

lonely planet

Slovénie

La cuisine
slovène
par le menu

Les trésors
du lac de Bled

Les activités
de plein air

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



Slovénie



Virginia DiGaetano, Mark Baker et Anthony Ham



**Ci-dessus : près de Maribor (p. 241) ;
À droite : Tartinijev trg (p. 150), Piran**

SOMMAIRE

Préparer son voyage

Le voyage commence ici	4
Carte de la Slovénie.....	6
Expériences incontournables	8
Villes et régions	20
Itinéraires	22
Quand partir	30
Avant de partir en Slovénie	32
À table !	34
Activités de plein air	38



Sur la route

Ljubljana	45
Colline du château	50
Prešernov trg et ses environs	55
Vieille ville	59
Marché central et est de Ljubljana	65
Centre de Ljubljana	70
Quartier des musées	78
Trubarjeva cesta et Tabor	84
Parc Tivoli et ses environs	89
Krakovo et Trnovo	93
Žale et ses environs	97

Lac de Bled et Alpes Juliennes	102
Lac de Bled	108
Environs de Bled	114
Lac de Bohinj	119
Kranjska Gora et mont Triglav	117
Vallée de la Soča	128
Kamnik	134
Environs de Kamnik	136
Jezersko et Logarska Dolina	139

Sud-ouest de la Slovénie	145
Piran	150
Environs de Piran	156
Postojna	163
Environs de Postojna	168
Vipava	173
Environs de Vipava	175
Goriška Brda	178

Sud-Est et vallée de la Krka	188
Dolenjske Toplice	194
Environs de Dolenjske Toplice	197
Novo Mesto	200
Environs de Novo Mesto	203
Brežice	206
Environs de Brežice	211
Metlika	216
Environs de Metlika	220

Est de la Slovénie	225
Maribor	230
Environs de Maribor	237
Ptuj	242
Environs de Ptuj	246
Prekmurje	251

Carnet pratique

Arriver en Slovénie	262
Comment circuler	264
Argent	266
Hébergement	267
Avec des enfants	268
Santé et sécurité	269
Voyage responsable	270
Voyageurs LGBTQI+	272
Voyage et handicap	273
Manger, boire et sortir	274
L'art de visiter une cave slovène	276
Bon à savoir	277
Langue	278

Comprendre

Une histoire de la Slovénie en 15 lieux	282
À la rencontre des Slovènes	286
En accord avec la nature	288
Voyager autrement	290
Toujours en mouvement	292
Index	294



Lac de Bled (p. 108)

SLOVÉNIE

LE VOYAGE COMMENCE ICI

Nous autres, êtres humains, avons pour étrange habitude d'être toujours en quête d'une nouvelle destination à découvrir. Cela vient peut-être des explorateurs d'autrefois, à l'époque où la planète n'avait pas encore été intégralement répertoriée et géolocalisée. Pourtant, il est temps de mettre un terme à cette quête... pour s'arrêter en Slovénie.

Ce pays enserré par des géants possède en effet d'incroyables atouts. Ses plages peuvent rivaliser avec celles de la Croatie, ses paysages n'ont rien à envier à ceux de l'Autriche, et sa cuisine régale même les Italiens.

Ainsi, la minuscule et fantastique Slovénie brille sur tous les tableaux, de la cuisine au vin, en passant par les montagnes, le tout avec un fort penchant pour le slow tourisme et le développement durable. Dès votre arrivée, vous réaliserez que vous avez bel et bien trouvé une véritable pépite.

Virginia DiGaetano

@viriniadigaetano

Virginia a exploré la Slovénie en long, en large et en travers et ce, sans jamais prendre le volant. Et pour cause : elle n'a jamais appris à conduire ! Inscrivez-vous à sa newsletter, Cancel Anytime (cancel-anytime.ghost.io).



Mon expérience préférée a été la tyrolienne à Bled.

Et ce, même si je souffre d'un terrible vertige (merci à la **Zipline Dolinka**, p. 112). Tout de même, quelle vue !

SUR LE TERRAIN

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

MILLEN/SHUTTERSTOCK



Dans le sud-est de la Slovénie, les eaux émeraude de la **Kolpa** (p. 219 ; photo) sont idéales pour le rafting et le paddle, et bien sûr pour une baignade en pleine canicule estivale. Cette étroite rivière marque la frontière entre Slovénie et Croatie. Cela a eu une importance significative pendant la guerre de Yougoslavie, dans les années 1990, puis dans les années 2000, quand la Slovénie faisait partie de l'Union européenne, mais pas la Croatie. Désormais, les deux pays sont membres de l'UE, et la Kolpa est redevenue une simple rivière, de toute beauté.

Mark Baker

markbakerprague.com

Mark est un auteur spécialisé dans les voyages et l'histoire. On lui doit un ouvrage sur la guerre froide.

MAURIO CARL/SHUTTERSTOCK



Entre la remarquable fresque de l'église-fortresse de Hrastovlje et la bourgade perchée de Šmartno, les endroits marquants ne manquent pas dans le sud-ouest de la Slovénie. Mais mon coup de cœur reste la **vallée de Lož** (p. 171), ce coin perdu du pays où j'ai passé tant d'après-midis à conduire d'un village à l'autre sur les petites routes, en espérant apercevoir un ours.

Anthony Ham

www.anthonham.com

Anthony écrit sur les lieux sauvages de notre planète, des déserts d'Afrique à l'Arctique et à l'Amazonie. Il a signé deux romans journalistiques, notamment : The Last Lions of Africa.

Château de Snežnik (p. 172), vallée de Lož

Vallée de la Soča

Histoire, cuisine étoilée et superbes spots de rafting et de canyoning le long d'une rivière aux eaux bleu-vert. (p. 128)

Lac de Bled

Un château de conte de fées et une église trônent sur une île au milieu du lac. (p. 108)

Ljubljana

Sans doute la plus verte des capitales européennes. (p. 45)

Goriška Brda

La Toscane slovène, berceau des vins nature du pays. (p. 178)

Piran

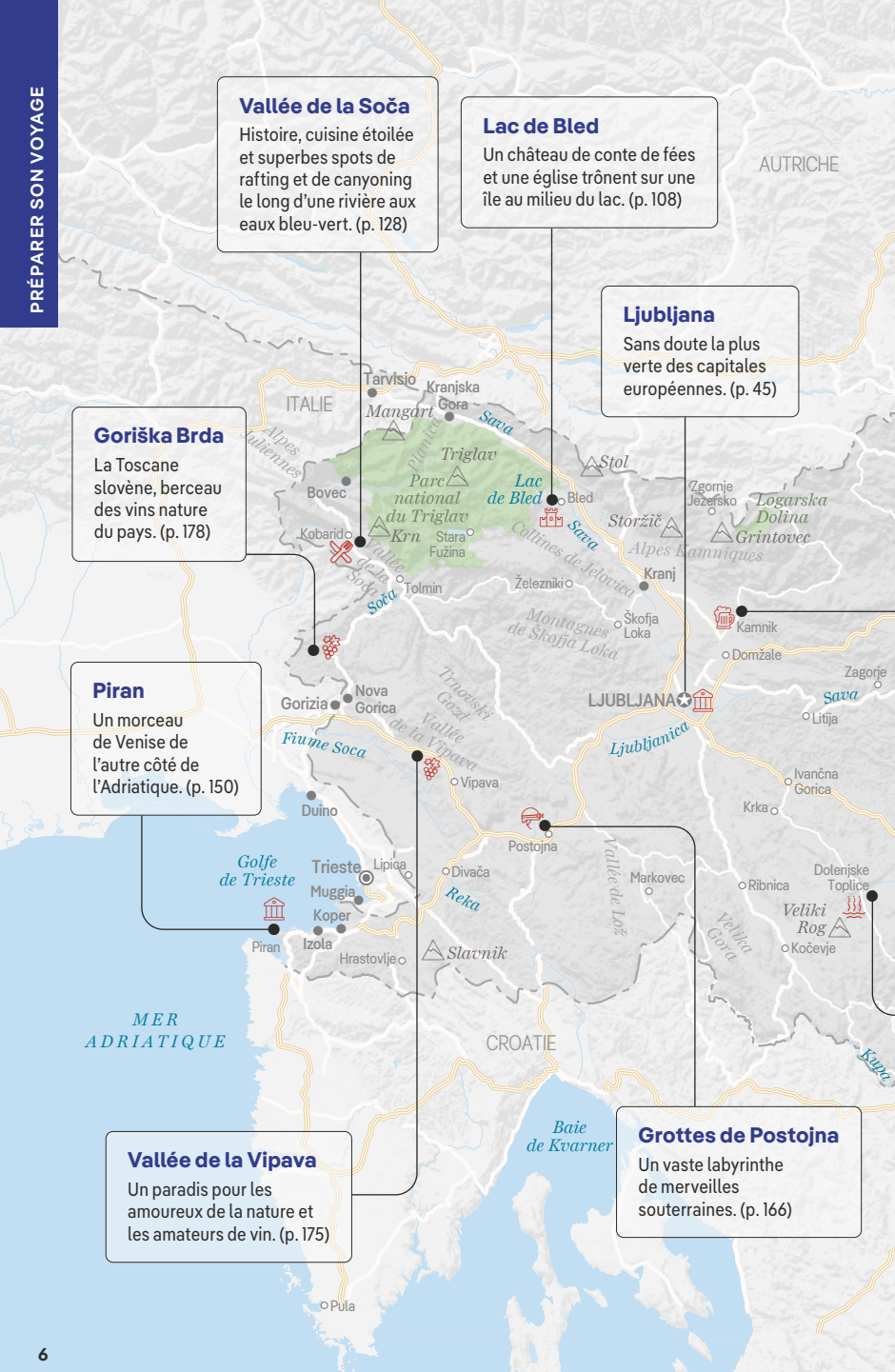
Un morceau de Venise de l'autre côté de l'Adriatique. (p. 150)

Vallée de la Vipava

Un paradis pour les amoureux de la nature et les amateurs de vin. (p. 175)

Grottes de Postojna

Un vaste labyrinthe de merveilles souterraines. (p. 166)



0 50 km

Kamnik

Visite de brasseries dans
une petite cité médiévale au
cœur des Alpes orientales
(Kamniques). (p. 134)

Maribor

Une scène culinaire et viticole
particulièrement riche. (p. 230)

Dolenjske Toplice

Détente dans une ville
thermale historique. (p. 194)



ADRÉNALINE EN SLOVÉNIE

Est-ce dû à l'air pur des montagnes ? Toujours est-il que les Slovènes semblent accros aux sports de plein air, y compris en mode extrême. Tout sommet est prétexte à une ascension, voire à un (grand) saut dans le vide. Toute rivière doit être descendue à grande vitesse. N'importe quel canyon ou grotte invite à l'exploration.

Ainsi, la Slovénie s'impose comme une destination de choix pour s'initier à la spéléologie, à la tyrolienne, à la voile ou autre.



Renseignements

Dans chaque ville, les centres d'information touristique fournissent des renseignements sur les activités, les guides et les forfaits.



Défis personnels

Les tyroliennes sont incroyablement populaires en Slovénie. Les prestataires savent accompagner les personnes souffrant du vertige. C'est le moment de vous lancer !



La sécurité avant tout

Même les athlètes et les alpinistes les plus expérimentés devront consulter des spécialistes – et les conditions météo – avant de partir à l'aventure. Au moindre doute, faites appel à un guide.

DE GAUCHE À DROITE : SIMON KRDOO/GETTY IMAGES, YURI TURKOV/SHUTTERSTOCK, STUDIO MELANGE/SHUTTERSTOCK





3 4 5 1

2

NOTRE SÉLECTION

Une descente grisante sur la
1 Zipline Dolinka (p. 112).
 Vous survolerez les eaux de la
 Save, tout près du lac de Bled.
 Distance totale : 4 km !

Un casque sur la tête, marchez
 dans les pas des explorateurs
 dans la grotte de Pivka et la
 Grotte Noire, au plus profond
 de l'ensemble de **2 grottes
 de Postojna** (p. 166).

Tentez le rafting sur la Soča
 (photo page de gauche) ou
 les descentes en rappel
 dans des canyons autour de
3 Bovec (p. 128) – le point
 de départ de tous les
 amateurs de sports extrêmes.

Cap au nord à **4 Planica**
 (p. 125), où fut inventé le saut
 à ski. Si les pistes ne sont
 pas ouvertes, consolez-vous
 avec la tyrolienne.

Partez à l'assaut du mont Triglav
 depuis **5 Kranjska Gora**
 (p. 123), sans oublier que les
 sports extrêmes doivent être
 pratiqués en toute sécurité.
 Prenez un guide !



“NA ZDRAVJE!”

Partout dans le pays, on cultive la vigne.
Les régions viticoles sont très contrôlées.
Les variétés de raisin produites à l'ouest ne sont pas celles que l'on retrouve à l'est, et inversement.
Une bonne raison d'explorer les différentes régions viticoles !



La vigne mère

En novembre, la fête de la Vieille Vigne de Maribor marque un temps fort du calendrier des festivités slovènes. Le 11 novembre, pour la Saint-Martin (p. 235), le pays célèbre la transformation du moût en vin !



Dégustations

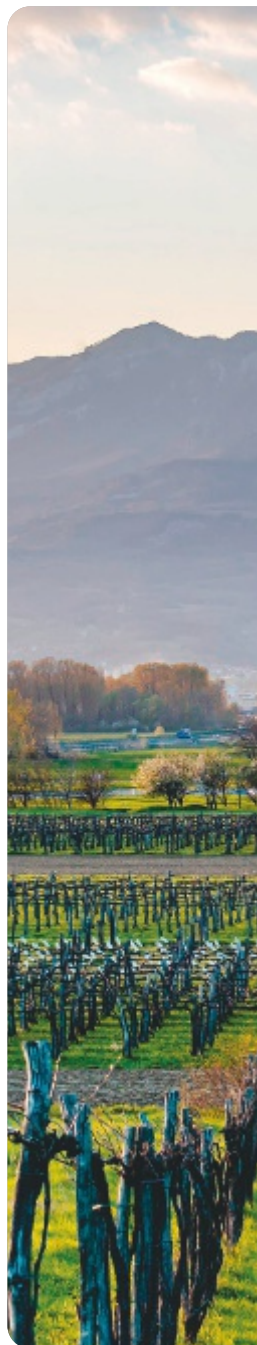
À Ljubljana, le Festival du vin slovène attire les passionnés depuis plus de 25 ans, en novembre.



Vins naturels

Pour les amateurs de vins naturels, rien ne vaut le Festival du vin orange d'Izola, en avril !

DE GAUCHE À DROITE : ROMAN BABIKIN/SHUTTERSTOCK, MATJE STOLIS LOMOVSEK/SHUTTERSTOCK, MNYJHEE/SHUTTERSTOCK





NOTRE SÉLECTION

La **1** **vallée de la Vipava** (p. 175) s'impose comme l'une des plus belles régions de Slovénie pour les amateurs de vin.

Pédalez sur les chemins de **2** **Goriška Brda** (p. 178), qui portent les noms des diverses variétés de raisins de la région. Sans omettre de faire des pauses dégustation dans quelques domaines !

Empruntez la route viticole en forme de cœur de **3** **Zgornja Kungota** (p. 240) et admirez les vignes parfaitement entretenues, qui croulent sous les grappes de furmint (cépage blanc) en été.

Roulez sur la **4** **route des vins de Jeruzalem-Ljutomer** (p. 249), une microrégion pleine de caractère, réputée pour ses vins fabuleux.

Visitez la **5** **région viticole de Bizeljsko-Sremič** (p. 210), où de nombreux domaines accueillent les voyageurs.



VOYAGE GOURMAND

L'univers culinaire de la Slovénie s'est considérablement développé. Des restaurants étoilés aux auberges de quartier, en passant par les stands des marchés, la cuisine slovène met à l'honneur les produits locaux et les plats traditionnels, sans omettre quelques belles audaces. Alors, régalez-vous !



De la ferme au distributeur automatique

De Ljubljana à la vallée de Logar, la Slovénie propose des distributeurs automatiques où vous pourrez acheter du lait frais, des fromages et même des saucisses de producteurs locaux.



Chasse aux truffes

Perchée sur une colline de la péninsule istrienne, Padna est l'un des rares endroits au monde où l'on trouve des truffes (et d'adorables chiens truffiers).



Des bureks sinon rien

À Ljubljana, **Burek Olimpija** (p. 76) sert ces mets savoureux depuis 1979, 24h/24, aux noctambules en goguette comme aux ouvriers.

DE GAUCHE À DROITE : MALJALEN/SHUTTERSTOCK, DANIEL ALFORD/LOVEY PLANET, KENDO NICE/SHUTTERSTOCK





NOTRE SÉLECTION

Un circuit gastronomique dans la capitale avec **1 Ljubljana Njam** (p. 64), à la rencontre des artisans locaux et à la découverte du célèbre marché central.

Tentez d'obtenir une table dans le restaurant étoilé **2 Hiša Franko** (p. 131), dans la vallée de la Soča. Vous ne regretterez pas le trajet !

À Maribor, le **3 Restavracija Mak** (p. 232) de David Vračko est la promesse d'un repas extraordinaire : savoureux, original et ludique.

Visitez la **4 ferme piscicole Fonda** (p. 160), à Piran. D'excellents bars font de surcroît la réputation de cette ville balnéaire !

À Brežice, le restaurant **5 Ošterija Debeluh** (p. 207), géré en famille, ne laisse pas indifférent.



SPAS ET SOINS THERMAUX

Depuis des siècles, des voyageurs bien informés choisissent la Slovénie pour son offre remarquable de soins thermaux. Ancien lit de la mer Pannonienne, l'est du pays se distingue par la composition minérale unique de son sol et de ses eaux. Toutefois, vous découvrirez de belles possibilités dans toutes les régions ou presque. Place à la détente !



Eau bienfaitrice

Depuis des siècles, l'eau Donat Mg est utilisée pour traiter les problèmes digestifs. Pour encore plus d'efficacité, il faut la boire tiède, directement à la source, à Rogaška Slatina (p. 247).



Dans le plus simple appareil

Les saunas sont présents partout en Slovénie et les habitants les fréquentent assidûment. Prévoyez une serviette, car les maillots de bain ne sont pas autorisés !



Parenthèse sucrée

La légendaire *kremšnita* (gâteau à la crème) fut inventée pour les curistes du lac de Bled. On peut donc la considérer comme un traitement !

DE GAUCHE À DROITE : TELLY/SHUTTERSTOCK, MR. TEMPTER/SHUTTERSTOCK, RMH FOTO/SHUTTERSTOCK





NOTRE SÉLECTION

Au **1 Thalasso Spa Lepa Vida** (p. 161), près de Piran, bénéficiez de bains salés en plein air et d'enveloppements de boue. En complément : observation des oiseaux pour une détente absolue.

Profitez de soins de bien-être et d'une nature immaculée dans les villes historiques de **2 Dolenjske Toplice** (p. 194) et **Šmarješke Toplice** (p. 204), dans le sud-est du pays.

Détendez-vous à **3 Rogaška Slatina** (p. 247), où vous trouverez des centres de soins et des spas – et de belles possibilités pour randonner !

Visitez le site sacré des Terme Olimia et le monastère d'Olimje dans le village thermal de **4 Podčetrtek** (p. 246).

Découvrez l'essence de la thérapie Kneipp dans la localité alpine de **5 Kamnik** (p. 134), où les Terme Snovik assurent l'alternance chaud/froid toute l'année !



ESCAPADES URBAINES

Ljubljana est une capitale verte et pleine de charme, qui possède en outre les dimensions idéales pour un agréable séjour culturel. En prenant le temps d'arpenter les rues pavées d'autres villes, vous découvrirez que la Slovénie ne manque pas de charmantes localités, invitant à autant d'agréables flâneries.



La plus ancienne

Datant de l'époque romaine, Ptuj (p. 242) est la plus ancienne ville de Slovénie. Elle est en outre réputée pour ses festivités à l'occasion du carnaval du Kurentovanje.



La plus petite

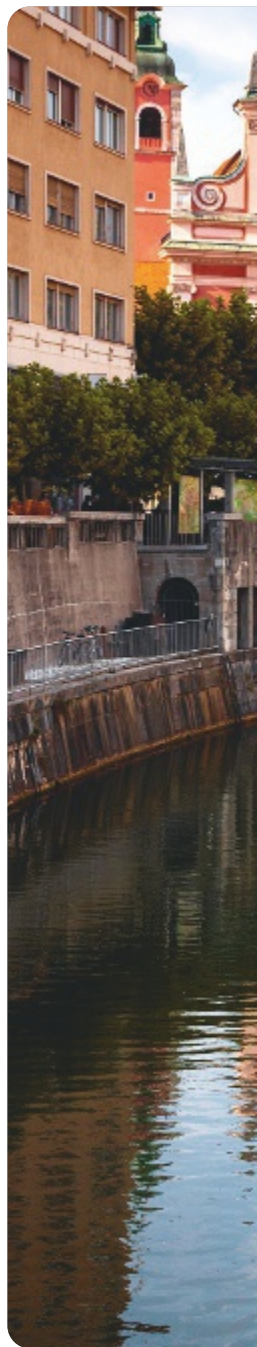
Dans le sud-est, Kostanjevica na Krki occupe un îlot de 500 m de long sur 200 m de large, ce qui en fait la plus petite ville du pays !



La plus savoureuse

La ville côtière d'Izola s'enorgueillit de la plus forte concentration de restaurants de poissons en Slovénie. Et, bien sûr, la qualité est au rendez-vous !

DE GAUCHE À DROITE : GORAN VRHOVAC/SHUTTERSTOCK, MATEJ KASTELIC/SHUTTERSTOCK, FOTOPOLIED/SHUTTERSTOCK





NOTRE SÉLECTION

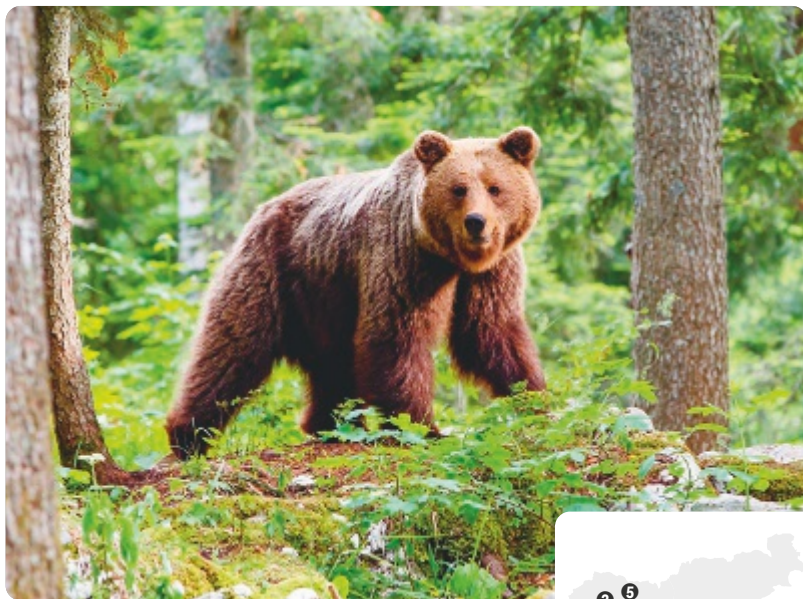
Admirez **1 Ljubljana** (p. 94) sous un angle nouveau avec SUP Klub, à l'occasion d'un circuit en paddle sur les méandres de la Ljubljana.

Découvrez les alentours de la capitale le long du **2 chemin du Souvenir** (p. 98), un sentier de 33 km qui suit le périmètre établi par les Allemands pendant la Seconde Guerre mondiale.

Suivez une promenade guidée à **3 Maribor** (p. 234), ville qui associe musique, vin et excellente cuisine.

Toutes les civilisations depuis les Romains ont laissé des traces à **4 Ptuj** (p. 244), une ville au riche passé, dont le centre est composé d'un dédale de toits rouges et de rues médiévales.

Promenez-vous dans le vieux **5 Piran** (p. 153) pour découvrir ses trésors vénitiens parfaitement préservés et sa puissance maritime.



Ours brun



RENCONTRE AVEC LA FAUNE

Les forêts, montagnes et grottes préservées de Slovénie foisonnent d'animaux que l'on peut observer de près. Vous pourrez partir sur les traces des ours, observer les rares "bébés dragons" ou admirer les célèbres lipizzans blancs.

Choisir la bonne saison

Pour voir des ours bruns, planifiez votre visite entre mai et octobre (en dehors de leur période d'hibernation).

Pêche légale

Avant d'enfiler vos cuissardes pour pêcher à la mouche dans la Soča, vous devrez obtenir un permis auprès d'un guide agréé.



NOTRE SÉLECTION

Chevauchez les célèbres lipizzans au **1 haras de Lipica** (p. 170), à Sežana.

Les cavaliers moins expérimentés pourront se promener autour du **2 lac de Bohinj** (p. 119), à dos de cheval islandais.

Suivez les traces des ours dans la **3 vallée de Lož** (p. 171).

Observez le protéé anguillard, rare amphibien surnommé le "poisson humain" ou "bébé dragon" dans les **4 grottes de Postojna** (p. 167).

Rencontrez (de loin) l'abeille carniolienne grise au **5 musée de l'Apiculture** (p. 115), à Radovljica.



MERVEILLES ARCHITECTURALES

Quand un pays est au carrefour d'influences multiples, les bâtiments en témoignent. De sa capitale Ljubljana jusqu'à la plus petite ville, le patrimoine architectural de la Slovénie reflète sa place au centre de l'Europe depuis des millénaires.



NOTRE SÉLECTION

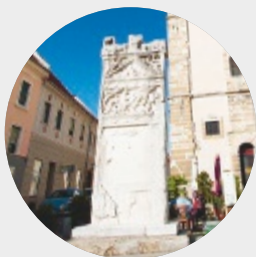
Parcourez la côte ouest pour vous imprégner de l'architecture vénitienne dans des centres médiévaux comme **1 Piran** (p. 153), Izola ou Koper.

Appréciez les plus grandes œuvres de Jože Plečnik dans sa ville, **2 Ljubljana** (p. 72).

Le **3 château de Bled** (photo de gauche ; p. 110) est bien connu, mais il est encore plus impressionnant de près, et sa vue sur le lac et l'île est incomparable.

L'incroyable **4 abbaye cistercienne de Stična** (p. 197) est la dernière du genre qui subsiste en Slovénie.

Montez au sommet de la **5 tour Vinarium** (p. 256) de Lendava, construction postmoderne qui domine pas moins de 4 pays.



De l'Antiquité romaine...

Les vestiges des premières civilisations sont omniprésents en Slovénie, d'Izola, à l'ouest, à Ptuj (photo), à l'est.



...aux châteaux royaux

De superbes forteresses s'élèvent dans presque tous les coins du pays.



Qui est Jože Plečnik ?

Sans doute le Slovène le plus célèbre, l'architecte Jože Plečnik (1872-1957) a signé de son style caractéristique des bâtiments dans tout le pays, de son humble maison aux constructions les plus grandioses.

VILLES ET RÉGIONS

Composez votre voyage selon vos envies.

Lac de Bled et Alpes Juliennes

LA SLOVÉNIE EN MAJESTÉ

Le lac de Bled ne se limite pas à son île. Accordez-lui le temps qu'il mérite, d'autant que ses eaux turquoise sont aussi transparentes que sur les photos... Point culminant de la Slovénie, le mont Triglav promet une ascension extraordinaire, au cœur de superbes paysages alpins.

**Lac de Bled
et Alpes Juliennes**
p. 102

Sud-Ouest de la Slovénie

PORTS VÉNITIENS, GROTTES ÉPOUSTOULANTES ET VIGNOBLES

Piran est le joyau du littoral slovène : ses ruelles sinueuses mènent à des places ensoleillées, bordées de beaux édifices de style gothique vénitien. Combinez l'immensité des grottes de Postojna avec la splendeur du château de Predjama, à moitié construit dans la montagne, et vous pourriez bien avoir l'impression d'être arrivé sur une autre planète.

**Sud-ouest
de la Slovénie**
p. 145

★
Ljubljana
p. 45

Est de la Slovénie

UNE DESTINATION TAILLÉE POUR LES HÉDONISTES

Selon la légende, au retour des croisades, deux chevaliers tombèrent sur une colline bucolique et la baptisèrent Jeruzalem, en référence à la Terre sainte. Aujourd'hui, l'est de la Slovénie fait le bonheur des adeptes du bien-être et des activités de plein air (randonnée et vélo), des amateurs de vin (on y produit d'excellents blancs) et des gastronomes.

Est de la Slovénie p. 225

Ljubljana

UNE CAPITALE VERTE ET AGRÉABLE

Beaucoup de capitales servent de références, bien peu sont des muses. La Ljubljana d'aujourd'hui est principalement l'œuvre de l'architecte, urbaniste et enfant du pays Jože Plečnik, un maître du minimalisme. Chaque balade en ville est l'occasion d'une rencontre avec cet homme qui fut, par bien des aspects, en avance sur son temps.

Sud-Est et vallée de la Krka p. 188

Sud-Est et vallée de la Krka

CHÂTEAUX, COURS D'EAU ET VIGNES

Dans quelle autre région du monde peut-on se prélasser dans des spas d'exception, observer des ours et visiter quelques monastères ? Souvent laissé de côté, le sud-est de la Slovénie offre toutes ces possibilités et mérite largement le détour.



KATONB/SHUTTERSTOCK

Vieille ville de Ljubljana (p. 59)



ITINÉRAIRES

L'essentiel de la Slovénie

Durée : 7 jours

Distance : 300 km

Pour un premier séjour en Slovénie, prévoyez une semaine pour battre les pavés de la capitale, vous dégourdir les jambes en montagne et tremper les pieds dans l'eau sur le littoral.



1 LJUBLJANA ⌚ 2 JOURS

Deux jours ne seront pas de trop pour découvrir le charmant centre-ville de **Ljubljana** (p. 70) et son château exceptionnel, sans omettre de profiter des nombreux bars et restaurants séduisants, comme le très chic JB Restavracija ou, dans un tout autre genre, Supernatural, dans le marché central. Capitale verte et agréable, Ljubljana est une fête !



2 KAMNIK ⌚ 1 JOUR

Juste au nord de Ljubljana, **Kamnik** (p. 134) est une étape intéressante, autant réputée pour le thermalisme... que pour la bière. Faites des provisions avant de prendre le téléphérique jusqu'à **Velika Planina** (p. 136) pour passer la nuit dans une cabane de berger, sans oublier de goûter le *trnič*, le fameux fromage en forme de sein.



3 LAC DE BLEĐ ⌚ 1 JOUR

Venez tôt pour avoir une journée complète, et prévoyez de passer une nuit sur place pour profiter au mieux de ce site d'exception. De nombreux touristes se précipiteront sur les *pletna* (gondoles) pour gagner directement l'**île de Bled** (p. 111). Libre à vous de vivre une expérience différente, par exemple en vous baladant autour du lac turquoise avant de survoler la **Save** en tyrolienne (p. 112).



4

LAC DE BOHINJ 1 JOUR

Ce lac alpin auréolé de légendes mérite une visite quelle que soit la saison. Après avoir admiré le paysage, chargez votre voiture à bord d'un train à Bohinjska Bistrica, direction la **vallée de la Soča** (p. 128). Là, plusieurs options sont possibles : Kobarid pour les gourmets, ou Bovec pour les amateurs d'activités sportives.



5

POSTOJNA 1 JOUR

Un autre trajet ferroviaire vous attend à la prochaine étape : vous embarquerez à bord d'un train électrique à ciel ouvert pour explorer l'immense réseau souterrain des fabuleuses **grottes de Postojna** (p. 166). De retour à l'air libre, faites un crochet pour découvrir, non loin de là, le château de Predjama (photo), encastré dans la falaise.



6

PIRAN 1 JOUR

Perdez-vous dans les ruelles sinueuses de **Piran** (p. 153), de la place centrale à la cathédrale Saint-Georges, perchée sur une colline. Grimpez tout en haut du clocher : vous serez récompensé par un panorama somptueux ! Pour finir, allez vous tremper les orteils à Izola, où le poisson du jour et un verre de malvazija bien frais seront une conclusion idéale à votre périple !



MATIC STOLIS/ALAMY



Parc national du Triglav (p. 125)

ITINÉRAIRES

Circuit aventure

Durée : 10 jours **Distance :** 400 km

La Slovénie est un paradis pour les passionnés de nature, les randonneurs et tous ceux qui aiment contempler les jolis endroits de la planète. Que vous pratiquiez la marche, le vélo ou l'escalade, cet itinéraire est fait pour vous.



1 POSTOJNA ⌚ 1 JOUR

Commencez sous terre avec l'exploration des époustouflantes **grottes de Postojna** (p. 166). Vous pouvez vous contenter de l'amusant circuit en train électrique, mais pour une expérience plus physique, optez pour les "Visites adrénaline", des circuits d'aventures spéléologiques.



2 BOVEC ⌚ 2 JOURS

Prévoyez deux jours dans ce qui est sans doute le haut lieu des sports de plein air en Slovénie. Tout au nord de la vallée de la Soča, **Bovec** (p. 128) est la capitale régionale du rafting et du canyoning en été, du ski en hiver, et du vélo et de la randonnée tout au long de l'année !



3 KRANJSKA GORA ⌚ 3 JOURS

Prenez votre temps pour gravir le mont Triglav (photo), le point culminant de la Slovénie. Au départ de **Kranjska Gora** (p. 123), comptez trois jours pour l'ascension et la récupération. Il vous faudra absolument un guide – et, bien sûr, du matériel adapté. Pour avoir des forces, on dit que rien ne vaut une bonne assiette de poulet frit dans le village de Rateče !



4

LOGARSKA DOLINA ⌚ 2 JOURS

Quand l'adrénaline sera retombée, consacrez deux jours à la beauté paisible des vallées de **Logarska Dolina** (p. 139) et de **Jezerko** (p. 139). Parcourez la route panoramique de Solčava, rendez visite au sculpteur de Luče et finissez par une dégustation de schnaps en compagnie de la "sorcière blonde de Jezerko".



5

NOVO MESTO ⌚ 1 JOUR

S'il vous reste un peu d'énergie, gagnez **Novo Mesto** (p. 200), dans le Sud, où la forêt préservée de Kočevski Rog est émaillée de superbes chemins de randonnée et offre la possibilité d'observer des ours. Ne manquez pas le château d'Otočec et les établissements thermaux des environs – vous aurez bien mérité de vous faire chouchouter un peu.



6

BELA KRAJINA ⌚ 1 JOUR

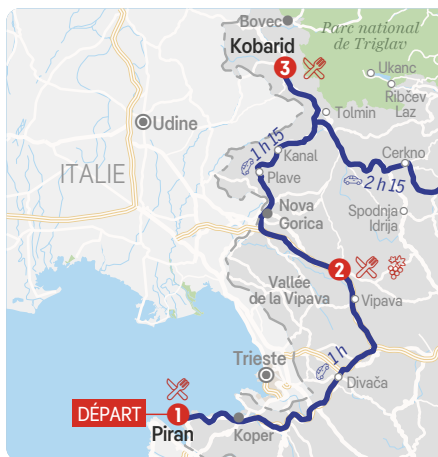
Destination ultime pour les sportifs, la région de la **Bela Krajina** (Carniole-Blanche ; p. 220), avec le parc naturel de la Kolpa et le parc naturel de la Lahinja, réserve de merveilleuses possibilités de rafting ou de canoë sur la Kolpa, et des itinéraires à suivre à pied ou à vélo. Dans votre sac, glissez une *Belokranjska pogača* (focaccia) et une bouteille de metliška črnina !

ITINÉRAIRES

Cuisine et vin

Durée : 12 jours **Distance :** 500 km

La Slovénie est un paradis gastronomique et ce long circuit a de quoi réjouir les gourmets. À vous les vénérables vignobles de Vipava, les accords mets-vins à Ljubljana et les blancs prestigieux de Štajerska. Terminez à Prekmurje, où vous pourrez dormir chez un chef... ou prendre un cours de boucherie !



1 PIRAN ⌚ 2 JOURS

Le début de votre séjour sera placé sous le signe des produits de la mer (photo) à **Piran** (p. 150), mais ne négligez pas pour autant l'intérieur des terres, en particulier le village de Padna, où vous pourrez découvrir l'art de la chasse aux truffes, et le village voisin de Šmarje, pour une dégustation d'huile d'olive. Et n'ayez pas peur de manquer de sel, on le trouve en abondance dans la région.



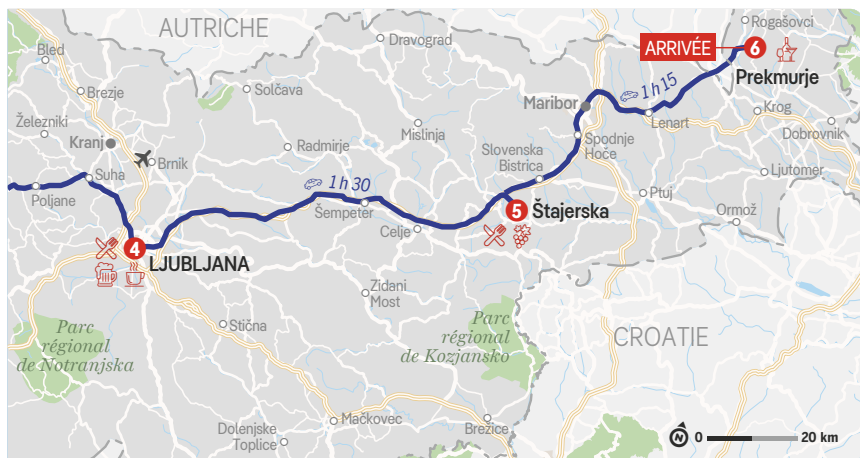
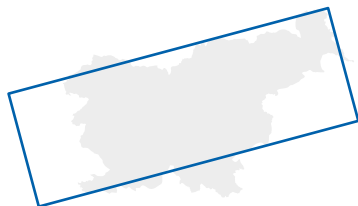
2 VALLÉE DE LA VIPAVA ⌚ 3 JOURS

Il faudrait plus d'un séjour pour faire le tour des vins de la **vallée de la Vipava** (p. 175) et de la région de Goriška Brda. Visitez d'abord le palais Lanthieri, qui accueille un musée du Vin et une École de viticulture et d'œnologie. Vous trouverez d'excellents restaurants partout.



3 KOBARID ⌚ 1 JOUR

Vous pourriez vous rendre directement au Hiša Franko pour un excellent repas. Ce serait dommage, car vous manquerez les superbes paysages de la région. Mieux vaut passer la nuit dans la vallée de la Soča pour profiter de ses vins ou découvrir d'autres excellents restaurants de **Kobarid** (p. 130).



4 LJUBLJANA ⌚ 2 JOURS

Ljubljana (p. 45) ne manque pas de fabuleuses adresses pour boire un verre ou manger, du marché central (photo) aux tables étoilées – incluant toutes les nuances entre les deux. Prévoyez deux jours sur place et envisagez de revenir... Surtout, ne partez pas sans avoir goûté le café, la bière artisanale et quelques sublimes spécialités – le choix est vaste.



5 ŠTAJERSKA ⌚ 2 JOURS

Faites le plein de beignets à **Trojane** (p. 237) et consacrez deux jours à la découverte des blancs de la région de la Štajerska (Basse-Styrie), à **Zgornja Kungota** (p. 240) et **Jeruzalem** (p. 250). Réservez une table chez chacun des frères Vračko du côté de **Maribor** (p. 230). Tant que vous êtes dans la région, faites un tour dans la plus vieille cave à vin du pays, à **Ptuj** (photo ; p. 245).



6 PREKMURJE ⌚ 2 JOURS

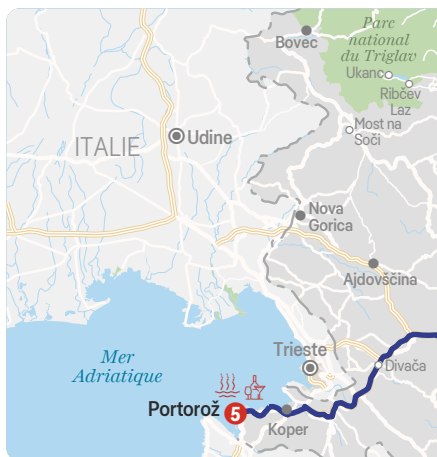
Plus au nord, dans le **Prekmurje** (p. 251), initiez-vous à l'art de la boucherie à Kodila, perfectionnez votre spécialisation en vin pétillant à Gornja Radgona, découvrez de jeunes chefs à Murska Sobota ou la culture des poires à Domačija Firbas.

ITINÉRAIRES

Immersion bien-être

Durée : 8 jours **Distance :** 400 km

Bains chauds à l'ouest, soins thermaux à l'est, baignades revigorantes dans le Centre et les Alpes : la Slovénie offre une incroyable palette de remèdes naturels. Le temps d'une semaine, percez et partagez les secrets de la récupération physique des skieurs et alpinistes slovènes !



1 LJUBLJANA ⌚ 2 JOURS

Passez deux jours à **Ljubljana** (p. 45) et profitez du parc aquatique Vodno mesto Atlantis (photo) pour ses massages, ou des Terme Snovi, à Kamnik, où l'on pratique la thérapie Kneipp. Monter à pied jusqu'au château ou survoler la ville en montgolfière vous permettront de gagner en altitude. Allez ensuite déguster des vins slovènes au marché central.



2 DOLENJSKE TOPLICE ⌚ 1 JOUR

De Ljubljana, un court trajet mène au village de **Dolenjske Toplice** (p. 194), situé sur des lignes de faille d'où surgit depuis des siècles une eau chaude venue des entrailles de la Terre. Les visiteurs affluent pour profiter de ses vertus thérapeutiques : faites de même dans l'un des hôtels thermaux de la ville. Les amateurs de golf ne rateront pas le château d'Otočec.



3 PODČETRTEK ⌚ 1 JOUR

Cap au nord-ouest sur cette ville thermale où l'eau est chaude et dynamisante. Passer la nuit à **Podčetrtek** (p. 246) vous donnera le temps de profiter des piscines et saunas des Terme Olimia et de vous approvisionner en remèdes au monastère d'Olimje (photo). Sans oublier d'aller vous régaler à Jelenov Greben et dans la plus jolie chocolaterie de Slovénie.