers adaptés au vélo tout terrain existent aussi dans les montagnes: Strandzha, Osogovo, Stara planina, Slavyanka, les parties basses de Pirin et Rila etc.

Chaque enfant de plus de 5 ans peut participer à un programme adapté au vélo tout terrain sur les routes forestières et, ceux qui ont plus de 10 ans peuvent accéder aux circuits de descente plus faciles.

12

Moto-cross



Les tracés du Grand prix de "**Gorna Rositsa**", près de **Sevlievo** et "**Rido**", près de **Samokov** accueillent les étapes du championnat du monde. En plus du terrain parfaitement entretenu, les tracés sont dotés d'une infrastructure complète : parking, gradins, salles de bain et toilettes, des lieux de restauration. Conviennent aux expérimentés.

À **Sofia**, il y a 2 pistes et aux alentours de la ville, plusieurs tracés de différents degrés de difficulté sont disponibles: **Bistritsa, Malo Buchino, Lokorsko, Botunets, Pasarel et Lesnovo.**

Les tracés dans le reste du pays feront également monter votre taux d'adrénaline: **Ignatievo (près de Varna), Troyan, Levski, Razlog, Lukovit, Yambol, Boboshevo, Ignatovo (près de Sopot), Elena, Hisarya.**

Certains enfants participent à des compétitions dès l'âge de 7 ans. Il est vivement recommandé que les enfants soient formés, sur des tracés appropriés, par des moniteurs expérimentés et non pas par leurs parents.

13

La meilleure combinaison de liberté et d'adrénaline sur deux roues est en Bulgarie! La nature ici est sauvage, les sentiers sont déserts, les circuits ne sont pas marqués et tout dépend de vous ! Il y a 30 montagnes en Bulgarie, toutes sillonnées par des chemins pédestres et des sentiers abrupts. Un bon nombre d'entre eux ne figurent même pas sur la carte, de sorte que vous avez la possibilité de découvrir vous-même des circuits nouveaux et de les tracer sur «une page vierge». Les motocyclettes sont interdites dans les parcs nationaux et naturels, dans les réserves et les autres territoires protégés, sur les pistes de ski et sur les itinéraires destinés à ceux qui veulent faire du tourisme à pied. La Bulgarie accueille beaucoup de championnats nationaux et internationaux ainsi que des étapes de la Coupe du monde de moto-cross. Quand il n'y a pas d'événements sportifs, tous les circuits spécifiés sont ouverts et vous pouvez faire votre entraînement sur le terrain de compétition.



Trekking

En Bulgarie il y a plus de 35 000 km d'itinéraires touristiques balisés. La particularité des montagnes bulgares se trouve dans le fait que vous puissiez escalader tous les sommets de plus de 2500 m de hauteur sans avoir besoin d'être alpiniste. Les itinéraires d'été sont marqués à l'aide de peinture en couleur, sur les pierres et les arbres, alors que les itinéraires d'hiver sont balisés à l'aide de jalons métalliques. Vous pouvez vous abriter dans les nombreux chalets, refuges ou hôtels. Ceux qui veulent faire du camping ne peuvent déployer leurs tentes que sur des sites spécialement déterminés ou à proximité des chalets. En cas de nécessité, vous devez contacter le Service bulgare de secours en montagne en téléphonant au 112.



Rila – son sommet le plus haut, Musala (2925 m), est le champion de la Péninsule balkanique. La structure dure des rochers de granit accentue le caractère alpin de la montagne. Les terrains les plus difficiles se trouvent autour du sommet de Malyovitsa. Les Sept lacs de Rila sont dotés d'une beauté exceptionnelle.

Pirin – de magnifiques vues panoramiques vous attendent ici, 45 sommets, tous d'une hauteur supérieure à 2590 m, plus de 200 lacs glaciaires et des massifs karstiques.

Stara planina – son sommet le plus haut est Botev (2376 m). Cette chaîne de montagnes qui part de la frontière ouest de la Bulgarie et atteint la côte de la Mer Noire à l'est, divise le pays en deux. Son itinéraire le plus connu qui longe sa crête est appelé "Kom-Emine", et fait partie de l'itinéraire européen E-3, reliant de manière symbolique l'Océan Atlantique à la Mer Noire.

Les Rhodopes – avec un climat doux, des reliefs arrondis, des clairières couvertes de verdure, des forêts de conifères tempérées, des torrents frais et impétueux, des troupeaux de montagne, un chant de corne-muse qui s'envole et d'authentiques maisons en pierre.

Vitosha – son sommet le plus haut est Cherni vrah (2290 m). Ce sommet est intéressant pour les visiteurs de Sofia désireux de faire une promenade en montagne en une seule journée.

Les petits se divertiront le mieux avec les panneaux informatifs consacrés à la flore et la faune sauvages qui se trouvent tout au long des itinéraires d'initiation à l'écologie, offrant en même temps des coins de repos et de jeux.

14

Tourisme spéléologique



La réputation de la Bulgarie provient également d'autres richesses exceptionnelles: les gouffres, les grottes sous-marines, les cristaux. Plus de 5000 grottes sont répertoriées en Bulgarie. Certaines d'entre les plus connues se trouvent dans des territoires protégés, cependant si vous êtes des spéléologues certifiés, vous n'aurez besoin d'aucune autorisation spécifique pour les explorer. Pendant la période de mai à septembre, les habitats des grandes colonies de chauve-souris sont interdits d'accès. La fédération bulgare de spéléologie est prête à vous fournir plus d'informations sur les grottes protégées.

Neuf des grottes en Bulgarie sont éclairées et proposent des itinéraires touristiques balisés: **Lédénika, Saeva douпка, Yagodinskata peshtera, Dyavolskoto garlo, Magurata, Snezhanka, Orlova chuka et Bacho Kiro**. Chaque visiteur peut y savourer les beautés de l'univers sous-terrain: des formations secondaires ou des artefacts paléontologiques.

Les chercheurs moins expérimentés en aventures nouvelles peuvent découvrir les grottes non aménagées en s'y promenant avec un guide. De telles grottes sont: Vodopada, à proximité du village de **Krushuna, Golubitsa** (près du village de Smilyan) ainsi que les grottes sous l'eau: Haramiyskata qui est un gouffre et Bacho Kiro, en forme de labyrinthe.

Les spéléologues ont la possibilité d'explorer les labyrinthes horizontaux de **Duhlata** (à proximité du village de Bosnek; avec ses 19 km, c'est la grotte la plus longue de ce type en Bulgarie), **Temnata dupka** (à proximité du village de Lakatnik) ainsi qu'**Orlova chuka** (à proximité de la ville de Ruse); la grotte la plus profonde en Bulgarie est **Raychovata dupka** (-384 m, située dans la réserve de Steneto dans la montagne Stara planina; les verticaux les plus impressionnants sont à découvrir sur le territoire du parc national de Pirin, alors que la grotte la plus "technique" serait celle de **Barki14** située au-dessus de la ville de Vratsa.

Tous les enfants, dès leur plus jeune âge, peuvent visiter les 9 grottes touristiques de Bulgarie. Ceux qui ont une meilleure préparation physique peuvent pénétrer dans une grande partie des gouffres et des labyrinthes, accompagnés par un guide et pour les plus audacieux, des camps de spéléologie d'une semaine sont organisés pendant lesquels ils découvrent les recoins les plus cachés de l'univers sous-terrain.

15



Acrobranche, via ferrata, canyoning



Parcs d'acrobranche:

Les parcs d'acrobranche sont les lieux de distraction préférés des enfants mais, en Bulgarie, ils représentent un grand défi également pour les adultes. Ils sont habituellement situés à proximité d'autres terrains de sports extrêmes: grottes, canyons, rochers, rivières... L'entrée est payante pour tous et comprend l'équipement nécessaire. Les plus grands parcs proposant des circuits d'acrobranche sont: "Lednitsata", (à proximité du village de Brestnitsa), "Shambala" (à proximité de Sopot), "Priklyucheniski ostrov" (à proximité de Dryanovo), "Prikazkata" (à proximité de Vratsa), "Maymunarnika" (à proximité de Zlatni pyasatsi), "Dendrarium" (dans le parc naturel de Vitosha, près de Sofia), "Borolandia" (à Borovets), "Beglika" (à proximité du barrage "Golyam Beglik"), "Dolni Lozen" (à proximité de Sofia), "Katerichkata" (à proximité de Troyan), "Devin" (à proximité de Devin) pour ne citer que quelques-uns.

Via ferrata:

Les via ferrata en Bulgarie sont destinées essentiellement au divertissement, mais, à ceux qui les pratiquent, elles donnent également la possibilité de mettre à l'épreuve leur volonté ainsi que leur résistance physique. Tous les trajets exigent un équipement personnel spécialisé que vous trouverez à proximité des sites de via ferrata.

La via ferrata "Malyovitsa" dans la montagne de Rila – la longueur du trajet est de 350 m et son altitude est de 2000 m. La via ferrata "Lednitsata", située à proximité du village de Brestnitsa s'élève à une hauteur de 60 m et propose quatre trajets de différent degré de difficulté. La via ferrata "Gargadere", à proximité de la ville de Smolyan propose deux trajets de différent degré de difficulté et d'une longueur totale de 300 m. La via ferrata "Klisura", à proximité de la ville de Klisura, avec ses 40 m de hauteur, convient aux débutants.

Les enfants peuvent faire leurs premiers pas en via ferrata dès l'âge de 8 – 10 ans, mais à condition d'être accompagnés (par un parent ou un moniteur). Ils ne peuvent effectuer d'escalades individuelles qu'après l'âge de 16 ans.

Canyoning:

Les débutants aussi bien que ceux qui ont un niveau avancé peuvent essayer, individuellement ou avec un guide, l'escalade, la descente sur une corde, la plongée et la natation dans les lits des rivières profondes, entrecoupées de chutes d'eau et surplombées de rochers verticaux. Les plus grands défis à relever vous seront proposés par les gorges de "Dzhendema" situées dans le parc national "Tsentralen Balkan". Vlahi, Klisura, Krushuna, Karlukovo, Glozhene représentent d'autres destinations intéressantes. Le canyoning convient aux enfants de plus de 7 ans, à condition que le trajet choisi corresponde à leurs capacités physiques.

16

Escalade



Escalade alpine et traditionnelle:

La partie de Rila située autour du sommet Malyovitsa (granit): 2000 – 2700 m d'altitude. La longueur des trajets: 100 – 200 m.

Pirin (calcaire) – La pente nord du sommet de Vihren: 2500 – 2900 m d'altitude. Longueur des trajets: 300 – 350 m.

Stapalata: 2200 m d'altitude. Longueur des trajets: 50 – 200 m.

Vratsata, à proximité de Vratsa (calcaire) – 300 – 500 m d'altitude. Longueur des trajets: 100 – 400 m.

Escalade sportive:

Sites d'une hauteur inférieure à 100 m qui proposent des trajets de difficulté différente: Lakatnik, Bozhenitsa, Kominite, Transko-to zhdrelo, Rusenski Lom, Karlukovo, Karandila, Bryanovishtitsa, Beledie han, Gabrovo, Veliko Tarnovo, Lovech, Varna.

Boulder:

Monastère de Rila, Beli Iskar

Deep Water Solo:

Kamen bryag, Tyulenovo

Enfants: Les enfants de plus de 4 ans peuvent faire leurs premiers pas en escalade sur des terrains plus faciles qui correspondent à leurs capacités physiques et munis de l'équipement requis qui leur couvre la partie supérieure du corps.

Si vous croyez que les meilleurs rochers pour pratiquer l'escalade sont déjà "usés" et que, pour un site facilement accessible dans ce domaine, il vous faudra faire la queue ou bien qu'en Europe tout a déjà été escaladé et que les découvertes sont pratiquement impossibles, cela signifie que vous n'êtes pas venu en Bulgarie. Le pays vous proposera des conditions exceptionnelles permettant de pratiquer l'escalade tout au long de l'année. Les sites qui se trouvent à une altitude de plus de 2500 m et les côtes rocheuses et escarpées du littoral de la Mer Noire sont à vous pendant les mois d'été. Vous pouvez pratiquer ce sport même pendant les jours de pluie, à l'abri de la voûte de pierre d'une grotte comme la grotte Prohodna, près du village de Karlukovo. Il est sûr et certain que vous n'aurez pas à refaire le même trajet en l'espace d'un an.



17

Cascade de glace



De prime abord, on peut penser que l'escalade de glace est une activité destinée uniquement à des "professionnels", mais toute personne munie de vêtements chauds et qui aime relever des défis peut se jeter dans une aventure insolite et escalader une cascade de glace sous l'œil vigilant d'un moniteur. Les sites d'escalade glaciaire en Bulgarie se trouvent à une altitude relativement basse et sont facilement accessibles. De plus, les agences de tourisme organisent des excursions d'un ou deux jours, destinées à un public non expérimenté en lui assurant l'équipement nécessaire. En fonction des conditions météorologiques, les cascades gèlent le mieux pendant la période de décembre à mars.

Les meilleurs sites pour pratiquer l'escalade glaciaire sont: **la cascade de Boyana (Vitoshka), les cascades Malak et Golyam Skakavets et Visulkitite (Rila), Skakliya (Bov), Borov kamak (Vratsa) et Praskaloto (Karlovo)**. La glace qui s'y forme atteint une hauteur de 30-150 m. La cascade de Golyam Skakavets se couvre de la couche de glace la plus épaisse et résistante alors que la cascade la plus difficile à escalader d'un point de vue technique et celle qui accueille également des championnats nationaux, est Visulkitite.

À proximité du chalet **Malyovitsa** située dans la montagne de Rila, se trouve une tour de glace artificielle qui s'élève à 15 m. Elle est éclairée, de sorte que, si pendant la journée vous êtes occupés à faire des randonnées ou à faire du ski, vous aurez l'occasion de pratiquer l'escalade glaciaire sous les étoiles.

Ceux qui ont de l'expérience peuvent la pratiquer l'escalade classique d'hiver (combinaison de rochers et de glace) sur les sites de **Dzhendema (Stara planina), de Reznovete (Vitoshka), sur la pente nord du sommet Vihren (Pirin) et dans autour de Malyovitsa (Rila)**.

Les enfants aiment grimper – sur des arbres et d'autres jeux... Alors, les cascades gelées ne leur feront pas peur. Au contraire, elles leur offriront une autre possibilité de se divertir. Surveillés par un moniteur expérimenté et ayant l'équipement requis pour la partie supérieure du corps, les petits peuvent partir à la conquête des cascades, en toute sécurité, à condition de faire preuve de force physique qui leur sera nécessaire pour enfoncer leurs instruments dans la glace. Voilà pourquoi, ce sport convient aux enfants de plus de 7 – 8 ans.

18

Ski tout terrain



Les parties les plus hautes des montagnes **Rila et Pirin** offrent les meilleures conditions pour effectuer des descentes en freeride. Les pentes les plus connues sont dans la région de **Malyovitsa et des Sept lacs de Rila ainsi que près de Todorka et Bezbog dans la montagne Pirin**.

Si, tout de même, vous n'êtes pas prêts à vous passer du confort du téléférique, vous trouverez de la neige duveteuse dans les petites forêts qui entourent les pistes de ski à **Borovets (Rila) et à Bansko (Pirin)**.

Pour les amateurs des longues randonnées en ski et motoneige, toutes les montagnes offrent de bonnes conditions, mais les trajets recommandés sont les itinéraires de trekking d'hiver jalonnés.

Les itinéraires d'hiver sont magnifiques pour les plus petits (5-6 ans) qui peuvent y apprendre à marcher avec des skis et des ceintures attachées en toute sécurité. À l'âge de 8 – 9 ans, ils peuvent déjà faire des descentes à côté des pistes et à proximité des zones de ski. Des camps d'hiver spécialement destinés aux enfants sont organisés, où ils peuvent apprendre les techniques leur permettant de skier sur la neige non traitée.

Vous trouverez en Bulgarie des pentes enneigées interminables qui vous lancent le défi de les grimper avec comme seule récompense la neige vierge qui n'attend que les traces de vos pas. Les terrains les mieux appropriés pour pratiquer le ski tout terrain ou le snowboarding se situent à plus de 2000 mètres d'altitude où la couverture de neige est bonne pendant la période de décembre à mars. Les parties les plus hautes des montagnes permettent de faire des descentes même pendant les mois de mars et d'avril. La couche neigeuse est la plus stable pendant cette période, ce qui fait considérablement diminuer le risque d'avalanches et les températures permettent de skier en manches courtes. Afin d'éviter au maximum le risque de vous trouver dans une zone menacée par les avalanches vous devriez vous renseigner sur les conditions en montagne aux centres d'information dans les stations d'hiver ou bien auprès du Service de secours en montagne et respecter toutes les consignes de sécurité.



19

Sport dans les grandes villes



Les grandes villes ainsi que les stations d'hiver et les stations balnéaires possèdent de bonnes infrastructures en termes de complexes où l'on peut pratiquer tous les sports traditionnels. Les stades, les salles et les terrains spécialisés conviennent aussi bien aux entraînements des équipes sportives professionnelles qu'aux visites libres et à la détente active.

Sofia

La capitale propose des bases sportives pour pratiquer tous les types de sport: football, tennis, volleyball, basketball, golf, échecs, sports aquatiques, sports d'hiver etc. Le plus grand complexe sportif est le stade national «Vasil Levski», une grande partie des équipements de sport se trouve dans le parc «Borisovata gradina», alors que le reste des bases sportives sont situées aux alentours de la ville. Sofia accueille la plupart des grands forums sportifs à l'échelle nationale et internationale.

Plovdiv

La deuxième ville de Bulgarie est unique en son genre avec son complexe sportif d'aviron, situé sur la rivière Maritsa. La longueur du canal est de 2200 m, sa largeur est de 120 m et sa profondeur est de 3 m. Le grand complexe sportif construit le long des berges de la rivière comprend des terrains de football, des pistes d'athlétisme, une piscine ainsi que des courts de tennis couverts et beaucoup d'autres salles de sport.

Varna

Le Palais de la culture et du sport à Varna est connu pour accueillir des matchs de la Coupe du monde de volleyball. Le complexe comprend une piscine, trois salles de sport, trois courts de tennis, un terrain de football et une piste d'athlétisme.

Bansko

La plus grande station de montagne en Bulgarie est réputée pour sa zone de ski, et, le football, golf, équitation, tennis, etc, peuvent y être pratiqués tout au long de l'année.

Albena

En plus d'un centre adapté à la pratique de tous les sports aquatiques, la station balnéaire d'Albena, située au bord de la Mer Noire, est une destination préférée par les sportifs bulgares et étrangers qui pratiquent le beach-volley, le football, le golf, l'équitation et le tennis.

Offices de tourisme

CENTRE NATIONAL D'INFORMATION TOURISTIQUE DU MINISTRE DE L'ÉCONOMIE, DE L'ÉNERGIE ET DU TOURISME 1040 SOFIA, place Sv. Nedelya N° 1
Tél.: +359 2 9335826, +359 2 9335821, +359 2 9335811
E-mail: e-docs@mee.government.bg

SOPIA, passage inférieur de l'Université de Sofia "Sv. Kliment Ohridski"
Tél.: +359 2 4918344, +359 2 4918345
E-mail: smi_arda@abv.bg

ARDA 4790, Tél.: +359 30282235, +359 889651232
E-mail: tourist@info-sofia.bg

BANSKO, Place Nikola Vaptsarov N°1
Tél.: +359 749 885 80, +359 74988633
E-mail: infocenter@bansko.bg

BURGAS, Rue de Hristo Botev
Tél.: +359 56825772, +359 56841542
E-mail: tic_burgas@burgas.bg

DEVIN 4800, Place Osvobozhdenie N° 5
Tél.: + 359 876 535435
E-mail: tic_devin@mail.bg

DRYANOVO, 65 Rue de Shipka
Tél.: + 359 676 71005
E-mail: tic_dryanovo@abv.bg

KALOFER 4370, 3 Rue de Georgi Shopov
Tél.: +359 3133 59 88
E-mail: cbkea@yahoo.com

PLOVDIV, ville de Plovdiv, place Centrale N°1
Tél.: +359 32656794, +359 32620229
E-mail: tic_plovdiv@abv.bg, tic.plovdiv@gmail.com

TROYAN 5600, 133 Rue de Vasil Levski
Tél.: +359 670 60964
E-mail: infotroyan@yahoo.com; troyantour@abv.bg

«UZANA» – GABROVO, Place Vazrazhdane N°3
Tél.: + 359 885 825 224
E-mail: uzana1@abv.bg

VARNA 9000, place Sv. Sv. Kiril i Metodiy
Tél.: +359 52608918, +359 52608919
E-mail: invarna@abv.bg

VRATSA 3000, 6 Rue Dimitraki Hadzhitoshev
Tél.: +359 92660318
E-mail: naturacenter@abv.bg

INFORMATIONS UTILES

Localisation: la République de Bulgarie est un pays d'Europe situé à l'est de la péninsule balkanique. La Bulgarie est bordée à l'est par la mer Noire, au sud par la Grèce et la Turquie, à l'ouest par la République de Macédoine et la Serbie, au nord par la Roumanie.

Superficie totale: 110 994 km²

Population (référence de l'Institut National de la Statistique): 7 351 234 hab. (au 01.02.2011)

Climat: température moyenne hivernale: entre 0 et -2 degré Celsius

Températures moyennes estivales: entre 20-22 degrés

Langue officielle: bulgare

Alphabet: le cyrillique

Le point le plus haut: le sommet du Musala (2925 m)

Fuseau horaire: GMT (London) +2 (EST+7)

Capitale: Sofia

Monnaie: lev bulgare (1 EBPO=1,955 BGN)

Division administrative: 28 régions, 264 municipalités

Numéros de téléphone importants:

Aide médicale d'urgence: 150

Service de sécurité incendie et avarie: 160

Police: 166

Service de secours en montagne: +359 8881470 ou + 359 2 9632000

Numéro unique d'appel d'urgence européen: 112

Pour informations supplémentaires:
MINISTRE DE L'ÉCONOMIE, DE L'ÉNERGIE ET DU TOURISME

Sofia 1000, BULGARIE
8 Rue Slavyanska
Tél.: +359 2 9407001; Télécopie: +359 2 9872190, + 359 2 9402315
e-mail: e-docs@mee.government.bg
www.mee.government.bg • www.bulgariatravel.org



Programme opérationnel "Développement régional" 2007-2013
www.bgregio.eu

Investir dans votre avenir!

Le projet est financé par le Fonds Européen de développement régional et par le budget de l'Etat de la République de Bulgarie



Schéma d'aide financière BG161PO001/3.3-01/2008, Soutien au marketing effectif national du produit touristique et amélioration des services de l'information, BG161PO001/3.3-01/2008/001-4, Rédaction et diffusion de brochures publicitaires et d'information de promotion de la Bulgarie comme destination touristique

Ce document a été créé dans le cadre du Projet «Élaboration et diffusion du matériel publicitaire et de l'information pour promouvoir la Bulgarie en tant que destination touristique», contrat N° BG161PO001/3.3-01/2008/001-4, qui est réalisé avec l'aide financière du Programme opérationnel «Développement régional» 2007-2013, cofinancé par le Fonds européen de développement régional de l'Union européenne. La responsabilité concernant le contenu du document repose sur le bénéficiaire – Ministère de l'Économie, de l'Énergie et du Tourisme, et ce document ne peut en aucun cas être considéré comme reflétant l'opinion officielle de l'Union européenne et de l'Autorité de gestion.

DIFFÉRENTES POSSIBILITÉS TOUT AU LONG DE L'ANNÉE

