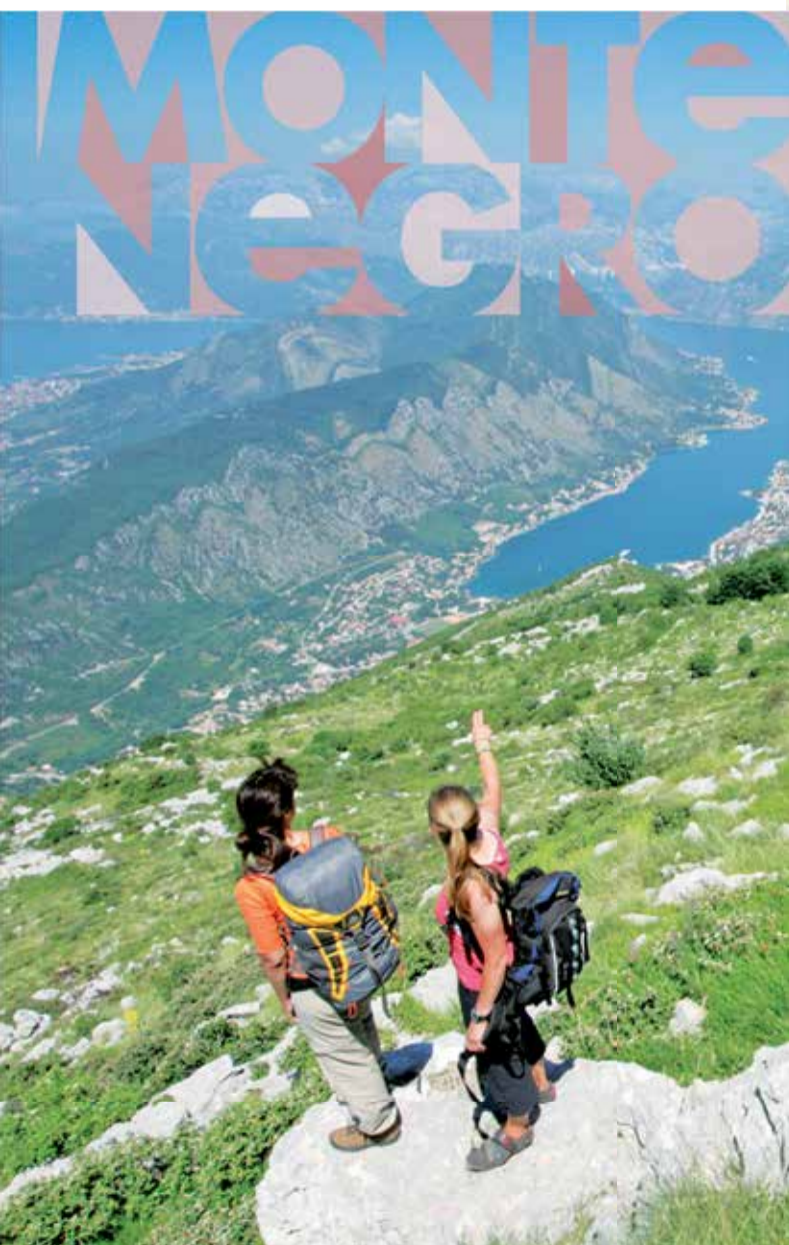


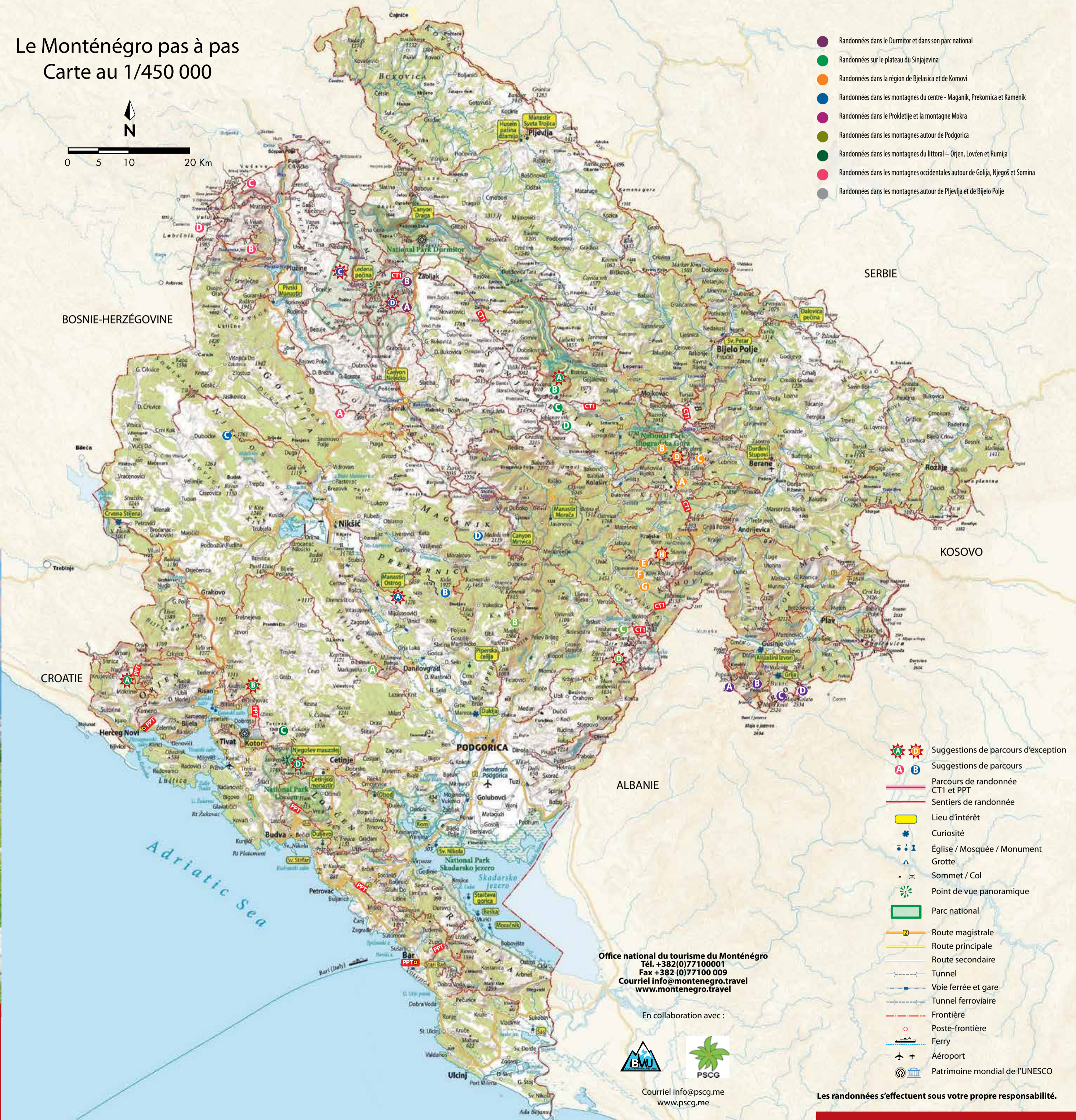
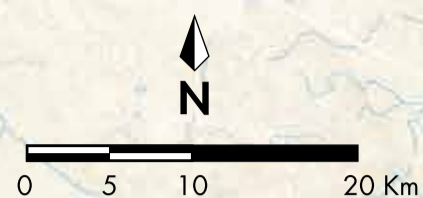
Explorer les montagnes méconnues de la Méditerranée
 Marcher sur des routes historiques et des sentiers balisés, sur des massifs majestueux, entourés par des prairies aux fleurs odorantes. Des lacs cachés dans les montagnes, des cabanes de bergers et des forêts fascinantes, des sommets couverts de neige, des cascades époustouflantes et d'imposants canyons, des rivières de montagne sauvages, à la beauté enchanteuse... Le Monténégro a de quoi ravir tous les amoureux de la marche. Les clubs de randonnée locaux vous y convient chaleureusement !



Encore largement méconnues, les montagnes du Monténégro occupent une place à part dans le monde méditerranéen. Grâce à un réseau de 3 000 km de sentiers balisés, clairement identifiables, elles sont accessibles aux randonneurs et aux passionnés des hauteurs qui pourront y vivre des expériences inoubliables. A côté des paysages contrastés et d'un patrimoine culturel remarquable, vous pourrez découvrir une nature sauvage et préservée, une faune et une flore variées, des forêts vierges dans lesquelles les ours et les loups trouvent encore refuge, des villages de montagnes isolés et de paisibles cabanes de bergers. Cela vaut définitivement la peine d'explorer le secret le mieux gardé de la Méditerranée : les montagnes du Monténégro, dans lesquelles vous vivrez des aventures exceptionnelles tout en profitant de l'hospitalité des habitants.



Le Monténégro pas à pas
 Carte au 1/450 000



- Randonnées dans le Durmitor et dans son parc national
- Randonnées sur le plateau du Sinjajevina
- Randonnées dans la région de Bjelasica et de Komovi
- Randonnées dans les montagnes du centre - Maganik, Prekornica et Kamenik
- Randonnées dans le Prokletije et la montagne Mokra
- Randonnées dans les montagnes autour de Podgorica
- Randonnées dans les montagnes du littoral - Orjen, Lovćen et Rumija
- Randonnées dans les montagnes occidentales autour de Golija, Njegos et Somina
- Randonnées dans les montagnes autour de Plijevlja et de Bijelo Polje

SERBIE

KOSOVO

ALBANIE

CROATIE

BOSNIE-HERZÉGOVINE

- A D Suggestions de parcours d'exception
- A B Suggestions de parcours
- CTI et PPT Parcours de randonnée CTI et PPT
- Sentiers de randonnée
- Lieu d'intérêt
- Curiosité
- Église / Mosquée / Monument
- Grotte
- Sommet / Col
- Point de vue panoramique
- Parc national
- Route magistrale
- Route principale
- Route secondaire
- Tunnel
- Voie ferrée et gare
- Tunnel ferroviaire
- Frontière
- Poste-frontière
- Ferry
- Aéroport
- Patrimoine mondial de l'UNESCO

Office national du tourisme du Monténégro
 Tél. +382(0)77100001
 Fax +382(0)77100009
 Courriel info@montenegro.travel
www.montenegro.travel

En collaboration avec :



Courriel info@pscsg.me
www.pscsg.me

Les randonnées s'effectuent sous votre propre responsabilité.

Il y a bien des trésors à découvrir au Monténégro : des massifs de montagnes à la beauté préservée – Durmitor, Bjelasica, Komovi, Sinjajevina, Prokletije et Visitor –, des lacs mystérieux, des forêts et des cabanes de bergers, des sommets couverts de neige, une faune et une flore variées, des rivières de montagne époustouflantes, des beautés sauvages et naturelles. Et, à côté de cela, des sites et des monuments historiques tout au long des sentiers. Il faut également faire connaissance avec les habitants de ces régions montagneuses, ces Monténégrins qui se sont habitués, au cours de leur histoire tumultueuse, à se défendre contre les envahisseurs et qui, pour cette raison même, savent recevoir et traiter leurs invités comme personne. Partez donc à leur rencontre et vous verrez que dans leurs cabanes éparées, vous vous sentirez comme chez des amis.



Pour les touristes qui voyagent seuls, le Monténégro est propice à l'aventure : un pays sûr et ouvert, souvent peu peuplé. Un pays où l'eau potable n'est pas disponible partout et où, dans certaines régions, il n'est pas toujours facile de trouver un toit pour la nuit. Cependant les offres d'hébergement s'améliorent de jour en jour : chalets de montagne, appartements, bungalows, chambres chez l'habitant et hôtels de toute catégorie.



Vous pouvez trouver les adresses nécessaires et d'autres informations actualisées sur le site officiel de l'Office national du tourisme du Monténégro : www.montenegro.travel





RANDONNÉES EN PLEINE NATURE
MONTENEGRO



1 Durmitor

Lieu de départ : Žabljak
Sommets et suggestions de parcours

- A** Circuit dans le parc national • 6 h • 650 m de dénivélé
- B** Randonnée jusqu'au sommet de Planinica (2 330 m) • 5 h 30 • 870 m de dénivélé
- C** Randonnée jusqu'à Ledena pečina (2 180 m) • 5 h 15 • 900 m de dénivélé
- D** Ascension de Bobotov Kuk (2 522 m) • 5 h 30 • 950 m de dénivélé



Parc national du Durmitor – une oasis de nature

Le parc national du Durmitor est classé au patrimoine mondial de l'UNESCO. Sur les 50 sommets du massif, 48 sont situés à plus de 2 000 m d'altitude, dont le point culminant du Monténégro, à 2 522 m. On y trouve également 17 lacs glaciaires, dont le célèbre Lac noir. Des parcours difficiles, semblables à ceux que l'on peut effectuer dans les Alpes, mènent à travers des roches abruptes, verticales, jusqu'à des sommets féériques, offrant des vues superbes et stimulant l'esprit d'aventure des amoureux de la montagne. La grotte de glace, « Ledena pečina », est un phénomène naturel remarquable, où stalactites et stalagmites peuvent être admirées toute l'année.

2 Sinjajevina

Lieux de départ : Mojkovac, Bistrica, Kolašin
Sommets et suggestions de parcours

- A** Randonnée jusqu'au lac de Zaboj • 6 h 45 • 1 070 m de dénivélé
- B** Ascension du sommet de Suvi Pečarac (1 910 m) • 5 h 15 • 1 100 m de dénivélé
- C** Sentier de pèlerinage jusqu'à l'église de Ružica • 5 h 00 • 870 m de dénivélé
- D** Ascension de Jablanov Vrh (2 203 m) • 6 h 15 • 1 200 m de dénivélé

Découvrez les plus hauts pâturages des Balkans

Le Sinjajevina est une des plus grandes régions montagneuses du Monténégro. Il se trouve entre le canyon de la Tara, les lacs de Drobnjak et la rivière Tušina d'un côté, et Gornja Morača et Pčinja de l'autre. Ce massif impressionnant est en réalité le plus haut plateau du Monténégro, avec des prairies à perte de vue. Ce royaume des plantes et des herbes se trouve à plus de 1 600 m d'altitude en moyenne. Certains sommets, nichés à plus de 2 000 m, se dressent haut au-dessus de cette mer verdoyante. Pour les passionnés de montagne, la partie nord-est du Sinjajevina est particulièrement intéressante.



3.1 Bjelasica

Lieux de départ : Kolašin, Mojkovac
Sommets et suggestions de parcours

- A** Parcours panoramique via Ključ (1 973 m) • 7 h • 830 m de dénivélé
- B** Randonnée dans le parc national • 6 h 30 • 850 m de dénivélé
- C** Parcours via Zekova Glava (2 117 m) • 6 h 30 • 1 300 m de dénivélé
- D** Ascension de Crna Glava (2 139 m) • 8 h 30 • 1 430 m de dénivélé

Le charme des grands espaces

Des arbres géants et multiséculaires, des lacs idylliques et des champs de myrtille, des villages traditionnels de bergers, des paysages uniques, nés de l'action des glaciers – voici quelques images de la « beauté sauvage » du Monténégro. Le parc national de Biogradska Gora, situé dans le massif de Bjelasica, est le plus ancien espace naturel protégé au monde. Un réseau de sentiers balisés et de parcours de randonnée y mène à travers des champs cultivés et des forêts denses jusqu'aux sommets des montagnes environnantes. C'est une région idéale pour les randonnées en famille.



3.2 Komovi

Lieux de départ : Andrijevića, Kolašin
Sommets et suggestions de parcours

- A** Ascension de Vasojevički Kom (2 461 m) • 5 h 00 • 760 m de dénivélé
- B** Ascension de Kučki Kom (2 487 m) • 7 h 00 • 830 m de dénivélé
- C** Ascension de Ljevorječki Kom (2 465 m) • 6 h 30 • 760 m de dénivélé
- D** Ascension de Jablanov Vrh (2 203 m) • 6 h 15 • 1 200 m de dénivélé

Assujettir l'empereur des montagnes

Le massif de Komovi, surnommé « l'empereur des montagnes », est l'un des plus imposants du Monténégro. Il est couronné de trois sommets nus particulièrement impressionnants, qui semblent inaccessibles à l'œil nu et qui se dressent comme des tours calcaires au-dessus des plateaux à la frontière albanaise.



Depuis son point culminant, Kučki Kom, on peut admirer la quasi-totalité du Monténégro. L'ascension vers ce sommet et vers celui de Vasojevički Kom se fait sur des sentiers étroits et nécessite une bonne préparation physique, de même que la montée vers Ljevorječki Kom. Moins exigeant, le circuit panoramique autour du massif n'en est pas moins attrayant.

4 Vojnik · Maganik · Prekornica

Lieux de départ : Nikšić, Šavnik, Danilovgrad, Podgorica
Sommets et suggestions de parcours

- A** Randonnée jusqu'au monastère d'Ostrog • 4 h 30 • 800 m de dénivélé
- B** Ascension de Kula (1 927 m) • 6 h 00 • 1 030 m de dénivélé
- C** Ascension de Vojnik (1 997 m) • 6 h 30 • 992 m de dénivélé
- D** Ascension de Mededi Vrh (2 487 m) • 10 h • 1 778 m de dénivélé



Des montagnes isolées au cœur du Monténégro

Cette ceinture de montagnes au centre du pays appartient au domaine des hautes montagnes et des hauts plateaux du Monténégro. Elle est composée des formes dociles des monts Vojnik, de l'impressionnante formation calcaire de Maganik et du mont karstique de Prekornica. Nichée dans des vallées montagneuses et des hauts plateaux formés par l'action des glaciers, riche en espèces végétales et en forêts, cette région est idéale pour faire de la randonnée sur des montagnes désertes et sauvages. Le monastère d'Ostrog est un lieu exceptionnel, perché haut dans la roche, que l'on peut atteindre après une randonnée simple et facile.

5 Prokletije

Lieux de départ : Plav, Gusinje
Sommets et suggestions de parcours

- A** Ascension de Popadija (2 057 m) • 4 h 30 • 899 m de dénivélé
- B** Ascension de Karanfili (2 490 m) • 7 h • 1 334 m de dénivélé
- C** Ascension de Maja Rosit (2 524 m) • 7 h 30 • 1 465 m de dénivélé
- D** Ascension de Maja Kolata (2 534 m) • 8 h • 1 474 m de dénivélé

Dompter la montagne maudite

Le massif du Prokletije est le plus haut des Alpes dinariques. Une petite partie de cette imposante montagne est située au Monténégro : elle est composée d'un côté sauvage, romantique, et d'un autre plus hostile, s'étendant à l'est le long de la frontière albanaise, jusqu'en Serbie et au Kosovo. Les monts Prokletije sont abrupts et presque indomptables. De vieux sentiers et des parcours pleins d'aventures permettent de traverser le parc national du même nom, dans une des régions les moins connues d'Europe. Les plus hauts sommets de la partie monténégrine sont Maja Rosit et Maja Kolata.



6 Kučka Krajina · Brotnjnik · Garač · Kamenik

Lieux de départ : Podgorica, Danilovgrad, Veruša
Sommets et suggestions de parcours

- A** Randonnée à Milunova Bobija (1 436 m) • 3 h 30 • 686 m de dénivélé
- B** Randonnée à Maglič (1 560 m) • 4 h • 695 m de dénivélé
- C** Ascension de Treskavac (2 024 m) • 4 h 15 • 670 m de dénivélé
- D** Ascension de Surdup (2 184 m) • 5 h • 900 m de dénivélé

Montagnes autour de Podgorica

Quelle capitale européenne peut encore se flatter d'être le point de départ d'une belle randonnée ? Au nord-ouest de Podgorica se dresse la montagne Garač, dont Milunova Bobija est le point culminant. Au nord de la capitale se trouve le plateau de Radovče (854 m) avec les sommets Maglič et Kamenik. En allant au nord-est, on arrive rapidement aux monts Kučka Krajina, versant occidental du Prokletije. De là partent des sentiers vers Zijevo, Treskavac (la « montagne aux cinq sommets »), Štitan et Surdup, le point culminant de ces monts, où une vue grandiose sur tous les autres sommets s'offre à vous.



7 Orjen · Lovćen · Rumija

Lieux de départ : Herceg Novi, Kotor, Tivat, Budva, Cetinje, Bar
Sommets et suggestions de parcours

- A** Ascension de Subra (1 679 m) • 5 h 30 • 950 m de dénivélé
- B** Randonnée jusqu'à la forteresse Saint-André (736 m) • 4 h 30 • 750 m de dénivélé
- C** Montée au sommet des remparts de Kotor (1 098 m) • 2 h 15 • 240 m de dénivélé
- D** Ascension jusqu'au mausolée de Njegoš (1 657 m) • 6 h 45 • 800 m de dénivélé



Les montagnes du littoral : paysages exceptionnels et curiosités historiques

Les monts Orjen, Lovćen et Rumija font partie des Alpes dinariques et s'étendent au sud du Monténégro, le long de l'Adriatique. Le mont Orjen est caractérisé par un climat et une végétation exceptionnels. Sur les monts Lovćen et Rumija, vous pouvez bénéficier, depuis des sites historiques, de vues majestueuses sur les eaux turquoises et brillantes de l'Adriatique, sur l'extraordinaire région du lac de Skadar ainsi que sur les autres montagnes monténégrines. Des randonnées fascinantes vous feront découvrir un parc national et de vieilles forteresses, des villages traditionnels et des monuments historiques. Si entre mer et montagne votre cœur balance, voilà l'endroit parfait pour vos vacances.

8 Njegoš · Golija · Bioč · Maglič

Lieux de départ : Plužine, Nikšić
Sommets et suggestions de parcours

- A** Randonnée sur la montagne Njegoš (1 721 m) • 4 h 30 • 783 m de dénivélé
- B** Randonnée sur le massif de Bioč (2 397 m) • 8 h 30 • 1 346 m de dénivélé
- C** Ascension de Maglič (2 386 m) • 9 h • 1 705 m de dénivélé
- D** Ascension de Volujak (2 336 m) • 9 h • 710 m de dénivélé

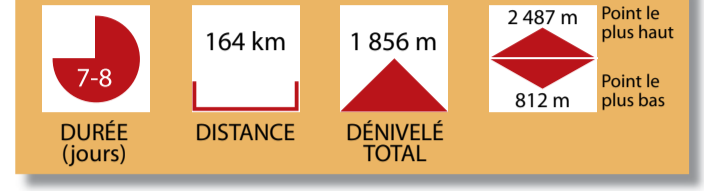
Les montagnes occidentales du Monténégro

Encore de belles idées de parcours pour les randonneurs exigeants et les amateurs de sommets. Situés entre la rivière Piva, la frontière avec la Bosnie-Herzégovine et l'un des plus beaux lacs de montagne du Monténégro, le lac de Trnovačko, les montagnes du nord-ouest du Monténégro sont particulièrement intéressantes.



Au nord du pays, les monts Golija, Njegoš et Somina ont jusqu'à présent accueilli peu de randonneurs. Cependant la région est désormais reliée au réseau national des sentiers de montagnes ; l'occasion de découvrir ses plateaux et ses nombreuses curiosités historiques.

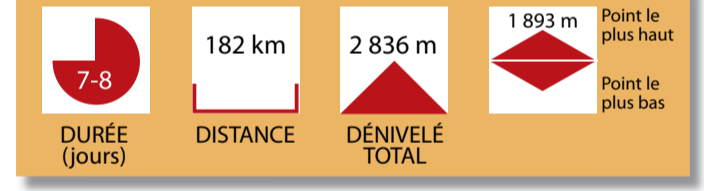
Le parcours des montagnes monténégrines (« CT1 »)



Dans le monde sauvage des montagnes monténégrines

Créée en 1987 et de nouveau balisée en 2007, la « transversale monténégrine n° 1 » (*Crnogorska transferzala - CT1*) commence au lac de Bukumir, dans le massif de Zijevo, à environ 38 km de Podgorica. Elle mène à travers le Mont noir et le massif de Komovi jusqu'au col de Trešnjevik. Puis elle continue en passant par les montagnes hospitalières de Bjelasica et par les plateaux esseulés du Sinjajevina, en direction de Mojkovac, avant d'arriver à Žabljak dans le massif du Durmitor. Un voyage impressionnant dans le monde contrasté des montagnes monténégrines.

Le parcours des montagnes côtières (« PT1 »)



Parcours panoramique sur les montagnes du littoral

La seconde route de randonnée du pays, la « transversale des montagnes du littoral » (*Primorska planinarska transferzala - PPT*) a été créée en 2006. Elle part de Herceg Novi, dans la région la plus au nord du littoral monténégrin, le long du mont Orjen, fait le tour de la baie de Kotor, passe par le massif du Lovćen et la montagne de Paštrovačka Gora, continue sur le massif de Rumija jusqu'à Bar, dans la partie sud du littoral. Jalonnée de vues grandioses et de nombreux sites historiques, cette randonnée vous procurera des sensations uniques. Le parcours est en outre relié à un réseau de 150 km de sentiers locaux qui permettent de prolonger le plaisir en faisant des randonnées d'un jour.

