

# MAŁOPOLSKA

## Kraków. Catalogue des attractions touristiques



msit

Système d'Information  
Touristique  
de la Région  
de Małopolska

# MAŁOPOLSKA

## KRAKÓW. CATALOGUE DES ATTRACTIONS TOURISTIQUES

Capitale de la région: **Cracovie**

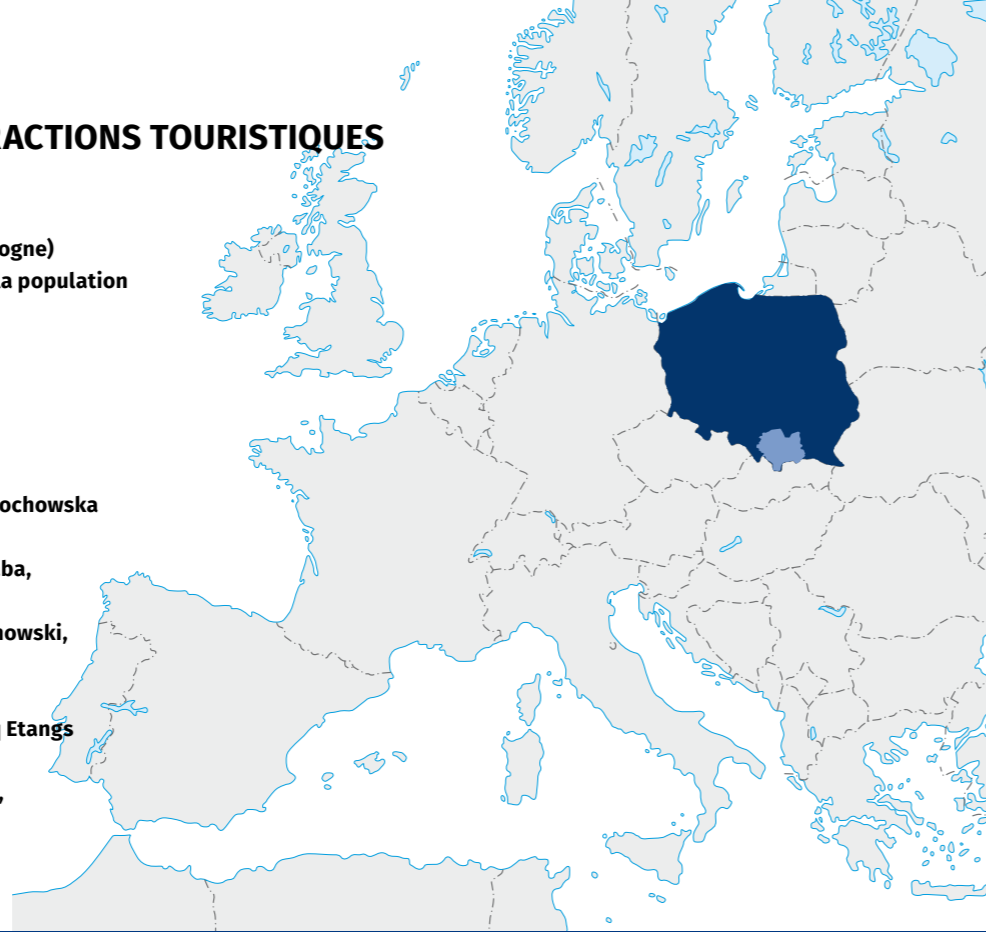
Plus grandes villes: **Tarnów, Nowy Sącz, Oświęcim**

Surface: **15 190 km<sup>2</sup>** (env. 5% de la surface de la Pologne)

Population: **3,4 millions de personnes** (env. 8% de la population de la Pologne)

### Paysage

- Le plus haut sommet – **Rysy: 2499 m d'altitude**
- montagnes – **Tatras, Beskides, Piénines**
- plateau – **Plateau des Carpates**
- hauts plateaux – **Haut Plateau Krakowsko-Częstochowska**
- plaine – **vallée de la Vistule**
- fleuves principaux – **Vistule, Dunajec, Poprad, Raba, Skawa, Biała**
- réservoirs d'eau – **Czorsztyński, Rożnowski, Czchowski, Dobczycki, Klimkówka, Mucharski**
- situés le plus haut, les plus propres lacs – **Morskie Oko, Czarny Staw, lacs dela Vallée de Cinq Etangs**
- la plus grande et la plus profonde grotte – **Caverne Wielka Śnieżna: plus de 22 km de couloirs, 824 m de la profondeur.**



# Sommaire

<b>City Breaks</b> .....	<b>2</b>
Cracovie - le cœur de la Małopolska .....	2
Nowy Sącz .....	8
Tarnów .....	9
Wadowice .....	10
Oświęcim .....	11
Zakopane et ses alentours .....	12
<b>Route du patrimoine mondial de l'UNESCO en Małopolska</b> .....	<b>16</b>
<b>Un univers enchanté dans le bois</b> .....	<b>20</b>
<b>Sanctuaires et sites religieux</b> .....	<b>24</b>
<b>Châteaux forts vivants</b> .....	<b>28</b>
<b>La Małopolska pour la santé et la beauté</b> .....	<b>32</b>
<b>Parcs nationaux</b> .....	<b>36</b>
<b>La Małopolska pour les actifs</b> .....	<b>40</b>
<b>Itinéraires de randonnée pédestre, cyclable et équestre</b> .....	<b>42</b>
<b>La Małopolska – la joie de l'eau</b> .....	<b>52</b>
<b>L'hiver en Małopolska</b> .....	<b>54</b>
<b>Les traditions</b> .....	<b>60</b>
<b>Les goûts de la Małopolska</b> .....	<b>62</b>
<b>La Małopolska pour les enfants</b> .....	<b>64</b>

Editeur | Département du Tourisme du Bureau du maréchal de la voïvodie de Małopolska, équipe chargée de la gestion du tourisme  
ul. Ractawicka 56, 30-017 Kraków  
redakcja.msit@umwm.malopolska.pl  
visitmalopolska.pl  
**Conception éditoriale:** Anna Niedzwierńska, le directeur de projet du MSIT  
**Coordination du projet:** Katarzyna Thor

Édition X, 2022 révisée | Organisation du Tourisme de la région de Małopolska  
Rynek Kleparski 4/13, 31-150 Kraków  
biuro@mot.krakow.pl, mot.krakow.pl  
tel. +48 12 421 16 04  
**Coordination du projet:** Agnieszka Bratek

Texte | Iwona Baturo, Krzysztof Bzowski, Dominika Borówka, Ewa Binda

Couverture | Page 1: Les Tatras, photo K. Kiwacz; Muszyna, photo K. Bańkowski; Hautes terres de Miechów, photo K. Bańkowski ;  
Le château d'Ojcow, photo J. Krawczyk ; La gorge de Dunajec, photo K. Kiwacz ;  
Mairie de Tarnow, photo K. Bańkowski ; Cracovie, photo P. Czaja  
Page 4: Basilique Sainte-Marie, photo K. Rogoziński

Réalisation de la carte | Euro Pilot sp. z o.o., Warszawa

Plan des stations de ski | Organisation du Tourisme de la région de Małopolska

Préparation éditoriale, cartes, composition, couverture | EURO PILOT Sp. z o.o.  
ul. S. Konarskiego 3  
01-355 Warszawa  
tel./fax. +48 22 664 37 20, +48 22 664 50 91  
europilot.com.pl

Ewa Chmielewska (cartes, composition, couverture)

KRAKÓW 2022, ISBN 978-83-67190-21-3

Les auteurs et les éditeurs de cet ouvrage se sont efforcés de fournir un texte fiable, mais ils ne peuvent être tenus pour responsables des changements éventuels survenus après la fin de l'élaboration des contenus. Informations préparées à la date du 31 mars 2022.

Exemplaire gratuit



Château Royal du Wawel, photo K. Bańkowski



# City Breaks

## Cracovie - le cœur de la Małopolska

Située au bord de la Vistule, Cracovie est le berceau de la culture polonaise et un phénomène urbanistique. Ancienne capitale, lieu de couronnement des rois et de sépulture royale. La ville attire depuis des siècles les savants avec sa plus ancienne université en Pologne, les artistes avec son ambiance culturelle et les pèlerins avec ses sanctuaires et les reliques des saints. Depuis toujours également, des touristes affluent à Cracovie, séduits par l'atmosphère de la ville, ses monuments et par la mémoire de Jean Paul II.

Son fondateur légendaire est Krak, à l'ordre duquel le Dragon du Wawel a été anéanti (une statue du Dragon se dresse au pied du Wawel). Deux tertres du VIII<sup>e</sup> siècle, de Wanda et de Krak, sont le souvenir de la plus ancienne histoire de la cité.

La première mention historique évoquant Cracovie a été faite au X<sup>e</sup> s. par Ibrahim ibn Jacob. Dans le livre de Muhammad al-Idrisi (milieu du XII<sup>e</sup> s.), il est question de Cracovie présentée en tant que « belle et grande ville, avec de nombreuses maisons et de nombreux habitants, marchés, des vignobles et des jardins ». Aux débuts du XIII<sup>e</sup> s., Gallus Anonymus écrit dans sa Chronique: « Cracovie, ville-capitale qui prime sur toutes les villes polonaises ».

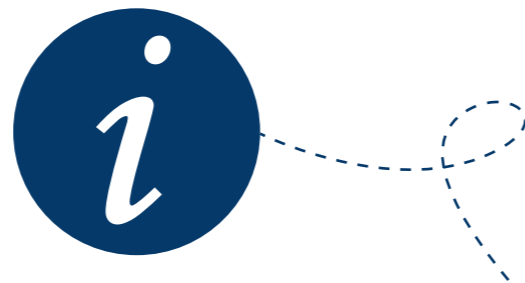
Il l'a présentée en tant que métropole dynamique. La fondation de la ville selon le droit de Magdeburg a été effectuée le 5 juin 1257 par Boleslas le Pudique.

En 1978, Cracovie (centre historique encerclé par le Parc Planty et celui de Kazimierz - l'ancien quartier juif) a été inscrite sur la Liste du Patrimoine Culturel et Naturel de l'humanité de l'UNESCO.

Pour les habitants de Cracovie, il est important de cultiver les traditions comme le concours des crèches de Noël de Cracovie ou le défilé de Laïkonik le jeudi succédant la Fête-Dieu (juin), de Zwierzyniec à la grand-place (Rynek). Parmi de nombreuses personnalités éminentes liées à Cracovie, on compte le pape Jean Paul II, les poètes prix Nobel: Czesław Miłosz et Wisława Szymborska, Tadeusz Kantor - fondateur du théâtre avant-garde Cricot 2, le dramaturge Sławomir Mrożek, Stanisław Lem - légende de la littérature SF polonaise, Stanisław Wyspiański - peintre, poète, dramaturge, designer, auteur entre autres des vitraux décorant l'église des Franciscains ou encore Felix Jasiński « Manggha » - auteur de la collection d'objets japonais présentés actuellement au Musée d'Art et de Technique Japonaise « Manggha » fondé par Andrzej Wajda.



La Grand-Place de Cracovie, photo K. Bańkowski



*En 1882, la première ligne de tramway hippomobile de Cracovie. Dès 1901, elle a été remplacée par des tramways électriques. Les premières lignes passaient par la place du marché. Sur le site [repozytorium.fn.org.pl](http://repozytorium.fn.org.pl) on peut voir le film d'archives « Centre historique de Cracovie » de 1934.*



Si tu me demandes ce que c'est la Patrie, Je répondrai: t'es-tu promené sur la grand-place de Cracovie ?

Marek Grechuta, *La Patrie*



■ **GRAND-PLACE (RYNEK GŁÓWNY)** - l'une des plus grandes places d'Europe (200x200 m), tracée en 1257. Parmi les anciens bâtiments qui subsistent encore, il y a la Halle aux Draps, la tour de l'Hôtel de Ville, la basilique Sainte-Marie et l'église Saint-Adalbert ainsi que les immeubles bordant la place. Sur la grand-place, on peut faire un tour en calèche, participer à de nombreuses manifestations culturelles, visiter le Musée Historique ou se poser dans un café.

**InfoKraków Sukiennice,**  
Rynek Główny 1/3, ☎ +48 12 3542716,  
🌐 [infokrakow.pl](http://infokrakow.pl)  
**Musée de Cracovie, Centre de services**

**aux visiteurs, Rynek Główny 35 (Palais Krzysztofory Musée de Cracovie)**  
🕒 heures d'ouverture: Lundi - Dimanche 10.00 - 19.00  
☎ +48 12 4265060, 🌐 [muzeumkrakowa.pl](http://muzeumkrakowa.pl)

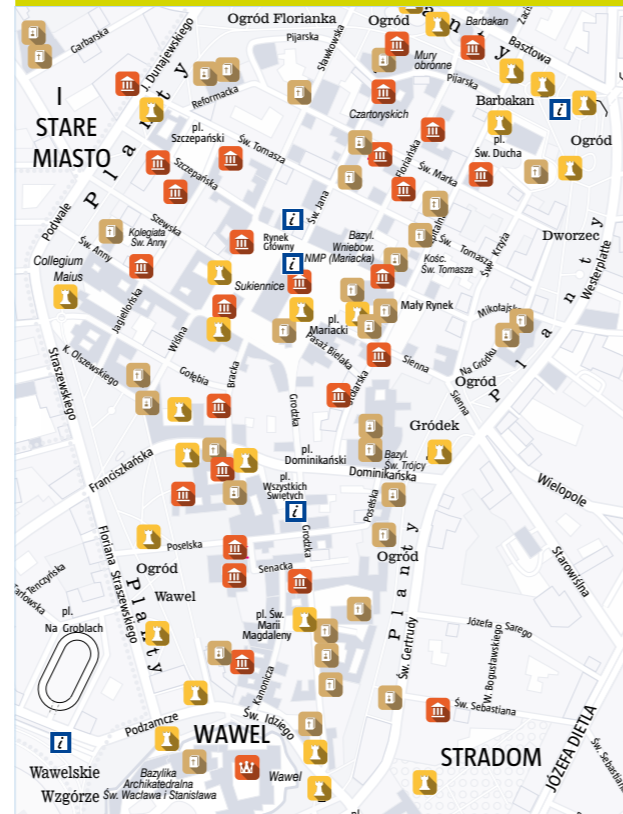
■ **ROUTE ROYALE** - l'ancien trajet des défilés solennels des rois. Elle part de l'église Saint-Florian, à côté du Barbacane et des vestiges des remparts municipaux et passe par la Porte Saint-Florian et la Grand-Place, puis par les rues Grodzka et Kanonicza et mène au Château Royal du Wawel. Le parcours permet de voir les églises et les immeubles les plus intéressants de Cracovie. Une partie de l'ancienne voie royale (entre la basilique Sainte-Marie et le Wawel), continue à être empruntée de nos jours par les défilés tels que les processions religieuses lors de la Fête-Dieu ou les convois funéraires.

■ **L'UNIVERS DES CAVES HISTORIQUES** s'étend dans les souterrains des immeubles du centre historique. Dans les couloirs gothiques et les pièces voûtées des caves, on trouve de nombreux restaurants, clubs, théâtres et cabarets, parmi lesquels la fameuse « Piwnica pod Baranami » (« La Cave aux Bêliers »). Dans les environs de la Grand-Place, il y a plus d'une centaine de ce genre de caves qui ne sont pas reliées entre elles.

La grand place de Cracovie, photo K. Bańkowski



Kraków



Musée National dans les Halles aux Draps, photo R. Korzeniowski



© La Cathédrale du Wawel, photo K. Bańkowski



■ La **BASILIQUE SAINTE-MARIE** abrite à l'intérieur un des plus grands retables gothiques d'Europe. Le polyptyque aux dimensions 11 x 13 m a été réalisé dans du bois de tilleul par Wit Stwosz, artiste de Nuremberg dans les années 1477-89. L'autel est aujourd'hui ouvert en permanence - venez l'admirer les scènes de vie de la Sainte Vierge et de Jésus Christ. Depuis le clocher de la basilique, la sonnerie du clavier résonne toutes les heures. Son air s'interrompt brusquement: c'est en souvenir du légendaire trompettiste qui a été tué par une flèche par les Tatares envisageant d'assiéger la ville.

**Basilique Sainte-Marie, Point de service aux visiteurs, plac Mariacki 7**

☎ +48 12 4220737, 🌐 mariacki.com  
 ☉ Horaires d'ouverture des points de service : Lundi-Samedi 11.30-17.45  
 Dimanche : 14h00-17h45

■ Les **HALLES AUX DRAPS** – édifice gothique et Renaissance, décoré par l'attique aux mascarons conçus par Santi Gucci. Ce sont d'anciennes échoppes des marchands de draps et aujourd'hui l'un des passages commerciaux les plus populaires d'Europe. Au rez-de-chaussée, du côté est, il y a le fameux café de Noworolski, à l'étage - la Galerie de peinture polonaise du XIXe s. et au sous-sol s'étend l'itinéraire touristique Les souterrains de la Grand-Place.

**Galerie d'art polonais du XIXe s. dans les Halles aux Draps, annexe du Musée National,**

Rynek Główny 3,

☎ +48 12 4335400, 🌐 mnk.pl

**Musée de Cracovie, Les Souterrains de la Grand-Place, Rynek Główny 1**

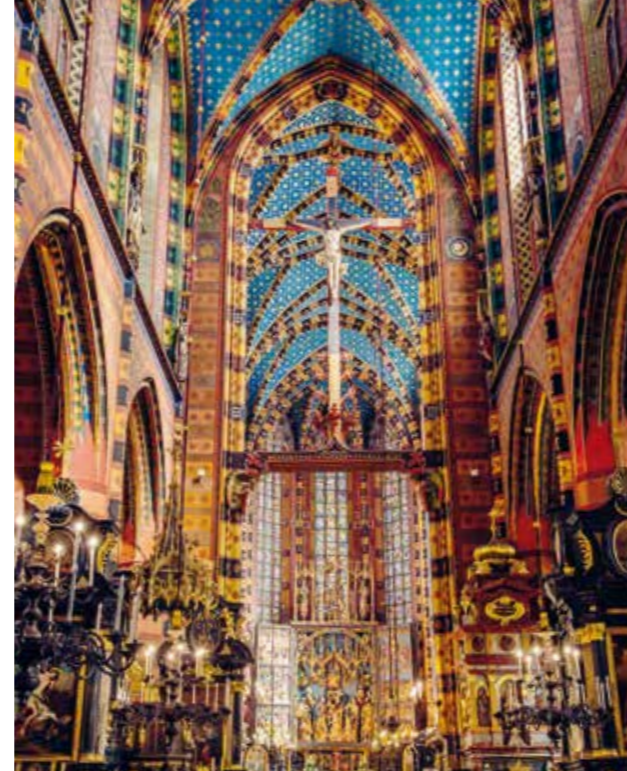
☎ +48 12 4265060, 🌐 muzeumkrakowa.pl

■ Les **REMPARTS MUNICIPAUX** qui encerclaient jadis toute la ville, ne subsistent de nos jours que partiellement (le plus long tronçon conservé fait 200 m). Il ne reste plus des anciennes fortifications que le Barbacane du XVe siècle, la Porte Saint-Florian de 1307, les tours des Ceinturiers, des Menuisiers et des Charpentiers ainsi que le bâtiment de l'Arsenal. On peut se promener le long des remparts et y acheter des tableaux, des sculptures ou des bijoux. Au Barbacane en revanche, on peut assister aux tournois de chevalerie ou aux concerts.

**Itinéraire touristique Remparts municipaux et Barbacane,**

☎ +48 12 4265060, 🌐 muzeumkrakowa.pl

■ Le **THÉÂTRE JULIUSZ SŁOWACKI** se trouve dans l'édifice éclectique construit dans les années 1891-1893, inspiré par l'Opéra de Paris. Il a été érigé selon le plan de Jan Zawiejski sur l'emplacement des hôpitaux médiévaux démantelés. C'est l'un des plus beaux théâtres de Pologne. A l'intérieur, on peut voir le rideau peint par Henryk Siemiradzki, avec les personnages allégoriques liés à l'univers théâtral.



Le retable de la Basilique Sainte-Marie, photo K. Syga



Le Théâtre J. Słowacki, photo K. Bańkowski



Les remparts, photo K. Bańkowski



Cracovia totius Poloniae urbs celeberrima atque amplissima Regia atque Academia insignis (lat. Cracovie, célébrissime ville de Pologne, décorée par le magnifique château royal et la fameuse Académie).

*Inscription sous l'estampe de Matthäus Merian l'Ancien, 1619*



**Théâtre Słowacki, Bureau d'information et de réservation des billets,**

pl. Św. Ducha 1; ☉ ouvrir à partir 9h00 - 16h00 du lundi au vendredi  
 ☎ + 48 12 424 45 25; 12 424 45 28;  
 Guichet ☎ + 48 12 424 45 26,  
 🌐 teatrwwrakowie.pl

■ **L'UNIVERSITÉ JAGELLONNE** – la plus ancienne université polonaise, fondée en 1364. Parmi ses éminents étudiants, on compte p.ex. Nicolas Copernic et Karol Wojtyła, futur pape Jean Paul II. Les plus célèbres bâtiments universitaires sont le gothique Collegium Maius (le plus ancien bâtiment conservé) et

le néogothique Collegium Novum. Le premier abrite le Musée de l'Université Jagellonne dont la pièce la plus précieuse est le globe jagellon datant d'environ 1508, sur lequel l'Amérique a été indiquée pour la première fois dans l'histoire. Aujourd'hui, l'université compte environ 50 000 étudiants.

**Muzeum UJ, ul. Jagiellońska 15,**

☎ +48 12 4220549, réservation de billets  
 +48 12 6631521, +48 12 6631448  
 🌐 maius.uj.edu.pl

■ **LA DAME A L'HERMINE** - le fameux tableau de Léonard de Vinci représentant Cecilia Gallerani, la bien-aimée du prince de Milan, Ludovico Sforza. La peinture a été créée sur une planche de noyer (54,8 x 40,3 cm) à la fin du XV<sup>e</sup> s.

*Le tableau « La Dame à l'hermine » il se trouve au musée des Princes Czartoryjski à Cracovie.*

**Musée Czartoryjski, ul. Pijarska 15,**  
 ☎ +48 12 3705466, 🌐 mnk.pl

■ La **COLLINE DU WAWEL** (228 m n.p.m.) est l'emplacement du complexe des monuments architecturaux et culturels le plus important de Pologne: Le Château Royal, la cathédrale et la réserve archéologique et architecturale, le Wawel Perdu. **Le Château Royal du Wawel**, reconstruit à l'époque des derniers Jagellons (XVI<sup>e</sup> s.), est connu pour ses arcades

Les Halles aux Draps, photo K. Bańkowski

Collegium Maius, fot. K. Syga



Renaissance et ses gobelins flamands. Dans la partie ouest du château, il y a des fragments de la première église datant du début du XIe s. (la rotonde Saints Félix et Adauctus). Au Wawel, on peut voir également l'une des collections d'art oriental les plus intéressantes en Europe (avec entre autres des tentes, des tapis, des armes). La **Cathédrale du Wawel** Saints Vaclav et Stanislas est le sanctuaire du saint patron de la Pologne, le saint Stanislas, évêque de Cracovie. C'est à cet endroit que les rois de Pologne étaient sacrés et couronnés. C'est également là que les souverains, les héros et les chantes nationaux étaient inhumés. A l'intérieur on trouve la confession Saint Stanislas (baldaquin baroque) et la chapelle Renaissance Saint Sigismund.

#### Musée du Château Royal du Wawel, Wawel 5,

☎ pour information: +48 12 4225155

📍 n° interne: 219, 🌐 wawel.krakow.pl

**Cathédrale du Wawel**, Wawel 3,

☎ +48 12 4299516, 🌐 katedra-wawelska.pl

■ **KAZIMIERZ de Cracovie** est un quartier juif, mais aussi chrétien. Autrefois, c'était une ville à part, située juste derrière la Vistule, fondée par le roi Casimir le Grand en 1335. C'est là que les églises catholiques Sainte-Catherine et Corpus Christi voisinent avec le plus ancien temple juif de Pologne, la Vieille Synagogue du XVI<sup>e</sup> s., et avec des synagogues à peine plus récentes: Popper (env. 1620) et Remuh (1557). C'est aussi là qu'on trouve la



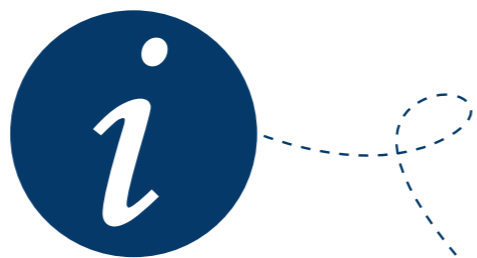
La place Centralny de nuit, photo T. Rollauer

fameuse église de Skatka (p. 24) et le Musée Ethnographique et ses riches collections d'art populaire. Actuellement, Kazimierz fait partie des quartiers les plus fréquentés de Cracovie. Il y a plein de cafés, de restaurants et de galeries. Chaque année à la fin de juin/début de juillet, dans le quartier de Kazimierz se tient le **Festival de Culture Juive**. Au programme: de nombreux concerts, ateliers, expositions et rencontres. L'événement se termine par un concert en plein air qui a lieu dans la rue Szeroka devant plusieurs milliers de personnes. En revanche, **l'itinéraire du patrimoine juif** permet de découvrir les monuments et l'histoire de la communauté juive qui a joué un

Le quartier juif de Kazimierz, photo Archives UMWM

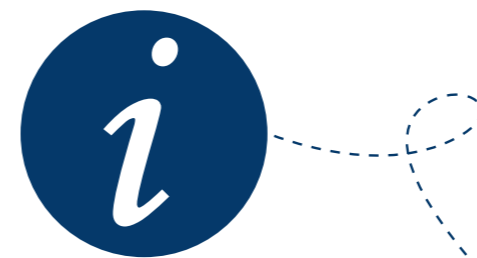


L'usine de Schindler, photo K. Syga



*Cracovie est la capitale du street art de Małopolska: dans la ville il y a régulièrement de nouvelles fresques murales évoquant la ville et son histoire.*

🌐 facebook.com/streetartkrakowpl



*Janusz Trzebiatowski a longtemps été organisateur de la vie culturelle de Nowa Huta, créateur d'un groupe artistique et initiateur d'un bureau de conseil en aménagement d'intérieur, unique en son genre à l'époque.*

rôle important dans la vie de la ville. Parcours de l'itinéraire: Centre de la Culture Juive (ul. Meiselsa) – Synagogue Tempel de 1862 (ul. Miodowa) – Synagogue Kupa du XVII<sup>e</sup> s. (ul. Warszawera) – Synagogue Isaac du XVII<sup>e</sup> s. (ul. Jakuba) – Synagogue Haute de 1590 (ul. Szeroka) – Vieille Synagogue du XVI<sup>e</sup> s. – Synagogue Remuh de 1557 et vieux cimetière juif – Synagogue Wolf-Popper de 1620 – nouveau cimetière juif (ul. Miodowa).

**Centre de Culture Juive,**

ul. Meiselsa 17, ☎ +48 12 4306449,

+48 12 4306452, 🌐 judaica.pl

**Musée Ethnographique,**

ul. Plac Wolnica 1,

☎ +48 12 4305575 lub +48 12 4306023,

🌐 etnomuzeum.eu

■ **NOWA HUTA** – (en fr. nouvelle fonderie) – le quartier nord-est de Cracovie est une véritable ville-jardin. Ce plan urbain exceptionnel, avec une place centrale de laquelle partent de longues avenues et avec des maisons situées dans un environnement vert, a été créé après 1949 en tant que ville socialiste ouvrière modèle, lié à l'usine métallurgique Lénine (l'actuelle ArcelorMittal). Le quartier a été dominé par l'architecture dans le style du réalisme social (les bâtiments de la place Centralny et de l'avenue Róż – l'axe – vitrine du quartier ou les édifices du centre administratif de la fonderie inspirés des styles baroque et Renaissance). Cependant, Nowa Huta ne se limite pas seulement aux cités d'après-guerre, mais aussi au monastère cistercien de Mogiła et aux bâtiments en bois – monuments historiques (petite église Saint-Bartholomé de Mogiła).

**Musée de Nowa Huta, os. Centrum E 1,**

☎ +48 12 4467821

🌐 muzeumkrakowa.pl

## SÉLECTION DES MUSÉES DE CRACOVIE

✉ Edifice principal du Musée, al. 3 Maja 1,  
☎ +48 12 4335500,  
🌐 muzeum.krakow.pl

Galerie d'Art Polonais du XX, XXI s., Galerie d'Artisanat d'Art, Galerie militaire  
Tableaux et sculptures polonais dès la fin du XIX<sup>e</sup> s. (ex. de Wyspiański, Malczewski, Wyczółkowski) jusqu'au XX<sup>e</sup> s., artisanat d'art polonais et d'Europe d'Ouest; pièces militaires historiques polonaises

✉ ul. Konopnickiej 26,  
☎ +48 12 2672703,  
🌐 manggha.pl  
Ancien Art japonais  
Collection d'objets japonais  
(estampes, figurines, artisanat) de  
Feliks « Manggha » Jasiński, dépôt  
du Musée National de Cracovie

✉ ul. Lipowa 4,  
☎ +48 12 2634000,  
🌐 mocak.pl  
Art d'aujourd'hui, collection de 4000  
travaux de 160 artistes polonais et  
étrangers, photographie, peinture,  
sculpture, vidéo, Bibliothèque  
Mieczysław Porębski

**Musée National**

**Musée de Cracovie,  
Annexe:  
Usine de Schindler**

**Musée d'Art  
et de Technique  
Japonaise  
« Manggha »**

**Musée  
Archéologique**

**Musée d'Art  
Contemporain  
MOCÁK**

✉ ul. Lipowa 4,  
☎ +48 12 2571017,  
🌐 muzeumkrakowa.pl  
Cracovie sous l'occupation 1939–1945 – une exposition moderne, arrangée de manière intéressante, présentant la tragédie de la guerre et le quotidien de la ville occupée grâce aux objets ordinaires, photographies, journaux ou documents.

✉ ul. Senacka 3, Entrée par la rue Poselska 3  
☎ +48 12 4227100 lub 12 4227560,  
🌐 ma.krakow.pl  
Histoire très ancienne et du bas Moyen-Âge en Małopolska, les dieux de l'Égypte antique, les objets paléolithiques venant des grottes d'Ojców (23000-15000 ans av. J.-C.), statue en pierre de Sventovid (dieu slave du soleil, du feu, de la guerre et de la fertilité), les sarcophages de Gamhoud (IV<sup>e</sup> s. av. J.-C.)

Le quartier cracovien de Kazimierz, photo Archives UMWM



## Nowy Sącz

C'est une ville dynamique située dans la vallée entourée de montagnes, au confluent du Dunajec avec la Kamienica. A la confluence des deux rivières, on trouve les vestiges d'un château et la vieille ville. Compte tenu de la localisation au pied des Beskides Sądecki et Wyspowy, c'est une excellente base de départ pour les amoureux de la randonnée pédestre.

Le plus ancien monument de Nowy Sącz est l'église collégiale gothique Sainte-Marguerite datant de la fin du XVIe s./début du XVIIe s. Parmi d'autres bâtiments historiques, on trouve la Maison Gothique, l'hôtel-de-ville classique, les fragments des remparts du XIVe s. et les immeubles éclectiques et Art Nouveau dans le faubourg Węgierskie. Derrière la place, dans la Maison Gothique, on trouve le Musée régional avec l'exposition permanente d'artisanat depuis le XIVe s., d'art populaire depuis le XVIIIe s. et de collections d'art orthodoxe. A côté de la gare ferroviaire, on trouve une cité des cheminots (Stara Kolonia Kolejowa) avec une église néogothique et la Maison des Cheminots construite pour les ouvriers des ateliers ferroviaires de Nowy Sącz. C'est une des plus anciennes cités ouvrières de Pologne. Parmi d'autres endroits qui méritent le détour dans la partie ouest de la ville, on trouve aussi le Parc Ethnographique de Nowy Sącz (voir p. 23) et le Village Galicien dans lequel les bâtiments caractéristiques des villages de la Galicie ont été reconstitués ainsi qu'un manoir de noblesse

original. La partie la plus récente du musée en plein air est le secteur de l'industrie populaire présentant quatre objets entraînés par l'eau. Le siège principal (Gmach Główny), avec son exposition historique présentant le récit de la ville, est le siège le plus récent du Musée régional. Dans les alentours, il est conseillé de visiter entre autres la place du marché de Stary Sącz avec le Cloître historique des Clarisses, l'église en bois à Ptaszkowa, l'église orthodoxe en bois à Bogusza et l'église en bois à Łabowa et son église orthodoxe en dur. Les amateurs de randonnée pédestre et des paysages de montagne doivent se rendre également à la tour d'observation à Wola Krogulecka (550 m). On peut y accéder par le sentier bleu depuis Barcice). Située à 200 m de la Vallée du Poprad, elle offre une merveilleuse vue sur les Beskides Sądecki et Wyspowy.

### Musée Régional « Gmach Główny » à Nowy Sącz,

ul. Jagiellońska 56, ☎ +48 18 4437708,

🌐 [muzeum.sacz.pl](http://muzeum.sacz.pl).

### Parc Ethnographique de Nowy Sącz,

ul. B. Wieniawy-Długoszewskiego 83 B,

☎ +48 18 4414412,

🌐 [muzeum.sacz.pl](http://muzeum.sacz.pl).

### Village de Galicie, ul. Lwowska 226,

☎ +48 18 441 02 10, +48 18 444 35 70

ext. 104 - Caisse, Informations

🌐 [muzeum.sacz.pl](http://muzeum.sacz.pl)



L'Hôtel-de-Ville à Nowy Sącz, photo K. Bańkowski



Le musée ethnographique de Tarnów, photo Archives UMWM



*Nowy Sącz se félicite de sa deuxième plus grande place de Małopolska (après Cracovie) faisant 150 × 120m. Avec les ruelles qui en partent, elle forme un damier datant du Moyen-Âge.*

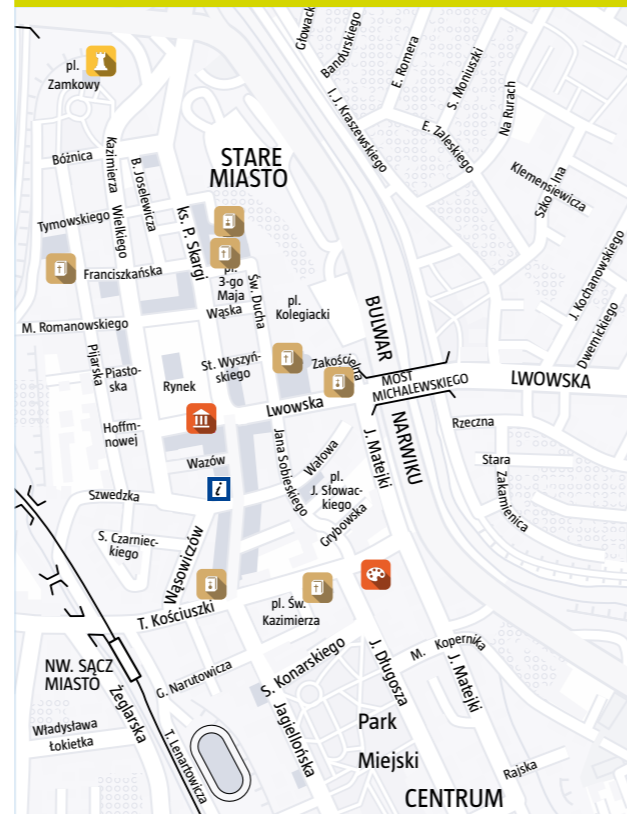


*Tarnów est la première ville polonaise à avoir retrouvé l'indépendance. Cela s'est produit formellement dès le 31 octobre 1918 à 7h30. Le 14 juin 1940 est parti de Tarnów le premier convoi de prisonniers pour le camp d'Auschwitz.*

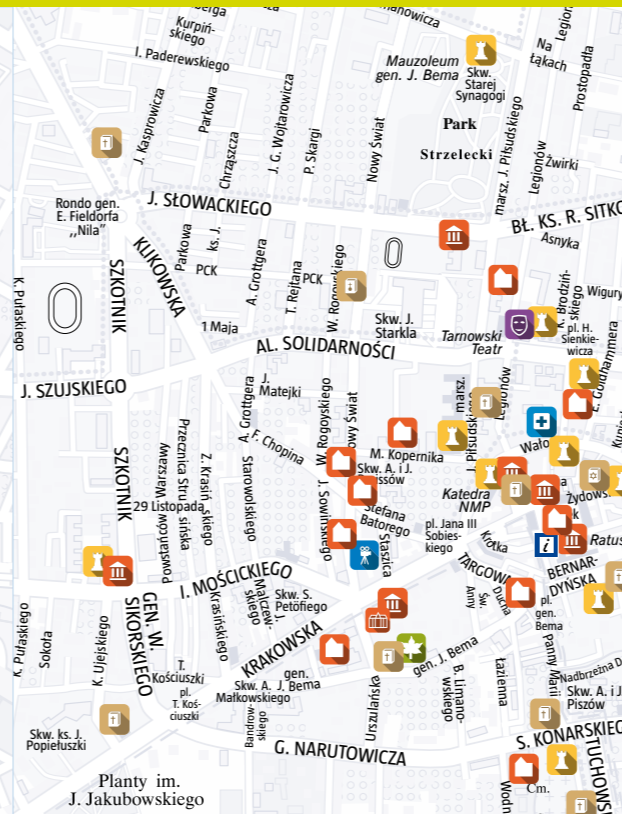
Le Village Galicien à Nowy Sącz, photo Archives UMWM



Nowy Sącz



Tarnów



## Tarnów

Le caractère de cette deuxième plus grande ville de la Małopolska s'est cristallisé dans un creuset culturel constitué pendant des siècles par ses habitants.

Les monuments historiques important de Tarnów, fondée au XIVe s., datent du XVIe s. Les tombeaux des familles fondatrices de la ville (Tarnowski et Ostrogski) sont situés dans une cathédrale du XVe s. et leur qualité artistique ne cède qu'à celle des sépultures de la cathédrale du Wawel. L'hôtel de ville gothique et Renaissance est couronné par une attique aux mascarons. Le centre historique est décoré par des immeubles Renaissance. Les musées Régional, Diocésain (le plus ancien en Pologne) et Ethnographique – le seul établissement en Pologne présentant la culture et l'histoire de Roms en Pologne méritent une visite. Les immeubles modernistes de Mościce, les monuments de l'Itinéraire de l'Architecture en Bois et les très anciens cimetières sont aussi intéressants à voir.

Tarnów a aussi accueilli pendant des siècles le plus de juifs en Małopolska. Subsistent encore de nos jours: la bimah (chaire pour la lecture de la Torah) venant de la synagogue du XVIIe s., le cimetière avec les tombes des éminentes familles et le mikvé (bain rituel) de style mauresque du début du XXe s.

Dans les alentours, on peut voir: « le hameau peint » de Zalipie, les églises en bois

de Zawada et Skrzyszów, la synagogue restaurée de Dąbrowa Tarnowska, le Musée historique de la Voirie de Szczucin, le Musée Jan Wnęk et le sanctuaire d'Odporyszów, les manoirs à Dołęga et Kąsna Dolna, le monastère de Tuchów, la réserve « Ville Pétrifiée » (près de Ciężkowice) et les cimetières militaires de la Ière Guerre mondiale.

### Musée Diocésain, pl. Katedralny 6,

☎ + 48 14 6219993,626-45-54, 883 500 365,

🌐 [muzeum.diecezja.tarnow.pl](http://muzeum.diecezja.tarnow.pl),

### Musée Ethnographique – annexe du Musée Régional de Tarnów,

ul. Krakowska 10,

☎ + 48 14 6220625, 14 6278828,

🌐 [muzeum.tarnow.pl](http://muzeum.tarnow.pl)

### Hôtel-de-ville – annexe du Musée Régional de Tarnów, Rynek 1,

☎ + 48 14 6390865,

🌐 [muzeum.tarnow.pl](http://muzeum.tarnow.pl),

### Musée Régional, Rynek 3,

☎ + 48 14 6212149,

🌐 [muzeum.tarnow.pl](http://muzeum.tarnow.pl),

### Collection de Voitures à Cheval

de Tarnów-Klikowa, ul. Klikowska 304,

☎ + 48 796 084 015,

🌐 [kultura.tarnow.pl](http://kultura.tarnow.pl)

La Place du marché de Tarnów vue de haut, photo A. Suwara



## Wadowice

Ville natale du saint Jean Paul II. On peut la visiter en empruntant l'itinéraire de Karol Wojtyła. Le futur pape est né dans un modeste appartement dans l'immeuble situé au 7 rue Kościelna, qui est devenu le Musée de la Maison Familiale du Pape Jean Paul II. Dans le voisinage de la maison, on trouve le Musée Municipal qui se trouve dans un bâtiment du début du XIXe s. La rue Kościelna mène sur la place Jean Paul II, place principale de Wadowice. A l'angle de la place, il y a la basilique de la Présentation de la Vierge du XVIIIe s. de style baroque tardif. Elle est connue notamment en tant que lieu du baptême de Wojtyła. On trouve des fonts baptismaux néogothiques dans la chapelle de la Sainte-Famille. Les fidèles viennent à la basilique aussi pour voir le tableau miraculeux de Notre Dame du Perpétuel Secours. Dans de nombreux cafés sur la place de Wadowice, on peut déguster de la tarte à la crème portant le nom du Pape (« papieskie kremówki »). Dans les environs, nous conseillons de visiter le complexe des parcs de loisirs à Inwałd: le Parc des Miniatures, Dinolandia, la Forteresse Inwałd, le Jardin Jean Paul II et le Mini-ZOO Kucyk. Nous vous recommandons particulièrement aussi le Sanctuaire de Kalwaria Zebrzydowska inscrit sur la Liste du Patrimoine Mondial de l'UNESCO et le château Renaissance à Sucha Beskidzka (voir p. 30).



Le Musée de la Maison Familiale du Saint Père Jean Paul II, photo K. Syga

### Musée de la Maison Familiale du Pape Jean Paul II,

ul. Kościelna 7, Wadowice

☎ +48 33 8233565, +48 33 8232662 achat des billets en ligne, informations par téléphone du lundi au vendredi 8h - 16h

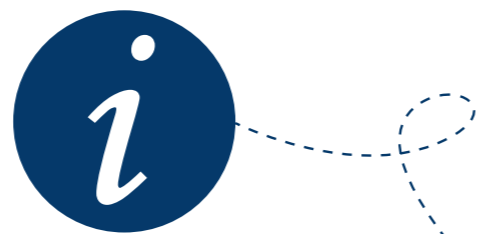
🌐 domjp2.pl

### Basilique de la Présentation de la Vierge Marie à Wadowice

pl. Jana Pawła II 1, 34-100 Wadowice

☎ +48 33 8732096,

🌐 wadowicejp2.pl



Les processus au XIXe s. ont mené à la transformation de Wadowice en une ville européenne moderne. Wadowice en Galicie, itinéraire touristique municipal a été préparé en lien avec cette période de l'histoire de Wadowice.



Je n'aurais pas été en Pologne si je n'étais pas allé à Oświęcim.

St Jean Paul II lors de sa première visite en Pologne en 1979.



La Place du marché à Oświęcim, photo K. Bańkowski

## Oświęcim

Cette ville âgée de 800 ans, située au bord de la rivière Soła a été le siège des princes d'Oświęcim. On y trouve un château avec une tour de défense du XIII/XIVe s., un des premiers ouvrages en brique de Małopolska et le plus haut mur gothique de Pologne du Sud (40 m). Depuis cet endroit, on peut contempler un beau panorama. Le site abrite le musée du Château, où l'on peut visiter l'exposition interactive « Dans la ville royale d'Oświęcim » ainsi que les tunnels situés sous le château avec le parcours historique du « Jeu pour l'indépendance ». A proximité, il y a l'unique synagogue qui subsiste encore en ville, dédiée à Chebra Lomdei Mishnayot et le Musée Juif avec son exposition sur l'histoire des juifs d'Oświęcim. Autour de la place principale, on peut voir des églises et des immeubles historiques ainsi que l'hôtel de ville du XIXe s. On peut y voir l'exposition permanente sur l'histoire de la ville d'Oświęcim, présentant 800 ans d'histoire, dès le Moyen-Âge, les temps modernes, l'histoire récente et contemporaine. Chaque année Oświęcim attire environ 2 millions de touristes qui visitent Auschwitz-Birkenau, Musée et Lieu de mémoire inscrit sur la liste du Patrimoine Mondial UNESCO (voir p. 16). Bien qu'Oświęcim reste perçue par le

prisme des événements tragiques de la 2nde Guerre mondiale, les autorités municipales aspirent à créer sa nouvelle image, conformément à la devise « Oświęcim – Ville de la Paix ». A cet effet, un nouveau logo de la ville a été conçu. Il représente une colombe blanche (symbole de la paix) qui s'envole. On trouve en ville de nombreuses structures permettant aux gens de différentes nationalités de se rencontrer indépendamment de leurs religions ou opinions politiques (ex. Centre du dialogue et de la Prière, Centre Juif, Centre International d'Éducation sur Auschwitz et l'Holocauste).

Dans les environs, on peut voir les églises en bois de Polanka Wielka et d'Osiek, l'écumusee de Wygietzów (p. 23) et les parcs de loisirs de Zator: Zatorland et Energylandia.

### Musée du Château,

ul. Zamkowa 1, Oświęcim

☎ +48 33 8424427

🌐 muzeum-zamek.pl,

### Musée Juif

Pl. Skarbka 5,

☎ +48 510 781 199 🌐 ajcf.pl

### Musée de l'Hôtel-de-ville – annexe du Musée du Château d'Oświęcim,

ul. Rynek Główny 2, ☎ +48 787 915 911

🌐 ratusz-oswiecim.pl

Wadowice, photo K. Bańkowski



Wadowice



Oświęcim



Le Musée du Château d'Oświęcim, photo d'archives. La Mairie d'Oświęcim



## Zakopane et ses alentours

■ **ZAKOPANE** est la capitale hivernale de la Pologne et un centre sportif et de loisirs situé à l'ombre des Tatras, au pied du majestueux Giewont couronné par une croix, qui vous invite aussi bien en hiver qu'en été. Zakopane est un point de départ pour des balades dans les vallées des Tatras tout comme pour la randonnée en montagne jusqu'aux pics rocheux. En hiver, on ne peut pas s'y ennuyer. Les fameuses pistes de descente du mont Kasprowy Wierch, où la neige reste parfois jusqu'en mai, sont un véritable challenge pour les skieurs. Les amateurs de ce sport moins habiles ont à leur disposition des dizaines de pistes plus faciles, où même les débutants peuvent poser leurs premiers pas en ski sous l'œil de leurs moniteurs expérimentés. Zakopane est devenue connue grâce à Tytus Chałubiński, médecin, chercheur amoureux de la nature des Tatras et Stanisław Witkiewicz, père du peintre Witkacy, qui y a habité à partir de 1890.

**Office de Tourisme de Zakopane,**  
ul. Chramcówki 35, Zakopane  
☎ +48 18 2012004, 18 2012211  
🌐 zakopane.pl

■ Les **VILLAS DE STYLE DE ZAKOPANE** sont de véritables perles d'architecture. Elles doivent leur forme à Stanisław Witkiewicz, peintre, écrivain et architecte qui, fasciné par l'art des montagnards, a utilisé de manière créative, les

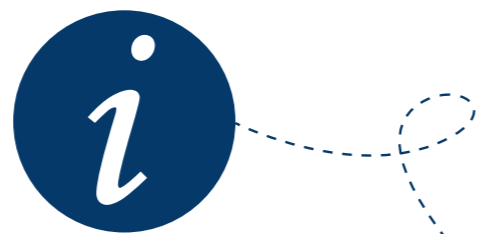
éléments de l'architecture et de la décoration traditionnelle. Les maisons construites selon son style reposent sur un soubassement élevé fait en pierres cassées et ont des toits en pente raide, en bardeaux de bois. Elles se caractérisent par d'énormes vérandas couvertes par des façades couvertes et par de riches décorations en bois sculpté. Koliba, première villa érigée dans le style de Zakopane en 1892, abrite actuellement le Musée du Style de Zakopane. Parmi d'autres magnifiques exemples de cet esthétisme, on peut citer les villas : Pod Jedlami (à Koziniec), Oksza (ul. Zamoyskiego 5) et Witkiewiczówka (Droga na Antałówkę 6). La chapelle Sacré-Cœur de Jaszczurówka du début du XXe s. s'inspire également du style de Zakopane. A sa grande époque, ce style était réalisé non seulement dans l'architecture et l'aménagement d'intérieur, mais aussi dans le design des meubles et des tissus, le graphisme et la peinture. Ce style était utilisé volontiers jusqu'à la deuxième décennie du XXe s.

**Musée du Style de Zakopane,**  
ul. Kościeliska 18, Zakopane,  
☎ +48 18 2637065  
🌐 muzeumtatrzańskie.pl

■ **KRUPÓWKI** est l'une des rues les plus célèbres de Pologne. Cette rue piétonne est le véritable cœur de Zakopane. On y trouve plein de magasins de souvenirs, de restaurants où



Le Kasprowy Wierch, photo A. Marciniak



*Le Sentier de l'Architecture du style de Zakopane, faisant 35 km, comprend les 40 monuments les plus importants de ce style.*

*Le sentier a été créé par le Musée des Tatras à l'occasion des 100 ans de la mort de Stanisław Witkiewicz et du 130e anniversaire de la naissance de Stanisław Ignacy Witkiewicz.*



- biadkować – se plaindre
- bromble – lèvres
- brusić – affûter
- duje – ça souffle
- gazda – hôte
- gorneck – tasse, mug
- gociniec – chemin entre les maisons
- gwara – histoire, récit
- haj – là-bas
- harnaś – meneur
- horni – haut, supérieur
- jodło – nourriture
- kopytać się – se tourner
- kufajka – veste
- luba – bienaimée
- pościel – lit
- pośledni – dernier
- przepominać – oublier
- ryftek – dépêche-toi, vite
- suchótnik – un homme fluet
- świarny – sympa, chic, joli
- z tamela – de là-bas
- zyngra – étincelle

Source: dictionnaire du parler des montagnards polonais



l'on peut déguster les spécialités régionales ou de stands de fromages montagnards (dont le fameux oscypek fumé).

■ Le **MUSÉE DES TATRAS** se trouve dans la rue Krupówki. Cet édifice maçonné dans le style de Zakopane abrite une splendide collection de sciences naturelles (avec notamment env. 230 espèces animales empaillées) et une exposition ethnographique sur la culture des montagnards. Sa troisième section est consacrée à l'histoire du Podhale, de Zakopane et du tourisme dans les Tatras. A l'arrière du bâtiment, on trouve l'alpinisme de l'Institut d'Écologie de l'Académie Polonaise des Sciences.

**Musée des Tatras Tytus Chałubiński – Siège principal,** ul. Krupówki 10, Zakopane,  
☎ +48 18 2015205, +48 18 2012935,  
🌐 muzeumtatrzańskie.pl,  
Le bâtiment principal du musée des Tatras sera fermé en raison de travaux de rénovation. La réouverture est prévue au second semestre 2022.

■ Le **VIEUX CIMETIÈRE DE PEKSOWY BRZYŻEK** est l'une des nécropoles polonaises les plus connues. Elle a été établie à la rue Kościeliska au milieu du XIXe s., et son nom vient de Jan Peksa, donateur de la parcelle prévue à cet effet. De nombreuses personnalités liées à la montagne, à la culture et à l'art sont enterrées ici. On y trouve beaucoup de tombeaux historiques et d'exemples de sculptures des XIXe et XXe s. Ci-gisent entre autres Józef Stolarczyk, Tytus Chałubiński, Władysław Orkan, Stanisław Witkiewicz, Antoni Kenar, Władysław Hasior, Kazimierz Przerwa-Tetmajer, Kornel Makuszyński, Stanisław Marusarz, Zofia et Witold Paryski. On trouve aussi les tombes symboliques de Bronisław Czech, Helena Marusarzówna, Mariusz Zaruski et les plaques commémoratives de Karol Szymanowski, Mieczysław Karłowicz et Oswald Balzer. Juste à côté, on trouve la plus ancienne église de Zakopane de 1847, en bois, à savoir l'église Saint-Clément et Notre-Dame de Częstochowa.

■ Le **FUNICULAIRE-TÉLÉPHÉRIQUE DE LA GUBAŁÓWKA** (1120 m) permet d'accéder au

La Villa aux Sapins („Pod Jedlami”), photo K. Bańkowski



Les montagnards, photo K. Bańkowski





sommet situé du côté nord de Zakopane, d'où l'on peut admirer le panorama de toute la chaîne des Tatras. Le **TÉLÉPHÉRIQUE DE KUŹNICE A KASPROWY WIERCH (1985 m)** offre une autre possibilité de contempler le panorama des montagnes.

**Funiculaire-téléphérique de la Gubałówka,**  
ul. Na Gubałówkę, Zakopane,  
☎ +48 18 2020300, 🌐 plk.pl,  
**Téléphérique Kasprowy Wierch, Kuźnice,**  
☎ +48 18 2020300, 🌐 plk.pl,  
👁 voir les prix sur le site

■ Les **TATRAS**, les seules montagnes en Pologne aux caractéristiques alpines, enchantent par leurs sommets rocheux arrivant jusqu'au ciel, leurs vallées abritant les lacs glaciaires et leur végétation unique. La nature des Tatras est fascinante depuis longtemps, c'est la raison pour laquelle elle est protégée au sein du Parc National des Tatras (p. 36). Les Tatras sont également un endroit idéal pour pratiquer différentes formes de tourisme actif, en commençant par l'ascension en haute montagne la plus avancée, en passant par la randonnée en montagne aux différents degrés de difficulté et en finissant par les promenades au fond des vallées (Kościeliska, Strążyska et Białego). Le Kasprowy Wierch, facilement accessible grâce au téléphérique, invite également à s'y balader. Ce sommet attire en hiver de nombreux skieurs du monde entier. L'ascension du Giewont avec sa majestueuse croix en fer, un des symboles des

Tatras, est une expédition bien plus exigeante. Il faut escalader à la fin une roche calcaire en s'aider de chaînes en métal. Le plus célèbre sentier de montagne de Pologne, Orla Perć passant par l'arête des Hautes Tatras ou l'ascension du plus haut sommet polonais, Rysy (2499 m), dominant le plus beau lac du massif, Morskie Oko (Œil de la Mer) nécessitent encore plus d'habileté et d'expérience. Les randonnées dans les vallées et sur les crêtes des Tatras Occidentales ne sont pas difficiles et procurent plein de sensations grâce aux vues pittoresques des Vallées Kościeliska ou Chochołowska - la plus longue vallée de la partie polonaise des Tatras, connue pour ses tapis de crocus violette.

Sur la clairière Chochołowska. Dans les Tatras, on trouve plusieurs refuges ou gîtes d'étapes qui facilitent la randonnée.

■ Le **PODHALE** est une des plus belles régions de la Pologne. Ce pays est situé dans la partie sud de la Małopolska et s'étend des Tatras aux pentes des Gorce. Il est connu pour son folklore et ses monuments d'architecture traditionnelle tels que le complexe rural de Chochołów (p. 23) et pour ses paysages fabuleux. Le Podhale est également l'une des plus grandes destinations touristiques de Pologne. Les villes les plus connues de la région sont Zakopane et Nowy Targ.

■ **NOWY TARG** est le chef-lieu du Podhale depuis 670 ans. Le nom de la ville (en français « le nouveau marché ») évoque le caractère



Le refuge dans la vallée Kościeliska, photo K. Bańkowski



*Les Rencontres du cinéma de la montagne est un festival organisé depuis 2005. C'est du bonheur pour les amateurs des films de montagne (les premières des films polonais et étrangers, rencontres avec les réalisateurs etc.), mais aussi l'occasion de rencontrer de célèbres grimpeurs des Tatras et de participer aux événements annexes. 🌐 mocgor.pl*



*Les silencieuses et mystiques Tatras, les déserts enneigés [...]*

*Kazimierz Przerwa-Tetmajer,  
Les silencieuses et mystiques  
Tatras*



marchand de la ville fondée par le roi Casimir le Grand. Jusqu'à présent Nowy Targ subsiste le centre marchand de toute la région. Le marché du jeudi et celui du samedi attire des milliers de personnes de toute la région polonaise et slovaque. Au cours des siècles, l'artisanat, connu désormais dans toute la Pologne, s'est développé et la culture des montagnards, le mode de vie actif et les traditions sportives sont cultivées. Lors du passage dans ce coin, une visite du Musée de Podhale est à conseiller.

Nowy Targ est située au cœur du bassin d'Orava-Nowy Targ, au confluent des Biały et Czarny Dunajec et au pied des pittoresques montagnes Gorce. C'est l'un des principaux centres touristiques du Podhale et on l'appelle la capitale historique de cette région de la Pologne. C'est un excellent point de départ pour aller dans les Gorce et les Piénines, mais aussi sur le massif de la Babia Góra, dans les Tatras et en Slovaquie. La ville assure une bonne base d'hébergement et de restauration et les terrains autour se prêtent à merveille aux randonnées équestres et cyclables. En revanche en hiver, on conseille aux visiteurs le ski de fond et alpin.

**Musée du Podhale de Nowy Targ,**  
Rynek 1, ☎ + 48 18 2667776,  
🌐 muzeum.nowyarg.pl

■ Les **ÉGLISES EN BOIS** couvertes de bardeaux en bois sont en parfaite harmonie avec le paysage montagneux. La plus connue est celle de **Dębno Podhalańskie** (p. 20), inscrite sur la Liste du Patrimoine Mondial de l'UNESCO, bien que d'autres églises ne doivent pas être envieuses quant à la qualité de leur réalisation. **L'église Saint Martin de Grywałd** date de la 2<sup>nd</sup>e moitié du X<sup>ve</sup> s., et malgré plusieurs reconstructions, elle garde son caractère gothique. Son intérieur est décoré par des peintures murales datant du début du XVII<sup>e</sup> s. Le triptyque de style gothique tardif du début du XVI<sup>e</sup> s. est l'élément d'aménagement le plus précieux. **L'église Saint-Sébastien et Notre Dame du Rosaire de Jurgowo**, sans clocher, a été érigée dans la 2<sup>de</sup> moitié du XVII<sup>e</sup> s. Elle se distingue par un intérieur rococo très riche: les murs et les planchers sont couverts de peintures de 1813 et les retables et les sculptures gorgées d'or donnent à l'ensemble un aspect unique. **va** été construite vers 1700. Elle est décorée par les personnages peints au XIX<sup>e</sup> s. et de nombreuses sculptures. Actuellement, l'église remplit la fonction de musée. **L'église du Sacré-Cœur de Bukowina Tatrzńska** (1887-1900) est décorée à l'intérieur par une polychromie du XX<sup>e</sup> s. et par des retables en bois remarquables de 1907 r. **L'église Sainte-Anne** de Nowy Targ est dotée d'un retable principal de style baroque tardif, avec de précieuses peintures de la fin du X<sup>ve</sup> et du début du XVI<sup>e</sup> s.

**Itinéraire de l'Architecture en bois**  
🌐 drewnianamalopolska.pl

La place du marché à Nowy Targ, photo R. Szcząchor



La vallée Strążyska, photo K. Bańkowski



L'intérieur de l'église de Dębno Podhalańskie, photo K. Syga



Les costumes traditionnels, photo K. Bańkowski



# Route du patrimoine mondial de l'UNESCO en Małopolska

La Liste du Patrimoine Mondial Culturel et Naturel de l'UNESCO comprend des sites reconnus par l'ONU qui présentent une valeur « unique et universelle », historique ou naturelle, qui, de ce fait, bénéficient d'une protection exceptionnelle. Parmi les 30 sites polonais inscrits sur la liste de l'UNESCO, 14 (l) se trouvent en Małopolska.

■ **CRACOVIE.** Dans le fondement de l'inscription de Cracovie sur la Liste du Patrimoine Mondial de l'Humanité de l'UNESCO, il est dit que « Cracovie présente à la postérité une collection de monuments culturels des siècles passés unique, des œuvres d'art et d'architecture remarquables. »

■ Le **SANCTUAIRE DE KALWARIA ZEBRZYDOWSKA** est une image de Jérusalem de l'époque du Christ transférée dans les paysages de Małopolska. Les églises et les chapelles baroques correspondent aux stations du Chemin de Croix et aux bâtiments connus de la Bible. Le sanctuaire du calvaire est le plus grand lieu du culte de Marie en Pologne après Częstochowa (p. 25).

■ **LIEU DE MÉMOIRE ET MUSÉE D'AUSCHWITZ-BIRKENAU. L'ex-CAMP ALLEMAND NAZI DE CONCENTRATION ET**

**D'EXTERMINATION.** Le camp d'Auschwitz a été établi par les Allemands en 1940 en tant que camp pour les prisonniers politiques polonais dans l'enceinte d'Oświęcim alors occupée. A partir de 1942, Auschwitz-Birkenau est devenu en même temps un des centres de l'Holocauste (extermination massive des Juifs européens). Les Nazis y ont tué au moins 1,1 million de personnes, essentiellement des Juifs, mais aussi des Polonais, des Roms, des prisonniers de guerre soviétiques et autres. Depuis 1947, l'enceinte de l'ancien camp de concentration et d'extermination a été réhabilitée en Musée National. Le Lieu de Mémoire comprend les deux parties préservées du camp: Auschwitz I et Auschwitz II-Birkenau. En 1979, les terrains de l'ex KL Auschwitz-Birkenau ont été inscrits sur la Liste de l'UNESCO.

**Lieu de Mémoire et Musée d'Auschwitz-Birkenau. Ex-camp allemand nazi de concentration et d'extermination,**  
ul. Więźniów Oświęcimia 20, Oświęcim,  
☎ +48 33 8448099,  
🌐 [auschwitz.org](http://auschwitz.org),  
📖 voir les prix sur le site L'entrée sur le site du musée d'Auschwitz n'est possible qu'avec une Carte d'accès.

L'église Saint-Léonard à Lipnica Murowana, photo K. Bańkowski



La Grand-Place de Cracovie, photo K. Bańkowski



*Le centre historique de Cracovie dans l'enceinte des anciens remparts, la Colline du Wawel et le quartier Kazimierz avec Stradom ont été inscrits sur la Liste du Patrimoine Mondial de l'UNESCO dès 1978 ! Cracovie a fait partie des premiers sites au monde à y être inscrits.*



*En décembre 2018, la fabrication de Crèches de Noël de Cracovie a été inscrite sur la Liste du Patrimoine Culturel Immatériel de l'UNESCO. C'est ce patrimoine unique, cultivé dès le milieu du XIXe s. par les générations successives des fabricants de crèches, qui a été la première tradition polonaise à être inscrite sur cette liste de l'UNESCO.*

Le Sanctuaire de Kalwaria Zebrzydowska, photo K. Bańkowski



Dans les offices de tourisme de Cracovie, on peut obtenir les informations sur la possibilité de visite du Musée d'Auschwitz-Birkenau. Sur rdv  
🌐 [visit.auschwitz.org](http://visit.auschwitz.org)

■ **L'ÉGLISE SAINT MICHEL-ARCHANGE DE DĘBNO PODHALAŃSKIE** est l'une des plus anciennes églises en bois de Pologne. Construite sans clous, elle est décorée par des peintures uniques et dotée d'équipements d'intérieur précieux.

■ **L'ÉGLISE SAINTS-APÔTRES-PHILIPPE-ET-JACQUES DE SĘKOWA** a été construite aux environs de 1520. Jusqu'à présent, elle enchante par son aspect monumental et par ses sortes d'arcades en bois (« les samedis »), abritant les fidèles arrivés dès la veille de la messe du dimanche (p. 20).

■ **L'ÉGLISE SAINT SAINT-MICHEL-ARCHANGE DE BINAROWA** est une église de style gothique tardif construite en bois de mélèze, décorée par des peintures murales des XVIe et XVIIe s. (voir p. 20).

■ **L'ÉGLISE SAINT LÉONARD DE LIPNICA MUROWANA** date du XVe s. Elle a probablement été construite sur l'emplacement d'un ancien temple païen dont provient la poutre de Sventovid soutenant le table (p. 21).

■ **L'ÉGLISE GRECQUE-CATHOLIQUE SAINT MICHEL-ARCHANGE DE BRUNARY WYŻNE** a été érigée à la fin du XVIIIe s. Elle a

préservé les caractéristiques typiques régionales des lieux de culte des Lemkos (p. 22).

■ **L'ÉGLISE GRECQUE-CATHOLIQUE SAINT PARASCÈVE DE KWIATOŃ** est considérée comme l'une des plus belles églises orthodoxes de Pologne grâce à ses proportions harmonieuses (p. 22).

■ **L'ÉGLISE GRECQUE-CATHOLIQUE SAINTE-MARIE-MÈRE-DE-DIEU D'OWCZARY**, datant de 1653, a toujours l'équipement complet d'époque avec l'iconostase du XVIIIe s. (p. 22).

■ **L'ÉGLISE GRECQUE-CATHOLIQUE SAINT JACQUES-APÔTRE DE POWROŃNIK**, la plus ancienne église orthodoxe des Carpates polonaises. Construite vers 1600, elle a gardé son équipement des XVIIe-XVIIIe s. (p. 22).

■ **WIELICZKA**

La **Mine de sel de Wieliczka** a été inscrite en 1978 sur la première Liste du Patrimoine Mondial de l'UNESCO. Les débuts de la mine de sel de Wieliczka, l'une des plus célèbres dans le monde, remontent au Moyen-Âge lorsqu'elle portait avec fierté le nom de Magnum Sal (Le grand sel).

Les touristes peuvent suivre entre autres deux parcours de visite: celui touristique et celui des mineurs. Le parcours touristique commence dans le puits Danitowicz et fait env. 3 km. On visite plus d'une

LES SITES DE L'UNESCO EN MAŁOPOLSKA



vingtaine de galeries de mine situées à une profondeur de 64 à 135 m (y compris la plus belle chapelle Sainte-Cunégonde). Les visiteurs peuvent contempler la charpente de bois, les lacs salins et les sculptures en sel uniques. Dans le Musée souterrain des Mines de sel de Cracovie, on peut voir des machines, des outils et des vêtements historiques de mineurs. La durée moyenne de la visite touristique comprenant le Musée est d'environ 3 heures. La visite du parcours des mineurs débute dans le puits Regis et dure env. 3 heures. Les touristes obtiennent une combinaison de protection et des équipements de mineurs: la lampe, l'absorbant de méthane et le casque. Le guide leur distribue différentes tâches qui leur permettront de découvrir le travail du mineur comme la mesure de la concentration en méthane, l'obtention et le transport du sel. On commence ce parcours en descendant par l'ascenseur au niveau I (57 m). On le termine au niveau II (inférieur: 101 m). La longueur totale du parcours des mineurs est de 2 km. Dans la mine de sel de Wieliczka, on trouve une station thermale dédiée aux maladies de la peau et des voies respiratoires supérieures et inférieures, traitées dans un microclimat unique des chambres de sel souterraines. Le complexe thermal est constitué de 3 chambres situées à 135 m de profondeur. Dans la mine de Wieliczka, il y a aussi la saline (l'ouvrage de graduation

de sel) à proximité du puits Danitowicz. Il libère la brume saline naturelle pour les inhalations. Les promenades autour de cet endroit (de préférence toutes les 30 min) ont des effets avantageux pour la santé, en aidant dans différentes maladies respiratoires comme l'asthme ou les allergies. Chaque visiteur a aussi à sa disposition la tour d'observation de 22 m, depuis laquelle on voit le puits et les puits de la mine.

**Mine de sel « Wieliczka », ul. Danitowicza 10,**

☎ +48 12 2787302, 12 2787366,

🌐 [kopalnia.pl](http://kopalnia.pl)

**La saline:**

☎ + 48 12 2787302, 12 2787366,

🌐 [kopalnia.pl](http://kopalnia.pl)

### LE CHÂTEAU DES SALINES DE WIELICZKA

Non loin de la mine s'élève un château du XIIIe siècle qui était jadis le siège de l'administration des mines de Wieliczka et de Bochnia. C'est un magnifique exemple de l'architecture médiévale liée au développement des mines de sel en Europe. Il abrite aujourd'hui un musée où l'on peut visiter une exposition historique et voir un ensemble d'outils de travail et de costumes de mineurs, ainsi qu'une collection de salières. Le château a été inscrit sur la Liste du patrimoine mondial de l'UNESCO en 2013.

**Château des Salines de Wieliczka,**

Office des visites Park Kingi 6,

Le Château des Mines de sel de Wieliczka, photo K. Bańkowski



La Mine de Sel „Wieliczka”, chapelle Sainte-Kinga (Cunégonde), photo Archives UMWM



UNESCO Małopolska est une application mobile gratuite qui aide à découvrir les sites exceptionnels du patrimoine de l'UNESCO situés en Małopolska. Elle contient leurs descriptions et photo, mais elle présente aussi des endroits intéressants à voir dans les alentours, n'étant pas inscrits sur la liste de l'UNESCO. L'application fonctionne aussi en mode offline.

La saline (ouvrage de graduation de sel) dans la Mine de sel Wieliczka, photo K. Bańkowski



1 Dans la mine de sel « Wieliczka », on peut même faire un mariage ! Les mariés et leurs invités sont attendus à la salle Warszawa qui peut accueillir en même temps jusqu'à 350 personnes.

2 La chapelle Sainte Cunégonde dans la Mine de sel « Wieliczka » a une merveilleuse acoustique. S'y sont produits entre autres Nigel Kennedy, violoniste anglais, Phantasm avec la luthiste Elisabeth Kenny ou le groupe Blackmore's Night.

3 La mine de sel de Bochnia est un lieu pour des événements et des activités originales. A titre d'exemple, la course de relais souterraine durant 12 heures, les tournois de judo ou des courses à vélo « Le Downhill de sel ».

4 La mine de sel de Bochnia est la plus ancienne entreprise saline d'Europe, en activité continue depuis sa fondation en 1284.

5 Dans la mine de sel de Bochnia, à 250 m sous terre, on peut passer une nuit en profitant pleinement du microclimat exceptionnel riche en iode.

☎ +48 12 2785849,

🌐 [muzeum.wieliczka.pl](http://muzeum.wieliczka.pl)

BOCHNIA. La Mine de sel de Bochnia est la plus ancienne de ce type en Pologne. Le début de son activité remonte à 1248. Depuis plus de 20 ans, elle accueille des touristes dans les galeries de mine historiques.

Le décor de sel et le caractère unique de la mine de sel de Bochnia a été honoré par l'inscription de la Liste du Patrimoine Mondial de l'Humanité de l'UNESCO le 23.06.2013. La mine a été reconnue le Monument Historique par le décret du Président de la République de Pologne du 26.09.2000.

Trois parcours de visite sont accessibles aux touristes, aux degrés de difficulté différents: le **Parcours touristique avec une exposition multimédia** présentant de manière unique l'histoire et les phénomènes naturels influant sur la mine ainsi que le travail difficile des mineurs. le **Parcours naturel** présentant le phénomène naturel exceptionnel: la fluorescence de la halite (les cristaux de sel lumineux) et enfin l'itinéraire le plus exigeant, menant le long des plus anciennes galeries: le **Parcours historique de Vieilles Montagnes**.

La mine a mis en œuvre pour les groupes scolaires toute une offre de programmes

éducatifs adaptés aux différents âges, dès la maternelle jusqu'au lycée.

Elle propose des attractions uniques telles que le train souterrain transportant les touristes, la balade en barque sous terre. Il y a également la chambre Wązyn, le plus grand espace souterrain mis à disposition des touristes, situé à 250 m sous terre, où il y a un terrain de jeu, un restaurant et une mini-aire de jeux.

La mine propose des séjours pour les groupes organisés et les clients individuels (aux dates choisies). Une nuit passée dans ce décor salin et ce microclimat thérapeutique donnera pour vous une toute nouvelle signification aux mots « sommeil sain ».

La mine de Bochnia permet d'y organiser des événements culturels, sportifs, amicaux ou familiaux. Les chambres creusées dans le sel permettent d'arranger librement l'intérieur et le chef de cuisine vous préparer un menu dédié.

**Mine de sel de Bochnia,**

ul. Campi 15, Bochnia,

☎ +48 14 6926752, +48 14 6926754,

🌐 [kopalnia-bochnia.pl](http://kopalnia-bochnia.pl)

Le passage du train souterrain à la chapelle Sainte-Cunégonde, photo A. Brzoza



# Un univers enchanté dans le bois

Les bâtiments en bois faisant partie intégrante du paysage de la Małopolska constituent un groupe important de monuments architecturaux. Les forêts de sapins, d'épicéas, de mélèzes, les chênaies et les hêtraies couvrant les pentes des Carpates, ont toujours fourni des matériaux de construction pour les manoirs de noblesse, les maisons bourgeoises ou paysannes ou les églises.

La grande majorité des bâtiments en bois a été intégrée à l'itinéraire de l'Architecture en Bois faisant en Małopolska 1500 km de longueur et comprenant 255 sites. Tous les bâtiments sont accompagnés de panneaux informatifs. D'année en année, de plus en plus de sites sont ouverts à la visite en saison estivale. Sur certains sites, il y a aussi des concerts dans le cadre du cycle « La Musique enchantée dans le bois ».

En savoir plus sur l'itinéraire de l'Architecture en Bois :

[drewniamalopolska.pl](http://drewniamalopolska.pl)

■ **L'ÉGLISE SAINT MICHEL-ARCHANGE DE DĘBNO PODHALAŃSKIE** (2<sup>de</sup> moitié du XVe s.) est dotée d'une tour, probablement la plus ancienne de Pologne, ajoutée vers le début du XVIIe s. L'église a été construite en mélèze et

en sapin, sans utiliser de clous. Elle est décorée par des polychromies réalisées vers 1500. Sur la poutre arc-en-ciel, on voit le crucifix du XIVe s. L'église est inscrite sur la Liste du Patrimoine Mondial de l'UNESCO.

**L'église Saint Michel-Archange,**  
ul. Kościelna 42, Dębno, ☎ +48 18 2751797,  
[visitmalopolska.pl](http://visitmalopolska.pl), [debno.jdm.host](mailto:debno.jdm.host)

■ **L'ÉGLISE SAINTS-APÔTRES -PHILIPPE-ET-JACQUES DE SĘKOWA** (1520) construite en bois de mélèze. C'est une église à une seule nef, entourée d'arcades en bois, orientée vers l'Est. La partie de la tour au niveau du sol est ouverte, ce qui permet de voir sa structure. À l'intérieur subsistent encore les portails de style gothique tardif, les fonts baptismaux de 1522, le retable du XVIIe s. et des peintures murales intéressantes. L'église a été inscrite sur la Liste du Patrimoine Mondial de l'UNESCO.

**L'église Saints Apôtres-Philippe-et-Jacques,** Sękowa 13 ☎ +48 609546389,  
[visitmalopolska.pl](http://visitmalopolska.pl)

■ **L'ÉGLISE SAINT-MICHEL-ARCHANGE DE BINAROWA** a été construite en bois de sapin vers



Zalipie - le village peint, photo Archives UMWM



Le village peint de Zalipie, célèbre pour les peintures florales qui ornent ses maisons en bois, les murs, les clôtures, les puits et les poêles. C'est un véritable exemple d'art populaire. Dans ce village coloré se trouve la ferme de Felicja Curyłowa, la plus célèbre des peintresses zalipiennes.



Certains bâtiments de l'itinéraire de l'Architecture en Bois sont ouverts à la visite en période estivale.

En savoir plus :

[drewniamalopolska.pl](http://drewniamalopolska.pl)

L'itinéraire comprend: 128 églises catholiques, 50 églises orthodoxes, 29 bâtiments, 23 complexes architecturaux, 16 musées, 9 écomusées

1500 sur l'emplacement d'une église drewniana-malopolska.pl se brûlée. Elle ravit par sa décoration des planchers de style gothique tardif, par ses peintures bibliques de la nef et de la chapelle des Anges Gardiens. Le retable de style Renaissance tardif avec la sculpture gothique de Notre Dame à l'Enfant, les fonts baptismaux de 1522 et la cloche gothique méritent l'attention. L'église a été inscrite sur la Liste du Patrimoine Mondial de l'UNESCO.

**L'église Saint Michel-Archange,**  
Binarowa 409,  
☎ +48 13 4476396, +48 692385244,  
[parafabinarowa.pl](http://parafabinarowa.pl),  
[drewniana.malopolska.pl](http://drewniana.malopolska.pl),  
[visitmalopolska.pl](http://visitmalopolska.pl)

■ **L'ÉGLISE SAINT-LÉONARD DE LIPNICA MUROWANA** a été fondée au XVe s. Elle est dotée de nombreuses peintures murales représentant entre autres Les Dix commandements, la Cène et la Passion du Christ. On y trouve un positif (un mini-orgue) dans une caisse, l'un des 7 instruments de ce type en Pologne. L'église se trouve sur l'itinéraire de Saint-Simon passant par des recoins de Lipnica liés à ce saint. L'église a été inscrite sur la Liste du Patrimoine Mondial de l'UNESCO.

**L'église Saint Léonard,** Lipnica Murowana 39,  
☎ +48 14 6852601  
[visitmalopolska.pl](http://visitmalopolska.pl)

■ **L'ÉGLISE PAROISSIALE GRECQUE CATHOLIQUE SAINTE PARASCÈVE DE KWIATOŃ** (2<sup>de</sup> moitié du XVIIe s.) est considérée comme un exemple type d'église orthodoxe des Lemkos. Elle fait partie des plus belles églises de ce type en Pologne. Les équipements des XVIII, XIX et XXe s. subsistent encore. Les magnifiques peintures murales avec des personnages ou des ornements et l'iconostase de Michał Bogdański de 1904 méritent que l'on s'y attarde. L'église a été inscrite sur la Liste du Patrimoine Mondial de l'UNESCO.

**L'église orthodoxe Sainte Parascève,**  
Uście Gorlickie 88, ☎ +48 18 3530720,  
[visitmalopolska.pl](http://visitmalopolska.pl)

■ **L'ÉGLISE PAROISSIALE GRECQUE CATHOLIQUE NOTRE DAME DE SECOURS D'OWCZARY** a été construite au XVIIe s. La date exacte d'érection de l'église, à savoir 1653, a été gravée au-dessus du portail ouest. C'est un bâtiment à trois nefs, avec une structure en rondins empilés, recouvertes entièrement de bardeaux en bois. À l'intérieur, il y a un iconostase du XVIIIe s. Depuis 1988, des messes grecques catholiques y sont célébrées. L'église a été inscrite sur la Liste du Patrimoine Mondial de l'UNESCO.

**Eglise orthodoxe du Secours de la Mère de Dieu Owczary,**  
☎ paroisse de Sękowa (Sękowa 13):

L'église orthodoxe à Owczary, photo Archives UMWM



L'église de Sękowa, photo K. Bańkowski



ITINÉRAIRE DE L'ARCHITECTURE EN BOIS



+48 609 546 389,  
visitmalopolska.pl

■ **L'ÉGLISE PAROISSIALE GRECQUE CATHOLIQUE SAINT-MICHEL-ARCHANGE DE BRUNARY WYŻNE** a été construite en 1797 et agrandie au XIXe s. Actuellement, elle sert de lieu d'offices à l'Église catholique de Rome en tant que paroisse Notre-Dame-de-l'Assomption. Elle a été construite sur une petite colline au bord de la rivière Biata et elle a préservé les caractéristiques typiques régionales des lieux de culte des Lemkos. A l'intérieur, on peut contempler des peintures murales de la fin du XIXe s. et les fragments de la polychromie baroque de l'époque de la construction de l'église ainsi que des éléments de l'équipement des XVIIe et XIXe s. L'église a été inscrite sur la Liste du Patrimoine Mondial de l'UNESCO.

**L'église orthodoxe Sainte Michel-Archange,**  
Brunary Wyżne 45,  
Uście Gorlickie, ☎ +48 18 3516776,  
visitmalopolska.pl

■ **L'ÉGLISE GRECQUE-CATHOLIQUE SAINT JACQUES-APÔTRE DE POWROŹNIK** est la plus ancienne église orthodoxe des Carpates, construite vers 1600. Elle se distingue par sa beauté grâce aux trois bulbes sur les toitures à 4 pans et sur le clocher. A l'intérieur de cette église paroissiale utilisée actuellement par les catholiques romains,

subsistent encore des éléments de l'équipement d'origine. L'église a été inscrite sur la Liste du Patrimoine Mondial de l'UNESCO.

**L'église Saint Jacques-Apôtre,**  
Powroźnik 50, Muszyna, ☎ +48 18 4711644,  
visitmalopolska.pl

■ Le **MANOIR DE LASKOWA** (1677) est une résidence de noblesse bien conservée, aux intérieurs intéressants, aux murs en bois enduits et au toit haut à 2 pans couvert de bardeaux en bois avec ligne de bris. Actuellement propriété privée, le manoir est ouvert à la visite.

**Manoir de Laskowa, Laskowa 1,**  
☎ +48 18 3333040,  
visitmalopolska.pl

■ Le **MANOIR DE LA FAMILLE TETMAJER A ŁOPUSZNA** (1787-90) est composé d'un manoir sans étage et de bâtiments annexes. Le manoir en poutres de mélèze abrite actuellement le Musée de Culture de la Noblesse. Dans le voisinage du manoir se trouve l'église classée en bois Ste-Trinité-et-St-Antoine, construite dans la seconde moitié du XVIe siècle. C'est un exemple de l'ancien type d'église gothique en bois avec son chœur fermé par un mur droit, à l'extérieur duquel a été ajoutée une petite chapelle.

L'église orthodoxe de Brunary Wyżne, photo K. Syga



L'église orthodoxe de Kwiatów, photo K. Bańkowski



Le style de construction du Podhale est un élément unique de l'architecture traditionnelle de Małopolska. La maison type des montagnards n'a pas d'étage, mais une mansarde ou une sorte de combles. Ces maisons étaient construites à partir de demi-rondins.

Les troncs étaient empilés et dans les lumières entre eux, on mettait de la mousse, de la paille ou de l'ériophorum.

Pour garder le maximum de la chaleur, on construisait de petites portes et fenêtres.

Les toits en pente raide étaient couverts de tavaillons (petits bardeaux de bois conifère fendus à la main).

Dans l'axe de la maison, il y avait l'entrée, la chambre noire à gauche (salle de séjour, de repos et de travail au quotidien) et à droite, il y avait la chambre blanche (de réception, de fête).

Lanckorona, photo K. Bańkowski



**Manoir de Łopuszna – Musée de Culture de la Noblesse** (annexe du Musée des Tatras de Zakopane),  
ul. Gorczańska 2, ☎ +48 535 668 777,  
muzeumtatrzańskie.pl

■ Le **COMPLEXE ARCHITECTURAL RURAL DE CHOCHOŁÓW** (XIX/XXe s.) est un écomusée vivant d'architecture traditionnelle de la région. La plus ancienne parmi les maisons des montagnards sans étage qui sont lavées au printemps, date de 1789. La maison la plus connue est celle (N°24) dont la façade a été construite en utilisant un seul tronc de sapin.

■ Le **COMPLEXE ARCHITECTURAL DE LANCKORONA** (XIX/XXe s.) est un exemple de l'architecture en bois des villages intégrée dans une trame urbaine médiévale. Les maisons sont construites en rondins empilés. Celles de la place principale sont entourées d'arcades et celles dans les ruelles ont des perrons.

**Musée du prof. A. Krajewskiego, Rynek 133,**  
Lanckorona, ☎ +48 33 8763567,  
gok.lanckorona.net

■ Le **PARC ETHNOGRAPHIQUE DE NOWY SĄCZ**, est l'un des plus grands écomusées en Pologne. Il présente la culture populaire de la campagne de Sącz du XIXe s. Actuellement, il est divisé en quatre sections correspondant aux groupes ethniques d'habitants de la région: les Lachs de Sącz, les habitants de Pogórze, les Lemkos du Poprad et les Montagnards de Sącz. Ses éléments les plus intéressants sont: le manoir de noblesse du XVIIe s., l'église orthodoxe des Lemkos de 1786, l'église de Łososina Dolna et une église évangélique.

**PARC Ethnographique de Nowy Sącz – annexe du Musée régional de Nowy Sącz,**  
entrée du côté de la rue,  
ul. B. Wieniawy-Długoszowskiego 83 B,  
Nowy Sącz, ☎ +48 18 441 44 12,  
muzeum.sacz.pl

■ Le **CENTRE D'ARCHITECTURE POPULAIRE DE SZYMBARK** présente l'architecture en bois et la culture traditionnelle de la région de Pogórze Gorlickie. On peut y voir des maisons de campagne, de petits moulins à vent

et des bâtiments de la ferme.

**Eco-musée de la Campagne de Pogórze**  
R. Reinfuss, Szymbark,  
☎ +48 18 3511018,  
muzeum.gorlice.pl

■ Le **PARC ETHNOGRAPHIQUE DE LA VISTULE A WYGIEŁZÓW** rassemble 25 ouvrages présentant la culture des Cracoviens d'Ouest. On y voit entre autres l'architecture en bois des petits villages et de la campagne avec leurs équipements ainsi que de l'architecture religieuse comme l'église de l'Élévation de la Sainte Croix de Ryczów du XVIIe s. Un festival international de musique de chambre et d'orgue et le festival Etnomania ont lieu chaque année dans le musée en plein air. Dans les alentours, on peut faire un tour à Chrzanów avec sa forme urbaine médiévale et ses immeubles historiques.

**Eco-Musée Parc Ethnographique de la Vistule, Château Lipowiec,**  
ul. Podzamcze 1, Wygiełzów,  
☎ +48 32 6134062,  
mnpe.pl, etnomania.pl

■ **SANCTUAIRE DE LA SAINTE CROIX DE CRACOVIE-MOGIŁA** Dans ce monastère cistercien se trouve une chapelle avec un crucifix miraculeux sculpté au XIVe s. Selon la tradition, lors de certaines fêtes, les fidèles y font le tour de l'autel à genoux.

**Sanctuaire de la Sainte-Croix,**  
ul. Klasztorna 11, Kraków,  
☎ +48 12 6442331,  
mogila.cystersi.pl

■ **L'ÉGLISE PAROISSIALE SAINT-MARTIN DE ZAWADA** couronne le sommet du mont St-Martin (384 m) dans la belle localité isolée de Zawada qui surplombe Tarnów. Cette église a été construite au XVIe siècle et les peintures polychromes à l'intérieur datent du XXe siècle. Son autel classé du début de l'époque baroque, qui représente saint Martin, est également précieux.

**Église Saint-Martin de Zawada,**  
Zawada 47, Tarnowiec,  
☎ +48 14 6795505,  
zawada\_smb-wiz.diecezja.tarnow.pl

# Sanctuaires et sites religieux

En Małopolska, il y a de nombreuses églises remarquables faisant partie de l'identité polonaise. C'est le culte de la Vierge et les mystères de la Passion du Christ attirant des foules chaque année qui sont les plus caractéristiques de la région. Toute la Małopolska abonde en souvenirs de Jean Paul II: on en trouve à Cracovie (ex. le palais épiscopal, 3 rue Franciszkańska, le sanctuaire de Łagiewniki, le Centre Jean Paul II, les tombes des parents du Pape polonais au cimetière Rakowicki et l'aire de Błonia – lieu des messes célébrées par le Père Saint), à son village natal de Wadowice, à Kalwaria Zebrzydowska, à Raciborowice et dans la région Podhale. En Małopolska, on trouve plus d'une centaine de sanctuaires célèbres. Nous en présentons ci-dessous les plus importants.

■ **SANCTUAIRE DE LA MISERICORDE DIVINE A CRACOVIE-ŁAGIEWNIKI.** L'église la plus visitée de Cracovie, consacrée par Jean Paul II en 2002. Les fidèles font leur pèlerinage pour prier devant la représentation du Christ Miséricordieux peinte selon la vision de sainte Faustine. Ses reliques reposent dans la chapelle du cloître à côté du sanctuaire. Dans les environs immédiats se trouve le sanctuaire Saint-Jean-Paul-II-le-Grand, créé dans le cadre du Centre Jean-Paul II « N'ayez pas peur ! »

**Sanctuaire de la Miséricorde Divine à Cracovie-Łagiewniki, ul. Siostry Faustyny 3, Kraków, ☎ +48 12 2523311, +48 12 2523333, 🌐 milosierdzie.pl**

■ **SANCTUAIRE SAINT-STANISLAS A CRACOVIE.** Sur l'emplacement du futur monastère des Paulins, Skatka, Stanislas de Szczepanów, évêque de Cracovie et actuel saint patron de la Pologne mourut en martyr en 1079, tué par le roi Boleslas le Généreux. Skatka est aussi le lieu de sépulture de nombreux grands Polonais, comme Stanisław Wyspiański ou Czesław Miłosz. Compte tenu de la situation dans un endroit pittoresque au bord de la Vistule, c'est un des endroits les plus attractifs de Cracovie.

**Sanctuaire du Martyre du Saint Stanislas de Skatka, ul. Skateczna 15, Kraków, ☎ +48 506 367 521, 12 4217244, 12 4217384, 🌐 skalka.paulini.pl**

■ **LA BASILIQUE SAINT-JOSEPH - MONASTÈRE DES CARMES DÉCHAUX DE WADOWICE.** Karol Wojtyła se rendait souvent à l'église Saint-Joseph « sur la colline ». C'est là qu'après sa première communion il reçut sa première médaille du scapulaire, qui est aujourd'hui exposée comme relique.



Le Centre Jean Paul II, photo Archives UMWM



*Permettez-moi donc, avant de partir, de regarder depuis cet endroit Cracovie, ville dont chaque pierre et brique m'est chère.*

*Ainsi, je regarderai toute la Pologne depuis ici... »*

*Jean Paul II, homélie à Błonia  
Le 9 juin 1979*



*Les fidèles venant au sanctuaire de Łagiewniki sont les plus nombreux le jour de la Miséricorde Divine qui tombe le premier dimanche après Pâques. Le jour de canonisation de la sœur Faustine, le 30 avril 2000, Jean Paul II a proclamé ce jour la fête de toute l'Église catholique.*

„Skatka”, photo K. Bańkowski



Le Sanctuaire de Łagiewniki, photo K. Syga



En 2004, le tableau de saint Joseph sur le maître-autel a été décoré de l'anneau du pêcheur de Jean-Paul II, et l'église « sur la colline » a reçu le titre de basilique.

**Basilique Saint-Joseph - Monastère des Carmes Déchaux de Wadowice, ul. Karmelicka 22, Wadowice, ☎ +48 33 8732187, +48 797 002 372, 🌐 karmel-wadowice.pl**

■ **SANCTUAIRE DE KALWARIA ZEBRZYDOWSKA.** L'église baroque du XVII<sup>e</sup> s. est connue grâce au tableau miraculeux de Notre-Dame de Kalwaria. C'est également le centre du complexe du culte de la Vierge et de la Passion du Christ constitué de 45 bâtiments. Le complexe culturel et paysager du Monastère et du Parc des Pèlerins a été inscrit en 1999 sur la Liste de l'UNESCO. Les plus grandes célébrations ont lieu durant la Semaine Sainte ainsi que lors des pardons, le jour de l'Assomption de Marie (le 15.08).

**Sanctuaire de Kalwaria Zebrzydowska – monastère des Bernardins, ul. Bernardyńska 46, Kalwaria Zebrzydowska, ☎ +48 33 8766304, 🌐 kalwaria.eu**

■ **SANCTUAIRE NOTRE-DAME-AUXILIATRICE D'OŚWIĘCIM.** L'histoire de l'église des Salésiens remonte à la 1<sup>ère</sup> moitié du XIV<sup>e</sup> s. L'église a été officiellement promue au rang de sanctuaire marial local en 1997.

On peut considérer comme preuve de la grâce et de la puissance de Notre Dame Auxiliatrice la préservation miraculeuse de l'église mariale de l'assaut d'Oświęcim par les bombardiers des Alliés le 13.09.1944.

**Sanctuaire Notre-Dame-Auxiliatrice d'Oświęcim, ul. Jagielły 8, Oświęcim, ☎ +48 33 8422919, 502 833 596, 🌐 sanktuarium-oswiecim.pl**

■ **SANCTUAIRE NOTRE-DAME-DU-ROSAIRE DE BOCHNIA.** Depuis quatre siècles des pèlerins y affluent, pour saluer Notre Dame de Bochnia. Le tableau miraculeux est une copie du portrait miraculeux de la Sainte Vierge de Jasna Góra. Au XVII<sup>e</sup> s., il était énuméré parmi les représentations les plus vénérées de Marie dans tout le monde chrétien.

**Sanctuaire Notre-Dame-Du-Rosaire de Bochnia, la basilique St-Nicolas, Pl. św. Kingi 9, Bochnia, ☎ +48 14 6123417, 🌐 mikolajbochnia.pl**

■ **SANCTUAIRE NOTRE-DAME-REINE DU PODHALE DE LUDŹMIERZ.** Située à côté de Nowy Targ, Ludźmierz est la plus ancienne paroisse du Podhale. Dans le retable principal de l'église locale, on trouve la statue miraculeuse de Notre Dame Reine du Podhale datant du XV<sup>e</sup> s. Chaque année en septembre, on y célèbre avec fast la fête des moissons.

SANCTUAIRES ET SITES RELIGIEUX



**Sanctuaire Notre-Dame-Reine Du Podhale de Ludźmierz**, ul. Jana Pawła II 124, Ludźmierz, ☎ +48 18 2655577 n° interne: 15, 🌐 mbludzm.pl

■ **SANCTUAIRE NOTRE-DAME-DE-FATIMA DE KRZEPTÓWKI A ZAKOPANE.** Un des sanctuaires les plus récents en région (consacré en 1992). On y vénère la figure de Notre Dame de Fatima offerte par l'évêque de Fatima dans les années 1960 au cardinal Stefan Wyszyński. L'église est l'ex-voto en remerciement pour la vie sauvée de Jean Paul II suite à l'attentat de 1981. Dans le trésor, on trouve différents souvenirs du Pape polonais.

**Sanctuaire de Notre-Dame-de-Fatima de Zakopane – Krzeptówki**, ul. Krzeptówki 14, Zakopane, ☎ +48 18 2066420, 🌐 smbfp.pl

■ **BASILIQUE DU SAINT-SÉPULCRE DE MIECHÓW.** Jadis, il était connu dans toute l'Europe. Lorsque Jérusalem était fermé aux chrétiens, c'est à Miechów que venaient les pèlerins. Dans ses galeries, on trouve deux chapelles: la Chapelle du Saint Sépulcre construit au XVI<sup>e</sup> siècle, s'inspirant de la première grotte où le Christ a été enseveli et la Chapelle abritant une copie du Linceul de Turin.

**Basilique du Saint-Sépulcre**, ul. Warszawska 1, Miechów, ☎ +48 786 856 160, 🌐 parafiamiechow.pl

**Visite guidée du basilique – Musée du Pays de Miechów**, ☎ +48 530 766 522, 🌐 muzeum.miechow.pl

■ **SANCTUAIRE NOTRE-DAME-DES-DOULEURS DE STANIĄTKI.** Le plus ancien cloître des sœurs bénédictines sur les terrains polonais, établi dès 1200. Le tableau gothique miraculeux de Notre Dame des Douleurs vient d'Italie.

**Abbaye Saint-Adalbert des Sœurs Bénédictines**, Staniątki 299, Niepołomice, ☎ +48 12 2818058, +48 507 677 825, 🌐 benedytkynki.eu

■ **MONASTÈRE DES CISTERCIENS DE SZCZYRZYC.** Il existe sans discontinuer depuis le XIII<sup>e</sup> s. L'église monastique abrite le tableau de Notre dame de Szczyrzyc. Au musée, on peut voir entre autres la collection de monnaies, d'armes, de minéraux ainsi qu'une collection unique d'étiquettes de la bière de Szczyrzyc.

**Sanctuaire Notre-Dame-de-Szczyrzyc**, Szczyrzyc 1, ☎ +48 18 3320004, 🌐 szczyrzyc.cystersi.pl

■ **SANCTUAIRE SAINTE-CUNEGONDE DE STARY SĄCZ.** Le cloître des Clarisses a été fondé par sainte Cunégonde qui s'y est installée après la mort de son époux, Boleslas le Pudique. La règle stricte de l'ordre a empêché



Sanctuaire de Tuchów, photo. K. Bańkowski



*La vie spirituelle des fidèles en Małopolska a été reconnue par le choix de Cracovie pour l'organisation des 31<sup>èmes</sup> Journées Mondiales de la Jeunesse qui ont eu lieu du 26 au 31 juillet 2016. Le nombre de participants de la rencontre des jeunes avec le pape François a été estimé à environ 3 millions.*



*On peut découvrir les sanctuaires de Małopolska lors des promenades suivant les itinéraires « religieux » : L'itinéraire Papal Jean Paul II de Małopolska L'itinéraire Saint Jacques-Apôtre, l'itinéraire Saint Simon à Lipnica Murowana ou l'itinéraire de l'Architecture en Bois.*

les sœurs de quitter les murs du cloître sauf 3 exceptions dans l'histoire: au XIII<sup>e</sup> s. en fuyant les Tatars, au XVIII<sup>e</sup> s. après la cassation du cloître par les Autrichiens et au XX<sup>e</sup> s. pour la messe de canonisation de Sainte Cunégonde. Dans le cloître, on peut voir les habits que Jean Paul II portait lors de la messe de canonisation et dans le retable baroque de la chapelle à côté – un petit cercueil en argent contenant les reliques de Sainte

**Cloître des Clarisses de Stary Sącz**, pl. św. Kingi 1, Stary Sącz, ☎ +48 18 4460499, 🌐 klaryski.starysacz.org.pl

■ **L'ÉGLISE SAINTS-APÔTRES ERMITES SVORAD ET BENOÎT DE TROPİE.** C'est une des plus anciennes églises de Małopolska. Joliment située au bord du lac Czchowskie, l'église se dresse sur l'emplacement où, selon la tradition, saint André Svorad habitait dans le tronc du tilleul. Dans le chœur de l'église, on voit une peinture murale romane inestimable représentant Saint Etienne, roi de Hongrie.

**Paroisse Saints Apôtres Ermites Svorad et Benoît**, Tropie 6, ☎ +48 18 4403076, 🌐 tropie.tarnow.opoka.org.pl

■ **A TARNÓW**, on trouve trois sanctuaires. Le **Sanctuaire Notre-Dame-des-Douleurs** se trouve dans la Cathédrale Basilique de

la Nativité de la Bienheureuse Vierge Marie connue pour les tombeaux Renaissance de la famille Tarnowski. Le **Sanctuaire Notre-Dame-du-Mont-Carmel** se trouve à l'église de l'Assomption de Notre Dame à Burek, où est entreposé le tableau de Notre Dame du Mont Carmel datant du XVI<sup>e</sup> s. Le **Sanctuaire Notre-Dame-de-Fatima** prend soin des reliques de François et d'Hyacinthe, enfants auxquels la Vierge est apparue à Fatima.

**Cathédrale Basilique de la Nativité de la Bienheureuse Vierge Marie**, ul. Kapitulna 2, ☎ +48 14 6214501, 🌐 katedratarnowska.pl

**Paroisse Notre-Dame-du-Mont-Carmel**, ul. NMP 1, ☎ +48 14 6213175, 🌐 mbsz.diecezja.tarnow.pl

**Paroisse Saints Joseph et Notre-Dame de Fatima**, al. MB Fatimskiej 39, ☎ +48 14 6222286, 🌐 fatimatarnow.parafialnastrona.pl

■ **SANCTUAIRE DE LA VISITATION DE LA BIENHEUREUSE VIERGE MARIE A TUCHÓW.** Le sanctuaire attire les fidèles par son tableau de Notre Dame de Tuchów du XVI<sup>e</sup> s., par le Musée des Missions et par la plus grande Crèche de Noël mobile de la région.

**Paroisse de la Visitation de la Vierge Marie et Saint Stanislas de Tuchów**, ul. Wysoka 1, ☎ +48 14 6327200, 🌐 sanktuariumtuchow.pl

La Basilique du Saint-Sépulcre à Miechów, photo K. Bańkowski



Le Sanctuaire Notre-Dame de Fatima à Krzeptówki, photo K. Bańkowski



Notre-Dame-du-Mont-Carmel, photo K. Bańkowski



L'église Saints Ermites Sverod et Benoît à Tropie, photo K. Bańkowski



## Châteaux forts vivants

La Małopolska au Moyen-Âge est avant tout le quartier à caractère de la capitale et le siège des familles de chevaliers. C'est aussi une zone frontalière, voisinant avec le Royaume de Hongrie au sud et la Silésie à l'ouest. C'est enfin le territoire de croisement des routes commerciales importantes menant vers la Hongrie, la Rus' ou la Silésie. Tous ces facteurs ont joué pour construire ici de nombreux châteaux. Il y avait des résidences royales et de magnats, des forteresses protégeant les frontières et enfin des routes commerciales. Au cours des siècles, certains sont tombés en ruines (la période de Déluge suédois étant particulièrement ravageuse), d'autres ont heureusement subsisté jusqu'à nos jours.

Les plus fameux châteaux se trouvent au nord de la Małopolska, dans le Jura de Cracovie-Częstochowa. On les appelait « les Nids d'Aigle » car ils étaient érigés sur des rochers difficilement accessibles. Ils sont liés à beaucoup de légendes qui expliquent leurs noms, les associent à une particularité locale de la nature ou encore ajoutant du piment dans leur histoire.

C'est ainsi qu'apparaîtrait à Dębno la Dame Blanche. C'est le fantôme de la fille du propriétaire qui, en dépit de l'interdiction de son père, a osé tomber amoureuse d'un écuyer. Horrifié, le père l'a condamnée à mort de faim. L'infortunée fille a été emmurée vivante dans une des

chambres du château. Une légende similaire est racontée à Pieskowa Skala (« le Rocher du Chien »), mais là-bas, la petite Dorothée emprisonnée a été nourrie pendant un certain temps par un chien fidèle qui peinait à grimper sur la roche abrupte. Le château d'Ojców était habité par le magnat Skarbmir qui est tombé amoureux de sa nièce Witychna bien plus jeune que lui. Sans égard ni à la parenté ni à la protestation de la fille étant déjà fiancée avec un autre, il l'a enlevée et fait venir à Ojców, il a emprisonné son fiancé et voulait le tuer. Les jeunes amoureux ont été libérés par le prince Boleslas Bouche-Torse qui par la suite a privé Skarbmir du château et l'a aveuglé. La légende la plus originale est liée aux châteaux de Niedzica et de Wyrzyszcze, dans lesquels il y aurait le trésor caché contre les Espagnols au XVIIIe s.

■ **KORZKIEW.** Forteresse de chevaliers du XIVe s. Durant le Déluge suédois (1655-60), le château a été intégralement détruit. A ce jour, les ruines ont été reconstruites minutieusement. Dans l'enceinte du château, on organise des démonstrations de combats de chevaliers et des événements culturels. Aux alentours, on peut se promener parmi des arbres de 150 ans.

Hôtel Zamek Korzkiew, ☎ +48 12 4195590, [zamek.com.pl](http://zamek.com.pl)

Le Château de Rabsztyn, photo K. Bańkowski

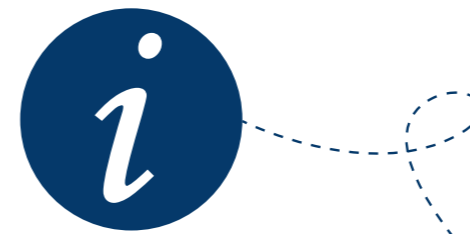


Le Château de Pieskowa Skala, photo K. Bańkowski



*La légende du trésor des Inca à Niedzica a été transmise de génération en génération par les propriétaires du château. La découverte, en 1946, sous la porte du château supérieur, de cordes en cuir avec des nœuds avec des tôles d'or aux extrémités, c'est-à-dire un quipu, système de représentation des nombres utilisé par les Indiens de l'Amérique du Sud précolombienne.*

Le château de Korzkiew, photo J. Krawczyk



*Dans l'architecture du Château de Pieskowa Skala, on peut distinguer les styles de quatre époques. Bien qu'il soit communément décrit en tant que résidence Renaissance, sa tour de défense principale, la partie inférieure du château et la tour de la porte sont typiquement gothiques. Lors de la visite, on découvre une chapelle baroque et des fortifications avec des bastions. Dans les cryptes, il y a des sarcophages maniéristes avec des représentations rares des morts sur leurs couvercles.*

■ **OŚWIĘCIM.** Château des Princes d'Oświęcim - une forteresse médiévale qui est le symbole de la longue histoire de la ville. Parmi les bâtiments les plus anciens du château fort, on compte la tour de défense gothique (XIII/XIVe s.), un fragment des remparts et une tour flanquée. La tour est un des premiers ouvrages en brique de Małopolska et le mur gothique le plus haut de la Pologne du Sud (40 m). Actuellement, le château abrite le Musée du Château d'Oświęcim.

Musée du Château d'Oświęcim,  
ul. Zamkowa 1, ☎ +48 33 8424427,  
[muzeum-zamek.pl](http://muzeum-zamek.pl)

■ **PIESKOWA SKAŁA.** Le château de Pieskowa Skala a été construit au XIVe s. Il doit sa forme actuelle de résidence Renaissance à la reconstruction du XVIe s. et à l'extension des fortifications effectuée 100 ans plus tard. A l'intérieur, on trouve une annexe du musée du Wawel. Le château se dresse dans l'enceinte du Parc National d'Ojców (p. 36).

Château de Pieskowa Skala,  
☎ +48 12 3896004, [pieskowaskala.eu](http://pieskowaskala.eu)

■ **OJCÓW.** Les ruines du château d'Ojców dominant la vallée du Prądnik sont les vestiges d'une forteresse construite au XIVe s. par le roi Casimir le Grand. L'époque de sa splendeur correspond au XVIIe s. Aujourd'hui, à Ojców, on peut voir les vestiges des murs, la porte d'entrée (avec un petit musée) et une tour reconstruite.

Château d'Ojców, ☎ +48 12 3892005,  
[ojcowskiparknarodowy.pl](http://ojcowskiparknarodowy.pl)

■ **RABSZTYN.** Au nord d'Olkusz, sur une haute roche calcaire se dressent les ruines pittoresques du château Rabsztyn de la fin du XIIIe et début du XIVe siècle. Le château a été agrandi au XVe s. Dès la fin du XVIe s., il a été transformé en palais Renaissance. Le château a brûlé lors du « Déluge » suédois. Dans sa porte reconstruite, on peut voir une exposition consacrée à son histoire. Durant les dernières années, le château supérieur

CHÂTEAUX FORTS VIVANTS





a été partiellement reconstruit avec sa tour, où une terrasse d'observation a été mise en place. Son sous-sol rénové abrite un pavillon avec une billetterie, un café et des toilettes.

#### Château Rabsztyn,

+48 32 7065236 – Réservations, guides  
+48 32 7065231 – Caisse  
zamekrabsztyn.pl

■ **DĘBNO.** Le château situé à Dębno à côté de Tarnów, construit au XVe s., subsiste de nos jours quasiment dans sa forme d'origine et dans un excellent état. On y organise tous les ans le Tournoi de chevalerie où l'on peut gagner la Tresse d'Or de Tartówna (IX). Selon la légende, ayant appris l'affaire de sa fille avec le courtisan Jeannot, le père de Tartówna a ordonné de tuer son amant et d'en épouser un autre. La fille ne l'a pas accepté, ce qui lui a valu d'être emmurée dans la tour.

#### Musée du Château de Dębno, Annexe du Musée Régional de Tarnów,

Dębno 189, +48 14 6658035,  
muzeum.tarnow.pl

■ **SUCHA BESKIDZKA.** Le château appelé « le Petit Wawel » a été construit entre 1554–80. Au début du XVIIe s., il a été transformé en résidence Renaissance des magnats. Actuellement, il abrite le Musée Municipal, le Centre Culturel Municipal, l'École Supérieure de Tourisme et d'Écologie, un hôtel et un restaurant. Dans le parc, à la

Maison du Jardinier, on trouve le département ethnographique du musée local.

#### Musée Municipal de Sucha Beskidzka,

ul. Zamkowa 1, +48 33 8742605,  
zameksucha.pl

■ **NOWY WIŚNICZ.** Le château a été construit dès le XIVe s. dans le style gothique, puis reconstruit dans les styles Renaissance et baroque. Ainsi, c'est un palais carré avec un patio et une loggia à plusieurs étages avec des tours rondes aux angles. A proximité, dans un petit manoir en bois Koryznówka du XIXe s., on trouve le musée de Jan Matejko.

#### Château de Nowy Wiśnicz,

ul. Zamkowa 13, +48 14 6128341,  
+48 733779744, 733779455  
zamekwisnicz.pl

■ **CZCHÓW.** Construit par Casimir le Grand, le château de Czchów a été le siège des douanes et la forteresse protégeant la route commerciale menant à la Hongrie. Aujourd'hui, subsiste encore la tour du château, excellente terrasse d'observation dominant la vallée du Dunajec.

#### Tour de Czchów, +48 14 6843188,

moksir.czchow.pl

■ **NIEPOŁOMICE.** Construit au XIVe s. par Casimir le Grand, agrandi durant les deux siècles suivants jusqu'à devenir une résidence



Le château de Niedzica, photo d'archives UMWM

**i** À l'occasion d'un passage au château de Rabsztyn, il est intéressant de visiter la ville voisine d'Olkusz, berceau de l'exploitation minière de l'argent et du plomb, et notamment l'exposition insolite de « l'Olkusz souterraine » située dans les caves classées de l'hôtel de ville et du bâtiment de l'administration cantonale. [podziemnyolkusz.pl](http://podziemnyolkusz.pl)

**i** L'itinéraire des Nids d'Aigle tracé dans les régions Małopolska et Silésie, relie Cracovie à Częstochowa, en passant par les « nids d'aigle », c'est-à-dire les châteaux et fortifications érigés sur les rochers pouvant atteindre 30 m pour protéger les routes commerciales dans le pays émergent des Piast. En parcourant l'itinéraire, on découvre entre autres les châteaux royaux de Pieskowa Skala et de Bobolice, les ruines des châteaux Ogródzieniec et Morów ainsi que le bourg sur le mont Birów à Podzamcze. [orlegniazda.pl](http://orlegniazda.pl)

Le château de Nowy Wiśnicz, photo A. Suwara



Le château de Dębno, photo K. Bańkowski



Le tournoi de chevalerie à Dębno, photo D. Zaród



Renaissance, il servait à la cour royale en tant que château de la chasse. Actuellement, le château restauré accueille le Musée de Niepołomice où l'on peut visiter l'exposition des trophées de la chasse, le cabinet de Włodzimierz Puchalski et la chapelle du château. Dans l'autre partie de l'édifice, on trouve un hôtel de luxe et un centre des congrès.

#### Château de Niepołomice – Musée de

Niepołomice, ul. Zamkowa 2,  
+48 517 590 420,  
muzeum.niepolomice.pl

■ **WIELICZKA.** Situé à proximité de la mine de sel de Wieliczka, le château des salines a été construit au XIVe s. pour l'officier royal surveillant l'exploitation des minerais de sel. Le bâtiment abrite le Musée des Mines de Sel de Cracovie avec notamment une exposition historique sur Wieliczka et l'unique collection de salières de Pologne. En 2013, le Château a été inscrit sur la Liste du Patrimoine Mondial de l'UNESCO.

#### Musée des Mines de Sel de Cracovie à Wieliczka – Château des Salines,

ul. Zamkowa 8,  
+48 12 2891636,  
muzeum.wieliczka.pl

■ **CZORSZTYN ET NIEDZICA.** Séparés par le miroir d'eau du lac de Czorsztyn, les deux châteaux sont d'anciennes forteresses frontalières. Czorsztyn polonais, anciennement

siège des starostes royaux, est tombé en ruines au XVIIIe s., alors que le château hongrois de Niedzica est resté jusqu'au milieu du XXe s. la propriété privée et demeure très bien conservée. Encore aujourd'hui on évoque la légende du trésor des Incas caché dans le château de Niedzica contre les Espagnols.

#### Musée – Ensemble Castral de Niedzica,

+48 18 2629489, zamekniedzica.pl,  
Les ruines du château de Czorsztyn,  
+48 535 500 627,  
pieninypl

■ **WYGIELZÓW.** Les ruines du château de Lipowiec sur la colline de Góra Zamkowa étaient jadis la propriété des évêques de Cracovie. Le château fut construit au XIIe siècle pour servir de prison de haute sécurité. L'histoire n'a enregistré qu'une seule évasion de ses murs. La tour du château, qui subsiste jusqu'à ce jour, a abrité les plus anciens supports de canons de Pologne. Cet endroit vaut la peine d'être visité, car il offre un excellent point de vue sur les environs de Zator et d'Oświęcim, et par beau temps, on peut également apercevoir les chaînes des Beskides.

#### Château Lipowiec, ul. Podzamcze 1,

Wygielzów, +48 32 6134062,  
mnpe.pl

Le château de Czorsztyn, photo UMWM



# La Małopolska pour la santé et la beauté

Les eaux minérales jaillissant dans toute la partie sud de la voïvodie sont une richesse de cette région. Elles ont été à l'origine de la création des thermes: Krynica-Zdrój, Muszyna, Piwniczna-Zdrój, Wysowa-Zdrój, Szczawnica, Krościenko nad Dunajcem, Rabka-Zdrój et Wapienne. En plus des eaux minérales, elles offrent également une belle localisation parmi les forêts des Beskides, le climat des montagnes, une histoire et une architecture intéressantes. Sont à disposition des infrastructures telles que les hébergements, les buvettes des eaux minérales et des centres de soins SPA. La station thermale située dans les environs immédiats de Cracovie, la mine de sel de Wieliczka, a un caractère légèrement différent : les visiteurs peuvent y profiter des bienfaits des inhalations salines souterraines. Leurs clients peuvent profiter des inhalations aux solutions salines sous terre. En périphérie de Cracovie, on trouve la petite station thermale Swoszowice et dans les alentours, Krzeszowice connue aussi pour ses eaux minérales.

Les eaux **minérales de Małopolska** sont avant tout des eaux naturellement riches en CO<sub>2</sub>, des eaux salines et sulfurées. Les eaux gazeuses des vallées du Dunajec et du

Poprad sont les plus populaires. De nombreuses eaux gazeuses ont été appréciées aussi pour leurs valeurs gustatives, p.ex. « Krynica » de Krynica-Zdrój, « Muszynianka » de Muszyna et « „Kinga Pienińska » de Szczawnica.

En Małopolska et plus exactement dans le Podhale, on trouve aussi beaucoup d'eaux thermales. Grâce à ces ressources souterraines abondantes extraites en grande profondeur, des stations de bains thermaux ont été créées à Bukowina Tatrzańska, Zakopane, Białka Tatrzańska, Szaflary et Chochołów (p. 52).

■ **KRYNICA-ZDRÓJ.** Cette ville, appelée la perle des stations thermales polonaises est située dans la partie Est de la Beskide Sudeckie, dans la vallée du ruisseau Krynica. Elle égale aux stations européennes par sa rue piétonne, ses pensions ou d'autres maisons stylisées, mais avant tout par ses buvettes d'eaux minérales contenant la plupart des richesses naturelles locales. 23 prises d'eaux avec notamment « Krynica » et les sources Słotwinka, Jan et Zuber.

Le mont Parkowa (741 m) dominant la rue principale de la ville est accessible en

Krynica Zdrój, photo K. Bańkowski



Place Dietl à Szczawnica, photo P. Stępniewski

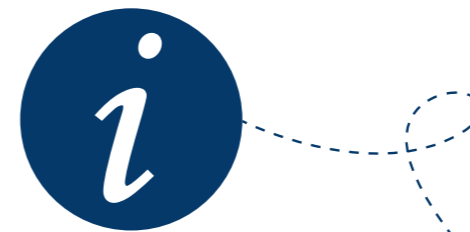


En Małopolska, il y a plus de 20 sources d'eaux minérales et médicinales protégées par la loi. Elles diffèrent entre elles. On peut reconnaître chaque eau à l'aspect et à l'odeur.

1 Les eaux sulfureuses dégagent une odeur forte de sulfure d'hydrogène, et leur dépôt est de couleur blanche, verdâtre, violette ou rougeâtre. Les eaux sulfureuses thérapeutiques contiennent au moins 1 mg/l de H<sub>2</sub>S.

2 Les eaux gazeuses fortes laissent un dépôt roussâtre atypique. Ces eaux minérales sont chargées en dioxyde de carbone libre (CO<sub>2</sub>) en quantité dépassant 1000 mg/dm<sup>3</sup>. Leur genèse est liée à l'activité tectonique et au déplacement du CO<sub>2</sub> depuis les couches profondes de la terre vers la surface. Lorsque la teneur en CO<sub>2</sub> est comprise entre 250-1000 mg/dm<sup>3</sup>, on appelle ces eaux simplement gazeuses (non fortes).

3 Les eaux salines (ou les solutions de sel) contiennent de nombreux ions de sodium. Obtenues en utilisant le procédé de dissolution des minerais de sel dans de l'eau, elles sont utilisées entre autres pour traiter les maladies rhumatismales et respiratoires.



Au cœur de Krynica se trouve la Buvette principale, récemment rénovée - un endroit unique où, en plus de prendre les eaux, on peut participer à de nombreux événements culturels. Depuis plusieurs années s'y tient le festival à la mode « Krynica source de culture » qui attire de nombreuses stars de la scène musicale polonaise.

Szczawnica, photo Archives UMWM



funiculaire-téléphérique. Une des attractions touristiques les plus intéressantes de la ville est la plus longue ligne de télécabine en Pologne, menant au sommet de la Jaworzyna Krynicka.

Des concerts de musique classique, d'opéra et d'opérette sont organisés à Krynica-Zdrój. Le plus important est le festival Jan Kiepura qui se tient en août et qui attire des spectateurs du monde entier. La ville se spécialise également dans le tourisme d'affaires.

Office de tourisme, ul. Zdrojowa 15,  
+48 18 4725577, krynica.pl

■ **SZCZAWNICA.** Cette station thermale est située en montagne entre les Piénines et la Beskide Sudeckie, à proximité du Parc National de Piénines (p. 37). On y soigne entre autres des maladies respiratoires et rhumatismales. La station a été créée en 1839. C'est le propriétaire même de Szczawnica, le Hongrois Józef Szalay qui a contribué au développement et à la popularisation de ce lieu, en concevant et construisant lui-même les premiers bains, pensions et bâtiments pour les curistes. De nos jours, on peut y admirer l'architecture et le vieux parc de la station thermale. Il est conseillé de déguster les eaux minérales venant de plusieurs sources: Józefina, Stefan, Magdalena, Jan, Szymon, Wanda et Pitoniakówka.

Szczawnica est un centre de tourisme actif très populaire. En 1991, un télésiège montant à la Palenica (772 m) a été mis en place. Il sert en été aux touristes assoiffés des paysages de montagnes et en hiver aux skieurs (station de ski Palenica). De Szczawnica, on peut emprunter le sentier de la crête des Petites Piénines vers la Wysoka (le plus haut sommet des Piénines) et voir les ravins Homole et Biała Woda, grimper sur les Trois Couronnes et la Sokolica ou se promener dans la Beskide Sudeckie. Grâce aux nombreux itinéraires cyclables, les alentours de Szczawnica sont une excellente destination pour les amateurs de cyclisme en montagne. Les fans de la pêche, des kayaks et des parachutes y trouveront également de bonnes conditions.

SORTIES A LA RECHERCHE DE LA SANTÉ ET DE LA BEAUTÉ



**Station thermale Szczawnica,**

ul. Zdrojowa 26, ☎ +48 18 5400420,

🌐 [uzdrowiskoszczawnica.pl](http://uzdrowiskoszczawnica.pl)

■ **RABKA-ZDRÓJ.** Les eaux salines de Rabka étaient exploitées dès le Moyen-Âge. On considère que la station thermale a été créée en 1857 lorsque le professeur Józef Dietl a lancé une étude chimique des eaux de Rabka qui a révélé leurs vertus pour la santé. Dans la 2<sup>nd</sup>e moitié du XIX<sup>e</sup> s., des infrastructures thermales ont commencé à apparaître. Entre-deux-guerres, la station a gagné une certaine notoriété notamment dans le traitement des maladies infantiles et en 1996, l'UNESCO a conféré à Rabka l'honorable titre de la « Ville Amie des Enfants ». Les jeunes patients qui y soignent leurs maladies des voies respiratoires, les allergies ou le diabète accordent tous les ans l'Ordre du Sourire aux adultes dont l'activité leur a apporté de la joie.

A Chabówka (env. 2 km de Rabka-Zdrój), il y a l'écomusée du matériel roulant ferroviaire où l'on peut voir entre autres les locomotives à vapeur, à moteur Diesel, électriques et les draines. Durant la saison, le musée propose un tour en train rétro partant de la station historique Chabówka Skansen.

**Office de tourisme,** ul. Orkana 27,

☎ +48 18 2677449, 🌐 [rabka.pl](http://rabka.pl)

■ **PIWNICZNA-ZDRÓJ.** La station thermale se spécialise dans le traitement des maladies

du système respiratoire, digestif et dans la prévention des pathologies des organes de la motricité. Piwniczna-Zdrój est située dans la vallée du Piwniczna-Zdrój, au cœur-même de la Beskide Sąddecki. On y déguste p.ex. de l'eau « Piwniczanka » dans deux buvettes (rue Zdrojowa). Autour de la ville, il y a d'excellents terrains touristiques et de promenade pour l'été comme pour l'hiver.

Les villages voisins abondent aussi en sources d'eaux minérales. La plupart d'entre elles permettent de se procurer de la bonne eau aux vertus thérapeutiques, coulant directement de la terre ou de la roche. Les sources sont les plus nombreuses dans les pittoresques vallées de la Beskide Sąddecki, à Łomnica-Zdrój ou Wierchomla. Non loin, dans la plus belle section des gorges du Poprad qui méandre parmi les montagnes, il y a une station thermale populaire, jadis intime, de Żegiestów-Zdrój. Les sources locales Anna, Zofia II et Żegiestów II étaient connues dès le XIX<sup>e</sup> s. L'architecture de la station, en revanche, est un bel exemple du modernisme.

**Office de tourisme,** Rynek 11,

☎ +48 18 4468325,

🌐 [piwniczna.pl](http://piwniczna.pl)

■ **MUSZYNA.** Les visiteurs de Muszyna, une autre station thermale dans la vallée du Poprad, créée en 1930, sont accueillis par les ruines de l'ancien château des évêques de



Swoszowice, photo K. Bańkowski



*Les stations thermales de Małopolska offrent non seulement l'accès aux eaux minérales riches en minéraux favorables à la santé, mais aussi un microclimat favorable à la remise en forme.*



*Parmi les eaux minérales mises en bouteilles dans l'enceinte de la Małopolska, il y en a des hautement minéralisées (ex. Cechini Muszyna, Krynica, Muszynianka, Piwniczanka, Wysowianka au iode), des moyennement minéralisées (Małopolanka, Kinga Pienińska, Kropla Mineratów, Perła Krynicy, Zdroje Piwniczna) et enfin faiblement minéralisées (Rabka Zdrój, Wysowianka Zdrój, Zakopiańska, Kropla Beskidu).*

Cracovie. Cette ville, auparavant le chef-lieu de l'ancien et vaste « pays de Muszyna », est aujourd'hui souvent visitée par les gens souffrant de maladies respiratoires ou digestives.

**Office de tourisme,**

ul. Rynek 34, ☎ +48 18 5349161,

🌐 [muszyna.pl](http://muszyna.pl)

■ **WYSOWA-ZDRÓJ.** Située à la limite sud-est de la région Małopolska, à la frontière avec la Slovaquie, Wysowa-Zdrój est une petite station thermale dont vient la fameuse eau minérale « Wysowianka ». Dans le parc thermal de la ville, on peut déguster les eaux thérapeutiques de sources: Józef, Franciszek, Henryk, Słone et Bronisław. Elles sont utilisées dans le traitement des maladies respiratoires, digestives et urinaires. Sa belle localisation parmi les forêts de la Basse Beskide et les églises orthodoxes en bois dans ses alentours sont ses atouts supplémentaires. On peut y faire aussi un tour en suivant l'itinéraire de l'Architecture en Bois ou visiter le haras élevant les poneys rustiques Huçul.

**Station thermale Wysowa-Zdrój,**

Wysowa-Zdrój 149, ☎ +48 18 3532220,

🌐 [uzdrowisko-wysowa.pl](http://uzdrowisko-wysowa.pl)

■ **WAPIENNE.** Située au nord de Wysowa-Zdrój, Wapienne est une des plus

anciennes stations thermales en Pologne (créée en 1546). Les sources d'eaux sulfureuses y sont utilisées pour traiter des maladies motrices et rhumatismales. Avant la guerre, cette ville était connue comme exploitant de pétrole et centre de taille de pierre et est encore aujourd'hui habitée par quelques familles de Lemkos. Les thermes utilisent le péloïde et les eaux sulfureuses moyennement minéralisées, de sources Kamila, Marta et Zuzanna.

**Station thermale Wapienne,**

Wapienne 45,

☎ +48 18 3519001, 🌐 [wapienne.pl](http://wapienne.pl)

■ **SWOSZOWICE.** Swoszowice, actuellement un quartier de Cracovie situé aux périphéries sud de la ville, est une des plus anciennes stations thermales de la région. Dès le XVI<sup>e</sup> s., elle est connue pour les vertus thérapeutiques des eaux contenant du soufre. Les thermes traitent les maladies rhumatismales et post-traumatiques des organes de la motricité. On y observe des bâtiments caractéristiques des pensions. On peut se reposer dans un beau vieux parc qui entoure les établissements thermaux.

**Station thermale Kraków Swoszowice,**

ul. Kąpielowa 70, ☎ +48 12 2547811,

🌐 [uzdrowisko.krakow.pl](http://uzdrowisko.krakow.pl)

Muszyna, photo K. Bańkowski



Rabka-Zdrój, photo K. Bańkowski



Piwniczna-Zdrój, photo K. Bańkowski



## Parcs nationaux

La Małopolska est une région extraordinaire du point de vue de son environnement naturel. Les inselbergs fantaisie et les sables chauds du désert, le ruban pittoresque de la Vistule et le Dunajec pénétrant dans les roches, les Beskides vertes et les pics nus des Tatras, des grottes sombres et des chutes d'eau bruyantes... 55,3% de la surface de la Małopolska est couverte par la protection de l'environnement naturel. Y ont été créés: 6 parcs nationaux, 11 parcs paysagers, 10 zones de protection paysagère et 86 réserves naturelles. Il y a aussi plus de 2000 monuments naturels. Deux zones, à savoir les parcs nationaux de la Babia Góra et des Tatras, ont été également reconnues réserves de la biosphère de l'UNESCO. Il s'agit de lieux uniques à l'échelle mondiale du point de vue de leur environnement naturel.

■ Le **PARC NATIONAL D'OJCÓW**, situé au nord de Cracovie, est le plus petit parc national de Pologne. Cependant, dans son enceinte, on trouve des postes de plantes vasculaires faisant partie des plus riches dans le pays ainsi que des colonies de chauves-souris et des formes rocheuses extraordinaires. La vallée du Prądnik est la plus spectaculaire. C'est une véritable galerie d'œuvres karstiques. On y trouve de hautes (pouvant atteindre plusieurs dizaines de mètres) roches

aux formes fantaisistes (La Massue d'Hercule, l'Aiguille de Deotyma, les sources karstiques et une multitude de grottes (estimées à plus de 400). On peut visiter entre autres la Grotte Łokietek où le roi polonais se serait caché il y a plusieurs siècles ou la Grotte des Ténèbres. Dans le parc, on voit également deux châteaux: à Ojców et à Pieskowa Skala (p. 29). La chauve-souris est le symbole du parc.

Accès aux sentiers: gratuit.

Grotte Łokietek, ☎ +48 12 3892005

Grotte des Ténèbres, ☎ +48 12 3892005

🌐 [ojcowskiparknarodowy.pl](http://ojcowskiparknarodowy.pl)

■ Le **PARC NATIONAL DES TATRAS** est le seul parc polonais de hautes montagnes. Il protège toutes les Tatras situées du côté polonais. On y distingue deux parties: les Hautes Tatras et les Tatras Occidentales. Les premières, constituées de roches cristallines, se caractérisent par une richesse des formes postglaciaires, les cuves et les lacs de hautes montagnes. En revanche, la partie calcaire des Tatras Occidentales est dominée par des phénomènes karstiques: des grottes (isolées ou reliées entre elles) et les exurgences. Parmi les plus grandes attractions de la nature non vivante, on compte: le plus haut sommet de Pologne, le Rysy (2499 m) avec



Les gorges du Dunajec, photo K. Kiwacz

### LES PARCS NATIONAUX DE MALOPOLSKA EN CHIFFRES



1 La Société des Tatras a été créée dès 1873. Grâce aux efforts de ses membres, des stations touristiques et des refuges ont vu le jour. Les adhérents militaient également pour la protection de la flore et la faune locales.

2 Pour préserver la biodiversité dans le Parc National des Piénines, on pratique l'éco-pâturage de moutons dans l'alpage Majerz.

3 La descente en barque du Dunajec, pratiquée depuis 1832, est l'une des plus grandes attractions des Piénines. La descente commence au port de rafting de Sromowce Katy ou à celui Sromowce Niżne. Un parcours d'environ 20 km abonde en magnifiques vues, entre autres sur les sommets les Trois Couronnes (982 m) et la Sokolica (747 m). Les touristes attirés par plus d'adrénaline, peuvent tenter le rafting (descente en radeau pneumatique) sur le tronçon entre Sromowce Niżne et Szczawnica (env. 14 km). Malgré les apparences, une telle activité ne nécessite pas de grande expérience. Même des enfants peuvent y prendre part sous l'œil des moniteurs. Les participants reçoivent tous les équipements (gilet, casque, rame). Le radeau est piloté par le moniteur. Saison: avril - octobre

au pied le lac Morskie Oko et d'autres lacs situés dans la Vallée des Cinq Lacs. Parmi les fameuses grottes des Tatras dont le nombre est estimé à 800, on peut citer la Grande Grotte des Neiges (la plus profonde et longue en Pologne, mais inaccessible aux touristes) ou des grottes ouvertes aux visiteurs comme Mroźna, Raptawicka, Mylna, Obłazkowa, Smocza Jama et Dziura. L'attraction du parc, ce sont aussi les chutes d'eau, p.ex. Wodogrzmoty Mickiewicza ou Wielka Siklawa (70 m - la plus haute chute polonaise).

La hauteur des Tatras a fait en sorte que des étages de végétation s'y sont formés,

dont le plus élevé est celui des pics rocheux, propre à cette plus haute chaîne de Pologne. Parmi les particularités de la faune des Tatras, on compte les chamois (immortalisés sur le logo officiel du parc), les ours, les marmottes et les tichodromes échelettes.

En 1992, le Parc National des Tatras et son homologue slovaque (TANAP) ont obtenu le statut international de Réserve de biosphère de l'UNESCO.

Accès aux sentiers: payant

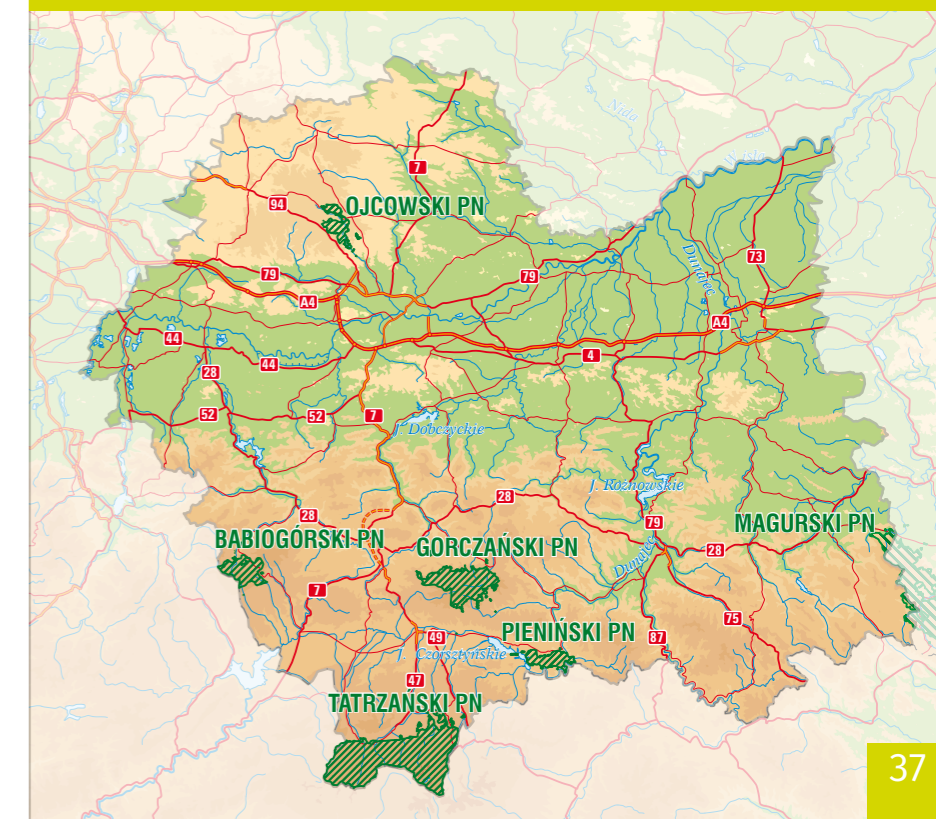
☎ +48 18 2023300, 🌐 [tzn.pl](http://tzn.pl)

■ Le **PARC NATIONAL DES PIÉNINES**. Créé en 1932, le Parc National des Piénines est le plus ancien de Pologne. Avec son cousin slovaque, il protège la principale chaîne des Piénines de Czorsztyn jusqu'à Szczawnica, avec les pics rocheux impressionnants des Trois Couronnes (982 m - le plus haut sommet du parc), la Sokolica, le Czerteż et le Czerteżik et les gorges uniques du Dunajec qui méandre parmi les roches calcaires des Piénines. De plus, la végétation rare des roches aimant le chaud est protégée ainsi que les groupements végétaux, dont les forêts résiduelles de pins. La particularité de la faune, est l'une des dernières présences en Pologne du grand papillon Apollon. Il y a deux enclaves dans le Parc - les Rochers Verts au bord sud du lac Czorsztyńskie, à côté du château de Niedzica et la Colline

Le Parc National d'Ojców, photo K. Bańkowski



PARCS NATIONAUX



du Château avec les ruines du château de Czorsztyn (p. 31). Le sommet des Trois Couronnes est le symbole du parc.

*L'accès aux sentiers est gratuit (aussi du côté slovaque), mais entre avril et octobre l'entrée aux terrasses d'observation au sommet des Trois Couronnes et de la Sokolica est payante. Le billet acheté aux Trois Couronnes est valable le jour-même pour la Sokolica et inversement.*

[pieniny.pl](http://pieniny.pl)

**En savoir plus sur la descente du Dunajec en barque:** Association Polonaise des Bateliers des Piénines, ul. Kқты 14, Sromowce Wyżne, +48 18 2629721, 18 2629793, [flisacy.pl](http://flisacy.pl)

■ Le **PARC NATIONAL DE LA BABIA GÓRA** protège l'environnement naturel de la Babia Góra, le plus haut sommet des Beskides Occidentales (1725 m). Sur le massif de la Babia Góra, on trouve les seuls alpages de Pologne et les pentes sont couvertes par les fragments de la forêt primaire des Carpates. La flore du parc est représentée par plus de 650 espèces de plantes vasculaires, dont 125 espèces montagnardes. 67 espèces végétales bénéficient de la protection, dont les seuls lieux de présence en Pologne de *Laserpitium archangelica* (symbole du parc) et de céraïste des Alpes. La végétation inchangée est le refuge pour de nombreuses espèces

animales, y compris rares. Les terrains des montagnes sont le refuge pour les grands mammifères: le lynx, le loup, l'ours brun. Une centaine d'espèces d'oiseaux, dont les grands coqs de bruyères, les téttras lyres et les gélinottes, y ont également leurs lieux de nidification.

Le parc a été le premier parc polonais (et un des premiers dans le monde) à être proclamé réserve proclamé réserve de biosphère de l'UNESCO.

Accès aux sentiers: payant, [bgpn.pl](http://bgpn.pl)

■ Le **PARC NATIONAL DES GORCE** a été créé pour protéger les futaies naturelles des pentes des Gorce et des alpages et des clairières où poussent p.ex. les crocus violettes.

Dans les Gorce, on trouve les plus nombreux dans les Beskides regroupements végétaux de hautes montagnes comme la véronique des Alpes ou la fougère *cystopteris montana*. Parmi les mammifères, on peut y rencontrer des cerfs, des loups, des lynx, des chats sauvages, des hermines, des loutres ou des ours. Le parc a été établi dans la partie centrale du massif des Gorce en 1981. Actuellement, sa surface est de 7019 ha. Il est considéré comme le parc national le plus accessible aux touristes. Le réseau dense de parcours naturels permet de découvrir les lieux les plus intéressants pour les sciences naturelles Sur certaines clairières du coin, p.ex.



Les Tatras, l'alpage Gąsiennicowa, photo K. Bańkowski



*A prendre en randonnée en montagne : téléphone portable chargé et powerbank, carte papier ou par application mobile; chaussures de trekking (jusqu'à la cheville), veste de pluie, couvre-chef, vêtements de recharge, crème solaire, à manger et à boire, de la monnaie (utile dans les refuges), antidouleurs, désinfectant, bandage et pansements.*



1 Dans l'enceinte du Parc National de la Babia Góra s'élève le plus haut sommet de ce massif, le Diablak. C'est en même temps le plus haut sommet de toutes les Beskides Occidentales et, sans compter les Tatras, le deuxième plus haut sommet de Pologne.

2 Sur son point culminant, il y a entre autres une plaque de roche évoquant le 74e Régiment d'Infanterie de Haute Silésie et son créateur Józef Piłsudski, maréchal de la Pologne, en souvenir des batailles menées par la 1ère Brigade des Légions Polonaises en 1914. Après la mort de Piłsudski, des feux de camp ont été allumés sur la Babia Góra en son honneur et une urne contenant de la terre de ce mont a été déposée dans sa tombe.

3 Les pentes de la Babia Góra sont couvertes par les fragments précieux de la forêt primaire des Carpates. Actuellement, la composition des forêts diffère de l'originale suite à la longue et frauduleuse gestion des forêts. Il y a notamment des épicéas, sapins et hêtres.

Le Parc National des Piénines, photo T. Gębuś



Le col Szpiglasowa, photo K. Bańkowski



sur les alpages Wzorowa ou Długa au pied du Turbacz, on pratique l'écopastoralisme (pâturage contrôlé de moutons, favorisant la biodiversité). La salamandre tachetée est le symbole du parc.

Le parc a été intégré au réseau Natura 2000, car il y a des oiseaux rares en Europe: le grand coq des bruyères, le pic à dos blanc, la chevêchette d'Europe, la chouette de l'Oural.

Accès aux sentiers: payant, [gorczanskiopark.pl](http://gorczanskiopark.pl)

■ Le **PARC NATIONAL DU MASSIF MAGURA** a été créé en 1995 dans les parties centrales des Basses Beskides. Seule une petite partie de ce parc se trouve dans les limites de Małopolska. Le parc offre la protection aux hêtraies sur les pentes entre autres de la chaîne Magura Wątkowska dans les Basses Beskides. Dans l'enceinte du parc, il y a des espèces rares de papillons comme le machaon, le flambé ou le semi-apollo. On y rencontre les espèces rares d'oiseaux comme l'aigle royal, la chouette de l'Oural, le hibou grand-duc, la bondrée apivore ou la cigogne noire. C'est l'aigle pomarin, espèce fréquente dans l'enceinte du parc qui est son symbole. Parmi les grands mammifères prédateurs, on y note la présence de l'ours, du loup, du lynx ou du chat sauvage (en voie de disparition). Parmi les curiosités de la nature, les formes rocheuses

diverses attirent l'attention comme p.ex. la Roche du Diable classée monument naturel. Sont intéressants à voir également: la réserve des roches Kornuty et la cascade Magurski à proximité de Folsz.

Comme le Parc National du Magura est situé à la frontière, c'est un terrain de rencontre et de maillage des cultures des différentes nations. C'est la raison pour laquelle on protège non seulement une zone importante du point de vue des sciences naturelles, mais aussi historique et ethnographique. Jusqu'en 1947, Les Lemko, groupe de montagnards de Rus', habitaient sur ses terrains. On y notera des monuments d'architecture religieuse de style des Lemkos occidentaux. On peut voir des églises orthodoxes intéressantes à Krempana, Kotań, Bartne, Wotowiec, Pielgrzymka, Świątkowa Wielka et Świątkowa Mała. En empruntant les sentiers du parc, les touristes tomberont aussi sur des chapelles, des croix en pierre ou des statues de saints près des chemins.

Accès aux sentiers: payant, [magurskipn.pl](http://magurskipn.pl)

La Babia Góra, photo K. Bańkowski



## La Małopolska pour les actifs

La Małopolska est une région aux qualités paysagères, géologiques et naturelles immenses. On peut s'en convaincre dans le cadre des vacances actives.

■ **DÉCOUVERTE DES GROTTES.** La Małopolska est un véritable paradis pour les fans des grottes, tant expérimentés que débutants. On y trouve 12 grottes (sur 22) mises à disposition des touristes en Pologne. Le monde souterrain de Małopolska, avec ses labyrinthes tordus où passent les rivières souterraines, avec ses concrétions, ses stalagmites et stalactites uniques ainsi qu'avec ses grottes comportant des vestiges préhistoriques, peut rivaliser sans complexes avec les sites similaires à l'étranger.

On trouve le plus de grottes dans les Tatras et sur le Plateau de Cracovie-Częstochowa. Dans les Tatras-mêmes, la Grotte Mroźna (« grotte gelée ») située dans le massif de l'Organy dans le Parc National des Tatras est la plus visitée. Les amateurs des grottes s'intéresseront sans doute à la sinueuse et souvent glacée Grotte du Dragon dans le ravin Kraków ou à la Grotte Obłazkowa, un peu plus clémente, bien que cachée par un rocher. La Grotte Mylna procure le plus de sensations. La majeure partie du sentier est parcourue en position accroupie, à 4 pattes

ou en rampant. Pour les visites individuelles, on conseille la **Grotte Raptawicka** où il y a des pluies souterraines périodiques qui forment de belles concrétions et stalagmites de glace.

On trouve le plus de grottes aux alentours d'Ojców. La Grotte Wierzchowska Górna (Parc Naturel des Vallées de Cracovie), classée monument naturel, est la plus grande grotte accessible aux touristes. Un autre site qui mérite d'être visité, c'est la Grotte Łokietka dans la haute partie du mont Chetmowa et la Grotte Nietoperzowa (des chauves-souris) dans la haute partie de la Vallée Będkowska (uniquement des visites guidées). On notera aussi la Grotte Ciemna au Parc national d'Ojców qui est considérée comme un des postes archéologiques les plus intéressants en Pologne. Les plus anciens vestiges de présence humaine sur ses terrains remontent à 115 000 ans !

**Club de Tatarnisme-Spéléologie de Cracovie**, ul. Lea 75/2, Kraków,  
🌐 [kktj.pl](http://kktj.pl),

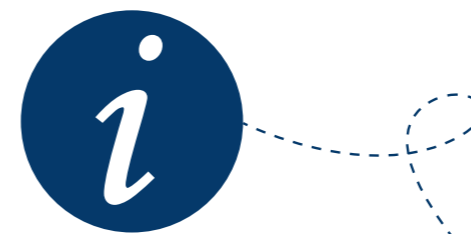
**Section de Tatarnisme-Spéléologie du Club Alpin Cracovie**,  
ul. Pędzichów 11/10a, Kraków,  
📞 +48 12 423 47 30, 🌐 [kw.krakow.pl](http://kw.krakow.pl)



La Grotte aux Chauves-Souris, photo K. Bańkowski



*La Grotte Nietoperzowa est connue pour les vestiges de la culture solutréenne. On y a retrouvé des pointes en silex et des armes d'hast fabriquées par les premiers Homo sapiens. C'est là qu'ont été tournées des scènes du film « Par le fer et par le feu »*



*On peut s'essayer à l'escalade même sans quitter Cracovie: les citoyens profitent volontiers de la carrière Liban, de la colline Krzemionki et du site de Zakrzówek connu des grimpeurs depuis cent ans. Ce sont des destinations idéales pour les sorties de quelques heures.*

**Association « Itinéraires Touristiques Souterrains de la Pologne »**  
ul. Bandurskiego 16/11, Kraków,  
📞 + 48 12 4135191, +48 12 4110721,  
🌐 [podziemia.pl](http://podziemia.pl),  
**Speleoklub Olkusz**, Rynek 20, Olkusz,  
🌐 [speleoklub.olkusz.pl](http://speleoklub.olkusz.pl)

■ **ESCALADE EN MONTAGNE.** L'escalade devient de plus en plus populaire. Les terrasses d'observation ou les ruines des châteaux aux sommets des rochers invitent à s'y aventurer pour mesurer ses forces et faiblesses. La vitesse à laquelle de nouvelles voies d'escalade apparaissent est impressionnante. Même les roches bien cachées commencent à être adaptées aux touristes grimpeurs.

Les amateurs de cette forme d'activité peuvent choisir entre de nombreux sites du Plateau Cracovie-Częstochowa, des Petites Vallées de Cracovie ou dans l'enceinte du Parc National d'Ojców. Dans les Beskides et à Pogórze Karpackie on trouve des roches calcaires qui offrent des espaces d'escalade. Les grimpeurs les plus habiles trouveront leur paradis sur les voies de Tatras comme le chemin Stanisławski vers le Pośredni Gerlach, Hokejka vers la Łomnica ou encore Wielkie Zacięcie (le Kieżmarski Szczyt).

Il vaut mieux s'entraîner d'abord à des hauteurs moins importantes dans les Petites Vallées de Cracovie. On y trouve la

porte calcaire Brama Bolechowicka de 30m, protégée en tant que monument naturel. C'est là que les amateurs acquièrent leur première expérience dans l'escalade. La Vallée Kobylańska est un des sites les plus connus avec sa cinquantaine de roches de 12 à 20 m et des voies d'escalades tracées. La Vallée Będkowska, la plus longue des Petites Vallées de Cracovie et regroupant le plus de roches calcaires en Pologne, est aussi très populaire. On notera également les vallées Kluczowody et Szklarki avec leurs pentes boisées.

Le Jura de Cracovie-Częstochowa attire les gens avec ses inselbergs blancs visibles que l'on ne voit que là-bas. Parmi les sites d'escalade les plus connus, on trouve la Ville Rocheuse à Ogrodzieniec ou les Roches Kroczyckie (Kroczyce), Podlesickie et Rzędkowickie.

**Centre d'escalade Forteca**,  
ul. Raławicka 60, Kraków; ul. Ludowa 6;  
📞 +48 12 6328333, +48 512 631 621,  
🌐 [cwf.pl](http://cwf.pl).

**Centre d'escalade RENISport**,  
ul. Sz. Szymonowica 83, Kraków,  
📞 668 401 847,  
🌐 [renisport.pl/kontakt](http://renisport.pl/kontakt)

**SkakAnka. Centre Sportif et Educatif**,  
ul. Fiołkowa 15, Kraków,  
📞 +48 12 124105142, 🌐 [skakanka.eu](http://skakanka.eu)

La vallée du Prądnik, photo J. Krawczyk



L'escalade, photo K. Bańkowski



# Itinéraires de randonnée pédestre, cyclable et équestre

Grâce à un relief du terrain très diversifié, la Małopolska garantit que chaque touriste y trouvera son bonheur. En partant du sud, on tombe d'abord sur les Tatras hautes et rocheuses, puis, on passe au bassin d'Orava-Nowy Targ. Cette cuvette est fermée du côté est par la basse chaîne des Piénines constituées de roches calcaires et du côté nord – par les hauteurs des Beskides boisées parmi lesquelles se dresse le sommet isolé de la Babia Góra – la Reine des Beskides. En se promenant toujours vers le nord, on arrive là où les monts Beskides cèdent la place aux collines du Pogórze et où se termine la chaîne des Carpates. Ensuite, en longeant la vallée de la Vistule et de Sandomierz, on rencontre deux plateaux: de Silésie-Cracovie et de Małopolska. Le réseau dense d'itinéraires touristiques permet d'accéder à tous les recoins les plus intéressants de la région. Les plus célèbres sentiers polonais, en montagne ou dans les plaines, passent par la Małopolska. On en trouve des difficiles le long de l'arrête l'Orla Percé dans les Tatras, ou de la Sokola Percé dans les Piénines ou de la Percé Akademików menant au sommet de la Babia Góra, ou les plus longs: le Grand Itinéraire

des Beskides K. Sosnowski, le Petit Itinéraire des Beskides ou le sentier de Tarnów au Wielki Rogacz. Sans oublier le fameux Sentier des Nids d'Aigles partant de Cracovie vers le nord ou le Sentier des Fortifications du Jura. Récemment, le réseau des itinéraires cyclables et équestres se développe aussi de manière dynamique.

## Le Jura de Cracovie-Częstochowa et ses alentours

### SENTIERS DE RANDONNÉE PÉDESTRE

■ **SENTIER ROUGE CRACOVIE – PODZAMCZE (OGRODZIENIEC):** Cracovie – Giebułtów – Ojców – Pieskowa Skala – Rabsztyn – Smoleń – Pilica – Podzamcze (3–4 jours). C'est un fragment du Sentier des Nids d'Aigles en Małopolska, traversant le Jura de Cracovie-Częstochowa du sud vers le nord. Il passe à côté des plus célèbres châteaux dans cette zone: Ojców, Pieskowa Skala, Rabsztyn et par le Parc National d'Ojców.

■ **SENTIER BLEU RUDAWA – PODZAMCZE (OGRODZIENIEC):** Rudawa – Będkowiec – Ojców – Imbramowice – Wolbrom – Podzamcze (3–4 jours). C'est le tronçon du

Sur le sentier, photo K. Bańkowski



Sur le sentier, photo K. Bańkowski



*Le Jura de Cracovie-Częstochowa a été pendant des années une base pour les troupes de scouts. Les jeunes marcheurs faisaient des éloges de sa beauté dans les chansons comme celle-ci :*

*[...] Suivant l'itinéraire des Nids d'Aigle,*

*Le vent porte notre chanson de scouts.*

*Depuis les tours de châteaux du pays polonais, Mille ans de l'histoire nous regarde.*

*Lorsque la nuit tombe dans les ruines,*

*Les ombres des temps passés errent*

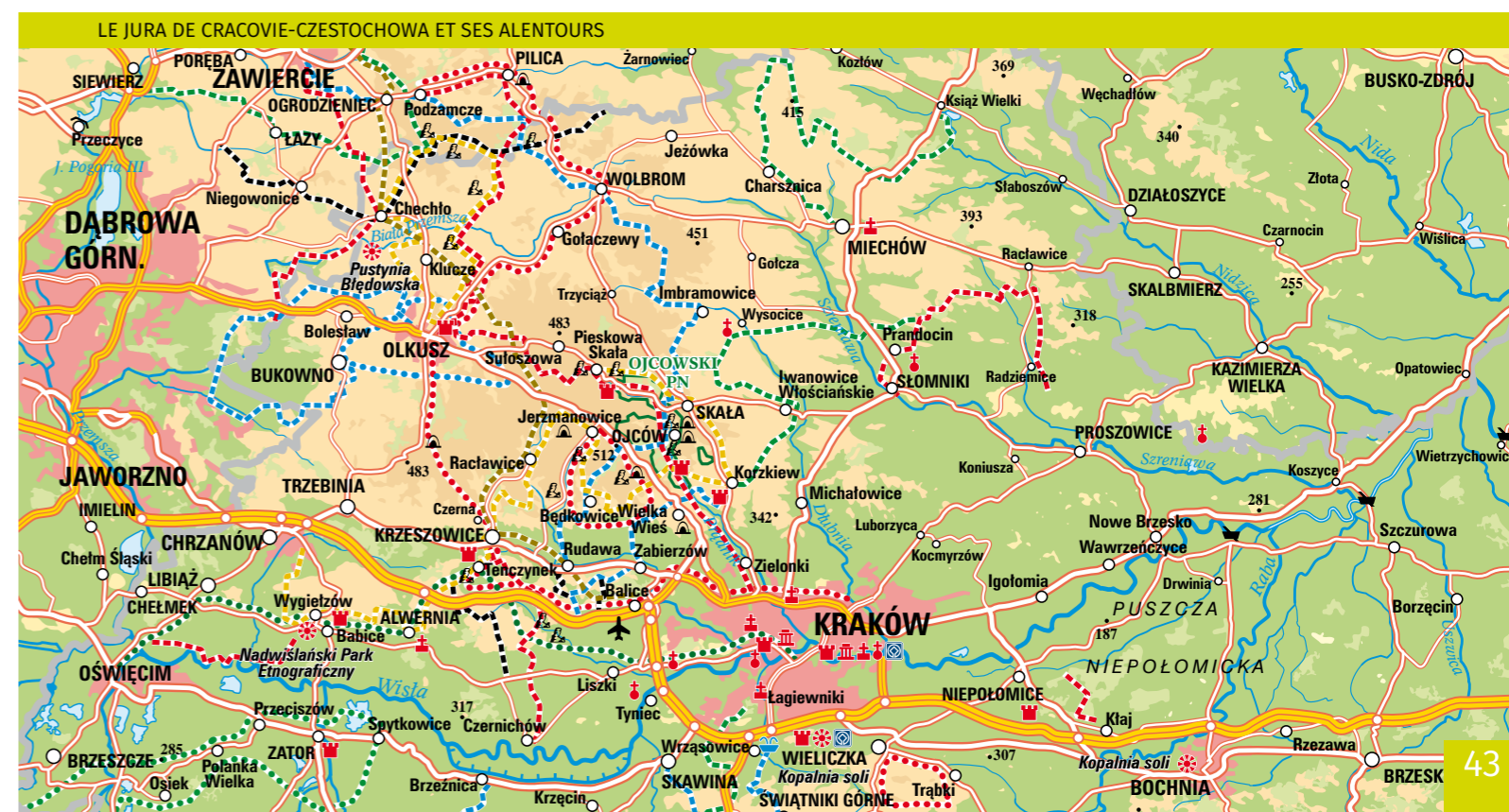
*La nuit d'été rappelle à certains*

*Les rêves de chevaliers [...]*



*En planifiant une randonnée en montagne, jetez un coup d'œil sur le site de l'Association de tourisme PTTK. On y trouve des informations pratiques, des cartes et des descriptions des endroits connus aux randonneurs.*

szlaki.pttk.pl



Sentier des Fortifications du Jura en Małopolska qui traverse tout le Jura comme le Sentier des Nids d'Aigle. Un peu moins spectaculaire, il mène vers de petites tours de guet plutôt que vers des châteaux splendides, mais il mérite l'attention. Il traverse le Parc National d'Ojców ainsi que plusieurs parcs naturels du Jura.

### ■ SENTIER JAUNE DU PAYS DE CHRZANÓW ET DES VALLÉES DE CRACOVIE CHRZANÓW

Chrzanów – Pogorzyce – Zagórze – Wygietzów – Podlas – Regulice – Alwernia – Rudno – Tenczynek – Krzeszowice – Czarna – Paczółtowiec – Vallée Będowska – Vallée Kobyłańska – Ravin Bolechowicki – Prądnik Korzkiewski – Dolina Sąspówki – Pieskowa Skala (2 jours). Ce sentier du sud-ouest du Jura passe d'abord par les terrains de la Bosse de Tenczyn, puis permet de visiter les huit petites vallées de Cracovie les plus connues. De plus, durant la randonnée, on peut voir l'écomusée à Wygietzów, les ruines des châteaux Lipowicz et Tenczyn, les monastères des Carmes de Czerna et des Bernardins à Alwernia ou l'église en bois à Paczółtowiec.

### ■ SENTIER JAUNE BŁĘDÓW – JAROSZOWIEC

**OLKUSKI:** Błędów – Klucze – Jaroszewiec Olkuski (2 jours). On l'appelle parfois le Sentier Désertique car il permet de découvrir le Désert Błędowska, une curiosité naturelle à l'échelle européenne qui s'étend au nord de Wolbrom.

### ITINÉRAIRES CYCLABLES

■ **ITINÉRAIRE CYCLABLE ROUGE WIELICZKA – RACIBORSKO – WIELICZKA:** Wieliczka – Lednica Górna – Biskupice – Dobranowice – Raciborsko – Pawlikowice – Siercza – Wieliczka (env. 2 heures). L'itinéraire passe par le Pogórze et offre des vues attrayantes tant du nord que du sud de la région. Il passe à côté de l'endroit où il y aurait eu par le passé un temple païen et via des localités liées au mouvement des Frères polonais à l'époque de la Réforme (Raciborsko et Pawlikowice).

### ■ ITINÉRAIRE CYCLABLE ROUGE CRACOVIE – OGRODZIENIEC:

Cracovie – Bronowice – Tenczynek – Czarna – Olkusz – Rabsztyn – Smoleń – Podzamcze (4 jours). C'est un fragment de l'itinéraire Cyclable des Nids d'Aigles du Jura avec de petites modifications. Comme son cousin pour la randonnée pédestre, il traverse le Jura du sud vers le nord, en faisant découvrir les châteaux les plus intéressants entre Cracovie et Częstochowa.

### ■ SENTIER BLEU – BOUCLE D'OLKUSZ:

Rabsztyn – Podlesie – Troks – Olewin – Wiśliczka – Sieniczo – Kogutek – Zimnodół – Osiek – Witeradów – Żurada – Bukowno – Olkusz (env. 5 heures) L'itinéraire mène à travers les forêts autour d'Olkusz et donne une possibilité de découvrir les monuments tels que le château Rabsztyn, mais aussi bien d'autres: des chapelles en bord de route, des maisons en bois ou

des vestiges de l'exploitation minière du plomb et de l'argent remontant à l'époque médiévale.

■ **ITINÉRAIRE CYCLABLE ROUGE – BOUCLE BOLECHOWICE – KOBYLANY – BOLECHOWICE:** Bolechowice – Dolina Kluczowy – Wierzchowice – Dolina Będowska – Dolina Kobylańska – Bolechowice (env. 3 heures). On l'appelle l'itinéraire Cyclable des Petites Vallées de Cracovie.

■ **ITINÉRAIRE GREENWAY CRACOVIE – VIENNE:** Kraków – Krynów – Mników – Rudno – Alwernia – Babice – Mętków – Oświęcim (env. 2 jours). C'est un fragment d'une véloroute internationale autour du patrimoine naturel et culturel. Il passe par de nombreux endroits intéressants, p.ex. le Ravin Mnikowski et la vallée de la Sanka, les vastes forêts Krzeszowicki, à côté des ruines des châteaux Tenczyn et Lipowicz, via Alwernia avec le monastère des Bernardins, devant l'écomusée de Wygietzów et près de la petite église en bois de Mętków. La section régionale de cet itinéraire se termine en Małopolska à Oświęcim.

■ **ITINÉRAIRE VERT DE LA VALLÉE DE LA CARPE:** Osiek – Zator-Grodzisko – Bachowice – Kaniów – Las Burzyńskiego – Pańskie Pola – Tłuczna – Nowe Dwory – Marcyporeba – Brzeźnica (6 heures). L'itinéraire passe par les alentours de Zator

et par les terrains pittoresques de la Vallée de la Carpe. On y trouve des viviers à carpes, visités volontiers aussi par de nombreuses espèces d'oiseaux. L'itinéraire emprunte essentiellement les petites routes, loin du tumulte de la foule. On peut visiter les églises en bois à Osiek, Tłuczna et Marcyporeba ou le palais original à Osiek.

**ITINÉRAIRES ÉQUESTRES**

■ **L'ITINÉRAIRE ÉQUESTRE TRANSEUROPEEN PTTK KRAKOW-CZĘSTOCHOWA:** Kraków (Olszanica) - Nielepice – Rudawa – Radwanowice – Paczółtowice – Zawada – Rabsztyn – Pustynia Błędowska – ... – Częstochowa. C'est un itinéraire balisé en orange qui commence près du haras d'Olszanica à Cracovie et se dirige vers le nord en passant par certains des châteaux les plus intéressants du Jura cracovien. Il faut 8 jours pour parcourir l'itinéraire en entier.

**VeloMałopolska**

La région de Małopolska bénéficie de conditions exceptionnellement favorables au développement du tourisme actif et récréatif. Ses principaux atouts sont sa grande diversité topographique et naturelle, la beauté de ses paysages et ses monuments historiques. Grâce au projet VeloMałopolska réalisé par la voïvodie, nombre de ces lieux peuvent être visités lors d'excursions à vélo.



Itinéraire Cyclable de la Vistule, photo K. Bańkowski



*Epreuves sur deux roues :*

- Marathons cyclistes Les Carpates à vélo
- Les classiques des Beskides
- Raid de la Vallée du Dunajec
- Course de vélo de Gorlice
- Tour de Powiśle Dąbrowskie
- Ochotnica4Towers
- Raid autour des Tatras
- Course des Messagers des Carpates



1 Est-il possible de combiner le cyclisme avec l'aénotourisme ? Bien sûr ! La région de Tarnów propose des itinéraires Enovelo qui traversent les zones pittoresques du Pogórze, une région viticole. Parmi les vignobles situés à proximité des itinéraires cyclables, citons Zadora, Dąbrówka, Janowice, Uroczysko et Rubinowa.  
 enovelo.pl

2 Les lieux propices au cyclisme (MPR) sont des sites proposant des services (par ex. hébergement, restaurants, attractions, informations touristiques, services cyclistes, magasins) dont l'offre est adaptée aux besoins des cyclistes. Dans la région de Małopolska, ils sont situés à moins de 15 km de l'un des itinéraires de VeloMałopolska.  
 narowery.visitmalopolska.pl



Aujourd'hui, il est possible de traverser la région de Małopolska à vélo du nord au sud en suivant l'itinéraire VeloDunajec et d'est en ouest par l'itinéraire cycliste de la Vistule. Des pistes cyclables relient ainsi déjà les centres touristiques que sont Oświęcim, Cracovie, Tarnów, Nowy Sącz, Nowy Targ et Zakopane. Il faut toutefois rappeler que le projet VeloMałopolska est toujours en cours de réalisation. Certains fragments d'itinéraires sont en cours de construction et d'autres sont en phase de planification.

Les sections suivantes ont déjà été mises à la disposition des touristes :

- **VeloDunajec:** 190 km mis en service sur les 240 km prévus
- **Itinéraire cycliste de la Vistule:** 215 km mis en service sur les 230 km prévus
- **VeloRaba:** 45 km sur les 130 km prévus
- **VeloNatura / Eurovelo11:** 77 km sur les 115 km prévus

La région de Małopolska dispose aujourd'hui de près de 900 km d'infrastructures cyclables de très bon niveau, qui se composent principalement de l'itinéraire VeloMałopolska et de pistes cyclables comme la section polonaise de l'itinéraire Autour des Tatras, l'itinéraire autour du lac Czorszyńskie ou VeloKrynica.

Le réseau des 8 itinéraires de VeloMałopolska a été conçu pour permettre d'atteindre tous les recoins de la région. Ces

itinéraires traversent des zones qui présentent un intérêt naturel et touristique, notamment la forêt primaire de Niepołomice, les monts des Piénines et du Spisz, les contreforts et les montagnes des Tatras, ainsi que les principaux centres urbains de la région.

La région de Małopolska dispose en outre d'environ 3 000 km de pistes cyclables de difficulté variable, dont les plus connues sont l'itinéraire Autour des Tatras, la Route des Nids d'aigle, la Route des eaux minérales et la piste cyclable de la Vallée de la Carpe. Les amateurs de VTT, quant à eux, peuvent profiter du nombre croissant de bike parks et de pistes cyclables de montagne.

L'offre de la région dans le domaine du cyclotourisme est complétée par les « Lieux accueillants pour les cyclistes » (Miejsca Przyjazne Rowerzystom - MPR), qui rendent les voyages à vélo et les randonnées cyclistes longue distance dans la région plus attrayants et plus faciles à organiser.

L'état actuel des itinéraires, des propositions de pistes et de circuits cyclables ainsi que des informations concernant le cyclotourisme dans la région de Małopolska sont disponibles sur le site narowery.visitmalopolska.pl.

On peut consulter sur Internet une carte interactive des itinéraires cyclables

Aire du repos pour les cyclistes (MOR), photo K. Bańkowski



RESEAU DES FUTURS ITINÉRAIRES CYCLABLES VELOMAŁOPOLSKA





## Les alentours de la Babia Góra

### SENTIERS DE RANDONNÉE PÉDESTRE

#### ■ SENTIER ROUGE MĘDRALOWA – RABKA-ZDRÓJ: Mędralowa – Przełęcz Jałowiecka

– Markowe Szczawiny – Diablak – przełęcz Krowiarki – Okrąglica – Jordanów – Rabka-Zdrój (2 jours). C'est une partie du Grand Itinéraire des Beskides, sur la section Col Jałowiecka – Col Krowiarki, traversant le Parc National du massif de la Babia Góra. La première section se trouve dans le périmètre de la Babia Góra avec son point culminant, le Diablak (1725 m). C'est son fragment le plus attrayant, tant du point de vue paysager que naturel.

#### ■ SENTIER BLEU ZAWOJA-POLICZNE – PRZEŁĘCZ KROWIARKI – MARKOWE SZCZAWINY (env. 3 heures).

La partie supérieure de l'itinéraire est particulièrement populaire parmi les touristes. Elle mène au refuge sur les Markowe Szczawiny en passant par le chemin forestier Górny Ptaj sur la pente. La partie inférieure nécessite de faire une distance importante le long d'une route en bitume entre Zawoja et Zubrzyca Górna.

#### ■ SENTIER JAUNE MARKOWE SZCZAWINY – DIABLAK (env. 1,5 heure).

Tracé par W. Midowicz, l'arrête Perć Akademików est le sentier particulièrement spectaculaire, mais le plus difficile des Beskides polonaises. C'est l'un des rares sentiers équipés des facilités pour les randonneurs (boucles, chaînes).

#### ■ SENTIER VERT HUCISKO – JABŁONKA: Hucisko – Czerniawa Sucha – Hala Kamińskiego

– Przełęcz Jałowiecka – Mała Babia Góra – przełęcz Brona – Diablak – Jabłonka (env. 13 heures). Le sentier passe par les deux pics de la Babia Góra: le Diablak et, plus bas, le Cyl (1515 m). Il descend à Jabłonka située du côté sud de la chaîne montagneuse, en Orava.

#### ■ SETIER ROUGE COL KOCIERSKA – LUBOŃ

**WIELKI:** Przełęcz Kocierska – Łamana Skąta – Leskowiec – Żurawnica – Chełm – Bieńkowska Góra – Myślenice – Lubomir – Kudłacz – Kasina Wielka – Lubogoszcz – Mszana Dolna – Luboń Wielki (4 jours). C'est un fragment du Petit Itinéraire des Beskides. Sa plus belle partie se situe entre le Col Kocierska et Leskowiec, où le sentier passe par la crête de la Petite Beskide. Entre Żurawnica et Kasina Wielka, le chemin traverse la Beskide Makowski tandis que sa partie finale touche aux sommets de la Beskide Wysowy: la Lubogoszcz et Lubon Wielki. A côté du Leskowiec, sur le Kudłacz et le Lubon Wielki, il y a des refuges touristiques.

#### ■ BOUCLE COL KROWIARKI – SOKOLICA – DIABLAK – COL BRONA – MARKOWE SZCZAWINY – COL KROWIARKI: (5 heures)

La Babia Góra s'élève en solitaire parmi de moins hauts sommets et des vallées profondes, ce qui en fait un excellent point de vue panoramique. Grâce à la route passant par le col Krowiarki, l'ascension du plus haut sommet du massif, du Diablak (1725 m) est courte et facile, bien qu'abrupte. Le sentier passe par la forêt, en longeant le sentier rouge, en grimpant sur la Sokolica où il y a un excellent point de vue. On continue encore un peu par la forêt, puis on entre dans les broussailles des pins de montagne. Ensuite, on monte les

Zawoja, photo K. Bańkowski



Le lever du soleil sur la Babia Góra, photo K. Bańkowski



La Babia Góra est aussi appelée :

- 1 « La Reine des Beskides » (car c'est le plus haut sommet polonais après les Tatras)
- 2 « La Capricieuse » ou « La Mère des Intempéries » (compte tenu des changements brusques de temps au sommet).



[...] A l'horizon, à perte de vue,  
Là où le ciel flamboie,  
Il y a une vieille  
Blanche à cause des neiges,  
Aveugle à cause du soleil,  
Sourde à cause des foudres,  
Elle tourne la tête  
Vers le coucher de soleil ardent,  
Et elle se réchauffe avec ce feu  
de camp solaire,  
Tout en tremblant.

[...] Avant que les vent s'en  
étrangle,  
Fuis, sauve ton âme !  
Car avec la première foudre,  
Elle descendra sur toi !

Felicjan Faleński, Babia Góra (en fr. le  
mont des vieilles ou des sorcières)



nombreuses marches de la crête pour arriver à la coupole rocheuse culminante du Diablak. Après avoir contemplé le panorama qui s'étend depuis le sommet, on descend en suivant le sentier rouge vers le col Brona. Le chemin quitte ensuite le sommet et descend raide par la forêt jusqu'au refuge du Markowe Szczawiny. C'est le sentier bleu qui mène de là-bas vers le point final, à savoir le col Krowiarki.

#### ■ SENTIER BLEU WADOWICE - PONIKIEW

- GROŃ JEAN-PAUL II - LESKOWIEC: L'excursion commence à Wadowice, d'où le sentier bleu conduit par une route goudronnée au village de Zawodka. On se dirige ensuite par un sentier forestier vers le col de Panczakiewicz, puis on descend vers le centre du village de Ponikiew. Par une vallée latérale boisée, on atteint le col du Gancerz. Non loin de là se trouve le sommet nommé Groń Jean-Paul II, avec un refuge PTTK et une chapelle. Il faut environ 20 minutes pour atteindre le sommet du Leskowiec.

### ITINÉRAIRES CYCLABLES

#### ■ ITINÉRAIRE CYCLABLE BORDEAUX

**STRYSZAWA – SUCHA BESKIDZKA:** Sucha Beskidzka – Podksięża – Magurka – Zawoja Przystop – Stryszawa Huciska – Stryszawa – Sucha Beskidzka (env. 2 heures). L'itinéraire permet de découvrir les pentes nord du chaînon Jałowieckie dominant Sucha Beskidzka.

#### ■ ITINÉRAIRE CYCLABLE ROUGE MAKÓW

**PODHALAŃSKI – KOSKOWA GÓRA – MAKÓW PODHALAŃSKI:** Maków Podhalański – Bryndzówka – Przystopski Wierch – Koskowa Góra – Żarnówka – Maków Podhalański (env. 2 heures). Le circuit à vélo en boucle balisé parmi les montagnes de la Beskide Makowski mène les cyclotouristes au sommet de la Koskowa Góra (866 m) connue pour les belles vues et pour le terrain de foot sur son sommet.

#### ■ ITINÉRAIRE CYCLABLE ROUGE JORDANÓW

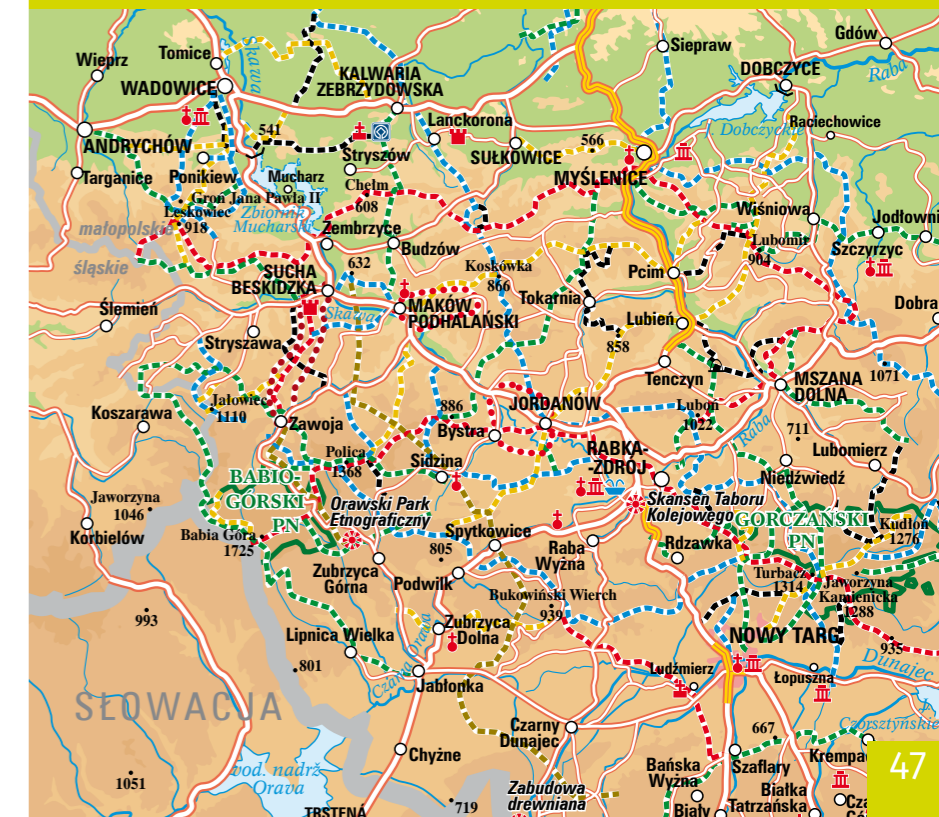
- WYSOKA – LUDWIKI: Jordanów – Wysoka – Góra Ludwiki – Toporzysko – Bystra – Jordanów (env. 2 heures). L'itinéraire passe par la Beskide Makowski. En le suivant, on peut voir le manoir Renaissance du XVIIe s. à Wysoka (abritant la Fondation du Luth Ancien Polonais menant des recherches sur la culture et la musique ancienne) ou le cimetière de la IInde Guerre mondiale où gisent les soldats de la fameuse 10e Brigade d'Infanterie mécanisée du gén. Maczek.

### ITINÉRAIRES ÉQUESTRES

#### ■ ITINÉRAIRE ÉQUESTRE ZAWOJA – ZUBRZYCA GÓRNA.

C'est une section de l'itinéraire Equestre Trans-Beskide PTTK qui mène dans le périmètre concerné de Zawoja via le col Krowiarki à Zubrzyca Górna située du côté oravien de la crête de la Babia Góra, où on trouve le Parc Ethnographique d'Orava (p. 23).

### LES ALENTOURS DE LA BABIA GÓRA



## Les Tatras et les Piénines

### SENTIERS DE RANDONNÉE PÉDESTRE

#### ■ SENTIER ROUGE TOPOROWA CYRHŁA – MORSKIE OKO – RYSY:

Toporowa Cyrhła – Polana Waksmundzka – Wodogrzmoty Mickiewiczza – Morskie Oko – Rysy (env. 9 heures). Le tronçon Jaszczurówka – Morskie Oko est le plus ancien sentier de randonnée en Pologne, tracé dans les années 1870. L'accès est facile et attrayant à la Vallée du Rybi Potok, d'où une route bitumée très fréquentée mène au refuge au bord du lac Morskie Oko (Œil de la Mer). La seconde partie du sentier qui mène sur le plus haut sommet de Pologne, les Rysy (2499 m) est destinée uniquement aux randonneurs expérimentés.

#### ■ SENTIER JAUNE MUROWANIEC – VALLEE DES CINQ ETANGS:

Murowaniec – Col Krzyżne – Vallée des Cinq Etangs (env. 5 heures). Le sentier mène du refuge Murowaniec situé dans la Vallée Gąsienicowa à travers le Col Krzyżne jusqu'à la Vallée des Cinq Etangs polonais. La descente, tout comme la montée en passant par le Col Krzyżne, est assez abrupte.

#### ■ SENTIER NOIR VALLEE CHOCHOŁOWSKA – ALPAGE KALATÓWKI:

Vallée Chochołowska – Stare Kościelisko – Przystop Miętusi – Clairière Strążyńska – Col Białego – Alpage Kalatówki (env. 7 heures). Ce sentier de promenade passe parmi les forêts, parallèlement à l'arrête principale des Tatras.

#### ■ SENTIER VERT DE LA VALLEE CHOCHOŁOWSKA (env. 2 heures).

Ce sentier de promenade très populaire passe par le fond d'une des plus belles vallées des Tatras.

#### ■ SENTIER VERT DE LA VALLEE KOŚCIELISKA (env. 2 heures).

Un autre sentier de promenade très prisé, mène par le fond de la Vallée Kościeliska jusqu'au refuge PTTK au pied du mont Ornak.

#### ■ SENTIER JAUNE KROŚCIENKO – SROMOWCE NIŻNE:

Krościenko – Pieniński Potok – Col Szopka – Ravin Szopczański – Sromowce Niżne (env. 2,5 heures). Ce petit sentier traversant les Piénines passe par le pittoresque Col Szopka (appelé « Dieu merci ! » à cause du soupir des touristes fatigués arrivant au sommet), par la source du Ruisseau des Piénines et le Ravin Szopczański très fréquenté.

#### ■ SENTIER VERT JAWORKI – WYSOKA (env. 2 heures):

il passe par le plus beau ravin des Piénines, Homole. C'est un petit sentier menant au plus haut sommet des Piénines.

#### ■ SENTIER ROUGE JAWORKI – PIWNICZNA (env. 3 heures):

Jaworki – Biała Woda – Col Obidza – Sucha Dolina – Kosarzyska – Piwniczna. Un des plus anciens sentiers en Pologne, balisé en 1907. En randonnant, on

Morskie Oko (Œil de la mer), photo d'archives K. Bańkowski



Les Trois Couronnes, photo J. Gawron



[...] La couronne rocheuse des Tatras s'enflamme

Et le silence se pose entre les crêtes

Oisif et rêveur...

Jan Kasproicz, « Le silence du soir »



[...] C'est si calme là-bas... Sur les pentes des montagnes, La brume lumineuse tombe

Sur la verdure somnolente des montagnes...

Kazimierz Przerwa-Tetmajer, « La vue depuis Świdnica vers la Vallée Wierchcicha »



Dans les Tatras, il y a huit refuges PTTK. Ceux de la Vallée des Cinq Etangs sont situés en plus grande altitude (1670 m). On ne peut y accéder qu'à pied. Jadis, le premier refuge dans la vallée pour les randonneurs infatigables a été une bergerie. En 1876, à l'initiative de la Société de Tatarnisme, un vrai refuge a été construit au bord du Mały Staw (Petit Etang). C'était un bâtiment simple, à une pièce. Peu après, en 1896, compte tenu du développement du tourisme, il a été remplacé par un bâtiment plus solide, fonctionnel et confortable.

Le Parc National des Tatras, photo J. Goralach



se passe dans la réserve de Biała Woda et à côté de la roche volcanique unique en basalte.

### ITINÉRAIRES CYCLABLES

■ Les cyclistes disposent dans les TATRAS des itinéraires cyclables suivants: Le chemin Pod Regłami (sur toute sa longueur), la Vallée Chochołowska, la Vallée Sucha Woda vers le refuge Murowaniec et la section entre Kuźnice et la Clairière Kalatówki.

#### ■ ITINÉRAIRE CYCLABLE ROUGE ZAKOPANE – WITÓW – GUBAŁÓWKA (env. 4 heures).

En suivant cet itinéraire en partant de Zakopane vers l'ouest via Witów et Działoszyn, on arrive à la Gubałówka par le côté nord.

#### ■ ITINÉRAIRE CYCLABLE ROUGE SZCZAWNICA – JAWORKI:

Szczawnica – Vallée Pod Jarmutą – Col Klimontowska – Cyrhła – Durbaszka – Jaworki (env. 1,5 heure). Le chemin passe par la vallée au pied de la Jarmuta (mont constitué d'une roche volcanique, l'andésite), pour arriver sur la crête des Petites Piénines.

#### ■ ITINÉRAIRE CYCLABLE SZCZAWNICA – LEŚNICA (env. 1 heure).

L'itinéraire suit le Chemin des Piénines longeant la Vallée du Dunajec jusqu'à Leśnica situé en Slovaquie. Il passe par les lisières du Parc National des Piénines.

### ITINÉRAIRES ÉQUESTRES

#### ■ ITINÉRAIRE ÉQUESTRE JAWORKI – PRZEHYBA – JAWORKI:

Jaworki – Ruski Wierch – Wielki Rogacz – Przehyba – Kiczora – Stary Wierch – Jaworki. L'itinéraire porte le nom de Tadeusz Trzeczcon, membre de la PTTK, propagateur du tourisme équestre. Il mène le long des pentes sud du Chaînon Radziejowa de la Beskide Sądecki.

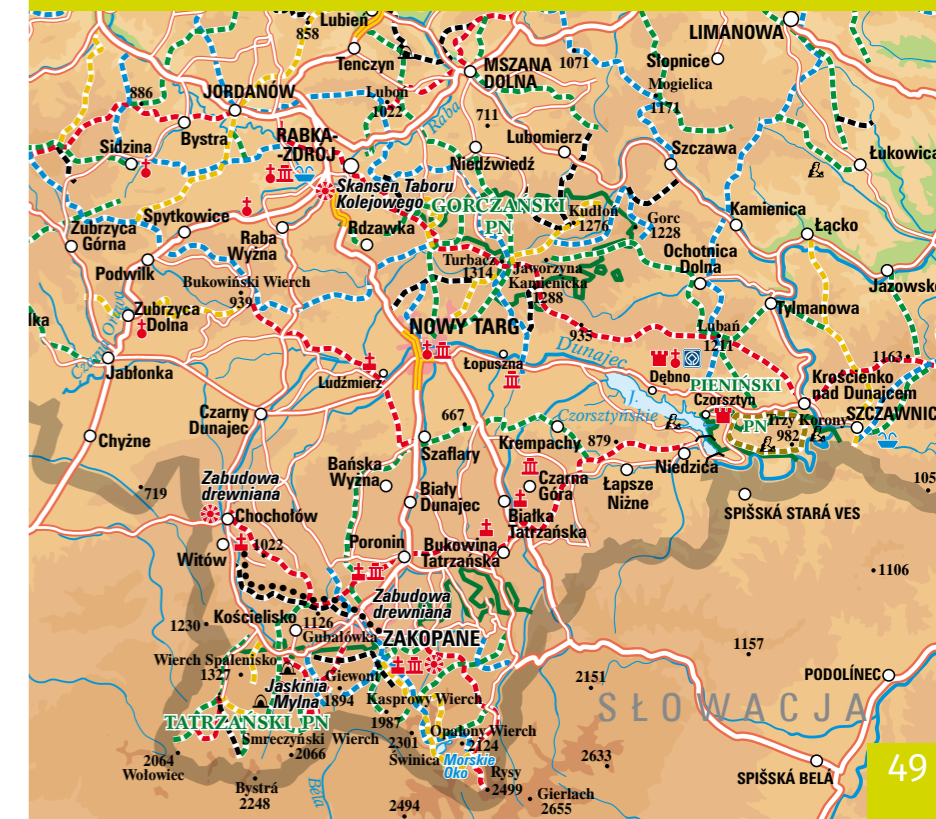
#### ■ ITINÉRAIRE ÉQUESTRE SZCZAWNICA – PIWNICZNA.

C'est une partie de l'itinéraire Equestre Trans-Beskids PTTK qui mène par la limite de Petites Piénines et la Beskide Sądecki, via Jaworki jusqu'à la vallée du Poprad.

Par le Podhale passe un fragment de L'itinéraire Equestre Trans-Beskids, tracé en 2000, qui mène de Zubrzyca Górna (en Orava) par Bukowina Tatrzaska et Spisz à Szczawnica, en passant par toutes les parties des Beskides. Afin de faire tout le parcours, il faut passer 14 jours à cheval et faire 400 km de chemin. C'est le plus long itinéraire de ce type en Pologne: il abonde en magnifiques vues, mais est exigeant. En souvenir d'avoir parcouru ce trajet, on reçoit un ordre spécial et une carte PTTK, en savoir plus:

gtj.pttk.pl

LES TATRAS



## Les Beskides

### SENTIERS DE RANDONNÉE PÉDESTRE

#### ■ SENTIER ROUGE RABKA-ZDRÓJ –

#### MAGURA WĄTKOWSKA:

Rabka-Zdrój – Maciejowa – Stare Wierchy – Turbacz – Kiczora – Lubań – Krościenko – Dzwonkówka – Przehyba – Radziejowa – Wielki Rogacz – Rytko – Hala Łabowska – Jaworzyna Krynicka – Krynica-Zdrój – Hańczowa – Kozie Żebro – Rotunda – Popowe Wierchy – Bartne – Magura Wątkowska (8 jours). C'est une partie du Grand Itinéraire des Beskides avec de très intéressants passages dans trois chaînes des montagnes: les Gorce, les Beskides Sądecki et Basses. Sur le chemin, on gagne les plus hauts sommets des deux premières: le Turbacz (1310 m) dans les Gorce et la Radziejowa (1262 m), on a de nombreuses belles vues et on croise quelques refuges. Après Krynica-Zdrój, il y a beaucoup d'églises orthodoxes des Lemkos et des cimetières de la Ière Guerre mondiale avec notamment celui de la Rotonde.

#### ■ SENTIER BLEU SZCZAWA – KASINA WIELKA:

Szczawa – Cascade Spad – Mogielica – Jurków – Ćwilin – Col Gruszowiec – Śnieżnica – Kasina Wielka (env. 8 heures). Le sentier passe à côté d'une petite cascade Spad sur le mont Kamienica, puis par la crête de la Krystonowa et arrive au point

de vue de la Mogielnica, le plus haut sommet de la Beskide Wyspowa (1170 m). Ensuite, après la descente à Jurków, on atteint le Ćwilin (1071 m) Avec son alpage vaste et pittoresque, puis la Śnieżnica boisée (1006 m).

#### ■ SENTIER BLEU COL SAINT-JUST – LIMANOWA:

Col Saint-Just – Jaworz – Sałas – Limanowa (env. 7 heures). C'est une sortie sympathique suivant la crête peu fréquentée par les touristes du Chaînon Łososińskie.

#### ■ SENTIER JAUNE PIWNICZNA – ŁOMNICA:

Piwniczna – Alpage Pisana – Alpage Łabowska – Parchowatka – Łomnica (env. 8 heures). Le sentier mène à travers les pentes sud des Beskides Sądecki. Sur le chemin, il y a beaucoup de belles vues, notamment sur les Carpates et les Tatras en Slovaquie. On peut se reposer à mi-chemin, dans le refuge situé dans l'alpage Łabowska (1061 m).

#### ■ SENTIER BLEU ŻEGIESTÓW-ZDRÓJ – LELUCHÓW:

Żegiestów-Zdrój – Pusta Wielka – Runek – Krynica-Zdrój – Szalone – Powroźnik – Dubne – Zimne – Kraczonik – Leluchów (2 jours). Le sentier passe dans la partie sud-est des Beskides Sądecki et par la partie polonaise des Monts Czergowskie



La Beskide Wyspowa Kasina Wielka, photo K. Bańkowski



[...] Au sud, dans les nuages clairs

Se dressent les montagnes bleues!

Il était une fois

la Beskide des lisières...

Wincenty Pol,  
Chanson de notre pays



Le pic boisé de la Rotunda (771 m) s'élève dans la partie ouest des Basses Beskides, sur le Grand Itinéraire des Beskides. Au sommet, il y a le cimetière militaire historique n°51 de l'époque de la Ière Guerre mondiale. Entre 1915-18, plusieurs centaines de lieux de ce type ont été établis en Galicie à la demande des autorités autrichiennes.

dans les alentours de Leluchów évité à tort par les touristes polonais.

#### ■ SENTIER BLEU GRYPÓW – KONIECZNA:

Grybów – Chełm – Sucha Homola – Bordiów Wierch – Wysowa-Zdrój – Obycz – Jaworzyna Konieczniańska – Konieczna (2 jours). Le chemin passe par la fameuse station thermale de Wysowa-Zdrój.

### ITINÉRAIRES CYCLABLES

#### ■ L'ITINÉRAIRE CYCLISTE AQUAVELO:

Krynica-Zdrój - m. Krynica-Zdrój - Muszyna - m. Muszyna - m. Piwniczna-Zdrój - Piwniczna-Zdrój - Szczawnica. L'itinéraire traverse des parcs nationaux et passe par de nombreux sites touristiques. Longueur totale : 93,7 km

#### ■ L'ITINÉRAIRE CYCLISTE DES BESKIDES:

Marcinkowice - Męcina - Limanowa - Słopnice - Jurków - Mszana Dolna - Niedźwiedz - Rabka-Zdrój. Un itinéraire pour les bons cyclistes d'une longueur totale de 68,2 km. Il atteint une altitude maximum de 700 m. Son point le plus bas se situe à une altitude de 289 m.

#### ■ L'ITINÉRAIRE CYCLISTE ROUGE - ITINÉRAIRE CYCLISTE DES CARPATHES.

Myślenice - Trzemeśna - Wiśniowa - Szczyrzyc - Rozdziele - Wytrzyścza - Rożnów - Gródek nad Dunajcem - Nowy Sącz - Rytko

- Piwniczna-Zdrój - Muszyna - Leluchów.

Un itinéraire pour les très bons cyclistes. Sa longueur totale est de 180,8 km et son altitude maximale de 566 m. Il suit surtout des routes.

### ITINÉRAIRES ÉQUESTRES

#### ■ ITINÉRAIRE ÉQUESTRE RYTRO – OLCHOWIEC:

Rytko – Uhryń – Hańczowa – Nieznajowa – Kotań – Olchowiec. C'est un fragment de l'itinéraire Equestre Trans-Beskides passant de Rytko dans la Beskide Sądecki à Olchowiec dans les Basses Beskides. Après Nieznajowa, le chemin passe par le Parc National du Magura.

#### A Gładyszów, il y a le plus grand haras

de poneys huçuls en Europe (Regietów 28, 38-315 Uście Gorlickie),

+48 18 3510018, +48 18 3510097,

huculy.com.pl

On peut y faire des balades individuelles et de groupe, des cours d'équitation, des raids équestres ou des promenades en calèche ou en luge. Autour de l'établissement, 100 km d'itinéraires équestres ont été tracés. Chaque année en septembre s'y tiennent les Journées du Huçul.

Les Gorce, photo W. Baron



Sur le sentier équestre, photo K. Bańkowski



LES BESKIDES



# La Małopolska – la joie de l'eau

Les thermes et les aquaparc ont ces derniers temps un succès incroyable. Rien d'étonnant. Les vertus thérapeutiques de l'eau sont connues depuis l'Antiquité. Le jeu au bord de l'eau, c'est un excellent loisir et moyen de détente. C'est la raison pour laquelle en Małopolska, grâce à l'abondance en eaux géothermales, de nouveaux sites de bain ont été créés. On peut en profiter à chaque saison: en été, c'est le moyen idéal pour se rafraîchir, en hiver – pour se détendre.

Entre les charmantes collines du Pogórze Rożnowskie, il y a le lac de barrage Rożnowskie. Ce réservoir artificiel a été créé sur le Dunajec. Au bord de l'eau, il y a de nombreux centres de vacances avec leurs plages et location d'équipements nautiques. Il y a également un grand site de baignade public (surveillé) à Gródek sur le Dunajec. Au bord du lac on peut louer des yachts, des bateaux, des planches à voile, des kayaks...

Le lac Czchowski, situé un peu plus loin au nord, est bien plus petit. Il a aussi été créé suite à la mise en place du barrage du Dunajec. C'est un plan d'eau pittoresque, mais ses bords sont difficiles d'accès. Il y a un site de baignade facilement accessible jute à côté du barrage près de Czchów.

Au bord du Dunajec, encore un autre réservoir a été créé, le lac Czorszyński. Il s'étend entre les Gorce et les Piénines, à l'est de Nowy

Targ. Ses bords accessibles, ses alentours pittoresques et un accès facile attirent de plus en plus de monde. Dans les localités autour du lac, il y a plusieurs plages de baignade avec la possibilité de location de matériel nautique. A 18 km au sud de Gorlice, dans les chaînons des Basses Beskides, il y a encore un lac de retenue. C'est Klimkówka issue du barrage construit sur la Ropa. Il est connu notamment aux fans de la planche à voile, car il y a souvent d'excellentes conditions pour pratiquer ce sport.

À Nieznanowice, près de Gdów, a été créé le site de baignade Kuter Port. Une plage surveillée de sable clair, une eau limpide et des possibilités de restauration et d'hébergement en font un lieu idéal pour tous ceux qui souhaitent passer des vacances au bord de l'eau. Dans les environs de Cracovie, le lac Kryspinowski, formé dans l'excavation d'une mine de sable désaffectée, est très populaire en raison de ses plages de sable et de son eau peu profonde. On y trouve des zones de baignade surveillées, des équipements sportifs à louer, des terrains de sport et une aire de jeux. Une autre attraction située à Cracovie même est le réservoir de Bagry, créé par l'inondation de gravières. Le site de baignade de Przylasek Rusiecki, avec ses jetées en bois et sa plage de sable, est également populaire.

Le site de baignade Szymoszkowa, photo K. Bańkowski



Les thermes à Bukowina Tatrzańska, photo J. Gorchach



*Au-delà de la baignade et de la détente dans les thermes, on peut envisager des formes actives du repos (sports nautiques),*

*comme la descente en kayak ou le rafting. ON peut pratiquer ce type de sports sur certains tronçons de la Białka et du Dunajec.*



*En Małopolska, on peut se baigner non seulement dans les eaux chaudes des bains thermaux, mais aussi dans les nombreux lacs de barrage et sur de petits sites de baignade au bord des rivières, des étangs etc. C'est une excellente occasion non seulement de se détendre au bord de l'eau, mais aussi de pratiquer des sports nautiques dont la voile.*

Les thermes Bania de Białka Tatrzańska, photo K. Bańkowski



## ■ BIAŁKA TATRZAŃSKA, THERMES BANIA

Ce n'est pas seulement un aquaparc, mais aussi un centre SPA qui se trouve en plus dans le voisinage direct d'une station de ski importante et populaire. Ses bassins couverts et ouverts, sont remplis d'eau exploitée sur une profondeur de 2500 m (comme elle a 72°C, elle doit être refroidie). On peut faire de la plage en extérieur ou se détendre en intérieur.

**Thermes Bania**, ul. Środkowa 181, Białka Tatrzańska, ☎ +48 18 2612540, 🌐 [termabania.pl](http://termabania.pl)

## ■ BUKOWINA TATRZAŃSKA, THERMES BUKOVINA

C'est un énorme centre de loisirs et en même temps de bien-être. Il y a un terrain vaste avec la vue sur les montagnes et de nombreux bassins avec l'eau à la température 28–36°C (venant d'une profondeur de 2500). L'eau est légèrement minéralisée. Dans l'enceinte du complexe, il y a des bassins massants, une aire des enfants, des toboggans ainsi que plusieurs saunas. Le centre propose des massages et des soins facilitant l'élimination du tissu adipeux.

**Thermes BUKOVINA**, ul. Sportowa 22, Bukowina Tatrzańska, ☎ +48 18 2020070, 🌐 [termabukowina.pl](http://termabukowina.pl)

## ■ SZAFŁARY, THERMES SZAFŁARY

Un complexe de bassins thermaux intime, ouvert toute l'année. Il est alimenté en eau venant du puits à 3000 m. Elle a une température de 30–38°C dans les bassins. Minéralisée, elle a des effets favorables les muscles et les articulations, adoucit les symptômes des maladies cutanées et apaise les nerfs. Il y a 4 bassins, une pataugeoire, des toboggans, un poste d'hydro-massage, des jacuzzi et un sauna. L'effet du « ruisseau » dans le bassin ouvert assure beaucoup de joie.

**Thermes Szaflary**, ul. Osiedle Nowe 20, Szaflary, ☎ +48 72 1100800, 🌐 [termyszaflary.com](http://termyszaflary.com)

## ■ SZAFŁARY, THERMES GORĄCY POTOK

C'est un complexe constitué de plus d'une dizaine de bains thermaux traités à l'aide des lampes UV grâce auxquelles il n'est pas nécessaire d'ajouter dans l'eau des substances chimiques. Des fontaines, des jets d'eau, des massages à l'eau et des geysers

garantissent le bon temps tant aux enfants qu'aux adultes. De plus, il y a une aire de jeux et un parc aventure à 3 niveaux qui s'étend au-dessus des bassins.

**Thermes Gorący Potok**, os. Nowe 45, Szaflary, ☎ +48 727 52 52 52, 🌐 [goracypotok.pl](http://goracypotok.pl)

## ■ CHOCHOŁÓW, THERMES DE CHOCHOŁÓW

Les thermes de Chochołów font partie des plus grands centres thermaux du Podhale et de la Pologne. L'ensemble est composé de 3 bassins extérieurs, 18 bassins couverts avec des eaux thermales et avec différentes attractions, de bassins pour enfants avec 3 toboggans et de centre SPA et de bien-être. Les clients ont à leur disposition également des bassins à l'eau saline aux vertus bénéfiques pour la peau, les os et les organes internes. On la conseille même aux enfants, en particulier vulnérables aux infections respiratoires.

**Les Thermes de Chochołów**, Chochołów 400, Chochołów, ☎ +48 781 300 301, 🌐 [chocholowskietermy.pl](http://chocholowskietermy.pl)

## ■ ZAKOPANE, SITE DE BAIGNADE POLANA SZYMOZSKOWA

Le site de baignade de la Clairière Szymoszkowa a été ouvert en 2007. L'eau vient du puits géothermal Szymoszkowa GT1 et a une température d'env. 30°C. D'après les études menées par l'Académie Polonaise des Sciences (PAN), l'eau est qualifiée de thermale et minéralisée

### Site de baignade géothermale,

ul. Polana Szymoszkowa 2, Zakopane, ☎ +48 18 2017230, 🌐 [szymoszkowa.pl/kapielisko-geotermalne](http://szymoszkowa.pl/kapielisko-geotermalne)

## ■ PORĘBA WIELKA, LES THERMES GORCE

Les thermes Gorce sont un établissement intime doté d'une piscine thermale, de cabinets de remise en forme et de physiothérapie et d'un restaurant. L'intérieur moderne de ces thermes ouverts en 2022 a été divisé en trois zones : une zone de relaxation avec piscine thermale, une zone de remise en forme avec des équipements de rééducation et de fitness dernier cri, et une zone de déglaciation avec un restaurant et un snack-bar.

**Les thermes Gorce**, Poręba Wielka 875, Niedzwiedz ☎ +48 570 008 500, 🌐 [termygorce.pl](http://termygorce.pl)

# Hiver en Małopolska

La Małopolska attire les amateurs des sports d'hiver plus qu'aucune autre région polonaise. Sur les pentes des Carpates, les skieurs tant confirmés que grands débutants trouveront une piste adaptée à leur niveau. En Małopolska, on peut pratiquer toutes sortes de sports d'hiver. Les touristes ont à leur disposition de nombreuses pistes de ski aux différents degrés de difficulté, des sentiers de randonnée en raquettes et des itinéraires de ski de fond, la Forêt primaire de Niepotomice et les bois de Radłów et Wierzchosławice. Les randonneurs à ski désireux de laisser leurs traces sur le neige « vierge » ne regretteront pas leur choix de ces montagnes. En Małopolska, des patinoires ou des endroits à explorer en luge classique ou scandinave ou en scooters des neiges ne manquent pas !

## Ski de fond

Dans l'enceinte de la Małopolska, de nombreuses pistes de ski de fond ont été tracées. Elles permettent d'être dans la nature et de s'entraîner à ski. Les différentes distances et niveaux de difficulté, un environnement varié et de belles vues - chacun y trouvera ce qu'il cherche.

### Les sentiers proposés

■ **ZAKOPANE.** Le domaine de la station de ski Harenda. À proximité des pistes de la station de ski Harenda se trouve une piste de ski de fond et de randonnée longue de 4 000 m. On peut l'emprunter gratuitement.

■ **GÓRNA RÓWNIA KRUPOWA.** Cet itinéraire de 2 à 4 km de long est situé en plein centre de Zakopane. Les pistes de Równia sont éclairées par des réverbères, de sorte que l'itinéraire est suffisamment lumineux pour que l'on puisse l'utiliser après la tombée de la nuit. La piste est facile et convient tant aux débutants qu'aux amateurs de loisirs. Elle est préparée par une dameuse pour le style classique et la glisse technique.

■ **CZORSZTYN-SKI.** Des sentiers de randonnée à ski d'env. 7 km ont été tracés dans l'enceinte de la station Czorsztyn-Ski à Kluszkowce, côté nord du mont Wdżar. Une magnifique vue sur les Tatras, les Piénines et le lac Czorsztyńskie s'y offre à vous. Les itinéraires sont adaptés même aux skieurs de fond débutants.

■ **OBIDOWA – TURBACZ.** Ce sentier de 11 km mène de la maison forestière à Obidowa (poviat de Nowy Targ) au refuge au Turbacz



Ślotwiny, Krynica-Zdrój, photo K. Bańkowski



*Les fans des sauts à ski peuvent savourer de magnifiques et longs sauts lors de la Coupe du Monde à Zakopane. Cette épreuve est organisée depuis 1980 et attire chaque fois quelques dizaines de meilleurs sauteurs à ski du monde. Cet événement est considéré unanimement par tous les observateurs comme la meilleure de toutes les coupes du monde du saut à ski.*

**Les épreuves de la Coupe du Monde de saut à ski à Zakopane, Fédération de Ski des Tatras,**  
ul. Bronisława Czecha 1b, Zakopane,  
☎ +48 18 2015308, 🌐 tzn.com.pl



*[...] En glissant vite, une grande surface nous balançais dans ses bras. La poudreuse blanche silencieuse se répandait dans l'espace vers le soleil. [...]*

Krzysztof Kamil Baczyński, *Les skis*



*Les pionniers du ski polonais rivalisaient avec les meilleures idées du moyen de graisser les skis. Ils utilisaient à cet effet entre autres de l'huile des sardines, de la stéarine ou les harengs. Heureusement, de nos jours, de meilleures solutions sont disponibles.*

Jaworzyna Krynica, photo K. Bańkowski



(1283 m). Les débutants se débrouillent sur sa première section (4 km), mais la suite nécessite une plus grande expérience et une bonne forme physique. Cet itinéraire a été élargi de deux variantes, permettant d'adapter le parcours à ses besoins, possibilités et aux conditions météorologiques.

■ **SENTIERS DE SKI DE FOND « AUX FORESTIERS ».** Ces sentiers ont été tracés à Krynica-Zdrój, dans la Vallée du Czarny Potok, sur les pentes de la Jaworzyna Krynicka. Il y a trois sentiers aux différents degrés de difficulté: le plus facile, le sentier vert (d'env. 500 m) est idéal pour les enfants.

■ **PARC DE LA STATION THERMALE RABKA-ZDRÓJ.** C'est un itinéraire « loisirs » (3,3 km) qui longe essentiellement les allées du Parc de la Station Thermale de Rabka-Zdrój. Comme le parcours est quasiment plat, il conviendra aux skieurs de fond débutants. L'éclairage de tout le site permet d'en profiter aussi après le tombée de la nuit.

■ **KOŚCIELISKO – SENTIERS DE SKI DE FOND SUR LE CHOTARZ.** On peut choisir entre les sentiers de 5 ou 10 km, depuis lesquels une belle vue s'étend sur le mont Giewont. Ils sont bien signalés et ne doivent pas poser de problème même aux débutants. Chaque année, sur le sentier se

tient la Coupe de Kościelisko et la Course de Ski à Deux de la Saint-Valentin.

■ **NOWY TARG – SENTIER DE SKI DE FOND « BOR KOMBINACKI ».** L'itinéraire de 6,5 km emprunte le sentier de marche nordique passant par les bois du « Bór Kombinacki », entre les cités Bór et Równia Szaflarska. On peut le considérer comme facile.

■ **NOWY TARG – SENTIER DE SKI DE FOND A L'AÉROPORT.** Le sentier à deux voies de ski de fond mène à travers l'aéroport municipal et autour de la réserve « Bór nad Czerwonem ». Sa longueur dépend de l'épaisseur de la couche de neige et peut faire de quelques à plus d'une dizaine de kilomètres, ce qui en fait le plus long sentier de ce type au Podhale jusqu'ici. Comme le sentier est large et sans dénivélé, les skieurs de tous niveaux peuvent l'emprunter. Un panorama unique de toutes les Tatras et des Gorce s'étendra devant eux. Chaque année, on y organise la Course du Podhale.

Les coordonnées actuelles des stations de ski sont disponibles sur le site:  
[visitmalopolska.pl/fr/zima-w-malopolsce](http://visitmalopolska.pl/fr/zima-w-malopolsce)

## Ski de randonnée

En allant à la montagne avec des skis de randonnée, il est conseillé de planifier des itinéraires avec de longues descentes et d'éviter les crêtes équilibrées.

Sur la Gubałówka, photo A. Marciniak



**Les sentiers proposés**

■ **SENTIER VERT/SENTIER ROUGE/SENTIER DE SKI:** Szczawnica – Kuni Wierch – Prehyba – Stary Wierch – Szlachtowa (14 km): un sentier facile jusqu'au refuge PTTK Pod Prehybą avec une descente le long de la piste de ski à destination de Szlachtowa.

■ **SENTIER VERT/SENTIER ROUGE/SENTIER DE SKI:** Zawoja-Markowa – Markowe Szczawiny – Col Brona – Babia Góra – Sokolica – Col Krowiarki (12,4 km): un sentier moyennement difficile sur la Babia Góra avec une descente au col Krowiarki. Le dernier tronçon emprunte une piste de ski damée.

■ **SENTIER DE SKI:** Clairière Chochołowska – Grześ – Wołowiec – Wyżnia Dolina Chochołowska – Clairière Chochołowska (13 km): un beau sentier de haute montagne pour les skieurs avancés (avant de partir, vérifier les avertissements neige et avalanches du TOPR).

■ **SENTIER JAUNE/SENTIER VERT:** Nowy Targ Kowaniec – Bukowina Miejska – Turbacz – Bukowina Waksmundzka – Nowy Targ Kowaniec (15,4 km): un sentier facile menant au plus haut sommet des

Gorce, sans longs passages pénibles sur les crêtes.

■ **SENTIER BLEU/SENTIER ROUGE/PISTE DE SKI:** Krynica – Krzyżowa – Przystop – Bukowa – Jaworzyna Krynicka – Czarny Potok (15 km): une montée en douce sur la Jaworzyna Krynicka depuis la station thermale, en passant par les crêtes boisées de la Beskide Sądecki. La balade se termine par une longue descente du massif sur la piste damée.

**Ski anti-glisse et ski hors-piste**

En choisissant un parcours de ski hors-piste, il vaut mieux chercher les itinéraires avec des descentes douces. Le ski back-ground permet d'atteindre les pentes plus difficiles, mais il se prête parfaitement aussi aux terrains plats.

**Les sentiers proposés**

■ **SENTIER JAUNE/SENTIER ROUGE:** Krynica-Zdrój – Huzary – Jakubik – Jaworzynka – Col Biała – Krynica-Słotwiny (13,5 km): un itinéraire facile autour de Krynica-Zdrój depuis le mont Parkowa (732 m, accès en funiculaire-téléphérique). Le seul



Le Kasprowy Wierch, photo Archives UMMW

tronçon difficile, c'est la descente de la Jaworzynka au col Biała. On peut alors déchausser ses skis.

■ **SENTIER JAUNE/SENTIER BLEU/SENTIER VERT:** Szczawnica – Palenica – Durbaszka – clairières de la Wysoka – Jaworki (12 km): un itinéraire avec de belles vues passant par la crête des Petites Piénines, que l'on peut commencer par le télésiège de la Palenica.

■ **SENTIER VERT/SENTIER ROUGE:** Koninki – Tobołów – Obidowiec – (Rozdziele – Hala Turbacz – Rozdziele – Obidowiec) – Stare Wierchy – Maciejowa – Rabka-Zdrój (13,5 ou 22 km): un magnifique parcours dans les Gorce qui le Tobołów (accès en télésiège), passe par les crêtes avec des vues pittoresques. Pourquoi ne pas le prolonger en montant sur le Turbacz ?

■ **SENTIER BLEU/SENTIER ROUGE:** Col Krowiarki – Markowe Szczawiny – Col Brona – Babia Góra – Sokolica – Col Krowiarki: l'itinéraire ne peut parcourir qu'en bonnes conditions (neige). D'abord, il y a un passage facile sur un sentier jusqu'au refuge, puis une montée raide au sommet du

massif et une longue descente assez difficile. Entre la Sokolica et le col Krowiarki, il y a une piste de ski balisée.

■ **SENTIER NOIR/SENTIER ROUGE/SENTIER VERT:** Witów – Gubałówka – Furmanów – Zakopane Ciągłówka (14,2 km): un parcours paysager le long de la crête de la Chaîne de la Gubałówka. On peut prolonger la balade en empruntant le sentier rouge allant à Poronin.

**Raquettes à neige**

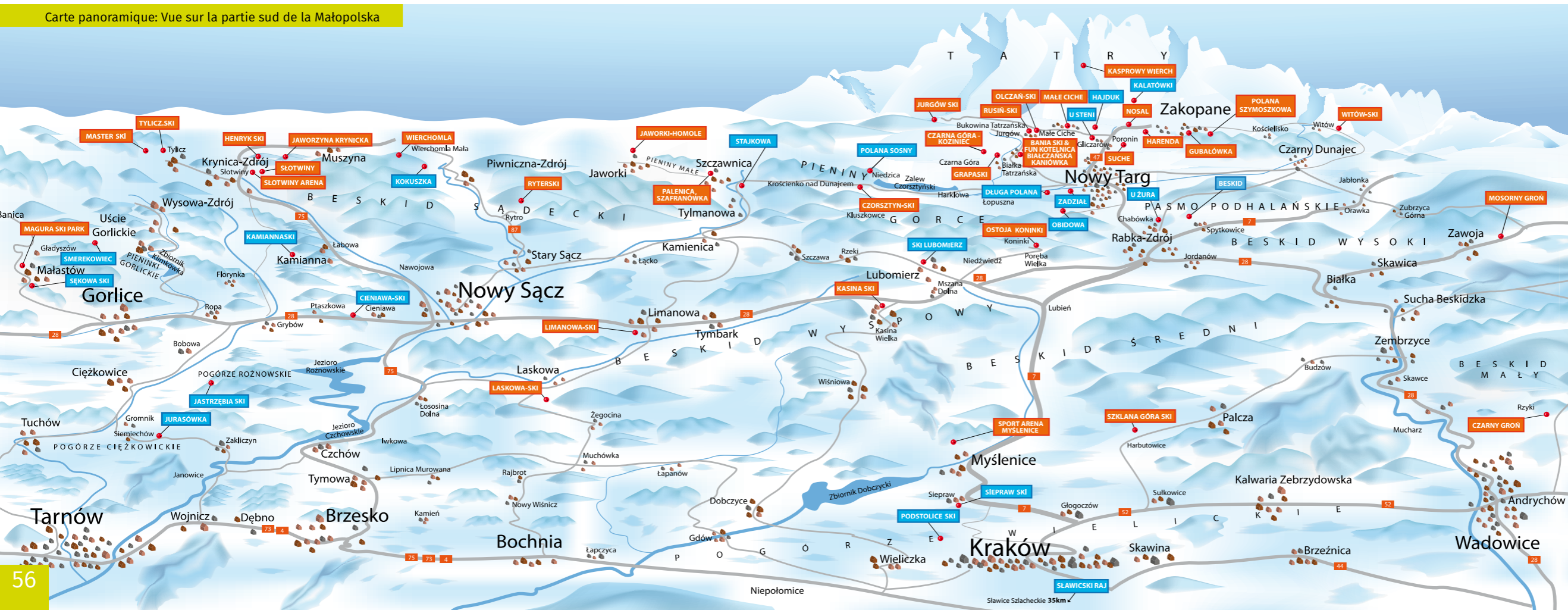
Les sentiers de randonnée pédestre des Beskides peuvent être parcourus en hiver en raquettes. Le mieux est de commencer cette aventure avec un des parcours proposés ci-dessous.

**JAWORZYNA KRYNICKA ET LA BESKIDE SĄDECKI**

**Les sentiers proposés**

■ **SENTIER JAUNE:** Kopciowa – Hawrylakówka – Jakubik – Huzary – Góra Parkowa – Krynica-Zdrój (8,5 km): le sentier mène par la partie est d'un itinéraire autour de Krynica très populaire.

Carte panoramique: Vue sur la partie sud de la Małopolska



Numéros d'urgence en montagne:

  
**GOPR**  
 (Secours volontaires de montagne)  
 ☎ 985  
 ☎ +48 601 100 300

  
**TOPR**  
 (Secours volontaires des Tatras)  
 ☎ 985

■ petites stations  
■ grandes stations

■ **SENTIER JAUNE/SENTIER BLEU:** Kopiczowa – Jaworzynka – Bukowinki – Col Krzyżowa – Krynica-Zdrój (8,3 km): le sentier passe par la partie ouest de l'itinéraire autour de Krynica.

■ **SENTIER ROUGE/SENTIER BLEU/SENTIER JAUNE:** Jaworzyna Krynicka – Runek – bacówka Nad Wierchomlą – Jaworzynka – Czerteż – Szczawnik (12,5 km): le sentier, extrêmement fréquenté, part de la station de télécabine au sommet de la Jaworzyna Krynicka.

■ **SENTIER ROUGE:** Jaworzyna Krynicka – Runek – Łabowska Hala – Łabowa (17 km): Il passe par un fragment du Grand Itinéraire des Beskides

■ **SENTIER ROUGE:** Bystra – Cupel – Urwanica – Alpage Krupowa (14 km): le sentier passe de la vallée Bystrzanka, par la Chaîne Polica à l'alpage Krupowa en suivant le Grand Itinéraire des Beskides.

■ **SENTIER ROUGE:** Alpage Krupowa – Polica – Cyl Hali Śmietanowej – Col Krowiarki (9,5 km): la suite du passage par la principale crête de la Chaîne Polica sur sont plus haut sommet, la Polica.

■ **SENTIER JAUNE:** Zawoja-Policzne – Mosorny Groń – Alpage Śmietanowa (6 km): l'itinéraire mène de Zawoja à la crête des Polica par le chemin le plus court.

### MARKOWE SZCZAWINY

#### Les sentiers proposés

■ **SENTIER VERT:** Zawoja-Markowa – Suchy Groń – Markowe Szczawiny (4,2 km): Itinéraire boisé, aimé par les touristes.

■ **SENTIER ROUGE:** Markowe Szczawiny – Col Brona – Babia Góra – Col Krowiarki – Markowe Szczawiny (15,7 km): une boucle sur les pentes nord de la Babia Góra. Ce parcours est exceptionnel grâce aux belles vues et du point de vue des sciences naturelles.

### ALPAGE KRUPOWA

#### Les sentiers proposés

■ **SENTIER NOIR:** Sidzina Wielka Polana – Alpage Krupowa (3,3 km): l'itinéraire passe par le chemin longeant le ruisseau Zakulawka. Il est particulièrement recommandé en cas de conditions météorologiques difficiles.

■ **SENTIER VERT:** Sidzina Wielka Polana – Alpage Krupowa (4,8 km): ce parcours paysager diversifié a été jadis une descente de ski très populaire. Ses variantes passent par des pentes raides et boisées.



En chemin vers le lac Morskie Oko, photo K. Bańkowski



Avant de partir en randonnée dans la Beskide Sąddecki, téléchargez l'application mobile Sąddecko-Spiskie Wrota. C'est un guide pratique avec les itinéraires et leurs profils topographiques et des informations sur la longueur et les dénivelés.



La tour d'observation de Krynica-Zdrój, au sommet de la station de ski de Słowiny Arena, est la première plate-forme d'observation en Pologne située à la cime des arbres - sa structure en bois est unique. C'est également le plus long itinéraire de Pologne - il mesure 1030 mètres et est deux fois plus long que la jetée de Sopot. Une attraction pour tous, aussi bien pour le ski en hiver que pour les balades familiales en été.

■ **SENTIER ROUGE:** Markowe Szczawiny – Mała Babia Góra – Col Jałowiecka – Markowe Szczawiny (8,6 km): Une boucle autour des pentes nord de la Petite Babia Góra.

### GORCE

#### Les sentiers proposés

■ **SENTIER VERT:** Kowaniec – Brożek – Bukowina Waksmundzka jusqu'au croisement du sentier bleu de Łopuszna, puis vers le sommet du Turbacz (9 km): la descente touristique la plus populaire du Turbacz à Kowaniec aux vues splendides, pour les randonneurs expérimentés.

■ **SENTIER JAUNE:** Kowaniec – Hrubie – clairière Bukowina – Turbacz (8 km): un sentier pédestre populaire, menant du bassin de Nowy Targ au sommet du Turbacz, sympathique lorsqu'il fait beau, mais dangereux lors des intempéries.

■ **SENTIER BLEU:** Łopuszna – Zarębek – Bukowina Waksmundzka – Turbacz (10 km): un sentier de randonnée pédestre assez facile, passant par les beaux alentours de la Bukowina Waksmundzka.

#### Refuge PTTK sur le Clairière

Chochołowska, ☎ +48 18 2070510,  
🌐 chocholowska.com,

#### Refuge PTTK à l'alpage Ornak,

☎ +48 18 2070520,  
🌐 schronisko-ornak.pl,  
Hôtel PTTK aux Kalatówki,  
☎ +48 18 2063644,  
🌐 kalatowki.pl,

#### Refuge PTTK à l'alpage Kondratowa,

☎ +48 18 2019114,  
🌐 halakondratowa.pl,

#### Refuge PTTK « Murowaniec » à l'alpage Gąsienicowa,

☎ +48 18 539 537 910  
🌐 murowaniec.com,

#### Refuge PTTK de la vallée de la Roztoka,

☎ +48 609 001 760,  
🌐 schroniskoroztoka.pl

#### Refuge PTTK de la Vallée des Cinq Etangs,

☎ +48 781 055 555,  
🌐 piecstawow.pl,

#### Refuge PTTK au bord du Morskie Oko,

☎ +48 18 2077609,  
🌐 schroniskomorskieoko.pl,

#### Refuge PTTK « Les Trois Couronnes »,

☎ +48 18 2629823,  
🌐 trzykorony.pl,

#### Refuge PTTK « Orlica »,

☎ +48 18 2622245,  
🌐 orlica.com,

#### Refuge PTTK au Turbacz,

☎ +48 18 2667780,  
🌐 turbacz.net,

#### Refuge PTTK Markowe Szczawiny,

☎ +48 33 8775105,  
🌐 markoweszczawiny.pttk.pl,

#### Refuge PTTK au Lubon Wielki,

☎ +48 608 791 020,  
🌐 lubon.pttk.pl,

#### Refuge PTTK, bergerie au-dessus de Wierchomla,

☎ +48 502 458 518,  
🌐 wierchomla-schronisko.pl,

#### Refuge PTTK à l'alpage Łabowska,

☎ +48 18 4476453,  
🌐 halalabowska.pttk.pl

#### Refuge à la Jaworzyna Krynicka,

☎ +48 184715409  
🌐 schronisko-jaworzyna.pl

Les ski de randonnée dans les Tatras, sur les pentes de l'alpage Kondratowa, photo A. Marciniak



La tour d'observation de Krynica-Zdrój, photo K. Rogoziński



## Les traditions

L'ancienne Małopolska est une région fortement diversifiée du point de vue ethnographique. Sa partie nord était habitée par des **Cracoviens** dont le costume traditionnel fait partie des trois tenues promues au rang des costumes nationaux. Il est composé d'un long pourpoint sans manches décorée avec des pompons glands rouges ou verts, un pantalon blanc à rayures rouges et un chapeau carré aux plumes de paon. Les femmes portaient des jupes à fleurs et des corsages richement brodés. Les femmes mariées mettaient des foulards alors que les demoiselles laissaient les cheveux découverts, souvent coiffés en tresse.

Côté sud, les Cracoviens avoisinaient avec divers groupes de **montagnards** qui se différaient entre eux par le parler, les coutumes et évidemment par le costume. Les éléments communs de la tenue des hommes étaient: le pantalon blanc en toile, avec le motif parzenica brodé et la chemise blanche sans couture. Par-dessus, on mettait des gilets brodés et une sorte de poncho et sur la tête, on portait un chapeau noir. La couleur et le forme des motifs brodés, la forme des chapeaux et la longueur des ponchos permettent de distinguer les groupes des montagnards entre eux (ceux des Piénines, du Podhale, de la Babia Góra, d'Orava...).

Dans le bassin Sądecki, les montagnards étaient voisins avec les **Lachs de Sącz** portant des vestes sans manches arrivant aux genoux et des pantalons avec des lampasses et des motifs floraux. Les femmes portaient des corsages en velours, généralement bleu foncé. La partie est de la région était habitée jusqu'en 1947 par les **Lemko**, groupe de montagnards de Rus' portant des ponchos marron arrivant jusqu'aux genoux et richement décorés avec des pompons glands. La tenue des femmes était composée d'un chemisier blanc brodé en couleurs au niveau du col et des poignets, d'un corsage bleu foncé ou noir aux fleurs brodées et d'une jupe en percale avec des rubans verticaux cousus par-dessus.

De nombreuses anciennes **traditions** liés aux fêtes religieuses subsistent encore. Le Dimanche des Rameaux, les habitants du Pogórze et du Podhale, organisent des **concours du plus grand rameau de Pâques**. Le concours le plus connu se déroule depuis 1958 à Lipnica Murowana, c'est là également que les rameaux sont les plus hauts (plus de 30 m).

Le jour même, à côté de Cracovie, il y a des **Pucheroki** – des garçons maquillés avec de la suie, en chapeaux hauts coniques qui quêtent. La Siuda Baba de Lednica, tout aussi noire, compte aussi récolter quelques

Les costumes traditionnels, photo K. Bańkowski



Les crèches de Noël de Cracovie, photo K. Bańkowski



Lipnica Murowana – le concours des rameaux de Pâques, photo K. Bańkowski



*Comment distinguer par le costume, le chant ou les coutumes les différents montagnards ? Vous obtiendrez plus d'informations sur le site [skarbygorali.pl](http://skarbygorali.pl) (ou sur l'application mobile gratuite). De plus, vous pourrez y regarder des films, des photos, écouter des enregistrements et jouer aux jeux. Vous y trouverez tout ce qu'il faut savoir sur les traditions des montagnards !*



*[...] Nos frères montagnards des Carpates  
Sont dans les vallées ou les alpages. [...] Lâ-bas, loin d'ici, dans un ravin sombre,  
Un montagnard joyeux bêle sur une chèvre,  
Un Tsigane vagabond qui y flâne  
Assis au bord de la route, il joue de la guimbarde...*

*Teofil Lenartowicz, Les montagnards*



sous et attend les jeunes filles à Wieliczka et Lednica Górna. Chaque année, le premier jeudi de décembre, sur la grand-place de Cracovie, il y a le **concours de la plus belle crèche de Noël de Cracovie**, organisé presque sans interruption depuis 1937 r. Cette tradition a été appréciée par le comité de l'UNESCO qui l'a inscrite en 2018 sur la Liste du Patrimoine Mondial Culturel Immatériel. Ce succès est doublement important car c'est le premier élément polonais distingué sur cette liste. Les dernières années, plusieurs dizaines parmi les plus belles crèches ont été placées dans l'espace de la ville, dans

des présentoirs vitrés éclairés. Les autorités municipales invitent à une promenade « Autour de la crèche », contribuant à la célébration de cette tradition unique. Parmi d'autres traditions de Cracovie, on compte le défilé de Laïkonik, un des principaux symboles de Cracovie. Ce personnage évoque la légende qui remonte à 1287 lorsque les bateliers polonais ont réussi à vaincre les Tatares envisageant d'attaquer Cracovie, ce qui a sauvé la ville. Le jeune homme qui a mené les bateliers à la victoire s'est en effet déguisé en chan tatar et est arrivé à Cracovie sur un cheval capturé, en faisant paniquer les habitants qui ont ensuite été soulagés. Pour commémorer cet homme, depuis des siècles, on célèbre cette tradition le premier jeudi après la Fête-Dieu.

Au pays du Powiśle Dąbrowskie, la tradition de décoration des bâtiments par les motifs peints apparue au XIXe s. est toujours vivante. On peut en voir le plus dans le « **hameau peint** » de Zalipie. Chaque année y est mis en place le concours de la plus belle maison peinte, visant à cultiver et développer cette tradition.

En revanche à **Bobowà** près de Gorlice, depuis le XIXe s. on fait des dentelles aux fuseaux. Les pulls en dentelle sont une excellente idée de cadeau.

Chapeau cracovien « Pawie Pióra » (La Plume de paon), photo K. Bańkowski



La dentelle de Bobowa, photo K. Bańkowski





## Les goûts de la Małopolska

La force de la cuisine de la Małopolska réside dans les ingrédients. La diversité des produits régionaux et leurs qualités gustatives et nutritionnelles permettent de composer un menu adapté au moment de la journée.

■ **PRODUITS DE BOULANGERIE.** Cracovie est la seule ville en Pologne à avoir inscrit plus d'un produit de boulangerie sur la liste des produits régionaux de l'UE: le pain du Prądnik et l'obwarzanek. L'histoire de ces deux produits est très ancienne. Fait à partir de farine de seigle au levain, le pain du Prądnik peut être rond ou oblong. Sa particularité est son volume: les plus grandes miches pèsent jusqu'à 14 kg. Les obwarzanek, saupoudrés de sel, de pavot ou de sésame, ont la forme d'un anneau qui symbolise le cercle de la vie et est censé porter bonheur. Il y a aussi les bâtonnets d'apéritif de Cracovie préparés dès le XIIIe s. Ils étaient fabriqués à la main à partir de blés des alentours. Pour les décorer, on utilisait du sel de la mine de Wieliczka. De nombreuses boulangeries continuent de nos jours à faire les bâtonnets en suivant les recettes ancestrales.

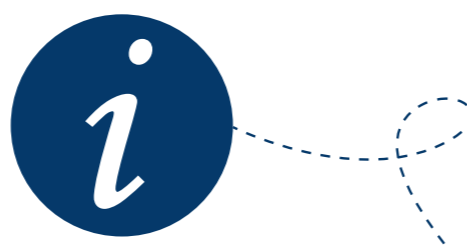
■ **VIANDE, CHARCUTERIE, POISSONS.** En Małopolska, les bonnes viandes de fabrication artisanale ne manquent pas non plus. On peut citer l'agneau du Podhale venant de petits troupeaux pâturant à l'ancienne sur des prés non traités. En revanche le bœuf vient des vaches de race polonaise rouge et blanche qui est élevée essentiellement dans la région compte tenu des conditions climatiques. En outre, les amateurs de l'oie trouveront de l'oie de Zator considérée comme une race régionale. La liste des charcuteries de Małopolska est longue également. Le saucisson de Piaski (hameau près de Cracovie), fabriqué dès l'époque de Casimir le Grand selon une recette spéciale. La spécialité préférée par le pape Jean Paul II était le saucisson « lisięka » de Liszki ou Czernichów et différentes sortes de lard. La Małopolska n'oublie pas non plus les végétariens: sur la liste de produits traditionnels, il y a la carpe de Zator, aussi fumée, élevée à Zator dès le XIIIe s.

■ **PRODUITS LAITIERS ET ŒUFS.** La Małopolska est connue pour ses fromages de montagne. On peut citer l'osypek fumé, la bryndza salée du Podhale ou le bundz. Ils doivent tous en principe être fait à partir de lait de brebis, bien qu'un ajout de lait

Fromages régionaux, photo Archives UMWM



Les délices régionaux, photo K. Bańkowski



**1** L'idée de protéger la nourriture traditionnelle et les méthodes de préparation se diffusait avec l'arrivée du Slow Food international. Le patrimoine culinaire de la Małopolska est un des trésors de la région. C'est la raison pour laquelle elle protège ses produits locaux traditionnels en leur délivrant rois labels:

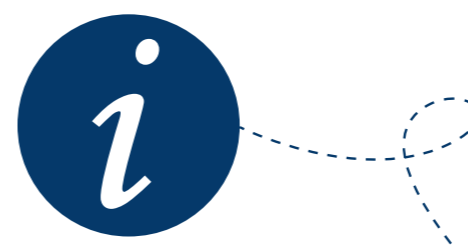
- Appellation d'Origine Contrôlée
- Indication Géographique Protégée
- Spécialité traditionnelle garantie.

**2** Le gâteau à la crème de Wadowice - la tradition de ce gâteau à la crème remonte aux années 1930. Un pâtissier viennois venu de Brzesko ouvrit alors une boutique dans un bâtiment de la place du marché. Le nouveau dessert devint la collation préférée des habitants de Wadowice, et quand ils avaient leur bac, les élèves du secondaire célébraient la fin de l'école avec des gâteaux à la crème. La renaissance du gâteau à la crème de Wadowice est due aux souvenirs racontés par Jean-Paul II lors d'une rencontre avec les habitants sur la place du marché. Suite à ce récit, les boulangers et les pâtisseries locaux décidèrent de servir leurs propres versions de ce populaire gâteau. Chaque année pour l'anniversaire de Jean-Paul II est organisé le concours du meilleur gâteau à la crème.

**3** Informations supplémentaires relatives aux produits traditionnels :

malopolska.pl/malopolskismak/  
produkty-tradycyjne,

malopolskiszlakwinny.pl.



Puisqu'en Małopolska, l'apiculture est très répandue, on peut y déguster des miels traditionnels comme les miels de forêt de Podksięże ou le miellat de bois de conifères de Sucha Beskidzka. Depuis des siècles, on y fabrique également des boissons alcoolisées. On peut déguster des liqueurs de miel, de gingembre, de prune ou de corme. Pour découvrir les alcools moins forts comme les vins, il faut suivre la Route des vins de Małopolska.

Les obwarzanek, photo Archives UMWM



de vache soit autorisé. A Kowalowa, aux alentours de Tuchów, on peut déguster les gomółkas - fromages secs à la menthe. En outre, les œufs des poules à pattes vertes élevées en liberté sont extraordinaires. Ils se caractérisent par un taux bas de cholestérol et contiennent moins d'allergènes que d'autres œufs.

■ **FRUITS ET LÉGUMES.** En Małopolska, l'histoire de la culture des pommes est particulièrement ancienne. On peut tester les qualités gustatives de ces fruits en essayant les pommes łąckie et de Raciechowice. Les framboises de Brzezna, très prisées en Pologne et à l'étranger et les pruneaux de Łukowice séchés de manière artisanale. Parmi les légumes, on peut citer les haricots blancs Piękną Jaś cultivés dans la Vallée du Dunajec et contenant beaucoup de magnésium et les cornichons lactofermentés dans un puits, ce qui leur procure un goût et un arôme particulier.

■ **PLATS.** La liste des produits traditionnels comporte aussi des plats. Parmi les soupes régionales, on trouve les variétés cracoviennes du zurek (soupe aigre au levain de seigle) et du barszcz, la krzonówka au raifort servie avec de la saucisse, du jambon et des œufs et enfin la soupe zoproska du Podhale servie avec des champignons secs et des herbes fraîches. Cette

liste est complétée par le bouillon polonais (rosół) préparé jusqu'à nos jours selon la recette traditionnelle dans la Vallée de la Raba. Les amateurs des pierogi y trouveront aussi deux versions régionales de ce plat traditionnel: Celle de Łomnica (aux pommes de terre cuites à l'eau et au fromage) et de Zalipie (garnis au chou et à la saucisse). Les pommes de terre multicolores cuites au four (« po cabansku ») de Chrzanów sont servies avec du lait caillé. Les prażonki Polańskie, à base de ces légumes à Polanka Wielka étaient préparées en automne lors de la récolte des pommes de terre. De plus, en Podhale, on mangeait différentes sortes de pâtes et nouilles, p.ex. les hałuski servies au petit-déjeuner avec du lait, au déjeuner en tant qu'accompagnement du goulache et du rôti et au dîner avec les rillettes ou les tarcioki de couleur gris clair due aux pommes de terre râpées. Sur la liste des plats traditionnels il y a également le chou montagnard et la semoule d'orge au chou (faite encore de nos jours dans le hameau Siedlec). A tous les plats, on ajoute évidemment du sel de Wieliczka ou de Bochnia.

■ **PRODUITS SUCRÉS.** Les gâteaux kotacz au fromage, préparés jadis pour les mariages, viennent de Jodłownik. Le fromage est aussi l'ingrédient de base d'un autre gâteau, le gâteau au fromage du Jura, cuits dans des moules spéciaux en bois de cerisier. Parmi d'autres desserts régionaux, on peut citer le siuśpaj (semoule d'orge aux fruits secs et au miel) des environs de Tarnów et les gâteaux kręciółki sous forme de bâtonnets saupoudrés de carvi. Sur la liste des produits régionaux de Małopolska, il y a aussi la confiture de pétales de rose ou d'airelles aux pommes servie avec des crêpes, des gâteaux et des desserts ou avec des viandes. Pour se rafraîchir, on peut déguster les glaces spécialités de Nowy Sącz ou celles de Nowy targ à une texture gère et crémeuse.

# La Małopolska pour les enfants

Lorsque les familles planifient les visites, elles doivent prendre en compte les goûts de leurs enfants. Bien sûr, les Halles aux Draps, la grotte du Dragon du Wawel ou bien d'autres intéresseront les petits, mais on ne peut pas mettre leur patience à une trop grande épreuve. Pour diversifier le parcours, il sera idéal de visiter un des endroits dédiés aux familles.

En voyageant en Małopolska, il n'y a aucun problème à trouver l'endroit approprié: il y a des parcs thématiques, d'aventure, d'attractions, des centres éducatifs ou des sites de loisirs en plein air. Retrouvez en vous le grain de l'enfance et laissez-vous emporter!

## Parcs familiaux d'attractions

### ENERGYLANDIA

Ce parc d'attractions est le plus grand et le plus moderne en Pologne. Il a été divisé en différentes zones dans lesquelles chacun trouvera quelque chose pour soi. Pour les plus petits, il y a des ménages ou des petites voitures sans aucun danger et pour les plus hardis aimeront les montagnes russes, y compris aquatiques, dont la SPEED - la plus haute et rapide au monde. En été, il y a aussi un parc aquatique. En autre, dans

l'enceinte du parc, on peut voir des spectacles des cascadeurs ou artistiques.

**Energylandia**, al. 3 Maja 2, Zator,

☎ +48 33 4861500,

🌐 [energylandia.pl](http://energylandia.pl)

### INWAŁD

Inwałd, c'est l'endroit où arrivent des miracles et le temps s'écoule à son rythme. Il n'y a que là-bas que l'on peut visiter Paris, checker avec le Tyrannosaure Rex, découvrir les coutumes médiévales, faire un tour en train dans des pays insolites ou se promener dans un tableau de fleurs. Inwałd, c'est un ensemble de 5 parcs thématiques qui offrent des moments amusants et surprenants. Les visiteurs peuvent découvrir le Parc des Miniatures, la Dinolandia, la Foresteresse Inwałd, Mini Zoo Kucyk, le Mini-ZOO Kucyk et le Jardin Jean Paul II. Dans tous les parcs, il y a plus de 70 attractions qui les attendent!

**INWAŁD**, ul. Wadowicka 169

**Parc des Miniatures « Le Monde des Rêves » et Forteresse Inwałd**

☎ +48 696 080 944

🌐 [parkminiatur.com](http://parkminiatur.com)

**Dinolandia**

☎ +48 535 335 388; 🌐 [dinolandia.pl](http://dinolandia.pl)

**Jardin Jean Paul II**

Parc des Miniatures „ « Le Monde des Rêves » et Forteresse Inwałd, photo K. Bańkowski



Energylandia, photo K. Bańkowski



La Małopolska pour les enfants, photo K. Bańkowski

Zatorland, photo K. Bańkowski

Les écrans tactiles d'APILANDIA, photo G. Pałys



☎ +48 535 335 388, 🌐 [www.wogrodjp2.pl](http://www.wogrodjp2.pl)

**Mini Zoo Kucyk, os. Korcza**

☎ +48 604 580 616, 🌐 [agrokucyk.pl](http://agrokucyk.pl)

### MUSEE DES PAPILLONS ARTHROPODA

Laissez-vous enchanter par le monde des papillons, découvrez leurs secrets surprenants ! Il y a plus de 5000 spécimens des papillons de jour et de nuit du monde entier ainsi que d'autres arthropodes tels que les coléoptères, les cigales, les mantoptères, les scorpions, les hémiptères, les araignées ou les trylobites. C'est la plus grande exposition de ce genre en Pologne !

**Musée des Papillons Arthropoda**,

Bochnia Planty Salinarne,

ul. Tadeusza Czackiego 9

☎ +48 502 494 622, 🌐 [muzeummotyli.com](http://muzeummotyli.com)

## Education

### ZATORLAND

Zatorland est la preuve selon laquelle l'éducation ludique est tout à fait possible. Le parc est divisé en plusieurs parties thématiques. Dans la première, consacrée aux dinosaures, on peut voir entre les arbres des modèles animés de ces reptiles disparus. Le Parc d'Insectes est rempli de modèles gigantesques p.ex. de la fourmi ou du scorpion. Dans le Parc de Mythologie, on pourra entrer à l'intérieur du cheval de Troie et fa-

des dieux grecs et romains. Il y a aussi une fête foraine.

**Zatorland**, ul. Parkowa 7, Zator,

☎ +48 667 979 220, 🌐 [zatorland.pl](http://zatorland.pl)

### APILANDIA

C'est seul endroit en Pologne à approcher aux publics de manière complète la vie et les secrets des abeilles. De nouvelles technologies multimédia et des installations interactives sont mises en oeuvre pour en faire un centre moderne. En dehors des visites, on peut s'inscrire aux ateliers d'apiculture ou se rendre avec le moniteur à la ruche pédagogique.

**Apilandia - Centre d'apiculture interactif**,

Klecza Dolna 148,

☎ +48 517 203 452, 🌐 [centrum-apilandia.pl](http://centrum-apilandia.pl)

### CENTRE DU VERRE ET DE LA CÉRAMIQUE,

C'est le seul endroit en Małopolska, où tout le monde peut s'essayer au métier de métallurgiste-verrier en soufflant dans la felle. Il y a des présentations de façonnage du verre, des ateliers. Il y a un musée et une galerie de verre et de céramique.

**Centre Du Verre et de la Céramique**,

ul. Lipowa 3, Kraków,

☎ +48 12 4236790, 🌐 [lipowa3.pl](http://lipowa3.pl)

### JARDIN DES EXPÉRIENCES STANISŁAW LEM

C'est quelque chose de parfait pour les amateurs de la science et des expériences. En plein air, 60 installations ont été mises en place sur une surface de 6 ha, pour permettre de percevoir avec les différents sens les phénomènes physiques et naturels. Divisées en quelques groupes thématiques, elles invitent à la réflexion les enfants et les adultes.

**Jardin des Expériences Stanisław Lem**,

al. Pokoju 68, Kraków,

☎ +48 12 4286600,

🌐 [ogroddoswiadzczen.pl](http://ogroddoswiadzczen.pl)

### ECOMUSÉE DE LA VALLÉE DE LA CARPE

L'écomusée présente le patrimoine vivant naturel, historique et culturel. Et ce d'une manière exceptionnelle, sans enfermer les objets dans les présentoirs vitrés, mais les

rend disponibles à la portée de la main dans les différents organismes associés. Les enfants peuvent profiter des propositions intéressantes comme l'atelier de vannerie avec Andrzej Żwawa à Zator ou l'atelier de céramique avec Renata Skorczyńska à Witanowice. De nombreuses activités de différentes thématiques sont organisées à Spichlerz Książki à Brzeźnica. Il y en a qui sont consacrés à l'environnement naturel local.

#### Écomusée de la Vallée de la Carpe,

ul. Rynek 2, Zator, ☎ +48 33 8410584,

🌐 [ekomuzeumdolinykarpia.pl](http://ekomuzeumdolinykarpia.pl)

Il est nécessaire de prendre rendez-vous directement avec les responsables des sites concernées ou avec l'association Dolina Karpia.

#### ■ MINE DE SEL « WIELICZKA »

La « Découverte du Sel-land » est un parcours élaboré pour les familles avec des enfants de 5 à 10 ans. Les enfants, à l'aide de la carte et des lampes torches, découvrent les secrets du monde fabuleux du sel, en répondant aux énigmes, ils rencontrent le Trésorier et le Nain.

#### Mine de sel „Wieliczka”,

ul. Daniłowicza 10, Wieliczka,

☎ +48 12 2787392, sur rdv (par téléphone

ou par mail), 🌐 [kopalnia.pl](http://kopalnia.pl),

[programy.dzieci@kopalnia.pl](mailto:programy.dzieci@kopalnia.pl)

#### ■ MINE DE SEL BOCHNIA

Les souterrains de la mine de sel de Bochnia sont un véritable paradis d'attractions pour les enfants. On y trouve p.ex. l'exposition multimédia, un terrain de sport et une aire de jeux. Tous les motivés peuvent faire un tour en barque, en train On peut aussi y rester la nuit pour profiter plus longtemps du microclimat exceptionnel.

#### Mine de sel de Bochnia

ul. Campi 15, Bochnia,

☎ +48 14 6926752,

🌐 [kopalnia-bochnia.pl](http://kopalnia-bochnia.pl)

#### ■ MUSÉE DES ILLUSIONS

Au Musée des illusions, vous apprendrez ce que sont les illusions d'optique. C'est un espace où la physique et l'optique sont présentées en même temps que des œuvres d'art et des énigmes classiques. Cette

expérience d'apprentissage unique est renforcée par un divertissement interactif - dessiner avec la lumière, créer des ombres et des moments inoubliables dans un monde à l'envers. Les assistants présents dans le musée répondront à toutes les questions.

#### Musée des Illusions,

ul. Straszewskiego 15, Kraków

☎ +48 513050220

🌐 [krakil.pl](http://krakil.pl)

#### ■ MUSÉE VIVANT DE L'OBWARZANEK

Venez découvrir l'obwarzanek (pain spécial) de Cracovie. Cet anneau d'une allure insignifiante est lié à Cracovie depuis plus de 600 ans. Il était présent sur les tables royales au Wawel. On dit même que le Dragon du Wawel en mangeait avec gourmandise ! Les Cracoviens et les touristes l'aiment aussi ! Durant la présentation, vous connaîtrez tous les secrets de ce pain, à savoir l'histoire et le processus de production unique et à la fin vous ferez votre obwarzanek vous-mêmes ! Nous le feront cuire au four et vous pourrez emporter un tel souvenir tout chaud !

#### Musée Vivant de l'Obwarzanek

ul. I. Paderewskiego 4, Kraków

☎ +48 12 3577322, +48 600 797 528

🌐 [muzeumobwarzanka.com](http://muzeumobwarzanka.com)



À la découverte de Soliland, Arch. de la Mine de Sel «Wieliczka»

Musée vivant de l'Obwarzanek, photo M. K. Siudak



La Mine de sel de Bochnia, photo K. Bańkowski



Pour les familles avec des enfants, il y a des descentes du Poprad sur le tronçon Muszyna – Żegiestów en radeau gonflable adapté aux conditions rencontrées. Les enfants un peu plus âgés peuvent descendre la même section de la rivière en kayak.

• Czysta Frajda, Aleja Zdrojowa, 33-370 Muszyna,

☎ +48 509998812, 🌐 [czystafrajda.pl](http://czystafrajda.pl)

• Rivent Sport, ☎ +48 721450850,

🌐 [rivent.pl](http://rivent.pl)

Musée des Illusions, photo d'archives Krakil



#### ■ L'OBSERVATOIRE ASTRONOMIQUE TADEUSZ BANACHIEWICZ

Il est situé au sommet du mont Lubomir, dans une partie pittoresque du Beskid Wyspowy. C'est le seul observatoire de Pologne qui soit ouvert en permanence aux visiteurs. Le soir (au printemps, en été et en automne) sont organisées des séances d'observations du ciel. Par temps clair, on peut également observer le soleil, et même voir Vénus.

#### Observatoire astronomique Tadeusz

Banachiewicz

Węglówka 400, Wiśniowa

🌐 [obserwatorium.lubomir.weglowka.pl](http://obserwatorium.lubomir.weglowka.pl)

#### Parcs d'aventures

##### ■ ABlandia

Personne ne se fera prier pour une visite dans un parc d'aventures. On peut s'essayer et observer le monde de la perspective des couronnes d'arbres. C'est un divertissement pour les courageux de tous les âges ! ABlandia invite sur ses deux sites: à Rytro avec son plus grand parc accrobranches du Sud de la Pologne et à Krościenko sur Dunajec à proximité du Parc National des Piénines. Les parcours aux différents degrés de difficulté et de nombreuses attractions annexes garantiront d'excellents moments en famille.

ul. Jagiellońska 100a, Krościenko

☎ +48 18 5474444, 🌐 [ablandia.pl](http://ablandia.pl)

#### Au sein de la nature

##### ■ ZOO DE CRACOVIE

Le ZOO de Cracovie a la chance d'être bien situé dans le Bois Wolski, un beau parc forestier avec de nombreux sentiers de promenade, itinéraires cyclables et un parcours éducatif. C'est un des endroits préférés des habitants de Cracovie qui visitent à l'occasion aussi le ZOO. Actuellement, 1400 animaux vivent dans ce jardin, dont des espèces en voie de disparition.

#### ZOO de Cracovie, ul. Kasy Oszczędności

Miasta Krakowa 14, ☎ +48 12 4253551,

🌐 [zoo-krakow.pl](http://zoo-krakow.pl)

##### ■ CROISIÈRES SUR LA VISTULE

Et pourquoi, au lieu de se promener au bord du fleuve, ne pas tenter une croisière sur la Vistule? Vous avez au choix: des bateaux, des gondoles et des catamarans. Depuis le bord, on peut voir Cracovie d'une nouvelle perspective ou aller un peu plus loin, p.ex., en 4 heures, à Tyniec, tout en apprenant de nombreuses curiosités historiques au sujet des monuments croisés sur le chemin. Personne ne se plaint du mal aux jambes lors de la visite !

Les Croisières sur la Vistule sont offertes par différents opérateurs, p.ex:

🌐 [statekkrakow.com](http://statekkrakow.com), [rejsy.krakow.pl](http://rejsy.krakow.pl),

[e-statek.pl](http://e-statek.pl), [kapitanvictor.pl](http://kapitanvictor.pl)

##### ■ CROISIÈRE SUR LE LAC DE CZORSZTYN

Aussi au sud de Cracovie, on peut passer du bon temps au bord du lac Czorsztyńskie créé sur le Dunajec. Le bateau « Harna s » propose des balades qui offrent des vues sur les châteaux de Niedzica et Czorsztyń ainsi que sur le Parc National des Piénines. A l'occasion, on peut se bronzer et ensuite se rafraîchir dans le café vitré.

Navigation et tourisme « Biała Dama » (la Dame blanche), ul. Mizerna 96, Czorsztyń,

☎ +48 608 628 732,

🌐 [jezioroczorsztynskie.com/rejs-widokowy.html](http://jezioroczorsztynskie.com/rejs-widokowy.html)

**ANDRYCHÓW**

Rynek 14, 34-120 Andrychów  
 ☎ +48 33 842 99 36  
 it.andrychow@msit.malopolska.pl  
 moskit-andrychow.eu

**BIECZ**

Rynek 1, 38-340 Biecz  
 ☎ +48 13 440 68 60  
 it.biecz@msit.malopolska.pl  
 biecz.pl

**BOCHNIA**

ul. Oracka 4, 32-700 Bochnia  
 ☎ +48 14 614 91 53  
 it.bochnia@msit.malopolska.pl  
 bochnia.eu

**BUKOWNO**

ul. Spacerowa 1, 32-332 Bukowno  
 ☎ +48 500 485 883, +48 32 642 11 04  
 tramp@mosirbukowno.pl  
 mosirbukowno.pl

**CHRZANÓW**

ul. Broniewskiego 10C, 32-500 Chrzanów  
 ☎ +48 32 763 27 49  
 pit@mbp.chrzanow.pl  
 mbp.chrzanow.pl

**KRAKÓW**

Gare routière MDA  
 ul. Bosacka 18, 31-505 Kraków  
 informacjurystyczna@mda.malopolska.pl

Sieć InfoKraków, infokrakow.pl  
**InfoKraków**, ul. Powiśle 11, 31-101 Kraków  
 ☎ +48 12 354 27 10  
 powisle@infokrakow.pl  
**InfoKraków**, ul. św. Jana 2, 31-018 Kraków  
 ☎ +48 12 354 27 25  
 jana@infokrakow.pl  
**InfoKraków**, ul. Józefa 7, 31-056 Kraków  
 ☎ +48 12 354 27 28  
 jozefa@infokrakow.pl  
**InfoKraków Sukiennice**, Rynek Główny 1/3, 31-042 Kraków  
 ☎ +48 12 354 27 16  
 sukiennice@infokrakow.pl  
**InfoKraków**, ul. Szpitalna 25, 31-024 Kraków  
 ☎ +48 12 354 27 20  
 szpitalna@infokrakow.pl  
**InfoKraków Pawilon Wypiańskiego**, (Point temporaire fermé, réouverture prévue au second semestre 2022)  
 pl. Wszystkich Świętych 2, 31-004 Kraków  
 ☎ +48 12 354 27 23  
 wypianski@infokrakow.pl

**KROŚCIENKO NAD DUNAJCEM**

Rynek 32, 34-450 Krościenko nad Dunajcem  
 ☎ +48 571 253 737, +48 18 262 33 04  
 promocja@ckipkroscienko.pl  
 ckipkroscienko.pl

**KRYNICA-ZDRÓJ**

ul. Zdrojowa 15, 33-380 Krynica-Zdrój  
 +48 18 472 55 77  
 it.krynica-zdroj@msit.malopolska.pl  
 krynica-zdroj.pl

**LIMANOWA**

Rynek 25, 34-600 Limanowa  
 ☎ +48 18 337 58 00  
 it.limanowa@msit.malopolska.pl  
 powiat.limanowski.pl

**MIECHÓW**

pl. Kościuski 1a, 32-200 Miechów  
 ☎ +48 41 383 13 11  
 it.miechow@msit.malopolska.pl  
 miechow.visitmalopolska.pl

**MUSZYNA**

Rynek 34, 33-370 Muszyna  
 ☎ +48 18 534 91 61  
 cit@muszyna.pl  
 muszyna.pl

**NOWY SĄCZ**

ul. Szwedzka 2, 33-300 Nowy Sącz  
 ☎ +48 18 444 24 22  
 cit@nowysacz.pl  
 ziemiasadecka.info

**NOWY TARG**

Rynek 1, 34-400 Nowy Targ  
 ☎ +48 18 266 30 36  
 it.nowy-targ@msit.malopolska.pl  
 it.nowyarg.pl

**OCHOTNICA GÓRNA**

Osiedle Ustrzyk 388, 34-453 Ochotnica Górna  
 ☎ +48 18 262 41 39  
 it.ochotnica-dolna@msit.malopolska.pl  
 ssm.ochotnica.pl

**OLKUSZ**

Rynek 4, 32-300 Olkusz  
 ☎ +48 32 642 19 26  
 it.olkusz@msit.malopolska.pl  
 umig.olkusz.pl, olkusz.eu

**OŚWIECIM**

ul. St. Leszczyńskiej 12, 32-600 Oświęcim  
 ☎ +48 33 843 00 91  
 it.oswiecim@msit.malopolska.pl  
 it.oswiecim.pl

**POGORZYCE**

ul. Szymanowskiego 47, 32-501 Chrzanów  
 ☎ +48 32 343 43 60  
 it.chrzanow@msit.malopolska.pl  
 mbp.chrzanow.pl

**RABKA-ZDRÓJ**

ul. Orkana 27, 34-700 Rabka-Zdrój  
 ☎ 48 18 267 74 49  
 it.rabka-zdroj@msit.malopolska.pl; msit@rabka.pl  
 gmina.rabka.pl/informator\_turystyczny

**SUCHA BESKIDZKA**

ul. Zamkowa 1, 34-200 Sucha Beskidzka  
 ☎ +48 33 874 26 05 wew. 21  
 it.sucha-beskidzka@msit.malopolska.pl  
 it@sucha-beskidzka.pl  
 zameksucha.pl/it/

**TARNÓW**

Rynek 7, 33-100 Tarnów  
 ☎ +48 14 688 90 90  
 it.tarnow@msit.malopolska.pl  
 centrum@tarnow.travel  
 tarnow.travel

**TUCHÓW**

ul. Chopina 10, 33-170 Tuchów  
 ☎ +48 14 652 54 36  
 it.tuchow@msit.malopolska.pl  
 dktuchow.pl

**WADOWICE**

ul. Kościelna 4, 34-100 Wadowice  
 ☎ +48 33 873 23 65  
 it.wadowice@msit.malopolska.pl  
 biuro@it.wadowice.pl  
 it.wadowice.pl

**WIELICZKA**

ul. Dembowskiego 7A, 32-020 Wieliczka  
 ☎ +48 573 336 950  
 pit@wieliczka.eu  
 wck.wieliczka.eu

**WIŚNIOWA**

Wiśniowa 301, 32-412 Wiśniowa  
 ☎ +48 12 271 44 93  
 it.wisniowa@msit.malopolska.pl  
 wisniowa.malopolska.pl

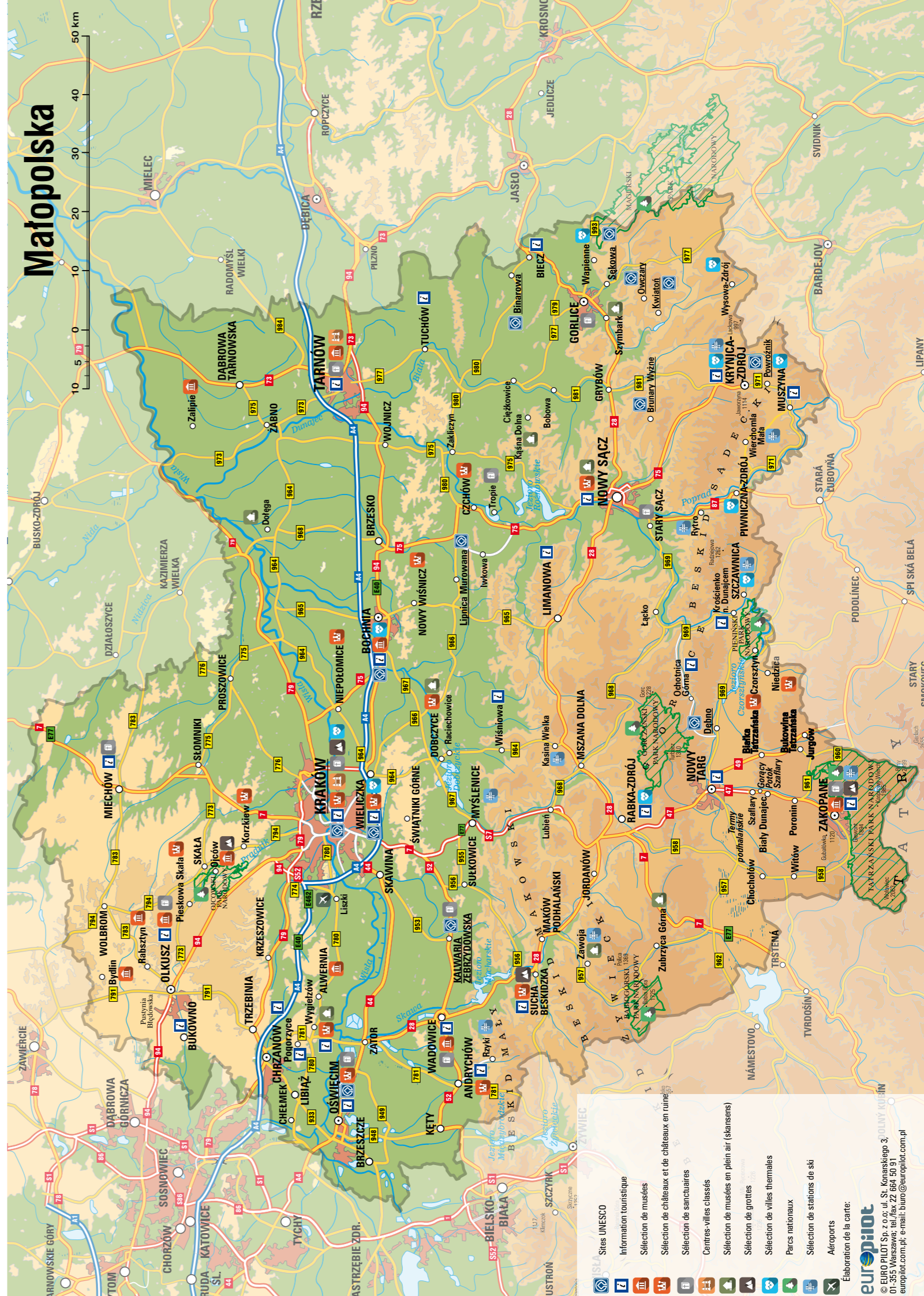
**WYGIEŁZÓW** (ouvert seulement durant la saison)

ul. Podzamcze 1, 32-551 Babice  
 ☎ +48 32 210 93 13  
 info@powiat-chrzanowski.pl  
 visit.powiat-chrzanowski.pl

**ZAKOPANE**

ul. Chramcówki 35, 34-500 Zakopane  
 ☎ +48 18 201 22 11  
 it.zakopane@msit.malopolska.pl  
 zakopane.pl

La liste actuelle des points d'information touristique MSIT est disponible sur le site visitmalopolska.pl



Sites UNESCO  
 Information touristique  
 Sélection de musées  
 Sélection de châteaux et de châteaux en ruine  
 Sélection de sanctuaires  
 Centres-villes classés  
 Sélection de musées en plein air (sensuels)  
 Sélection de grottes  
 Sélection de villes thermales  
 Parcs nationaux  
 Sélection de stations de ski  
 Aéroports  
 EUROPILOT  
 Elaboration de la carte:  
 © EUROPILOT Sp. z o.o. ul. St. Konarskiego 3, 01-395 Warszawa; tel./fax: 22 664 50 91; europilot.com.pl; e-mail: biuro@europilot.com.pl

# MAŁOPOLSKA

- 14 édifices UNESCO
- 255 monuments sur le Sentier de l'Architecture en Bois
- Wadowice – lieu de naissance du pape Jean Paul II
- Mine de sel de Wieliczka
- Mine de sel de Bochnia
- La descente des gorges de Dunajec
- 10 stations thermales
- 6 parcs nationaux
- 7 piscines géothermales
- 3000 km sentiers cyclables
- 5230 km sentiers montagnards
- 58 stations de ski

En savoir plus:

[visitmalopolska.pl](http://visitmalopolska.pl)

[fb.com/MSIT.OdkryjMalopolske](https://fb.com/MSIT.OdkryjMalopolske)

[instagram.com/odkryj\\_malopolske](https://instagram.com/odkryj_malopolske)

Télécharger l'application VisitMałopolska gratuite:



KRAKÓW REGION  
**MAŁOPOLSKA**

Projet financé du budget de la Voïvodie de Małopolska

