



Guide touristique voïvodie de Podlachie

M. Jakimiuk



Lituanie

Russie



LES POSTES FRONTIÈRES DANS LA VOÏVODIE DE PODLACHIE

Pologne - Lituanie

1. Budzisko - Kalvarija (routier, circulation des personnes et des marchandises)
2. Ogodniki - Lazdijai (routier, circulation des personnes et des marchandises)
3. Trakiszki - Mockava (ferroviaire, circulation des personnes et des trains)

Attention! Les ressortissants de l'Union Européenne, de l'Espace Economique Européen et d'autres pays hors l'Union Européenne, ayant signé des accords avec celle-ci, peuvent entrer librement sur le territoire de la République Polonaise, s'ils sont munis d'un document de voyage en cours de validité ou d'un autre document qui témoigne de leur identité et de leur nationalité.

Le 21 décembre 2007, soit trois ans et demi après l'entrée de la Pologne dans l'Union Européenne, notre pays est entré dans l'espace Schengen. Autrement dit, les contrôles des douanes à l'intérieur de l'UE seront supprimés et les passages aux frontières deviennent plus faciles et plus rapides. Ceci concerne la Pologne, ainsi que de nouveaux membres de l'UE (Estonie, Hongrie, Lettonie, Lituanie, Malte, République Tchèque, Slovaquie, Slovénie).

Malgré l'absence des contrôles douaniers nous devons être en possession de nos passeports ou de nos cartes d'identité qui, jusqu'à maintenant, nous permettaient de passer les frontières. Le permis de conduire ou la carte d'étudiant ne sont pas reconnus. Compte tenu de la suppression des contrôles douaniers à l'intérieur de l'UE, le citoyen ne sera plus contrôlé par des douaniers lorsqu'il traversera la frontière. Par contre, le séjour à l'étranger impose la possession d'un document d'identité. Les enfants, doivent également posséder un passeport ou une carte d'identité provisoire.

Pologne - Biélorussie

1. Kuźnica - Bruzgi (routier, circulation des personnes et des marchandises)
2. Bobrowniki - Bierestowica (ferroviaire, routier, circulation des personnes et des marchandises)
3. Czeremcha - Wysokolitowsk (ferroviaire, circulation des personnes et des trains)
4. Połowce - Pieszczatka (routier, circulation des personnes et des bus)
5. Białowieża (ouvert à la circulation pédestre et cycliste)

Le poste frontière Pologne - Biélorussie à Białowieża est ouvert à circulation pédestre et cycliste:
du 1er avril au 30 septembre: de 8h à 20h,
du 1er octobre au 31 mars: de 8h à 18h.

Les informations au sujet de visas permettant d'entrer sur le territoire de Biélorussie:

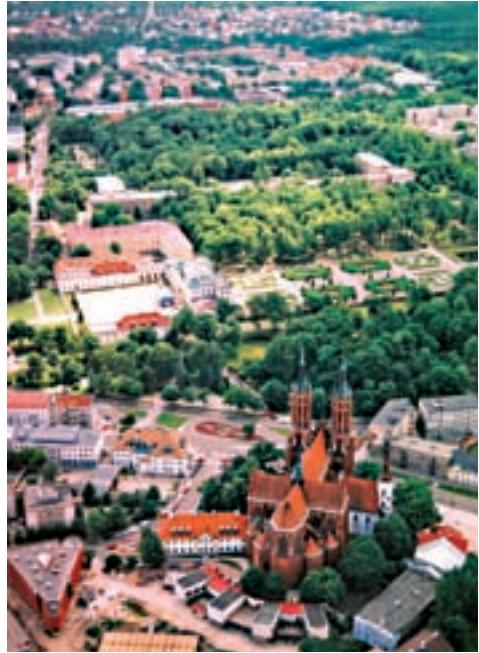
- Consulat Général de la République Biélorusse à Białystok: www.belembassy.org
9, rue Elektryczna, 15-080 Białystok, tél. +48 85 664 99 40, tél. +48 85 744 55 01
- Consulat Général de la République Biélorusse à Augustów
9, rue Wierzbna, lok.3, 16-300, Augustów, tel +48 87 643 09 71
- Best Western Hôtel Żubrówka à Białowieża,
6, rue Olgi Gabiec, tél. +48 85 68 12 303, www.hotel-zubrowka.pl
- JUNIOR" PUHP s.c.,
25, rue Stoleczna, 15-879 Białystok, tél./fax +48 85 741 57 20, tél. mob. +48 606 256 209
www.junior.bialystok.pl
www.bialowieza.net.pl



Patrick en couleurs nationales
de la Pologne - rouge et blanche / I. Majewska

Białystok - le chef-lieu de la voïvodie de Podlachie

www.bialystok.pl



Białystok - vue aérienne



4

Varsovie

Distance: Varsovie-Białystok 186 km, les weekends les embouteillages sont possibles.

Une promenade au centre-ville

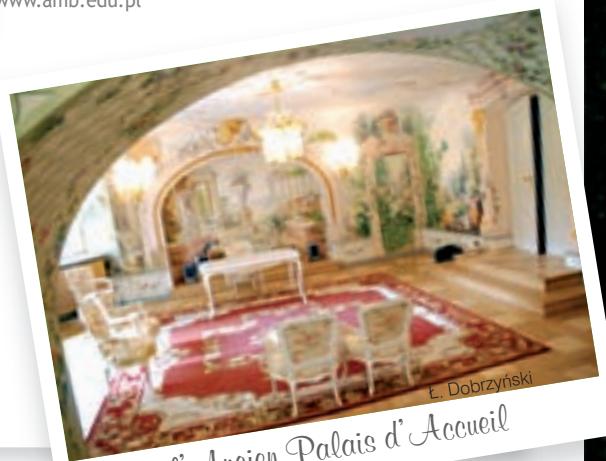
Le Palais de Branicki

Le palais et les beaux jardins qui l'entourent, les vestiges que la ville doit au chef de guerre Jan Klemens Branicki, un grand amateur de la beauté et de la nature, vivant au XVIII^e siècle, constituent l'un des recoins les plus charmeurs de la ville.

Étant entré en possession de la ville, ce noble décida de changer la demeure un peu austère de ses prédécesseurs. Pour réaliser son projet, il employa les architectes célèbres, tels que Tielman van Gameren, Jean Deybl, Jacob Fontana ou Jean Henri Klemm qui, sur les fondations du château du XVI^e siècle, élevèrent une magnifique résidence aristocratique de style baroque, méritant, à juste titre, le surnom du „Versailles du Nord”; ses chambres les plus élégantes portaient d'ailleurs le nom des „chambres royales”!

Bien que l'Université de Médecine siège actuellement au Palais, certaines de ses salles sont toujours accessibles aux visiteurs.

Horaires des visites: du mardi au vendredi entre 15 h 00 et 17 h 30, le samedi et le dimanche de 9 h 00 à 17 h 00
www.amb.edu.pl



l'Ancien Palais d'Accueil
E. Dobroński

Le parc du palais avec les jardins de Branicki

Derrière le palais, deux jardins ont été aménagés: l'un paysager, „à l'anglaise” et l'autre à la française. Le premier ressemble à un bois bouillonnant de verdure tandis que tous les buis et arbustes du second sont soigneusement taillés et prennent des formes géométriques régulières qui évoquent des broderies ou labyrinthes verts. Ne manquez donc pas de monter à la terrasse pour mieux saisir et admirer l'agencement des parterres du jardin!

Les jardins avoisinent Planty, le grand parc en plein centre-ville, dont la principale attraction se montre l'Allée des Amoureux et les bassins avec les jets d'eaux dansants illuminés aux soirs d'été.

L'Ancien Palais d'Accueil

En pensant à sa femme bien-aimée Izabela, en 1771, J.K. Branicki fit construire ce petit chef d'œuvre architectural. Minutieusement rénové, aujourd'hui le palais sert aux municipalités de la ville de lieu d'accueil des visites officielles qui sont en passage à Białystok. Et comme les habitants de la ville y célèbrent aussi leurs mariages civils, de ses fenêtres du côté cour retentissent les notes de la marche nuptiale de Mendelssohn, ainsi que les petits bouchons des bouteilles de champagne!

Le Palais de Branicki à Białystok



le Parc Planty et ses fontaines



L'Église Notre Dame de l'Assomption

Érigée entre 1617 et 1621 dans le style baroque, cette église, dite «blanche» est la plus ancienne de la ville. Lorsqu'au milieu du XIX^e siècle le nombre d'habitants de Bialystok a considérablement augmenté, trop petit, l'édifice ne pouvait plus contenir tous les fidèles venant aux offices. Les demandes de permission d'établir une nouvelle église adressées aux autorités du tsar étaient repoussées pendant quarante ans! (à l'époque, après les trois partages de la Pologne, cette partie de son territoire se trouvait sous l'emprise de la Russie) Ce n'est qu'en 1900 que la construction d'une «église annexe» a enfin démarré suite à l'oukaz du tsar. Ainsi, en 5 ans, une grandiose basilique néogothique a été construite.



Cathédrale de l'Ascension de la Vierge Marie

L'hôtel de ville

Construit en 1745, il remplissait d'abord la fonction de halle de commerce, avec ses boutiques appartenant en grande partie aux Juifs qui constituaient alors presque la moitié de la population de la ville, c'est-à-dire environ 50 000 habitants.

Aujourd'hui le joli bâtiment baroque abrite les expositions du Musé Régional et la grande place où il s'élève, récemment aménagée, est un lieu important de nombreuses manifestations culturelles.

Le Musée Régional de la Podlachie,
10, place de Marché de Kościuszko, 15-426 Bialystok,
(renseignements en anglais)
ouvert tous les jours (sauf les lundis et jours fériés) de 10
heures à 17 heures.
Exposition permanente: la peinture polonaise à partir de la fin
du XVIII^e siècle jusqu'en 1918



l'hôtel de ville,
siège du Musée Régional de Podlachie

La rue Lipowa

L'artère principale, était plantée de tilleuls déjà du vivant de J.K. Branicki auxquels elle doit d'ailleurs son nom (lipa = tilleul). Avec ses élégantes boutiques, ses cafés, restaurants et leurs terrasses, elle est la rue la plus fréquentée et la plus animée de la ville. En période de fêtes de fin d'année, elle s'orne de guirlandes vertes et de lampions aux feux multicolores ce qui lui donne un attrait féerique.

L'église orthodoxe Saint Nicolas de Myre

Bialystok fut, et toujours est, une ville pluriethnique et multiculturelle ce qui se fait voir surtout à travers la présence, au voisinage des églises catholiques, de celles orthodoxes.

Rue Lipowa, en plein centre-ville, on en trouve une splendide, de style classique, dont la façade blanche se remarque de loin. Construite en 1846 sur le plan de la croix grecque et couronnée d'un magnifique dôme, elle enchante par les couleurs féeriques de son intérieur où le bleu, le rouge, le blanc, le doré des icônes se mêlent aux éclats des flammes de bougies allumées lors des messes. Le transept droit de l'édifice abrite les reliques de Saint Gabriel, le petit enfant qui, d'après ce que l'histoire en dit, guérissait par sa seule présence aux côtés du malade. Bien qu'il n'y ait pas d'orgue dans les églises orthodoxes, au cours d'une messe la chorale remplit ce temple de musique qui s'emmèle aux arômes de l'encens et du cire en créant une ambiance mystérieuse et insolite qui fait penser aux toiles de Rembrandt. N'hésitez pas à y entrer pour admirer ce spectacle magique!

L'église catholique Saint Roch

Plus loin, tout au bout de la rue Lipowa, en haut d'une colline, se dresse l'église Saint Roch de style moderne datant de la première moitié du XX^e siècle. Son imposante silhouette domine une grande partie de la ville et son immense intérieur, clair et austère, peut accueillir jusque huit mille personnes!



L'église orthodoxe Saint Nicolas de Myre à Bialystok / J.Trojanowski



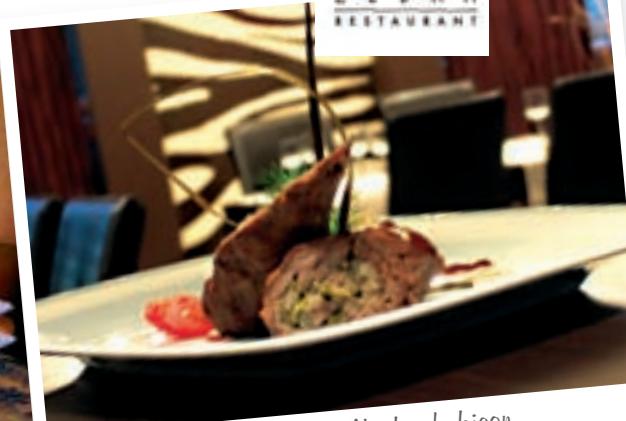
l'église catholique Saint Roch

Se restaurer à Białystok (quelques suggestions)

Zebra Restaurant vous propose des plats raffinés de la cuisine internationale ainsi que des spécialités régionales. Son chef de cuisine et cordon bleu renommé, Kurt Scheller, vous recommande de la paupiette cuite à l'herbe aux bisons avec de l'orge garnie de champignons et de la salade de concombre à la crème fraîche, et comme dessert, de l'ananas à la glace vanille.

Et attention, les amateurs de la vie nocturne, le pub Zebra vous donne rendez-vous: le mardi pour la soirée karaoké et le vendredi et le samedi pour les soirées disco.

Restaurant et Pub Zebra,
2, rue M.Curie-Skłodowskiej
(accès du côté du centre commercial Central),
tél. +48 85 74 555 55
www.zebra-restauracja.pl
www.zebrapub.pl



les paupiettes cuites à l'herbe de bison,
restaurant Zebra à Białystok



l'hôtel 3 Trio

Autres restaurants :

- Rejs, 2, rue Nowy Świat
- Escapada Pub, 30, rue Akademicka
- Astoria, 4, rue Sienkiewicza (pâtisserie, brasserie, terrasse avec vue sur la ville), www.astoriacentrum.pl
- Cabaret, 13, rue Kilińskiego
- Ulica Świata, 30B, rue Warszawska, www.uliceswiata.com.pl
- Czarci Pub & Legenda, 3, rue M.Curie-Skłodowskiej
- Dyspensa - Restaurant et Brasserie, 24, rue Lipowa
- Hokus Pokus, 12, rue Kilińskiego, www.hokuspokus.pl
- Panteon, (cuisine grecque), 11, rue Mickiewicza, www.panteonbialystok.pl
- 7 Pokus, 2, rue Stonimskiego, www.7pokus.com
- Esperanto Café, 10, place du Marché de Kościuszko, tél. +48 85 742 6031
- Podlasiak - brasserie dite «bar mleczny», rue Suraska, (cuisine «comme à la maison»: bon marché et de bonne qualité)

Se loger à Białystok (quelques suggestions)

Moderne et confortable, situé dans un quartier tranquille à deux pas du centre-ville, **Hôtel 3 Trio** met à la disposition des touristes ses chambres simples et doubles, modernement équipées (téléphone, TV satellite, accès internet par WiFi gratuit). Son restaurant sert de très variées spécialités des cuisines polonaise, française et italienne. Les intérieurs spacieux à l'air conditionné, l'accès simple et rapide.

Hotel 3 Trio*** 3, rue Hurtowa, 15-399 Białystok
tél. +48 85 745 40 50, +48 85 745 54 22
www.hotel3trio.pl



Pour plus de renseignements
contactez l'Office Municipal
de Tourisme, 6, rue Malmeda,
(accueil du lundi au vendredi,
en anglais entre 9h et 17h et
en français entre 9h et 15 h)
tél./fax +48 85 732 68 31

www.podlaskieit.pl



Hôtel Branicki**** à Białystok



Plan du centre de Białystok

1. Gare ferroviaire PKP
2. Église Jésus Christ Roi et Saint Roch
3. Église orthodoxe Saint Nicolas de Myre
4. Statue de Louis Lazare Zamenhof, créateur de l'espéranto
5. Hôtel de ville

6. Basilique Notre Dame de l'Assomption
7. Bibliothèque et Salle de lecture Książnica Podlaska (accès internet gratuit)
8. Ancien Palais d'Accueil
9. Palais de Branicki
10. Parc du palais de Branicki
11. Jets d'eau dansants

Białystok, ville hospitalière: Un week-end d'été dans la région de Białystok - proposition de visite

Samedi

- * Arrivée et installation sur le lieu d'hébergement au centre-ville: l'hôtel BRANICKI ****, 25, rue Zamenhofa (www.hotelbranicki.com, tél. +48 85 665 25 00)
- * Balade thématique sur les traces de la famille Branicki: Palais et jardins, parc Planty, Ancien Palais d'Accueil, Hôtel de ville
- * Pause-café à Esperanto Café ou à la pâtisserie-chocolaterie de Wedel (17, la place du Marché de Kościuszko) qui est un lieu original et un peu artistique. Ses salles en couleur vanille et rouge accueillent des concerts, des expositions et présentations de tout genre.
- * Dîner-festin à la Ferme de Nadawki, à l'orée de la Forêt Vierge de Knyszyn. Nadawki est un pittoresque site agro-touristique situé au bord de la rivière Supraśl où se plairont tous les amateurs du repos et de la bonne chair.



* Visite à l'écomusée de Podlasie, un autre endroit incontournable pour ceux qui veulent se familiariser avec le patrimoine de la région qui se trouve à proximité.

Ferme Nadawki, Jurowce près de Białystok,
www.folwarknadawki.pl,

tél. +48 85 749 10 67

Écomusée de Podlasie à Osowicze, tél. +48 85 743 60 82, ouvert de mai à octobre, entre 8 et 16 heures sauf les lundis (les dimanches de 11 à 18 heures)



* Retour et nuit à l'hôtel

Dimanche

* randonnée à Supraśl, une petite ville au bord de la Forêt Vierge, visite de ses monuments, entre autres du Musée des Icônes où il est possible de prendre part à l'Atelier d'Iconographie durant lequel on apprend à écrire des icônes.

le Musée des Icônes,

1, rue Klasztona, 16-030 Supraśl,
www.muzeum.bialystok.pl

ouvert tous les jours (sauf les lundis et jours fériés), le jeudi - accès libre

Horaires des visites:

du 1er mai au 30 septembre entre 12h00 et 19h00

du 1er octobre au 30 avril entre 10h00 et 17h00

dernier accès 1 heure avant la fermeture

groupes organisés - prière de prévenir à l'avance

visites guidées en anglais (supplément à payer)

Exposition permanente: les fresques et les icônes du monastère de Supraśl



K. Pierwienis
le Centre de golf à Lipowy Most

* transfert à Lipowy Most où se trouve le terrain de golf, jeu d'une partie, randonnée en calèche, barbecue et visite au manoir et à son parc des carrosses, dîner sur place (spécialité de la maison: canard à l'airelle

le Centre de golf à Lipowy Most, tél. mob. +48 505 025 150 (en anglais), www.golfpark.pl

Pour plus de renseignements contactez l'agence de voyages Nowator, tél. +48 85 742 63 36

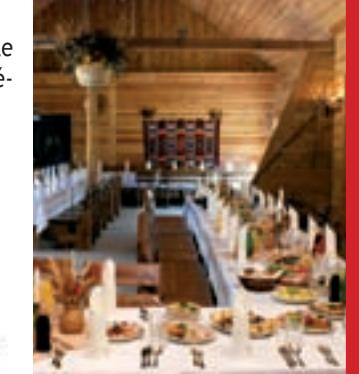
Les services des guides de tourisme pour les visites commentées dans la région de Podlachie et à Białystok La filiale régionale de PTTK à Białystok, 30, rue Waryńskiego, organise: visites guidées de la région et du pays, rallys, soirées au feu de bois, randonnées en traîneau, descentes en canoë-kayak, etc.

tél./fax +48 85 744 56 50, +48 85 744 55 60, tél. mob. +48 514 090 142 (communication en anglais et allemand), www.bialystok.pttk.pl

Heures d'ouverture: du lundi au vendredi entre 10 et 13 heures

BIAL-TUR, agence de tourisme, tél. +48 85 742 43 51, www.bialtur.pl

Ferme Nadawki



Le patrimoine juif de la ville

L'histoire de Białystok fut marquée par une grande diversité ethnique, culturelle et religieuse de ses habitants. Aux XVIII^e et XIX^e siècles des Polonais, des Juifs, des Russes et des Allemands y cohabitaient, et des églises catholiques orthodoxes et protestantes, ainsi que des synagogues avoisinaient. Cette pluriculturalité donnait à la ville un caractère exceptionnel et une ambiance inégalée. C'est ici, au milieu des conversations menées en plusieurs langues, que le 15 décembre 1859 est né, des parents juifs, Ludwik (Louis) Lejzer Zamenhof, futur créateur de l'espéranto.

Les Juifs, qui jusqu'à la Seconde Guerre Mondiale constituaient la moitié de la population, ont pratiquement disparu de la ville: dans la rue on n'entend plus le yiddish, on ne voit plus des commerçants juifs dans la halle de l'hôtel de ville et le quartier Chanajki n'existe pas non plus. Pourtant l'un des plus précieux vestiges de cette longue présence du peuple juif dans le panorama de Białystok s'avèrent le cimetière situé rue Wschodnia et des tableaux de commémoration qui parsèment les murs de quelques maisons juives anciennes, par exemple de celle au 26 de la rue de Zamenhof où la famille du docteur habitait autrefois. La synagogue s'est vue transformée en une galerie d'art du nom de Ślendziński, et un des immeubles juifs, situé au 37 de la rue Warszawska est devenu le musée historique de la ville. Icchak Malmed, héros de guerre juif, fut honoré en portant son nom à une rue du centre-ville, celle où se trouve l'Office du Tourisme de Białystok. Et encore, juste tout près, entre la rue de Melmed et celle de Białywna, le «docteur espéranto» sculpté regarde, du haut de son socle, les passants et la ville.

La documentation concernant le patrimoine juif de Białystok est disponible à l'Office Municipal de Tourisme, 6, rue Malmeda, tél./fax +48 85 732 68 31, www.podlaskie.it (renseignements en anglais de 9h00 à 17h00 et en français de 9h00 à 15h00, du lundi au vendredi).



Pour les forfaits tout-inclus et les offres de séjour dans la partie nord-est de la Pologne, en Lituanie, en Ukraine et en Biélorussie adressez-vous à Polska Izba Turystyki Oddział Podlaski (Chambre Polonaise de Tourisme, Section Régionale de Podlasie), 77, rue Jana Pawła II, tél. +48 85 653 76 87.



Où acheter une bonne carte?

En planifiant un long voyage il vaut mieux se munir d'une bonne carte de la région ou d'un atlas. Vous en trouverez un vaste choix dans la librairie spécialisée «Mapy» qui fonctionne depuis 1993 à la gare routière PKS. Son personnel se prête volontaire pour vous conseiller ou vous aider à tracer l'itinéraire de votre future expédition.

MAPY, la librairie spécialisée en voyages et tourisme,

gare routière PKS,

8, rue Bohaterów Monte Cassino, 15-873 Białystok

tél. +48 85 745 15 61, +48 85 745 80 43

www.mapy.bialystok.pl

mapy@td.com.pl



Białystok - le berceau de l'espéranto

Pendant la deuxième moitié du XIX^e siècle sur les terres de la voïvodie de Podlachie ont cohabité des Polonais, des Allemands, des Russes et des Juifs.

Ludwik Lejzer (francisé **Louis Lazare**) **Zamenhof**, concepteur de la langue construite internationale espéranto, est né le 15 décembre 1859 à Białystok, chef-lieu de Voïvodie, dans une famille juive où l'on parlait aussi bien le yiddish et le polonais. Ainsi, le petit Louis entenait et observait autour de lui beaucoup de langues et de cultures différentes et il grandissait dans cette diversité.

C'est à l'âge de 10 ans qu'il se rendit compte de ce que la barrière linguistique était à l'origine des malentendus entre les gens. Petit, mais déjà grand par son rêve d'unir tous les humains dans l'esprit de l'amitié et de la paix universelle, il décida d'y parvenir à travers une langue internationale qui serait unificatrice. En 1885 son idée brillante a pris corps: la langue espéranto, simple et logique, est née!

Aujourd'hui, tous ceux qui veulent retrouver les traces de L. Zamenhof à Białystok peuvent visiter l'école où il se préparait pour entrer au collège, ou bien se promener le long de la rue qui, depuis 1919, porte son nom, ou bien encore, au centre-ville, à deux pas de l'Office du Tourisme, admirer une belle statue érigée pour le commémorer

La Société des Amis de l'espéranto de Białystok (BTE en polonais) poursuit son activité et, avec la Fondation Louis Lazare Zamenhof organise dans sa ville natale, tous les ans en décembre, la célébration de l'anniversaire de sa naissance.

Les passionnés de la langue espéranto peuvent l'apprendre en s'inscrivant aux cours assurés, entre autres, par l'Université Technique de Białystok (Ecole Polytechnique)

Actuellement, un grand musée multimédia interactif de l'espéranto et le Centre Culturel et de la recherche sur les problèmes de la communication langagière sont en construction dans la ville de Białystok, et en 2009, l'année de la 150^e anniversaire de Louis Lazare Zamenhof, s'y tiendra le 94^e Congrès Universel d'Espéranto.

Le petit lexique de l'espéranto:

Oui - jes

Non - ne

Merci - dankon

Merci beaucoup - dankegon

De rien, je vous en prie / je t'en prie - nedankinde

S'il vous plaît / s'il te plaît - bonvolu

Przepraszam - pardonon

Bonjour / Bienvenue- saluton

Au revoir - gxis revido

Bonjour (l'après-midi) - bonan tagon

Bonne soirée - bonan vesperon

Bonne nuit - bonan nokton

Je ne comprends pas - Mi ne komprenas

Comment vous vous appelez? / Comment tu t'appelles? - Kiel vi nomigxas?



Le square de Zamenhof à Białystok

Le Parc National de Białowieża - Le Royaume du Bison d'Europe

LES ATTRACTIONS DE LA FORÊT DE BIAŁOWIEŻA:

- Le Musée de la Nature et de la Forêt de Białowieża - moderne et original
- L'Itinéraire des Chênes Royaux et des Ducs Lituanis - l'itinéraire se trouve dans le pré sacré la Vieille Białowieża, parmi les chênes ayant de 150 à 500 ans et portant les noms des souverains polonais et lituaniens qui chassaient dans la forêt de Białowieża. Le parcours est de 1 km de longueur
- La Réserve de Bisons
- La Réserve Naturelle Intégrale (exclusivement en compagnie d'un guide assermenté)
- La Piste éducative „Les Côtes du Bison”
- Le Parc de Palais
- L'Église orthodoxe Saint Nicolas de Myre avec une iconostase en céramique à Białowieża
- Festival International les Journées de la Musique Ecclésiaste Orthodoxe de Hajnówka (tous les ans au mois de mai)
- L'Itinéraire Culturel de Podlachie „Bois et Sacrum”

Les Monuments à Białowieża:

- Le Parc de Palais, créé à la fin du XIXe siècle, étant à la fois le jardin des plantes
- Le manoir de chasse en bois datant de 1845
- un obélisque commémorant la chasse du roi Auguste III Saxe en 1752
- L'Église orthodoxe Saint Nicolas de Myre en brique avec une iconostase en céramique des années 1889-1893
- La chapelle orthodoxe de bois Saints Cyrille et Méthode de 1873,
- Le presbytère orthodoxe en bois datant de la fin du XIXe siècle
- L'Église catholique en brique construite dans les années 1927-35, à l'intérieur il y a la chapelle de Saint Hubert, le patron des forestiers et des chasseurs
- La gare ferroviaire en bois datant de la fin du XIXe siècle (à présent Restaurant de Tsar „Restauracja Carska”)
- Le pré sacré La Vieille Białowieża avec le groupe de vieux chênes
- L'Écomusée Skansen de l'Architecture de Bois de la Population Russe de Podlachie

Białowieża - Varsovie 200 km,
Białowieża - Białystok 80 km



la forêt de Białowieża



Le Parc National de Białowieża

Le calme émane de la Forêt Archi-Vieille de Białowieża. Ceux qui cherchent le repos, le silence et le contact avec la nature vierge y viennent durant toute l'année. La forêt exceptionnelle se répand sur le territoire de deux pays, de la Pologne et de la Biélorussie en instituant l'objet polo-néo-biélorusse du Patrimoine mondial. Le plus ancien Parc National polonais - celui de Białowieża a été créé en 1921.

La Réserve Naturelle Intégrale - la plus précieuse partie du Parc National de Białowieża
La visite du Parc National de Białowieża il vaut mieux commencer par un endroit exceptionnel dans le monde - la Réserve Naturelle Intégrale qui en 1976 a obtenu le statut de l'objet du Patrimoine mondial comme l'unique trésor naturel en Pologne. Les chênes, les tilleuls, les ormes ayant 250 ou 400 ans y sont si grands et épais qu'il faut même trois personnes pour les embrasser. Les sapins, renversés par le vent comme des allumettes et étendus par terre montrent leurs immenses racines comme un éventail de plus d'une dizaine mètres.

L'entrée est uniquement autorisée en compagnie d'un guide, en groupe n'excédant pas 25 personnes. Les billets sont accessibles dans les bureaux PTTK (Société Polonaise de Tourisme) et dans le Parc National de Białowieża.

La Réserve des Animaux du Parc National de Białowieża

Dans cette réserve on peut voir les animaux comme: des Tarpans, des bisons, des „żubronie” (croisement de bison et de bétail domestique), des cerfs, des biches, des sangliers, des loups, etc. L'arrivée à la réserve: depuis la route Hajnówka - Białowieża (3 km avant Białowieża), tournez à gauche et suivez les panneaux routiers.

A Contacter: tél. +48 85 681 23 98, (horaire en été: de 9h00 à 17h00, en hiver: de 8h00 à 16h00 sauf le lundi, les billets d'entrée sont en vente sur place).



Le Parc de Palais

A Białowieża il est facile de parvenir au Parc de Palais du XIXe siècle qui entourait le palais de tsar Alexandre III jusqu'en 1944 où ce palais a brûlé dans l'incendie. Aujourd'hui, autour des deux étangs pittoresques poussent environ 90 espèces d'arbres et d'arbustes de l'Europe mais aussi de l'Amérique du Nord et de l'Asie. Sur une digue séparant ces deux étangs se trouve un obélisque commémorant la chasse abondante du roi polonais Auguste III Saxe de 1752.

Actuellement, dans le Parc de Palais siège la Direction du PNB (Parc National de Białowieża) ainsi que le Centre de l'Education Naturelle qui se trouve dans un beau bâtiment en bois datant de 1845. Près de la porte du Parc de Palais est situé le point d'Information Touristique.

Le Musée de la Nature et de la Forêt à Białowieża

Le Musée présente une exposition originale et moderne rappelant l'histoire et la nature de la Forêt Vierge de Białowieża. La lumière baissée, les effets du jour et de la nuit, les sons imitant les voix de la forêt, le façonnement du plancher font nous penser d'être emmené tout à coup au fond de la forêt primaire.

Nous invitons chaleureusement au Musée les personnes handicapées. Le sol lisse, convenablement fait et l'ascenseur à l'intérieur permettent aux gens en fauteuils roulants de se déplacer facilement dans tout l'espace d'exposition ainsi que de monter aux étages et sur la tour d'observation. Avec le consentement du conservateur du Musée les personnes aveugles peuvent toucher les objets de l'exposition. C'est d'ailleurs le soins pour eux qui a inspiré, entre autres, les auteurs de l'exposition à préparer la piste sonore avec les voix de la forêt accompagnant les visiteurs dans le Musée.

A contacter: Muzeum Przyrodniczo-Leśne w Białowieży (Musée de la Nature et de la Forêt à Białowieża)
11, rue Park Pałacowy, 17-230 Białowieża
tél. +48 85 681 22 75 www.bpn.com.pl

Park Pałacowy (Parc de Palais), (ouvert du lundi au vendredi de 9h00 à 16h00, samedi et dimanche de 9h00 à 16h30) - l'exposition sur l'apiculture, la Faune et la Flore de la Forêt de Białowieża et des expositions temporaires.

L'Église orthodoxe Saint Nicolas de Myre

Près du Musée de la Nature et de la Forêt à Białowieża se trouve l'Eglise orthodoxe Saint Nicolas de Myre. Dans le remarquable bâtiment en brique rouge construit en 1895 se trouve une iconostase exécutée en céramique.

L'endroit du chakra (lieu où l'on observe l'émanation de l'énergie)

Il y a beaucoup d'endroits magiques à Białowieża. L'un d'eux qui est un ancien lieu de culte slave, autour du cercle composé de roches et de pierres, se trouve un groupe mystérieux d'arbres composé des sapins déformés, des chênes, des poiriers et des aubépines. Les bases des troncs de trois arbres sont contigües (se touchent l'une à l'autre) près de la terre comme si c'était un énorme bouquet de fleurs. Nous ne rencontrons un phénomène pareil sur aucun autre lieu de la Forêt. Les radiesthésistes confirment une accumulation d'énergie positive que certains gens y ressentent.

L'accès: en voyageant en voiture sur la route Hajnówka - Białowieża, il faut tourner à droite et suivre les indicateurs.

Le train à vapeur

Dans la Forêt de Białowieża il y a un réseau des chemins de fer à voie étroite qui étaient exploités jusqu'à la fin des années 80 du XXIème siècle pour le transport du bois. A présent, ils servent à transporter les visiteurs qui connaissent ainsi la nature. En été, on exploite les chemins de fer à voie étroite sur l'itinéraire de Hajnówka à Topilo (11 km). Dans un ancien hameau - Topilo, on peut suivre la piste éducative „Les arbres de la Forêt”, visiter un petit écomusée, se reposer sous les abris donnant sur les étangs et faire du feu. Les départs du train sont organisés durant toute l'année pour des groupes, sur réservation préalable, et en été, aussi pour des personnes individuelles. L'itinéraire de Hajnówka à Postołowo (6 km) est aussi accessible.

Les chevaux

Nous vous invitons aussi pour les randonnées équestres sur les itinéraires menant par des routes champêtres et forestières de la Forêt de Białowieża - en selle, en carriole ou en chariot, à tout moment de l'année. En hiver, nous recommandons les promenades en traîneaux avec des torches. Pour plus d'informations: Centrum Turystyki Regionu Puszczy Białowieskiej (Centre Régional du Tourisme de la Forêt Vierge de Białowieża), 45, rue 3 Maja, Hajnówka, tél. +48 85 682 43 81, tél./fax +48 85 682 51 41 www.powiat.hajnowka.pl

Les centres de location de bicyclettes à Białowieża:

- Hôtel Białowieski à Białowieża
218 b, rue Waszkiewicza, tél. +48 85 681 20 22, fax +48 85 681 20 21
- Siolo Budy 41, Budy, tél. +48 85 681 29 78 www.siolobudy.pl
- Hôtel Żubrówka à Białowieża
6, rue O. Gabiec, tél./fax +48 85 681 23 03
(d'autres locations de vélos: bureaux touristiques, pensions et chez vos logeurs)

Vous êtes invités à faire des balades à vélo à travers les endroits les plus beaux et pittoresques de l'archivie Forêt de Białowieża. Organisateur de raids:

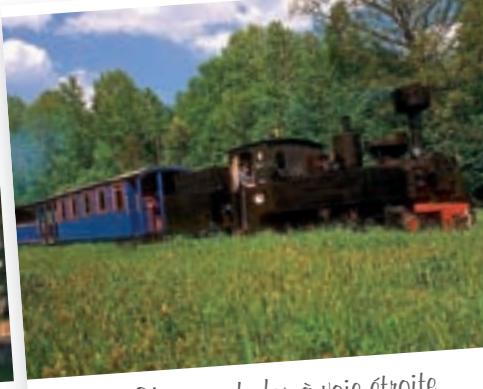
NATURE TRAVEL SNC, 2/1, rue Wyszyńskiego, 15-888 Białystok
tél. +48 85 744 45 62
www.masuren.travel.pl



dans le Musée de la Nature et de la Forêt



l'église orthodoxe Saint Nicolas de Myre



les Chemins de fer à voie étroite

M. Mackiewicz

Les hôtels à Białowieża

Best Western Hôtel Żubrówka**** situé au cœur de la Forêt de Białowieża propose 170 places dans les chambres tout confort simples et doubles ainsi que dans les 4 suites luxueuses. Le restaurant „Żubrówka” offre la cuisine traditionnelle „Białowieskie Jadło” (Le manger de Białowieża) et les plats de la cuisine des chasseurs. La cafétéria et la boîte de nuit restent à la disposition des clients. Ceux qui apprécient la relaxation peuvent se détendre dans l'ambiance confortable du Centre du SPA (saunas, fitness, cabinets d'esthétique, solarium), profiter des soins esthétiques complets. L'Hôtel Żubrówka est idéal pour se reposer en famille. Nous invitons à Best Western Hôtel „Żubrówka” aussi toutes les personnes partant pour la Biélorussie dans le but d'obtenir le visa d'entrée.
Best Western Hotel „Żubrówka” **** 6, rue O. Gabiec, 17-230 Białowieża, tél. +48 85 681 23 03 www.hotel-zubrowka.pl

Soplicowo c'est le centre de conférences pour le business, créée à Białowieża pour satisfaire les clients les plus exigeants. Ce qui est le plus important à Soplicowo c'est une atmosphère chaleureuse, une hospitalité polonaise traditionnelle, un service professionnel, une merveilleuse cuisine traditionnelle, et surtout la satisfaction des hôtes. Les clients ont à leur disposition des groupes musicaux, folkloriques, animateurs de soirées en anciens costumes polonais, carrioles, traîneaux, chemin de fer à voie étroite et beaucoup d'autres plaisirs de style vraiment sarmate. L'ancien proverbe polonais „L'hôte est l'envoyé de Dieu” est toujours vivant ici. Soplicowo vous propose le repos, les rencontres d'intégration, les bals, les feux de camp et les fêtes enrichies de nombreuses attractions très originales.
Le manoir Soplicowo (Dwór Soplicowo) 2a, rue Krzyże, 17-230 Białowieża, tél. +48 85 682 99 40, +48 85 682 99 30, +48 85 682 99 32, www.dworsoplicowo.pl

Pension Siolo Budy invite à participer aux banquets magnifiques: les „wareniki” ou dénormes raviolis préparés selon les recettes locales, la soupe aux armillaires, les spécialités de la cuisine polonaise, biélorusse et ukrainienne, le gibier rôti. Nous vous proposons de passer la nuit chez nous, de participer aux balades pédestres qui font connaître les valeurs naturelles de la Forêt de Białowieża, aux raids à vélo, aux randonnées dans le Parc National de Białowieża ainsi qu'à des fêtes autour du feu de camp avec des groupes folkloriques. En été, vous pouvez faire des excursions dans la forêt sur le Chemin de fer à voie étroite et en hiver vous pouvez participer aux promenades en traîneau, aussi la nuit avec des torches allumées.

En outre, „SIOŁO BUDY” offre une excursion vers le passé en proposant la visite du skansen privé.

Pension „Siolo Budy”, 41, Siolo Budy, 17-230 Białowieża, tél. +48 85 681 29 78 www.siolobudy.pl

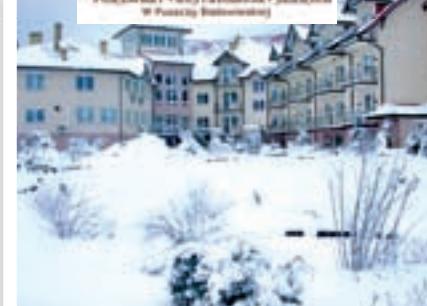
Hôtel Białowieski *** douillet, crée pour vous assurer le confort et la détente à Białowieża, un week-end de repos en famille dans le silence et le calme du royaume des bisons - dans la Forêt de Białowieża. Le standard est comparable à celui des hôtels **** suisses. „Białowieski” invite aussi à des fêtes originales comme p.ex. la soirée païenne.



Zubrowka Hotel / T. Konopko



Soplicowo

SIOŁO BUDY
PIERNIKI • DOSTAWKI • SŁOŃCZYKI
W Puszczy Białowieskiej

Situé à 1.200 mètres de la frontière polono-biélorusse, au cœur de la Forêt de Białowieża, l'hôtel organise des randonnées à vélo, des balades sur les plus intéressants endroits de la Forêt, des festins, pendant lesquels on serve entre autres les jambons de cerf ou de sanglier à la sauce aux myrtilles, les „zrazy leśne” - rouleaux de bœuf farcis de champignons à la sauce du rôti et comme dessert p.ex. les „pierogi z leśnymi jagodami” - boulettes de pâtes farcis de myrtilles. Nous aurons aussi le plaisir de vous recevoir dans la pension magnifiquement située à 150 mètres de l'hôtel et donnant sur la Vallée de la rivière Narewka.
Hôtel BIAŁOWIESKI *** 218 B, rue Waszkiewicza, 17-230 Białowieża, tél. +48 85 681 20 22, +48 85 744 43 80, www.hotel.bialowieza.pl

Où manger à Białowieża? (exemples)

| | |
|-----------------------|---|
| Hôtel „Białowieski” | 218 B, rue Waszkiewicza, tél. +48 85 681 20 22 |
| Hôtel „Żubrówka” | 6, rue O. Gabiec, tél. +48 85 681 23 03 |
| „Dwór Soplicowo” | 2a, rue Krzyże, tél. +48 85 682 99 40 |
| Siolo „Budy” | 41, Budy, tél. +48 85 681 29 78 |
| Pension „Gawra” | 2, rue Gen. Polecha, tél. +48 85 681 28 04 www.gawra.bialowieza.com |
| Pension „Unikat” | 39, rue Waszkiewicza, tél. +48 85 681 27 74 www.unikat.bialowieza.com |
| Restaurant Parkowa | 11, rue Park Palacowy, tél. +48 85 681 23 88 |
| Auberge „Nad Stawami” | Parking près du bureau PTTK Białowieża, tél. mob. +48 608 192 995 |
| Restaurant de Tsar | Restaurant de Tsar Restauracja Carska se trouve à Białowieża dans un beau bâtiment historique de l'ancienne gare de marchandises, construite en 1903 pour le tsar Nicolas II; édifice exceptionnel, ambiance, cuisine polono-russe. Dans un ancien château d'eau à côté du restaurant, on a créé des chambres d'hôtes y compris deux suites à deux étages. 4, rue Stacja Towarowa, tél. +48 85 681 21 19, tél. mob. +48 602 243 228 www.restauracjacsarska.pl |



Restaurant de Tsar „Restauracja Carska”

Venir en voiture à Białowieża

Tout le chemin de Hajnowka à Białowieża (17 km) passe par la Forêt de Białowieża et il est très sinueux. Il vaut mieux ralentir pour admirer la nature.

Le Musée et Centre de la Culture Biélorusse à Hajnówka - vous y trouverez les expositions permanentes et temporaires concernant la culture de la minorité biélorusse ainsi que les expositions des artistes locaux.
42, rue 3-go Maja, tél. +48 85 682 30 16

Le Festival International les Journées de la Musique Ecclésiaste Orthodoxe de Hajnówka

A Hajnowka, 17 km de Białowieża, il y a l'église orthodoxe Sainte Trinité - le temple avec les coupoles bulbeuses, décoré à l'intérieur de belles polychromies illustrant des scènes bibliques. Nous ne verrons pas ici des sculptures comme dans les autres églises orthodoxes. Pendant la célébration de la liturgie les fidèles allument des bougies, une odeur d'encens se répand, un chant résonne. La coupole est haute pour assurer la meilleure acoustique possible. Dans les temples orthodoxes il n'y a pas d'instruments musicaux. C'est la chorale qui assure l'encadrement musical. A l'église orthodoxe de Hajnówka chaque année au mois de mai a lieu le Festival International les Journées de la Musique Ecclésiaste Orthodoxe de Hajnówka auquel participent des choeurs de nombreux pays du monde. Festival International de la Musique Ecclésiaste Orthodoxe, organisé auparavant à Hajnówka, a été transféré à Białystok - la capitale de la région.

Plus d'informations: Centrum Turystyki Regionu Puszczy Białowieskiej (Centre Régional du Tourisme de la Forêt Vierge de Białowieża), 45, rue 3 Maja, Hajnówka, tél. +48 85 682 43 81, tél./fax +48 85 682 51 41 www.powiat.hajnowka.pl



Les postes-frontières polono-biélorusses

Quant aux exigences concernant le passage de la frontière polono-biélorusse c.-à-d. la possession des documents donnant le droit de franchir la frontière, des visas d'entrée pour la Biélorussie, il faut contacter:

- Ambassade de Biélorussie en Pologne: tél. +48 22-742 09 90, www.belembassy.org/poland/pol
- Best Western Hotel Żubrówka à Białowieża, 6, rue Olgi Gabiec, tél.+48 85 68 12 303, www.hotel-zubrowka.pl
- JUNIOR PUHP S.C, 25, rue Stoleczna, 15-879 Białystok, tél./fax +48 85 741 57 20, www.junior.bialystok.pl www.bialowieza.net.pl

Le poste-frontière Białowieża - Pierow est ouvert à circulation pédestre et cycliste:

- du 1er avril au 30 septembre: de 8h00 à 20h00,
- du 1er octobre au 31 mars: de 8h00 à 18h00.

Les campings à Białowieża:

| | | | |
|---------------------|---|-----------------|---|
| Camping „Grudki” | 1, rue Grudki tél. + 48 85 681 24 84 www.puszca-bialowieska.eu | 50 emplacements | les douches et l'électricité |
| Camping „U Michala” | 11, rue Krzyże tél. + 48 85 681 27 03 | 50 emplacements | les douches et l'électricité, les accroches remorques, les sanitaires, le gardiennage de nuit |

Les gîtes ruraux à Białowieża:

- Białowieskie Stowarzyszenie Agroturystyczne „ŻUBR” (Association d'Agrotourisme „ŻUBR” à Białowieża)
tél. +48 85 685 80 80, www.agrobialowieza.pl
4, rue Poludniowa, 17-200 Hajnówka

Il est recommandé de voir: lac artificiel „SIEMIANÓWKA”- l'un des plus grands lacs de barrage sur la rivière Narew dans la commune de Narewka, un endroit idéal pour pêcher et observer des oiseaux. Les concours windsurfing et championnat de yachts y ont lieu aussi.

CENTRES D'INFORMATION TOURISTIQUE - (indicatif - 085)

| | |
|---|--|
| CENTRE RÉGIONAL DU TOURISME DE LA FORÊT VIERGE DE BIAŁOWIEZA 45, rue 3 Maja, 17-200 Hajnówka tél. +48 85 682 43 81, fax +48 85 682 51 41 e-mail: turystyka@powiat.hajnowka.pl www.powiat.hajnowka.pl | ouvert: mai - septembre du lundi au samedi de 9h00 à 17h00 octobre - avril du lundi au vendredi de 9h00 à 17h00 accueil / renseignements en anglais, en russe |
| SOCIÉTÉ POLONAISE DE TOURISME FILIALE DE BIAŁOWIEZA 17, rue Kolejowa, 17-230 Białowieża tél. +48 85 681 22 95, fax +48 85 681 26 24 pttk@pttk.bialowieza.pl www.pttk.bialowieza.pl | ouvert: de juillet en août, tous les jours de 8h00 à 18h00 de septembre en juin, tous les jours de 8h00 à 16h00 accueil / renseignements en anglais et allemand |
| POINT D'INFORMATION TOURISTIQUE DU PARC NATIONAL DE BIAŁOWIEZA 1, Park Pałacowy, 17-230 Białowieża, tél. +48 85 681 29 01 www.bpn.com.pl , infobpn@bpn.com.pl | ouvert: de mai en septembre de 8h00 à 16h00 Hors saison (d'octobre en avril de 8h00 à 16h00): Ośrodek Edukacji Przyrodniczej (Office pour l'Education relative à l'histoire naturelle) accueil / renseignements en anglais |
| POINT D'INFORMATION TOURISTIQUE DANS L'AUBERGE DE JEUNESSE (PTSM) PAPROTKA 6, rue Waszkiewicza, 17-230 Białowieża tél./fax +48 85 681 25 60 sm@paprotka.com.pl www.paprotka.com.pl | ouvert: tous les jours de 7h00 à 22h00 accueil / renseignements en anglais |

LE PARC NATIONAL DE BIEBRZA

Le Parc National de Biebrza, protège les plus vastes tourbières de la Pologne. Situées le long de la Biebrza - une rivière de type très basse, qui fait de forts méandres, et dont les eaux coulent langoureusement.

Le Parc National de Biebrza, une étendue vaste et humide est:

- l'un des plus grands terrains marécageux en Europe Centrale
- le plus spacieux Parc National de la Pologne; la distance entre ses confins fait prèsque 100 km
- l'un des plus sauvages et des plus mystérieuses espaces en Pologne
- l'un des plus riches refuges des oiseaux; il y'en a environ 270 espèces dont 180 fondent leurs nids au bord de la Biebrza.



Dans le Parc National de Biebrza nous pouvons rencontrer „des perles” ornithologiques, telles que: phragmite aquatique, guifette leucoptère, aigle criard, busard cendré, busard Saint-Martin, bécasse double, combattant varié, courlis cendré. La vallée de la Biebrza, c'est aussi une richesse extraordinaire des autres groupes d'animaux. Il y a par exemple 48 espèces de mammifères, dont le plus grand est l'élan.

Le paysage de la vallée de la Biebrza caractérise un haut degré du naturel, ce qui signifie que le Parc National de Biebrza est de même une puissance quant à la richesse végétale. Nous y trouvons jusqu'à 70 ensembles végétaux, et parmi les plantes vasculaires, nous pouvons constater plus de 950 espèces.

Le tourisme dans le Parc

Sur le terrain du Parc National de Biebrza et ses environs il y a plus de 600 km de sentiers touristiques que nous pouvons parcourir à pied, en vélo ou en kayak. Parmi de nombreux parcours de vélo il faut mettre en lumière „L'Itinéraire des cigognes de Podlachie”. La descente de la Biebrza en kayak a son départ à Lipsk et son arrivée à Wizna, au bord de la Narew. Cette distance de 140 km, nous pouvons parcourir en 7 jours.



En allant au bord de la Biebrza, il faut connaître non seulement la nature de la rivière, mais aussi celle des habitants qui en sont amoureux, leur bienveillance envers les touristes et l'estime qu'ils ont pour la nature. Voici pourquoi nous vous proposons de descendre dans l'un des nombreuses fermes hospitalières. Leurs propriétaires vous assurent l'hébergement, aident à organiser le séjour, indiquent les plus intéressants lieux du Parc, offrent aux clients des repas délicieux, présentent les traditions de cette partie de Podlachie.

Dans de nombreuses fermes vous pouvez communiquer en anglais.

Pour le choix, adressez-vous à:

- Association d'Agrotourisme de Biebrza et de Narew (Biebrzańsko-Narwińskie Towarzystwo Agroturystyczne „Łoś”), 191, rue Czarnieckiego, 18-430 Wizna, www.carskitrakt.pl, (correspondance en anglais), tél. +48 86 219 64 89, tél. portable +48 608 311 302 (accueil / renseignements en allemand).
- „Piątka nad Biebrzy” - Informacja turystyczna (une agence d'information touristique), 50, rue Polna, 16-310 Sztabin, www.agroturystyka-biebrza.pl, tél. +48 87 641 21 79, tél. portable +48 603 225 100, (accueil en anglais et en russe, la correspondance aussi en allemand). Waszkiewicza, 17-230 Białowieża, tél. +48 85 681 20 22, +48 85 744 43 80, www.hotel.bialowieza.pl

Le séjour au bord de la Biebrza peut être une belle aventure dans la découverte des mystères d'un marais pittoresque, c'est pourquoi nous suggérons un service des guides qualifiés et expérimentés. Sur le site internet du Parc National de Biebrza www.biebrza.org.pl, il y a des adresses et des informations en anglais et en allemand, concernant les guides. Ils peuvent choisir un programme approprié à vos intérêts, votre emploi du temps, votre condition physique et vos attentes individuelles.

i Le Centre d'Information Touristique du Parc National de Biebrza (Centrum Informacji Turystycznej Biebrzańskiego Parku Narodowego) 8, Osowiec Twierdza, 19-110 Goniądz (la route Białystok - Grajewo).
Du lundi au vendredi de 8h00 à 15h00
Du 1er mai au 30 septembre, tous les jours de 8h00 à 19h00.
Tél. + 48 85 738 30 35 (accueil / renseignements en anglais et allemand),
+48 85 738 0620 (accueil / renseignements en anglais, allemand et éventuellement français),
it@biebrza.org.pl
www.biebrza.org.pl

Quand est-ce qu'il vaut mieux aller au bord de la Biebrza?

- en janvier - pour découvrir les charmes de l'hiver, qui peut être rigoureuse
- en février - pour pister les traces de différents animaux, même des loups
- en mars - pour observer des oies et des canards sauvages, des cygnes, arrivant pour le printemps
- en avril - pour photographier des boutons d'or fleurissant sur le débordement
- en mai - pour admirer les lieux d'accouplement des combattants et d'autres oiseaux aquatiques et boueux
- en juin - pour écouter le chant du phragmite aquatique et sentir l'arôme du marais fleurissant
- en juillet - pour descendre Biebrza en kayak ou en radeau, pour s'y baigner après la fatigue causée par la canicule



K. Ramotowska

- en août - pour voir les assemblées des cigognes et découvrir l'histoire des forts d'Osowiec,
- en septembre - pour participer aux fenaisons de Biebrza ou écouter les sons des ruts des cerfs et de la période d'accouplement des élans,
- en octobre - pour photographier l'automne de Biebrza,
- en novembre - pour pêcher à la ligne,
- en décembre - pour aller vers les sources de la Biebrza en ski par exemple et pour participer au Reveillon traditionnel polonais.

L'Accès au Parc National de Biebrza

De Białystok - la capitale de la voïvodie de Podlachie - 54 km, 1 heure de trajet en train jusqu'à la station Osowiec.

De Varsovie - environ 220 km. Il faut prendre la route no 8 en direction de Białystok. A Mażenin vous tournez à gauche en direction de Goniądz et après environ 20 km vous traversez la frontière du Parc National.

Les règles concernant la visite dans le Parc

1. Toute la nature et les valeurs de paysage du Parc sont sous la protection.
2. Le déplacement des touristes est autorisé du matin au soir, uniquement sur:
 - a. les voies publiques marquées,
 - b. les chemins publiques et les pistes éducatives,
 - c. les rivières: Biebrza, Brzozówka, Siara, Netta, Elk, Jegrznia, Wissa, le Canal d'Augustów, le Canal de Woźna et le Canal de Ruda.
3. L'Entrée dans le Parc est payante. Cela ne concerne pas les habitants des communes de Biebrza. Les cartes d'entrée vous pouvez acheter:
 - a. au siège de la Direction du Parc National de Biebrza à Osowiec - Twierdza,
 - b. dans les maisons de garde forestier du Parc National de Biebrza,
 - c. chez les personnes ayant l'autorisation du directeur du Parc (dans les pensions privées, les hôtels, les magasins).
4. Les cartes d'entrée indépendantes sont de rigueur sur les sentiers du district protecteur de Grzedy de même que sur les descentes en kayak ou en radeau.
5. Les groupes comptant plus de 7 personnes doivent visiter le Parc sous la surveillance du guide ayant une licence.
6. Pour la descente de Biebrza de Osowiec jusqu'à l'estuaire de Wissa, à partir du 1er janvier au 23 juin, un accord du Directeur du Parc, est requis.
7. Vous pouvez bivouaquer et faire le feu de camp uniquement dans un endroit réservé à cela.
8. Vous devez racheter une licence pour faire de la pêche.
9. Il est interdit de faire entrer les chiens sur les sentiers touristiques des districts protecteurs de Grzedy et Tajno, de même que dans les massifs forestiers de Trzyrzeczi et Sośnia.
10. La prise des photos et le tournage des films en dehors des sentiers et des chemins accessibles, est possible de gré du Directeur du Parc.



Biebrza, c'est une rivière qui n'est pas humble. Parfois elle sort de son lit. Au juste, chaque année - au printemps, elle déborde loin, s'approche des maisons, couvre les parties des routes. Terrifiante. Mais les habitants de la vallée de la Biebrza, connaissent sa nature. Tranquillement, ça va passer. Sur la ligne de l'horizon l'azur des débordements s'unit avec le ciel. Le soleil et les nuages blancs se regardent dans les marais. Les oiseaux tourbillonnent au-dessus de la vallée de la rivière, rentrant de long éloignement d'hiver, les élans marchent majestueusement sur l'espace marécageuse du Parc.

Soyez bienvenus au pays de la nature.

Les bureaux du tourisme qui organisent les séjours dans le Parc National de Biebrza:

| | |
|--|---|
| „BIEBRZA ECO-TRAVEL” (accueil / renseignements en anglais) | 26/11, rue Kościuszki, 19-110 Goniądz tél./fax +48 85 738 07 85, tél. mob. +48 604 304 221 www.biebrza.com |
| „BIEBRZA EXPLORER” (accueil / renseignements en anglais) | 21, rue Nowy Świat, 19-110 Goniądz tél. mob. +48 604 065 162 www.biebrza-explorer.pl |
| „NATURE EXPLORER” (communication: langue anglaise, les guides: langue allemande) | 24, rue Nowy Świat, 19-110 Goniądz tél. +48 85 738 06 24 www.nature-explorer.pl |
| BIEBRZA Przedsiębiorstwo Turystyczne (accueil / renseignements en russe) | 35, rue Dworna, 18-400 Łomża tél./fax +48 86 216 29 65 tél. +48 86 216 31 86 e-mail: biebrzatravel@4lomza.pl (correspondance en anglais) |
| NATURE TRAVEL (accueil / renseignements en anglais, allemand, russe) | tél. +48 85 744 45 62 www.masuren.travel.pl |

Où loger et manger au bord de la Biebrza?

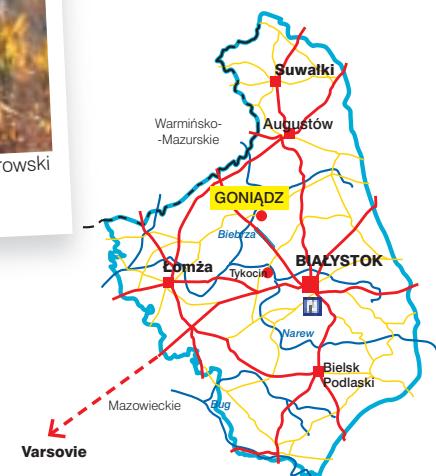
| | |
|---|---|
| Obiekt noclegowo-gastronomiczny „Zbyszko” (hôtel) | 13, rue Św. Rozalii, 19-110 Goniądz tél./fax +48 85 738 03 22, +48 85 738 00 74 www.zbyszko.com |
| Bartlowizna - Ośrodek Szkoleniowo - wypoczynkowy (Centre de l'éducation et de la récréation) | 32, rue Nadbiebrzańska, 19-110 Goniądz tél. +48 85 738 06 30 www.biebrza.com |
| Kwiaty prywatne - Biebrzańsko-Narwińskie Towarzystwo Agroturystyczne „ŁOŚ” (pensions privées) | 191, rue Czarneckiego, 18-430 Wizna tél. +48 86 219 64 89, tél. mob. +48 668 819 508 www.los.bramanabagna.pl www.carskitrakt.pl tél. +48 86 219 64 84, tél. mob. +48 668 819 508 |



BRAMA NA BAGNA*



l'élan - le roi des marais



Les distances exemplaires:
Varsovie - Goniądz 200 km
Cracovie - Goniądz 490 km
Białystok - Goniądz 50 km

Le Parc National de Wigry - le pays d'entre le bleu et le vert



Le Parc National de Wigry, une région de 42 lacs située parmi les forêts de pins et d'épicéas, est un vrai trésor de la Pologne du nord-est. Le lac le plus profond, celui de Wigry atteint la profondeur maximale de 73 m. Ce lac est apprécié pour son rivage magnifique, ses nombreuses îles pittoresques, ses baies, ses collines interlacustres, mais aussi pour ses 14 petites étendues d'eau qui l'entourent. Par ailleurs, de petits lacs cachés par la forêt sont une autre curiosité dans cette région.

Les eaux du Parc sont un vrai paradis pour le colin et le corégone. Les touristes, admirateurs de nature, de descentes en canoës-kayaks ou de la navigation se sentent ici comme «des poissons dans l'eau».

Dans Le Parc National de Wigry, parmi les animaux sauvés de l'extinction et protégés, on compte, entre autres le castor européen, devenu le symbole du Parc. La flore du Parc composée par exemple de bouleaux bas, de canneberges, de saxifrages et près de 18 espèces d'orchidées sauvages, mérite également une attention particulière.

Pour découvrir le Parc National de Wigry, vous avez le choix entre de multiples itinéraires. Les routes principales sont ouvertes aux voitures, mais le meilleur moyen de visiter ce pays est la randonnée à vélo, en canoë-kayak ou à pied. Le réseau d'itinéraires touristiques indiqués facilite les excursions. De plus, vous avez à votre disposition 6 pistes «éducatives». L'ensemble des voies, d'itinéraires et des pistes mesure environ 218 km.

Les lacs du Parc sont un endroit idéal pour pêcher.

Lors de votre visite au Parc National de Wigry, n'oubliez pas :

- La descente en canoë-kayak sur la rivière Czarna Hancza ou sur le lac Wigry
- La traversée en bateau sur la lac Wigry
- L'excursion en train sur la voie ferrée étroite de Wigry
- La dégustation des plats traditionnels, comme le gâteau à la broche (« sękacz »), les plats de poissons, les raviolis (« pierogi »), etc.
- La randonnée à vélo autour du lac Wigry (en empruntant l'itinéraire vert)
- La visite de la voie de nature « Suchary » dans le village Krzywe, ou « Jeziora » à Gawrych Ruda
- La visite des expositions sur la nature « Nad Wigrami », l'ethnographique « Ocalić od zapomnienia » à Krzywe ainsi que le Musée du Parc National de Wigry à Stary Folwark

Centre d'Information Touristique du Parc National de Wigry, Krzywe 82, 16-402 Suwałki, tél. +48 87 563 25 62

www.wigry.win.pl, e-mél: turystyka@wigry.org.pl

offre: information en anglais et allemand (logement, gastronomie, manifestations sportives, touristique et culturelles, itinéraires touristiques et spécificités du Parc)

visites guidées en polonais, anglais, allemand et russe

guides touristiques, dépliants, cartes et autres supports d'informations en langues étrangères

accès à Internet

cartes d'entrée au Park National de Wigry

Le Centre est ouvert de 7h à 17h et en saison estivale aussi les samedis et les dimanches de 9h à 16h.

Concernant les guides, vous pouvez bénéficier de leurs services du lever au coucher du soleil (il est nécessaire de réserver la visite auparavant).



Principales règles à respecter sur le territoire de la haute protection du Parc National de Wigry:

1. Il est permis de rester sur les lacs et dans les forêts seulement du lever au du coucher du soleil.
2. Seuls les itinéraires touristiques et les voies publiques existants sont autorisés.
3. L'usage de véhicules mécaniques est autorisé uniquement sur les voies publiques.
4. Après s'être muni d'une licence, la pêche est permise sur les lacs: Wigry, Pierty, Leszczewek, Omulówek, Mulaczysko, Czarne à côté de Bryzg et Czarne à côté de Gawrych Ruda, mais aussi sur la rivière Czarna Hancza en aval du lac Wigry.
5. La navigation est permise du 1er juin au 31 octobre, sur les eaux énumérées dans le point n° 4 et en bateau sans moteur-carburant.
6. Le camping, le feu de camp et l'utilisation du feu en général sont autorisés dans les endroits indiqués.
7. Il est interdit de faire du bruit, de laisser des ordures et de polluer l'eau.
8. Il est interdit d'attraper les animaux ou de les débusquer, de cueillir ou de détruire la végétation et les champignons.
9. Les touristes sont obligés de se munir d'une carte d'entrée dans le Parc National de Wigry.
Voici la liste des lieux où vous pouvez acheter la carte en question:
www.wigry.win.pl/it/zasady.htm#miejsca

Informations pratiques:

Réserver une visite guidée dans le Parc National de Wigry: il est préférable de le faire la veille du jour de visite souhaitée. Visites possibles en allemand, en anglais ou en russe.

Parc National de Wigry - Centre d'Information Touristique à Krzywe 82, 16-402 Suwałki, tél. +48 87 563 25 62, e-mél: turystyka@wigry.org.pl

Louer un vélo

- Parc National de Wigry - Centre d'Information Touristique à Krzywe 82, 16-402 Suwałki, tél. +48 87-563 25 62, e-mél: turystyka@wigry.org.pl
- «AZYL» Marek Rowiński, Stary Folwark 19, tél. +48 604 179 877
- Sławomir Ochtera, Gawrych Ruda 18, tél. +48 87 5674052



Le train à vapeur à Płociczno



Dans la région de Suwalki, vous pouvez découvrir à vélo de nombreux endroits pittoresques. On propose 7 fantastiques jours à vélo organisées dans le but de vous faire connaître les plus beaux endroits de la Pologne du nord-est et des régions transfrontalières entre la Pologne et la Lituanie. Vous avez également la possibilité de passer vos vacances en famille à la campagne où vous serez logés dans des centres hôteliers situés dans des villages. Les pensionnats sont adaptés aux besoins des personnes handicapées. Parmi les attractions qui vous attendent, on vous conseille, entre autres, les randonnées pédestres, les descentes en canoë-kayak, l'équitation, les visites de la région ainsi que les excursions en Lituanie.

A contacter: Chambre d'Agriculture et de Touristique à Suwalki tél./fax +48 87 566 58 72, +48 87 566 54 94 www.suwalki-turystyka.info.pl www.suwalki-bicycle.info.pl

Louer un canoe-kayak

- Point de location de canoës-kayaks «Hobbit», Wigry 12, Maćkowa Ruda, tél. mob. +48 602 311 098 www.hobbit.suwalki.com.pl
- Bogdan Łukowski à Stary Folwark 44, tél. +48 87 563 77 89
- PTTK à Stary Folwark, tél. +48 87 566 59 61

Le lac Wigry et la rivière Czarna Hańcza, en aval de ce lac, constituent l'un des itinéraires de canoës-kayaks les plus attrayants. Le silence, les paysages sublimes et le peu de fréquentation nautique favorisent la navigation sur Wigry.

Traversées en bateau sur le lac Wigry (horaires: 10h, 11h, 13h, 14h, 16h)

Le havre de Wigry, tél. mob. +48 602 633 092

Louer un bateau à voile

- Marek Taraszkiewicz, 38C/84, rue Noniewicza, 16-400 Suwalki, tél. +48 87 566 34 04, tél. mob. +48 60 40 61 479 e-mail: marc_tara@wp.pl www.czarter.wigry.prv.pl, www.wigry24.pl
- Club Aquatique «Hańcza», Stary Folwark 31, tél. +48 87 566 28 74, +48 87 566 33 50, +48 87 603745301
- Information Touristique PTTK (Société Polonaise de Tourisme) filiale à Suwalki, 37, rue Kościuszki, 16-400 Suwalki, tél. +48 87 566 59 61 e-mail poczta@suwalki.pttk.pl

Excursion en train sur la voie ferrée étroite de Wigry sur le trajet: Płociczno - Krusznik (horaires: 10h, 13h, 16h), tél. mob. +48 603 16 53 90



Cuisine:

- Le restaurant «Dom Pracy Twórczej» à Wigry, tél. +48 87 563 70 19 (les spécialités: les ravioles au corégone fumé sur un lit d'épinards avec de la sauce à la sauge et à la crème fraîche, la carpe aux bolets cuite au four (décerné du prix «Goût de l'année 2007», lors du concours «Marque de l'année de Podlachie»), un large assortiment des vins de l'Est, entre autres de la Géorgie ou de la Moldavie).
- Taverne «Pod Sieją» à Stary Folwark, tél. +48 87 563 70 10 (suggestions du chef: «kartacze» (sorte de gnocchis farcis à la viande), «soczewiaki»: une grande raviole à la farce aux lentilles accompagnée de sauce à l'ail, le corégone sauté accompagné d'une salade du choux blanc).
- Restaurant «Przy Kolejce» à Płociczno, tél. +48 603 165 390 (plats de la cuisine régionale: «galette du Satan» à base de pommes de terre aux herbes aromatiques, cuites au four avec du jambon. L'épaule à la sauce aux champignons, servie avec du lard croustillant. Après le déjeuner profitez de l'excursion en train sur la voie ferrée étroite, celui-là s'arrête à côté du restaurant).
- Bar «Wigraszek» à Bryzgiel 19, (Ewa Kulbacka), tél. +48 87 641 01 76 (les poissons frits et fumés, les ravioles à la myrtille, à la viande ou les ravioles russes, toutes faites maison)
- Ferme agrotouristique à Tartak 9, tél. +48 87 563 71 74, Zofia Tarasiewicz propose les plats traditionnels tels que le colin fumé, la tanche à la crème fraîche, le brochet farci servi avec un assortiment de salades).
- Complexe touristique «U Jawora» à Gawrych Ruda 40, 16-402 Suwalki, tél. +48 87 563 93 36. Suggestions du chef: soupe traditionnelle aux poissons (soit au colin, soit au brochet) d'après une ancienne recette, le gratin de pommes de terre «babka ziemniaczana», au dessert: les crêpes au fromage avec le coulis des myrtilles, tout fait maison.

Logement:

- Chambres d'hôtes dans des chalets du garde forestier du Parc National de Wigry: www.wigry.win.pl/it/noclegi.htm
- Pensionnats privés: l'Association Touristique de Wigry www.wigry.win.pl/wst tél. +48 604 17 98 77
- Pensionnats privés: Chambre d'Agriculture et de Touristique à Suwalki, tél./fax +48 87 566 58 72, +48 87 566 54 94 www.suwalki-turystyka.info.pl
- Plus: Centre d'Information Touristique de Suwalki: tél. +48 87 566 20 79, tél. +48 87 563 05 38 www.cmikt.eu

Les campings dans le Parc National de Wigry: (avec l'accès à l'électricité et à l'eau courante)

- Camping de Parc National de Wigry «Jastrzęby» à Zakątki au bord du lac Wigry, tél. +48 87 563 25 62
- Campings privés au bord du lac Pierty à Tartak 9, tél. +48 87 563 71 74 (Zofia Tarasiewicz)
- Camping privé à Stary Folwark 44, tél. +48 87 563 77 89 (Katarzyna Łukowska)
- Campings privés au bord du lac Wigry à Wigry 12, tél. +48 87 563 70 42 (Halina Grodkowska)



Le dessert „Fourmilière” – „Mrowisko”



Centres d'équitation dans la région de Suwalki:

- Czajewszczyzna 8, à côté de Jeleniewo - (B. Glazer) tél. +48 87 569 17 60, tél. mob. +48 608 473 488
- Dowspuda, à côté de Raczki - «Zespół Szkół im L.M. Paca», tél. +48 87 568 58 78, tél. +48 87 568 50 85
- Józefowo 32, (D. Anuszkiewicz) tél. +48 87 568 34 77, tél. mob. +48 508 131 043
- Leszczewo 25a, à côté de Stary Folwark - «Wigierski Ośrodek Turystyki Konnej», tél. +48 87 563 70 46
- Nowa Wieś 9, à côté de Suwałki, «WBN Manówka», tél. +48 87 565 63 55
- Płociczno, à côté de Suwałki - Centre «HOSSA», Wigry, tél. +48 603 165 390 (Stanisław Huryn)

Points d'intérêt:

- **Ancien monastère de camaldules** - le plus précieux monument du Parc National de Wigry. Le monastère, ainsi que des ermitages se situent dans une presqu'île de Wigry. Actuellement les ermitages font fonction de chambres d'hôtes qui, entourées de petits jardins avec vue sur le lac Wigry, favorisent le repos et le travail créatif. Vous pouvez admirer le panorama qu'offrent le lac et le pays de Wigry, depuis la tour qui se trouve juste à côté des ermitages. En 1999, le pape Jean Paul II a séjourné au monastère. Aujourd'hui, il est possible de visiter l'appartement où il logeait.

Plus d'informations: «Dom Pracy Twórczej» à Wigry, tél. +48 87 563 70 00, www.wigry.org

- En vous promenant dans les villages situés au cœur du Parc National de Wigry, vous allez admirer les maisons construites d'après une ancienne tradition; majoritairement elles sont faites en bois, mais il reste encore quelques bâtiments en argile.



Parkings pour les voitures à:
Bryzgiel, Gawrzec, Krzywe,
Leszczewek, Lipnik, Lipowe,
Piaski, Powaty, Stupie,
Sobolewo, Stary Folwark

Épiceries: Bryzgiel, Gawrych
Ruda, Krzywe, Maćkowa Ruda,
Mikołajewo, Płociczno, Stary
Folwark, Wigry

Repos en Pologne du nord-est (pays de Suwałki)

- séjours dans des chambres agrotouristiques
- repos actif: entre autres les randonnées et les raids à vélos ou à skis, les descentes en canoës-kayaks sur les rivières Czarna Hańcza et Rospuda
- possibilités de visiter la Lituanie

(pays de Sejny)

- appartements, chalets et chambres d'hôtes à la campagne
- logement pour les groupes
- voyages en Lituanie à Vilnius, à Troki et à Kowno
- guides, transport, visites de la région
- services adaptés aux besoins individuels du client
- descentes en canoës-kayaks sur la rivière Czarna Hańcza et sur le Canal d'Augustów
- cartes et autres supports
- information touristique

Contactez:
l'Organisation Touristique de Suwałki
12, rue Maja, 16-400 Suwałki
tél. mob. +48 603 892 812, +48 87 56 66 555
www.sot.suwalszczyzna.eu
www.suwalszczyzna-jakbasn.pl

Contactez:
l'Association «Ziemia Sejneńska»
60B, rue Wojska Polskiego
16-500 Sejny, Voïvodie de Podlachie
tél./fax +48 87 516 34 00
www.ziemia-sejnska.pl



Ski dans le pays de Suwałki:

Dąbrówka

Les hivers longs et froids de la Pologne du nord-est sont des conditions rêvées pour les amateurs des sports d'hiver. Découvrez le téléphérique de Dąbrówka situé à 9 km de Suwałki, en suivant une piste très accessible au bord du lac du même nom. La piste est enneigée artificiellement, damée et éclairée. La descente mesure 300m et le téléphérique peut acheminer 900 personnes en une heure. Si vous le souhaitez, des moniteurs de skis et de snowboard, ainsi qu'un point de location de skis, un parking gratuit et un bar sont à votre disposition.

Adresse: Dąbrówka 10, 16-400 Suwałki, tél. +48 87 563 09 78, tél. mob. +48 501 269 888
www.wigry.win.pl/wst/dabrowka.htm

Centre de sport et de récréation de la Voïvodie «Szelmę»

- 4 téléphériques (longueur d'ensemble de 290 à 345 m)
- 1 téléphérique pour les enfants (90 m)
- Des pistes avec de la neige artificielle (surface de 10 ha)
- Des pistes skiables (surface d'ensemble 64000 m², dont une piste réservée au snowboard)
un restaurant et un petit hôtel sont à votre disposition

Plus d'informations: Centre d'Information Touristique de Suwałki:
tél. +48 87 566 20 79, tél. +48 87 563 05 38 www.cmikt.eu





Le parc paysager de Suwalki

Le parc paysager de Suwalki fut fondé en 1976. Une vraie mosaïque de prairies, de champs, de forêts, de lacs, de rivières, de terrains marécageux et de différentes espèces de végétation et d'animaux relève son charme. Sur le territoire du parc, vous pouvez admirer les nombreux monuments que nous confie la nature, sous la forme d'arbres ou de roches. Voici quelques endroits dignes d'être vus:

- la montagne «Leszczynowa» - au dessus du niveau des arbres, vous allez apprécier un beau panorama sur le lac Hańcza
- le village fortifié de Jaćwingowie à Zamkowa Góra
- le village de «staroobrzędowcy»
- les villages en bois du pays de Suwalki et leur architecture traditionnelle
- les points de vue panoramiques à Cisowa Góra
- les points de vue panoramiques à Smolniki
- les roches à Bachanowo
- le siège du Parc Paysager de Suwalki

L'Information Touristique, le point de location d'équipement touristique, le centre hôtelier et des conférences coopèrent avec le siège du Parc Paysages de Suwalki.

En empruntant les itinéraires touristiques indiqués (voies cyclables et paysagers), vous allez admirer les environnements du Parc qui sont un endroit idéal pour le tourisme cyclable ou pédestre. En hiver, n'oubliez pas de participer à une promenade en traîneau et à un feu de camp. Après avoir passé toute la journée à explorer la région, n'hésitez pas à vous relaxer dans un hammam, appelé «sauna russe».

A Contacter:

Le Parc Paysager de Suwalki à Malesowizna - Turtul,
16-404 Jeleniewo
tél. +48 87 569 18 01, tél./fax +48 87 569 18 02
www.spk.org.pl



Curiosités:

À la frontière du pays de Mazury et de Suwalki, plus exactement dans le village de Stańczyki, vous pouvez admirer de grands viaducs: l'ancienne voie ferroviaire qui fut construite au début du XXe siècle. Les viaducs mesurent environ 200 m de longueur et 36 m de hauteur. Ils sont l'une des plus hautes constructions de ce type en Pologne. L'architecture de ces ponts qui se caractérisent par leurs proportions idéales, attire absolument beaucoup d'attention. C'est un endroit merveilleux pour contempler les paysages et pour faire des promenades. (Bungee jumping -interdit)



Parc National de la Narew - www.npn.pl

La rivière Narew - «L'Amazonie polonaise»

Il y a environ quatre mille ans, la rivière Narew déborda de son lit et inonda toute la vallée. Elle se divisa en plusieurs cours d'eau en formant un système rivulaire complexe, un vrai labyrinthe aquatique. Aujourd'hui, quand on regarde la rivière à bord d'un avion, on admire ce système parsemé d'étendues submergées qui alternativement s'unissent et se séparent en faisant penser à une magnifique toile d'araignée. Par ailleurs, le Parc National de la Narew est un haut lieu d'ornithologie; vous y rencontrerez en effet 203 espèces d'oiseaux, dont 28 menacés au niveau européen et mondial.

Les descentes en canoë-kayak et en barque traditionnelle sur la rivière Narew

Les descentes en canoë-kayak et en barque traditionnelle proposées dans la vallée appelée «L'Amazonie polonaise» sont une excellente opportunité pour observer des oiseaux habitant dans la vallée de la Narew. Parmi les voies navigables pittoresques, vous pouvez parcourir, entre autres, un itinéraire de 12,5 km «Autours de Kurów en canoë-kayak». Ce trajet vous permettra d'apprécier une des plus intéressantes parties du Parc National de la Narew. Ceux qui disposent de plus de temps libre et aiment se confronter aux nouveaux défis sont invités à découvrir «Le Labyrinthe de la Narew». En vous aventurant sur cet itinéraire vous découvrirez le Parc dans toute sa splendeur. C'est une voie navigable de 45 km, il faut prévoir 2 - 3 jours pour la parcourir. Sur le chemin, vous apercevez les villes et les villages avec leurs maisons traditionnelles et leurs bâtiments couverts de chaume, des puits à l'ancienne, des moulins en bois et de vieilles croix au bord de la route, ainsi que des chapelles blanchies à la chaux et décorées de fleurs multicolores. Vous serez ravis de découvrir tous ces aspects du patrimoine historique.

Le point de location de canoës-kayaks: siège du Park National de la Narew, tél. +48 85 718 14 17
Parc National de la Narew, www.npn.pl, Kurowo 10, 18-204 Kobylin Borzymy, la Voïvodie de Podlachie.

Le festin de miel

Le festin de miel est organisé à Kurów (là où se trouve le siège du Parc National de la Narew), tous les derniers week-ends du mois d'août. C'est une occasion unique de présenter et de découvrir les meilleurs miels ainsi que d'autres délices de la région comme les concombres, le chou, d'excellents pains et fromages. Le festin est enrichi par des expositions de photos, des concerts, des jeux et des concours pour les enfants, des projections de films animaliers, des présentations multimédias qui montrent des zones protégées de la Voïvodie de Podlachie, des excursions guidées ou encore des excursions en barques traditionnelles.

Parc National de la Narew, Kurowo 10,
18-204 Kobylin Borzymy, Voïvodie de Podlachie
tél. +48 85 718 14 17
www.npn.pl





Résidence secondaire de Branicki à Choroszcz

Musée des Intérieurs des Palais à Choroszcz
tél. +48 85 719 12 33 www.muzeum.bialystok.pl
ouvert: tous les jours de 10h00 à 15h00,
sauf les lundis et les jours fériés.

Exposition permanente:

Les intérieurs des palais de XVIIIe-XIXe siècle.
Centre d'Information Touristique à Choroszcz
29, rue Sienkiewicza, tél. +48 85 719 14 31
www.roszcz.pl

Choroszcz

Un autre endroit qui mérite d'être visité lors de votre séjour dans le pays de la Narew est la résidence secondaire d'Hetman K. Branicki qui se trouve à Choroszcz, sur la route entre Varsovie et Białystok. Le palais baroque est séparé de son parc par des fossés, des canaux aquatiques et des petits ponts et des allées romantiques. Chaque année, au mois d'août, les Foires Saint-Dominique y sont organisées, pendant lesquelles la musique remplit l'air et vous entraîne à danser. À cette occasion, vous participerez aux élections de la plus belle femme. Dans la petite ville de Choroszcz, vous pouvez également admirer une église orthodoxe et une église catholique avec des reliques de Saint Candide. Les voies pédestres, cyclables, nautiques et skiables permettent de visiter les endroits les plus intéressants du pays de Choroszcz.

L'agrotourisme dans le Parc National de la Narew

Selon vos envies, vous pouvez organiser et prolonger votre séjour dans le Parc National de la Narew en choisissant de vous loger dans des chambres chez des particuliers. Plusieurs d'entre eux proposent des repas, ainsi que la location de canoës-kayaks et de vélos en été et de skis de fond en hiver. Pour obtenir plus d'informations, consultez la page Internet du Parc National de la Narew www.npn.pl et celle de la Société Agrotouristique de la Biebrza et de la Narew «ŁOŚ»
www.los.bramanabagna.pl

TYKOCIN - Perle de baroque de Podlachie

www.tykocin.doc.pl www.tykocin.hg.pl

Les points d'intérêt à Tykocin:

- aménagement de la ville qui date de XVe-XVIIIe siècle
- place centrale de style baroque, en forme de trapèze, avec la statue de Stefan Czarniecki, sculptée entre 1761 et 1763 par Pierre Coudray et les maisons en bois construites en XVIIIe-XIXe siècle
- église et sa paroisse de 1742-1750, son presbytère baroque (avant l'ancien monastère des Prêtres Missionnaires) de 1748-1759 et 1769-1771
- monastère des Bernardins (actuellement la Maison d'Aide Sociale) de 1771-1791
- synagogue baroque de 1642 (à partir de 1977 la filière du Musée de Podlachie)
- Maison Talmudique de XVIIIe siècle (Beith Hamidrasz) de XVIIIe siècle
- Kirkut - cimetière juif fondé au XVIe siècle (les plus anciennes tombes viennent de XVIIIe siècle)
- manoir de l'administrateur des biens de Tykocin de XVIIIe siècle
- Alumnat militaire de 1633-1645, dans le style de la renaissance tardive (actuellement complexe hôtelier et gastronomique)

Situé sur la Voie des Cigognes de Podlachie, Tykocin se dresse au bord de la rivière Narew à 30 km de Białystok. Aujourd'hui, calme et tranquille, il y a des siècles, ce fut un endroit très animé. Au XVIe siècle, le charme des alentours du village fut nourri par la vallée pittoresque de la Narew, les zones marécageuses de la Biebrza, la Grande Forêt de Knyszyn. Ces valeurs séduisirent le roi polonais Zygmunt August qui agrandit et embellit le château du village. Au XVIIe et XVIIIe siècle cela fut un des plus impressionnantes châteaux fort des plaines. Il a été rénové récemment. Dans la moitié de XVIIIe siècle, Tykocin appartint à la famille de Branicki. Les seigneurs de Tykocin avaient également en possession la ville de Białystok, et peu après, grâce aux nouveaux investissements, celui-là fut appelé «la perle du baroque».

Włodzimierz Puchalski: personnage célèbre du Parc National de la Narew

Dans le Parc National de la Narew, plus exactement dans le village Morusy, situé à 2 km de Tykocin, se trouve une vieille maisonnette en bois, où habita Włodzimierz Puchalski (1909-1979). Il fut réalisateur de films documentaires et éducatifs, le précurseur du cinéma animalier en Pologne, créateur de l'expression «la chasse sans sang». Il exprimait ainsi le fait d'immortaliser les animaux et des oiseaux ainsi que l'aide à la protection de l'environnement naturel, à l'aide de clichés photographiques. Pour honorer son engagement dans la protection de l'environnement naturel, on a donné son nom à un glacier qui se dresse près de la base d'H. Arctowski en Antarctique. Włodzimierz Puchalski a habité lors de «la chasse sans sang» dans la Voïvodie de Podlachie. Aujourd'hui, vous trouverez à Morusy un petit musée plein de souvenirs de la vie et du travail de cet admirateur de la nature.

Contact du Musée de W. Puchalski
www.ostojawmorusach.pl, Morusy 2, tél. +48 85 716 91 97



La Statue de Stéphane Czarniecki à Tykocin / S. Biernacka

À l'église de Saint Trinité à Tykocin, construite entre 1741 et 1750, l'autel doré, les décors en style baroque-roccoco, la chaire et les orgues de 1760 scintillent toujours. Juste à côté de l'église Saint Trinité se trouve Alumnat - l'ancien hôpital des invalides de guerre. Dressé entre 1633 et 1639 c'est le seul monument de ce type en Pologne. Aujourd'hui, ces locaux ont été adaptés à l'établissement hôtelier-gastronomique, avec vue sur la rivière Narew.



La synagogue à Tykocin / M. Kwiatkowski

A contacter: Alumnat Hôtel i Restaurant, 60-080 Tykocin, 1, rue Poświętna, tél. +48 85 718 16 49, portable +48 691 698 545 (version polonaise), www.alumnat.pl

Lors de votre séjour à Tykocin, n'oubliez pas de visiter un des plus intéressants endroits de Voïvodie de Podlachie: la Synagogue de 1642. Actuellement, c'est un musée qui expose des souvenirs de l'histoire polono-juive du village. La synagogue de Tykocin est un monument qui depuis déjà quelques années témoigne de différentes coutumes des fêtes juives.

Musée de Tykocin ouvert: tous les jours, excepté lundi et jours fériés de 10h00 à 17h00. 2, rue Kozia, tél. +48 85 718 16 13, www.muzeum.bialystok.pl

Se restaurer à Tykocin (quelques suggestions):

Dans le bâtiment de la maison talmudique, près de la synagogue se trouve un restaurant juif «Tejsza». Un des clients a écrit dans le livre d'or du restaurant: «Visiter le monde et ne pas être à Tykocin, ce n'est pas visiter le monde. Savourer les cuisines du monde et ne pas manger à «Tejsza» c'est comme ne jamais manger». Le restaurant propose la cuisine juive et régionale. Les spécialités de «Tejsza» sont: «cymes świąteczny», c'est-à-dire la goulache de bœuf avec du miel et des légumes, «kugel», c'est-à-dire une sorte de gratin de pommes de terre à la juive et «kreplech» des raviolis avec viande et oignons frits.

«Tejsza» en yiddish signifie «chèvre». Dans la tradition des Juifs de Podlachie, cet animal symbolise le bonheur et la prospérité. Vous êtes cordialement invités au restaurant «Tejsza» à Tykocin pour y trouver le bonheur et la prospérité.

A contacter: «Tejsza», 2, rue Kozia, tél. +48 85 718 77 50, ouvert de 10h00 à 20h00, hors saison de 10h00 à 16h00.

www.tejsza.restauracja.w.interia.pl

«Alumnat» Hôtel et Restauration www.alumnat.pl, 60-080 Tykocin, 1, rue Poświętna, tél. +48 85 718 16 49, portable +48 691 698 545 (version polonaise), le restaurant avec vue sur la rivière Narew

Le festin du miel de Podlachie est organisé à Tykocin (août)

A contacter: Association „Podlaska Biesiada Miodowa”

L'Hôtel de Ville à Tykocin

Portable +48 606 361 863

www.biesiadamiodowa.org

Pentowo - VII village européen de cigognes

Pentowo est un village situé au bord de la rivière Narew à environ 4 km de Tykocin. Il s'est vu décerner, par une fondation allemande du Patrimoine Naturel Européen EURONATUR, le nom du 7ème village européen de cigognes. Cette fondation honore ainsi un seul endroit par pays. En 2008, à Pentowo le record a été battu: au total il y avait 156 cigognes! Chaque année ce nombre augmente.

En été, à Pentowo, sont organisés des concerts de musique classique en plein air, au cœur des champs de la Narew. Il y a également une école d'équitation. Les hôtes vous accueilleront avec un repas, un café et un feu de camp en plein air.

A contacter: «Dworek Pentowo»

Kolonia Kaczorowo 39, 16-080 Tykocin

tél. +48 85 718 16 29, www.pentowo.pl



le Manoir à Pentowo



Le manoir au cœur des champs à Kiermusy

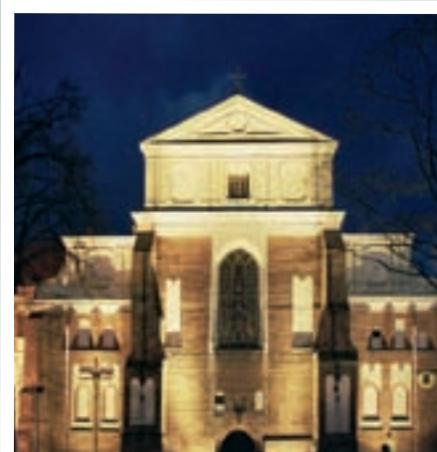
Dans les alentours de Tykocin se trouve un endroit idéal pour se reposer et se distraire - Kiermusy. Ce village se situe au bord de la rivière Narew, à 1 km de Pentowo et seulement à 30 km de Białystok. La taverne de Kiermusy «Rzym» est célèbre pour sa bonne cuisine, ses plats typiquement polonais et ses liqueurs. Le complexe de Santé et de Beauté - SPA avec piscine, jacuzzi, massages, chambres d'hôtes à l'ancienne créent le charme de ce lieu et font de Kiermusy un endroit digne de visite. Lors de votre séjour dans ce village, vous pouvez voir le château parmi les champs de la Narew. Actuellement, c'est un hôtel. Quand vous yerez, n'oubliez pas de rendre visite aux bisons d'Europe et de goûter la délicieuse cuisine régionale. Vous pourrez acheter des produits régionaux pendant les brocantes et le marché aux objets artisanaux qui sont organisés tous les premiers dimanches du mois à Kiermusy.

«Dworek nad Łąkami», Kiermusy 12, 16-080 Tykocin
tél. +48 85 718 74 44, +48 85 742 16 70, tél./fax +48 85 718 70 79, +48 85 742 16 02, www.kiermusy.com.pl

Les endroits intéressants dans la vallée de la Narew

ŁOMŻA ET SES ENVIRONS

Le destin a situé Łomża sur un promontoire pittoresque au pied duquel coule la Narew. Grâce à son histoire très riche et sa nature diverse, Łomża est une ville qui vaut largement le détour. C'est une des trois plus grandes villes de Pologne du nord-est. Elle se trouve seulement à 140 km de Varsovie et à 75 km de Białystok. Dans les alentours de cette ville se trouve le Parc Paysager de Łomża de la vallée de la Narew, et juste 25 km plus loin vous avez l'opportunité de visiter le Parc National de la Biebrza.



la Cathédrale à Łomża

Les points d'intérêt à Łomża:

- La cathédrale de style gothique tardif, elle compte près de 500 ans,
- Le Musée de la Mazovie du Nord avec une exposition de l'ambre. C'est une exposition unique avec la plus grande collection régionale en Pologne. Elle est exceptionnelle au niveau mondial. Parmi les objets exposés il y a des colliers en ambre, des inclusions d'insectes ou de morceaux de plantes dans l'ambre.
- Le monastère et église des Bénédictines de 1857-1863
- Le monastère et église des Pères Capucins de 1781-1798. Pendant les fêtes de Noël il est possible d'y admirer la plus ancienne crèche mobile de la région.
- L'église orthodoxe de 1877, transformée en église catholique. Les anciennes fresques murales se sont conservées à l'intérieur.
- La vieille place du Marché, avec son Hôtel de ville construit à la première moitié du XIXe siècle; c'est une des plus anciennes parties de la ville. Autrefois, sur la vieille place se dressa une synagogue, symbole d'une importante communauté juive. Malheureusement, elle n'a pas été conservée.
- La rue Dworna, une des plus belles rue de Łomża.

Le Village des Oiseaux est situé dans la vallée de la Narew, près du village Płoski, au cœur de la forêt, à 30 km de Białystok. En été, le Village des Oiseaux propose: de l'équitation, des randonnées à vélo, des descentes en canoë-kayak, du badminton, du volleyball de plage et en automne, des excursions dans la forêt pour cueillir des champignons. Les visiteurs peuvent passer leurs soirées sur la terrasse avec vue sur la Narew. Ils ont également à leur disposition une salle des fêtes avec un restaurant et bar, un sauna russe ou un sauna classique, une salle de billard. Le Village des Oiseaux est un endroit calme et confortable, situé entre la forêt et la rivière, qui propose des conditions rêvées au repos et au divertissement, au travail créatif ainsi qu'à l'intégration des gens. Les invités peuvent se régaler de la délicieuse cuisine régionale, dont les plats principaux sont un excellent gratin de pommes de terre, des ravioles et des gâteaux typiques, dont le gâteau à la broche.

Comment y accéder? Le Village des Oiseaux se situe à 33 km au Sud en empruntant la voie n° 19 de Białystok vers Lublin.

Centre des Conférences et de Récréation «Ptasia Osada»
www.ptasiaosada.pl

17-130 Płoski
tél. +48 85 731 73 99
portable: +48 69 111 23 93



Pension „Le Village des Oiseaux” /
„Ptasia Osada”



Bialystok - Supraśl - 18 km
Kruszyniany - Białystok - 60 km,
6 km de la frontière pl-by



Le Parc Paysager la Grande Forêt de Knyszyn

Bialystok - Supraśl - 18 km
Kruszyniany - Białystok - 60 km,
6 km de la frontière pl-by

Le Parc Naturel de paysage de la Grande Forêt Vierge de Knyszyn

Pour ses dimensions, il constitue le deuxième parc paysager de la Pologne.

Ses sites incontournables sont:

- La petite ville de Supraśl
- Le Musée des Icônes
- L'Arboretum de Kopna Góra (jardin au coeur de la forêt)
- Le Silvarium, „pharmacie de la forêt” avec le chakra (lieu où l'on observe l'émanation de l'énergie)
- Le Circuit des Tartares Polonais et les mosquées de Kruszyniany et Bohoniki
- Le restaurant des spécialités tartares «Tatarska Jurta» à Kruszyniany
- La station de vacances «Rozłogi»
- La pension avec les chambres d'hôtes „Sosenka”
- Le terrain de golf à Lipowy Most

La ville de Białystok avoisine, du nord et de l'est, une zone forestière mesurant de 20 à 40 km de large. En s'éloignant à peine de 10 km du centre-ville, on se retrouve en plein milieu de la Forêt Vierge de Knyszyn où règne le pin, fin et élancé, appelé sona supraska. 150 espèces d'oiseaux vivent ici, entre autres: cygnes noires, grues, pics et aigles pomarins. La Grande Forêt est aussi habitée par de petits mammifères, comme musaraigne carrelet et pygmée, rat des moissons, siciste de bouleau et plus grands comme: cerf, sanglier, chevreuil, loup, renard, chien viverrin, blaireau, martre et belette; on y rencontre aussi lynx, hermine, rat musqué ainsi que lièvre et castor. La forêt est le refuge de bisons vivant en liberté (un de cinq troupeaux en Pologne).

La station thermale de Supraśl - le lieu où l'art, la culture et la remise en forme coexistent

Ses monuments à visiter sont:

- Le monastère des Basiliens des XVIème-XVIIIème siècles
- Le palais éclectique des XIXème et XXème siècles appartenant à la famille Bucholtz (aujourd'hui le Lycée des Arts Plastiques)
- L'église orthodoxe Jean Théologien datant des 1889-1891
- L'église catholique Sainte Trinité érigée entre 1861 et 1865
- L'église Notre Dame, la Reine de la Pologne (ancienne église protestante évangélique du 1885)
- L'ancienne auberge en bois «Dom Ogrodnika» datant du XVIIIème siècle
- Le «manoir blanc» de 1822 qui est, à présent, le siège de la direction du Parc Naturel de paysage de la Grande Forêt Vierge de Knyszyn
- Les maisons des tisserands construites en bois au milieu du XIXème siècle





la rivière un crucifix, et recourir ainsi à l'aide de la Providence Divine. Et c'est le village de Supraśl qui leur fut indiqué par celle-ci pour leur future demeure.

D'abord, en 1500 on y a érigé une église en bois, et puis, entre 1503-1513 on a bâti l'église orthodoxe en pierre, se situant parmi les ouvrages défensifs qui liaient la tradition byzantine au style gothique de l'architecture latine. Plus tard les édifices monastériaux, comme le palais des Archimandrites, le cloître et les catacombes ont été construits, et les jardins, les vergers et les étangs ont été aménagés. Au XVI^e siècle les célèbres fresques sont réalisées et le monastère devient un centre culturel très important.

A la charnière de XVI^e-XVII^e siècles il passa entre d'autres mains, celles de l'église catholique uniate qui en fit son siège et centre culturel principal en Pologne. Du XVII^e-au XIX^e siècle le monastère jouait un très grand rôle dans la propagation de la culture polonaise. L'imprimerie et la maison d'édition des frères Basiliens qui y fonctionnaient entre 1695 et 1803 publiaient, outre des livres liturgiques, des manuels, des livrets, des calendriers, des romans, etc.

Durant la période des partages de la Pologne, à partir de 1839 le monastère devint la propriété de l'Église Orthodoxe russe.

Après l'échec de l'Insurrection de Novembre (1831) et avec l'installation des tisserands du Royaume Polonais dans la ville de Supraśl, celle-ci a pris des traits d'une ville industrielle.

En 1944 on a fait éclater l'église de l'Annonciation mais, heureusement elle est aujourd'hui en grande partie reconstruite.

Le Musée des Icônes qui, avec ses expositions originales mariant l'image, la lumière et le son, s'est implanté dans quelques bâtiments du monastère et constitue une véritable attraction touristique hors du commun. Les plus intéressés peuvent même participer à l'Atelier d'Iconographie pendant lequel on apprend à écrire des icônes. Absolument à ne pas manquer!

le Musée des Icônes à Supraśl, 1, rue Klasztorna,
tél. /fax +48 85 718 35 06, www.muzeum.bialystok.pl
ouvert tous les jours (sauf les lundis et jours fériés),
le jeudi - accès libre

Horaires des visites:
du 1er mai au 30 septembre entre 12h00 et 19h00
du 1er octobre au 30 avril entre 10h00 et 17h00
dernier accès: 1 heure avant la fermeture
groupes organisés: prière de prévenir à l'avance
visites guidées en anglais (supplément à payer)



Située au bord de la rivière du même nom, Supraśl, une petite ville fondée il y a plus de 500 ans, est un site exceptionnel où la nature, la culture, l'histoire et l'art s'entremêlent depuis des siècles. Le monastère des Basiliens, appartenant à présent à l'Église Orthodoxe, est le plus important de ses monuments. Selon la légende, au début du XVI^e siècle, des moines ermites refugiés à Gródek, le village voisin de Supraśl, qui étaient en quête d'un lieu plus propice à la prière et à la contemplation, décidèrent de laisser flotter sur les vagues de

Le Palais de Bucholtz

Construit entre 1892 et 1903 et abritant aujourd'hui le Lycée Technique des Arts Plastiques, il appartenait jadis à la famille allemande Bucholtz à laquelle la ville de Supraśl doit la fondation au XIX^e siècle des manufactures de tissus, des ateliers des tisserands approvisionnant surtout le marché de l'Empire Russe. A voir sont aussi des maisons des tisseurs situées à côté.

Se restaurer à Supraśl

Restaurants:

Łukaszówka (terrasse en saison) 3, rue Nowy Świat,
16-030 Supraśl, tél. +48 85 718 37 08
Alkierz, 11, rue Piłsudskiego, tél. mob. +48 504 800 461
Jarzębinka, 22, rue 3-go Maja, tél. +48 85 71 83 628
Knieja, 6, allée Niepodległości, tél. +48 85 65 22 872
(hors saison), +48 85 718 37 08 (grande saison)



Le Palais de Bucholtz, aujourd'hui le Lycée de Beaux Arts / S. Biernacka

L'Arboretum (jardin au cœur de la forêt)

Aux alentours de Supraśl, à Kopna Góra, il existe un endroit qui réunit les qualités d'un jardin des plantes et d'un parc paysager situé en pleine forêt. On peut y admirer quelques 500 espèces d'arbres et de buissons. Les amateurs du calme et du repos, mais aussi les enfants enthousiastes des „classes vertes” y trouveront le plaisir de découvrir la nature intacte.

Visites en entrée libre, du 1er avril au 30 septembre, autres dates possibles à fixer (sur demande individuelle). Il est possible de se loger en gîte tout près de l'Arboretum.
Réservation à l'avance obligatoire (tél. +48 85 718 37 96)

Le Silvarium, dit „pharmacie de la forêt”

Ce magnifique jardin de la Grande Forêt Vierge de Knyszyn a été pensé et aménagé pour dévoiler les secrets de la flore et la faune forestières et rendre visible la force médicinale de la nature. Ce site qu'on appelle «pharmacie naturelle» abonde en herbes qui depuis des siècles entiers sauvent la vie et améliorent la santé des hommes. En se promenant entre les cultures de ces plantes, on peut lire non seulement le descriptif de leurs vertus médicinales mais aussi de simples recettes des médicaments fabriqués traditionnellement. Dans le Silvarium on a construit un appareil de mesure, unique à l'échelle européenne, qui à l'exemple de cadran solaire et en s'appuyant sur le principe de la périodicité de certains phénomènes naturels montre les heures, les parties du jour et les saisons de l'année. A Kopna Góra se trouve aussi un mystérieux lieu appelé «miejsce mocy» / «lieu de force»; c'est un groupement des rochers mis en cercle célèbre pour l'émanation de l'énergie bénéfique pour l'homme, semblable à celle des fameux chakras. Il est à visiter aussi une exposition consacrée à l'apiculture et au travail des animaux de la Forêt Vierge de Knyszyn, présentée dans la Galerie à l'orée des Forêts.

Poczopek,
Office National des Forêts,
Surintendance des Forêts
de Kryni,
16-113 Szudziałowo,
tél. +48 85 722 96 40,
www.bialystok.lasy.gov.pl

Plantes médicinales de la la Grande Forêt Vierge de Knyszyn
Recette de Kruszon mitosny / Potion d'amour:
1,5 citron, 6 branches de mélisse, 4 branches de bourrache officinale,
1 demi-verre de sucre, 3 verres d'eau, une demi-bouteille de vin doux ou muté,
une demi-bouteille de brandy, 1 bouteille de vin mousseux, glaçons.
A consommer avec modération !

Renseignements sur la Grande Forêt Vierge de Knyszyn:

Centre d'Information Touristique de Supraśl,
1, rue Cieliczańska, tél. +48 85 718 35 10
ciet@uroczysko.pl (hautе saison),
hautе saison: info@ckirsuprasl.com

Heures d'ouverture
du lundi au jeudi: entre 12h00 et 16h30,
vendredi: entre 12h00 et 18h00,
du samedi au dimanche: entre 10h00 et 18h00
(accueil en polonais, documentation en anglais)

Parc Naturel de paysage de la Grande Forêt Vierge
de Knyszyn, 14, rue de Konarski, 16-030 Supraśl,
tél./fax +48 85 718 37 85, turystyka@pkpk.pl,
www.pkpk.pl

Association Grande Forêt Vierge de Knyszyn,
Sochonie 49/6, 16-010 Wasilków, Pension «Sosenka»
tél. mob. +48 508 061 013 et +48 506 545 412

Supraśl - la station thermale

Depuis 2001, suite à la découverte d'abondants amas des boues thermales la ville de Supraśl jouit du nom de la station thermale. Les séjours dans cette localité sont recommandés surtout aux personnes convalescentes des interventions chirurgicales ou bien souffrant de pathologies cardiaques, rhumatismales et celles des voies respiratoires.

Le bien-être et la beauté - bienvenue à «Sosenka» à Sochonie

A 200 kilomètres de Varsovie et à 6 kilomètres de Białystok, à l'orée de la Forêt Vierge de Knyszyn, se trouve un gîte rural qui vous propose différents soins de relaxation et anti-stress, des soins de santé et des cures aux plantes médicinales. Les amateurs de détente sportive s'y adonneront aux activités sportives au grand choix, telles que: équitation, canoë- kayak, marche nordique, jogging, exercices physiques Pilates, randonnées à bicyclette, ski de fond (en hiver). Les visiteurs auront aussi l'occasion de se rencontrer avec la culture régionale, au cours des manifestations culturelles proposées. De plus, ceux qui recherchent un endroit calme pour travailler, apprécieront son ambiance unique. Le centre est bien équipé en matériel médical pour la réhabilitation physique et propose les services du pharmacien et du diététicien et aussi les consultations des médecins spécialistes en kinésithérapie.

A contacter: le gîte rural «Sosenka»,
Sochonie 49/6, 16-010 Wasilków,
tél./fax +48 85 718 66 50,
tél. mob. +48 508 061 013,
www.pensionatsosenka.pl



Krynki - une petite ville charmante

Avec sa place centrale du marché (unique en Pologne) qui a la forme hexagonale, et où les douze rues convergent en formant une étoile, cette petite ville, fondée il y a presque 600 ans, a gardé l'aspect qu'elle possédait aux XVI^e-XVIII^e siècles. De nombreux vestiges de son long et riche passé historique restent à voir.

Ses monuments à ne pas manquer sont:

- l'église orthodoxe bâtie en pierre, datant de 1864
 - la chapelle sépulcrale orthodoxe en bois du milieu du XVIIIème siècle
 - le beffroi en pierre datant de la même période
 - l'église baroque construite entre 1907 et 1913, avec son portail et son clocher aussi de style baroque
 - deux synagogues, l'une érigée vers 1850 et l'autre hassidique, en briques datant du milieu du XIXème siècle
 - les ruines de la grande synagogue de 1756, incendiée par les nazis en 1944 et définitivement détruite en 1971
 - le plus grand cimetière juif de cette partie de la Pologne (kirkut), créé en 1622 où quelques 300 stèles funéraires (macewa) se sont conservées jusqu'à nos jours
 - l'ensemble de l'ancien hôpital de 1880 qui abrite actuellement la maison de retraite

Krynki, située près de la frontière biélorusse, a étroitement lié son développement économique avec la population tartare et surtout l'arrivée des Juifs au début du XVI^e siècle qui, munis du privilège du libre commerce attribué par les rois polonais, ont considérablement contribué à son essor. Grâce à eux et aux Allemands venus du Royaume polonais au milieu du XIX^e siècle, de nombreuses manufactures de tissus y ont apparu et son aspect urbanistique actuel a vu le jour. Le circuit touristique à suivre, avec des escales marquées aux neuf sites importants, est affiché au parc municipal. Après la visite prenez le repos (et le repas!) dans l'auberge «Pod modrzewiem» qui sert des spécialités culinaires polonaises, biélorusses, juives et tartares.

KRYNKA

Krynki, 6, place Jagielloński,
tél. +48 85 722 80 69,
www.krynpka.pl/gospoda

Village de Krynski



Curiosité locale

Krynká est l'endroit où l'on met en bouche l'eau minérale appelée «Krynká». La situation de la ville aux confins de la région des «Poumons Verts de la Pologne», et à l'abri de toute pollution, fait que cette délicieuse eau est très appréciée pour ses incomparables qualités gustatives et thérapeutiques. En période de la grande canicule et pour l'approvisionnement de vos randonnées, nous recommandons aussi la dégustation de «podpiwek» et de «kwas chlebowy» (des boissons fermentées et pétillantes, légèrement alcoolisées). A consulter le site du producteur: www.krynka.pl





ROZLOGI www.rozlogi.com

Rozlogi - sa devise: «Prenez du repos, on s'occupera de tout le reste!»

A 30 km à l'est de Białystok et à 75km de Białowieża, située au croisement des itinéraires touristiques pédestres et cyclables, ainsi qu'à la proximité du Circuit des Tartares et des chemins équestres de la région,

la station de vacances Rozlogi baigne en pleine

forêt vierge. Spécialisé dans l'encadrement des fêtes familiales et des rencontres de l'intégration, ce centre met à la disposition de ses visiteurs:

- 104 lits dans des chambres pour 2 ou 3 personnes, équipées de salle de bains
- sa cuisine proposant des plats typiques de la région
- sa piscine ouverte, à l'eau chauffée
- son terrain de sport
- sa salle de conférence et de réception

ainsi que brasserie/pub, cour de récréation et jardin avec barbecue
A contacter: Wality, 16-040 Gródek,
tél. mob. +48 515 25 81 82, rozlogi@rozlogi.com,
www.rozlogi.com

accès depuis Białystok par la route nationale 65
en direction de Bobrowniki

A cheval dans la Grande Forêt Vierge de Knyszyn

Le parc paysager qui s'étend sur 126 000 ha, abondant en circuits équestres, est un endroit idéal pour pratiquer toutes sortes de randonnée: en commençant par des balades à poney pour les enfants, et en passant par des randonnées en calèche jusqu'aux parcours un peu sauvages des chemins forestiers à cheval, avec la traversée de la rivière ou bien des «rallyes» hivernaux et estivaux vers la frontière biélorusse, sur la distance de plusieurs dizaines de kilomètres, pour les adultes amateurs d'impressions fortes.

Le club sportif des jeunes «Sprząśla»,
40, rue Białostocka, 16-030 Supraśl,
tél. +48 85 718 38 54, tél. mob. +48 503 077 600
„Ritowisko”, Surażkowo (près du village Sokółka),
16-030 Supraśl, www.ritowisko.com
tél. +48 85 710 87 60, +48 85 710 87 61,
tél. mob. +48 502 762 642, +48 501 273 103

Randonnées en quadricycles (quads):

en hiver comme en été, les adeptes de ce sport peuvent rouler en quad, en suivant des chemins forestiers menant à travers la Grande Forêt Vierge de Knyszyn.

A contacter: +48 85 718 66 50
www.activequad.pl



LE CIRCUIT DE TARTARES: la Podlachie orientale

Quelques cinq mille habitants de confession musulmane d'origine tartare habitent la Pologne actuelle dont la majorité dans la région de Podlachie où furent construites les trois mosquées, celle de Biatystok et deux autres à Bohoniki et à Kruszyniany.

Le circuit de Tartares de Podlasie mesure 57 km et mène de Sokółka par Szyszki, Bohoniki, Wierchlesie, Talkowszczyzna, Góran, Sanniki jusqu'au village de Kruszyniany, dont le site internet est suivant: www.kruszyniany.pl

Ce fut le roi polonais Jean III Sobieski qui, au XVII-ème siècle, a établi sur ces terrains des Tartares. Ils y vivaient en grand nombre autrefois, et aujourd'hui on en trouve de nombreux vestiges, comme des mosquées mentionnées ci-dessus, des cimetières musulmans (misars) ou bien plusieurs objets typiques de la culture tartare exposés au Musée Régional à Sokółka et à celui de Biatystok.

Les ancêtres des Tatars sont arrivés sur les terrains de l'Europe Orientale actuelle au début du XIV-ème siècle; ils y ont cherché le refuge, épisés par des guerres civiles qui ravageaient leurs terres natales. En raison de leur réputation méritée en tant que guerriers qualifiés, après avoir effectué le service militaire, ils obtenaient des biens matériels et jouissaient des priviléges importants, notamment de celui de garder leur confession et le droit de construire des mosquées et d'épouser les chrétiennes, une chose rare en Europe à l'époque.

A la charnière du XVI-ème et XVII-ème siècles, ils se sont pratiquement assimilés à la population indigène en adoptant ses moeurs et coutumes ainsi qu'en abandonnant complètement l'usage de leur propre langue au profit du polonais et du biélorusse. La seule valeur à laquelle ils tenaient était leur foi: l'islam.

Au XVII-ème siècle, le roi polonais Jean III Sobieski en leur accordant des terres nouvelles les implante sur le territoire de la Podlachie (dans le powiat de Grodno, incorporé actuellement à la Biélorussie). Au début du XX-ème siècle la population tartare comptait 19 communautés religieuses (dits djemias) possédant des mosquées et des misars.

Pour rencontrer de vrais Tartares venez visiter les villages de Bohoniki et de Kruszyniany où ils vous feront voir leurs deux mosquées au cours des visites commentées (pour prendre rendez-vous contactez le guide au tél. mob. +48 502 543 871).



le mosquet de Bohoniki

Le village de Kruszyniany est situé entre les collines pittoresques et boisées qui offrent une belle vue sur la vallée de Świsłocz. Nous vous recommandons d'abord de visiter la mosquée et ensuite de passer au restaurant Tatarska Jurta pour se laisser charmer par les spécialités culinaires tartares en goûtant du dessert listkowiec et du café à la cardamome.

La cuisine tartare

La cuisine tartare traditionnelle évolue tout le temps en adoptant pourtant à son goût des plats de différentes cuisines européennes. La spécialité digne de recommandation particulière constitue „piererekaczewnik” qui est un plat cuit au four, se composant de plusieurs couches fines de pâte, farcies à la viande, au fromage, aux pommes ou aux champignons. Ce délice est un plat typique de fête. D'autres plats populaires sont: Kołduny tatarskie (à base de la viande et de la pâte), pilaw (avec du mouton et garni aux légumes crus) ou bien des plats sucrés comme par exemple dżajma (au miel) ou czak czak (un plat cuisiné à la farine du blé, au beurre et miel et aux noix). L'eau sucrée avec du miel, enrichie avec quelques gouttes du jus de citron accompagne tous les repas qui s'achèvent avec du café turc, serré et très sucré, ou bien du thé dont on boit assez souvent et en grande quantité.

Restaurant des spécialités tartares Tatarska Jurta,
58, Kruszniany,
tél. +48 85 749 40 52, +48 606 603 760
www.kruszyniany.pl
accès depuis Białystok par Supraśl (16 km),
et Kryni (32 km) jusqu'à Kruszniany (10 km)



Hébergement à Kruszniany - Dworek pod Lipami / Manoir Sous les tilleuls

L'entourage silencieux et reposant de l'hôtel en fait un lieu idéal pour se ressourcer après les fatigues de la vie citadine. Sa localisation au milieu des forêts est un attrait aux yeux des amateurs de la nature, de la cueillette des champignons et des fruits de bois. A 1 km du manoir se trouve un lac artificiel où l'on peut prendre du repos actif en nageant ou en pêchant du poisson.

Adresse:
Dworek pod Lipami / Manoir sous les tilleuls,
51 Kruszniany, tél./fax + 48 85 722 75 54
www.dworekpodlipami.pl

Kruszniany - 60 km à l'est de Białystok,
10 km de Kryni.



LE CIRCUIT DE TARTARES, Monuments à voir à Bohoniki:

- Le mosquet en bois (IIème moitié du XIXème siècle, tél. +48 85 711 91 71, guide en polonais, avant de venir il est conseillé de téléphoner)
- une cimetière musulmane (misar) du XVIIème et XIXème siècle
- maisons en bois - XIX-XXème siècle

L'été au bord des lacs! Augustów - je l'aime!

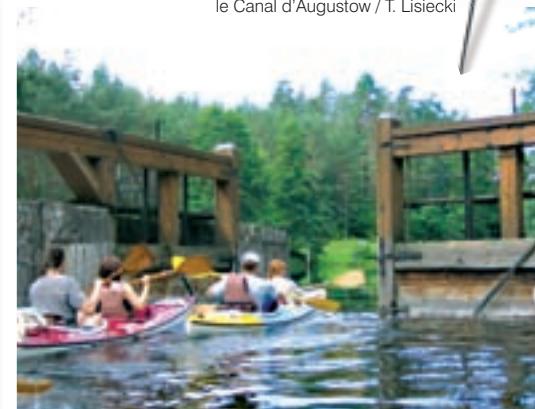
www.augustow.pl

En été, Augustów devient le centre des sports nautiques et du tourisme actif. La ville rêvée des adeptes de la navigation, du canoë-kayak, du canotage, du ski nautique, du windsurfing, du tourisme pédestre, cycliste et des bateaux à moteur. C'est une Mecque des amateurs de divertissement mais également du silence, de la nature, de la beauté et du parfum des sapins, du bleu du ciel et des lacs. La ville est entourée de la Grande Forêt d'Augustów, ainsi que de six lacs: Sajno, Necko, Biale Rospuda, Studzieniczne i Długie.

Le Canal d'Augustów

La grande attraction de la région d'Augustów est Le canal d'Augustów. Construit au début du XIXe siècle, à l'époque où les transports ferroviaire et routier n'étaient pas encore développés et où l'organisation des liaisons inter terrestre devint nécessaire. L'idée des canaux, c'est-à-dire des couloirs artificiels entre les lacs et les rivières est apparue avec l'évolution de l'industrie mondiale. Le canal navigable d'Augustów, d'une longueur de 101,2 km fut créé en 1824 par le général Ignacy Prądzyński. Il relie deux rivières: il commence sur la rive de la Biebrza et aboutit sur la rive du Niemen. Ce chef-d'œuvre de l'ingénierie se trouve sur le territoire polonais et biélorusse. Actuellement, parmi les dix-huit écluses du Canal d'Augustów, quatorze se trouvent du côté polonais. (L'écluse sert à relier les lacs voisins qui n'avaient pas le même niveau d'eau. Plus la différence de niveaux d'eau est marquée, plus l'écluse doit être complexe.) Une randonnée en gondole, en canoë-kayak, en bateau ou à voile à travers les écluses qui relient des lacs vous est vivement recommandée. L'ambiance magique de la ville favorise l'organisation des soirées romantiques sur les gondoles ou les bateaux du canal d'Augustów, celles-ci sont accompagnées d'une musique de chambre et d'un dîner à la lueur des bougies.

le Canal d'Augustow / T. Lisiecki



Le téléphérique électrique des skis nautiques

Une autre attraction d'Augustów est le téléphérique électrique des skis nautiques situé sur le lac Necko. Les skieurs nautiques munis de combinaisons étanches, affrontent des vagues à la vitesse de 58 km/h sur une distance de 740m. Chaque année en juillet, un spectaculaire Slalom des Stars vous est proposé. A contacter: L'Office du Sport et de la Récréation, rue Tytoniowa 1, tél. +48 87 643 37 91 www.mosir.augustow.pl

Le championnat international de saut à ski nautique

Chaque année à Augustów, sur la rivière Netta est organisé un championnat international de saut à ski nautique «Netta Cup» en mémoire de Zygmunt Kowalik. C'est la plus grande manifestation sportive dans cette discipline en Pologne. Les participants du concours représentent le meilleur niveau européen de saut à ski nautique et obtiennent de très bons résultats sportifs. Grâce au niveau élevé des champions, le ski nautique est un sport de plus en plus répandu en Pologne.

Traversée en bateau

Une des merveilleuses activités de vos vacances sera, sans doute, la croisière en bateau sur les lacs d'Augustów. On vous proposera, au départ du Port d'Augustów, plusieurs itinéraires qui permettront la découverte de la diversité des passages d'écluses. Les services touristiques sont adaptés à vos besoins. Si vous le souhaitez, le guide présentera les endroits visités dans votre langue maternelle (il est nécessaire de le signaler auparavant). Sur le bateau, différentes manifestations et animations festives, accompagnées de musique, d'un repas et de danses vous attendent! Certains bateaux s'arrêtent dans un village pittoresque Studzieniczna, situé au cœur de la forêt et au bord du magnifique lac Studzieniczne.

A contacter: L'office de navigation d'Augustów, ul. 29 Listopad 7, 16-300 Augustów, tél./fax +48 87 643 28 81, tél. +48 87 643 21 52, www.zeglugaaugustowska.pl

Les descentes en canoë-kayak sur les lacs et les rivières d'Augustów sont une excellente idée de repos actif. Un choix multiple d'itinéraires vous sera proposé; en fonction du degré de difficulté et de la longueur de l'itinéraire souhaité, vous aurez la possibilité de choisir un parcours adapté à vos envies. Les points de location des canoës-kayaks sont également à votre disposition. Voici quelques-uns de nos conseils:

- circuit des canoës-kayaks de la rivière Czarna Hancza et du Canal d'Augustów - un des plus connus en Pologne. Il mène du Parc National de Wigry - le pays des lacs, à la forêt d'Augustów. Cet itinéraire n'est pas difficile; avec la voie navigable du canal d'Augustów, il mesure au total 98,5 km. Sa traversée demande alors 5-6 jours. Bien évidemment, vous pouvez parcourir une partie du trajet uniquement.
- circuit des canoës-kayaks de la rivière Rospuda est très diversifié. Par moment, apparaissent de hautes berges boisées, ensuite des fonds rocaillous ou encore des joncs sur les berges marécageuses. Il arrive que le courant de la rivière devienne violent. Lors de ce trajet, vous serez amenés à progresser parmi des branches d'arbres qui «enrichissent» le parcours. En conséquence, certaines parties du trajet vous obligent à transporter votre canoë-kayak. Le trajet: Supienie - Augustów: 73 km.
- descente en canoë-kayak sur la rivière pittoresque de Biebrza et sur la Netta.

Pour avoir plus d'informations sur les itinéraires conseillés, ainsi que sur les points de location d'équipements nautiques, vous êtes invités à contacter le Centre d'Information Touristiques à Augustów, tél: +48 87 643 28 83, www.augustow.pl

Traversées en gondoles sur les lacs et le Canal d'Augustów

- «Mewa»
rue Sportowa 1, portable +48 609 033 542
- «Wodnik», Port des gondoles, rue Mostowa
portable +48 606 997 625, portable +48 605 064 339
- «Rospuda», rue Zarzecze, au bout des Boulevards
portable +48 501 254 676
- «Rejsy Katamaranem», «Blues Brother»,
rue Mostowa (à côté du pont, saisonnier)
portable +48 506 766 235



Organisateur de la touristique, location d'équipement nautique et des vélos :

- «Necko», rue Osiedlowa 2a/3
portable +48 603 378 903, +48 601 253 508, www.necko.pl
 - Jan Wojtuszko, rue Nadrzeczna 62a,
tél. +48 87 644 75 40, +48 604 95 86 73, www.sprzetwodny.prv.pl
 - Organisateur de la touristique active et du sport „STREFA”,
rue Kościuszki 42, tél. +48 87 644 54 29, portable +48 604 476 971, www.strefasport.pl
 - Société touristique „Szot”, rue Konwaliowa 2
tél. +48 87 644 67 58, +48 87 643 43 99, www.szot.pl
 - «Solar - Sky», tél. +48 501 274 244, www.solarsky.com.pl
 - Szekla - Le port, Société touristique, rue Nadrzeczna 70a
tél. +48 87 643 38 50, +48 607 919 522, www.szekla.pl
 - Le point de location d'équipement nautique «Kanu», rue Zarzecze 8a, tél. +48 87 643 25 30, +48 603 602 825, www.kanu.republika.pl
- Pour avoir plus d'informations sur les points de location d'équipement, les vols à voile tirés par bateau à moteur, ainsi que d'autres attractions sportives et touristiques, vous êtes invités à contacter l'Office de Tourisme à Augustów, tél. +48 87 643 28 83, www.augustow.pl



Vélos

La ville d'Augustów, sa forêt et ses bords pittoresques de lacs constituent des endroits idéaux pour des randonnées cyclistes. Parmi un grand choix de randonnées possibles à Augustów et dans ses alentours, nous vous recommandons:

- voie cyclable internationale «Euro Vélo R11»,
 - voie cyclable autour du lac Kolno. Elle commence et se termine dans le village Białobrzegi. Elle traverse des communautés d'Augustów, de Bargłów Kościelny et de Sztabin. La longueur du trajet est de 38,8 km. Elle est indiquée en couleur bleue.
 - voie cyclable autour des lacs Biale i Studzieniczne. Elle commence à Augustów, à côté de la gare SNCF et se termine dans le village Klonownica. La longueur du trajet est de 22,2 km. Elle est indiquée en couleur bleue.
- Pour avoir plus d'information sur les trajets et les points de location des vélos, vous êtes invités à contacter l'Office de Tourisme à Augustów, tél: +48 87 643 28 83. www.augustow.pl (version anglaise)

Manifestations festives!

La plus spectaculaire manifestation festive de l'été à Augustów est certainement le **Championnat de Pologne de navigation sur l'eau en objets flottants non-identifiés**: «Ce qui doit flotter ne coulera point». Le prix à gagner est la Coupe du Directeur de la Radio Polonaise de Białystok. Cette manifestation est organisée depuis quelques années au bord de la rivière Netta à Augustów chaque dernier dimanche de juillet. C'est une excellente occasion de rencontrer des amateurs et des constructeurs de fantastiques véhicules nautiques. Cette journée est l'occasion de se rendre compte que l'imagination, la bonne humeur et les émotions n'ont pas de limite. Nous vous invitons à un grand moment de joie et de rire!

Le Championnat des Amateurs des Skis Nautiques (sur le Téléphérique Electrique). Les participants du concours viennent de toute la Pologne et bien évidemment de l'étranger. Les concurrents sont notés en trois catégories: engagement artistique, slalom et longueur du trajet parcouru.

Les régates de la Coupe du Maire de la ville d'Augustów, les épreuves éliminatoires de la Coupe de la Pologne des Yachts à Cabines «Augustów Cup», sont des concours pendant lesquels les participants présentent l'art nautique mais aussi ses capacités de travail en équipe.





L'Office de Tourisme, ainsi que l'Organisation Touristique d'Augustów se trouvent au cœur de la ville, sur Rynek Zygmunta Augusta, tél. +48 87 643 28 83, www.augustow.pl
À l'étage du bâtiment se trouve un restaurant avec vue panoramique sur la ville.
En 2003, l'Office de Tourisme d'Augustów s'est vu décerner par l'Organisation Polonoise de Tourisme, le titre du meilleur Office de Tourisme en Pologne. Félicitations!

Le soir, le centre de ville d'Augustów, c'est-à-dire Rynek Zygmunta Augusta est un endroit très fréquenté et animé. Après avoir passé la journée sur les lacs, les gens s'y imprègnent de la bonne ambiance des cafés, pubs, restaurants et bars - karaoké.

Depuis 1993 Augustów a le statut de station thermale. Les personnes souffrant de rhumatismes ou de troubles de l'appareil locomoteur profitent des effets bienfaisants des riches gisements de boue. Nous conseillons également de profiter du complexe moderne de loisirs et des sports aquatiques équipé de piscines, de masseurs automatiques, de baignoires avec hydro-massage, de toboggans, de saunas, d'une salle de musculation et d'une solarium. L'infrastructure du centre est adaptée aux besoins des personnes handicapées. Il est ouvert toute l'année.

A contacter: Centre de Sport et de Récréation, rue Sucharskiego 15, 16-300 Augustów, tél. +48 87 643 67 58, +48 87 643 67 59, www.basenaugustow.pl

Musée du pays d'Augustów

- Section Ethnographique
rue Hoża 7, 16-300 Augustów
tél. +48 87 643 27 54
Ouvert: du mardi au dimanche de 9h00 à 16h00.
L'exposition ethnographique permanente.
- Section d'Histoire du Canal d'Augustów
rue 29 Listopada 5a, 16-300 Augustów
tél. +48 87 643 23 60
Ouvert: du mardi au dimanche de 9h00 à 16h00.

Où manger à Augustów (quelques idées)

| | |
|---|--|
| Restaurant «Myśliwska» à l'Hôtel «Leśnik» | rue Turystyczna 19a, tél. +48 87 644 35 70, 643 36 70 (III Prix lors du 1er Festival de la Cuisine de Podlachie) |
| «Albatros» | rue Mostowa 3, tél. +48 87 643 21 23, +48 87 643 24 54 |
| «Dom Nauczyciela» | rue 29 Listopada 9, tél. +48 87 643 74 31, +48 87 697 565 144 |
| «Centrum Rekreacyjne Kaktusik» | Taverne, rue 29 Listopada 2, portable +48 605 348 816 |
| Club Fabryka Nastrojów Sport&Music Club | Rynek Zygmunta Augusta 10, portable +48 607 294 242, +48 607 294 244 |
| Taverne «Mostki» | rue Mostowa 34, tél. +48 87 643 41 20 |
| «Kolumnowa», Hôtel Warszawa | rue Zdrojowa 1, tél. +48 87 643 85 00 (I Prix lors du 1er Festival de la Cuisine de Podlachie) |
| «Korona» | Rynek Zygmunta Augusta 15/3, tél. +48 87 643 44 00 |
| «Maska» | Rynek Zygmunta Augusta 9, tél. +48 87 644 72 13, port. +48 502 730 202 |
| «Hotel Polonia» | rue Mazurska 4, tél. +48 87 643 28 67, +48 87 643 28 68 |



Où manger dans les alentours d'Augustów? (quelques idées)

| | |
|--------------------|-------------------------------------|
| „Abro” | Szczebra 41b, tél. +48 87 641 96 20 |
| Taverne «Starożyn» | Plaska 1, tél. +48 87 641 87 29 |

Plus d'informations: Office de Tourisme à Augustów, tél: +48 87 643 28 83. www.augustow.pl

Bureaux touristiques qui vous aideront à organiser votre séjour à Augustów:

- Agence de voyages «Ela - Travel», Rynek Zygmunta Augusta 15/2, tél. +48 87 643 55 00, www.netta.pl/elatravel/
- Agence touristique «Dom Nauczyciela», rue 29 Listopada 9, tél. +48 87 643 40 93, portable +48 607 075 906, www.dn.augustow.pl
- Agence des Services Touristiques «Żak-Tourist», rue Mostowa 25, tél. +48 87 643 41 54, portable +48 601 148 153, www.zaktourist.pl
- «Polskie Biuro Podróży», rue Rynek Zygmunta Augusta 22, tél. +48 87 643 26 13, portable +48 643 39 13, www.pbp.augustow.pl
- Services Touristiques «ZOÖBI TOUR»
Rynek Zygmunta Augusta 6, tél. +48 87 643 44 94, portable +48 603 199 486, www.zoobi-tour.com.pl
- Agence de Promotion et de Tourisme «Suwalszczyzna», rue Chłodna 6, Suwałki, tél. +48 87 566 75 25, www.it.suwalszczyzna.com.pl

Où dormir à Augustów et dans ses alentours? (exemples)

| | |
|--------------------------------------|---|
| Hôtel «Warszawa»*** Sarl | rue Zdrojowa 1, tél. +48 87 643 85 00, portable +48 607 294 243, www.hotelwarszawa.pl |
| Hôtel «Wojciech»** | rue Wojciech 15, tél. +48 87 644 72 37, +48 87 644 72 38, www.hotelwojciech.pl |
| Hôtel «Leśnik»** | rue Turystyczna 19a, tél. +48 87 644 35 70, www.lesnik.pl |
| Centre de conférences «Laguna» | rue Wczasowa 4, tél. +48 87 643 13 55, +48 87 643 15 82, www.laguna.augustow.pl |
| Auberge «Ostoja» | rue Wojska Polskiego 53 a, +48 87 643 02 22, portable +48 502 611 101, www.ostoja.augustow.pl |
| Logos «Dom Nauczyciela» | rue 29 Listopada 9, tél. +48 87 643 20 21, portable +48 607 075 902, www.dn.augustow.pl |
| Etablissement Hôtelier «Polonia» | rue Mazurska 4, tél. +48 87 643 28 67, www.hotel-polonia.augustow.pl |
| Etablissement Hôtelier «Delfin» | rue Turystyczna 81, portable +48 501 576 082, www.hotel-delfin.com.pl |
| Yacht Club R.P. d'Officier «Pacyfik» | rue Kard. Wyszyńskiego 1, tél. +48 87 643 34 96, +48 87 643 61 88, www.wdw.pl |
| Centre de conférences «Krechowiak» | rue 1 Pułku Ułanów Krechowieckich 2, +48 87 643 20 33, +48 87 643 47 63, www.krechowiak.pl |
| Auberge «Staropolski» | rue Armii Krajowej 28, tél. +48 87 644 70 73 /saisonner/ |
| Auberge Touristique «Hetman» | rue Sportowa 1, tél. +48 87 644 53 45, +48 87 643 42 89, www.hetman.augustow.pl |

Pensions:

| | |
|-------------------------------|--|
| «AIM» | rue Łazienna 68, (saisonnier), tél. +48 87 643 33 79, portable +48 694 067 510, www.aim.suwalszczyzna.net |
| «Augur» | rue 3-go Maja 1, tél. +48 87 643 62 17, portable +48 508 738 725, www.augur.pl |
| «Family Willa» | rue Rosickowa 3, portable +48 600 390 500, www.familywillia.pl |
| «Karmel» | rue Zarzecze 5, tél. +48 87 643 57 62, portable +48 604 459 461, +48 602 795 024, www.karmel.augustow.pl |
| «MB» Services Hôteliers | rue Spacerowa 4, tél. +48 87 644 67 34, portable +48 693 855 953, www.mb.augustow.pl |
| «Szuflada» Services Hôteliers | rue Księzda Skorupki 2c, tél. +48 87 644 63 15, www.szuflada.augustow.pl |
| «U Marianny» | rue Rajgrodzka 98, tél. +48 87 644 57 11, www.umarianny.oit.pl |
| «VITA» | rue Rajgrodzka 160, tél. +48 87 643 39 67, portable +48 601 559 208, www.vita.augustow.pl |

CAMPINGS

| | |
|--|---|
| «Bartek» | rue Sportowa, portable +48 603 378 903 |
| Interscolaire Etablissement Sportif (saisonnier) | rue Zarzecze 1, tél. +48 87 643 32 04, portable +48 601 803 246 |

Plus d'informations: Office de Tourisme et l'Organisation Touristique d'Augustów à Augustów www.augustow.pl, tél. +48 87 643 28 83 (version anglaise)

Dans la Vallée de la rivière Bug: Drohiczyn, Siemiatycze, Mielnik

www.krainabugu.pl

Cette partie de la Podlachie est le vrai royaume des paysages pittoresques et de la nature à l'état quasi sauvage. Grâce à sa beauté exceptionnelle, elle attire et accueille avec hospitalité les passionnés de sports extrêmes comme vol en montgolfière ou en parapente / paramoteur. De nombreux circuits pédestres, équestres et de vélo et de découverte du patrimoine culturel et naturel y ont été balisés.

A part le très célèbre Haras national de Janów Podlaski (<http://www.janow.arabians.pl>), situé à proximité (voïvodie de Lublin) qui est connu dans le monde entier pour l'élevage et la vente de chevaux de pur sang arabe, ainsi que de ceux anglo-arabes, le réseau de petits haras privés s'y développe tout le temps. La région abonde en stations thermales SPA, complexes de loisirs modernes, centres de vacances et pensions confortables. Elle s'avère aussi bien équipée en terrains et salles de sport, courts de tennis, piscines et centres de location du matériel sportif.

Drohiczyn- la capitale historique de la Podlachie

Ses monuments à visiter sont :

- le couvent des Soeurs Bénédictines qui date des années 1729-1744 et l'église de style baroque à la belle façade de deux tours (monument inscrit sur la liste du patrimoine national de haut niveau)
- l'église orthodoxe Saint Nicolas de style classique construite entre 1763 et 1792 comme temple grecque-catholique (uniate)
- l'ensemble du monastère des Jésuites des XVIIème-XVIIIème siècles avec sa cathédrale
- le monastère des Franciscains du XVIIIème siècle
- un colline nommée Góra Zamkowa (Montagne du Château) du haut duquel on peut admirer le charmant panorama de la ville et de la Vallée de Bug; la colline abrite aussi les vestiges d'une cité médiévale des IXème-XIIème siècles.

Autrefois, il y a mille ans peut-être, de grandes forêts profondes couvraient cette terre sauvage où la seule rivière Bug pouvait pénétrer. Elle coulait au pied d'une colline où s'étendait une cité médiévale et ses flots servaient de voie de navigation intérieure, ainsi que de voie de commerce extérieur puisque la célèbre «Route de l'ambre», conduisant du nord au sud de l'Europe menait par là, les trouvailles des fouilles archéologiques le confirment bien: pièces de monnaie romaines et arabes, sceaux de douane en plomb, etc.

Venez donc découvrir Drohiczyn, un beau site touristique et l'ancienne capitale de la région de Podlachie, dès 1520 et pendant plus de deux cents ans.



Les ateliers de peinture en plein air et les croisières en bateau de plaisance sur la Bug

Tous les ans en été, la ville de Drohiczyn accueille les amateurs d'art lors des ateliers de peinture en plein air organisés dans son pittoresque décor et son ambiance exceptionnelle. Les visiteurs artistes rendent bien la beauté de cette contrée dans les dessins et toiles qu'ils y réalisent. La croisière en bateau sur la Bug offre aux touristes une magnifique possibilité d'apprécier le panorama de Drohiczyn.

Point d'Information Touristique à Drohiczyn, 13, rue Kraszewskiego
tél. +48 85 655 70 69, www.drohiczyn.pl

Heures d'ouverture: le lundi: entre 09h00 et 17h00,
le mardi: entre 09h00 et 20h00, fermé le mercredi et le dimanche,
le jeudi: entre 09h00 et 18h00, le vendredi et le samedi: entre
12h00 et 20h00 (accueil en polonais et en anglais)

Le Musée Jana Pawła II du Diocèse de Drohiczyn,
4, rue Kraszewskiego, Drohiczyn 17-312,
tél. +48 85 655 78 05

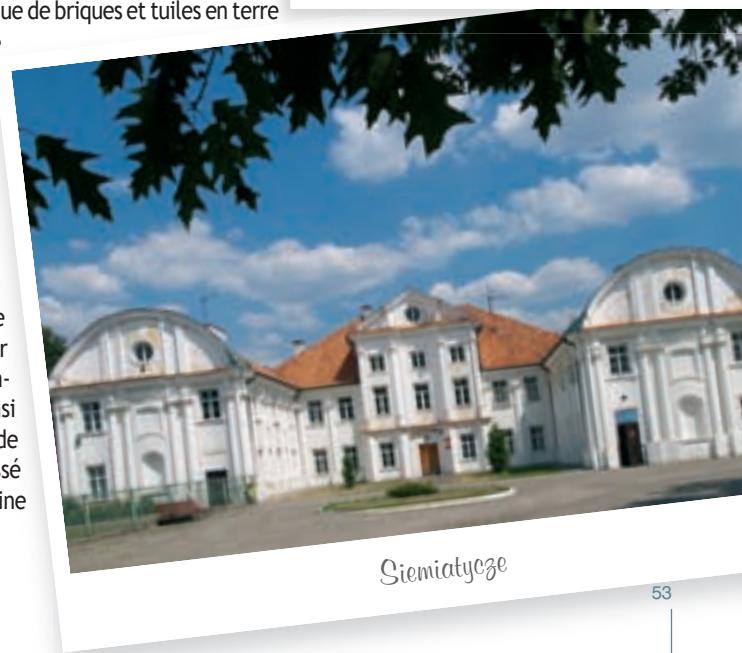
La ville de Siemiatycze

Ses monuments à visiter sont:

- le cloître des pères missionnaires des XVIIème-XIXème siècles
- l'église orthodoxe de 1866
- la synagogue classique construite en 1795 (actuellement la Maison Municipale de la culture)
- le bâtiment de l'école talmudique de 1893
- la maison paroissiale orthodoxe en bois datant de 1835
- les ruines du palais de la famille Jabłonowski avec certains éléments bien conservés jusqu'à nos jours: le superbe portail et quelques sculptures de sphinx, l'orangerie datant de la seconde moitié du XVIIIème siècle
- l'atelier de fabrication céramique de briques et tuiles en terre cuite de la fin du XIXème siècle



Située dans le bassin de la rivière Bug, cette ville attire les touristes, grâce à ses nombreux attraits: sa verdure abondante, la qualité de son air et de son eau propre (il y a trois lacs artificiels); notamment des amateurs de la randonnée pédestre et cycliste, de pêche, et de loisir sportif dans et sur l'eau, s'y sentiront pleinement satisfaits, ainsi que tous ceux qui, passionnés de l'art, s'intéresseront à son passé historique et à son riche patrimoine architectural.



Un plat régional original:

Recette du poulet exquis de Siemiatycze, appellé aussi «poulet à la polonaise»
 Ingrédients: 2 poulets entiers de 1500 gr, 16 crêpes, 100 gr de beurre, ½ verre de bouillon,

2 cuillers de marjolaine, sel, poivre

Préparation: bien laver les poulets, les soupoudrer à l'intérieur du sel, du poivre et de la marjolaine, étaler une couche fine du beurre sur chaque crêpe, les enrouler ensuite et couper en morceaux, remplir de cette farce les poulets en veillant à ficeller bien les bords de la viande, asperger chaque poulet avec le reste du beurre fondu, saler, poivrer et soupoudrer de la marjolaine aussi à l'extérieur. Mettre dans un profond plat de résistance rempli du bouillon et cuire au four réchauffé à la 180°C pendant deux heures, sans oublier de verser souvent du bouillon sur la viande rôtie. Sortir du four et couper chaque poulet en quatre parties en mettant des crêpes en bas de l'assiette. Servir le plat avec de la salade verte sucrée, accompagné du vin Chablis ou Chardonnay

Recette tirée du livre «La cuisine des confins de la Podlasie» d'Adrianna Ewa Stawska,
 édition: Benkowski, Białystok, 2006, page 19

Point d'Information Touristique à Siemiatycze, 3, rue Legionów Piłsudskiego bureau d'accueil 129,
 tél./fax +48 85 655 58 56, www.siemiatycze.pl (version en français)

Heures d'ouverture: le lundi: entre 08h00 et 16h00, du mardi au vendredi: entre 7h30 et 15h30
 (accueil en français et russe)

La ville de Mielnik**Ses monuments à visiter sont:**

- les ruines de l'église Sainte Trinité du XVIème siècle, incendiée en 1915
- une imposante colline dite «Montagne du château» où il faut voir les ruines d'un fort fondé aux XIème-XIIème siècles et d'un château datant du XIVème siècle qui a aussi brûlé en 1915; il abritait à mainte reprise des rois polonais
- la maison paroissiale du XVIIIème siècle
- l'église catholique datant des années 1913-1920
- l'église orthodoxe construite en 1825 comme uniate (grecque-catholique)
- l'église orthodoxe sépulcrale en bois datant de 1770
- la synagogue de la première moitié du XIXème siècle (actuellement une propriété privée et le siège de la Galerie d'art „Vava”)



B. Żukowska

les mines de craie dans la commune de Mielnik

La rivière Bug

Mielnik est un beau village, chef-lieu de la commune située à l'extrémité sud de la région de Podlachie. Elle s'étend jusqu'à la Biélorussie à l'est, et du côté sud voisine avec les voïvodies de Mazovie et de Lublin. La Bug qui traverse cette localité marque une frontière naturelle entre ses trois régions, et c'est à elle que Mielnik doit son aspect pittoresque et son caractère rustique. Une descente en canoë-kayak le long de la rivière vous est vivement recommandée! Les automobilistes en route vers Mielnik, doivent prendre garde à ce qu'un sanglier ou un élan égarés ne viennent pas croiser leur chemin! Soyez prudents au volant!

La richesse de la nature

Au nord du village, la réserve naturelle «Mont Uszescie» a été créée afin de préserver de nombreuses et rares espèces xérothermiques de cette contrée. Puisqu'en période estivale les températures relativement élevées associées à la faiblesse des précipitations entraînent une forte sécheresse, le sol s'y réchauffe rapidement en atteignant, par endroits, jusqu'à 78°C. Ces conditions spécifiques favorisent la végétation des plantes typiques du climat chaud et sec, comme par exemple: actaea cimicifuga, gentiane croisette ou pulsatilla patens.

La manifestation culturelle

«Dialogues musicaux sur la rivière Bug» est le nom d'un festival de rang national au cours duquel des minorités nationales ethniques présentent leurs culture, musique, chant, danse, etc. Cette manifestation folklorique a lieu dans la première moitié d'août et elle rassemble, entre autres, des groupes venus de Lituanie, de Russie, de Biélorussie et d'Ukraine, ainsi que des artistes tziganes, grecs et même d'origine celte.

Pour obtenir plus de renseignements adressez-vous au:

Bureau d'Information Touristique à Mielnik,

38, rue Piaskowa, 17-307 Mielnik

tél. +48 85 657 70 02

www.mielnik.com.pl

Heures d'ouverture:

du lundi au vendredi, entre 7h30 et 15h30

La descente en kayak dans la rivière Bug

Curiosité locale

Mielnik est connu pour ses carrières de craie qui figurent parmi les plus grandes en Pologne. La craie qu'on y extrait forme deux amas: l'un qu'on exploite depuis très longtemps est situé environ 160 m en dessus du niveau de la mer, l'autre, non exploité, se trouve aux alentours du village Radziwiłłówka.



Les attraits du tourisme rural

Pendant le séjour dans la région de Bug, cela vaut bien la peine d'entrer en contact direct avec ses habitants renommés pour leur hospitalité et bienveillance. N'oubliez pas non plus de goûter à la riche cuisine locale qui, s'inspirant des cuisines nationales biélorusse, ukrainienne, russe, juive et tartare en mélange habilement des saveurs variées. Des plats et aliments à recommander sont: babka ziemniaczana appelé aussi kugel aux chanterelles (plat qui ressemble au gratin à base de pommes de terre), des raviolis farcis aux lentilles, brochet farci, chou farci au sarrasin, bacon fumé, pain cuit sur les feuilles d'acorales, saucisson sec, Kindziuk dit aussi skilandis (spécialité lituanienne qui est une sorte de charcuterie fine séchée en l'air et puis fumée) et d'autres délices culinaires.

Pour avoir plus de renseignements, contactez:

Association d'Agrotourisme la Forêt Vierge de Mielnik, (hébergement et repas, organisation de feux de bois, location de canoë-kayak et vélos, accueil des groupes) tél. +48 85 657 71 05, puszcza.mielnicka@vp.pl et www.puszcza.mielnicka.ovh.org

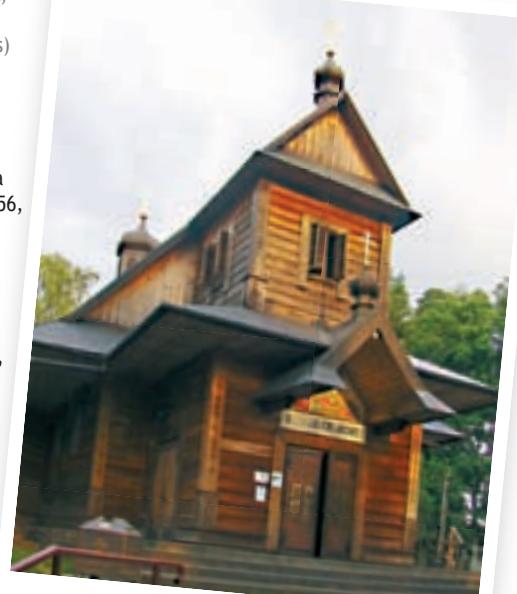
Centre de location de canoë-kayak et vélos FHU Asola 51, rue Brzeska, 17-307 Mielnik, tél. +48 85 657 76 56, tél. mob. +48 608 478 023, www.kajaki-mielnik.pl

GRABARKA

La Podlachie est habitée par un très grand nombre des personnes de confession orthodoxe, elles constituent un tiers de sa population. Ainsi, dans la région il y a environ 140 églises orthodoxes, y compris le plus célèbre haut lieu de l'Église orthodoxe polonaise qui est le sanctuaire - monastère, construit au sommet de la colline sacrée de Grabarka. En 1710 il y a eu un miracle: les habitants des villages voisins s'y sont refugiés en fuyant une grande épidémie qui décimait la contrée... et ils ont été sauvés de la mort! Depuis ce temps-là, de nombreux pèlerins viennent au sanctuaire où ils déposent, sous forme des croix votives, leurs voeux et demandes de guérison. Une impressionnante forêt des croix plantées tout autour de la montagne compte aujourd'hui quelques dix mille exemplaires! Tous les ans au mois de mai, le monastère devient le lieu de rencontre des jeunes orthodoxes venus du monde entier, et du 18 au 19 août la sainte colline est assiégée par des milliers de pèlerins venus y célébrer la Fête de la Transfiguration.



M. Kupryjaniuk



l'église orthodoxe à Grabarka



La commune de Ciechanowiec

www.ciechanowiec.pl

Comment passer une journée d'été ensoleillée? - une idée originale

Nous vous invitons à venir dans la pittoresque ville de Ciechanowiec située au bord de Nurzec, dans la partie sud-ouest de la voïvodie, pour visiter ses monuments, notamment le Musée de l'Agriculture, dédié au prêtre Krzysztof Kluk, biologiste du XVIIIème siècle et l'Écomusée de Mazovie et Podlachie.

Prenez aussi part aux festivités de Wianki na Nurcu (Couronnes de fleurs sur la rivière Nurzec), une fête de tradition payenne célébrée par les Slaves le jour du solstice d'été. Pendant la fête foraine qui l'accompagne vous pourrez certainement avoir beaucoup de plaisir à déguster des plats régionaux et à participer aux jeux et concours divers.

Festyn Wianki na Nurcu, site internet à consulter:

www.ciechanowiec.pl,

tél. +48 86 277 10 61 le n° intérieur 46

lieu et date de l'événement: Ciechanowiec, en juin

A 130 km de Varsovie, entourée de forêts et coupée par la rivière Nurzec, se dresse la ville de Ciechanowiec dont les origines remontent au XIIème siècle. Son passé curieux s'est inscrit dans les murs de ses monuments en pierre et en bois s'élevant le long des rues qui ont gardé la disposition spatiale typique des cités médiévales, en forme de quenouille. L'histoire de la région ainsi que la vie de ses habitants, surtout des paysans mais aussi de grands et de petits nobles se laisse découvrir grâce à l'Écomusée de la Campagne de Mazovie et Podlasie et au Musée de l'Agriculture; ce dernier se compose de plusieurs sections et abrite des expositions consacrées à la médecine vétérinaire (le seul musée de ce type en Pologne), à l'art de la décoration des oeufs de Pâques, aux plantes médicinales et aux cultures forestières. La direction du Musée siège dans un joli ensemble palais-parc du milieu du XIXème siècle auquel mènent des allées bordées de tilleuls.



Le Musée de l'Agriculture Père K. Kluk,
5, rue Pałacowa, 18-230 Ciechanowiec,
tél. +48 86 277 13 28,
www.muzeumrolnictwa.pl

Heures d'ouverture
Du lundi au vendredi: entre 8h00 et 16h00, les samedi, dimanches et jours fériés: entre 9h00 et 18h00.
Sections de l'écomusée: ethnographique, mécanique, historico-artistique, historique de la production animale et des cultures végétales, d'architecture rurale.

Expositions permanentes:
1. Les changements du rôle de la femme dans les fermes polonaises
2. Le travail du bois et la menuiserie traditionnelle
3. La médecine vétérinaire
4. La médecine naturelle traditionnelle de plantes.

La commune de Ciechanowiec

Ses monuments à visiter sont:

- l'église baroque du XVIIIème siècle
- l'ensemble du monastère-hôpital des Soeurs de la Charité de 1733
- les vestiges du château fort du XVIème siècle et des fortifications datant du XIXème siècle
- l'église orthodoxe construite en 1864
- la synagogue de la fin du XIXème siècle
- l'église en bois du XVIIIème siècle à Winna-Poświętne
- l'église néogothique du XIXème siècle à Pobikry

Les animations culturelles à Ciechanowiec et dans ses alentours:

- La Foire Saint Adalbert (en mai)
- La reconstitution historique de la prise de Wysokie Mazowieckie «Szlachty historia na żywo» (en juin)
- les festivités de «Wianki na Nurcu» (en juin)
- Concours Régional d'attelage de tradition (en juillet)
- La Fête Régionale du Pain et d'art boulanger (en août)
- Le Festival International du folklore «Rencontres de Podlasie» (en août)
- Concours du jeu des instruments folkloriques pastoraux «Ligawki» (en décembre)

La coopération polono-allemande dans le cadre du jumelage Ciechanowiec - Rosbach

Le 29 avril 1995 un accord de jumelage et de partenariat entre ces deux villes a été signé à Rosbach. La coopération se concrétise non seulement par des échanges socio-culturels mais elle touche aussi les domaines tels que commerce et gestion, industrie et artisanat, protection de l'environnement, urbanisme et restauration des monuments historiques. Les jeunes habitants de deux communes jumelées prennent part dans cet échange, au niveau des collèges, en participant aux compétitions sportives et en présentant les résultats de leur activité artistique.

Point d'Information Touristique à Ciechanowiec, 31, Plac 3 Maja,
tél. mob. +48 507 793 404, it@ciechanowiec.pl

Heures d'ouverture du lundi au vendredi: entre 09h00 et 17h00, le samedi: entre 9h00 et 13h00

Se restaurer à Ciechanowiec (quelques suggestions)

Restaurants:

Szczęsny, 2, rue Mickiewicza (sur la place du marché),

tél. +48 86 277 39 80,
tél. mob. +48 600 332 817

Astoria, 4, Plac 3 Maja
(sur la place du marché),
tél. +48 86 27 72 138,
tél. mob. +48 604 077 814
www.astoria.info.pl.

Hôtel-Restaurant Jagoda,
23, rue Wojska Polskiego,
tél. +48 86 277 22 15
tél. mob. +48 696 592 664.

Pizzeria Labyrinthe,
1, Plac 3 Maja,
(sur la place du marché),
tél. +48 86 277 10 39



Se loger à Ciechanowiec (quelques suggestions)

Les chambres d'hôte Szczęsny,
2, rue Mickiewicza (sur la place du marché),
tél. +48 86 277 39 80, tél. mob. +48 600 332 817

Les chambres d'hôtel Jagoda,
23, rue Wojska Polskiego,
tél. +48 86 277 22 15, +48 696 592 664

Le Centre de Sport et de Vacances Nad zalewem,
1, rue Stadion, tél. +48 86 277 31 31, +48 86 277 14 06,
tél. mob. +48 608 436 130

Le gîte rural Słoneczna Osada,
44, Kozarze, tél. +48 86 277 17 77,
www.ekoart.webpark.pl

Kwatera nad Bugiem,
27 Wojtkowice-Glinna,
tél. +48 86 277 15 48, tél. mob. +48 600 157 445

Le gîte rural Na skarpie,
26, Wojtkowice-Glinna,
tél. +48 86 277 26 80, tél. mob. +48 694 618 790
www.naskarpie.pl

Les chambres d'hôte dans le Musée de l'Agriculture,
5, rue Pałacowa, tél. +48 86 277 13 28,
www.muzeumrolnictwa.pl



«À table!» - La cuisine de la Podlachie

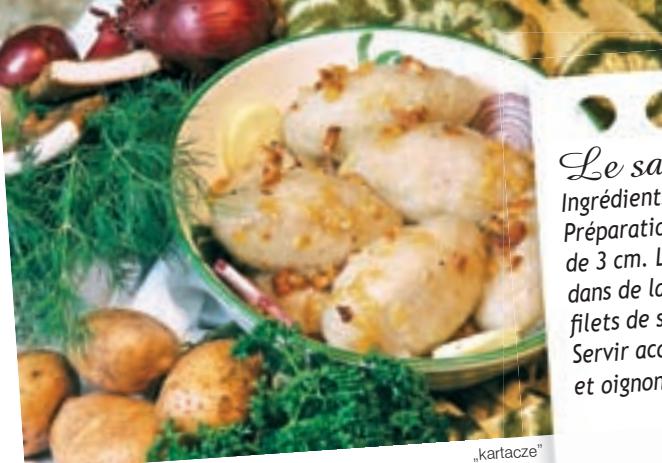
La cuisine régionale se caractérise par ses qualités nobles et populaires à la fois. Les plats à base des pommes de terre, plutôt économiques et de goûts variés, sont les plus répandus en Podlachie. Voici quelques suggestions:

Gratin de pommes de terre («Babka ziemniaczana»)

Presque dans toute la région du nord-est de Pologne, on mange du gratin de pommes de terre. Pour mieux apprécier toutes ses valeurs, dégustez-le chaud.

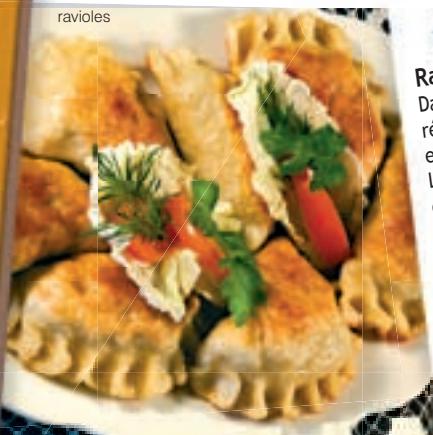
Ingrédients: 10-12 pommes de terre, 30g de lardons fumés, 2 œufs, sel, poivre, farine, beurre, chapelure.

Éplucher et laver de grandes pommes de terre, les râper. Laisser reposer et décanter le liquide. Faire cuire des lardons dans une poêle et les ajouter à la féculé de pommes de terre. Vous pouvez ajouter des petits morceaux de saucisse ou de votre jambon préféré. Ajouter des œufs, du sel et du poivre. Si la pâte est trop liquide, ajouter de la farine. Bien mélanger. Beurrer le moule et parsemer de chapelure. Verser la pâte de pommes de terre dans le moule. Mettre le moule dans le four préchauffé et cuire pendant 1h-1h30min. Le gratin doit être bien cuit, avec la croute dorée et croustillante, sinon il sera difficile de le démouler. Le gratin de pommes de terre peut être servi avec la sauce de votre choix.



Le sandre aux lardons

Ingrédients: sandre, lardons, farine, épices
Préparation: Couper le filet de sandre en lamelles de 3 cm. Les saler et poivrer. Enrouler le poisson dans de larges lamelles de lard fumé. Fariner les filets de sandre et les faire cuire dans l'huile. Servir accompagné de nouilles ou de champignons et oignons braisés.



Ravioles - «Pierogi»

Dans la Voïvodie de Podlachie les ravioles au fromage sont très répandues. Elles peuvent être à la viande, aux champignons ou encore sucrées aux myrtilles.

La pâte: 1 kg de farine, 1 œuf, 600 ml d'eau tiède, une pincée de sel, un peu d'huile;

La farce à la viande: viande de gibier, oignon, épices;

La farce aux champignons: choucroute, champignons séchés, oignon, épices;

Ravioles russes: pommes de terre cuites, fromage blanc, oignon, beurre, sel, poivre;

Remplir la pâte avec de la farce. Jetez les ravioles dans une eau portée à faible ébullition. Les faire cuire quelques instants sans bouillir le temps qu'elles remontent à la surface.

Poissons

Il est conseillé de goûter à plusieurs plats de poissons, particulièrement au colin fumé, arrosé du jus de citron ou à la tanche en sauce.

La tanche à la crème fraîche et à l'aneth

Ingrédients: tanche, crème fraîche, aneth, pommes de terre, sel, poivre, épices

Préparation: Nettoyer le poisson. Le faire frire dans une poêle. Servir arrosé de la crème fraîche mélangée avec de l'aneth et des pommes de terre cuites en épices.

Soupes

Dans la région, on mange beaucoup de soupes. En été, goûtez le «chłodnik», à l'odeur d'aneth, servi froid. En hiver, les soupes sont servies chaudes. Dans le sud de la région, on les trouve parfois servies dans de petits récipients en argile avec un couvercle, permettant de réchauffer les mains froides et de garder la douce chaleur et l'arôme de la soupe le plus longtemps possible. Dans le nord de la région, à Sejny et à Puńsk vous pouvez vous régaler dans des restaurants lituaniens. Par ailleurs, dans toute la Podlachie vous trouverez facilement beaucoup d'endroits où vous découvrirez la cuisine régionale et traditionnelle.

Pain

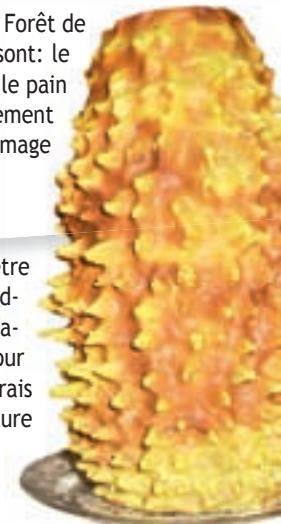
Dans le sud-est de la Voïvodie de Podlachie, au cœur de la région de la Grande Forêt de Białowieża on fait du pain dans le pur respect des traditions. De vrais régals sont: le pain «campagnard» - cuit dans un moule, le pain au miel, le pain de «chasse», le pain aux fruits secs ou même le pain aux oignons frits. Il est conseillé de goûter également aux spécialités de la pâtisserie locale, c'est-à-dire aux gâteaux briochés au fromage ou au pavot et à la pomme.

Gâteau à la broche - «Sękacz»

Le délicieux gâteau à la broche (appelé «sękacz») mesure presque un demi-mètre et ressemble à un petit tronc d'arbre sculpté en or. C'est une spécialité de la Podlachie, plus exactement de sa partie frontalière au nord-est. Vous trouverez facilement le «sękacz» dans les pâtisseries de la région. Il ne faut que 60 œufs, pour préparer un bon gâteau à la broche! Fait d'une manière traditionnelle, il reste frais pendant 3 semaines. Pour relever son goût, mangez-le accompagné d'une confiture de cerises.

Bière

Après avoir bien mangé, lors d'une chaude journée, savourez de la bonne bière fraîche «Żubr». C'est une bière claire, pasteurisée, remplie de soleil. Elle est conçue dans le berceau de la Grande Forêt de Białowieża et des prairies de la Biebrza. („sękacz”)



LES PRINCIPALES MANIFESTATIONS CULTURELLES DANS LA VOÏVODIE DE PODLACHIE

Festival International des Films sur la Nature des Frères Waga
 (avril, Tykocin et Białystok)
 Lors du Festival on présente des films polonais et étrangers sur la nature.
 A contacter: tél./fax +48 85 738 50 24
www.wagabrothersfestival.org.pl

Festival International de la Musique Ecclésiaste Orthodoxe (mai, Białystok)
 L'exploration des racines de la musique et la popularisation du chant religieux constituent le fil conducteur du Festival.
 A contacter: tél./fax +48 85 682 32 02
www.festiwal-hajnowka.pl

Festival International les Jours de la Musique Ecclésiaste Orthodoxe de Hajnówka (mai, Hajnówka)
 Pendant le Festival on présente la musique religieuse interprétée par des chœurs du monde entier ainsi que les plus remarquables accomplissements des chœurs laïcs et d'église.
 A contacter: tél./fax +48 85 873 47 23
www.festiwal.cerkiew.pl

Festival International des Ecoles des Marionnettes (juin, Białystok)
 Festival des Ecoles des Marionnettes c'est le festival unique en Pologne, au cours duquel les étudiants polonais et étrangers présentent leurs talents.
 A contacter: tél. +48 85 743 53 98, +48 85 743 51 87
www.atb.edu.pl

Jours de la Ville de Białystok (juin, Białystok)
 Spectacles en plein air, pièces de théâtre, folk, cabaret ainsi que le patrimoine culturel de la ville sont présentés durant les Jours de la Ville de Białystok.
 A contacter: tél. +48 85 742 48 23
www.bok.bialystok.pl

BASOWISZCZA Festival de la Musique de la Jeune Biélorussie (juillet, Gródek)
 Basowiszcza est le festival de rock populaire dans la région qui rassemble des groupes biélorusses d'une grande tradition et de haut niveau artistique.
 A contacter: tél. +48 85 743 50 22
www.bialorus.pl

Festival International d'Orgue des Jeunes „Juniores Priores Organorum Sejnensis” (juillet/août, Sejny)
 Les ateliers mêlés aux concerts des jeunes virtuoses de l'orgue auxquels participent les jeunes du monde entier.
 A contacter: tél./fax +48 87 516 22 00

Présentation Internationale de Jeunes Chefs d'Orchestre portant le nom de Witold Lutosławski (octobre, chaque 4 ans, la plus proche en 2010, Białystok)
 Le seul concours de ce genre en Pologne a pour l'objectif la présentation et la promotion de jeunes talents (chefs d'orchestre) qui entrent sur la scène de la vie musicale ainsi que la vérification des savoir-faire artistiques acquis lors des études.
 A contacter: tél./fax +48 85 741 67 09, +48 85 732 17 86
www.filharmonia.bialystok.pl

Foire de la Cour (le premier dimanche du mois, Kiermusy près de Tykocin, en route Varsovie-Białystok)
 Les artistes et les artisans de Pologne et de l'étranger participent à la Foire où ils présentent leurs œuvres. Après la fête on peut y déjeuner dans le restaurant qui servent entre autres la cuisine traditionnelle Polonaise.
 A contacter: tél./fax +48 85 718 74 44
www.kiermusy.com.pl

Raid National à Skis „Randonnées du Nord” (janvier, Suwałki)
 Le but du Raid est de faire connaître les valeurs paysagères, naturelles et culturelles de la Pologne nord-est.
 A contacter: tél. +48 87 566 59 61
www.suwalki.pttk.pl

Foire du Tourisme de Podlachie

(mars, Białystok)

La plus grande manifestation de ce genre dans la voïvodie de Podlachie crée la possibilité de connaître les offres touristiques attrayantes de la région ainsi qu'une vaste gamme de repos dans les endroits les plus intéressants de la Pologne nord-est.

A contacter: tél. +48 85 653 77 97
www.podlaskieit.pl

Festival de la Cuisine de Podlachie

(mai, Białystok)

Lors du Festival on présente la cuisine du nord-est de la Pologne. Les virtuoses de l'art culinaire préparent les plats en présence de tout le monde. Ce qui compte c'est le goût, l'intention esthétique et l'art de la réalisation.

A contacter: tél./fax +48 85 732 68 31
www.podlaskieit.pl

Championnat de Pologne en Navigation sur n'importe Quoi

(juillet, Augustów)

L'une des plus amusantes manifestations en Podlachie. Organisée le dernier dimanche du juillet au bord de la rivière Netta à Augustów regroupent des passionnés et des réalisateurs des plus originaux et fantastiques véhicules naviguant. On invite ceux qui aiment s'amuser bien et rire beaucoup!!!

A contacter: tél./fax +48 87 643 36 59,
 tel. +48 87 643 12 33
www.apk.home.pl

Foire de Folklore de Suwałki

(juillet, Suwałki)

La Foire rend possible la présentation de l'acquis artistique des groupes folkloristiques de la Pologne nord-est et de la zone frontalière à la frontière de la Pologne et de la Lituanie. Lors de la manifestation se déroule aussi la foire d'art populaire et de plats régionaux.

Organisateur: Regionalny Ośrodek Kultury (Centre Régional de Culture) à Suwałki
 A contacter: tél. +48 87 566 42 11
www.rokis.suwalki.pl

Descente Nationale en Canoës-Kayaks sur les rivières Krutynia-Pisa

(juillet)

La descente en canoës-kayaks est une idée attrayante de passer le temps libre ainsi qu'une manière de rivaliser dans l'esprit du fair play. L'itinéraire de la descente en canoës-kayaks sur les rivières Krutynia - Pisa s'élève à 201 km.

A contacter: tél. +48 86 216 47 18
www.pttklomza.pl

Concours de Sauts à Ski Nautique „Netta Cup”

(juillet, Augustów)

La plus grande manifestation sportive de cette discipline en Pologne sur le téléphérique pour des skieurs nautiques au bord du lac Necko à Augustów. À cette spectaculaire compétition participent les meilleurs joueurs européens et obtiennent de très bons résultats sportifs.

A contacter: Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji (Centre Municipal du Sport et de la Recréation),
 tél. +48 87 643 37 91
www.mosir.augustow.pl



