

HABILLEMENT & PETIT MATERIEL CONSEIL

Bonnet, casquette.
Masque de ski recommandé et
lunettes de soleil (indice 4)
Gourde
Crème solaire
Serviette de douche
Trousse de toilette



Sous-vêtements thermiques :
carline, polaire + veste Gore
Tex
2 couches pour le bas :
pantalons carline ou polaire +
sur pantalon Gore tex
(une combinaison de ski ou
pantalon de ski)
Gants de ski ou en laine
Moufles, Chaussettes de ski
Chaussures type trekking pour
les villes

④ Les gants de ski de piste de bonne qualité sont préférables, sauf si vous craignez particulièrement le froid, ou que vous souffriez du syndrome de Reynaud ; dans ce cas il vaut mieux prévoir des moufles pour la descente.

MATERIEL DE SKI ET TECHNIQUE

Skis munis de bonnes fixations réglées en fonction de votre poids, bâtons et chaussures de ski.

 Minibus privé sur place nous transportant tous les jours. Possibilité de laisser les affaires dans le minibus.

Change

On peut payer facilement en Euros. Il est cependant conseillé de changer vos Euros à l'aéroport. On peut également changer au cours du séjour dans les banques.

Hébergement

En hôtels, auberge et en gîtes.

A SAVOIR

Bien que limitée en territoire, la Bulgarie surprend par la diversité de ses paysages. Le point culminant : le Mt Moussala frôle les 3000 m.

Situées à la croisée des ambitions européennes et asiatiques et des grandes voies suivies au cours des siècles par le flux et le reflux des populations, les terres bulgares ont vu fleurir plusieurs civilisations.

Quelques dates clés :

- 29 Av JC : la Thrace fut conquise par les Romains
- 681 Ap JC Fondation par le Khan Asparoukh d'un état bulgare dans le Nord-Est des Balkans.
- 864 : règne de Boris 1^{er}. Adoption du christianisme. Traduction des livres sacrés.
- 889 – 967 : règnes des tsars Siméon et Pierre 1^{er}. L'empire bulgare atteint son apogée, sa culture rayonne sur tout l'Est européen.
- 1396 : début d'une longue période d'occupation ottoman.

Le patrimoine culturel : richesse, magie et créativité des peuples qui traversent la Bulgarie. Sept monuments historiques sont classés dans la liste de l'héritage mondial de l'Unesco dont le monastère de Rila-Xème siècle que nous aurons le plaisir de visiter.

Bibliographie

Istanbul aujourd'hui et la Turquie égéenne, éditions Jeune Afrique
Turquie par J P Roux, collection Petite Planète, Le Seuil

cartographie

* **IGN Bulgarie carte générale au 1 / 750 000**

Jean **SIMONET**



Tél : 04 92 23 02 42

Port : 06 85 24 01 40

Email : sims.jean@wanadoo.fr



Hors Pistes en BULGARIE

" Un matin, Dieu réunit les habitants de la planète, pour attribuer à chacun d'eux un pays. Comme le Bulgare n'était pas du genre pressé, il se présenta le dernier face au créateur, alors que la distribution était terminée. Pour ne pas le renvoyer bredouille, Dieu n'eût pas d'autres solutions que de lui donner un morceau de Paradis." (Proverbe)

PROGRAMME INDICATIF

J1 – VITOCHA - Vol Paris-Sofia. Transfert à la station de **Vitocha**. Vérification du matériel. Possibilité de ski en nocturne pour les plus impatientes en admirant la ville de **SOFIA** du haut des 2290 m d'altitude du Mt. Tcherni Vrah.

J2 – VITOCHA - Ski de piste puis Hors-piste sur les pentes Nord du Mt Tcherni Vrah (1500 m de dénivelé négatifs) Belles combes, couloirs et descentes en forêts. En fin d'après-midi, descente au Sud du massif pour rejoindre le bus. Transfert au village de **Radouil**, au pied du massif du **RILA**. Possibilité de visiter, en route, l'ancien couvent et la mosquée de la ville de **Samokov**. Nuit dans une pension familiale : accueil et cuisine de qualité.

J3 – Le RILA – Transfert à la station de **Borovets**. C'est la plus ancienne station de Bulgarie. Située au pied du Mont **Moussala** (2925 m) (point culminant de la Péninsule Balkanique), cette station est équipée de 14 remontées mécaniques. Les pentes de la crête **Markoudjika** orientées au Nord-Ouest offrent un terrain de jeu sympathique. En fin de journée, une longue descente sur la vallée de la rivière **Béli Iskar** nous ramènera au bus. Transfert sur la ville de **Bansko**. Nuit à l'hôtel.

J4, J5 et J6 – Le RILA – BANSKO – TODODRKA – Vallées de **Bandérichka** et de **Démyanitsa**- Trois journées qui devraient juste suffire pour exploiter le

Le ski de la plus grande station de Bulgarie. Les versants Nord, Nord-est du **Todorka** (2746 m) sont réputés pour le Free-ride. Des compétitions Nationales et Internationales de «ski extrême» y sont régulièrement organisées. Les forêts séculaires de pins gardent la poudreuse longtemps tandis que les pentes longues et sérieuses sont prometteuses du plaisir de la glisse. Les longues minutes de marche permettent de basculer sur les vallées voisines où les descentes en terrain vierge nous ramènent (presque !...) jusqu'à l'arrivée. Le soir, découverte de la cuisine locale chez nos hôtes et dans une ambiance où musique traditionnelle et fête Bulgare sont inévitables. Le lendemain, nous quittons **Bansko** dans l'après-midi pour nous laisser le temps de visiter l'incontournable **Monastère de Rila**, classé héritage Mondial UNESCO. Cet ensemble monastique est le plus réputé des Balkans. Fondé au 10^{ème} siècle, sa richesse architecturale, ses collections d'Icônes méritent le détour. Soirée libre. Nuit à l'hôtel à **Sofia**.

Sofia – Avec quelque 700 ans d'histoire, la capitale Bulgare est une des plus anciennes villes d'Europe. Des vestiges de différentes époques témoignent d'un passé riche et agité. Un site Romain, les églises byzantines (dont une du 10^{ème} siècle), mosquée, synagogues et la cathédrale St. Alexandre Nevski présentent un intérêt inégalable. Transfert à l'aéroport et départ.

Le programme n'est donné qu'à titre indicatif, les guides se réservent le droit de le modifier en fonction des conditions, météorologiques de nivologie, de la montagne et du niveau des participants

Pré-voies : aéroport Paris. Vous recevrez une semaine avant votre départ une lettre vous indiquant avec précision le lieu et l'heure du rendez-vous. Les billets sont envoyés à l'aéroport.

TECHNIQUE
Le programme ne présente pas de difficulté extrême mais il faut avoir un très bon niveau de ski toutes les années.

ÉQUIPEMENT
Sac à dos léger. Il n'y aura que les affaires de la journée, le pique-nique et la répartition du matériel de sécurité (ARVA, pelle et sondes)

ÉQUIPEMENT
Haute Montagne + guide bulgare francophone

CONTACTS UTILES : JEAN SIMONET

☎ 04.92.23.02.42

☎ 06.45.24.01.40

PRIX : 1 225,00 €

Le prix comprend : l'organisation, les billets d'avion, tous les transports prévus au programme, l'hébergement en pension complète, les remontées mécaniques, l'encadrement par un guide de haute montagne, le prêt du matériel collectif de sécurité (ARVA, pelle et sonde).

Le prix ne comprend pas : La location éventuelle de matériel (skis et chaussures), les frais à caractère personnel, les transports vers l'aéroport de départ en France, les pourboires, vos vivres de courses préférées, votre assurance personnelle de responsabilité civile et individuelle accident ainsi que l'assurance annulation./ rapatriement.

RENSEIGNEMENTS COMPLEMENTAIRES

FORMALITES

Administratives : Passeport en cours de Validité. Pas de Visa pour la Bulgarie

Sanitaires : Aucune vaccination n'est obligatoire, le Tétanos est vivement conseillé.

ASSURANCE

Il est vivement recommandé d'être bien assuré en annulation, frais de recherche et rapatriement. Consulter notre proposition d'assurance.

+ Pharmacie : Vos médicaments habituels, jeu de pansements adhésifs, compeed, compresses désinfectantes, complexe poly vitaminé, médicaments contre la douleur (aspirine ou équivalent). Eventuellement antibiotique à large spectre, traitement anti-diarrhéique (immodium/ercéfuryl), flagyl, spasfon, etc...

Équipement Technique

La liste d'équipement non exhaustive est donnée à titre indicatif



BAGAGES

Poids des bagages enregistrés en soute (hors bagages à main) : 18 kg par personne maximum, skis compris.

- Petit sac à dos: pour vos affaires personnelles, les repas de midi et une partie du matériel collectif. Ce sac pourra voyager avec vous en cabine dans l'avion.

Prévoir un sac marin ou grand sac de voyage avec cadenas pour vos affaires personnelles qui voyageront en soute dans l'avion et dans le minibus. Les skis doivent être impérativement dans une housse à cet effet. Attention : pas de couteaux, ciseaux, etc... dans le bagage à main.