



www.randoqueyras.com

04 92 45 04 29

- FICHE DESCRIPTIVE -

VOYAGE 2019

LE GRAND TOUR DU MONTENEGRO, LA PERLE DES BALKANS

**Randonnée à Pied en Hôtels et Pensions
12 jours - 11 nuits - 9 jours de marche**



Entre la douceur et rudesse, le Monténégro est une terre authentique qui offre un autre visage de l'Europe.

Sa situation géographique particulière l'a distingué de ses voisins dans son évolution culturelle, religieuse et politique : le pays s'est forgé une forte identité.

Ce tour complet du Monténégro en 12 jours vous fera découvrir un littoral préservé qui cache d'anciens ports vénitiens et des cités fortifiées et une chaîne de montagne culminant à plus de 2000 m et offrant une nature vierge. Vous serez saisis par la beauté et la richesse des Parcs Nationaux et les contrastes de paysages entre la douceur de la côte et la rudesse des paysages montagneux.

Un circuit qui vous fera découvrir un littoral préservé où se cache d'anciens ports vénitiens et des cités fortifiées, une chaîne de montagne culminant à plus de 2000 m et offrant une nature vierge. Vous serez saisis par la beauté et la richesse des Parcs Nationaux et les contrastes de paysages entre la douceur de la côte et la rudesse des paysages montagneux.

NOS POINT FORTS :

- Un trek complet au Monténégro, du bord de mer à la haute montagne
- La visite de la ville de Kotor
- Découverte des 2 plus beaux parcs montagneux
- 2 nuits exceptionnelles en Eco Katum
- Une approche culturelle du Monténégro

**DESTINATIONS QUEYRAS
8 ROUTE DE LA GARE – 05600 GUILLESTRE – FRANCE
Tel : (+33) 04 92 45 04 29**

e-mail : contact@randoqueyras.com - web : www.randoqueyras.com

PROGRAMME

Jour 1

Vol pour Podgorica

Accueil à l'aéroport et transfert en bus privé au nord du Monténégro, près du Parc National de Biogradska Gora, avec un arrêt au monastère Moraca (bâti en 1252, il est consacré à la vierge et on y trouve des fresques datant de 1577, le tout dans un cadre idyllique). Nuit au village Bijeli Potok près de Kolasin. A votre arrivée briefing avec votre guide et dîner.

Distance : 70 km. Temps de transfert : 1h 30.

Jour 2

Parc National de Biogradska Gora : Sommet de Crna Glava et le lac de Pešica

Après le petit déjeuner copieux et familial, transfert à Eko katun Vranjak. Nous commençons notre première randonnée en boucle au coeur du massif de Bjelasica en direction du sommet "Crna Glava"(Pic Noir) surplombant le lac glaciaire de Pešica. Déjeuner au bord du lac. Nuit et repas à l'Eko Katun.

Temps de marche : 4 h 30. Dénivelé : + 800m / - 800m. Temps de transfert : 1/2 h.

Jour 3

Parc National de Biogradska Gora : Le Lac de Biogradsko

Au départ de notre hébergement pour une magnifique randonnée en crêtes pour rejoindre une des trois dernières forêts vierge d'Europe. Déjeuner pastoral à Katun Goles. Dans l'après-midi descente dans la forêt pour le plus grand lac glaciaire du Parc National : le lac de Biogradsko. Les sommets de ce massif sont doux et arrondis, en

été les bergers montent et passent la saison avec leurs troupeaux.

Après notre randonnée, nous reprenons la route direction le Parc National de Durmitor, situé au nord ouest du Monténégro au coeur des Alpes dinariques. La route longe le célèbre Canyon de la Tara, le second plus profond au monde (1300m), classé au patrimoine mondial de l'UNESCO. Nous nous arrêterons en route le long de ses gorges calcaires, le temps d'un instant "photo" sur le célèbre pont de la rivière Tara. Possibilité de faire de la tyrolienne (Zip Line) !

Installation pour 4 nuits à l'entrée du Parc National, dans le village de à l'entrée du Parc National, dans le village de Žabljak.

Temps de marche : 5 h . Dénivelé : + 400m / - 800m. Temps de transfert : 2 h.

Jour 4

Le sommet de Crvena Greda, Dolomites Monténégrines

Transfert pour se rendre à l'altitude de 1800 m ; à travers des prairies d'altitude entre coupées de strates calcaires et de quelques arbres épars nous arrivons sur les crêtes. La vue sur le massif est spectaculaire, nous continuons sur une crête arrondie jusqu'au sommet de Crvena Greda (2165 m). Du sommet, nous surplombons les lacs Zminje et Jablan. En redescendant, arrêt au lac Jablan, baignade possible (pour les plus courageux).

Temps de marche : 6h. Dénivelé : + 350 m / - 900m.

Jour 5

Parc National de Durmitor, au pied du mont Medjed

Court transfert pour une balade en forêt et une première approche en boucle du massif en passant par le petit lac Zminje Jezero puis le long du petit cours d'eau Mlinski, nous rejoignons le célèbre Lac Noir (1420 m), pique nique et baignade. Temps libre autour du lac. Retour au village par un cours transfert.

Temps de marche : 3 h. Dénivelé : + 300 m / - 300m.

Jour 6

Les lacs de Skrcka

Transfert à Dobri Do (1740 m) début de la randonnée, nous atteindrons le col de Skrcko zdrijelo (2115 m) via Sareni pasovi jusqu'aux lacs de Skrcka (1686 m). Depuis les deux lacs (petit et grand), la vue est splendide sur les sommets du massif de Durmitor, possibilité de voir les chamois. Pique-nique en chemin, nous continuons ensuite près de la cascade de Skakala pour descendre à travers la forêt jusqu'à Susica (1200 m d'altitude). Court transfert jusqu'à Zabljak.

Jour 7

Bouches de Kotor

Route pour le sud, la côte Monténégrine et ses célèbres Bouches de Kotor. Déjeuner dans la baie, sur la petite plage de Morinj. Baignade.

Après le déjeuner, nous prenons le ferry pour traverser la baie (10 mn) et se rendre à Tivat.

Nous continuons pour le hameau de Pobori et notre hébergement ; installation en "etno lodge" pour 3 nuits sur les hauteurs de Budva.

Temps de transfert : 6 h.

Jour 8

Ivanova Korita et Monastère Stanjevići

Après le petit-déjeuner, transfert vers Ivanova Korita (1273 m) près de Trestenicki vrh ; à travers le village de Majstori jusqu'au monastère de Stanjevići (600 m) randonnée facile dans le massif le plus importante de Monténégro le Lovcen. Farniente sur plage et baignade. Retour à Cetinje.

Temps de marche : 5 h. Dénivelé : + 200 m / - 673 m. Temps de transfert : 1h.

Jour 9

Parc National Lovcen, la ville fortifiée de Kotor et Îlot de Notre Dame du Rocher

Après le petit-déjeuner, transfert vers le sommet du parc Lovcen où s'élève le mausolée de Petar II Petrović Njegoš, prince-évêque et grand souverain du XIXème siècle (visite libre), véritable lieu de pèlerinage pour les monténégrins qui entretiennent une relation quasi religieuse avec cette montagne. 461 marches seront à gravir avant d'atteindre le sommet ; le panorama est splendide et embrasse toute la baie de Kotor. Après la visite, transfert pour Kotor et visite guidée de la vieille ville inscrite au patrimoine culturel et naturel mondial de l'UNESCO depuis 1979. Excursion en bateau pour la visite de l'église baroque du XVIIème et son musée sur l'îlot artificiel de Notre Dame du Rocher ainsi que le petit village de Perast sur le continent. Retour à Cetinje.

Temps de marche : 1 h. Bateau : 2 fois 45 mn. Temps de transfert : 3 h 30.

Jour 10

Parc National du lac Skadar

De notre hébergement par un petit sentier nous montons vers le monastère de Stantevica afin de rejoindre le GR qui arrive de l'ouest. Nous continuons le chemin en longeant sur les hauteurs la côte jusqu'au village de Brajici. Pique nique dans la forêt avant de retrouver notre véhicule. Arrêt pour Cetinje (l'ancienne capitale du trônes), temps libre. Nous terminons en beauté le séjour en découvrant le Parc National du lac Skadar, le plus grand lac des Balkans et l'une des plus grandes réserves d'oiseaux aquatiques d'Europe. Petite marche dans le sous bois le long du ruisseau afin de descendre au bord du lac et prendre le bateau.

Jolie petite croisière sur ce lac en serpentif, arrêt sur une petite plage du lac et baignade. Nous finissons la journée par une dégustation de vins locaux dans une cave près de Virpazar, dîner et nuit à Virpazar. Hôtel.

Temps de marche : 4 h. Dénivelé : + 300m / - 300m. Temps de navigation : 2 h 30.

Jour 11

Massif de Rumija

Départ au matin pour une randonnée transversale dans le massif de Rumija, en passant par le col de Sutorman pour redescendre vers la côte et arrivée à Stari Bar pour le déjeuner. Visite de la ville abandonnée et historique de Stari Bar et possibilité de visiter la partie moderne de la ville. Nuit à Virpazar.

Temps de marche : 3 h. Distance : 9 km. Dénivelé : + 300m / - 300m. Temps de transfert : 2 h 30.

Jour 12

Transfert pour l'aéroport de Podgorica pour votre vol retour. Repas libres.

l'agence et l'accompagnateur se réservent le droit, pour des raisons météo, de logistique ou pour votre sécurité, de modifier votre itinéraire. D'avance nous vous remercions de la confiance que vous voudriez bien nous (ou lui) accorder.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le Jour 1 à l'aéroport de Podgorica, notre correspondant local vous attend

DISPERSION

Le Jour 12 à l'aéroport de Podgorica

FORMALITES

Passeport conseillé ou Carte Nationale d'Identité en cours de validité jusqu'à la date du retour.

Les enfants sont soumis aux mêmes obligations de passeport et de visa que les adultes.

En effet, les inscriptions de mineurs sur les passeports des parents sont désormais impossibles : les mineurs doivent être titulaires d'un passeport individuel.

ATTENTION : l'autorisation de sortie du territoire est obligatoire pour tout mineur voyageant sans ses deux parents.

A compter du 15/01/17, tout mineur qui voyage à l'étranger sans être accompagné de ses parents devra être muni de sa pièce d'identité **en cours de validité** (carte d'identité ou passeport selon la destination), d'un formulaire signé par l'un des parents titulaire de l'autorité parentale (autorisation de sortie du territoire), de la photocopie de la pièce d'identité du parent signataire.

Pour plus d'informations nous vous invitons à vous rapprocher de votre mairie.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES De manière générale, les informations transmises ne s'appliquent que pour les ressortissants français (pour les autres nationalités, se renseigner auprès des autorités consulaires). Nous vous invitons à les contrôler avant votre départ sur le site du Ministère des Affaires : www.diplomatie.gouv.fr , dans la rubrique conseils aux voyageurs.

NIVEAU

2 à 3 chaussures

3 à 6 h de marche par jour, avec un dénivelé de 100 à 900 m.

HEBERGEMENT

En hôtel 2 et 3 * (normes locales) en chambre double parfois triple et en éco lodge Eko Katum (cabanes en montagne de 2 à 4 personnes Eko Katum : plonger en pleine nature en passant 1 nuit au coeur d'un magnifique alpage perché sur les hauteurs de Kolasin. Ce sont des petits chalets en bois équipés d'un poêle à bois individuel et lits confortables. Chambres spacieuses de 4 à 5 lits Les toilettes et douches sont communes.

Code : VOYGTM

REPAS

Les petits-déjeuners et les dîners sont pris à l'hébergement. Vous découvrirez quelques spécialités du Monténégro accompagnées, si vous le désirez, de fameux vins ou de la bière locale. Les repas de midi sont pris sous forme de pique-niques préparés par l'accompagnateur ou nos hébergeurs et consommés sur le terrain.

PORTAGE DES BAGAGES

Vous portez uniquement les affaires de la journée.

GROUPE

Les groupes sont constitués d'environ 6 à 15 participants + l'accompagnateur.

ENCADREMENT

Par un guide local francophone

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR BAGAGES

- Votre sac de voyage qui ne doit pas dépasser 15 Kg. Ce sac sera transporté dans la journée par véhicules et vous le retrouverez à l'hébergement le soir.
- Votre sac à dos (sac de cabine durant le vol) doit être suffisamment grand pour contenir vos affaires de la journée (gourde, appareil photo, coupe-vent, tee-shirt de rechange...) : le format de 35 litres est un bon compromis entre encombrement, poids et volume disponibles.

VETEMENTS A adapter selon la saison:

- Chapeau ou casquette indispensable !
- De très bonnes lunettes de soleil
- Tee-shirts manches courtes ou longues, légers et respirant pour permettre l'évacuation de la transpiration. Ces vêtements sont aujourd'hui appelés des secondes peaux.
- Couche intermédiaire pour apporter de la chaleur type fibre polaire.
- Veste imperméable type Goretex idéale pour protéger du vent comme de la pluie.
- Pantalon de marche vous protégeant de la végétation ou du soleil tout en conservant une aisance de marche.
- Short en tissu léger, séchant rapidement.
- Sous-vêtements de rechange.
- Chaussures adaptées à l'activité, de préférence montante pour préserver la cheville des torsions, avec une membrane Goretex pour l'étanchéité et la respiration. L'accroche et la qualité de la semelle permettent la randonnée sur tous les chemins.

Notre conseil : Ne découvrez pas la qualité de vos chaussures le premier jour d'un trek ! Il est indispensable de les essayer à plusieurs reprises et d'en être satisfait avant de partir.

- Des chaussures de détente : sandales ou baskets, pour les visites culturelles ou la fin de journée, elles doivent être adaptées à la marche tout en étant légères et agréables.
- Chaussettes de marche avec renfort aux talons et sur l'avant du pied.
- Un maillot de bain et serviette (prévoir modèle qui sèche très rapidement).

MATERIEL

- Couteau de poche
- Stylo, briquet, épingles de sûreté
- Du savon liquide
- 1 gourde d'un litre (isotherme de préférence).
- Petit nécessaire de couture + nécessaire de toilette + 1 paire de lacets de rechange.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Quelques sacs plastique pour protéger vos affaires en cas de pluie ou un sur-sac étanche.
- Un petit sac pour vos détritrus
- Du papier toilette
- Des jumelles et un appareil photo (facultatifs)
- Des boules Quiès... (facultatif)
- Une paire de bâtons télescopiques (facultatifs)
- Votre passeport ou votre Carte d'identité en cours de validité
- De l'argent liquide + CB
- Votre contrat d'assistance (assurance La Balaguère ou autres).

PHARMACIE

- Une pharmacie personnelle
- Vos médicaments personnels habituels
- Vitamine C
- Médicament contre la douleur
- Anti-diarrhéique
- Traitement antibiotique à large spectre (sur prescription médicale)
- Collyre et crème antibiotique pour les yeux
- Bande adhésive élastique type Elastoplast
- Petits pansements adhésifs
- Compresses désinfectantes
- Double peau (ampoules)
- Traitement pour rhume et maux de gorge
- Un anti-moustique puissant
- Crème solaire et protection labiale
- Un tube de biafine
- Un anti-inflammatoire (pommade ou gélule).

Limitez le poids de votre bagage : votre sac de voyage doit pouvoir contenir l'ensemble de vos affaires, et ne pas dépasser environ 15 Kg.

Avertissement : Lors de l'enregistrement à l'aéroport pensez à mettre en bagage soute votre couteau de poche et tout objet tranchant ou piquant, sinon il vous sera confisqué à l'embarquement.

DATES ET PRIX

Du	Au	départ Paris
Du Jeu 30/05/2019	au Lun 10/06/2019	1630 €
Du Jeu 13/06/2019	au Lun 24/06/2019	1595 €
Du Jeu 11/07/2019	au Lun 22/07/2019	1645 €
Du Jeu 25/07/2019	au Lun 05/08/2019	1750 €
Du Jeu 08/08/2019	au Lun 19/08/2019	1750 €
Du Jeu 22/08/2019	au Lun 02/09/2019	1695 €
Du Jeu 05/09/2019	au Lun 16/09/2019	1695 €
Du Jeu 19/09/2019	au Lun 30/09/2019	1575 €
Du Jeu 03/10/2019	au Lun 14/10/2019	1575 €
Du Jeu 17/10/2019	au Lun 28/10/2019	1645 €

Tarif sans le vol : 1225€

sup. chambre individuelle sous réserve de disponibilité du 30/05/2019 au 28/10/2019 150 €

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les déjeuners des J1 et J12,
- les boissons,
- les pourboires,
- les visites non prévues au programme,
- les frais d'inscription,
- l'assurance.

POUR EN SAVOIR PLUS

SANTÉ

VACCINS OBLIGATOIRES Aucune vaccination n'est obligatoire, cependant, nous vous conseillons d'être à jour pour toutes vos vaccinations classiques (diphtérie, tétanos, poliomyélite, typhoïde). La vaccination contre les hépatites A et B est également conseillée.

AUTRES POINTS DE SANTÉ N'hésitez pas à consulter votre médecin et dentiste avant votre départ.

TITRE VIE COURANTE VIE COURANTE

DÉCALAGE HORAIRE Le Monténégro est à la même heure que la France. Évidemment, vu le décalage géographique vers l'Est, le soleil se lève et se couche plus tôt.

CHANGE Le Monténégro utilise l'euro depuis 2002.

MOYENS DE PAIEMENT La carte bancaire est le meilleur moyen de paiement dans la plupart des villes. Les cartes Visa, MasterCard et Diner's Club sont acceptées par un grand nombre d'établissements, ce qui n'est pas le cas de l'American Express.

INDICATIF TÉLÉPHONIQUE De la France vers le Monténégro : 00 382 + numéro du correspondant.

Du Monténégro vers la France : 00 33 suivi du numéro du correspondant, sans le 0 initial.

COUVERTURE GSM Bon réseau gsm qui couvre à peu près tout le pays.

INTERNET L'accès à Internet ne pose pas de problème. On trouve des cybercafés dans de nombreuses villes.

ÉLECTRICITÉ 220 volts, 50 hertz, comme en France. Les prises sont identiques, à deux fiches rondes.

SÉCURITÉ

Les villes monténégrines sont globalement sûres.

Mais comme partout ne vous promenez pas avec une grosse somme d'argent sur vous et évitez de retirer de l'argent au distributeur la nuit dans une rue isolée.

Papiers : il peut être utile de photocopier ses papiers avant le départ. En cas de perte ou de vol, les formalités seront simplifiées.

Afin d'adopter quelques règles de sécurité lors de vos déplacements en ville, nous vous recommandons de vous informer sur le site internet <http://www.diplomatie.gouv.fr>, « Conseils aux voyageurs », choisir le pays puis la rubrique « Sécurité ».

REPÈRES GÉOGRAPHIQUES

LE PAYS Le Monténégro est un pays des Balkans, en Europe du Sud, bordé par la mer Adriatique et frontalier de la Croatie, de la Bosnie-Herzégovine, de la Serbie, du Kosovo et de l'Albanie. karsts de l'ouest de la péninsule balkanique — jusqu'à une étroite plaine côtière de deux à six kilomètres de large.

Cette plaine s'interrompt abruptement au Nord, à l'endroit où le Mont Lovcen et l'Orjen plongent dans les bouches de Kotor. Ainsi, bien que disposant d'un large débouché sur la mer, le pays ne dispose pas de port important en raison d'un littoral très accidenté.

La région karstique du Monténégro se situe à environ 1 000 m d'altitude, certaines parties montant à près de 2 000 m, comme le mont Orjen (1 894 m), point culminant des chaînes calcaires côtières.

La vallée de la Zeta est la zone la plus basse, avec une altitude d'environ 500 m.

Le Monténégro possède quelques cavités naturelles. Les montagnes du Monténégro comptent parmi les terrains les plus accidentés d'Europe et parmi les parties qui furent les plus érodées dans la péninsule balkanique pendant la dernière ère glaciaire.

Le territoire culmine au Zla Kolata, dans les monts Prokletije, à une altitude de 2 534 m.

RÉGIONS VISITÉES Lac Biogradsko : C'est le roi Nikola qui créa ce Parc National en 1878. Il s'étend sur 5400 hectares, des hauts plateaux atteignent des altitudes allant jusqu'à plus de 2100 m et la forêt recouvre 80% de la surface, ce qui en fait un record en Europe. La vallée du ruisseau Biogradsko est propice à la formation de nombreux microclimats qui favorisent à leur tour une biodiversité exceptionnelle. La route nous mène au Lac Biogradsko dont la couleur des eaux varie en fonction du climat et de l'heure.

Le Durmitor se trouve au sein du parc national du Durmitor créé en 1982 et classé au Patrimoine mondial de l'UNESCO pour sa flore endémique ainsi que ses espèces d'insectes également endémiques. Le parc s'étend sur une superficie de plus ou moins 30 000 hectares,

comprenant plusieurs chaînes de sommets alpins et un canyon d'une profondeur de 1 900 mètres, qui en fait le plus profond d'Europe, le canyon de la Tara (la Tara étant la rivière qui coule dans les gorges et qui est également protégée). Le parc comprend également des lacs de montagnes réputés comme le Crno jezero (lac Noir) et le Zminje jezero (lac Zminje). Pour les Monténégrins, le mont Lovcen, à 1 600 mètres d'altitude, est un site sacré, l'équivalent de l'Olympe pour les Grecs, offrant une vue exceptionnelle sur les bouches du Kotor, le lac de Skadar, le massif du Durmitor, le littoral et ses eaux turquoise. Pour un point de vue des plus spectaculaires, grimpez les 461 marches qui mènent au sommet où le Mausolée du héros national Peter II domine les lieux.

CLIMAT D'une manière générale, le climat est très complexe à cause de l'influence de l'océan, des montagnes proches de la mer, de la position des massifs et du plus grand lac des Balkans, 244 km². On retrouve un climat montagnard dans le massif des Durmitor et de Biogradska Gora, méditerranéen au sud avec des étés chauds et secs et des hivers doux et pluvieux, modérément continental dans les vallées de Lim, de la Zeta et de la Moraca où les étés sont chauds et les hivers froids. Deux vents soufflent principalement sur le Monténégro : un vent du sud le Jugo, qui apparaît au printemps et en hiver, et un vent qui vient du nord, la Bura.

PROBLÈMES ENVIRONNEMENTAUX Une bonne partie de la "beauté sauvage" du Monténégro repose sur sa géographie. Le relief accidenté a freiné les invasions, mais il a aussi limité l'expansion de la population et les excès du développement.

Conscient de cet atout, le pays s'est autoproclamé premier "État écologique" du monde.

Reste à savoir ce que cela signifie pour un pays où la chasse est populaire et intense, où le recyclage n'existe presque pas et où la population produit évidemment des déchets. Le pays s'enorgueillit de l'existence d'ours, de lynx et de loups, mais personne ne sait combien il en reste. A priori ils sont fort peu nombreux et dans ces conditions, les pratiques des chasseurs soulèvent de réelles inquiétudes.

Le béton envahit la côte. Le littoral de Budva étant en grande partie jalonné d'imposants complexes hôteliers, l'attention des promoteurs (et de leurs opposants) se tourne désormais vers la péninsule de Luštica encore épargnée.

REPÈRES ÉCONOMIQUES

SALAIRES COMPARATIFS Le salaire minimum (smic) est de 500 euros environ en 2014.

PRINCIPALES ACTIVITÉS DU PAYS L'agriculture représente 0,8 % du PIB (60% d'élevage et 40% de cultures). Les principaux produits exportés par le pays sont le vin et la bière. L'industrie ne pèse que 11,3% du PIB mais l'industrie de l'aluminium représente à elle seule 80% des exportations du pays.

Le secteur des services contribue à 87,9% du PIB et emploie 75% de la population active, avec le secteur du tourisme représentant à lui seul 15% du PIB. C'est un secteur en plein essor, notamment sur la côte Adriatique, qui emploie plus de 15% de la population active.

Le pays souhaite améliorer ses infrastructures touristiques et développer un tourisme vert. Cependant, les infrastructures hôtelières du pays restent à développer et le Monténégro cherche à attirer des grandes chaînes hôtelières étrangères qui lui permettront d'afficher des standards plus proches de l'Europe sur le plan de l'accueil des touristes

REPÈRES CULTURELS

POINTS D'HISTOIRE Le Monténégro a une longue histoire de plusieurs siècles en tant que duché semi-indépendant, puis principauté autonome, puis en tant que royaume indépendant en 1910, avant qu'il ne rejoigne le futur royaume de Yougoslavie en 1918.

Au cours de la Seconde Guerre mondiale, il est séparé de la Serbie et occupé par l'Italie qui en fait un gouvernement.

Après la libération, le nouveau régime communiste le transforme en République socialiste du Monténégro, l'une des républiques fédérées de la République fédérative socialiste de Yougoslavie.

Devenu un des deux États constitutifs de la République fédérale de Yougoslavie en 1992, il fait partie, après la dissolution de celle-ci en 2003, de la communauté d'États de Serbie-et-Monténégro, instaurée de façon transitoire.

Dans la soirée du 3 juin 2006, le Parlement du Monténégro proclame officiellement l'indépendance du pays et la dissolution de la communauté de Serbie-et-Monténégro, conformément au vœu des Monténégrins exprimés lors du référendum du 21 mai précédent. L'Islande, par la voix de son ministre des Affaires étrangères Geir Haarde, devient le premier pays au monde à reconnaître le Monténégro comme un pays indépendant et souverain.

La Russie lui emboîte le pas le 11 juin, devenant ainsi la première grande puissance à le faire, suivie deux jours plus tard par les États-Unis, le Royaume-Uni et la France qui adoptent la même attitude, tout comme le gouvernement serbe.

Le 22 juin suivant, le Monténégro devient le 56^e État membre de l'Organisation pour la sécurité et la coopération en Europe, puis le 28 juin, il est admis en tant que 192^e État membre de l'Organisation des Nations unies.

Le 15 décembre 2008, le Monténégro présente sa candidature à l'Union européenne. L'euro était déjà la monnaie locale de facto avant même l'indépendance du pays.

PEUPLES, ETHNIES ET LANGUES Les Monténégrins occupent le centre du pays, les Serbes habitent le Nord (joutant la Serbie), le Centre-Est et le Sud-Ouest, alors que les Bosniaques résident dans l'Est. Quant aux Albanais, ils sont concentrés près de l'Albanie dans le Sud-Est et l'Est.

Mais le Monténégro n'est pas linguistiquement homogène au point de vue géographique, car les populations sont relativement mélangées selon les zones du territoire, surtout entre Serbes et Monténégrins.

La langue officielle est le serbe, l'une des deux formes du serbo-croate qui n'est plus reconnue ni par les Serbes, ni par les Croates. La principale différence entre les deux idiomes réside dans l'alphabet (cyrillique pour le serbe, latin pour le croate), mais depuis 1991, Croates et Serbes ont procédé à une révision linguistique visant à ôter au serbo-croate les tournures et les variantes qui unifiaient la langue.

L'Etat de Serbie et Monténégro n'a plus de langue officielle, mais chacun des pays membres a la sienne propre.

RELIGIONS Le Monténégro compte une majorité d'orthodoxes. Les musulmans sont également représentés de façon significative. On trouve également une minorité de catholiques, de protestants et de juifs.

ART Les témoignages artistiques les plus anciens sont des églises aux somptueuses peintures, mais aussi des armes ouvragées et des poèmes épiques. Il faut dire que les longues années de lutte contre l'Empire ottoman ont favorisé le développement d'une imagerie guerrière dont les artisans et les poètes se sont fait les chantres.

La période de paix qui a correspondu à la Yougoslavie favorisa l'émergence d'une expression artistique foisonnante, notamment dans le domaine de la peinture, de la sculpture, du cinéma et de l'architecture.

Pierre II Petrovic Njegoš (1813-1851) domine tant et si bien la littérature monténégrine que son mausolée surplombe le pays, au sommet de la Montagne noire (le mont Lovcen). Ce poète et prince-évêque est l'auteur de la plus grande œuvre littéraire du pays, Gorski vijenac (La Couronne de la montagne ; 1847), une poésie en vers qui relate la lutte pour la liberté face aux Ottomans. Les beaux-arts monténégrins se sont exprimés dans deux grands domaines : l'iconographie religieuse et la peinture et la sculpture de l'époque yougoslave.

Depuis l'indépendance, le cinéma monténégrin n'a pas encore ébloui le monde. Marija Perovic, la première femme réalisatrice et metteuse en scène du pays, s'efforce d'y remédier. Après Opet pakujemo majmune, son premier film, en 2004, elle a réalisé Gledaj me (Regarde-moi) en 2008. Né au Monténégro, Veljko Bulajic réalise des films depuis les années 1950, le plus récent étant Libertas, en 2006.

Côté musique, l'archevêque Jovan de Dioclée, qui écrivait des chants religieux au Xe siècle, est le plus ancien compositeur connu de la région. Le guitariste classique Miloš Karadaglic est le musicien monténégrin le plus célèbre aujourd'hui. Il a remporté des prix internationaux et remplit les salles partout où il passe dans le monde.

CUISINE / NOURRITURE La cuisine du Monténégro est centrée sur les légumes, la viande et le poisson, et sur des ingrédients phares de la cuisine méditerranéenne, comme l'huile d'olive par exemple.

En raison de la situation géographique du pays, elle est également très influencée par les pays d'Europe de l'est. La viande joue un rôle fondamental dans le régime monténégrin, surtout au nord, où les fruits des bois, les herbes aromatiques, et les champignons sauvages sont très utilisés.

La viande est cuisinée selon une technique traditionnelle, l'ispod, qui consiste à la faire cuire sous des braises. Au centre et au sud du Monténégro, le poisson prédomine : la carpe et la truite fumées font partie des meilleurs, de même que le crabe de Skadar.

Mets représentatifs du Montenegro : agneau bouilli, kajmak (crème au lait bouilli et salé, transformée en fromage), skakavica (poissons marinés avec du chou blanc, de l'huile d'olive et du jus de citron), domaca kobasica na zaru (saucisses maison cuites au four à bois), projanica (gâteau à base de fromage frais, d'œufs et de farine), kebab, etc.

Parmi les boissons typiques du Monténégro, citons les vins (vin rouge de Vranac, Merlot ou vin blanc Krstac), le rakija (un brandy fait maison en distillant du raisin blanc), la bière monténégrine niksic et une grande variété de liqueurs de cerises.

UN COMPORTEMENT RESPONSABLE

US ET COUTUMES Durant les chaudes soirées d'été, dans toutes les villes et comme partout dans les Balkans, la rue principale accueille un défilé ininterrompu d'habitants bien mis, de tous âges, qui discutent entre amis, s'observent et profitent de la vie. L'été, on vit dans la rue et dans les cafés.

Un stéréotype persistant dans la région présente les Monténégrins comme des personnes paresseuses, un reproche dont ils se délectent eux-mêmes. Selon un dicton populaire, "l'homme naît fatigué et vit pour se reposer". Certes, les cafés et les bars sont toujours pleins, mais pas plus que dans les pays voisins. Cette accusation d'indolence date probablement de l'époque où toute activité qui ne consistait pas à combattre et attaquer les voisins turcs était considérée indigne d'un homme.

En tout cas, cela ne s'applique certainement pas aux Monténégrines, auxquelles incombent tous les travaux.

La société monténégrine est traditionnellement et rigoureusement patriarcale, et les femmes devaient - jusqu'à récemment - embrasser la main des hommes en signe de respect.

En 1855, le prince Danilo provoqua un scandale en embrassant en public la main de sa fiancée ; l'un de ses représentants le réprimanda, en déclarant : "Je n'embrasserais jamais la main d'une femme, ni celle d'un Turc."

Malgré d'importants progrès réalisés dans l'accès à l'éducation pour les femmes et dans l'octroi de droits égaux à ceux des hommes sous le régime communiste, la distinction des rôles en fonction des sexes demeure.

Si, par exemple, vous êtes invité à dîner dans une famille monténégrine, il est fort probable que les femmes seules préparent le repas, servent et nettoient. Si vous dînez chez des personnes âgées, la femme ne dînera sans doute pas avec vous et restera à la cuisine.

Les lieux de culte se visitent épaules et jambes couvertes.

SAVOIR VIVRE (DONT PRISE PHOTOS) Photographier (ou filmer), oui mais ... Avec leur consentement lorsqu'il s'agit de personnes. Lorsque vous photographiez les gens, faites-le avec parcimonie et respect ; essayez de vous mettre leur place : de quelle manière accepteriez-vous que l'on vous photographie, comment n'aimeriez-vous pas qu'on le fasse ? Vous pouvez photographier les paysages sans limites !

POURBOIRES Le pourboire n'est pas obligatoire au Monténégro, ils dépendent de votre appréciation en fonction de la prestation reçue. Ils ne sont ni plus ni moins obligatoires qu'en France.

SOUVENIRS Privilégiez l'achat d'artisanat fabriqué localement afin de soutenir le savoir faire local. Pensez à la préservation du patrimoine naturel et culturel : on ne repart pas avec des fleurs, coquillage, pierres, antiquités...

Vous trouverez des produits frais typiques de la cuisine monténégrine, sur le marché de légumes et de produits du terroir.

Dans les vieilles villes de Budva, Bar et Kotor, vous pourrez trouver de l'artisanat et des œuvres d'art, comme des tapis, des poteries et des objets en bois.

DÉCHETS La nature dans les montagnes est aussi fragile que celle de nos campagnes, elle n'est pas faite pour digérer les déchets. Vous veillerez à détruire ou emporter vos déchets : papiers, sacs plastiques, élastoplast, emballages... pour les déposer dans les endroits prévus pour.

Les piles usagées sont redoutables pour l'environnement (mercure) si elles sont jetées ou brûlées et ce ne sont pas des jouets inoffensifs entre les mains des enfants qui les récupèrent ; elles trouveront facilement une petite place dans votre bagage de retour pour la France. Privilégiez l'usage des piles sans mercure ou des batteries rechargeables. N'oubliez pas d'enterrer ou de recouvrir de pierres les papiers hygiéniques et les " kleenex ", les petites feuilles roses ou blanches éparées volent au vent et balisent les sentiers, ou prévoyez un briquet et brûlez vos papiers.

Petit conseil avant votre départ : réduisez les conditionnements à leur strict minimum.

En bref, " ne laissez rien que l'empreinte de vos pieds ".

Temps estimé pour la dégradation de quelques déchets, en conditions atmosphériques « normales ».

- Mouchoir papier : 3 mois
- Bouteille plastique : 10 à 1000 ans
- Mégot de cigarette : 1 à 2 ans
- Canette aluminium : 100 à 400 ans
- Peau d'orange : 1 à 2 ans
- Carte téléphone : 1000 ans
- Chewing-gum : 5 ans
- Verre : 4000 ans

La nature est fragile... et le randonneur se doit d'être l'un de ses gardiens.

CHARITÉ ET MAIN TENDUE À vous de juger sur place de l'attitude que vous souhaitez adopter par rapport « aux mains tendues » ; gardez simplement à l'esprit que l'un des effets pervers en cédant à cette demande, c'est parfois de pérenniser cette pratique. Si vous donnez, donnez parcimonieusement.

TOURISME SEXUEL Le tourisme sexuel est un crime grave, quelque soit le lieu de destination. De nouvelles lois permettent désormais de poursuivre et juger dans leurs pays d'origine ceux qui se rendent coupables d'abus sexuels même si ceux-ci ont eu lieu à l'étranger. Dans notre démarche de tourisme responsable, nous vous demandons de dénoncer tout comportement douteux auprès de votre guide ou des autorités compétentes.

CHARTRE ETHIQUE DU VOYAGEUR Vous trouverez dans votre ESPACE CLIENT, un document appelé « Charte éthique du voyageur » qui vous donnera de nombreuses pistes pour ne laisser (et encore !) que l'empreinte de vos pas, et avoir une attitude « responsable et solidaire ». Nous vous engageons à le consulter attentivement.

LEXIQUE

- Bonjour : Dobar dan
- Bonsoir : Dobro vece
- Bonne nuit : Laku noc
- Au revoir : Dovidenja
- Quel est votre nom ? Kako se zovete?
- Je m'appelle... : Zovem se...
- Enchanté(e) : Drago mi je
- Comment allez-vous ? Kako ste?
- Bien, merci : Dobro, hvala
- S'il vous plaît : Molim
- Merci : Hvala
- Il n'y a pas de quoi : Nema na cemu
- Oui : Da
- Non : Ne
- Excusez-moi : Izvinite
- Je suis Français(e) : Ja sam francuz (francuskinja)
- Parlez-vous français / anglais ? Govorite li francuski / engleski?

BIBLIOGRAPHIE

- "Montenegro" - Bradt Travel Guide (en anglais) - Ed. Bradt
- "Guide touristique le Monténégro" (disponible en français à Kotor) - Ed. Kartografija
- "Histoire des Balkans" - George Castellan - Ed Fayard

- "Balkan transit" - Francois Maspero.

CARTOGRAPHIE

- Carte au 1/ 100 000ème "Crnogorsko" (disponible à Budva et Kotor)
- Carte Canyon Tara au 1/ 50 000ème (disponible à Kolasin)
- Carte Durmitor map au 1/ 25 000ème (disponible à Kolasin)
- Carte du Parc National de Biograska Gora au 1/60 000 ème (disponible à Bjelasica Komovi).

ADRESSES UTILES Ambassade de Serbie-et-Monténégro 5 rue Léonard de Vinci, 75116 Paris.

Tél. : 01 40 72 24 24.

Affaires consulaires Tél. : 08 99 23 05 49.

Sur place :

Office de tourisme du Monténégro : Bulevar Sv. Petra Cetinjskog 130, 8100 Podgorica, Crna Gora.

Tél. 00 382 77 100 001.

Ambassade de France : 11 Ulica Pariska, BP 283, 11000 Belgrade.

Tél. : 00 381 11 302 35 00 - Fax : 00 381 11 302 35 10 - Site Web : www.ambafrance-srb.org/

SOURCES Lonelyplanet, guide du Routard, Wikipédia.

**DÉPOSEZ VOS AVIS SUR VOTRE SÉJOUR,
PARTAGEZ VOS PHOTOS ET VIDÉOS DE VOYAGE
SUR NOTRE SITE INTERNET,
SUR FACEBOOK, TWITTER OU SUR INSTAGRAM !!**



#destinationsqueyras

**CONTACT@RANDOQUEYRAS.COM
WWW.RANDOQUEYRAS.COM**

INSCRIPTIONS, ANNULATIONS ET ASSURANCES

ASSURANCES

Notre assurance comprend : l'annulation, elle permet le remboursement du prix du voyage moins les frais de dossier en cas d'annulation pour raisons graves à moins de 30 jours du départ (voir la page "Conditions générales"). Elle comprend également l'assistance rapatriement. Le prix de l'assurance correspond à 3,90% du prix du séjour.

REGLEMENT

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

À l'inscription : Acompte de 30 % du prix du séjour

Un mois avant le départ : Le solde sans appel de notre part

CONTACT

Destinations Queyras
8 route de la gare
05600 GUILLESTRE
Tel. (33) 04.92.45.04.29
Fax. (33) 04.92.45.00.49
contact@randoqueyras.com
www.randoqueyras.com

Agence de voyage N° IM005100004
SARL Randoqueyras au capital de 10 000 €
RCS Gap 484 591 235
RCP MMA 113.326.666
Garant : APS 15 avenue Carnot 75017 PARIS
Agrément Jeunesse et Sports 00598ET0048 -
SIREN 484 591 235 APE 633Z