



À VÉLO EN PLEINE NATURE
MONTENEGRO

Des parcours d'exception

Les passionnés de vélo peuvent découvrir les paysages somptueux et grandioses du Monténégro en suivant les cinq parcours d'exception sélectionnés ici ou en réalisant le « Tour du Monténégro », la grande boucle transalpine de l'Adriatique du Sud.

Ces itinéraires proposent des étapes quotidiennes variées, plus ou moins exigeantes, sur des distances allant de 262 km (parcours n° 5, « Histoires au fil de l'eau ») à 1 276 km (pour le « Tour du Monténégro »), avec des dénivelés cumulés compris entre 2 400 m et 30 000 m. Toutes les voies sont évidemment praticables, mêmes celles situées sur les hauteurs, et offrent aux cyclistes des terrains multiples et excitants, des petites pistes herbeuses au confort des routes goudronnées, en passant par des sentiers caillouteux et des chemins de terre.

Rouler sur les pistes des hauts pâturages, sur les anciennes routes des montagnes côtières, sur des graviers ou dans des cols difficiles... Tout cela constitue un véritable défi pour les amoureux de la nature et les cyclistes confirmés, disposant d'une bonne condition physique et d'un esprit conquérant. La beauté sauvage et le caractère exceptionnel de ces parcours garantissent à tous une expérience inoubliable.

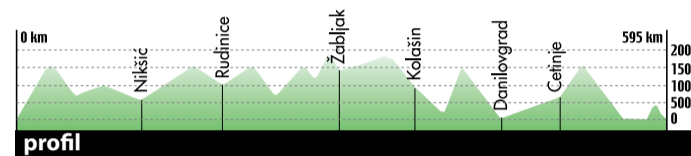
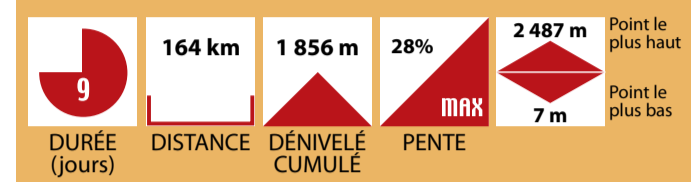


Un véhicule d'accompagnement de type 4x4 est particulièrement utile pour les périples en groupe, notamment ceux auxquels participent des personnes peut-être moins endurantes. La jeep peut aussi être précieuse pour transporter des bagages et le matériel de camping nécessaire pour faire étape dans les régions reculées. Elle permet également de se mettre à l'abri au plus vite en cas d'urgence ou de brusque changement de météo.

Bienvenue au Monténégro, là où le vélo est encore une vraie aventure.

Conseil : si vous organisez vous-mêmes votre randonnée à vélo dans les montagnes monténégrines, pensez à informer d'autres personnes de vos projets et de votre itinéraire. Nous vous recommandons également de rouler dans un groupe d'au moins trois personnes. Emportez l'équipement nécessaire et prévoyez en détail votre itinéraire, en vous renseignant sur les routes que vous allez emprunter. Restez sur les chemins balisés et tenez-vous au courant des prévisions météo pour les 12 heures suivantes. Partez tôt le matin et prévoyez du temps pour vous reposer et profiter des merveilleux paysages.

Parcours d'exception n° 1
Salé et sucré



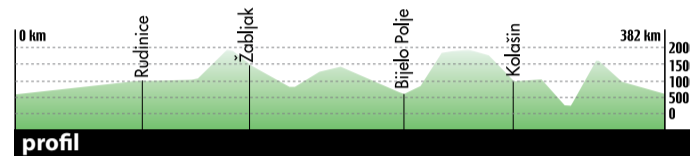
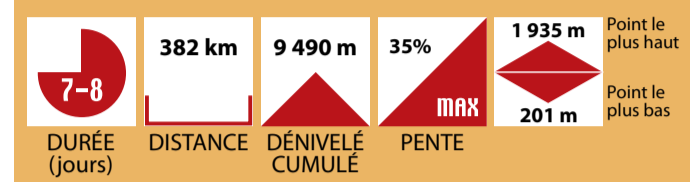
Explorez les contrastes...

Du bord de mer aux pâturages parfumés des hauteurs, ce parcours vous permettra d'explorer la diversité des paysages du Monténégro. Entamez votre périple par une montée difficile parmi les roches grises, jusqu'à Orjen Sedlo où un refuge de montagne vous accueillera pour un repos mérité. Le second jour, vos efforts seront récompensés par une vue sur le bleu et le vert du lac de Piva et des sommets environnants. Découvrez ensuite des villages de montagne isolés et des canyons sauvages sur la route qui mène vers le parc national du Durmitor, où vous attendront des espèces de plantes rares et, parmi les nombreux animaux que vous pourrez croiser, le coq de bruyère.

Le ciel semble infini au-dessus du Sinjajevina, un grand plateau verdoyant situé à 1 600 m d'altitude en moyenne, avec de paisibles cabanes de bergers et, aux alentours, d'impressionnants sommets nichés à plus de 2 000 m. Une descente d'environ 10 km à travers le monde majestueux des montagnes vous ramènera vers la civilisation et la petite ville de Kolašin. Après un court trajet en voiture, l'aventure reprendra sur de calmes sentiers forestiers avant de vous mener de nouveau dans les hauteurs, sur les monts Morača et Maganik, dans un monde absolument à part, peuplé d'ours et de loups et dont les sommets sont recouverts de neige jusqu'à la fin juin.

Profitez ensuite d'une descente rapide vers Danilovgrad, sur une route goudronnée et peu fréquentée, avant de monter jusqu'au cœur du Vieux Monténégro, sur la route historique qui mène à l'ancienne capitale royale de Cetinje. Ici, vous pourrez faire de nombreuses découvertes et partir en excursion à Njeguši ou au parc national du Lovćen. Après cela, dévaliez 1 400 m d'altitude au cours d'une descente inoubliable qui vous ramènera au bord de la mer : vingt-cinq lacets offrant une vue spectaculaire sur les bouches et la vieille ville de Kotor, inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO. Promenez-vous ensuite dans les ruelles de cette merveille du monde méditerranéen et jetez un œil sur les montagnes que vous venez de descendre.

Parcours d'exception n° 2
Découvertes dans le Nord



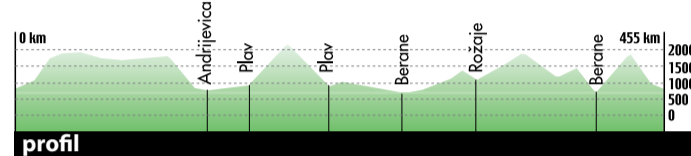
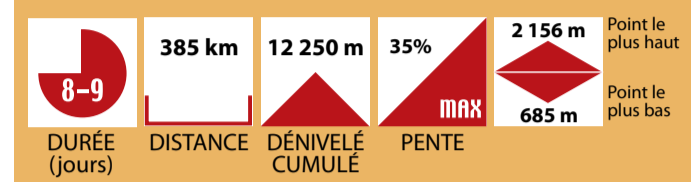
Profitez de paysages spectaculaires...

L'aventure débute à Nikšić, pour une journée entre lacs et forêts qui enthousiasmera les amoureux de la montagne. Le deuxième jour, vous descendrez d'abord jusqu'au lac de Piva avant de traverser le pont et de suivre tranquillement une route goudronnée pendant 6 km. Puis vous grimpez à 1 000 m d'altitude en passant par de vieux villages et en profitant de la vue sur les sommets des monts Vojnik, recouverts de neige jusqu'au début de l'été.

Dans une succession de montées et de descentes, vous roulez ensuite jusqu'au petit et paisible village de Pošćenje, bien connu des randonneurs avec ses deux petits lacs et ses montagnes environnantes. Mais juste avant d'y parvenir, n'oubliez pas de faire une halte et une balade rafraîchissante à l'entrée du canyon Nevidio, resté pendant longtemps inexploité. Depuis Grabovica, il vous faudra affronter une longue et difficile montée de 15 km en pleine forêt avant de pouvoir profiter d'un point de vue spectaculaire à 1 907 m d'altitude, au pied du mont Sedlo. Reposez-vous y en admirant les paysages fantastiques du parc national du Durmitor. Empruntez ensuite la descente abrupte qui mène à Žabljak, la ville la plus haute des Balkans, puis allez au-delà du fameux pont de la Tara en suivant une route goudronnée et sinueuse. Votre prochaine étape vous mènera sur de paisibles sentiers forestiers et vous fera traverser des pâturages idylliques et des villages isolés.

Après Bijelo Polje et le lac de Šiško, une nouvelle ascension exigeante vous attend à travers les pâturages verdoyants de la montagne de Bjelasica, où une vue panoramique sur les sommets environnants viendra récompenser vos efforts. N'hésitez pas à y faire une bonne pause et à y passer la nuit. À partir de Kolašin, la route rejoint le parcours n° 1, de l'autre côté de la rivière Morača. Vous atteindrez ainsi Pjenavac, d'où vous entamerez une longue et belle descente en pleine forêt. Cette région a beau n'être qu'à 30 ou 40 km à vol d'oiseau des plus grandes villes du Monténégro, des ours et des loups y vivent encore en liberté. Vous retournerez finalement à Nikšić la tête pleine d'impressions et de souvenirs.

Parcours d'exception n° 3
Les merveilles de l'Est



Découvrez la vie des hauts pâturages...

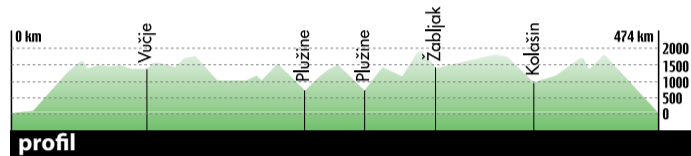
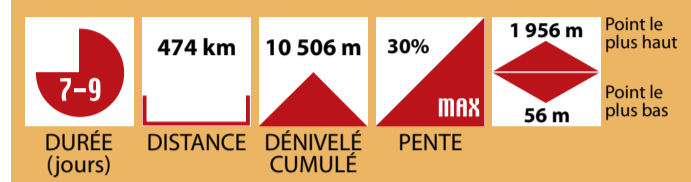
Si l'ascension au départ de Mojkovac est rude, elle vous mène vers les pâturages verdoyants de Bjelasica, dans le monde paisible des bergers, là où le temps semble s'être arrêté et où vous pouvez passer la nuit, à l'intérieur d'une simple cabane en bois. Depuis Stavna, descendez une belle route goudronnée en direction d'Andrijevica, en profitant au passage de vues superbes sur les vallées environnantes, avant de remonter jusqu'aux monts Prokletije. Là, cerné par de superbes montagnes, vous pourrez ressentir, avec les yeux et le palais, les influences ottomanes sur le riche patrimoine culturel du Monténégro.

Sur des sentiers idylliques, au cœur d'une forêt de hêtres, vous vous baladerez ensuite pendant 80 km à travers deux vallées pittoresques et les sommets des monts Prokletije. Le point culminant du parcours, et même de tous les parcours, est situé ici, à 2 156 m d'altitude. Il vous offre une vue incroyable par-delà les eaux étincelantes du lac de Skadar, jusqu'à la mer Adriatique dans le lointain et le sublime lac glaciaire de Hrid.

De Berane à Rožaje, roulez dans des forêts verdoyantes, à plus de 1 000 m d'altitude, par-delà des prairies luxuriantes, jusqu'à la vallée peuplée de la rivière Lim, où se dresse l'autre versant des montagnes de Bjelasica et de Mokra. Empruntez ensuite un étroit sentier herbeux en direction du nord, le long des cabanes de bergers et des pâturages, pour atteindre la source de la rivière Ibar, dans une dernière portion particulièrement difficile.

Vous reviendrez ensuite au cœur de la montagne de Bjelasica en affrontant une montée assez raide. La fin du périple sera couronnée par une longue descente ponctuée de paysages magnifiques et de passages en forêt. Peut-être pourrez-vous alors déguster encore un peu de lait fermenté dans une cabane le long de la route, avant de rentrer à Mojkovac par le parc national de Biogrado, connu pour son lac et la forêt vierge qui l'entoure.

Parcours d'exception n° 4
Des paysages infinis



Quand la capitale rencontre la nature...

En partant de Podgorica, ce périple vous fera traverser des paysages inoubliables et variés. Vous goûterez d'abord au confort des routes bitumées, en passant par de petits endroits pleins de charme. Arrivé à Danilovgrad, vous pourrez vous reposer avant de commencer l'ascension qui mène vers les montagnes à travers la forêt. Vous serez certainement ébahi d'apprendre qu'il est nécessaire, si près de la ville et de la civilisation, de mettre les troupeaux à l'abri des loups.

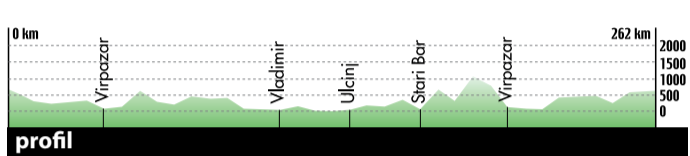
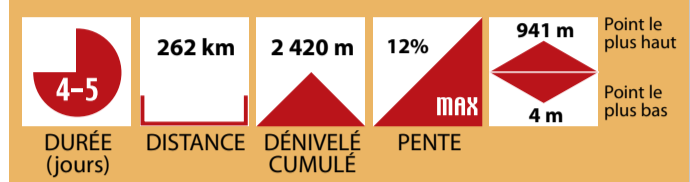
Si vous le souhaitez, il vous sera possible depuis Vučje de faire une excursion d'une journée au lac du Capitaine (Kapetanovo jezero) et à Maganik. Le lendemain, vous pourrez aussi vous laisser tenter par un tour en bateau sur le lac de Piva. Restez donc là quelques jours pour profiter des vues contrastées qu'offre la région. Entre Smriječno et Ravno, découvrez un des paysages les plus impressionnants et les mieux préservés du parcours.

Le canyon de la Tara, le plus long (78 km) et le plus profond (1 300 m) canyon d'Europe est un bijou à ne pas manquer. Là encore, laissez votre vélo deux jours pour faire du rafting sur la fascinante rivière Tara, aux eaux pures et cristallines, cernées par la beauté unique du canyon.

Le passage par le Sinjajevina, un plateau situé à plus de 1 600 m d'altitude, est un des autres moments forts du parcours. Il s'agit d'une des régions les plus insolites d'Europe, un endroit quasi magique, entouré de collines et de verdure, surplombé par les plus hauts sommets du pays et envahi au printemps et en été de fleurs sauvages aux multiples couleurs.

De nouveaux paysages vous attendent jusqu'à la fin du parcours. D'abord, ceux de la paisible vallée de Veruša, d'où vous entamerez une montée parmi les roches grises pour atteindre 1 837 m d'altitude, avant de redescendre rapidement jusqu'au lac de Rikavac. Enfin, si la dernière ascension du périple nécessite quelques efforts, elle sera récompensée par une vue incroyable sur les monts Prokletije et sera suivie d'une descente facile mais ô combien méritée jusqu'à Podgorica.

Parcours d'exception n° 5
Histoires au fil de l'eau



Du patrimoine à la plage...

Ce parcours au fil de l'eau vous offrira des sensations intenses en mêlant baignades sur les superbes plages de l'Adriatique et découvertes des trésors et de l'héritage multiculturel du Monténégro. L'itinéraire suit presque sans exception de paisibles routes goudronnées, à travers des régions fascinantes possédant leurs propres spécificités, notamment culinaires. Après une journée d'efforts sur la route, le meilleur moyen de reprendre des forces sera de se relaxer sur une des belles plages du littoral. De même, prévoyez du temps pour visiter l'ancienne capitale royale de Cetinje et découvrir la richesse de ses palais et de ses musées. Vous rencontrerez aussi en route de nombreux monuments culturels et historiques, des monastères et des forteresses ainsi que les vestiges d'une longue tradition de pêcheurs.

Vous roulez tranquillement sur une route traversant de calmes villages et agrémentée de nombreuses curiosités, comme le parc national du lac de Skadar, qui abrite des espèces végétales et animales insolites sous le climat méditerranéen. Vous pourrez ainsi observer, au cœur de la plus grande réserve d'oiseaux d'Europe, la dernière colonie de pélicans vivant à l'état sauvage ainsi que de nombreuses espèces d'oiseaux rares.

Depuis Virpazar, vous aurez la possibilité de partir en barque visiter de vieux monastères et d'anciennes forteresses. Vous pourrez également faire une halte sur la route des vins et goûter aux divers produits régionaux. Plus loin, l'île d'Ada Bojana, connue comme le paradis des naturistes, offre une faune et une flore uniques en milieu méditerranéen. Nul doute que vous serez aussi ravi par Ulcinj, avec ses minarets et sa longue plage de sable, la plus longue du Monténégro. Enfin, en roulant près de la célèbre vieille ville de Bar et le long des montagnes de Rumija, vous rejoindrez Virpazar avant de revenir à Cetinje.



Découvrez les routes inconnues de l'Adriatique du sud
Sur de vieux sentiers, des voies historiques ou des routes plus modernes, le Monténégro permettra aux amateurs de vélo de faire des découvertes exceptionnelles : des lacs cachés dans les montagnes et des villages de bergers isolés, des forêts fascinantes et des sommets couverts de neige, des cascades magiques et d'imposants canyons, des rivières sauvages à la beauté insondable.



Encore largement méconnues, les montagnes monténégrines sont décidément à part dans le monde méditerranéen. Elles en sont peut-être le secret le mieux gardé, un secret que vous pourrez explorer à travers un réseau de plus de 3 000 km de voies cyclables, en réalisant un des cinq parcours d'exception ou en accomplissant le « Tour du Monténégro ».

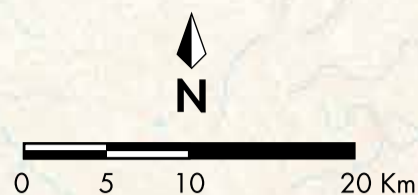


Que vous optiez pour une aventure exigeante ou un itinéraire plus aisé, vous vivrez une expérience inoubliable au cœur d'une nature préservée et sauvage, d'une beauté à couper le souffle. Vous aurez également l'occasion de partir sur les traces d'un patrimoine historique et culturel remarquable tout en goûtant aux plaisirs de l'hospitalité monténégrine.



3000 KM DE VOIES CYCLABLES

Le Monténégro à vélo Carte au 1/450 000



Guide du VTT au Monténégro
17 parcours spectaculaires à découvrir au Monténégro, sur plus de 1 700 km. Une description détaillée des itinéraires, un livre avec des cartes topographiques au 1/50 000. Un guide pratique de 248 pages, relié par des spirales et imprimé sur un papier indéchirable et résistant l'eau.
ISBN 978-3-935806-16-9
Renseignements et commandes :
www.mapsolutions.de



Coordonnées GPS : vous pouvez obtenir gratuitement les cartes panoramiques et les coordonnées GPS complètes de tous les parcours sur le site www.montenegro.travel

Des offres Bed & Bike vous attendent au Monténégro.

3 000 km au cœur de la beauté sauvage
Découvrez le monde fascinant des montagnes à travers 150 sommets situés à plus de 2 000 m d'altitude, avec des villages endormis et de paisibles pâturages évoquant des temps reculés, ainsi que cinq parcs nationaux aux caractéristiques variées.



Pour ceux qui voyagent par leur propre moyen, le Monténégro est devenu un des rares pays d'Europe où l'on peut mêler nature et aventure : un pays sûr et ouvert, souvent peu peuplé, avec un environnement sauvage et préservé. Un pays où l'on peut rouler pendant des kilomètres sans croiser personne ou presque, 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 dormir. 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.

Organiser seul son parcours est réservé aux vrais aventuriers, à ceux qui n'ont pas peur de ne compter que sur eux et qui, avec une tente dans les bagages ou une jeep d'accompagnement, partent en quête de solitude ou de nouveaux défis.



Pour les autres, qui souhaitent simplement passer des vacances cyclistes au Monténégro, il est recommandé de s'adresser à des voyageurs ayant de l'expérience dans le domaine du cyclotourisme et qui pourront, avec des véhicules d'accompagnement et des guides expérimentés, vous mener sur des itinéraires traversant les plus beaux endroits du pays.

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



Tour du Monténégro

14 DURÉE (jours)	1 276 km DISTANCE	30 090 m DÉNIVELÉ CUMULÉ	30% MAX PENTE	2 156 m Point le plus haut	0 m Point le plus bas
----------------------------	-----------------------------	------------------------------------	-------------------------	--------------------------------------	---------------------------------



Cette publication a été préparée avec soin, en tenant compte de votre sécurité. L'utilisation que vous pourrez en faire relève néanmoins de votre entière responsabilité.