



## FICHE TECHNIQUE

# Bulgarie : Les Rhodopes en vtt

**Circuit en itinérance, avec accompagnateur local  
8 jours 7 nuits dont 6 j VTT**



Un séjour en itinérance au cœur du célèbre massif des Rhodopes, Rila et Plana. Ces montagnes situées au sud et sud est de Sofia abritent de magnifiques monastères orthodoxes serties au cœur de paysages grandioses. Cette région peuplée depuis la préhistoire par les tribus Thraces nous accueille pour découvrir les plus beaux singles track en compagnie de Yasen, notre guide vtt local. Au cours de notre périple, nous apercevrons les frontières de la Grèce, de la Macédoine et de la Serbie en traversant les parcs nationaux Du Rila et du Pirin classé au patrimoine de l'unesco.

### **POINTS FORTS :**

- ✓ Un terrain idéal pour le VTT de montagne
- ✓ Un patrimoine culturel riche et étonnant
- ✓ Une faune riche et variée : Ours, Loup, cerfs, Lynx
- ✓ Une grande variété des paysages rencontrés

**SARL LaRébenne** - 9 chemin de Malet .09000 Foix- ☎ Tel/Fax : 05.61.65.20.93 📞 Portable : 06.81.53.77.75  
contact@larebenne.com [www.larebenne.com](http://www.larebenne.com)

RCP : 115 769 365 MMA Licence de voyages : LI 009 08 0001

Garant : Crédit Agricole de Foix N°P05839016PR. N°SI RET : 502 157 076 00014

# PROGRAMME

## **Jour1 : Arrivée à Sofia et nuit en hôtel.**

**Jour 2 :** Transfert vers le village de Bistritsa - Accueil avec café, boissons et bien d'autres choses... Déballage et montage des vélos – Trajet : 20 mn

### **VTT sur les monts Vitosha et Plana jusqu'au lac Iskar**

La niveau du jour est volontairement facile, afin que tout le monde se remette en forme. Le voyage commence sur les pentes Est du mont Vitosha, où nous traversons des forêts ombragées et glissons le long des crêtes tout en découvrant les panoramas bigarrés des monts Plana et Lozenska. Après avoir parcouru environ 9km sur un singletrak qui mène tout en douceur au village de Zheleznitsa, nous déjeunons brièvement sur la terrasse d'un petit restaurant. La seconde partie de l'itinéraire du jour nous mène sur les pentes modérées et pittoresques du mont Plana, situé au beau milieu du mont Vitosha et de la vallée du fleuve Iskar. À la nuit tombante, nous atteignons le barrage d'Iskar où nous prenons des rafraîchissements tout en admirant le superbe panorama. Ensuite, c'est à bord d'un véhicule que nous nous rendons à l'hôtel, à 30km.

### **Transfert en bus du lac d'Iskar au village de Govedartsi - 30 mn**

Première nuit à l'hôtel Djambazki - Village de Govedartsi

Nous passons la nuit dans le petit village de montagne de Govedartsi. Les frères Dzambazki sont nos hôtes. Leurs parents préparent les meilleures truites de la région. Cet hôtel accueillant, avec sauna et hammam, dispose d'un très joli jardin avec piscine.

## **Jour 3 : Transfert en bus de l'hôtel Djambazki vers la station de ski de Borovetz**

### **Étape de 40 km en VTT**

#### **Stations de Borovetz - Treshtenik /Randonnée dans la montagne de Rila.**

Après le petit-déjeuner, un bref transfert nous conduit à la station de ski de Borovetz où nous faisons du vtt dans l'arrière-pays de la montagne de Rila. Une fois que nous entrons dans la vallée de la rivière Maritza, nous montons sur 20km pour atteindre la cabane de Zavreachica à 2400m d'altitude. La dernière partie de la piste est raide durant un court passage (2-3km) nous pourrions avoir à pousser nos vélos. Juste avant le col dont elle porte le nom, voici la cabane où nous nous arrêtons pour notre pause déjeuner. Ayant atteint le point culminant de notre périple, la partie la plus agréable va commencer. Nous descendons pendant 10km sur un single track technique qui serpente à travers les pentes alpines de Rila, couvertes de pins, de broussailles et de rochers. Le sentier nous mène au lac Granchar à 1700m. Traditionnellement, c'est sur son rivage que nous prenons le thé. Ensuite, en redescendant le long d'un large chemin, nous arrivons à la station de Treshtenik où nous passons la nuit à l'hôtel Desislava à Treshtenik.

## **Jour 4 : Deux itinéraires prévus :**

### **Route de Treshtenik à Yakoruda :**

Le point culminant du premier itinéraire est le sentier mono-trace au-dessus de la ville de Yakoruda. Escarpé et rocaillieux, avec des sections techniques intéressantes, il chemine dans la forêt, à travers les arbres. Le plein de défis, pour une route de 10km de long qui conduit à Yakoruda, un village typique de la montagne de Rila, où l'on perçoit la coexistence pacifique de deux communautés religieuses : les chrétiens et musulmans. 11 km

### **Retour à Treshtenik**

Après le déjeuner à Yakoruda, le bus nous ramène à Treshtenik où commence notre deuxième itinéraire de la journée.

### **Transfert de Treshtenik à Belitza - 40 mn**

Coupant principalement à travers la forêt, le large sentier présente des sections intéressantes et techniques. Et ce qui est le plus important, les vues sont exaltantes ! Notre voyage se termine dans une autre ville de montagne, Belitza. Nous continuons alors en bus jusqu'au village de Banya. 26 km

### **Nuit à l'hôtel de Rimska Banya - Village de Banya**

Le village de Banya est situé dans la vallée de Razlog, au milieu de trois montagnes - Rila, Pirin et Rhodopes. Le village est célèbre pour ses sources thermales.

L'hôtel Rimska Banya où nous restons pour la nuit, dispose d'un sauna, d'une piscine, et d'un hammam, où l'on peut se détendre après une longue journée de randonnée.

**SARL LaRébenne** - 9 chemin de Malet .09000 Foix- ☎ Tel/Fax : 05.61.65.20.93 ☎ Portable : 06.81.53.77.75

contact@larebenne.com [www.larebenne.com](http://www.larebenne.com)

RCP : 115 769 365 MMA Licence de voyages : LI 009 08 0001

Garant : Crédit Agricole de Foix N°P05839016PR. N°SI RET : 502 157 076 00014

### **Jour 5 : Transfert en bus de Kresna au village de Stara Kresna - 20 mn**

#### **VTT : Stara Kresna - Oshtava - Vlahi - Kresna**

Notre journée commence (après le petit-déjeuner, bien évidemment !) avec un court transfert au village de Stara Kresna. Nous nous lançons sur la piste coupant le flanc ouest des montagnes de Pirin. Cet itinéraire offre une vue exceptionnelle de la crête karstique des montagnes de Pirin et de son point culminant - Vihren (2914 m). À proximité du pittoresque village de Vlahi, se trouve un autre point d'intérêt - la cascade Vlahi.

Une courte pause aux sources d'eaux chaudes naturelles, est une occasion de se détendre et de profiter du magnifique paysage. Après un parcours facile, la journée se termine avec une boisson rafraîchissante dans un restaurant doté d'une piscine dans la ville de Kresna. Ensuite, nous rentrons à vélo à notre hôtel. 30 km **Nuit au même hôtel - Brioni à Kresna**

### **Jour 6 : Transfert en mini bus pour Kresna - Blagoevgrad – Bodrost - 1h15**

Bodrost - Chalet macédonien - Monastère de Rila - Site panoramique du monastère de Rila.

Après le petit-déjeuner nous chargeons les vélos sur la remorque et nous nous rendons à nouveau au mont Rila. Nous prenons la navette jusqu'à la station de Bodrost, et de là nous continuons en vtt. Le long d'une piste nous montons à Mechi Pass (2060 m) et nous continuons jusqu'au prochain col situé à 2250m. Là nous prenons le déjeuner et nous nous reposons un peu en admirant la vue spectaculaire sur les montagnes environnantes. Ici commence « La piste du bonheur ». Nos clients ont donné ce nom à ce single track, affirmant qu'il s'agit de l'un de leurs passages préférés du circuit. Pour l'instant, nous vous révélerons juste, que le sentier plonge dans les bois, longé par un petit ruisseau. Après avoir atteint la vallée de la rivière Iliina, nous prenons une piste longeant la rivière et nous glissons au milieu de prairies couvertes de fleurs et de forêts ombragées. La fin de la route se situe là où la rivière Iliina se jette dans la rivière Rila. Ceux qui recherchent plus d'émotions peuvent plonger dans ses eaux glacées. Enfin, nous visitons le célèbre monastère de Rila. 30 km

#### **Transfert vers Sofia - 2 h 15 mn**

Nuit à l'hôtel Chairite à Sofia, Bistrice

Cette fois-ci, nous dormons dans un petit hôtel situé au pied de la montagne Vitoshka. La terrasse de l'hôtel offre une vue panoramique sur la bouillonnante Sofia et les montagnes qui l'entourent.

### **Jour 7 : Randonnée sur la montagne Vitoshka**

La piste débute juste au-dessus du village de Bistrice. Le sentier en pente douce et presque plat fait des boucles autour du versant nord du Vitoshka. Après environ 2 heures, nous atteignons la dernière et la plus intéressante partie de cette voie, une voie unique raide qui nous mènera aux environs de Boyana. Là nous visitons l'ancienne église de Boyana et nous nous intéressons à ses peintures murales célèbres. 7 à 20 km de vtt.

Cet après-midi là, nous remballons nos vélos et allons visiter Sofia.

Septième nuit hôtel Chairite à Sofia, Bistrice

### **Jour 8 : Départ pour la France.**

Remarque : l'itinéraire peut être modifié au cours du voyage et les conditions et lieux d'hébergement sont susceptibles de changer suivant les conditions atmosphériques et l'évolution du groupe.

## PENDANT VOTRE SÉJOUR

**VOTRE ACCOMPAGNATEUR :** Vous êtes accompagné par un guide vtt local anglophone ou francophone.

**PORTAGE DES BAGAGES :**

Vous ne portez que les affaires de la journée et le pique-nique. Les bagages sont transportés par véhicule.

**VOTRE HÉBERGEMENT :**

Vous serez hébergés en chambre double en hôtel ou en gîte.

**LA NOURRITURE :**

Pas question de faire un régime pendant votre séjour mais plutôt l'occasion de goûter à la cuisine locale. Nous attachons une grande importance à la qualité de la nourriture : équilibre diététique, apport énergétique et spécialité du pays sont les ingrédients de chaque repas. La cuisine bulgare est réputée et surtout les vins.

**A titre d'exemple :**

La shopska salata est la plus répandue, c'est un mélange de concombres, de tomates, de poivrons, d'oignons et de siréné râpé, un fromage blanc à base de lait de brebis ou de vache, salé et proche de la *feta* grecque.

Le tarator : C'est une soupe froide à base de yaourt, concombre et aneth.

Le kyopolou ou caviar d'aubergines fait aussi partie des spécialités culinaires bulgares.

Le tout arrosé de vins et alcools locaux très réputés

**NOMBRE DE PARTICIPANTS :**

À partir de 4 personnes, et volontairement limité à 12 personnes (sauf pour les groupes constitués)

## AVANT VOTRE DÉPART

### **TARIFS :**

**Voir les tarifs sur notre site internet.**

### **S'INSCRIRE :**

La Rébenne privilégie le contact avec ses voyageurs. Nous aimons vous parler de nos voyages et souhaitons garder cette relation avec vous. Echange, partage et plaisir restent notre ambition pour les voyages La Rébenne.

Pour nous contacter et vous inscrire, c'est simple ! Appelez-nous ou envoyez-nous un mail rapide :

contact@larebenne.com  
Tél/Fax +33(0)5 61 65 20 93  
ou +33(0)6 81 53 77 75

### **Contrat de vente et acompte**

Nous vous envoyons le contrat de vente, le formulaire d'assurances ainsi que les conditions particulières et générales de vente. L'inscription est effective lorsque nous recevons le contrat signé accompagné d'un acompte de 40 % du montant du séjour. Un accusé de réception vous est ensuite envoyé.

### **Païement du solde :**

Le solde doit être versé un mois avant la date de départ. Si vous vous inscrivez moins d'un mois avant le départ, vous payez l'intégralité du prix du voyage lors de l'inscription.

### **Validation et convocation :**

A réception du règlement du solde, vous recevez votre dossier séjour (le lieu de rendez-vous, la liste de matériel à emporter ainsi que les contacts nécessaires...).

### **FORMALITÉS :**

- ✓ Carte d'identité ou passeport valide
- ✓ Assurance rapatriement obligatoire
- ✓ Certificat médical d'aptitude à la pratique du vtt obligatoire

Carte européenne d'assurance maladie conseillée : c'est une carte attestant de vos droits à l'assurance maladie (les soins en cas de nécessité sont pris en charge) partout en Europe. individuelle et nominative, elle est gratuite et valable un an. Vous pouvez l'obtenir sur simple demande à votre Caisse d'assurance maladie (par téléphone ou au guichet) ; vous n'avez pas de documents à fournir. Vous recevrez votre carte sous 15 jours. Si le délai est court, vous pouvez obtenir une attestation.

### **NIVEAU :**

#### **Physique : 2/3**

Des étapes de 6 heures en moyenne avec des dénivelés de 400 à 900 mètres. Vous avez une bonne condition physique et pratiquez régulièrement le VTT au moins une partie de l'année

#### **Technique : 2/3**

Vous maîtrisez le freinage en descente et la trajectoire du vélo. Des passages techniques sur sentiers de montagne roulants ou exigeants.

### **PÉRIODE :**

De juin à fin septembre.

**SARL LaRébenne** - 9 chemin de Malet .09000 Foix- ☎ Tel/Fax : 05.61.65.20.93 ☎ Portable : 06.81.53.77.75

contact@larebenne.com [www.larebenne.com](http://www.larebenne.com)

RCP : 115 769 365 MMA Licence de voyages : LI 009 08 0001

Garant : Crédit Agricole de Foix N°P05839016PR. N°SI RET : 502 157 076 00014

## **DÉPART ET RENDEZ-VOUS :**

Accueil à aéroport de Sofia.

## **AVION**

- Soit vous achetez votre billet d'avion vous-même auprès de votre agence de voyage préférée ou par Internet, mais faites-le seulement lorsque nous aurons confirmé par écrit le départ de votre voyage.
- Soit nous réservons votre billet d'avion (séjour tout compris).

## **LE PRIX COMPREND :**

L'accueil à l'aéroport, les services de l'accompagnateur, les transferts du groupe et des bagages, la demi-pension + les piques niques à partir du dîner du J1 jusqu'au petit déjeuner du J8

⇒ **Le prix ne comprend pas :**

L'avion, les taxes d'aéroport, les repas du premier et dernier jour, les assurances, les boissons, les entrées des monuments, les VTT, le matériel personnel de VTT et les dépenses personnelles.

## **OPTIONS :**

- ✓ Bien que l'avion ne soit pas compris dans le forfait, nous pouvons part, nous charger de la réservation des vols
- ✓ Supplément single (voir tarif sur le site Internet)

NOUS CONSULTER

## **ASSURANCES :**

Conformément à la réglementation de notre profession, LaRébenne est assuré en Responsabilité Civile Professionnelle. Cependant, chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant la randonnée ou le voyage.

Toute assurance complémentaire est facturée par personne et doit être obligatoirement souscrite le jour de l'inscription au voyage.

Nous vous proposons 3 formules au choix : Tousrisques, Annulation et Complémentaire.

### **Forfait n° 1 : Tousrisques**

Elle offre un combiné de garanties complètes en annulation, perte de bagages, assistance rapatriement, frais médicaux, interruption de séjour.

Cette assurance est souscrite auprès de la compagnie TMS Assurances

### **Forfait n° 2 : Annulation**

Elle vous garantie exclusivement en cas d'empêchement avant le départ.

Cette assurance est souscrite auprès de la compagnie TMS Assurances

### **Forfait n° 3 : Complémentaire**

Elle complète et relève les garanties proposées par la carte bancaire de votre client ou les garanties incluses dans le prix du séjour.

Cette assurance est souscrite auprès de la compagnie TMS Assurances.

### **Option : Annulation plus**

La garantie est acquise, si vous annulez en raison d'un évènement extérieur, soudain, imprévisible, justifié, indépendant de votre volonté vous empêchant de voyager et survenu entre la date de souscription du présent contrat et la date de votre départ.

Pour les motifs d'annulation autres que ceux mentionnés au paragraphe "nature de la garantie", la franchise appliquée par personne assurée, est de 20% du montant de l'indemnisation avec un minimum de 152€ pour les forfaits et 76€ pour les vols secs. Dans le cas de l'annulation d'une location ou d'une traversée maritime, la franchise s'applique par dossier.

Reportez-vous à la grille des tarifs sur le site Internet, rubrique infos pratiques - assurances :

<http://www.larebenne.com/infos-pratiques/assurances.html>

### **MATÉRIEL CONSEILLÉ À EMPORTER (liste non-exhaustive) :**

Car une bonne préparation est souvent synonyme de séjour réussi, voici quelques conseils pour que votre voyage se passe dans les meilleures conditions.

#### **VÉLO**

Afin que votre séjour ne se transforme pas en stage de mécanique, il convient d'effectuer une révision minutieuse de votre vélo avant dans l'emmener sur nos parcours :

- les pneus sont bien gonflés et en bon état
- les câbles et la chaîne sont en bon état
- les éléments de transmission sont propres et huilés
- il n'y a pas de fuite au niveau des suspensions
- les roues sont bien serrées
- les freins sont en bon état (usure + fuites éventuelles)
- le jeu de direction a été vérifié

Et n'oubliez pas qu'on repère plus facilement les anomalies sur un vélo nettoyé...

#### **MATÉRIEL RÉPARATION**

Pour se mettre à l'abri des soucis mécaniques, mieux vaut être prévoyant et avoir toujours sur soi le matériel de base du vététiste :

- 3 chambres à air (anti-crevaisons fortement conseillées, ou bandes anti-crevaison)
- une pompe
- des démonte-pneus
- un kit de réparation de chambre à air constitué de rustines et de colle
- un outil multiple
- une petite pince
- un morceau de pneu
- un dérive chaîne

En plus de ça, vous pouvez vous constituer votre propre caisse à outils que nous transférons en même temps que vos bagages. Dans celle-ci vous mettez :

- un câble de frein (AV et AR)
- un câble de dérailleur
- un pneu
- une patte de dérailleur
- de l'huile pour la chaîne
- un chiffon

#### **ÉQUIPEMENT**

L'habit ne fait pas le moine, et le cuissard moulant ne vous transformera pas en champion du vélo. Toutefois, un minimum d'équipement spécifique au VTT sera nécessaire pour être à l'aise sur ses pédales :

- un casque de VTT (obligatoire !)
- des gants de VTT
- des lunettes
- des chaussures adaptées (pas de semelles lisses)
- un cuissard ou un short
- T-shirt respirant (éviter le coton)

#### **SAC A DOS JOURNÉE**

Parce qu'il est désagréable de rouler avec un sac à dos trop chargé, il sera préférable de bien réfléchir à la composition du sac pour la journée :

- une poche à eau et/ou une gourde et/ou des bidons sur le vélo (3L/jour/personne minimum)
- des vivres de course (barres énergétiques, fruits secs...)
- le matériel de réparation de base pour votre VTT (voir ci-dessus)
- un coupe-vent (imperméable)
- le pique-nique

**SARL LaRébenne** - 9 chemin de Malet .09000 Foix- ☎ Tel/Fax : 05.61.65.20.93 ☎ Portable : 06.81.53.77.75  
contact@larebenne.com [www.larebenne.com](http://www.larebenne.com)

RCP : 115 769 365 MMA Licence de voyages : LI 009 08 0001

Garant : Crédit Agricole de Foix N°P05839016PR. N°SI RET : 502 157 076 00014

- une lampe frontale
- un couteau
- de la crème solaire (+ protection pour les lèvres)
- du papier toilette et un briquet
- une pharmacie (voir ci-dessous)
- votre téléphone portable
- une boussole pour les séjours en liberté, un altimètre (facultatif)
- un porte carte pour les séjours en liberté (à fixer sur le vélo)

### **PIQUE-NIQUE**

Afin d'éviter la production de déchets inutiles à l'heure du pique-nique, pensez à prendre avec vous :

- une boîte en plastique hermétique (0.5L) avec initiales marqués sur couvercle et boîte+ élastiques larges.
- des couverts réutilisables (fourchette et couteau de poche)

### **SAC DE VOYAGE**

Vos bagages sont transférés durant la journée et vous les retrouvez avec plaisir chaque soir chez l'hébergeur. A condition bien sûr de ne pas avoir oublié l'indispensable :

- un sac à viande (pour les séjours en gîte)
- des vêtements de rechange
- une paire de chaussures légères pour le soir
- un gros pull ou une veste polaire
- une petite trousse de toilette avec une serviette

### **PHARMACIE**

Sur tous les séjours accompagnés, le moniteur dispose d'une trousse de premier secours.

Cependant, il est indispensable d'emporter une pharmacie personnelle.

Voilà une liste du minimum à emporter sur soi :

- du désinfectant
- des bandes de gaze
- du sparadrap
- de la crème de protection pour les fesses
- vos médicaments personnels
- des pastilles micropur (désinfectant pour l'eau)
- une couverture de survie

Une trousse à pharmacie plus complète devra être constituée avec votre médecin.

### **LE PATRIMOINE DE LA RÉGION**

**Le parc national de Rila** a une grande importance au niveau européen. Il est, en effet, l'un des plus précieux et vastes territoires protégés en Europe. Le parc est ses 4 réserves sont inclus dans la Liste des territoires protégés représentatifs de l'ONU. Les réserves naturelles Parangalitz et Réserve Centrale de Rila font partie du réseau mondial des biosphères dans le cadre du programme "Homme et biosphère" d'UNESCO.

Le parc national du Pirin est la plus belle réserve naturelle du pays, classée au Patrimoine mondial de l'Unesco. Cette réserve est encore peuplée de loups, d'ours, de cerfs et de renards, et notamment d'espèces protégées jouissant des plaines comme des reliefs, ainsi que d'un climat clément.

**Les Rhodopes** (dites Rodopi) sont la plus vaste des montagnes bulgares. Elles se situent au sud de la Bulgarie et se divisent en deux grandes parties - Rhodopes de l'Ouest et Rhodopes de l'Est. Leur longueur est de 240km et leur largeur 100km.

La plus grande ville des Rhodopes est Smolyan. Au dessus de Smolyan se trouve la plus grande station de ski bulgare - Pamporovo. Les Rhodopes abritent un grand nombre de villages de caractères comme ceux de Kovatchévitz, Lechten, Dolen, Béden, Shiroka Laka, Zornitza, etc.

Au nord les Rhodopes sont délimitées par la vallée Gornotrakiiska (Thrace Nord), à l'ouest elles sont séparées de **Rila** par la vallée de la rivière Mesta, au sud et à l'est les Rhodopes continuent au delà des frontières bulgares et terminent en Grèce. Les Rhodopes de l'Ouest et les Rhodopes de l'Est sont séparés par une ligne qui suit les vallées des rivières Kayaliiska, Borovitza et Arda.

### **Généralités sur la culture en Bulgarie**

La Bulgarie est un pays où l'Est et l'Ouest se rencontrent, où les cultures et les traditions sont toujours bien vivantes. Cela ne se remarque pas uniquement dans les nombreuses églises, monastères et musées dont la qualité architecturale et spirituelle est élevée, mais aussi au travers des festivals, de la musique, de la danse, des festivités saisonnières et des rites, et des opéras qui constituent une part essentielle de la Bulgarie

d'aujourd'hui. Les traditions bulgares sont perpétuées aussi par l'artisanat toujours pratiqué du cuivre, de la sculpture sur bois et de la céramique.

La musique, la danse et les nombreuses fêtes culturelles font toujours partie intégrante de la vie quotidienne en Bulgarie. Et si Sofia attire le visiteur grâce à son opéra, ses concerts et ses événements culturels, le folklore est encore très présent dans les campagnes et les collines, que ce soit l'un des célèbres festivals ou simplement l'atmosphère typique des restaurants locaux et des tavernes.

## **Architecture**

La Bulgarie fut en son temps le territoire des Thraces, des Grecs et des Romains, et leur héritage culturel a continué de vivre longtemps après eux, tout comme la grandeur culturelle de Byzance et le charme exotique de l'art musulman. La place principale de Sofia, par exemple, contient une mosquée, une grande église orthodoxe et synagogue.

## **Sofia**

Il y a 3000 ans, une tribu thrace construisit l'habitat originel qui deviendra plus tard la ville de Sofia. Conquis par les Romains, le site prit le nom de Serdica. A cause de son importante position stratégique sur la route reliant Constantinople à l'Europe centrale, il était attaqué sans répit, particulièrement par les Huns qui pillèrent la ville au 5e siècle. Une fois reconstruite, elle devint un des bastions les plus importants de l'Empire byzantin dans les Balkans. Des Slaves en migration s'installèrent ici au 7e siècle et la prise de la ville par le Bulgare Khan Krum en 809 ap. J. C. scella son destin slave. Elle prit alors le nom de Sredetz. La ville prospéra sous la domination bulgare, bien que peu subsiste architecturalement de cette période si l'on excepte l'église Boyana du 13e siècle. Au 14e siècle, la ville devint mieux connue sous le nom de Sofia, dénomination empruntée probablement à l'église de Sveta Sofia (Sainte Sagesse), toujours visible aujourd'hui. Le prise de la ville par les Turcs en 1382 marqua le début de cinq siècles de domination turque, sous laquelle la ville s'épanouit en tant que centre commercial. Malheureusement, très peu subsiste de cette tranche de l'histoire de la Bulgarie, sauf quelques mosquées. Le déclin économique s'abattit sur la ville au cours du 19e siècle et, en 1878, lorsqu'à la libération les troupes russe mirent les Turcs en déroute, Sofia n'était rien de plus qu'un centre provincial. Cet événement déclencha la fondation d'un Etat bulgare indépendant.

La nation bulgare fut fondée aux 7e et 8e siècles lorsque les proto - bulgares, tribu nomade et belliqueuse d'Asie centrale, menèrent les tribus slaves dans le bassin inférieur du Danube à la conquête de l'Europe du sud-est. Bien que ces fondateurs de l'Etat bulgare trouvèrent les restes de l'héritage millénaire des Thraces, des Roumains et des Byzantins dans les terres de la péninsule balkanique, ils ne tardèrent pas à construire leurs propres bâtiments officiels et lieux de culte.

Le premier Empire bulgare, qui était chrétien orthodoxe, devint le centre de la culture et de la spiritualité slaves jusqu'au 11e siècle, lorsque l'Empire byzantin releva à nouveau la tête. A cette époque, la Bulgarie régnait sur de vastes territoires s'étendant de la mer Noire à l'Adriatique et des Carpates à l'Egée. Des quelques oeuvres de cette période, on apprend que le style pictural bulgare trouva ses origines aux 9e et 10e siècles et atteignit sa maturité entre le 12e et le 14e siècle.

Au 12e siècle, l'aristocratie locale s'affranchit de la mainmise de Constantinople et restaura les gloires passées sous la forme du Second Empire Bulgare. La croissance de l'Empire Ottoman au 14e siècle fit entrer la Bulgarie sous le joug turc pour 500 ans, toute réalisation antérieure étant anéantie. La conquête ottomane de la péninsule des Balkans et la soumission définitive de la Bulgarie à la domination ottomane en 1396 ont eu des conséquences radicales sur le développement futur du pays. Aucune liberté ne fut laissée à l'art et à l'architecture bulgares sous le joug ottoman, dès lors que l'Empire ottoman était loin d'être culturellement et économiquement viable. Cependant, l'esprit national profondément ancré assura la survie de la langue, de la religion et des traditions. Lors de l'écriture, en 1765, de la célèbre histoire slavo-bulgare de Paisii de Hilendar retentit le premier appel à une révolte à dimension nationale du peuple bulgare, ce qui mena à des réformes économiques, sociales, culturelles et nationales. Les anciennes traditions, les arts et l'artisanat furent ranimés, une littérature et un théâtre bulgares émergèrent. Des maisons, des édifices publics et des lieux de culte furent construits en rapport avec les nouveaux idéaux esthétiques et artistiques de l'époque -c'est ce qu'on appelle le Renouveau National.

## **Climat :**

À la latitude du sud de la France, la Bulgarie est un pays de montagnes. La chaîne des Rhodopes, au sud du pays, verdoyante comme le Massif central, forme une barrière géographique et climatique avec la Grèce. Toutefois, l'air chaud de la mer Égée y monte au printemps et en été, se mêlant à l'air frais des montagnes. Mais l'influence méditerranéenne s'arrête là. Le reste du pays connaît un climat de type plutôt continental : les étés sont chauds et secs, surtout en plaine (avec quelques orages et des pluies en soirée) ; en revanche, les hivers sont froids et enneigés, avec de fréquentes chutes de neige en montagne jusqu'au mois de mai. La saison balnéaire, sur les côtes de la mer Noire (400 km au total), va de juin à fin septembre : beau temps (en moyenne 27 °C), la température de l'eau est de 23 °C. Les nuits sont agréablement fraîches, et les orages peuvent être fréquents.

En balade, quelle que soit la saison, prévoyez toujours une petite laine et un coupe-vent.

## APRÈS VOTRE RETOUR

Faites-nous part de vos impressions ! Et pour que ces bons souvenirs de voyage perdurent, nous serions très heureux de recevoir vos photos, vidéos, montages, commentaires... que vous avez effectués lors de votre circuit. Si vous avez la merveilleuse idée de nous envoyer un cd, nous vous rembourserons bien sûr l'envoi de celui-ci.

---

## A VOTRE SERVICE

Toute l'équipe de La Rébenne est à votre disposition pour la bonne réalisation de votre voyage, alors n'hésitez pas à nous contacter : nous ferons tout pour que votre séjour soit une réussite.

**Vous pouvez nous contacter par :**

- Téléphone: 05.61.65.20.93 ou portable 06.75.26.70.20

- Fax : 05.61.65.20.93

-Mail : [contact@larebenne.com](mailto:contact@larebenne.com)

- Courrier : 9 chemin de Malet 09 000 FOIX

---