



lonely planet

Pologne

Art et culture
populaire

Randonnées
à pied et à vélo

Mémoire du
xx^e siècle

Les quatre sections de ce guide

Préparer son voyage

Les expériences incontournables, les itinéraires et de nombreuses idées inspirantes



Sur la route

Des conseils pour découvrir la destination, vivre des expériences locales, tester les meilleurs restaurants...



Carnet pratique

Toutes les informations pratiques essentielles dont vous avez besoin pour votre voyage

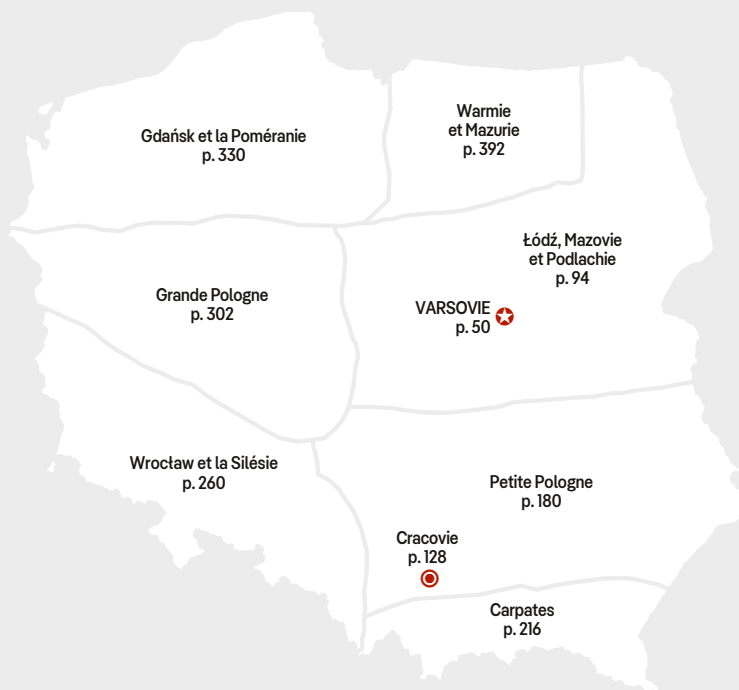


Comprendre

Les particularités à connaître et l'histoire de la destination racontées de manière originale et vivante



Pologne



**Simon Richmond, Marc Di Duca,
Anthony Haywood, Anna Kaminski, Ryan Ver Berkmoes**

SOMMAIRE

Préparer son voyage

Le voyage commence ici	4
Carte de la Pologne	6
Expériences incontournables	8
Villes et régions	20
Itinéraires	22
Quand partir	30
Avant de partir	32
Histoire et patrimoine des Juifs polonais	34
À table !	38
Activités de plein air	42

Sur la route

Varsovie	50
S'orienter	52
Planifier son séjour	54
Vieille Ville et nord de Varsovie	56
Centre et ouest de Varsovie	66
Praga et est de Varsovie	78
Parc Łazienki, sud du centre-ville et Wilanów	83
Notre sélection pour dormir	93



Varsovie (p. 50)



Forêt de Białowieża (p. 442)

Łódź, Mazovie et Podlachie

S'orienter	96
Planifier son séjour	97
Łódź	98
Environs de Łódź	106
Białystok	111
Environs de Białystok	116
Augustów	122
Environs d'Augustów	125
Notre sélection pour dormir	127

Cracovie

S'orienter	130
Planifier son séjour	132
Vieille ville et colline du Wawel	134
Kazimierz	148
Podgórze et Wieliczka	155
Est de Cracovie et Nowa Huta	164
Ouest de Cracovie	170
Notre sélection pour dormir	178

Petite Pologne

S'orienter	182
Planifier son séjour	183
Kielce	184
Environs de Kielce	187
Lublin	192
Environs de Lublin	200
Zamość	207
Environs de Zamość	211
Notre sélection pour dormir	215

Carpates

S'orienter	218
Planifier son séjour	219
Zakopane	220
Environs de Zakopane	223
Nowy Sącz	227
Environs de Nowy Sącz	231
Rzeszów	235
Environs de Rzeszów	239
Sanok	245
Environs de Sanok	251
Notre sélection pour dormir	258

Wrocław et la Silésie

S'orienter	262
Planifier son séjour	263
Wrocław	264
Environs de Wrocław	272
Zielona Góra	276
Jelenia Góra	279
Environs de Jelenia Góra	284
Katowice	291
Environs de Katowice	294
Notre sélection pour dormir	300

Grande Pologne

S'orienter	304
Planifier son séjour	305
Poznań	306
Environs de Poznań	314
Gniezno	317
Žnin et la réserve archéologique de Biskupin	320
Kalisz et Gotuchów	324
Notre sélection pour dormir	328



Żuraw, Gdańsk (p. 348)



Dans le massif des Piénines (p. 231)

Gdańsk et la Poméranie.....330

S'orienter.....	332
Planifier son séjour.....	334
Gdańsk.....	336
Environs de Gdańsk.....	357
Toruń.....	367
Environs de Toruń.....	371
Ślupsk.....	373
Environs de Ślupsk.....	377
Kotobrzeg.....	379
Szczecin.....	382
Environs de Szczecin.....	387
Notre sélection pour dormir.....	391

Warmie et Mazurie.....392

S'orienter.....	394
Planifier son séjour.....	395
Olsztyn.....	396
Environs d'Olsztyn.....	400
Notre sélection pour dormir.....	408

Carnet pratique

Arriver en Pologne.....	412
Comment circuler.....	414
Argent.....	416
Hébergement.....	417
Avec des enfants.....	418
Santé et sécurité.....	419
Manger, boire et sortir.....	420
Voyage responsable.....	422
Voyageurs LGBTQIA+.....	424
Voyage et handicap.....	425
Art de vivre.....	426
Bon à savoir.....	427
Langue.....	428

Comprendre

Une histoire de la Pologne en 16 lieux.....	432
À la rencontre des Polonais.....	438
Une contrée majestueuse.....	440
Que se passe-t-il dans la forêt primaire polonaise ?.....	442
Les Juifs et la Pologne : une histoire complexe.....	445
Crise de foi.....	448



Passerelle sur la Vistule, la "Kładka" (p. 72), à Varsovie

POLOGNE

LE VOYAGE COMMENCE ICI

J'ai découvert la Pologne il y a 30 ans, à la chute du communisme. Dans ce pays qui avait longtemps été méprisé, j'ai été impressionné par la fierté avec laquelle les Polonais évoquaient leur histoire et leur culture, et par les efforts herculéens qui avaient été fournis pour reconstruire leur pays après 1945. La reconstitution de la Vieille Ville de Varsovie et du quartier juif de Kazimierz à Cracovie apparaît encore aujourd'hui comme un véritable miracle.

Simon Richmond

@simonrichmond

Écrivain voyageur et photographe basé au Royaume-Uni, Simon a contribué à un grand nombre de guides Lonely Planet depuis 1999.



Mon expérience préférée, c'est d'admirer le paysage urbain de Varsovie depuis la **passerelle piétonnière de la "Kładka"** (p. 72).

SUR LE TERRAIN

Nos auteurs présentent les lieux qui, pour eux, incarnent le mieux la Pologne.

DE GAUCHE À DROITE : MACIEJ BARCZYŃSKI / SHUTTERSTOCK, CANON PHOTOGRAPHY / SHUTTERSTOCK



Szepsk (p. 373) est mon étape préférée en Pologne du Nord. C'est une ville polonaise typique, avec "bar à lait", architecture médiévale et statues de personnalités. Son musée est le meilleur de la campagne poméranienne, en particulier parce qu'il conserve des œuvres de Witkacy (Stanisław Ignacy Witkiewicz, dit Witkacy). Je pourrais passer la journée à observer les habitants de Zakopane, son village d'origine, dont il a fait un portrait fantasmagorique.

Marc Di Duca

@marcdi-duca

Marc, auteur depuis plus de 20 ans, a couvert des destinations aussi variées que la Sibérie et les Antilles.



Je n'avais jamais vu autant de moteurs hors-bord. Une pièce entière ! Mais que faisaient-ils dans ce petit musée de **Znin** (p. 320) ? On ne le comprend qu'en étudiant la longue tradition de courses de bateaux dans cette ville. L'histoire médiévale rencontre le Zodiaque. Une association très inattendue, comme souvent en Pologne.

Anthony Haywood

anthonyhaywood.com

Anthony est écrivain. Il est notamment l'auteur d'une histoire culturelle de la Sibérie, du roman *Drifting on the Edge*, de brefs récits de voyage et de nombreux guides Lonely Planet.

DE GAUCHE À DROITE : ROMANSLAVIK.COM / SHUTTERSTOCK, ARTUREN / SHUTTERSTOCK



J'ai découvert **Cracovie** (p. 128) à 14 ans, au cours d'un voyage scolaire qui comprenait aussi le camp d'Auschwitz-Birkenau (qui n'a cessé dès lors d'interroger mes origines juives) et la mine de sel de Wieliczka. La ville m'a enchantée, avec le **château du Wawel** (p. 142) qui semble sorti d'un conte de fées. J'y suis souvent retournée depuis.

Anna Kaminski

@anna.cohen.kaminski [@askaminski](https://twitter.com/askaminski) [bsky.social](https://www.bsky.social/askaminski)

Anne est auteure, spécialisée dans le voyage d'aventures, la culture et la cuisine. Elle a publié un récit autour de la nourriture, *Eyeball Tacos and Kangaroo Stew*.



C'est en 1988 que je me suis rendu pour la première fois à **Auschwitz-Birkenau** (p. 296). On visitait alors le camp en autonomie ; les lieux parlaient d'eux-mêmes. J'ai surtout été impressionné par le bloc 27 d'Auschwitz et les "bains", au fond de Birkenau. Dans le premier, un enfant avait dessiné un lapin sur le mur. Dans le second, les photos des proches des condamnés m'ont bouleversé.

Ryan Ver Berkmoes

[@ryanbv](https://twitter.com/ryanbv)

Ryan est journaliste et écrit souvent sur les voyages. Il est l'auteur de plus de 170 guides Lonely Planet.

Château de Malbork

Prenez la mesure de la forteresse des chevaliers teutoniques (p. 358)

Sopot

Faites la fête dans la capitale baltique de la nuit (p. 357)

Gdańsk

Découvrez l'histoire de ce port hanséatique (p. 336)

Poznań

Appréciez l'ambiance de la première capitale de la Pologne (p. 306)

Łódź

Contemplez le street art de cette ville industrielle en plein essor (p. 98)

Wrocław

Faites le tour du panorama de Ractawice (p. 264)

Monastère paulin de Jasna Góra

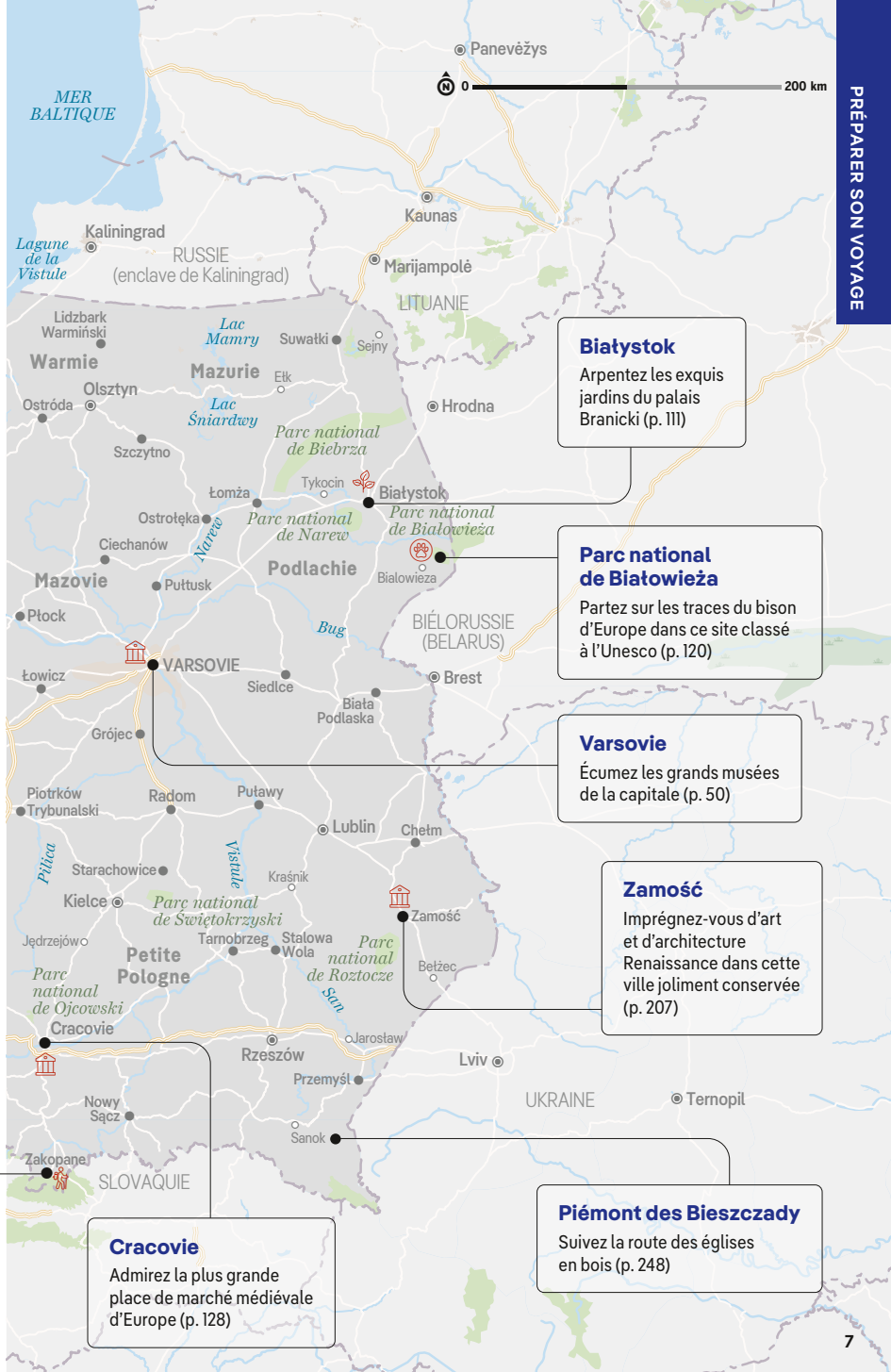
Rejoignez les pèlerins en prière devant la Vierge noire (p. 188)

Auschwitz-Birkenau

Confrontez-vous à l'horreur des camps de la mort (p. 296)

Zakopane

Partez en randonnée aux portes des Tatras (p. 220)





CHÂTEAUX ET PALAIS

La Pologne compte entre 500 et 3 000 châteaux, palais et grandes demeures. Certains s'apparentent à des ruines mystérieuses, d'autres sont de véritables chefs-d'œuvre, comme le palais aristocratique de Wilanów (p. 92 ; photo ci-dessous, à gauche) ; d'autres encore vous entraînent dans une histoire immémoriale, à l'exemple de l'imposante forteresse médiévale de Malbork (Marienburg) qui accueillit le maître tout-puissant de l'ordre Teutonique, puis les monarques polonais en visite.



Pourquoi sont-ils si nombreux ?

Les châteaux et les palais de la Pologne rappellent l'époque où de nombreuses familles nobiliaires contrôlaient de petites régions du pays.



Un château restauré

Détruit pendant la Seconde Guerre mondiale, le **château royal de Varsovie** (p. 58 ; photo ci-dessus) fut reconstruit dans son état du XVIII^e siècle entre 1971 et 1984.



Haute saison

Les stars comme Malbork et le Wawel, à Cracovie, sont accessibles toute l'année. Les châteaux moins notables réduisent souvent leurs horaires ou ferment d'octobre à Pâques.

DE GAUCHE À DROITE : MARCIN KRZYŻAK/SHUTTERSTOCK, LANSKY/SHUTTERSTOCK, PATRYK KOSMID/SHUTTERSTOCK





NOTRE SÉLECTION

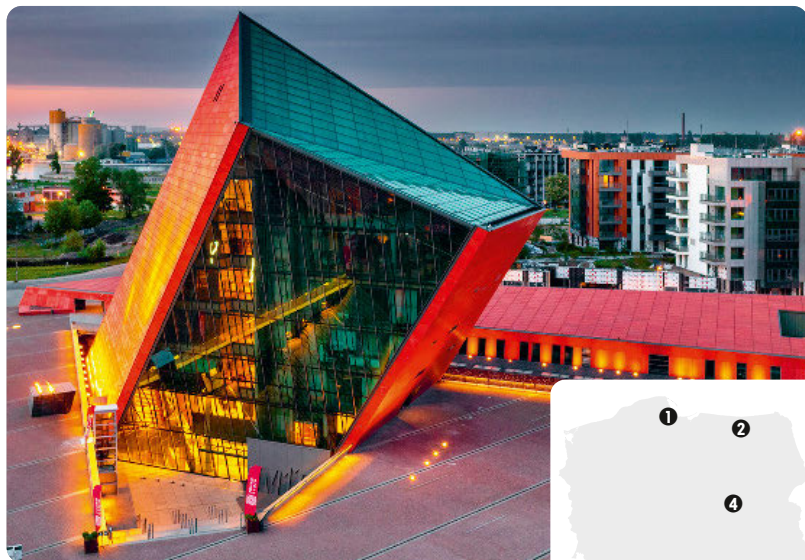
Laissez-vous impressionner par le **❶ château de Malbork** (p. 358), ancien siège de l'ordre Teutonique, construit au XIII^e siècle.

Découvrez l'ancêtre de tous les autres, le **❷ château royal du Wawel** (p. 142), symbole de la nation polonaise et principal site touristique de Cracovie.

Apprenez l'étrange secret, datant de la guerre, qui se cache dans les fondations du **❸ château de Książ** (p. 273), la plus vaste forteresse et le plus beau monument de Silésie.

Arpentez la plus grande et opulente demeure aristocratique de Pologne, le **❹ château de Łańcut** (p. 239), du XV^e siècle, qui accueille aujourd'hui un superbe musée.

Visitez un château de conte de fées à tourelles à **❺ Kraczyzn** (p. 244), le château Renaissance par excellence.



Musée de la Seconde Guerre mondiale (p. 342), Gdańsk



RÉCITS DE LA SECONDE GUERRE MONDIALE

Comme le savent les Polonais, les premiers coups de la Seconde Guerre mondiale furent tirés au nord du port de Gdańsk. Six ans d'occupation nazie ont laissé une marque tragique sur le pays et de nombreux sites portent encore le poids de l'histoire – lieux de mort, de destruction, de souffrance, mais aussi d'héroïsme.

Avis parental

Avant de partir visiter en famille des sites à l'histoire tragique, vérifiez qu'ils conviennent bien aux plus jeunes.

Camps de la mort

La Pologne a dû accueillir sur son sol de nombreux camps d'extermination, où fut mise en place la solution finale imaginée par les nazis. Plus d'un million de personnes ont péri à Auschwitz-Birkenau (p. 296) et le site est aujourd'hui un musée-mémorial.

NOTRE SÉLECTION

Visitez le captivant **① musée de la Seconde Guerre mondiale** (p. 342) de Gdańsk, qui reconstitue le conflit avec une grande force émotionnelle.

Descendez dans la **② Tanière du Loup** (p. 404), le bunker secret où Hitler et l'état-major nazi passèrent une bonne partie de la guerre, près de Kętrzyn.

Méditez sur l'inhumanité à **③ Auschwitz-Birkenau** (p. 296), lieu du plus grand génocide du XX^e siècle.

Découvrez les grands moments de la résistance au **④ musée de l'Insurrection de Varsovie** (p. 76), qui reconstitue minutieusement les faits.

Explorez **⑤ l'usine d'Oskar Schindler** (p. 158) à Cracovie, où il employa 1 200 Juifs pendant la guerre et les sauva d'une mort certaine.



SITES SACRÉS ET SPIRITUELS

Les monastères et les édifices religieux sont omniprésents en Pologne – et souvent d'une beauté exceptionnelle. Plus de 70% des Polonais sont catholiques et l'Église

joue un grand rôle dans le débat public. Exterminés pendant la Seconde

Guerre mondiale et persécutés sous le communisme, les Juifs sont toujours présents, aux côtés d'autres branches du christianisme et de l'islam (religion des Tatars). Certains sites témoignent aussi de traditions païennes.



Lieux de pèlerinage

Wadowice (p. 225), ville natale du pape Jean-Paul II, et le **monastère de Jasna Góra** (p. 188 ; photo ci-dessus), qui abrite la *Vierge noire* à Częstochowa, attirent des foules de pèlerins.



Solennité et respect

Dans les églises, portez une tenue correcte (épaules et genoux couverts). Les hommes doivent en outre se découvrir en entrant.



À la synagogue

Dans les synagogues et les cimetières juifs, le port de la kippa est obligatoire pour les hommes ; elle est parfois fournie à l'entrée.



NOTRE SÉLECTION

Admirez les portes romanes de bronze de la **1 cathédrale de Gniezno** (p. 317), ornées de bas-reliefs représentant saint Adalbert, patron de la Pologne, qui y est enterré.

Dans la vieille ville de Gdańsk, levez la tête pour admirer le clocher de la **2 basilique Sainte-Marie** (p. 346 ; photo à gauche), la plus grande église de brique du monde.

À Świdnica, contemplez la magnifique **3 église de la Paix** (p. 274), un édifice en bois classé à l'Unesco.

Émerveillez-vous devant les fresques polychromes du XVII^e siècle de la **4 Grande Synagogue** (p. 117) de Tykocin, où vivait autrefois une importante communauté juive.

À l'est de Białystok, rendez-vous dans le village tatar de Kruszyniany et visitez sa jolie **5 mosquée** (p. 119), un fragile sanctuaire peint en vert.



CULTURE POPULAIRE

La culture populaire polonaise est bien vivante et, contrairement à d'autres pays d'Europe centrale, facilement accessible hors des grandes villes. Pour découvrir le mode de vie traditionnel, parcourez des *skansen* (écomusées) dans presque toutes les régions du pays et essayez de faire coïncider votre séjour avec une fête traditionnelle.



Démonstrations d'artisanat

L'été est la meilleure saison pour visiter les *skansen* en Pologne. Des artisans y font des démonstrations de techniques anciennes.



À la conquête de la hache

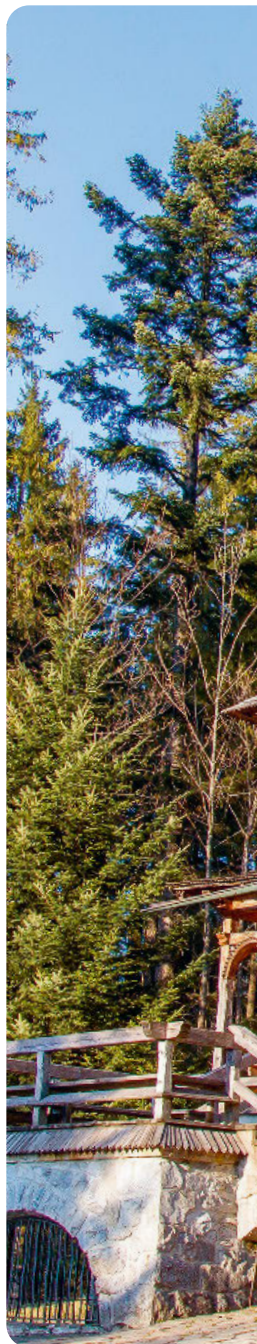
Le **Festival international de folklore montagnard de Zakopane** (photo ci-dessus) réunit des groupes de tous les massifs d'Europe, qui concourent pour la Ciupaga, la hache d'Or.



Processions de Pâques

De nombreuses localités polonaises fêtent Pâques. Parmi les manifestations les plus intéressantes : la **bénédiction des paniers de Pâques** à Cracovie et le **marché de Pâques** de Wrocław.

DE GAUCHE À DROITE : KANIEWSKA / SHUTTERSTOCK, WALDEMAR_SOWINSKI / SHUTTERSTOCK, WALDEMAR_SOWINSKI / SHUTTERSTOCK





NOTRE SÉLECTION

Découvrez la discrète culture cachoube au **1 parc ethnographique de Cachoubie** (p. 363), le meilleur écomusée du nord de la Pologne.

Admirez le mobilier populaire peint et la vaste collection de verreries du **2 musée des Karkonosze** (p. 280), à Jelenia Góra.

Consacrez une demi-journée aux 180 bâtiments historiques du **3 musée d'Architecture populaire de Sanok** (p. 247), le plus grand *skansen* de Pologne.

Découvrez l'histoire des Roms de Pologne au **4 Musée ethnographique** (p. 240) de Tarnów, avec des charrettes à cheval d'origine.

Rendez-vous à **5 Zakopane** (p. 220) pour admirer son architecture de bois ornée dans le "style de Zakopane", popularisée par Stanisław Witkiewicz.



NOTRE SÉLECTION

Assistez à un spectacle au superbe **1 Teatr Wielki** (p. 77) de Varsovie, siège de l'Opéra et du Ballet national de Pologne.

En été, rendez-vous dans la station balnéaire de **2 Sopot** (p. 357), où la fête déborde des clubs sur la plage, par exemple au **Koliba** (p. 361).

Installez-vous aux premières loges sur le Rynek de Wrocław, à la terrasse de la **3 Piwnica Świdnicka** (p. 270 ; photo à droite), brasserie fondée en 1273.

Arpentez ul Szeroka, dans le quartier de Kazimierz, à Cracovie, et entrez dans un club de klezmer, par exemple **4 l'Ariel** et le **Dawno Temu Na Kazimierzu** (p. 150).

Apportez votre instrument et participez au bœuf du mercredi au **5 SARP Social Club** (p. 308), sur la place principale de Poznań.



LE SENS DE LA FÊTE

Les Polonais aiment s'amuser et la vie nocturne des grandes villes est très animée. Des quartiers entiers sont voués au plaisir ; en été, les Polonais se ruent sur les plages pour danser jusqu'au bout de la nuit. Le pays natal de Chopin est aussi un haut lieu de la musique classique, du jazz et du théâtre.



Concerts de Chopin

Plusieurs salles de Varsovie proposent des concerts de Chopin au piano le soir. Ceux du **parc Łazienki** (p. 89 ; photo ci-dessus) sont gratuits de mi-mai à septembre.



Prix d'entrée

Comptez 20 zł au moins pour accéder aux grands clubs ; beaucoup sont gratuits, notamment pour les femmes.



Le monde du jazz

La tradition du jazz est ancienne en Pologne. Parmi les principaux clubs : le **Klub SPATiF** (p. 91) de Varsovie et le **Jazz Club u Muniaka** (p. 141) de Cracovie.



NOTRE SÉLECTION

Découvrez comment la grève des docks de Gdańsk a ébranlé le communisme en Europe de l'Est au **1 Centre européen de Solidarité** (p. 351).

À Varsovie, admirez l'immense **2 Palais de la culture et de la science** ((PKiN, p. 70), qui accueille l'incroyable musée des Néons.

Recueillez-vous devant le **3 monument aux victimes de juin 1956** (p. 312) à Poznań, soulèvement anticommuniste réprimé dans le sang.

Réservez une visite guidée du bâtiment administratif des **4 aciéries Sendzimir** (p. 165), magnifique ensemble réaliste socialiste dans le quartier de Nowa Huta, à Cracovie.

Jetez un coup d'œil au **5 Spodek** (p. 293) de Katowice, immense stade brutaliste en béton des années 1960, et le plus vaste espace couvert de Pologne.



Spodek (p. 293), Katowice



MÉMOIRE DU COMMUNISME

Peu de Polonais ont conservé la nostalgie de l'époque communiste. Mais celle-ci a laissé de singuliers témoignages, à commencer par des monstres architecturaux comme le quartier de la MDM, à Varsovie, et la banlieue de Nowa Huta, à Cracovie. À Gdańsk, ne manquez pas non plus les sites passionnants qui permettent de mettre en perspective la chute du régime soviétique.

Vive les bars à lait !

Héritage communiste resté populaire dans toute la Pologne, le *bar mleczny* (bar à lait) est une cafétéria en self-service, proposant des plats à petits prix.

Histoires de l'espionnage

La vie de Ryszard Kukliński, colonel polonais passé au service de la CIA, est le fil rouge du **musée de la Guerre froide** (p. 60), dans la vieille ville de Varsovie.



MUSÉES DE L'ÂME POLONAISE

En art, en histoire, dans l'architecture populaire ou les sciences, les Polonais sont des collectionneurs dans l'âme. Varsovie et Cracovie offrent des musées de niveau international ; Gdańsk s'est plus récemment pourvue d'institutions importantes. À côté de ces musées d'intérêt national, le moindre bourg possède un musée municipal ou régional consacré à des thèmes locaux – une occasion rêvée de se plonger dans l'histoire d'un lieu.



Musée Witkacy

Au Grenier blanc de Słupsk, le **musée Witkacy** (p. 374 ; photo ci-dessus) présente une collection de portraits singuliers de l'artiste d'avant-garde Stanisław Ignacy Witkiewicz (1885-1939), qui était également écrivain, dramaturge et photographe.



La Dame à l'hermine

Au **musée Czartoryski** (p. 141 ; photo ci-dessus) de Cracovie, *La Dame à l'hermine* de Léonard de Vinci a été acquise par le gouvernement polonais en 2016 pour 100 millions d'euros.



Art souterrain

Parmi les musées les plus étonnants de Pologne, le musée des Salines est le clou de la **mine de sel de Wieliczka** (p. 161), classée à l'Unesco.

DE GAUCHE À DROITE : MALWINA ŚWITAJ/PIKAZEM; POKORZA ŚRODKOWEGO W SŁUPSKU; NERFV/SHUTTERSTOCK, NAK ANNA/SHUTTERSTOCK





NOTRE SÉLECTION

Laissez-vous impressionner par des siècles d'art et de design au **1 Musée national de Varsovie** (p. 86), avec sa collection de peintures nubienues du XIV^e siècle.

Plongez sous l'immense place du Marché de Cracovie et parcourez le **2 Rynek souterrain** (p. 135), qui présente l'histoire économique de la ville au moyen d'effets audiovisuels.

Soyez ébloui par le scintillant **3 musée de l'Ambre** (p. 341) de Gdańsk, où l'"or de la Baltique" est mis en valeur dans un moulin médiéval.

Parcourez mille ans d'histoire à l'excellent **4 musée d'Histoire des Juifs de Pologne – POLIN** (p. 62) de Varsovie.

Étudiez l'exil des Polonais en Sibérie au cours des siècles au **5 musée de la mémoire de Sybir** (p. 114) à Białystok.



NATURE GRANDIOSE

De la mer Baltique aux lacs de Mazurie et aux montagnes des Carpates, la Pologne affiche des écosystèmes diversifiés, avec une richesse à l'avant en matière de faune et de flore.

La côte septentrionale, tout comme les lacs de Mazurie et les rivières sont aussi le creuset d'une formidable biodiversité. C'est notamment ici que vous traverserez les dernières parcelles européennes de forêt primaire, en particulier dans le parc national de Białowieża.



Forêts et faune sauvage

La Pologne est le 4^e pays d'Europe le plus boisé : 30% de son territoire est couvert de forêts, un habitat primordial pour le cerf, le chevreuil, le sanglier, l'élan, le lynx ou le bison d'Europe (p. 45) au nord-est, l'ours brun et le chat sauvage dans les montagnes boisées du Sud.



Dunes de la Baltique

Bordée de plages de sable, la côte baltique ourle le nord du pays. Arpentez les dunes mouvantes du parc national de Słowiński (p. 378 ; photo ci-dessus), les bancs de sable et les gravières de la presqu'île de Hel ou la lagune de la Vistule.



Vistule (Wista)

Les rivières de Pologne se jettent dans la mer Baltique. Le plus grand fleuve, la puissante Vistule (p. 28), de 1090 km de long, prend sa source dans la chaîne des Tatras (p. 220).

DE GAUCHE À DROITE : ONOREU PROSICKY / SHUTTERSTOCK ; ANTMAN / GETTY IMAGES ; LUKASZ MILINA / SHUTTERSTOCK





NOTRE SÉLECTION

Près de **❶ Zakopane** (p. 220), les sentiers d'altitude les plus spectaculaires de Pologne, dans les monts Tatras, commencent à la porte de votre hôtel !

Vert, pur et lointain : le **❷ parc national des Bieszczady** (p. 253) est un coin de paradis, qui semble à cent lieues des sentiers battus de Pologne.

En Silésie, longez la crête entre les monts Szrenica et Śnieżka pour admirer la vue sur les forêts et les falaises, au cœur du **❸ parc national des Karkonosze** (p. 284).

Envie de respirer l'air iodé ? Les sentiers qui sillonnent le **❹ parc national de Wolin** (p. 389) sont parfaits pour profiter du littoral de la Baltique.

Pagayez ou observez simplement la beauté du paysage des **❺ lacs de Mazurie** (p. 406).

VILLES ET RÉGIONS

Composez votre voyage selon vos envies.

Gdańsk et la Poméranie

UNE VILLE PLEINE D'ÉNERGIE ET LE LITTORAL DE LA BALTIQUE

Gdańsk émerveille ses visiteurs par ses remarquables musées et son énergie de ville pleine de promesses. Entre deux visites, accordez-vous une pause sur de belles plages de sable blanc. Ce n'est qu'un avant-goût de ce qui vous attend plus à l'ouest : une succession de stations balnéaires, dont Sopot qui attire de plus en plus d'estivants chaque année.

Gdańsk et la Poméranie
p. 330

Grande Pologne

LE CŒUR CULTUREL ET HISTORIQUE DU PAYS

La prospère Poznań est le cœur battant de cette province chaleureuse, la Wielkopolska ; sa clientèle d'affaires et sa Vieille Ville rénovée lui donnent des airs de Francfort. La Grande Pologne rurale recèle aussi de grandioses monuments, comme l'emblématique cathédrale de Gniezno, l'élégant palais de Rogalin et le superbe château de Kórnik.

Grande Pologne
p. 302

Wroclaw et la Silésie

DES VILLES DE GRANDE CULTURE ET UNE NATURE SAUVAGE

Cette province du Sud-Ouest a connu une histoire mouvementée, des allégeances instables qui ont donné forme à un dialecte, à une industrie et à des coutumes capables de dérouter plus d'un touriste. Forte de sa culture et de sa vie nocturne, Wroclaw en est l'atout incontestable. La Silésie abrite aussi l'un des lieux les plus sombres de l'humanité : le camp d'extermination d'Auschwitz-Birkenau.

Wroclaw et la Silésie
p. 260

Cracovie

LA RENAISSANCE D'UNE CAPITALE

Principal pôle touristique du pays, cette cité médiévale d'une richesse architecturale inouïe fut jadis la capitale du royaume polonais. Le château royal du Wawel et le Rynek tiennent le haut de l'affiche, tout en laissant la place à une vie gastronomique et nocturne parmi les plus dynamiques de la Rzeczpospolita Polska (République de Pologne).

Warmie et Mazurie

DES LACS ET DES CHÂTEAUX

Kayak, plaisance, planche à voile ou baignade : profitez du grand air dans cette splendide région constellée de lacs. Loin des flots, Olsztyn constitue un point de chute agréable en même temps que le camp de base idéal pour aller découvrir le canal d'Elbląg à Ostróda ou la Tanière du Loup, l'ancien repaire de Hitler.

**Warmie
et Mazurie**
p. 392

Łódź, Mazovie et Podlachie

DES VILLES DYNAMIQUES, DES PROVINCES HISTORIQUES ET DE GRANDS PARCS NATIONAUX

Occupant le quart nord-est du pays, ces provinces montrent des visages contrastés. Łódź, troisième métropole de Pologne au nom immanquablement écorché, est désormais réputée pour son patrimoine architectural et son street art. À la frontière orientale, la Podlachie séduit par son cadre bucolique, dont la figure de proue reste le parc national de Białowieża.

**Łódź, Mazovie
et Podlachie**
p. 94

VARSOVIE ★
p. 50

Varsovie

L'ÉTOILE MONTANTE DE L'EUROPE

Varsovie veut évoquer son histoire, avec ses hauts et ses bas. Sa Vieille Ville remarquablement restaurée voit se côtoyer des musées phares comme celui de l'Insurrection de Varsovie, et des lieux éblouissants comme le musée des Néons au Palais de la culture et de la science. La capitale mérite qu'on s'y attarde, ne serait-ce que pour l'excellence de sa table et ses nuits hédonistes.

Petite Pologne

DES VILLES D'HISTOIRE, UNE NATURE SAUVAGE ET LA MÉMOIRE DE LA SHOAH

L'arrière-pays de Cracovie, paisible recoin du Sud-Est polonais trop méconnu, dévoile des parcs nationaux, des châteaux, des cités gothiques ou de la Renaissance et de rares métropoles. Parmi les incontournables de la Petite Pologne (Małopolska) figurent Zamość, classée à l'Unesco, le haut lieu de pèlerinage de Częstochowa et les nombreux sites juifs de l'Est. C'est une terre qui invite au *slow tourism* et aux arrêts prolongés.

Petite Pologne
p. 180

Cracovie
p. 128

Carpates
p. 216

Carpates

RANDONNÉE DANS LES HAUTES TERRES SLAVES

La portion polonaise de l'arc des Carpates relie la frontière ukrainienne à l'est aux basses montagnes tchèques à l'ouest. Un enchaînement de massifs qui s'est imposé comme le grand terrain de jeu des activités de plein air du pays. Ski, randonnée, VTT ou visite d'un musée des arts et traditions locales : à vous de choisir dans ces hautes terres slaves.



LUKASZMIENIA/SHUTTERSTOCK



Monts Tatras, Zakopane (p. 220)

ITINÉRAIRES

Montagnes et villes du Sud

Durée : 12 jours

Distance : 335 km

Le sud de la Pologne est ourlé de chaînes de montagnes qui en dessinent la frontière avec la République tchèque et la Slovaquie. Cet itinéraire est idéal pour qui aime les grands espaces, chaussures de marche aux pieds ou pagaie à la main. C'est également une région où l'on peut admirer la culture locale et l'architecture traditionnelle.



1 ZAKOPANE ⌚ 3 JOURS

Située à 2 heures de route au sud de Cracovie (Kraków), **Zakopane** (p. 220 ; photo ci-dessus) est la principale station de montagne de Pologne. Véritable QG des randonneurs l'été et des skieurs l'hiver, la ville réserve aussi à ses visiteurs une superbe architecture en bois, toute la gastronomie des Tatras et une troisième mi-temps après-ski typiquement slave. Si vous n'avez que 3 jours, vous ne ferez qu'effleurer les sentiers de randonnée du parc national des Tatras.



2 SZCZAWNICA ET LES PIÉNINES ⌚ 2 JOURS

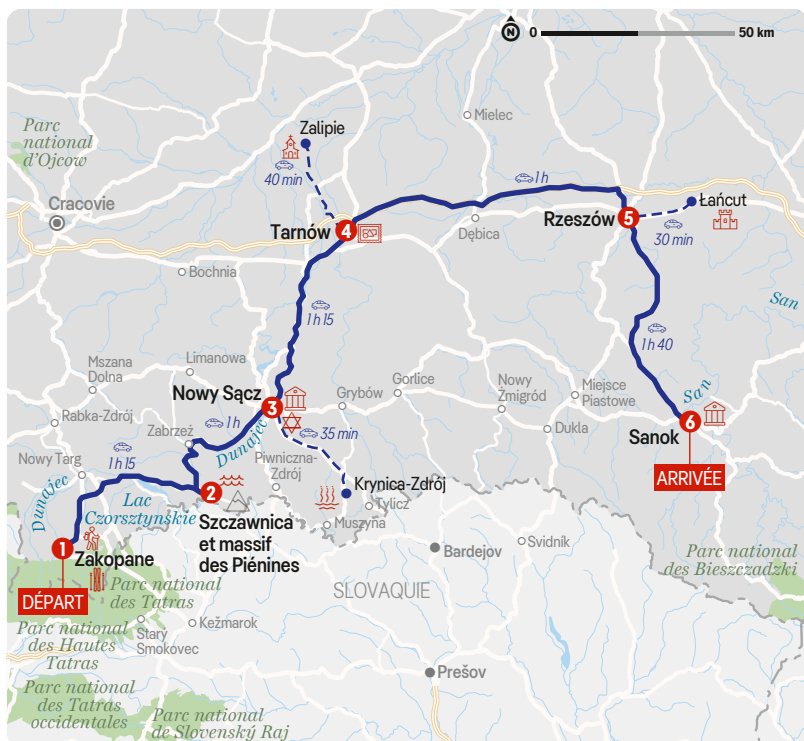
À l'est des Tatras, les **Piénines** (p. 231) forment un massif boisé moins élevé et moins couru, que la Pologne partage également avec la Slovaquie, son voisin méridional. Les sommets ne dépassent guère les 1 000 m, mais la région est réputée pour sa beauté. Prenez vos quartiers dans la ville thermale de **Szczawnica** (p. 232), d'où vous pourrez organiser une descente en rafting à travers les spectaculaires **gorges du Dunajec** (p. 232 ; photo).



3 NOWY SĄCZ ⌚ 2 JOURS

Cœur économique et culturel de la région de Sącz, **Nowy Sącz** (p. 227) est une ville paisible abritant un vaste *skansen* (musée à ciel ouvert d'art populaire et d'habitat traditionnel ; photo). Le patrimoine juif de la ville compte parmi les mieux conservés du sud de la Pologne, à l'image de la synagogue restaurée de Dawna.

 **Détour** : offrez-vous un séjour détente à **Krynica-Zdrój** (p. 234), une ville thermale réputée.



4

TARNÓW ⌚ 2 JOURS

Dans la Vieille Ville bien préservée de **Tarnów** (p. 240 ; photo), les rues du XVI^e siècle, bordées de vieilles demeures, rayonnent depuis une belle place dominée par un imposant hôtel de ville gothique en briques rouges. On y découvre de belles églises, des musées et les vestiges bouleversants d'une communauté juive autrefois florissante.

 **Détour :** admirez les motifs floraux traditionnels qui ornent les maisons peintes de **Zalipie** (p. 242).



5

RZESZÓW ⌚ 2 JOURS

Cette charmante bourgade (p. 235) compte de beaux musées et des sites historiques, ainsi qu'un paysage gastronomique et une vie nocturne dynamisée par les étudiants. Explorez le réseau des 25 salles souterraines aménagées entre le XIV^e et le XVIII^e siècle. Sans oublier les bâtisses Art nouveau qui ceignent la place centrale.

 **Détour :** visitez le **château de Łańcut** (p. 239 ; photo), l'une des demeures du XVII^e siècle les plus fastueuses de Pologne.



6

SANOK ⌚ 1 JOUR

Nichée dans le sud-est de la Pologne, près de la frontière ukrainienne, la petite ville de **Sanok** (p. 245) est une étape idéale pour découvrir la culture montagnarde de la région. Elle abrite le musée d'Architecture populaire (photo), le plus vaste musée à ciel ouvert du pays consacré à l'habitat traditionnel. Rapporté de toute la région, l'ensemble architectural comprend un manoir en bois de 11 pièces, des églises, une synagogue et une caserne de pompiers.



CURIOUSPHOTOGRAPHY/SHUTTERSTOCK



Presqu'île de Hel (p. 361), Poméranie

ITINÉRAIRES

Côte de la mer Baltique et Grande Pologne

Durée : 12 jours

Distance : 720 km

À l'ouest de Gdańsk, les stations balnéaires semblent avoir été conçues sur mesure pour les vacances en famille : Sopot et Kołobrzeg, destinations estivales dynamiques, ou la presqu'île de Hel, pour plus de solitude. Rejoignez ensuite la Grande Pologne (Wielkopolska), où vous attendent un village de l'âge du fer reconstitué et une balade en train.



1 GDAŃSK 5 JOURS

On pourrait consacrer bien des jours à explorer **Gdańsk** (p. 336 ; photo), la capitale du Nord. Cette cité très disputée a tout connu, des chevaliers Teutoniques à la Ligue hanséatique, jusqu'à la domination prussienne et nazie. Parcourez ses musées, goûtez le hareng et la liqueur Goldwasser, et découvrez le rôle qu'elle a joué durant la Seconde Guerre mondiale et pour Solidarność, avant d'emporter seau et pelle sur la plage.



2 Sopot 1 JOUR

Sopot (p. 357 ; photo) joue de contradictions, en se montrant à la fois prétentieuse et rustre. Ses boîtes de nuit surcotées côtoient des cafés littéraires, et ses restaurants "gastronomiques" rivalisent avec des stands de gaufres éphémères. Gagnez toutefois la plage de la ville, l'une des plus belles de Pologne : les bars et les discothèques qui la bordent au nord s'y intègrent avec une relative discrétion.



3 SŁUPSK ET LE PARC NATIONAL DE SŁOWIŃSKI 1 JOUR

Dans les terres, **Słupsk** (p. 373), prononcé "swoupsk", allie un charme authentique et une cuisine roborative. L'été, elle reste plus paisible que les stations de la côte baltique. De là, un court trajet mène aux sables mouvants du **parc national de Słowiński** (p. 377 ; photo ci-dessus), où l'on vient observer les oiseaux sur les lacs, arpenter les dunes et contempler les reflets d'acier de la Baltique.



4

KOŁOBZEG 1 JOUR

Kołobrzeg (p. 379 ; photo), l'une des plus grandes stations balnéaires de la Baltique en Pologne, doit tout à sa plage, une belle étendue de sable couleur crème qui attire des hordes de vacanciers en juillet et août, mais redevient déserte le reste de l'année. Une fois transi par la brise baltique ou écrasé de soleil, mettez le cap sur la ville pour visiter la cathédrale de Kołobrzeg et quelques musées.



5

ŚWINOUJŚCIE 1 JOUR

À l'extrême ouest de la côte de la mer Baltique, **Świnoujście** (p. 387) est une autre station balnéaire dont la principale force d'attraction reste le sable et la mer. Située sur l'île d'Uznam, que la Pologne partage avec l'Allemagne, la ville réserve cependant quelques surprises hors de la plage, comme son phare (photo) et son musée de la Pêche en mer.

Détour : partez en randonnée dans le **parc national de Wolin** (p. 389), facile d'accès depuis Międzyzdroje.



6

POZNAŃ 3 JOURS

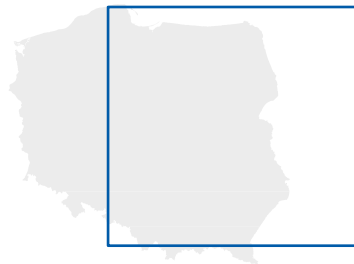
Quittez le littoral et traversez la campagne pour rallier **Poznań** (p. 306 ; photo), la ravissante capitale de la Grande Pologne. Plongez dans la vie culturelle, gastronomique et nocturne de cette métropole. Percez les secrets des codes au Centre de Chiffrement Enigma, et ceux des pâtisseries au musée du Croissant.

Détour : suivez le **chemin de fer à voie étroite de Żnin** (p. 322) et visitez la **réserve archéologique de Biskupin** (p. 323), avec ses toits de chaume et ses figurants en costume d'époque.



Kazimierz Dolny (p. 202), Petite Pologne

MONTICELLO/SHUTTERSTOCK



ITINÉRAIRES

Cracovie et les régions frontalières de l'Est

Durée : 2 semaines **Distance :** 850 km

L'ancien centre de la Pologne d'avant-guerre forme aujourd'hui l'est du pays, véritable patchwork d'histoire, d'architecture et de nature. Débutant à Cracovie, ce circuit séduira avant tout les voyageurs portés sur le calme des grands espaces plutôt que sur le tumulte des grandes villes.



1 CRACOVIE 5 JOURS

L'ancienne capitale de la Pologne (p. 128 ; photo) vous retiendra plusieurs jours – visitez le Rynek Główny de la Vieille Ville, le château royal du Wawel et Kazimierz et l'ancien quartier juif. Prévoyez également une incursion dans Nowa Huta, une banlieue qui se voulait "utopie ouvrière", et dans la **mine de sel de Wieliczka** (p. 161).

 **Détour :** prenez la mesure de la barbarie humaine à **Auschwitz-Birkenau** (p. 296).



2 ZAMOŚĆ 1 JOUR

Passiez une nuit dans la plus belle ville Renaissance du pays, **Zamość** (p. 207 ; photo), inscrite au Patrimoine mondial de l'Unesco. Que cette ville à l'italienne ait survécu aux Suédois, aux Cosaques et à la Seconde Guerre mondiale, pour s'imposer comme destination touristique hors des sentiers battus, tient du miracle. Avec ses ornements, la synagogue est un rappel de la présence passée d'une communauté juive.



3 LUBLIN 2 JOURS

Lublin (p. 192 ; photo) séduit par sa vie culturelle et universitaire, et sa remarquable Vieille Ville. Sa communauté juive fut exterminée à Majdanek, un camp de concentration établi à la lisière de l'agglomération. Mais les traces qu'elle a laissées demeurent vivaces et ponctuent un poignant parcours.

 **Détour :** explorez la bourgade de **Kazimierz Dolny** (p. 202), nichée sur les rives de la Vistule, en semaine, afin d'esquiver la noria des touristes.



4 PARC NATIONAL DE BIAŁOWIEŻA ⌚ 2 JOURS

Louez une voiture à Lublin pour rejoindre **Białowieża** (p. 120). Le plus ancien parc national de Pologne, l'un des derniers fragments d'une forêt primaire, n'est qu'un pan d'une réserve plus vaste, partagée avec la Biélorussie (Belarus). Si des dizaines d'espèces animales y ont élu domicile, c'est surtout pour admirer le bison d'Europe (photo), symbole national de la Pologne, que la plupart des visiteurs s'y rendent.



5 BIAŁYSTOK ⌚ 2 JOURS

Ce sont les jardins du palais Branicki qui constituent le joyau incontesté de cette grande ville (p. 111 ; photo). Le superbe musée de la Mémoire de Sybir raconte l'histoire des Polonais exilés en Sibérie, tandis que les fresques murales géantes de Białystok apporteront une touche artistique à votre séjour.

Détour : découvrez le mode de vie des Tatars musulmans à **Kruszyniany** (p. 119), qui abrite une mosquée, ainsi que le restaurant et complexe hôtelier *Tatarska Jurt*.



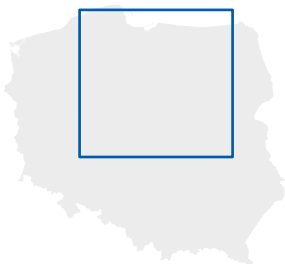
6 PARC NATIONAL DE WIGRY ⌚ 2 JOURS

Le nord-est de la Pologne est parsemé de magnifiques lacs, dont le Necko, aux abords d'**Augustów** (p. 122), et le Wigry. Mettez le cap sur le **parc national de Wigry** (p. 125 ; photo) pour y découvrir le très beau monastère des Camaldules, niché sur une péninsule s'avancant sur le lac.

Détour : la région des lacs mazures abrite la **Tanière du Loup** (p. 404), repaire de Hitler et du haut commandement nazi pendant la guerre.



PATRICK/GETTY IMAGES



Varsovie (p. 50)

ITINÉRAIRES

Au fil de la Vistule

Durée : 10 jours

Distance : 502 km

La Vistule (Wista), qui serpente sur plus de 1 000 km depuis les contreforts des massifs montagneux du Sud jusqu'à la mer Baltique, insuffle sa magie aux différentes terres qu'elle traverse. Le plus long fleuve de Pologne traverse de surcroît des localités au nombre des plus remarquables du pays. Il est préférable de disposer de son propre véhicule pour couvrir ce périple, bien qu'il soit envisageable en transports en commun moyennant un peu de temps et d'organisation.



1 VARSOVIE 3 JOURS

La capitale (p. 50) marque le point de départ de bien des odyssées en Pologne. Plusieurs ponts enjambent la Vistule (Wista en polonais ; photo), reliant le cœur commercial de la vieille ville au quartier de Praga. Les soirs d'été, les habitants affluent vers le fleuve pour se détendre sur les "boulevards de la Vistule". Les rives plus sauvages côté Praga comptent quelques plages de sable et des sentiers boisés.



2 ŁÓDŹ 2 JOURS

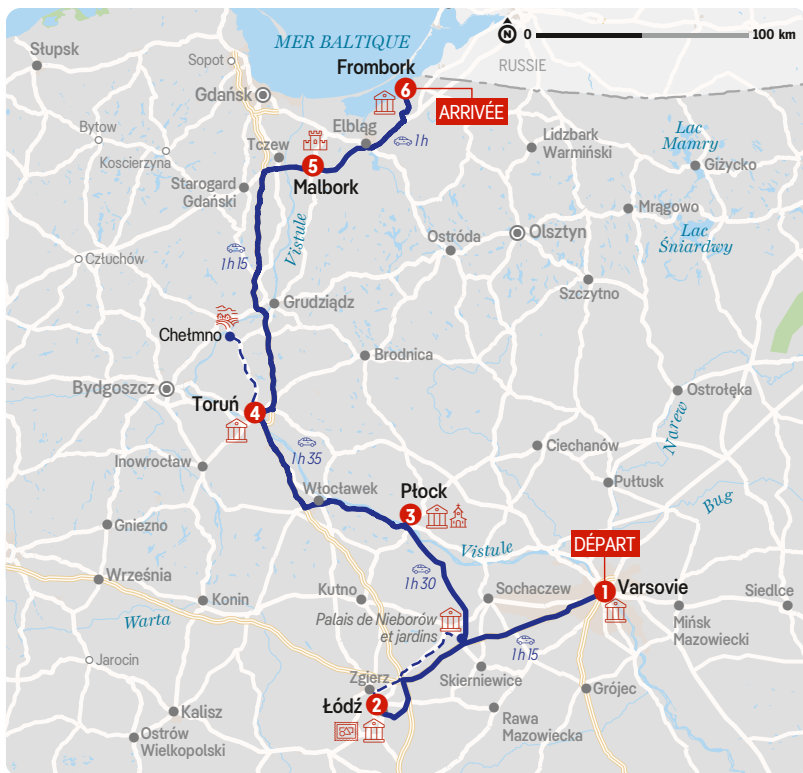
Au sud-ouest de la Vistule, **Łódź** (p. 98) a prospéré au XIX^e siècle grâce à sa florissante industrie textile. Ses anciennes usines (photo) ont été métamorphosées en musées contemporains et en espaces de loisirs. On accède aisément, en train au départ de Varsovie, à cette ville ponctuée d'œuvres de street art.

 **Détour :** faites un crochet par le **palais** et les **jardins de Nieborów** (p. 108) pour goûter au charme de la vie aristocratique de la fin du XVII^e siècle.



3 PŁOCK 1 JOUR

Retrouvez la Vistule dans la citée haut perchée de **Płock** (p. 106 ; photo), riche d'une jolie vieille ville et d'une cathédrale du XII^e siècle. Du château royal, seules subsistent deux tours. L'attrait majeur de la ville reste le musée de Mazovie, qui expose une remarquable collection de mobilier Art nouveau et d'objets du quotidien acheminés de toute l'Europe.



4 TORUŃ 2 JOURS

Joyau architectural, **Toruń** (p. 370) est ceinte de fortifications en briques rouges qui ont survécu à la fois aux guerres et à la gentrification. Délice à explorer, la ville abonde en églises, musées et ruelles pavées, dont la plupart n'ont pas changé depuis au moins un siècle. On y trouve également maints sites dédiés à l'illustre Copernic (photo).

Détour : **Chetmno** (p. 371), elle aussi bâtie sur la Vistule, dévoile les fastes gothiques d'une charmante cité.



5 MALBORK 1 JOUR

Sur les rives de la Nogat qui fraye son chemin lentement vers la Vistule, le **château de Malbork** (Marienburg, p. 358 ; photo) est le chef-d'œuvre gothique de l'ordre Teutonique. Même les obus de la Seconde Guerre mondiale n'ont pu ébranler cette citadelle de brique. Notre conseil : c'est à l'heure dorée que la forteresse se révèle en majesté, lorsque le soleil embrase ses murs d'écarlate.



6 FROMBORK 1 JOUR

La Vistule se jette dans la baie de Gdansk à l'est de la ville. Non loin de l'estuaire se niche la plaisante bourgade de **Frombork** (p. 364), célèbre pour avoir accueilli Copernic au début du XVI^e siècle. Il y fut inhumé dans la cathédrale (photo) en 1543. Sur place, le musée à son nom retrace sa vie et éclaire son œuvre.

QUAND PARTIR

La Pologne se visite toute l'année, chaque région possédant son lot d'attrait, quelle que soit la saison.

Du fait de sa diversité géographique – hautes montagnes au sud, plaines au centre et littoral au nord –, la Pologne offre mille raisons d'être découverte à tout moment de l'année. En décembre, les plages de la Baltique sont peut-être désertes et balayées par le vent, mais la saison de ski bat son plein sur les pistes des Tatras. Le mois d'avril est sans doute un peu trop frais pour profiter des lacs de Mazurie, mais l'arrivée du printemps voit reflourir les tables aux terrasses des cafés de Varsovie, Cracovie et Wrocław. En juillet-août, alors que les villes sont en surchauffe, Sopot, Świnoujście et Kołobrzeg sont des destinations idéales pour se prélasser au soleil, tandis que les forêts du parc national de Białowieża offrent une ombre bienvenue.

Hébergement

En fonction de la saison de ski dans le Sud et de la saison balnéaire dans le Nord, les prix grimpent dans les montagnes et le long de la Baltique. Les prix des hébergements sont un peu plus stables dans les villes. Les tarifs sont généralement plus bas au printemps et à la fin de l'automne.



PATRYK KOSMIDERZHU/ISTOCK

Mont Gubałówka (p. 225), près de Zakopane



PAROLE D'HABITANTE

RANDONNÉES AUTOMNALES

Katarzyna Sosnowska,
analyste de données
bancaires à Varsovie
et mère de 2 enfants.

Les Tatras sont ma destination préférée pour randonner en Pologne. Dans les plus hautes montagnes polonaises, les efforts sont largement récompensés.

Il suffit de 1 à 2 heures de marche ou d'un trajet en téléphérique pour profiter de vues spectaculaires.

C'est en automne que j'apprécie le plus les montagnes : les sentiers sont moins fréquentés, tout comme les restaurants très prisés d'Ulupówki à Zakopane. Goûtez l'*oscypek*, le fromage de brebis local !

LE FROID PIQUE !

En juillet, en nage sous la chaleur étouffante du Rynek de Cracovie, vous aurez du mal à imaginer à quel point il fait froid l'hiver en Pologne. Dans les plaines et les vallées montagneuses, il n'est pas rare que le mercure descende jusqu'à -20°C.

Préparez-vous en conséquence.

La météo au fil des mois : Varsovie



JANVIER

Temp. max.
moyenne : **1°C**

Jours de pluie : **7**



FÉVRIER

Temp. max.
moyenne : **2°C**

Jours de pluie : **5**



MARS

Temp. max.
moyenne : **7°C**

Jours de pluie : **6**



AVRIL

Temp. max.
moyenne : **14°C**

Jours de pluie : **5**



MAI

Temp. max.
moyenne : **20°C**

Jours de pluie : **7**



JUIN

Temp. max.
moyenne : **22°C**

Jours de pluie : **7**



LE VENT DE LA BALTIQUE

Sur la côte baltique, le temps peut être capricieux, y compris en juillet-août. Si la brise est supportable, la pluie peut venir gâcher vos vacances au camping et à la plage, même en plein été.

Festivals folkloriques

La **procession religieuse de la Fête-Dieu**, ou Corpus Christi, à Łowicz (p. 108), est réputée dans toute la Pologne pour ses tenues traditionnelles, ses bannières et ses couronnes de fleurs. ☀️ **Mai ou juin**

La plus grande fête de l'année à Gdańsk est la **foire de la Saint-Dominique** (p. 354). Créée par les moines dominicains en 1260, cette célébration s'empare pendant trois semaines de toutes les rues du centre-ville.

☀️ **Juillet-août**

Le **Festival international de folklore montagnard** de Zakopane (p. 220) attire les amateurs de toute l'Europe et du monde entier pour une semaine de musique et de danse en costume traditionnel.

☀️ **Août**

Le Festival Re:tradition de Lublin, version contemporaine de la **Foire Jagellonne** (p. 194), mêle artisanat, musique, projections de films et installations artistiques.

☀️ **Août**

Rendez-vous culturels

Le **Festival de la culture juive** de Cracovie (p. 35), fondé en 1988, est la plus grande célébration de la culture juive contemporaine en Pologne, avec quelque 200 événements.

☀️ **Juin et juillet**

Les visiteurs affluent vers le paisible village de Kruszyniany pour le **Sabantuy** (p. 119), célébrant la fin des travaux agricoles du printemps et la culture tatare. Au programme : tir à la corde et lutte traditionnelle.

☀️ **Août**

Le plus grand festival de musique de Pologne est le **Festival international de Sopot** (p. 361), sorte d'Eurovision d'Europe de l'Est en plein air, qui se tient chaque année depuis 1964 dans la station balnéaire de la côte baltique.

☀️ **Août**

Le jour de la fête de l'indépendance de la Pologne, le 11 novembre, Poznań fête aussi la **Saint-Martin** à grand renfort de joyeux défilés et de croissants (p. 313) tout spécialement confectionnés.

☀️ **Novembre**

PAROLE D'HABITANTE

EN MONTAGNE TOUTE L'ANNÉE

Agnieszka Guspriel, professeure de linguistique et adepte de randonnée.

Enfant déjà, j'adorais marcher dans les forêts et les prairies du parc national de Gorczanki, qui offre une vue imprenable sur les Tatras. À une courte distance en voiture de Cracovie, c'est l'endroit idéal pour s'évader entre deux partiels.

En août, les myrtilles sauvages abondent; en mai, les prairies se couvrent de crocus mauves et, en hiver, les pentes enneigées sont propices au ski de randonnée.

L'ascension du Turbacz (1 310 m), son plus haut sommet, est particulièrement pittoresque lors des fraîches journées d'automne.



FOTO: MIKAWI / WD / SHUTTERSTOCK

Szpiglasowy Wierch, massif des Tatras (p. 220)

MÉTÉO DES NEIGES

Consultez le site Web.onthesnow.co.uk/poland/skiereport pour savoir quelle quantité de neige est tombée dans les montagnes du sud de la Pologne et quelles sont les prévisions pour les jours à venir.



JUILLET

Temp. max. moyenne : **24°C**

Jours de pluie : **7**



AOÛT

Temp. max. moyenne : **24°C**

Jours de pluie : **6**



SEPTEMBRE

Temp. max. moyenne : **19°C**

Jours de pluie : **6**



OCTOBRE

Temp. max. moyenne : **13°C**

Jours de pluie : **6**



NOVEMBRE

Temp. max. moyenne : **6°C**

Jours de pluie : **7**



DÉCEMBRE

Temp. max. moyenne : **2°C**

Jours de pluie : **8**



DE GAUCHE À DROITE : TRAMPER79/SHUTTERSTOCK, STUDIOCANAL/MAXIMUM FILM/ALAMY

Ornak, parc national des Tatras (p. 220)

AVANT DE PARTIR EN POLOGNE

Nos recommandations pour bien se préparer.

Avant le départ (formalités)

Les ressortissants de l'UE n'ont pas besoin de visa et peuvent rester dans le pays autant qu'ils le désirent. Les voyageurs venant du Canada séjournent en Pologne jusqu'à 90 jours sans visa. Avant le départ, renseignez-vous sur le site des Conseils aux voyageurs, émanant du gouvernement français (www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs).

Dans sa valise

Hiver Des Carpates à la Baltique, les hivers polonais sont rigoureux, avec des températures bien au-dessous de zéro. Prévoyez un manteau chaud, de bonnes chaussures, une écharpe et des gants. Veste imperméable indispensable toute l'année au bord de la Baltique.

Été Les étés peuvent être étouffants – prenez les vêtements les plus légers possibles (T-shirts, sandales et shorts) ainsi qu'un couvre-chef pour vous protéger du soleil.

À savoir

Une tenue vestimentaire respectueuse
(pantalons pour les hommes, épaules couvertes et jupes longues ou pantalons pour les femmes) est appréciée dans les églises.

Avec les Polonais d'un certain âge, il est préférable d'éviter divers sujets, tels que les droits des personnes LGBTQIA+, l'avortement et la position de l'Église catholique sur certaines questions.

Avant de manger, souhaitez à tout le monde "smaczngo!" (sma-tch-nè-go ; bon appétit).

Chaussures Chaussures de marche ou baskets suffisent pour arpenter les villes en toute saison. Des chaussures de randonnée sont nécessaires pour les massifs montagneux.

Tenue habillée Dress code chic et décontracté à l'opéra, dans les grands restaurants et pour certains événements. Les Polonais soignent leur tenue pour ces occasions.

Les Chemins de la démocratie

(Lech Wałęsa ; 1991). Autobiographie de l'ancien président polonais, qui raconte le mouvement Solidarność (Solidarité) de l'intérieur.

L'Affiche polonaise, 1945-2004

(Collectif ; 2005). Une monographie sur l'école polonaise de l'affiche, reconnue pour sa créativité.

Ferdyduke

(Witold Gombrowicz ; 1937). L'auteur (1904-1969) du fameux *Ferdyduke*, à la fois léger, puissant et provocateur, est reconnu comme l'un des écrivains phares du XX^e siècle.

Les Livres de Jakób

(Olga Tokarczuk ; 2018). Roman ambitieux relatant la vie de Jacob Frank, Juif polonais devenu figure messianique. L'auteur a reçu le Nobel de littérature.

En quelques mots

Dzień dobry (djèn do-bri)

"bonjour". Après 17h, dites *dobry wieczór* (do-bri viè-tchour), "bonsoir".

Cześć (tchè-ch-tch)

Une façon informelle de saluer.

Do widzenia (do vi-dzè-nia)

Manière polie de dire au revoir.

Proszę (pro-chè)

Signifie "s'il vous plaît" ou "je vous en prie".

Dziękuję (djièn-kou-yè)

"Merci" dans toutes les situations.

Dzięką (djièn-ki)

Permet de dire "merci" dans une situation informelle, mais pas à la caisse du supermarché.

Przepraszam

(pchè-pra-cham). Ce long mot signifie "excusez-moi" et permet aussi d'attirer l'attention, tout comme en français.

Jak się masz? (yak chë mach)

"Comment allez-vous?" ; cette formule de politesse permet de briser la glace.

Mam się dobrze (mam chë do-bjè)

La réponse à la question ci-dessus est "Je vais bien", avant d'entrer dans le vif du sujet !

Nie rozumiem (niè ro-zou-mièm)

Cette expression bien pratique signifie "je ne comprends pas".

Pomoc! (po-mots)

À crier si vous avez besoin d'aide !

Na zdrowie (na zdro-viè)

Il est tout simplement impensable de ne pas dire "santé" avant de prendre votre première gorgée de vodka ou de bière.

Smacznego (sma-tch-nè-go)

Comme dans le reste de l'Europe centrale et orientale, il n'est pas poli de se mettre à table sans souhaiter "bon appétit", ni de commencer à manger avant les autres sans y avoir été invité.

Ile? (i-lè)

Ce tout petit mot qui signifie "combien?" vous rendra service au cours du voyage.



Le Pianiste (Roman Polanski ; 2002; photo). Film biographique sur le pianiste et compositeur juif polonais Władysław Szpilman, survivant du ghetto de Varsovie, tiré de son propre récit.

La Terre de la grande promesse (Andrzej Wajda ; 1975). Film retraçant la quête de trois amis rêvant de richesse à Łódź au début du XX^e siècle.

Katyń (Andrzej Wajda ; 2009). Le grand cinéaste revient sur l'exécution de 20 000 officiers polonais dans les forêts de Katyń par l'armée soviétique en 1940. Un film poignant.

Cold War (Paweł Pawlikowski ; 2018). Romance tumultueuse entre un compositeur et une chanteuse dans la Pologne d'après 1945.

La Zone d'intérêt (Jonathan Glazer ; 2023). Film sur Rudolf Höss, commandant d'Auschwitz, qui vivait avec sa famille à côté du camp.

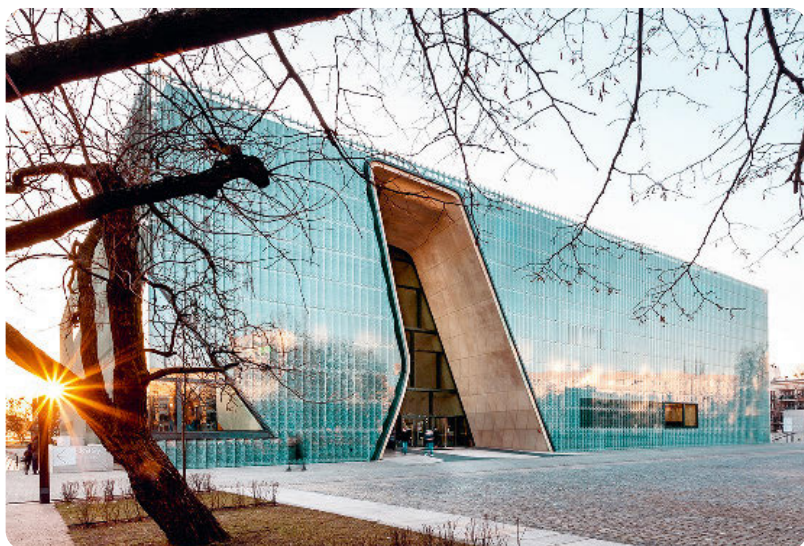
ÉCOUTER

To Mój Blues (Tadeusz Nalepa ; 1989). Album de blues de l'un des rockeurs les plus célèbres de Pologne. Difficile d'imaginer que cet album précède la chute du communisme.

Nomadism (Votosi ; 2007). L'un des meilleurs quatuors folk modernes jouant la musique traditionnelle des Tatras.

Notes from Poland (notesfrompoland.com). Podcast proposant une couverture complète de l'actualité, de la société, de la culture et de l'histoire polonaises (en anglais).

Kaprysy (Sanah ; 2024). Dernier album de la première artiste polonaise à avoir fait salle comble au Stade national de Varsovie.



DANIEL CIEIELSKI/SHUTTERSTOCK

Musée d'Histoire des Juifs polonais – POLIN (p. 62)

PRÉPARER SON VOYAGE

HISTOIRE ET PATRIMOINE DES JUIFS POLONAIS

Pendant plusieurs siècles, la Pologne abrita la plus grande communauté juive d'Europe. Puis survinrent la Seconde Guerre mondiale et l'extermination des populations juives polonaises par les nazis. Après 1945, la Pologne communiste se montra également très antisémite, chassant les rares survivants encore présents sur le territoire. Depuis quelques années, on redécouvre l'histoire et la culture des Juifs polonais, désormais pleinement intégrés à la société.

RETOUR HISTORIQUE

Les premiers Juifs arrivèrent sur le territoire de l'actuelle Pologne à la fin du premier millénaire, alors que le royaume commençait à se constituer. Nombre d'entre eux étaient des marchands venus du Sud et de l'Est par les routes commerciales en vigueur.

Dès les premières croisades (vers 1100), la Pologne se forgea une réputation de terre d'accueil pour les Juifs, réputation qu'elle conserva durant plusieurs siècles.

Le souverain polonais le plus souvent associé à la croissance de la population juive de Pologne est Casimir III le Grand (Kazimierz III Wielki ; 1333-1370), un monarque éclairé qui promulgua une série de statuts qui étendaient les privilèges des Juifs dans le royaume. Malgré ces bonnes dispositions, les périodes de paix étaient ponctuées de pogroms meurtriers, parfois encouragés par le clergé. À l'époque, l'Église catholique ne considérait pas d'un

**AVRIL**

Le 19 avril, jour de **commémoration du soulèvement du ghetto de Varsovie**, une sirène retentit à midi dans toute la ville. Les habitants arborent également de petites jonquilles en papier.

JUIN

Le temps fort du **Festival de la culture juive** de Cracovie (jewishfestival.pl), qui se tient généralement fin juin, est **Shalom on Szeroka**, un concert organisé devant la Vieille Synagogue.

AOÛT

Fin août, le **Festival Singer de la culture juive** (shalom.org.pl) propose toute une série de concerts, allant de grandes manifestations à des récitals plus intimistes.

NOVEMBRE

Les projections du **Festival du film juif** (wjff.pl/en) ont lieu au musée d'Histoire des Juifs polonais - POLIN, au cinéma LUNA et au JCC (Centre communautaire juif) de Varsovie.

bon œil certaines pratiques des israélites (en particulier l'usure), contrairement à la noblesse, à qui les commerçants juifs servaient d'intermédiaires et de financiers.

Si le XVI^e siècle fut prospère pour la Pologne et sa population juive, le XVII^e fut un désastre sans précédent. Dans les années 1650, l'insurrection des Cosaques menée par Bogdan Khmel'nitski en Ukraine voisine entraîna de terribles pogroms et le massacre de dizaines de milliers de Juifs dans le sud-est du royaume de Pologne.

Peu après, les guerres contre la Suède – le “Déluge” – dévastèrent une bonne partie du royaume. Les Juifs se retrouvèrent dans la tourmente, traqués sans pitié par les Suédois comme par les Polonais. Après les partages du XVIII^e siècle, la condition des Juifs dépendit en grande partie de leur lieu de résidence. Dans le sud et l'est du pays, échus à l'Autriche, les Juifs bénéficiaient d'une certaine tolérance religieuse.

Au XIX^e siècle, l'industrialisation alla de pair avec une amélioration des conditions

POUR ALLER PLUS LOIN**Organisations locales**● **Communauté juive**

de Varsovie (warszawa.jewish.org.pl). Représente la communauté juive orthodoxe de la capitale ainsi que celle de Lublin. Gère la synagogue Nożyk, les deux cimetières juifs de Varsovie ainsi que plusieurs sites de Lublin (p. 192) et Kazimierz Dolny (p. 201).

● **Fondation Judaica** (judaica.pl).

Organisation basée à Cracovie offrant de nombreux événements, expositions et débats.

● **JCC Warszawa** (p. 445; jccwarszawa.pl). Centre culturel de Varsovie. Ce lieu convivial organise un brunch casher très apprécié le dimanche ainsi que des visites guidées de la ville.

● **JCC Kraków** (p. 446; friendsofjcckrakow.org). Ce lieu phare de la vie juive à Cracovie

propose des visites guidées, des événements et des dîners communautaires le jour du shabbat.

Agences de voyages

● **Polin Travel** (jewish-guide.pl). Dirigée par Tomasz Cebulski, cette agence établie de longue date propose des visites guidées autour du patrimoine juif et des services de recherche généalogique.

● **Taube Center** (taubecenter.org). Fait des visites guidées et publie d'excellents guides pratiques sur Varsovie, Cracovie, Łódź, Lublin, Zamość et Kazimierz Dolny.

Généalogie et recherche

● **Institut d'histoire juif** (jhi.pl/en/genealogy; p. 65).

Si vous enquêtez sur vos racines familiales juives en Pologne, c'est ici qu'il faut commencer. Consultez les conseils en ligne avant de solliciter de l'aide.

● **Virtual Shtetl** (szetl.org.pl).

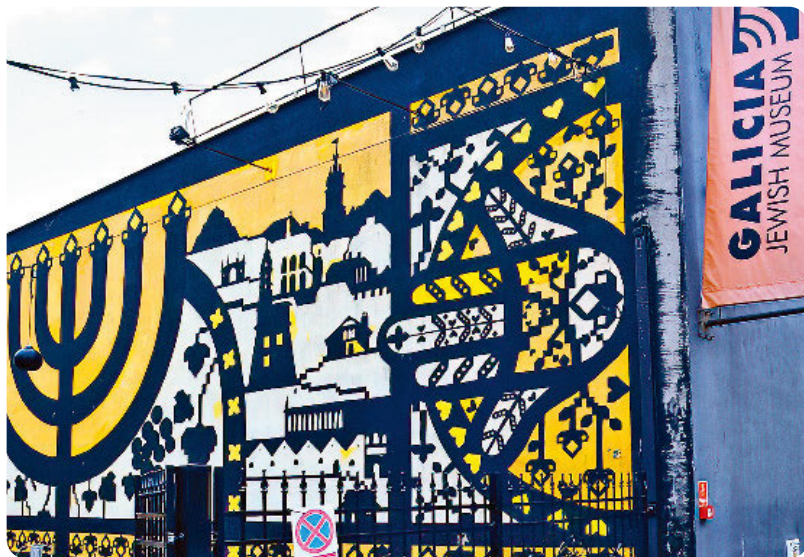
Site très complet sur l'histoire et les traditions des Juifs polonais.

● **JRI Poland** (jri-poland.org).

Acronyme de Jewish Records Indexing (Indexation des archives juives), cette société de généalogie dispose de l'une des plus vastes bases de données historiques en ligne sur la communauté juive polonaise.

● **Encyclopédie YIVO des Juifs d'Europe de l'Est** (encyclopedia.yivo.org).

Informations détaillées sur la culture et l'histoire des Juifs dans la région.



LUNDASK 74 / SHUTTERSTOCK

Musée juif de Galicie (p. 148), quartier de Kazimierz, Cracovie

de vie pour tous les Polonais. Beaucoup de Juifs quittèrent les *shtetl* (petites villes juives rurales) en quête de meilleures opportunités dans les villes en forte croissance comme Łódź et Varsovie. Cet exode accéléra le processus d'assimilation. Toutes les distinctions légales entre Juifs et Polonais disparurent après la Première Guerre mondiale, avec l'avènement de la Pologne indépendante, qui déclarait tous ses citoyens égaux devant la loi sans distinction de religion ou de nationalité.

L'Allemagne nazie procéda durant la guerre à l'extermination quasi totale des Juifs de Pologne. Des quelque 3 millions de Juifs qui vivaient en Pologne en 1939, moins de 100 000 survécurent à la guerre. Des communautés entières furent exterminées.

Au début (1940-1941), l'occupant allemand contraignit les Juifs à vivre dans des ghettos, comme à Varsovie, Łódź, Cracovie (quartier de Podgórze) et dans des centaines de petites villes polonaises. Certains étaient des camps d'internement ; d'autres, comme celui de Łódź, étaient des camps de travail destinés à soutenir l'effort de guerre allemand. Les conditions de vie y étaient abominables. Les habitants mouraient de maladie, d'épuisement et de malnutrition.

Les nazis voulurent industrialiser leur processus d'extermination. Ils cherchèrent

les moyens les plus efficaces de tuer massivement des populations entières. Les victimes furent d'abord fusillées dans les champs et les forêts près de leurs villages, puis elles furent déportées et gazées dans des camions, notamment près de Chełmno, et enfin déportées et assassinées dans les chambres à gaz des camps d'extermination d'Auschwitz-Birkenau, de Treblinka, de Sobibór et de Belżec. Les nazis franchirent toutes les étapes de l'horreur. Début 1943, la communauté juive de Pologne avait presque disparu. Les camps d'extermination restèrent actifs jusqu'en 1945 et la plupart des victimes étaient alors des Juifs déportés d'autres pays d'Europe.

Après la Seconde Guerre mondiale, beaucoup de survivants juifs préférèrent émigrer en Israël ou aux États-Unis. Dans l'immédiat après-guerre, il y eut peu d'empathie en Pologne à l'égard des survivants de la Shoah. Le pays était ravagé. Tout le monde avait été frappé par la guerre. Par la suite, la position de la Pologne au sein du bloc de l'Est compliqua grandement la manière dont la Shoah était enseignée et commémorée. L'URSS avait mené un rude combat pour vaincre l'Allemagne nazie et comptait bien en tirer le meilleur parti. À cette fin, le martyre des Juifs fut politisé

et présenté dans le discours officiel comme un simple élément d'une lutte plus vaste, celle de la classe ouvrière contre le fascisme.

Depuis l'effondrement du régime communiste, l'attitude des Polonais à l'égard de la culture et de l'histoire juives a évolué positivement. Certes, le gouvernement conservateur a tenté de faire taire les critiques dénonçant la complicité des Polonais dans l'extermination, mais la communauté juive de Pologne connaît l'une des plus fortes croissances au monde. Parmi les 38,5 millions de citoyens polonais, le recensement de 2021 compte 17 156 Juifs (lire aussi l'enquête p. 445).

PATRIMOINE MATÉRIEL ET IMMATÉRIEL

Pour apprécier pleinement la contribution des Juifs à la culture polonaise, une visite au **musée d'Histoire des Juifs polonais – POLIN** (p. 62) à Varsovie s'impose. La capitale abrite également l'**Institut d'histoire juif** (p. 65), où vous pourrez découvrir les archives Ringelblum, inscrites au registre "Mémoire du monde" de l'Unesco, ainsi que d'autres aspects du judaïsme. Le **musée du Ghetto de Varsovie** (p. 75) devrait ouvrir ses portes en 2027.

À Cracovie, le **Musée juif de Galicie** (p. 148) présente des archives photographiques liées à la culture et à l'histoire juives de la Galicie, ancienne région austro-hongroise. Une **promenade à pied** (p. 153) permet d'explorer le quartier de Kazimierz, foyer de la culture juive de Cracovie pendant des siècles avant la Seconde Guerre mondiale. Réservez vos billets bien à l'avance pour visiter l'**usine de Schindler** (p. 158), dont le musée est installé dans l'ancienne fabrique d'émail d'Oskar Schindler. Vous trouverez aussi à **Łódź** (p. 98), **Lublin** (p. 192) et **Wrocław** (p. 264) d'importants sites juifs et des circuits thématiques.

Parmi les édifices emblématiques figurent bien évidemment les synagogues. En 1939, le recensement polonais dénombrait 1 415 communautés juives, possédant toutes au moins une synagogue. Aujourd'hui, il ne reste qu'une poignée de lieux de culte juifs en activité dans tout le pays, notamment la **synagogue Nożyk de Varsovie** (p. 74) et la **synagogue Remuh de Cracovie** (p. 151).

Certaines des synagogues qui ont survécu à la Seconde Guerre mondiale et à l'ère

communiste en Pologne abritent désormais des musées, comme la **Vieille Synagogue de Cracovie** (p. 150), qui date du XV^e siècle et est la plus ancienne maison de culte israélite de Pologne; la **Grande Synagogue de Tykocin** (p. 117), superbement décorée; la somptueuse **synagogue de Zamość** (p. 210) et le **musée des Juifs de Mazovie à Płock** (p. 108) et la **synagogue de la Cigogne blanche à Wrocław** (p. 271), magnifiquement rénovée.

Dans tout le pays, les cimetières témoignent des générations de Juifs qui ont vécu et sont morts en Pologne. Deux des plus grands sont le **cimetière juif de Varsovie** (p. 65) et le **cimetière juif de Łódź** (p. 101), comptant tous deux des centaines de milliers de tombes ainsi que des fosses communes pour les victimes de la Shoah.

Si vous visitez des cimetières et des synagogues en activité, il est de coutume pour les hommes de se couvrir la tête.

CAMPS DE LA MORT

Une visite dans l'un des anciens camps de concentration nazis de Pologne suffira amplement à la plupart des visiteurs. Le sort des Juifs de Pologne est indissolublement lié à **Auschwitz-Birkenau** (p. 296). D'autres camps d'extermination ont été préservés en tant que mémoriaux, notamment **Bełżec** (p. 212), **Sobibór** (p. 213), **Treblinka** (p. 110) et **Majdanek** (p. 196), aux abords de Lublin.

La **villa des Żabiński** (p. 81) à Varsovie raconte une histoire plus optimiste, celle de Juifs sauvés pendant la Seconde Guerre mondiale.



Entrée du camp d'Auschwitz



Pierogi

À TABLE !

La cuisine polonaise reflète la tradition agricole du pays, sans pour autant se résumer, désormais, aux plats roboratifs à base de porc, de légumes vinaigrés et de pommes de terre.

Les ingrédients usuels de la cuisine polonaise – pommes de terre, concombres, betteraves, chou, sarrasin, cerises et pommes – remontent à l'époque où, pour nourrir sa famille, il ne suffisait pas de se rendre au supermarché Biedronka le plus proche ou de commander une pizza. De la nécessité de tenir tout l'hiver est née une cuisine riche en légumes vinaigrés ou en conserves, ainsi qu'en poissons et en viandes fumés. Les produits sauvages, tels que champignons et baies, ajoutent aux plats un caractère à la fois saisonnier et distinctif. Ce pays aux multiples facettes s'est aussi largement inspiré de ses voisins : les traditions russes, ukrainiennes, hongroises, allemandes et autrichiennes ont toutes laissé leur empreinte.

La cuisine locale est généralement copieuse et consistante, les Polonais ayant une prédilection pour les réconfortants plats slaves d'antan. La viande et le gibier, les soupes et les sauces épaisses, les pommes de terre et les raviolis y ont la part belle. Cela dit, les versions plus légères et modernisées des mets traditionnels, les excellents restaurants végétariens et vegan et la place grandissante de la haute cuisine font de la Pologne une étoile montante de la scène culinaire.

La cuisine du quotidien

La cuisine familiale rappelle encore les plats paysans d'hier. Elle suit les saisons et présente des différences régionales. Si Gdańsk est fière de ses spécialités cachoubes et de ses plats à base de hareng, au pied des

Les plats essentiels

BIGOS

Ragoût copieux et réconfortant à base de viande, de saucisse, de chou fermenté et d'épices.

PIEROGI

Raviolis en forme de croissant, fourrés d'ingrédients divers, bouillis ou frits.

GOŁĄBKI

Feuilles de chou farcies de viande hachée, d'oignons émincés et de riz, cuites au four.

Tatras, à 500 km au sud, ce sont le fromage de brebis et la farine de pomme de terre qui dominent. Aucune recette n'incarne aussi bien la cuisine traditionnelle que le *bigos*, un épais ragoût composé de plusieurs types de viande coupée en morceaux, de saucisse, de chou fermenté, auxquels s'ajoutent parfois d'autres légumes, et de diverses épices. Cette recette traditionnelle, qui exige beaucoup de temps, pose problème aux restaurateurs, car elle va à l'encontre de toutes les règles d'hygiène alimentaire. De ce fait, le *bigos* que vous mangez au restaurant est rarement authentique.

Kielbasa et autres charcuteries

Les amateurs de viande seront comblés par les variétés de *kielbasa* (saucisses). Généralement à base de porc (même si on y ajoute parfois d'autres viandes), la saucisse est souvent consommée comme un en-cas ou dans le cadre d'un repas léger, servie avec du pain bis et de la moutarde.

La variante la plus populaire est la *wiejska kielbasa*, une épaisse saucisse de porc, assaisonnée d'ail et de marjolaine. La *kielbasa myśliwska* (saucisse du chasseur) est une saucisse de porc fumée et séchée à l'air libre, agrémentée de baies de genévrier. Les *kabanosy*, fines saucisses de porc assaisonnées de graines de carvi, sont aussi séchées à l'air libre. La *krakowska*, spécialité de Cracovie que l'on trouve dans toute la Pologne, est en général épaisse, relevée de

poivre et d'ail. La *biala* est une fine saucisse blanche vendue crue, qu'on fait ensuite bouillir dans des soupes comme la *żurek staropolski* (soupe aigre à la farine de seigle).

Menus végétariens

Dans un pays qui aime tant la viande, il est surprenant de constater que de nombreux plats proposés dans les menus ordinaires



Salade de harengs

CUISINES RÉGIONALES

Cachoubie Cuisine de la région de Gdańsk et de la côte baltique : plats à base de pommes de terre, de hareng, de canard et de chou, arrosés de Goldwasser, une liqueur contenant des paillettes d'or.

Massif des Tatras Plats copieux à l'image de la *kwaśnica* (soupe au chou fermenté), des galettes de pommes de terre et des *hutuski* (sortes de gnocchis, servis avec une sauce au fromage).

Petite Pologne (Małopolska) Cracovie et ses environs proposent certains des plats les plus emblématiques de la Pologne. Parmi les spécialités de la région : le *makowiec* (gâteau au pavot), l'*obwarzanek* (bretzel de Cracovie) et divers types de saucisses fumées.

Podlachie (Podlasie) Cette région de l'est de la Pologne est connue pour sa *babka ziemniaczana*, un gâteau à base de pommes de terre râpées, de bacon ou de lard et de cumin ou de marjolaine, et le *śękacz*, un gâteau cuit à la broche tournante sur un feu ouvert.



Kielbasa

BARSCZ

Équivalent du bortsch : un potage de betteraves accompagné de raviolis.

KOTLET SCHABOWY

Côtelette de porc panée et frite, semblable au schnitzel.

ŻUREK

Soupe aigre à la farine de seigle, servie avec une saucisse de porc et un œuf dur.

PLACKI ZIEMNIACZANE

Galettes de pommes de terre servies avec du goulasch ou une cuillerée de crème aigre.

PĄCZKI

Beignets fourrés à la confiture.



MAZUR TRAVEL/SHUTTERSTOCK

Oscypek

sont en fait végétariens. Rendez-vous dans un *bar mleczny* (littéralement “bar à lait”, cafétéria en self-service) pour déguster des *naleśniki* (crêpes garnies de fromage blanc, de fruits ou de confiture), des *pierogi* (raviolis farcis aux champignons, au fromage blanc ou aux fruits), des *placki ziemniaczane* (galettes de pommes de terre) et des *kluski z serem* (gros raviolis fourrés au fromage blanc). Les restaurants végétariens et vegan contemporains proposent aussi des versions inventives de plats traditionnels.

Vodka

Les Polonais adorent la *wódka* (vodka) et produisent l'une des meilleures au monde. Si les usages changent dans le pays et que la

bière et le vin ont gagné du terrain, la vodka reste la boisson de prédilection les jours de fête et pour les occasions spéciales.

Comme presque partout dans le monde, la vodka la plus populaire en Pologne est la vodka *czysta* (transparente), généralement à base de seigle, parfois de froment ou de pomme de terre. Parmi les marques connues, citons Wyborowa, Żytnia et Żubrówka, une vodka parfumée à l'herbe de la forêt de Białowieża, dont se nourrissent les bisons.

Parmi les nombreuses autres variétés, on trouve la *myśliwska* (“vodka du chasseur”), qui n'est pas sans rappeler le gin, ainsi que des vodkas parfumées comme la *piętówka* (au coing, ni trop acide ni trop sucrée), la *wiśniówka* (à la cerise), la *cytrynówka* (au citron) et la *pieprzówka* (au poivre).

En général, la vodka transparente se boit glacée. Les vodkas parfumées n'ont pas besoin d'être autant refroidies et certaines sont meilleures à température ambiante.

Bière, thé et café

La Pologne est le troisième producteur de bière en Europe après le Royaume-Uni et l'Allemagne. Les principales marques sont Żywiec, Tyskie et Okocim. Depuis quelques années, les microbrasseries ont pris leur essor et on trouve maintenant plus de mille *piwo rzemieślnicze*, des bières artisanales locales.

Les Polonais sont de grands consommateurs de thé et d'infusions. Ils ont même leur propre mot pour désigner le thé : *herbata*. Si les cafés indépendants florissent dans les grandes villes, ils sont encore rares dans les campagnes.

FROMAGES POLONAIS

La Pologne est un véritable paradis pour les amateurs de produits laitiers. Le pays est le sixième producteur mondial de fromage, avec des centaines de variétés à découvrir. Le plus courant dans les supermarchés et sur la table du petit déjeuner est le *twaróg* (fromage frais granuleux). Il est utilisé dans de nombreuses recettes, notamment dans la farce des *pierogi* au fromage et aux

pommes de terre ou dans le gâteau au fromage polonais. Une journée nationale est même dédiée au *twaróg* (début juin). Généralement fumé et de forme oblongue, l'*oscypek* est fabriqué à partir de lait de brebis et de vache salé et fait la fierté de la fromagerie polonaise. Produit dans les Tatras, il bénéficie du label d'appellation d'origine

protégée (AOP) de l'UE et est traditionnellement servi avec de la confiture de canneberges. Il faut aussi citer le *ser koryciński* au lait de vache de Korycin, en Podlachie, le *bundz*, un fromage à pâte molle au lait de brebis fabriqué dans les hautes terres du sud de la Pologne, et le *bryndza podhalańska*, un fromage tartinable au lait de brebis, au goût piquant.

Spécialités locales

Sucré, salé et bon marché

Zapiekanka La "pizza polonaise" est une demi-baguette garnie de fromage, de champignons et de ketchup.

Oscypek Fromage de brebis des Tatras, disponible en version fumée ou nature.

Butka z pieczarkami Petit pain fourré aux champignons et aux oignons.

Lody Les Polonais adorent la glace, en particulier les glaces à l'italienne vendues en bord de mer.

Pour les curieux

Goldwasser Cette liqueur dans laquelle flottent des paillettes d'or pourrait sembler digne de 007, mais c'est avec elle que se concluent les repas à Gdańsk.

Smalec Saindoux de porc, relevé d'oignon, d'ail et d'épices, tartiné sur des tranches de pain.

Nóżki w galarecie Pieds de veau en gelée.

Flaki Tripes cuites dans un bouillon avec des légumes.

Czernina staropolska

Soupe de sang de canard, populaire en Cachoubie.



Zapiekanka

Plats de poissons

Karp w galarecie
Carpe en gelée.

Hareng Pêchés dans la Baltique, ceux de Gdańsk sont les meilleurs.

Gefilte fish Boulettes de poisson blanc et de farine de pain azyme, plat traditionnel de la cuisine juive.

Gourmandises slaves

Croissants de la Saint-Martin
Poznań est réputée pour ses croissants. Un musée leur est même dédié.

Naleśniki Crêpes fourrées aux fruits ou au fromage blanc et recouvertes d'un filet de confiture, de sucre en poudre et d'une cuillerée de crème aigre.

Obwarzanek Croisement entre un bretzel et un bagel, spécialité de Cracovie.



TABLES D'EXCEPTION

Peaches (p. 81). Cuisine vegan dans le quartier de Praga à Varsovie.

Bottiglieria 1881 (p. 151). Restaurant étoilé et cave à vins la mieux fournie de Cracovie.

Noah (p. 151). Restaurant israélien du quartier de Kazimierz à Cracovie.

Restauracja Pod Łososiem (p. 355). Célèbre pour ses plats de poisson, cet établissement est une institution à Gdańsk.

16 Stółów (p. 197). Dégustez une cuisine raffinée dans une salle voûtée en pierre, à Lublin.

Restauracja Lwia Brama (p. 266). Cuisine moderne servie dans une cave médiévale, à Wrocław.

Restauracja Piwnica Łódzka (p. 101). Plats traditionnels et contemporains à Łódź.

Fromażeria (p. 310). Fromages locaux dans cet établissement haut de gamme de Poznań.

UNE ANNÉE DANS L'ASSIETTE



PRINTEMPS

À Pâques, les Polonais mangent de la *babka*, une sorte de brioche. Le petit déjeuner traditionnel de Pâques est également composé de *biała kietbasa* (sauce blanche; photo) et de *żurek*, une soupe à la farine de seigle.



ÉTÉ

Il est temps de sortir des tavernes pour s'attabler en terrasse. Les fruits (cerises et myrtilles) abondent. Rafraîchissez-vous avec un bol de *chłodnik* (photo), une soupe froide à base de betterave et de lait caillé.



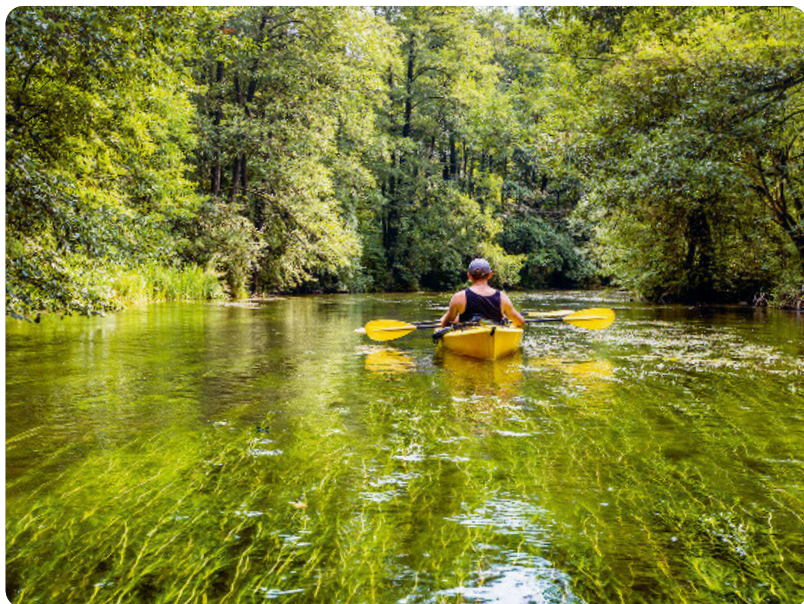
AUTOMNE

La récolte des pommes permet de confectionner le gâteau polonais traditionnel, la *szarlotka* (photo). On prépare les conserves et les légumes vinaigrés pour l'hiver. C'est la meilleure saison pour déguster du canard et de l'oie.



HIVER

Mettez-vous au chaud pour savourer un bol de *barszcz* (soupe de betterave) ou un *bigos*. C'est la saison du vin chaud et du pain d'épices sur les marchés de Noël, et de la carpe (photo) à l'approche des fêtes.



CURIOSO PHOTOGRAPHY/SHUTTERSTOCK

Rivière Rospuda, région des grands lacs Mazures (p. 406)

ACTIVITÉS DE PLEIN AIR

De la Baltique aux Carpates, la Pologne recèle d'innombrables possibilités de manier la pagaie, de partir en randonnée ou de chausser ses skis.

Bien qu'elle ne figure pas en tête de liste des destinations de plein air, la Pologne séduit par la diversité de ses paysages – bord de mer, sommets de plus de 2 000 m, rivières sinueuses, denses forêts et lacs par milliers – qui en font un choix idéal pour des vacances sportives. La partie sud des Carpates reste l'épicentre des activités de montagne, mais la

Baltique, les grands lacs Mazures et les forêts de l'Est ont également beaucoup à offrir.

Randonnée pédestre

Les régions montagneuses de Pologne sont un régal à explorer à pied et attirent des foules de randonneurs en toute saison. Les sentiers sont nombreux, la plupart

**Autres
activités
de plein air**

PATIN À GLACE

Les **lacs de Mazurie** (p. 406) gèlent en hiver, ce qui permet d'y pratiquer le patin à glace, la voile sur glace et même le windsurf sur glace.

OBSERVATION DES OISEAUX

Le **parc national de Słowiński** (p. 378), sur la côte poméranienne, est l'un des meilleurs sites d'observation des oiseaux en Pologne.

TRAIL

Zakopane (p. 220) est l'un des meilleurs endroits de Pologne pour s'entraîner au trail et participer à des courses de fond.

EN FAMILLE

Parcourez les **plages de la Baltique** (p. 357) à la recherche d'ambre avec vos enfants. Une activité à pratiquer de préférence après les tempêtes hivernales, mais qui reste tout aussi amusante en été.
Apprenez à skier à Zakopane (p. 220). La plus grande station de ski

de Pologne dispose des meilleures infrastructures pour les skieurs débutants, y compris les tout-petits. Plantez votre tente et campez dans les plus beaux spots de plein air tels que **Stogi** (p. 356) et la **région des grands lacs Mazures** (p. 406). Baladez-vous dans le massif des Bieszczady, puis

embarquez à bord d'un train unique en son genre sur la ligne à voie étroite du **chemin de fer forestier des Bieszczady** (p. 255). Partez à la recherche des **nains en bronze disséminés dans la ville de Wrocław** (p. 266). Procurez-vous la carte détaillée à l'office de tourisme.

sont bien balisés et correctement pourvus en refuges, en particulier dans les parcs nationaux. La nature montre en Pologne toute la diversité de sa géographie et de son relief : les randonnées peuvent aller du trek d'une semaine pour le montagnard aguerri à des balades d'une heure accessibles aux familles. Le site Internet de la **PTTK** (*Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze* ; pttk.pl), Association polonaise pour le tourisme et la découverte du pays, reste une bonne source d'informations pour marcher partout dans le pays. On y trouvera, en polonais et en anglais, la liste des refuges de montagne et des centres d'information de la PTTK, et bien d'autres renseignements utiles pour organiser un trek.

Où randonner ?

Si les chaînes de montagnes méridionales sont idéales pour les marches en altitude, toutes les régions du pays se prêtent à une découverte à pied.

Carpates

Les montagnes des Tatras (p. 223), dans le Sud, sont la région la plus réputée pour le trekking. L'Ouest et les Hautes Tatras ont des paysages différents ; ces dernières sont plus difficiles, et plus spectaculaires. Une des ascensions les plus populaires des Tatras est

celle du mont Giewont (1 895 m). La croix du sommet attire beaucoup de touristes, mais les pentes sont ardues.

Les vallées autour de Zakopane sont propices à des balades de diverses durées (certaines de moins d'une heure) pour les randonneurs de tous niveaux. De même, les sentiers dans les Piénines (p. 231) voisines et les Bieszczady (p. 253), à l'est, offrent de superbes occasions de randonner, même pour ceux qui aiment les simples balades. Autre excellente possibilité : le massif des Beskides Sądecki (p. 234), avec des sentiers ponctués d'hébergements en montagne. Muszyna et Krynica sont les localités les plus pratiques pour accéder à cette région.

Moins élevé, le massif des Beskides Niski (ou Basses-Beskides ; p. 256), dont les sentiers sont parsemés d'auberges de montagne, permet des marches moins ardues.

D'autres destinations proposent des marches plus faciles : le massif des Basses Beskides et le parc national des Karkonosze, avec le mont Śnieżka (voir ci-dessous).

Sudètes

Le parc national des Karkonosze (p. 284) donne un parfait échantillon des paysages des Sudètes, avec l'ascension du mont Śnieżka (1 603 m), que la Pologne partage avec la République tchèque (il s'agit du

IMMERSION EN FORÊT

Promenez-vous au milieu des arbres de **Las Wolski** (p. 177), une vaste forêt protégée qui recouvre les collines à 8 km à l'ouest de Cracovie.

VÉLO

Pédalez dans les rues de Wrocław lors d'une **visite guidée à vélo** (p. 268) ou sur des sentiers plus escarpés dans le **parc national d'Ojców** (p. 190).

VOILE

Les meilleurs spots de voile en Pologne se trouvent dans la **région des grands lacs Mazures** (p. 406) et sur la **côte baltique** (p. 357).

DESCENTE DU DUNAIEC

Embarquez sur un **radeau traditionnel** (p. 232) et descendez les gorges du Dunajec, dans le massif des Piénines.



MAGDAMATA/SHUTTERSTOCK

Rives du lac de Kopan, Poméranie

plus haut sommet de ce pays). Le plateau et les formations rocheuses spectaculaires des Góry Stołowe (littéralement “monts Tabulaires”) figurent parmi les plus beaux massifs des Sudètes. La région est aisément accessible depuis Szklarska Poręba (p. 284), au pied du mont Szrenica (1 362 m), et il y a plusieurs sentiers de randonnée depuis Karpacz jusqu’au mont Śnieżka. Plus au sud, Międzygórze est un bon tremplin pour un séjour dans les Sudètes.

Autres régions

La forêt d’Augustów (p. 124), dans la région d’Augustów-Suwałki, compte 55 lacs et de nombreux itinéraires, goudronnés ou non. Vous observerez une faune variée dans diverses sections de la forêt. Il y a beaucoup de baies et de péninsules à explorer non loin, autour du lac Wigry, dans le parc national de Wigry (p. 125-126) ; le parc paysager de Suwałki (Suwalski Park Krajobrazowy), de 63 km², est réputé pour ses panoramas.

La chaîne de montagnes la moins élevée du pays est située dans le parc national de Świętokrzyski (p. 190), en Petite Pologne (Małopolska), près de Kielce. Un itinéraire de 18 km vous fait passer par un site de pèlerinage et un monastère en altitude.

Le parc national de Roztocze (p. 211) est propice aux courtes randonnées en terrain facile, et le parc paysager entourant Kazimierz Dolny (p. 201) permet également des balades tranquilles mais intéressantes.

Le parc national de la Biebrza (p. 117), aisément accessible en train, est propice à de superbes randonnées de deux heures ou plus. Autres parcs nationaux remarquables : Kampinos, aux portes de Varsovie, pour ses fameuses dunes ; Grande Pologne (Wielkopolski Park Narodowy ; p. 316) ; et Wolin (p. 389), au bord de la Baltique.

Randonnée à vélo

Chaque région de Pologne, ou presque, est sillonnée de voies cyclables bien balisées – et les infrastructures s’améliorent chaque année. Vous pouvez vous cantonner aux régions les plus plates et visiter les contrées plus accidentées en train ; en revanche, si les pentes ne vous font pas peur, le pays tout entier s’offre à vous, en particulier les plus belles régions, les plus dépayssantes et les moins fréquentées.

Carpathes

Des aventures épiques vous attendent dans la chaîne des Bieszczady (Carpathes orientales). Ces pistes vous feront passer par d’épaisses forêts et des prairies avant de s’ouvrir sur des paysages de carte postale. Une partie des 70 km de la route des églises en bois (p. 248), près de la ville de Sanok, est accessible aux cyclistes et leur permettra de voir des châteaux et des églises en bois.

La région du Dunajec, un affluent de la Vistule, dans les Piénines, est propice aux itinéraires à vélo. Szczawnica (p. 232)