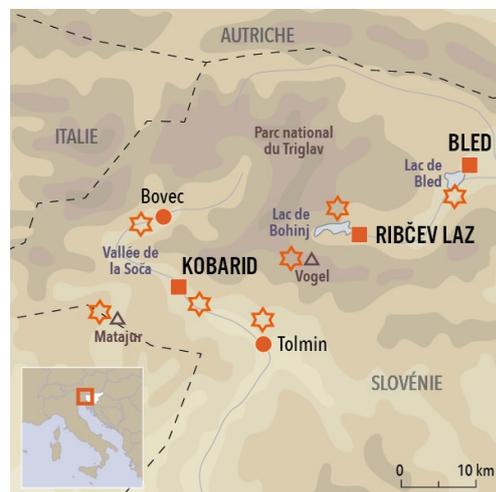


## Slovénie, le joyau vert

8 jours / 7 nuits - Niveau Soutenu



## VOTRE VOYAGE EN LIBERTÉ

Petit pays d'Europe centrale encore méconnu, la Slovénie est un des derniers joyaux verts du vieux continent. La Slovénie, c'est l'histoire d'un ancien pays slave, qui s'est résolument tourné vers ses voisins de l'Ouest dès son indépendance en 1991. De ce fait, elle a rapidement adopté l'euro et s'est très vite développée. En même temps, le gouvernement, conscient de la richesse et de la beauté de sa nature, a pris tôt le parti de la respecter et de la protéger. La capitale Ljubljana s'est vu décerner la palme de la capitale verte de l'Europe en 2016 pour récompenser ses efforts en matière de développement durable. Et le pays est à l'image de sa capitale puisqu'il est régulièrement présenté comme le coeur vert de l'Europe, la destination la plus tournée vers l'écotourisme, la plus durable... Le label « Slovenia Green » met d'ailleurs en valeur tous les établissements qui s'engagent dans cette démarche. C'est donc ce véritable eldorado naturel que nous vous invitons à découvrir à travers ce voyage inédit.

Vous serez surpris par la diversité incroyable des paysages sur un territoire plus petit encore que celui de la Bretagne. En quelques kilomètres vous passerez des hautes montagnes alpines aux vallées verdoyantes, des lacs à l'eau pure aux gorges profondes, des alpages authentiques aux rivières couleur émeraude, d'une capitale à l'ambiance de dolce vita à des villages à l'ambiance dynamique et sportive, des collines viticoles à la mer adriatique...

Grâce à la flexibilité de la voiture, vous explorerez des lieux emblématiques et d'autres plus secrets, à votre rythme. Chaque jour, les randonnées proposées et adaptables vous mèneront de découvertes en surprises : l'incontournable lac de Bled, l'image carte postale du pays, mais également la sauvage vallée de Bohinj et son lac cristallin, le Parc National du Triglav et ses sommets alpins époustouffants, quelques ascensions aux panoramas grandioses comme le mont Vogel ou le mont Matajur, la vallée de la Soca où ruisselle l'une des plus belles rivières au monde... En été, après les randonnées, vous allez adorer vous baigner dans les lacs couleur turquoise et les rivières qui disposent de piscines naturelles à l'eau limpide. Ici, tout est proche, exit les longs trajets, vous avez le temps de profiter de chaque lieu.

Vous logerez dans des hôtels confortables et/ou des agritourismes authentiques et plein de charme, souvent implantés dans des lieux remarquables. Vous le constaterez, les Slovènes sont accueillants et chaleureux, sans être trop expansifs. Ce sont également des sportifs nés, fiers de leurs origines, qui auront à coeur de vous partager les beautés de leur pays.

Enfin, la gastronomie s'inspire des nombreuses influences, slaves, méditerranéennes et autrichiennes, qui la composent. Ce savoureux mélange dont elle bénéficie vous réserve de belles surprises gustatives. Également terre viticole et fromagère, vous retrouverez à votre table d'excellents vins slovènes, dont le surprenant vin orange (obtenu après la macération de raisins blancs avec peaux, tiges et pépins) et du fromage principalement à pâte dure comme celui de Tolminc.

Préparez-vous à ajouter la Slovénie dans le top 3 de vos plus beaux voyages, on vous le garantit !

## Vous apprécierez

La Slovénie : véritable joyau vert de l'Europe

Les plus beaux paysages et randonnées du pays

Des sites emblématiques : lac de Bled, Parc National du Triglav, vallée de Bohinj...

L'une des plus belles rivières : la Soca  
Des hébergements de qualité au coeur des sites de visite

## Programme

### JOUR 1 : BLED

Arrivée à Bled en fin de journée. Fleuron du tourisme slovène et étape incontournable, la petite ville se situe à 55 km de Ljubljana et 38 km de l'aéroport.

Hébergement / repas : Nuit + petit-déjeuner en hôtel à Bled

### JOUR 2 : LE LAC DE BLED

Mise en jambe pour ce premier jour de marche avec une petite randonnée à la découverte du fameux lac de Bled. Le chemin en fait le tour puis prend de la hauteur et offre plusieurs points de vue remarquables sur le lac aux reflets turquoises qui abrite la seule île du pays. Après la randonnée, vous aurez le choix entre une baignade dans le lac, la visite des gorges de Vingtjar, celle du château qui surplombe le lac depuis sa falaise, ou encore une traversée en barque pour rejoindre l'île et sa chapelle.

Transfert en fin de journée pour la vallée de Bohinj.

Distance parcourue : 8.5 km - Heure d'activité : 3 h environ - Dénivelé positif : 310 m - Dénivelé négatif : 310 m

Hébergement / repas : Nuit + petit-déjeuner en hôtel à Bohinj

### JOUR 3 : LE MONT VOGEL ET LES ALPES JULIENNES

Après une montée en télécabine, superbe randonnée panoramique sur les crêtes des Monts Sija et Vogel. Au sommet, on jouit d'une vue exceptionnelle sur l'ensemble des Alpes Juliennes, le Triglav, plus haut sommet de Slovénie, et en contrebas le majestueux lac de Bohinj.

Distance parcourue : 8.5 à 10.5 km - Heure d'activité : de 3.5 à 5 h - Dénivelé positif : de 430 à 640 m - Dénivelé négatif : de 430 à 640 m

Hébergement / repas : Nuit + petit-déjeuner en hôtel à Bohinj

### JOUR 4 : LE MONT PRSIVEC

Après un rapide transfert en navette pour rejoindre le départ, randonnée sportive et forestière qui prend de la hauteur sur la vallée de Bohinj. Sur le chemin vous rencontrez des prairies d'alpages, des vaches, quelques chalets et bergeries de montagne, un lac, un beau massif forestier karstique et découvrez une vue originale à couper le souffle sur le lac de Bohinj. Le sommet de Prsivec, à 1761m d'altitude, domine lui, toute la vallée de sa pointe rocheuse.

Distance parcourue : 12 km - Heure d'activité : de 4 à 5 h - Dénivelé positif : 745 m - Dénivelé négatif : 745 m

Hébergement / repas : Nuit + petit-déjeuner en hôtel à Bohinj

### JOUR 5 : LES GORGES DE TOLMIN

Après la vallée de Bohinj, on rejoint la sublime vallée de la Soca. Première escale à Tolmin pour une courte randonnée à la découverte de ses célèbres gorges. Les rivières de Tolminka et Zadlascica ont creusé dans la roche des gorges à la fois étroites et spectaculaires dont la couleur turquoise crée un contraste superbe et magique. Le parcours vous mène au plus près de ce site naturel exceptionnel. Dans un second temps, vous pourrez prendre de la hauteur en grimpant jusqu'à la forteresse qui domine le village de Tolmin. Transfert pour rejoindre votre hébergement, au coeur de la vallée de la Soca.

Distance parcourue : 6 à 9 km - Heure d'activité : de 2.5 à 4 h - Dénivelé positif : de 120 à 340 m - Dénivelé négatif : de 120 à 340 m

Hébergement / repas : Nuit + petit-déjeuner en agritourisme ou hôtel selon disponibilité, au coeur de la vallée de la Soca

### JOUR 6 : LE MONT MATAJUR ET LA RIVIÈRE NADIZA

Aujourd'hui, belle étape de montagne, avec l'ascension du mont Matajur, qui culmine à 1645 m et marque la frontière entre Italie et Slovénie. Le sentier alpin traverse une hêtraie bucolique avant de rejoindre les crêtes où se déploie un panorama époustouflant à 360° sur les deux pays, le Parc National du Triglav et ses différents sommets, la vallée de la Soca, et au loin... la mer Méditerranée ! Après cette belle randonnée, on vous propose une petite baignade ressourçante dans la rivière Nadiza, toute proche, qui offre piscine naturelle et eau transparente.

Distance parcourue : 16 km - Heure d'activité : de 5 à 6 h - Dénivelé positif : 950 m - Dénivelé négatif : 950 m

Hébergement / repas : Nuit + petit-déjeuner en agritourisme ou hôtel selon disponibilité, au coeur de la vallée de la Soca.

### JOUR 7 : VALLÉE ET CASCADE DE BOVEC

Direction Bovec, petite cité paradis des sports de pleine nature au pied des montagnes. Les passionnés de kayak ou de rafting se retrouvent ici pour descendre les rapides de la rivière Soca. Une petite randonnée au départ du village vous conduit à la découverte de la rafraîchissante cascade Virje à travers un chemin pittoresque.

Distance parcourue : 10 km - Heure d'activité : 3 h environ - Dénivelé positif : 200 m - Dénivelé négatif : 200 m

Hébergement / repas : Nuit + petit-déjeuner en agritourisme ou hôtel selon disponibilité, au coeur de la vallée de la Soca.

### JOUR 8 : KOBARID ET LA VALLÉE DE LA SOCA

Dernière randonnée, au départ du village de Kobarid, pour découvrir son histoire tourmentée étroitement liée à la 1ère guerre mondiale mais aussi toute la beauté de la Soca, la rivière émeraude, considérée comme l'une des plus belles au monde. Depuis la passerelle suspendue qui la traverse, où le pont Napoléon, vous aurez les plus belles perspectives sur cette merveille naturelle.

Selon votre moyen de transport, fin des prestations à Kobarid ou retour sur Ljubljana.

Distance parcourue : 9 km - Heure d'activité : 3 h environ - Dénivelé positif : 250 m - Dénivelé négatif : 250 m

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction ; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement.

## Départs

Du 20 mai au 30 septembre

## Niveau

Niveau modéré à soutenu : voyage avec 3 randonnées de type alpine, en montagne avec un dénivelé positif compris entre 600 et 950 m et 4 randonnées sans difficulté mais avec un peu de dénivelé. Le voyage s'adresse à de bons randonneurs même si la majorité des randonnées est adaptable et peut être raccourcie. La voiture laisse également la souplesse d'organisation dans les randonnées et le programme laisse la possibilité d'effectuer des visites supplémentaires.

## Hébergement - repas

Hébergement :

Vous logerez dans 3 lieux différents au cours du voyage :

1 nuit à Bled

3 nuits dans la vallée de Bohinj

3 nuits dans la vallée de la Soca

Vous serez hébergé dans des hôtels de qualité et/ou des agritourismes plein de charme, dans un bel environnement. Vous aurez une chambre individuelle avec salle de bains privée.

Repas :

Prestation au choix en nuit et petit-déjeuner ou en demi-pension (option à souscrire au moment de l'inscription).

## Assistance locale

Pas d'assistance locale, votre contact en cas de besoin est Chamina Voyages.

## Extension de séjour

Possibilité de nuit + petit-déjeuner supplémentaire à Ljubljana, Bled ou la vallée de la Soca en fin de séjour.

Egalement, il est possible d'ajouter une extension en option de 3 jours et 2 nuits vers le Sud de la Slovénie et la côte adriatique. Nous consulter.

## Documentation fournie

Un carnet de route complet avec descriptif des randonnées chaque jour, les extraits de carte de randonnée au 1/25000 et carte complète de la Slovénie au 1/150 000.

## Balisage

Les randonnées proposées empruntent majoritairement des sentiers balisés. De manière générale, les chemins en Slovénie sont très bien balisés (panneaux de randonnée, balisage rond rouge et blanc, marquage...)

Le descriptif Carnet de Route est détaillé pour se repérer sur le terrain.

Les traces GPS sont également disponibles.

## Le prix comprend

- 7 nuits avec petit-déjeuners (option dîners possible)
- Les taxes de séjour
- Le carnet de route
- Les traces GPS

## Le prix ne comprend pas

- Le transport pour vous rendre en Slovénie
- Les dîners (en option) et les pique-niques
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les visites de sites payants (gorges de Tolmin 8euros/pers, cascade de Kobarid 4euros/pers)
- La remontée mécanique pour le Mont Vogel (20euros/pers)

- La voiture de location (en option) si vous ne venez pas avec votre véhicule
- Les éventuels parking payants (une vingtaine d'euros pour le voyage)
- L'assurance
- Les frais d'inscription

## Accès

La plupart de nos séjours sont spécialement conçus de gare à gare, une incitation à utiliser le moyen de transport le moins polluant. Pour les destinations joignables par voie aérienne, nous incluons le coût de l'absorption carbone induite par les vols que nous vous réservons.

Si vous réservez vos trajets (avion, train ou voiture) de votre côté, notre label Agir pour un Tourisme Responsable est partenaire de la fondation Goodplanet qui peut vous permettre de compenser en ligne grâce à son calculateur : <https://www.goodplanet.org/fr/calculateurs-carbone/>

Pour vos préacheminements en véhicule personnel, pensez également au covoiturage avec [www.blablacar.fr](http://www.blablacar.fr) par exemple.

Si vous venez en voiture:

Environ 12 h de route depuis Paris, 10 h depuis Lyon. Nous vous conseillons de consulter le site [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr) ou [www.mappy.com](http://www.mappy.com) et de partager votre trajet sur [www.blablacar.fr](http://www.blablacar.fr)

À noter qu'il faut s'acquitter d'une vignette pour circuler sur les autoroutes slovènes. En 2019, le coût de la vignette était de 35euros. Le séjour en lui-même n'emprunte pas d'autoroute, mais en venant de l'Italie et pour rejoindre Ljubljana puis Bled, vous pouvez en effet la prendre. Elle est à acheter sur place, au passage de la frontière.

Si vous venez en avion :

Vol de Paris à Ljubljana, compter environ 2 h, avec Air France. Nous pouvons nous charger de votre transport aérien, nous contacter.

En venant en avion, vous devrez opter pour la location de voiture, à retirer à l'aéroport de Ljubljana. Bled, où commence le séjour, se situe à 38 km.

Il est également possible de prévoir une arrivée par les aéroports de Venise, Trévise ou Trieste en Italie et louer une voiture sur place pour rejoindre ensuite le début du séjour à Bled (3 h de route entre l'aéroport de Venise et Bled)... De plus, il faudra vous acquitter d'une vignette pour circuler sur les autoroutes slovènes. En 2019, le coût de la vignette était de 35euros.

Si vous venez en train :

Liaison possible entre Paris et Ljubljana via Stuttgart et Munich, avec la SNCF puis la Deutsche Bahn (compagnie ferroviaire allemande).

Renseignements sur [www.oui.sncf](http://www.oui.sncf) , [www.bahn.de](http://www.bahn.de) ou [www.trainline.fr](http://www.trainline.fr) - SNCF : Téléphone: 3635 - DEUTSCHE BAHN France : Téléphone: 01 44 58 95 50.

Nous pouvons nous occuper de la réservation de votre billet de train pour la partie Française.

Vous pourrez ensuite louer une voiture depuis le centre de Ljubljana.

Si vous venez en bus :

Des liaisons en bus existent entre Paris (ou province) et Ljubljana. Les compagnies Eurolines et Flixbus proposent ces trajets. Compter une vingtaine d'heures depuis Paris, et 16 h en moyenne depuis Lyon.

Eurolines : tél: 08 36 35 35 35 ou 01 44 63 00 66 - [www.eurolines.fr](http://www.eurolines.fr)

Flixbus : [www.flixbus.fr](http://www.flixbus.fr)

Au retour :

Fin de séjour à Ljubljana si vous devez rendre votre voiture de location, ou à Kobarid si vous venez avec votre propre voiture.

Service plus : Chamina Voyages réserve vos billets de train SNCF. Vous bénéficiez d'un tarif et d'une place garantis, vous pouvez alors vous inscrire en toute sérénité. Pour recevoir une proposition de chez vous à la gare de départ de la randonnée ou en préacheminement pour l'aéroport, contactez-nous : [transport@chamina-voyages.com](mailto:transport@chamina-voyages.com).

---

## LE PAYS

### CARTE D'IDENTITE

Intitulé officiel : République de Slovénie

Capitale : Ljubljana (330 000 hab.)

Superficie : 20 256 km<sup>2</sup>

Population : 2 000 600 hab.

Langues officielles : Slovène, italien, hongrois.

Institutions politiques : république démocratique parlementaire

Religions : catholiques (72%), chrétiens orthodoxes (2,4%), musulmans (1%), protestants (1%)

### A LA DECOUVERTE DU PAYS

Etat d'Europe centrale, elle a rejoint l'Union Européenne en 2004. Ce petit pays est un modèle de succès et de stabilité pour ses voisins. La main d'oeuvre est de bon niveau, les infrastructures de bonne qualité et le taux de chômage y est plus faible. Son PIB est plus élevé que celui des autres pays d'Europe centrale. Elle est devenue le premier pays en transition d'une économie étatique vers une économie libérale à passer du statut de pays emprunteur à partenaire donateur à la Banque Mondiale.

### SUR LES CHEMINS

A l'est de l'Italie, au sud de l'Autriche et au nord-ouest de la Croatie, la Slovénie est un pays où mer et montagne se rejoignent. Á la fois slave et méditerranéenne, elle est à cheval entre l'Europe de l'Est et l'Europe de l'Ouest.. C'est en majeure partie un pays de collines. Troisième pays forestier d'Europe, 57% de son territoire en est recouvert. Son terrain est extrêmement varié, on y retrouve tout un panel de paysages. Suivant votre choix, ce petit pays vous offrir les Alpes ; les collines pré-alpines ; une région calcaire de grottes et rivières souterraines ; le littoral adriatique, des plaines...Préserver, la nature slovène offre au randonneur la possibilité d'admirer une grande biodiversité.

### TRAVERSEE HISTORIQUE

La Slovénie a été intégrée dans différents empires : celui de Charlemagne, le Saint Empire Romain Germanique, celui des Habsbourg qui le conserva malgré les incartades de Napoléon. Après la première guerre mondiale et la dissolution de l'empire austro-hongrois, elle entre en Yougoslavie en 1929. Lors de la deuxième guerre mondiale elle est partagée entre l'Allemagne, l'Italie et la Hongrie. En 1945 elle rejoint la République socialiste fédérale de Yougoslavie, passant derrière le rideau de fer jusqu'en 1991 date à laquelle elle se retire de la confédération

### VISITES:

Lors de la visite d'édifices religieux, il peut vous être demandé de vous couvrir les épaules, la tête ou les jambes, même pour les hommes. Pensez à avoir une étole ou un paréo prévu à cet effet. En règle générale veillez à adopter un code vestimentaire et un comportement respectueux de l'endroit que vous visitez.

## Environnement

L'itinéraire arpente en grande partie le Parc national du Triglav et le massif des Alpes Juliennes au nord-ouest de la Slovénie. C'est le seul parc national du pays. Il couvre 840 km<sup>2</sup>, soit 4% de la surface de la Slovénie. Il appartient aux plus anciens parcs européens; La première protection date de 1924, année de la création du parc alpin. Il tire son nom de Triglav, le plus haut sommet du pays, culminant à 2864 m.

Le massif des Alpes Juliennes (massif des Alpes orientales et méridionales) et le Parc National du Triglav font partis du réseau international des réserves de biosphère, reconnu par le bureau de l'UNESCO de l'Organisation des Nations Unies pour l'éducation, la science et la culture. La zone du Parc National du Triglav est aussi une zone de protection et une zone de conservation spéciale du réseau écologique européen Natura 2000. En 2004, le parc national s'est vu décerner le diplôme du Conseil de l'Europe, qui reconnaît les espaces protégés d'importance européenne, et qui a été renouvelé en 2009 dans les nouvelles conditions et recommandations pour une période de dix ans.

Le Parc National du Triglav est principalement caractérisé par ses hautes montagnes. Le paysage se traduit par des groupes montagneux gris calcaires, des récifs pointus, des hauts plateaux karstiques, des vastes vallées glaciaires, des gorges profondes et des eaux cristallines. Il constitue un véritable livre ouvert de l'histoire géologique du pays, dont le développement a duré plus de 200 millions d'années. Actuellement, le Parc National du Triglav comprend environ 7 000 espèces d'animaux, 1600 espèces de plantes et la forêt couvre les deux tiers de sa surface. Les essences les plus caractéristiques du parc sont le hêtre, l'épicéa et le mélèze. Parmi les forêts, des écosystèmes spéciaux, les tourbières, se cachent. La région est également un pays d'eau avec plus de 250 sources et des rivières parmi les plus belles au monde, comme la Soca ou la Trenta.

Le rôle du parc est principalement de préserver tous ces écosystèmes et les processus naturels, les valeurs naturelles, la diversité des types d'habitat, les espèces animales et végétales ainsi que la qualité et la diversité des paysages.

Dans les parties habitées du parc national, l'accent est mis sur la préservation du patrimoine culturel, résultat de la coexistence de longue date de la population et de la nature.

## Climat

Le climat est continental dans les terres: les étés sont en général chauds avec quelques précipitations qui permettent de garder des paysages verdoyants. Au Nord, et au coeur des montagnes, le climat est alpin. Il faut privilégier des départs en randonnée tôt le matin, généralement bien ensoleillé, tandis que l'après-midi, les sommets ont tendance à se couvrir progressivement. Les températures sont douces au printemps et à l'automne (parfois fraîches la nuit) et chaudes en été.

## Formalités

La Slovénie étant membre de l'Union Européenne, il suffit d'un passeport ou d'une carte nationale d'identité en cours de validité.

## Santé

Se munir de la carte européenne d'assurance maladie à demander à votre caisse d'assurance maladie au moins 15 jours avant le départ.

## Devises

La monnaie est l'euro depuis le 01/01/2007

## Décalage horaire

Pas de décalage horaire avec la France.

## Souvenirs

Vous trouverez facilement des produits d'artisanat local dans chaque ville : maroquinerie, articles en bois sculpté, ainsi que du cristal taillé à la main. Sans oublier les différents alcools de fruits (poire william...), certains étant aromatisés (eau de vie de griottes). De nombreuses propriétés viticoles, châteaux et caves produisent et mettent en bouteille d'excellents vins rouges et blancs. Une dégustation et l'achat de quelques bouteilles s'imposent. Toujours avec modération !

## Photos

Discrétion, confiance et respect sont les maîtres mots du photographe responsable. Demandez l'autorisation avant d'appuyer sur le déclencheur, également auprès des parents pour les enfants. Et si vous promettez l'envoi d'un cliché, honorez votre engagement dès votre retour, ou ne promettez rien !

## Pourboires

Le pourboire signifiait comme son nom l'indique un verre qu'on offrait en remerciement d'un service rendu ou un sou pour s'offrir ce verre. Aujourd'hui, il est généralement facultatif et est laissé à votre libre appréciation. C'est un geste symbolique qui récompense une prestation de qualité. Pour son montant, évaluez le niveau de vie puis calquez ce que vous auriez laissé naturellement.

---

## ÉTHIQUE ET TOURISME RESPONSABLE



### Tourisme responsable et durable

#### AGIR POUR UN TOURISME RESPONSABLE

Chamina Voyages est labellisé Agir pour un Tourisme Responsable par Ecocert, une reconnaissance de notre engagement pour le respect de la planète et des hommes. La labellisation ATR repose sur les critères de transparence, de partenariat et de cohérence, elle nous permet d'améliorer sans cesse nos bonnes pratiques.

Plus d'informations concernant ATR sur [www.tourisme-responsable.org](http://www.tourisme-responsable.org)

#### LA CHARTE EUROPÉENNE DU TOURISME DURABLE DANS LES ESPACES PROTÉGÉS

En 2014, Chamina Voyages a obtenu une nouvelle distinction pour ses engagements : l'agrément au volet III de la Charte Européenne du Tourisme Durable dans les espaces protégés. Créée et développée par la Fédération Europarc, la CETD a pour vocation de développer et d'affirmer sur des espaces protégés un tourisme de qualité, durable et responsable, dans le respect de l'homme et de son environnement. Le volet III de la CETD permet de nouer une véritable collaboration entre l'espace protégé et le voyageur afin de tendre vers plus d'excellence, cet agrément atteste que Chamina Voyages est engagée dans le développement d'un tourisme responsable, sur les plans économique, social et environnemental. <http://www.europarc-fr.org/index.php/fr/>

Chamina Voyages a été particulièrement soutenue par IPAMAC, <http://www.parcs-massif-central.com/>, association qui fédère tous les Parcs Naturels du Massif Central, et sa candidature a été portée par le Parc National des Cévennes.

## Recommandations pour un séjour responsable

Chamina Voyages a pris un certain nombre d'engagements que vous pouvez consulter sur notre site Internet : <http://www.chamina-voyages.com/nos-engagements.html>.

Nous recommandons à tous nos clients d'adopter durant leur séjour une attitude fidèle aux engagements d'ATR. Ces recommandations sont déclinées à travers la charte éthique du voyageur que vous pouvez consulter ici :

## SE PRÉPARER POUR LE DÉPART

### Vêtements

Pour la randonnée :

- pour un maximum de confort, privilégier un système de vêtements " multi couches " : sous-vêtements chauds (collant + maillot) type " carline " ou " capilène " (fibres creuses évacuant la transpiration) + sweat ou veste polaire + veste de montagne et surpantalon avec membrane imperméable et respirante (type " gore tex " ou équivalent) pour le mauvais temps.

De façon générale et en dehors des climats et pays chauds, éviter le coton qui retient l'humidité près du corps (et sèche difficilement) au profit de matières synthétiques adaptées.

- pantalon de toile - shorts - T-shirts

- 6 à 7 paires de chaussettes de randonnée

- 1 cape de pluie couvrant le randonneur et le sac à dos. Si vous avez des survêtements très techniques (voir ci-dessus), il est possible de ne recouvrir que le sac à dos avec un protège sac contre la pluie. Le parapluie quant à lui est moins pratique, surtout en cas de vent ou d'orage...

- 1 chapeau de soleil, l'idéal étant une casquette type saharienne avec visière et protection de la nuque

- 1 foulard pour se protéger du soleil et / ou du vent

- 1 bonnet et 1 paire de gants, selon la saison et l'altitude : toujours les avoir au fond du sac.

Pour l'étape :

- tenues de rechange et chaussures confortables

- boules " Quies " ou bouchons d'oreilles " Ear "

- affaires de toilette minimum + serviette + maillot de bain

Globalement, vos vêtements doivent être adaptés en fonction de la saison et de la région choisie.

### Matériel divers

Pour la randonnée :

- 1 paire de chaussures de randonnée (avec membrane imperméable et respirante, type " gore tex " ou équivalent) dans lesquelles vous êtes bien ! Il faut " casser " les chaussures neuves avant de partir en randonnée en les portant quelques semaines auparavant afin d'éviter les désagréments des ampoules et échauffements...

- 1 (voire 2) paire de lunettes de soleil avec verres d'indice 3 minimum

- 1 grand sac plastique solide pour envelopper les vêtements et affaires dans le sac à dos (en cas de forte pluie)

- 1 gourde de préférence isotherme de 1 L minimum. Boire est indispensable en randonnée, 2 gourdes de 1 à 1,5 L ne seront pas du luxe en période estivale et / ou dans des régions sèches et chaudes

- 1 couteau pliant type couteau suisse + couverts + gobelet

- 1 bol type tupperware avec couvercle pour les pique-niques

- papier hygiénique, mouchoirs en papier

- 1 paire de bâtons télescopiques, facultatif, mais ils servent à s'équilibrer et alléger le poids du corps en descente, et aident durant la montée en rythmant la marche et en complément de poussée

- 1 boussole (recommandée)

- 1 pochette pour contenir vos papiers et valeurs : passeport ou carte d'identité, contrat d'assurance, carte vitale, certificat de vaccinations, billets d'avion, de train, carte de crédit, argent...

- 1 petite pharmacie personnelle (Attention liste non exhaustive à adapter en fonction de vos propres besoins médicaux) : pansements stériles prédécoupés, antiseptique local à usage externe (plaies), Elastoplaste et / ou double peau (ampoules), Antalgique type paracétamol, Antidiarrhéique et antiseptique intestinal, Antisapsmodique, Antihistaminique (allergies), sérum physiologique ou collyre oculaire, somnifère léger, crème solaire haute protection pour la peau et les lèvres, crème hydratante type Biaffine (coups de soleil et brûlures), crème ou spray antimoustique, Arnica Montana en granules 9 CH (courbatures)...

Pour l'étape :

- 1 paire de sandales légères

### Bagages

- 1 sac à dos de 30 à 35 L aéré, réglable et muni d'une ceinture ventrale, pouvant contenir les vivres de la journée, la gourde, un vêtement de protection, l'appareil photo...

- 1 sac de voyage souple ou valise pour contenir vos affaires de rechange pour la semaine.

### Assurance

Le contrat d'assurance voyage que nous proposons est spécialement adapté à notre contrat de voyage défini par nos conditions particulières de vente.

Il comprend des garanties d'assistance que vous ne trouvez pas dans les autres contrats :

Garanties spécifiques d'assistance - rapatriement :

- remboursement des frais médicaux jusqu'à 200 000 euros
- vos bagages sont assurés pour un transport public et privé (location de voiture, transport par un prestataire)

Garanties spécifiques d'annulation :

- annulation « tout sauf » : si un événement aléatoire, indépendant de votre volonté et justifiable, vous empêche de partir, vous êtes couvert
- remboursement des frais d'annulation jusqu'à 25 000 euros par personne
- voyage de compensation en cas de rapatriement
- garantie départ et retour impossible en cas de conditions climatiques hors norme (tempête de neige, éruption volcanique, cyclone etc.)

Attention : pour toute prise en charge d'assistance, un appel préalable à l'assureur est nécessaire, sous peine de ne pas bénéficier de vos garanties.

## Adresses et téléphones utiles

CENTRES D'INFORMATIONS TOURISTIQUES

STIC - Centre d'informations touristiques de Slovénie

Krekov trg 10

SI-1000 Ljubljana

Tél.: ++386 1 306 45 75; ++386 1 306 45 76

Fax: ++386 1 306 45 80

e-mail: stic@ljubljanatourism.si

Adresses utiles à Ljubljana :

- Office de tourisme : Mackova ulica 1, 1000 Ljubljana. Grand bâtiment blanc situé à l'extrémité des Trois Ponts, à l'opposé de la place centrale. Vous y trouverez des plans de la ville, des dépliants généraux (y compris en français) et des brochures plus spécialisées (en allemand, anglais et italien) sur la pêche, le camping, le ski, la visite des châteaux ou les sources thermales.
- Ambassade de France : Barjanska 1, 1000 Ljubljana. Tél. : 01 479 04 00.
- Ambassade de Suisse : Trg Republike 3, 1000 Ljubljana. Tél.: 01 200 86 40.
- Ambassade de Belgique : Davcna ulica 1, 1000 Ljubljana. Tél. : (+386) 59 086 600.

## Bibliographie

- Guide Slovénie de Lonely Planet
- Veronika décide de mourir, de Paulo Coelho, édition J'ai lu
- Printemps difficile de Boris Pahor, édition Phébus
- L'été Slovène de Clément Bénech, édition Flammarion

## Lexique

Le slovène est une langue à part entière, proche du Serbo-croate cette langue est parlée exclusivement en Slovénie. En Italie (Trieste, Gorice, Vénétie Julienne) et en Autriche (Carinthie méridionale) cette langue est parlée par les minorités slovènes. Le slovène existe en tant que langue littéraire depuis le XVI<sup>e</sup> siècle.

L'alphabet slovène comprend 25 lettres.

Expressions usuelles

Français Slovène

Bonjour Dober dan

Merci Hvala

Au revoir Nasvidenje

S'il vous plaît Prosim

Sortie Izhod

Entrée Vhod

Ouvert Odprto

Fermé Zaprto

Interdit Prepovedano

Information Informacija

Barque ! Barka

Barbe Brada  
Ballade Balada

Auberge Gostilna  
Restaurant Restavracija  
Café Cava  
Vin Vino  
Bière Pivo  
WC WC  
Rivière Reka  
Pont Most  
Lac Jezero  
Rue Ulica

0 Nic  
1 Ena  
2 Dve  
3 Tri  
4 Striri  
5 Pet  
6 Sest  
7 Sedem  
8 Osem  
9 Devet  
10 Deset

**POUR VOUS INSCRIRE RENDEZ-VOUS SUR NOTRE SITE INTERNET :  
[WWW.CHAMINA-VOYAGES.COM](http://WWW.CHAMINA-VOYAGES.COM) OU CONTACTEZ-NOUS AU 04 66 69 00 44**

## **CHAMINA VOYAGES**

S.A.S Chamina Sylva au capital de 270 000 euros - Siège social et administration : 43 place de Jaude 63000 CLERMONT-FERRAND - tél : 04 73 900 500 - RCS B 389 249 426 - Code APE 7911Z - IM063100042 - Assurance Responsabilité Civile et Professionnelle : MMA ? 14, boulevard Marie et Alexandre Oyon 72030 Le Mans Cedex 9 - Contrat n°146 161 560 - Garantie financière : ATRADIUS CREDIT INSURANCE NV. (RCS Nanterre 417 498 755) 44 Avenue Georges Pompidou - 92596 Levallois-Perret Cedex - Agrément IATA numéro 20253671.

Dernière mise à jour le 24/10/2019.