



MAŁOPOLSKA

Sante, Eau et Beautea



ms*lit*

Système d'Information
Touristique
de la Région
de Małopolska

MAŁOPOLSKA

SANTE, EAU ET BEAUTEA

Capitale de la région: **Cracovie**

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

Surface: **15 183 km²** (env. 8% 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 – **Czorszyński, Rożnowski, Czchowski, Dobczycki, Klimkówka, Mucharski**
- situés le plus haut, les plus propres lacs – **Morskie Oko, Czarny Staw, lacs de la 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 rofondeur.**



Editeur | Département du Tourisme et du Sport du Bureau du maréchal de la voïvodie de Małopolska, équipe chargée de la gestion du tourisme,
ul. Basztowa 22, 31-156 Krakow
redakcja.msit@umwm.malopolska.pl
visitmalopolska.pl
Conception éditoriale: Anna Niedzwieńska le directeur de projet du MSIT
Coordination du projet: Katarzyna Thor

Édition 2021 révisée | Organisation du Tourisme de la région de Małopolska
Rynek Kleparki 4/13, 31-150 Kraków
biuro@mot.krakow.pl, mot.krakow.pl
tel. +48 12 421 16 04
Coordination du projet: Karolina Jawor

Texte | Krzysztof Bzowski

Couverture | Marina sur le lac Czorszyński, photo K. Bańkowski
Ewa Chmielewska (Projet /de couverture)

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

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

KRAKÓW 2021, ISBN 978-83-66609-83-9

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. Les matériaux préparés pour le 29 novembre 2021.

Table des matières

Santé, eau et beauté	2
Stations thermales	3
Krynica-Zdrój	3
Szczawnica	8
Kraków-Swoszowice	12
Rabka-Zdrój	14
Piwniczna-Zdrój	16
Wysowa-Zdrój	18
Muszyna	20
Żegiestów-Zdrój	22
Wapienne	23
Mine de Sel à Wieliczka	24
Piscines thermales et parcs aquatiques	26
Sur l'eau	32
Descentes en radeau	32
Descentes en kayak	33
Wakeboarding	34
Rafting	34
Kitesurfing	35
Voile	35
Pêche	36
Plongée	36
Croisières	37
Lacs et piscines	38

Vue sur le lac Sromowieckie, photo archives UMWM



Santé, eau et beauté

Les eaux minérales naturelles de la région de Małopolska sont souvent utilisées pour les cures thermales. Depuis longtemps, elles servent à traiter diverses maladies et affections ou à améliorer le bien-être et la vitalité de l'organisme. C'est grâce aux sources minérales qui jaillissent dans les vallées montagneuses que de nombreuses stations thermales y ont été ouvertes. Parmi elles se trouvent des localités réputées comme Krynica-Zdrój, surnommée la perle des stations thermales polonaises, Szczawnice ou Rabka-Zdrój. Certaines petites stations thermales sont également populaires, comme Piwniczna-Zdrój, Wysocha-Zdrój, ou le seul spa en Pologne situé sur un territoire urbain : Cracovie-Swoszowice.

La région de Małopolska doit également une partie de ses qualités thermales à la mer du Miocène très salée qui s'y trouvait autrefois et qui, par des processus géologiques complexes et extrêmement longs, a mené à la création de vastes gisements de sel. Grâce à ceux-ci et au microclimat spécifique qu'ils créent, le sanatorium souterrain de la mine de sel de Wieliczka peut aujourd'hui proposer des thérapies par inhalation.

Les eaux thermales dont regorge la région de Małopolska ont également des propriétés bénéfiques pour la santé. Il existe dans la région de Podhale et des Tatras plusieurs centres de loisirs et de cure modernes et multifonctionnels utilisant des sources d'eau

chaude souterraines. On les trouve à Chochołów, Białka Tatrzańska, Bukowina Tatrzańska, Szaflary et Zakopane. Quelle que soit la saison, se baigner dans l'eau tiède a quelque chose de magique qui permet d'atteindre l'harmonie si souvent recherchée du corps et de l'âme. Les services supplémentaires proposés dans ces centres servent également à des fins de santé : soins de bien-être, traitements cosmétiques, hydromassages, massages aux pierres chaudes ou saunas et bains, cabines d'hiver et grottes salines ou zones de relaxation. D'autres bienfaits santé sont apportés par les nombreux aquaparc, piscines et bases nautiques, ainsi que par les descentes en rafting ou les croisières sur les rivières ou les plans d'eau de la région de Małopolska. Ces attractions permettent de se détendre mentalement et de se régénérer, avant tout en joignant la relaxation à beaucoup de plaisir.



Krynica-Zdrój, photo K. Rogoziński



Le funiculaire du mont Góra Parkowa, photo K. Rogoziński



La région de Małopolska occupe la première place dans le pays en termes de taille, de diversité, de qualité et d'utilisation des eaux à valeur médicinale. La région compte neuf stations thermales.



Les touristes qui visitent Krynica-Zdrój ne cessent de louer son offre culturelle, qui « sort souvent dans la rue ». Comme les grands peintres du passé, des artistes contemporains viennent séjourner ici. Ils exposent volontiers leurs œuvres sur la promenade de Krynica, à proximité l'hôtel „President”.

Stations thermales

Krynica-Zdrój

Parmi les vallées montagneuses de Beskid Sądecki, Krynica-Zdrój, appelée perle de stations thermales, est cachée. Son climat inoubliable est dû aux pensionnats pleins de charme, aux espaces verts silencieuses et à la rue piétonne devant Dom Zdrojowy (Maison de Sources). Les curistes se promènent entre la buvette et les centres de soins ou écoutent l'orchestre de **la station thermale**, qui donne des concerts plusieurs fois par semaine. Ils peuvent également participer à de nombreux événements culturels pour lesquels cette localité est connue.

Histoire

Les eaux minérales de Krynica sont connues depuis XVIIe siècle. Les débuts de la station thermale furent donnés en 1794 par « Mały Domek » (Petite Maison) qui, 10 ans plus tard, devint premier établissement de bains. En 1807

Krynica fut officiellement reconnue en tant que station thermale. C'est en 1856 que Józef Dietl a propagé les valeurs des sources minérales jaillissantes de la profondeur de la terre, auparavant elle ne fut qu'un petit village de Lemkos. Dietl, professeur à l'Université Jagellonne et Président d'honneur de Cracovie, est souvent appelé le père de la balnéologie polonaise. C'est grâce à lui qu'à Krynica de nombreux édifices thermaux furent construits à Krynica, tels que Ancien Bains, Maison de Sources, Buvette Principale et Théâtre de Mèlèzes. Peu de temps après, le village est devenu la station thermale à la mode. La crème de la société mondaine et artistique polonaise venait « aux eaux ». Furent présents de fameux peintres tels que : Jan Matejko, Artur Grottger, écrivains et poètes: Konstanty Ildefons Gączyński, Henryk Sienkiewicz, acteurs tels que Ludwik Solski et Helena Modrzejewska, mais c'était Jan Kiepusza, chanteur d'opéra de renommée

Muszyna, photo K. Bańkowski



Parc Mieczysław Dukiet à Krynica, photo K. Rogoziński



mondiale qui fut le plus lié à Krynica. Il venait volontiers se reposer ici et même fit construire un élégant pensionnat la villa Patria. **Le Festival Européen au nom de Jan Kiepura** c'est le plus grand évènement culturel de Krynica pour lequel de nombreux chanteurs viennent du monde entier. Une partie des concerts se déroule en plein air, dans la rue piétonne, ce qui rappelle les habitudes de Kiepura qui aimait donner spontanément des concerts dans de différents endroits publics.

possible de boire des eaux provenant des sources « Jan », « Zuber », « Tadeusz » et « Słotwinka ». La buvette Słotwinka située dans le Parc Słotwiński est le plus ancien bâtiment de Krynica-Zdrój, construit à l'origine en 1806 dans la rue piétonne du centre-ville à l'endroit où s'élève aujourd'hui la Buvette Principale. La troisième buvette est le pavillon de Jean et Joseph, construit avant-guerre, où l'on peut boire les deux eaux mentionnées dans son nom.

Propositions culturelles

Eaux minérales

Les eaux minérales de Krynica proviennent de 23 sources, dont la plus connue est « Kryniczanka ». Les eaux locales sont des oxalates alcalins et calcaire-ferrugineux. La plupart des sources de Krynica sont accessibles dans des buvettes publiques, surtout dans la Pijalnia Główna (Buvette Principale). Devant l'entrée au bâtiment moderne, gicle « Zdrój Główny » (Source Principale), symbole de la station thermale de Krynica. A l'intérieur de la buvette, il est également

Un séjour à Krynica ne se limite pas forcément à suivre une cure, car cette ville thermale et ses environs comptent beaucoup d'attractions touristiques. Une promenade le long de la rue piétonne principale de la ville est l'occasion d'admirer les bâtiments thermaux classés. Parmi eux, il faut en particulier remarquer l'ancienne Maison thermale rénovée, érigée en 1889 dans le style néo-Renaissance, ainsi que les anciens Bains minéraux construits dans les années



Deptak Krynicki, fot. K. Rogoziński



Les eaux minérales de Krynica ont une large utilisation :

- ▶ « Jan » – calcul rénal, artériosclérose, diabète
- ▶ « Józef » – maladies des voies urinaires et des reins
- ▶ « Kryniczanka » – maladies du système neuromusculaires, stress, allergies, artériosclérose, taux élevé de cholestérol
- ▶ « Mieczysław » – catarrhe de l'estomac, ulcère gastroduodénal, inflammation des voies biliaires
- ▶ « Słotwinka » – catarrhes des voies nutritives, de la névrose, et d'autres maladies dues au manque de magnésium
- ▶ « Tadeusz » – maladies du système sanguin, catarrhe des intestins
- ▶ « Zdrój Główny » – aide au fonctionnement des glandes digestives, de système végétatif, allergies
- ▶ « Zuber I, II, III et IV » – ulcère gastroduodénal, taux élevé de sucre et de cholestérol



En raison de son lieu de naissance et de travail et des thèmes de ses tableaux, Nikifor a été surnommé Krynicki. Une statue du peintre accompagné de son petit chien est visible dans le square près de la rue qui porte son nom.

1860 et les Bains de boue datant de 1881. En face de la Maison thermale se dresse le pavillon de la Buvette principale, modernisé en 2013/14, qui date des années 1970. Non loin de là se trouve une scène de concert datant de l'entre-deux-guerres, avec une plaque commémorative en l'honneur de Jan Kiepura, et juste à côté s'élève la nouvelle Maison thermale, achevée en 1939, ainsi qu'un monument à Adam Mickiewicz érigé en 1906. À Krynica, on peut également admirer des chefs-d'œuvre de la subtile architecture des **bâtements thermaux en bois** de la 2e moitié du

XIXe siècle. Il vaut la peine de suivre le quai Dietla le long de la rivière Kryniczanka ; on y trouve de charmantes villas construites dans le style dit suisse, qui était à la mode à l'époque dans de nombreuses stations européennes. Parmi elles se distinguent les maisons dites Villa de la Rose Blanche, de l'Aigle Blanc, de la Couronne Hongroise et enfin la Romanówka. Cette dernière villa a été récemment rénovée et est toujours le siège du **Musée Niki-for**. Les tableaux de cet important peintre primitif, qui se nommait en réalité Épiphané Drowniak (1895-1968), dépeignent de manière charmante et quelque peu naïve Krynica elle-même et des scènes de la vie de la station thermale, ainsi que les environs pittoresques des Beskides de Sącz avec les bulbes des églises orientales et les pentes boisées des montagnes.

Propositions touristiques

Juste au-dessus du centre de Krynica, sur les pentes de la montagne Parkowa, s'étend le Parc Zdrojowy (Parc de Sources). Ce sont

Le téléphérique de Jaworzyna Krynicka, photo K.Bańkowski



L'église orientale de Powroźnik, photo K. Syga



Le banc et la statue de Nikifor sur la promenade de Krynica-Zdrój, photo archives UMWM

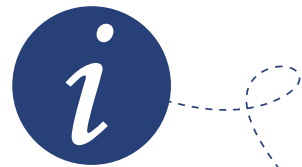


d'excellents terrains pour se promener, et un **téléphérique** monte jusqu'au sommet (741 m d'altitude). Beaucoup plus haut, sur le sommet de Jaworzyna Krynicka (1114 m d'altitude), les télécabines montent depuis Czarny Potok. C'est grâce à ceci que Krynica n'est pas seulement connue en tant que station thermale mais aussi en tant que **station de sports d'hiver**. Les pistes les plus longues et de nombreux télésièges se trouvent justement sur Jaworzyna Krynicka, mais on peut aussi faire du schuss à Krynica-Słotwiny ou à Tylicz voisin. Également en été, les attractions pour les amateurs de repos actif ne manquent pas non plus. La ville dispose de nombreuses installations sportives (notamment une patinoire et une salle de sport, un terrain de paintball, un parc d'acrobranche, la piste de luge « Sankostrada », ouverte toute l'année, des piscines couvertes et les « Rajskie Ślizgawki (Toboggans du paradis) » sur la colline de Góra Parkowa), tandis que dans les environs de la ville ont été balisés de nombreux kilomètres de sentiers de

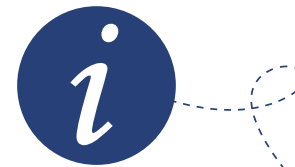
randonnée et de pistes cyclables. Il vaut la peine de faire une petite promenade d'environ 2 heures sur le sentier naturel de la colline de Góra Parkowa. Il est possible d'escalader l'abrupte **Montagne Krzyżowa** se trouvant de l'autre côté de la ville ou aller se promener sur le sentier jaune menant à son sommet. Il mène depuis le centre de la station thermale au sommet de la Montagne Krzyżowa, en passant par les crêtes de Słotwiny et Jaworzynka, par Jakubik vers Huzary et sur la Montagne Parkowa, ensuite il descend vers Krynica (l'itinéraire complet prendra environ 5 h). Il est possible d'atteindre la cime de Jaworzyna Krynicka en téléphérique, mais aussi en montant le long de l'itinéraire vert ou rouge ; les deux passent à côté de l'énorme rocher appelé **Pierre du Diable**. Au sommet, à côté du refuge, se trouve **Musée du Tourisme de Montagne**. Monter au sommet de Jaworzyna depuis Czarny Potok prendra au minimum 5 h. Au sommet de la station de ski de Słotwiny Arena (896 m d'altitude), on peut effectuer une promenade



La tour d'observation et le sentier dans les arbres, station supérieure de Słotwiny Arena à Krynica-Zdrój, photo K.Rogoziański



Lors d'excursions dans les environs de Krynica, il est intéressant de visiter la mofette de Tylicz - un exemple de cheminée froide d'origine volcanique qui libère du dioxyde de carbone. Elle compte environ 50 bulles et trous. Dans chacun des 11 cercles entourant la mofette, le goût de l'eau est différent. Important ! La visite de cette mofette n'est possible que les mardis et samedis.



La Pierre du Diable, située sur les pentes du mont de Jaworzyna Krynicka, est liée à des légendes, dont celle du beau prince de Muszyna qui subit de graves blessures lors d'une escarmouche avec des voleurs, de la bergère qui était amoureuse de lui et du vilain diable qui laissa tomber cet énorme rocher arraché aux Tatras elles-mêmes.

exceptionnelle de plus d'un kilomètre sur le premier sentier en bois de Pologne aménagé dans les arbres et dominé par une tour d'observation en bois à plusieurs étages de 50 m de haut, d'où l'on peut admirer la chaîne de Jaworzyna Krynicka, les Beskides de Sączy et, par beau temps, les Tatras. Aux alentours de Krynica, dans les vallées montagneuses du Beskid Sądecki et Niski, il est possible de visiter de petits villages autrefois habités principalement par les Lemkos. Actuellement de leur présence témoignent de charmants bâtiments en bois et notamment

de magnifiques églises orthodoxes aux tourelles caractéristiques couronnées par des coupes. C'est à **Powroźnik** que se **trouve l'église orthodoxe de Saint Jacques** (UNESCO) de 1600 environ (la plus ancienne de la région !), mais des églises du même style sont situées aussi à Złockie, Jastrzębik, Tylicz ou Muszynka.

Parmi d'autres attractions il faut compter de nombreuses **réserves naturelles** telles que **Oko-py Konfederackie** avec leur flore intéressante et les restes d'une fortification datant de l'époque de la Confédération de Bar (1768–72), la **Forêt de Tilleuls Obrożyska** par laquelle passe un sentier didactique, **Hajnik** avec une futaie de Carpates et des fragments des forêts de sapin avec peuplement vieux de 180 ans et tant d'autres, plus éloignées des sentiers touristiques. Krynica elle-même, tout comme les montagnes qui l'entourent, se trouve sur le territoire de l'**Aire Protégée de Poprad**, où les paysages du Beskide Sądecki sont couverts par la protection.

La tour d'observation et le sentier dans les arbres de Krynica-Zdrój, photo. K.Rogoziański



Muszyna, photo K. Bańkowski



Le belvédère de la promenade de Krynica-Zdrój avec la villa Witoldówka en arrière-plan,

Beskid de Sączy – le mont Jaworzyna Krynicka, photo J.Gawron



Entre Beskid Sądecki et la chaîne de Pieniny, à proximité de fameuses gorges de Dunajec, se trouve la station thermale Szczawnica. Comme son nom l'indique, elle est connue pour ses eaux minérales contenant oxalates (szczawy en polonais). Son quartier le plus ancien, caché dans une petite vallée, est apprécié pour son atmosphère intime. Il est difficile de s'ennuyer à Szczawnica : de nombreuses attractions dans ses alentours ainsi que de nombreuses possibilités d'y passer un **séjour actif**, aussi bien en été qu'en hiver, sont les atouts principaux de cette station.

Histoire

Même si Szczawnica fut fondée parmi les montagnes déjà au XVe siècle, et ses eaux minérales étaient déjà connues au XVIe siècle, elle débuta sa carrière en tant que station thermale en 1893. C'est à cette époque-là que le village trouva un merveilleux parton et propagateur Józef Szalay, issu d'une riche famille hongroise propriétaire de Szczawnica.

C'est de son initiative que furent créés les premiers bains thermaux (établissement des bains), les pavillons près des sources minérales ainsi que de nombreux pensionnats et villas, souvent en bois. Szalay ordonna également l'agrandissement du Parc de Sources et prit soin de rendre Szczawnica connue grâce à des célébrités de la balnéologie tel que Józef Dietl. Rapidement, la station thermale est devenue tellement à la mode qu'elle a été fréquentée par des écrivains renommés comme Henryk Sienkiewicz ou Bolesław Prus et par l'un des plus célèbres peintres polonais, Jan Matejko.

Eaux minérales

La station thermale Szczawnica doit son existence aux sources des eaux minérales qui puisent aux rochers leurs précieux minéraux. Les oxalates alcalins et salés contenant du brome et de l'iode dominant ici.

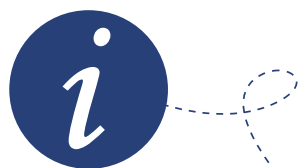
Propositions culturelles

C'est la Place Dietl qui est le centre de l'ancienne partie de la station

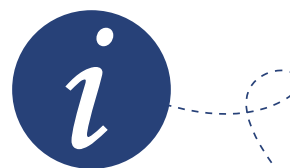


Szczawnica, photo K. Bańkowski

Le ravin de Homole dans les Piénines, photo K. Bańkowski



Henryk Sienkiewicz a séjourné à Szczawnica à plusieurs reprises, il y a également rencontré sa première épouse. Durant l'été 1909, il écrivit son roman « Wiry » à la Villa Pod Batory située dans le Parc Górny. Une statue de l'écrivain a été érigée au centre de la station thermale en 2008.



La descente en rafting des gorges du Dunajec est assurée par des bateliers des Piénines, qui sont non seulement les transporteurs mais aussi les guides tout au long du parcours. Tous sont membres de l'Association polonaise des bateliers des Piénines sur la rivière Dunajec, sise à Sromowce Niżne - une institution créée en 1934. Les montagnards des Piénines parmi les quels sont recrutés les bateliers viennent surtout des villages de Czorsztyn, Krościenko nad Dunajcem, Sromowce Niżne, Sromowce Wyżne et Szczawnica.

thermale, c'est autour d'elle que les bâtiments de thalassothérapie du XIXe siècle s'élèvent, entre autres les villas Szwajcarka et Holenderka ainsi que le grand édifice appelé le « Palais ». Le premier étage de cet original bâtiment en bois avec une terrasse et une tourelle, abrite le **Musée des Thermes** avec les collections consacrées à l'histoire de la station et de sa région.

Propositions touristiques

En se dirigeant vers le parc Dolny, on passe à côté de l'**église** néo-gothique **Saint Adalbert** de 1892, s'élevant sur une coline; tandis que dans le parc Górny situé au-dessus de la place Dietl, on trouvera de magnifiques **villas en bois**: Brat (frère) et Siostra (sœur), ainsi que **la chapelle des Szalay**. En se promenant à Szczawnica, il faut jeter un coup d'œil sur les panneaux en bois décorant les maisons et les pensionnats. Ils sont appelés les enseignes de Szalay (par l'initiative de Józef Szalay, c'est de cette manière qu'on marquait les maisons avec des chambres à louer pour les curistes avant qu'il n'y ait les noms

de rues et les numéros). Actuellement, grâce à la rénovation des anciens panneaux et à la reconstruction de 77 autres, l'original **Sentier des Enseignes des Szalay**, le long duquel on peut de promener en ville, a vu jour de nouveau.

Les environs de Szczawnica sont célèbres pour leurs paysages originaux : d'un côté de la ville s'élèvent les forêts sauvages sur les crêtes du Beskid Sądecki, tandis qu'à l'opposé se trouvent Mała Pieniny, connus pour leurs prairies montagneuses qui servent de pâturages aux troupeaux de moutons. Pas très loin, juste derrière le Dunajec, les rochers blancs marquent les sommets, pas très hauts mais audacieux des **Pieniny Właściwe**. La chaîne de Pieniny, même si elle n'est pas très haute, elle est connue pour ses paysages des gorges de Dunajec mais aussi pour les précieux écosystèmes, protégés dans l'enceinte du **Parc National de Pieniny**.

Les gorges de Dunajec c'est une des plus grandes attractions en Pologne. En traversant Pieniny Właściwe, la rivière serpente sinuusement dans la profonde vallée dont les murs rocheux atteignent 300 m de hauteur. Le mieux est d'admirer ce paysage inhabituel en descendant la rivière sur un radeau. La descente débute à l'embarcadère de Kąty (Sromowce Wyżne). En 2-3 heures on traverse l'itinéraire de 18 km jusqu'à Szczawnica, ou de 23 km jusqu'à Krościenko. Les descentes de la rivière sont organisées du 1er avril au 31 octobre. La vallée peut aussi être traversée à pied ou à vélo. Le long de la partie sud du Dunajec, en Slovaquie, court un chemin agréable, commençant dans la partie basse de Szczawnica. Ce chemin termine au **Monastère Rouge**, une localité slovaque célèbre pour son

Szczawnica, photo K. Bańkowski



Le port de Szczawnica, photo K. Rogoziński



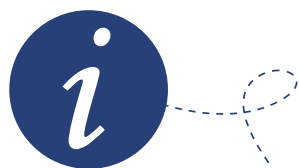
monastère historique. On y a installé une **passerelle** au-dessus de Dunajec, menant au village polonais Sromowce Niżne. Les fameuses cimes de Pieniny valent aussi un détour : C'est la cime de **Trzy Korony** (Trois couronnes) 982 mètres d'altitude qui est la plus haute, ensuite **Sokolica** (747 mètres d'altitude) avec son escarpement spectaculaire. A partir de ces cimes-là il est possible de voir les magnifiques gorges de Dunajec d'une perspective tout à fait différente. D'autres paysages originaux sont à voir dans **Małe Pieniny**. Le village Jaworki vaut un détour pour pouvoir visiter lors d'une promenade pas trop longue, les deux ravins, les deux réserves naturelles : **Ravin Homole** et les fragments de la vallée du torrent **Biała Woda**. Par dessus la première des deux réserves naturelles mentionnées, se dresse la forma audacieuse de la montagne **Wysoka** – la cime la plus élevée des Pieniny (1050 mètres d'altitude) avec sa plateforme panoramique au sommet. La crête de Małe Pieniny n'est pas seulement un itinéraire pour une promenade pas très fatigante à pieds

; aussi Palenica où l'on peut monter par **téléphérique** vaut un détour, ensuite vous pouvez continuer par l'itinéraire bleu qui mène à travers la crête jusqu'à Wysoka, d'où un sentier abrupt mène jusqu'à Jaworek. Il faut compter 4 heures pour traverser cet itinéraire. La crête est également adaptée aux cyclistes.

Dans le village de **Jaworki** se trouve un club insolite **Muzyczna Owczarnia** (Bergerie Musicale) connu pour les concerts de la musique rock, blues, country et jazz qui sont organisés ici. Entre autres Nigel Kennedy y a donné un concert. Les intéressés par la culture des bergers pourront visiter Jaworki lors de la transhumance (redyk) organisé dans le cadre des journées d'été des Pieniny. Redyk est la montée solennelle des troupeaux des moutons vers les alpages (au printemps) et leur descente vers le village avant l'hiver (au début de l'automne). Les alpages de Małe Pieniny sont exploités par les montagnards qui paissent ici leurs grands troupeaux de moutons c'est pourquoi il est intéressant de leur rendre visite pour acheter directement chez eux le délicieux **oscypek**, fromage



Vue depuis le mont Radziejowa, photo K. Bańkowski



La descente en rafting du Dunajec impressionne depuis longtemps les artistes et les écrivains. Des poètes (Maria Konopnicka, Adam Asnyk), des peintres (Wojciech Gerson, Bogusław Zygmunt Stęczyński) et des photographes (Awit Szubert) l'ont évoquée dans leurs œuvres.



Ce ne sont pas les formations géomorphologiques fascinantes qui manquent dans la région de Szczawnica, exemples parfaits de roches volcaniques. Certaines des collines environnantes étaient autrefois surmontées de cônes d'origine volcanique, et on trouve des affleurements de roches basaltiques dans la réserve de Biała Woda.

fumé de brebis, ou encore fromage frais, non fumé appelé **bundz**. Même si les paysages de **Beskid Sądecki** ne sont pas aussi spectaculaires que ceux de Pieniny avec ses gorges de Dunajec, ces montagnes sont en réalité plus hautes et plus sauvages. La plupart des crêtes et des vallées sont couvertes par des forêts qui seulement ici et là cèdent la place aux clairières panoramiques. Aux alentours de Szczawnica l'itinéraire jaune vous mènera par une promenade pas trop longue vers **Bryjarka** (679 mètres d'altitude); c'est une montagne d'origine volcanique; ensuite vous pouvez continuer vers le **refuge** charmant de **Bereśnik** d'où vous pourrez admirer les panoramas montrant la station thermale, Pieniny et même les Hautes Tatras. Les touristes confirmés peuvent suivre les itinéraires verte ou bleue qui mènent de Szczawnica sur **Prehyba** (1174 mètres d'altitude) où se trouve un grand refuge (3,3 heures) et plus loin même vers **Radziejowa** – la cime la plus élevée de Beskid Sądecki (1266 mètres d'altitude – il faut compter une heure supplémentaire pour y parvenir). Pour finir, vous

peuvent descendre dans le village Jaworki. Pour traverser cette boucle il faut compter 7,5 h de marche. Les sentiers de montagnes de Beskid Sądecki sont également les itinéraires idéals pour les parcours à VTT. C'est pourquoi de nombreuses pistes y ont été tracées qui permettent d'atteindre même la cime de Prehyba. La position entre les montagnes fait que Szczawnica est un endroit idéal pour le repos aussi bien en été qu'en hiver. Le télésiège de Palenica avec les téléskis en hauteur et deux longues pistes de ski assurent les conditions propices à faire du ski de descente. Un télésiège plus petit se trouve également à Jaworki et dans le village Kluszkowce, éloigné de Szczawnica de 22km des téléskis et des pistes modernes du **centre Czersztyn Ski** sur le mont Wdźzar (767 mètres d'altitude) attendent les amateurs de ski. Les amateurs de ski peuvent aussi bien profiter des pistes dans Beskid Sądecki que traverser les terrains découverts des crêtes de Małe Pieniny.

Vue depuis le mont Sokolica, parc national des Piénines, photo K.Bańkowski



Les Trois Couronnes, photo K. Bańkowski



Le sentier récréatif le long des gorges du Dunajec, photo W. Baron



Des sentiers de randonnée dans le parc national des Piénines, photo G. Sedziński



Cracovie-Swoszowice

Swoszowice est la seule station thermale en Pologne située dans les limites d'une ville: Cracovie. Un véritable Parc des Thermes s'étend ici avec les bains thermaux et l'Hôtel des Thermes.

Histoire

La station thermale de Swoszowice est l'une des plus anciennes en Pologne, puisque les vertus bienfaisantes des eaux locales contenant du soufre étaient connues et utilisées pour les bains thérapeutiques déjà au XVI^{ème} siècle, et deux siècles plus tôt le soufre était extrait dans la région. Ce n'est pourtant qu'en 1811 que le professeur de l'Université Jagellonne Feliks Radwański, alors propriétaire de la localité, a pris soin du développement de la station. (Professeur Radwański s'était inscrit dans l'histoire notamment parce qu'il a réussi de sauver de la démolition le fragment le plus connu des murailles de la ville de Cracovie avec la

Porte Floriańska et le Barbacane). Grâce à lui également, la Maison de Sources et les Bains furent édifiés à Swoszowice. Ensuite de belles villas et des pensionnats y furent construits. La station thermale avait alors beaucoup de succès. Julian Ursyn Niemcewicz et Hugo Kołłątaj y venaient régulièrement. Egalement professeur Józef Dietl mit beaucoup de moyens en œuvre pour la station, qui après 1830 a perdu un peu de son succès ; c'est grâce à lui que le Parc de Sources fut créé. Même si actuellement Swoszowice est situé dans l'enceinte de la métropole de Małopolska, le quartier de la station thermale a gardé son charme typique, une grande quantité des espaces verts et l'architecture intéressante des pensionnats et des villas.

Propositions culturelles et touristiques

À part les promenades dans le Parc de Sources à côté des bâtiments **du XIX^{ème} siècle de la station**, Swoszowice offre beaucoup de possibilités du **V**. On y trouve de

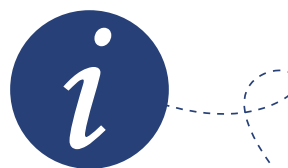


La station thermale de Swoszowice, photo K. Bańkowski



Parmi toutes les villes d'eaux, c'est bien Swoszowice qui est destinée à devenir la station thermale la plus visitée de notre pays.

Prof. Józef Dietl



L'une des attractions de la région est l'excursion vers le magnifique lac de Zakrzówek. Ce plan d'eau s'est formé par l'inondation d'une ancienne carrière de calcaire. Avec une visibilité sous l'eau atteignant plus de 15 m, c'est un endroit populaire parmi les plongeurs.

terrains de sport et de tennis ainsi qu'un haras. Un séjour à Swoszowice est une excellente occasion de profiter de l'offre touristique et culturelle de Cracovie. Sur le chemin du centre-ville, on passe entre autres devant le Sanctuaire de la Miséricorde Divine de Jagiewniki et le Centre Jean-Paul II « N'ayez pas peur », dédié à la vie et à l'œuvre de ce pape. Il est également intéressant de découvrir les attractions des localités situées au sud de la ville. Dans la proximité de Swoszowice (à environ 10 km), à côté de la route nationale numéro 7 appelée « zakopianka » se trouve **Mogilany**. On y trouve un **palais** en style de classicisme du XIX^{ème} siècle abritant un centre de conférences entouré d'un parc splendide qui a gardé son aménagement du XVI^{ème} siècle, en accord avec les motifs de la renaissance italienne. Les forêts dans les environs de Mogilany sont des lieux idéaux de promenades. On y trouve aussi deux **réserves naturelles : Cieszynianka** (endroit où pousse une plante rare : hacquetia) et **Kozie Kąty** (avec les plus beaux hêtres et sapins de la forêt Bronaczowa près de Mogilany). Depuis Mogilany, on peut se rendre au proche **Świątniki Górne**. Ce village est un centre artisanal très ancien. Depuis plusieurs siècles, il est célèbre pour les œuvres des artisans spécialisés en **feronnerie d'art**. Depuis 1888, à Świątniki fonctionne l'école la plus ancienne de serruriers en Pologne et ses adeptes fabriquent des verrous et des cadenas. On y trouve aussi l'**église** datant du XIX^{ème} siècle dont l'attraction sont les retables latéraux, apportés de la cathédrale de Wawel. Depuis Swoszowice, on peut facilement arriver à **Tyniecl'église**,

se trouvant aussi dans les limites de Cracovie. On peut y aller assez rapidement en empruntant l'autoroute. À Tyniec, sur une colline rocheuse juste au-dessus de Wista, s'élève l'**abbaye des Bénédictins** de presque mille ans, fondée au XI^{ème} siècle. Même si dans la plupart des cas, les constructions sont plus anciennes (église gothique du X^{ème} siècle transformée dans le style baroque, tout comme les bâtiments de l'abbaye), des vestiges de l'aménagement roman original s'y sont conservés. La situation pittoresque de l'abbaye est surtout appréciable en se promenant le long de Vistule, juste en dessous du rocher sur lequel se trouve l'abbaye. Les **sentiers de promenade** mènent parmi les collines en passant par les terrains boisés des Podgórk Tynieckie. Beaucoup d'autres attractions se trouvent dans les villages de Pogórze Wielickie, limitrophes avec Swoszowice du côté sud. Il faut recommander une excursion à **Wola Radziszowska**, où se trouve une **église** gothique en bois faisant partie de l'itinéraire de l'Architecture en Bois, ou une promenade sur les traces des forts **Twierdza Kraków** le long de la rocade (route liant les différentes forteresses et leurs éléments) qui mène depuis Swoszowice par les crêtes panoramiques vers l'est, passant par les anciens villages Rajska et Kosocice, actuellement incorporés à Cracovie. Ainsi, on peut atteindre **Wieliczka**, où se trouve la célèbre **mine de sel** inscrite sur la liste de l'UNESCO.

L'abbaye bénédictine de Tyniec, photo K. Bańkowski



Vue sur le lac de Zakrzówek à Cracovie photo K. Bańkowski



Sanatorium Thermal Kraków Swoszowice ✉ ul. Kąpielowa 70
☎ 12 254 7811
🌐 uzdrowisko.krakow.pl

Rabka-Zdrój

Dans la vallée, aux pieds des montagnes de Gorce et du Beskid Wyspowy, est situé Rabka-Zdrój, une célèbre station thermale pour enfants. Les adultes y sont soignés aussi, mais ce sont les enfants qui, tous les ans, décernent aux adultes l'Ordre du Sourire, attribué aux personnes dont l'activité a donné le plus de joie aux petits.

Histoire

Les sources de Rabka-Zdrój étaient connues aux riverains depuis plusieurs siècles. Leur utilisation pour des fins thérapeutiques est prouvée par le document de Boleslas le Pudique datant de 1254, citée dans la chronique de l'historien du XV^{ème} siècle Jan Długosz. Pourtant, leurs propriétés thérapeutiques furent confirmées seulement en 1858 à travers les résultats d'une analyse effectuée en 1858, ce qui a donné une impulsion au développement de la station thermale. Il fut alors constaté que ces sources sont les unes des plus fortes saumures de l'iode

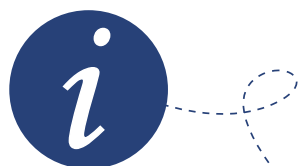
et brome en Europe. C'est grâce à l'initiative du professeur Józef Dietl, que la station thermale était officiellement ouverte quelques années plus tard. Plusieurs centres de thalassothérapie y furent construits, et le Parc de Sources fut fondé. La station thermale pour enfants à Rabka-Zdrój a édifié sa renommée à la fin du XIX^{ème} siècle et l'a gardée jusqu'à aujourd'hui. Dans les années d'après-guerre, elle est devenue un centre important de traitement de la tuberculose.

Propositions culturelles et touristiques

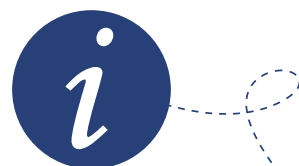
La partie thérapeutique de Rabka se trouve dans une vallée entre les crêtes des montagnes de Gorce. Parmi les nombreuses attractions du Parc de Sources, on peut mentionner entre autres la Tour de graduation de la Buvette des Eaux Minérales, le Parc Skate and Trial, le Village de la circulation routière et le Parc Street Workout. Dans la partie de Rabka se trouvant près de la rivière Raba s'élève une magnifique église en bois datant de 1606. C'est



La station thermale de Rabka-Zdrój, photo K. Bańkowski



À la demande du Chapitre international de l'Ordre du Sourire, Rabka a reçu le titre de « Ville des enfants du monde ». C'est aux enfants que sont consacrés non seulement le Musée de l'Ordre du Sourire mais aussi le théâtre de marionnettes « Rabcio ». Cette atmosphère accueillante envers les enfants est également promue par la statue du Père Noël qui se dresse devant le bâtiment classé de la gare.



Le musée en plein air de l'histoire ferroviaire de Chabówka a été créé sur la base d'une salle des machines à vapeur établie à la fin du XIX^e siècle. Jadis étaient y stationnées 80 locomotives à vapeur ! Les attractions uniques de ce musée en plein air comprennent des voyages exceptionnels à bord de trains anciens, et en août, un défilé de locomotives classées y est organisé.

l'ancienne église de S. Marie-Madeleine qui abrite actuellement le **Musée Władysław Orkan**. Elles proposent la plus grande collection de festivals montagnards de Pologne. Le **Parc de loisirs familial de Rabkoland** est un endroit idéal pour les enfants. Plus de 35 attractions attendent les plus jeunes visiteurs et bien d'autres choses encore garantissent un divertissement optimal. Dans la proche **Chabówka**, on a l'occasion unique d'admirer d'anciennes locomotives à vapeur, diesel et d'autres véhicules sur rails. On y trouve le **Musée en Plein Air de Matériel Ferroviaire et dans la saison**, des trains touristiques dans le style rétro partent d'ici.

Les **églises** des villages voisins faisant partie de **l'itinéraire de l'Architecture en Bois** sont des endroits intéressants à visiter. Parmi eux, on trouve sur le Góra Piątkowa à **Chabówka** l'église de la Sainte Croix du XVIII^e s. A Rabka, l'ancienne maison de l'organiste en bois de 1860 mérite l'attention. Elle se trouve au

9 rue Sąddecka (on ne peut la voir que de l'extérieur, c'est une propriété privée). Il y a encore à voir l'ancien Presbytère (4, rue Orkana, actuellement, il abrite l'Ecole Maternelle n°2), la gare ferroviaire revitalisée ainsi que les monuments thermaux historiques (les villas « A l'Ange », « Antonina », « Saint-Joseph », « Luboń », « Aux trois roses », « Varsovie » et d'autres – on ne peut les voir que de l'extérieur).

Des terrains parfaits pour le tourisme actif sont ceux de Gorce, dont les sommets les plus hauts sont protégés dans l'enceinte du **Parc National de Gorce**. Depuis Rabka, on peut faire une excursion en suivant l'itinéraire rouge, en passant par les **refuges PTTK sur Maciejowa et Stare Wierchy**, jusqu'au **Turbacz** le sommet le plus haut de Gorce (1310 mètres d'altitude). Mais même si on n'arrive pas jusqu'à là (depuis centre de Rabka, il faut compter 5 h de marche), la promenade le long des crêtes vaut quand même le coup.

Vers le sommet **Luboń Wielki** (1022 m d'altitude) dominant sur le village thermal trois sentier mènent: vert, bleu et jaune. E dernier est le plus abrupt mais il traverse les terrains de **la réserve Luboń Wielki** où se trouvent des éboulis de pierres et une petite caverne. Il faut compter au minimum 3 h et demie pour arriver au sommet.

L'hiver, les skieurs peuvent profiter des télésièges de Chabówka (« U Żura ») et de Zaryte (« Polczakówka »). Rabka-Zdrój et ses environs sont une région idéale pour le ski de fond et les randonnées à ski. Dès que les conditions neigeuses le permettent, un itinéraire de ski de fond est entretenu au centre même de la station dans le Parc de Sources.

Le parc national des Gorce, photo K. Bańkowski



Le musée ferroviaire de Chabówka, photo K. Bańkowski



Piwniczna-Zdrój

Un village ancien situé dans la profonde vallée du Poprad traverse d'une manière pittoresque Beskid Sądecki est aussi une petite station thermale. Piwniczna-Zdrój peut être fière de son très grand Parc de Sources situé sur la pente du mont Kicarz ainsi que de sa situation entre d'énormes massifs montagneux.

Histoire

Le village Piwnicza fut fondé au XIV^e siècle grâce au roi Casimir le Grand. Il fut fondé en 1348 à l'endroit où la vallée du Poprad forme un petit détroit, une gorge: c'est aussi ainsi qu'il faut interpréter le nom du village. A l'époque par la vallée du Poprad passait une importante route commerciale, allant de Pologne à la Hongrie. C'est ici aussi qu'en 1876, la ligne de chemin de fer fut construite. Peu de temps après, les propriétés thérapeutiques des sources minérales locales furent découvertes et en 1884 les premiers curistes vinrent à Piwniczna. Cependant, seulement après 1923

la station thermale se développa, lorsque les premiers puits d'eaux minérales furent construits et les bains (établissement des bains) et la buvette suivirent. Actuellement à Piwnicza, dans la buvette de la rue Zdrojowa, on peut goûter l'eau minérale « Piwniczanka ».

Propositions culturelles et touristiques

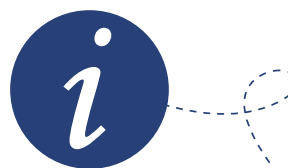
Piwniczna et ses alentours se caractérisent par de magnifiques paysages. Ces terrains enchantent grâce au relief très diversifié de Beskid Sądecki découpé à l'endroit même par **la vallée profonde de Poprad**. La rivière serpente sinueusement, se faulant parmi les montagnes boisées. L'aspect pittoresque de la vallée peut être admiré en descendant le Poprad en **ra-deau**. À Piwniczna-Zdrój se trouve un embarcadère depuis lequel sont organisées des descentes par la rivière jusqu'à Rytro. Dans cette localité, il est conseillé d'escalader la colline abrupte Zamczysko avec les ruines de son **château** moyenâgeux du XII^e siècle. Une vue magnifique



La station thermale de Piwniczna-Zdrój, photo K. Bańkowski



Les patients de Piwniczna-Zdrój se rendent volontiers sur la place St-Jean-Paul II. L'ensemble comprend l'église, la zone autour de celle-ci, l'escarpement et la grande place na Równi. Sur l'un des petits sentiers se trouve une sculpture du Pape polonais saint Jean-Paul II dans l'attitude d'un randonneur au repos contemplant les montagnes.



Ceux qui font une excursion dans le parc paysager du Poprad ont l'occasion d'observer les strates de végétation caractéristiques : les contreforts, la zone basse avec ses forêts de sapins et de hêtres et la zone haute avec ses forêts d'épicéas.

sur les gorges de Poprad s'étend du donjon de château. En suivant le cours de Poprad plus loin vers le nord, il est possible d'arriver jusqu'à **Stary Sącz** (à 18 km de Piwnicza). C'est ici que se trouve le couvent de l'Ordre des Clarisses, fondé au XIII^e siècle par la duchesse Kinga, enterrée dans l'église du couvent et déclarée sainte par le pape Jean Paul II pendant la messe solennelle dans les prés à côté du village. Le **retable papal** s'y trouve jusqu'à aujourd'hui ainsi qu'un petit musée exposant les souvenirs du Pape polonais. En sus du couvent de Stary Sącz, la place du marché très vaste avec ses bâtiments anciens et ses pavés originels vaut aussi un détour. Aussi bien la vallée de Poprad que les massifs des montagnes du Beskid Sądecki se trouvent sur le terrain de **l'Espace Protégé de Poprad**. De nombreux sentiers pédestres et à vélo traversent les montagnes. Depuis Piwnicza, il est possible de partir en randonnée vers l'ouest, vers Radziejowa (1266 mètres d'altitude), le plus haut sommet de Beskid Sądecki. Depuis le centre du village, on peut se promener le long

des crêtes pittoresques en passant par buttes Niemcowa et Wielki Rogacz pour arriver au sommet en 4h et demi, mais depuis le parking se trouvant à côté des télésièges à Sucha Dolina, cela ne prend que 2h. Alors, sur le chemin du retour, il vaut mieux choisir l'itinéraire rouge ou jaune passant par Niemcowa et descendant vers le centre de la station thermale (la descente de Radziejowa jusqu'au village prend env. 3h30). De l'autre côté du Poprad, les crêtes panoramiques mènent vers **Hala Łabowska** où se trouve un **refuge PTTK**. Le mieux est de choisir le chemin le plus long mais aussi offrant le plus de vues, passant par **Hala Pisana**, et ensuite de descendre vers le refuge en empruntant un itinéraire court menant à Łomnica-Zdrój. Cette excursion dure environ 6h30.

En hiver, les **skieurs** peuvent profiter des attractions de ski à Wierchomla et Rytro.

Sanatorium Thermal «Limba»

✉ Piwniczna-Zdrój,
ul. Krynicka 3 ☎ 18 446 42 23
🌐 limba.oit.pl

Les murs du monastère, Stary Sącz, photo K. Bańkowski



Les ruines du château médiéval de Rytro dans la vallée du Poprad, photo K. Bańkowski



Piwniczna, vallée du Poprad, photo K. Bańkowski



Wysowa-Zdrój

Parmi les vallées et les crêtes peu peuplées des Beskid Niski se cache le village Wysowa-Zdrój. Cette petite localité repose dans une large vallée au cœur même des montagnes, à proximité de la frontière slovaque. Le microclimat excellent ainsi que les eaux minérales locales font que cette station thermale n'est pas moins intéressante pour les curistes que les stations plus connues de la région Małopolska.

Histoire

Wysowa est un des villages les plus anciens de cette partie de Beskidy. Il fut fondé dans la 2ème moitié du XIVe siècle près d'une route commerciale menant en Hongrie. Même si les sources d'eaux minérales y jaillissent, leurs propriétés thérapeutiques ne commencèrent à être exploitées qu'après 1812, lorsque les premiers bains thermaux (établissement des bains) furent construits. Le village s'est transformé en une vraie station

thermale seulement à l'époque de l'entre-deux guerres. Après la 2nde Guerre Mondiale, la localité fut agrandie d'une manière pas très réussie, en construisant quelques énormes sanatoriums. À Wysowa-Zdrój, une partie des eaux est accessible gratuitement dans le Parc de Sources, mais on peut en goûter la plupart dans le pavillon de la buvette, un bâtiment en bois reconstruit en 2006 (le précédent ayant brûlé lors d'un incendie 50 ans auparavant).

Propositions culturelles et touristiques

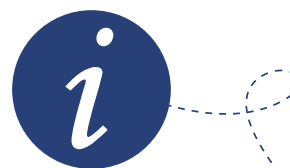
À Wysowa, même si c'est une petite localité, il y a un magnifique Parc de Sources, digne d'une vraie station thermale. On peut y admirer la buvette d'eaux minérales en bois ainsi que l'ancienne Maison de Sources du début du XXe siècle, abritant aujourd'hui un restaurant. Un témoin de l'histoire antérieure de Wysowa, ancien village des Lemkos, est l'**église orthodoxe en bois de Saint Michel l'Archange** datant de 1779. À son intérieur, on peut observer une iconostase



La buvette de Wysowa-Zdrój, photo K. Bańkowski



Parmi les nombreux itinéraires des environs de Wysowa se trouvent aussi des sentiers équestres. En suivant les marquages avec points bleus et verts sur fond blanc, on peut se rendre par les crêtes de Wysowa à Blechnarka, Ropek, Hańczowa et Regietów.



À Wysowa-Zdrój, ce ne sont pas seulement le climat et les eaux qui ont un impact salutaire sur la santé, mais aussi les plats régionaux. Les célèbres spécialités locales comprennent :

- le fougat de veau
- les zlepienice au fromage bryndza
- le kindziuk de pommes de terre
- les hatuski
- les tartianyki au beurre

complète en style baroque. L'**église de Notre-Dame d'Assomption**, quant à elle, fut érigée pour les invités de la station dans les années 1936-38. Une promenade d'une heure depuis Wysowa peut nous amener le long des sentiers touristiques vers la **chapelle Pokrowa**, cachée sur les pentes de la montagne **Jawor**, sous l'invocation de la Protection de la Vierge, construite en 1929 à côté de la source Głębokki Potok. Pour les Lemkos, c'est la Sainte Montagne Jawor, l'endroit d'apparitions de Marie. Il existe de nombreuses autres **églises orientales en bois** autour de Wysowa. Certaines d'entre elles sont de véritables chefs-d'œuvre de l'art de la construction en bois. Méritent en particulier la visite les églises orientales de Hańczowa (1ère moitié du XIXe siècle), Uście Gorlickie (1786), Kwiaton (2e moitié du XVIIe siècle, inscrite sur la liste du patrimoine mondial de l'UNESCO) ou Skwirtne (1837). Un autre type de souvenir historique sont de nombreux **cimetières datant de la 1ère Guerre Mondiale**, éparpillés parmi les montagnes et les forêts. Ils sont des témoins de lourdes batailles que l'armée russe mena ici contre l'armée austro-hongroise en 1915, pendant l'offensive de Gorlice. Des sentiers pédestres mènent vers deux cimetières situés à côté du village Blechnarka, limitrophe à Wysowa du côté sud. Le **réservoir Klimkówka** qui est un lac artificiel attend les amateurs de sports nautiques. La rivière Ropa qui court par ici, a été barrée d'un barrage à l'endroit où elle s'infiltrait par la vallée entre les sommets abrupts de **Pieniń Gorlickie**. Quelques sommets des Basses Beskides, aux alentours de la rivière Ropa, ont été appelés ainsi du fait de leurs pentes inhabituellement abruptes, rappelant le relief des Pieniń. Le lac Klimkówka est connu avant tout par les amateurs de planche à

voile, même si les bases de locations disposent aussi de kayaks et d'autres matériels nautiques. Les sommets pas très hauts de **Basses Beskides** s'élevant au-dessus de la station thermale, encouragent à faire des randonnées aussi bien pédestres qu'à vélo. Dans les environs de Wysowa, plusieurs itinéraires ont été tracés. Suivant les marquages de l'itinéraire vert, on peut grimper sur **Kozie Żebro** (847 mètres d'altitude) et plus loin, par un itinéraire rouge, on peut descendre vers Hańczowa, juste à côté de la magnifique église orthodoxe en bois de la 1ère moitié du XIXe siècle (environ 3h). Depuis là, on peut revenir à Wysowa en bus, ou bien continuer la randonnée le long de l'itinéraire rouge en passant par le village Ropki, puis emprunter l'itinéraire jaune pour arriver sur Ostry Wierch (938 mètres d'altitude). Pour revenir ensuite à Wysowa, il faut emprunter l'itinéraire vert qui passe le long de la crête frontalière (de Hańczowa à Wysowa il faut compter 3h30). Les amateurs d'équitations devraient se rendre **au haras de la race huçul à Regietów** éloigné de 12 km. C'est le plus grand haras d'Europe élevant cette race de chevaux petits mais forts. Dans les montagnes avoisinantes, il y a beaucoup d'itinéraires destinés à l'équitation. Dans les environs de Wysowa, la remontée mécanique Smerekowiec attend les **skieurs**. Une remontée plus longue, avec une piste de ski attrayante se trouve à Magura Makastowska à environ 20 km du village thermal. Le Basse Beskides est en hiver en endroit idéal pour les amateurs de ski de fond ou de raquettes à neige.

Sanatorium Thermal «Wysowa» S.A.

📍 Wysowa-Zdrój 149, ☎ 18 353 20 01
🌐 uzdrowisko-wysowa.pl

L'église orientale de Kwiaton, photo K. Bańkowski



Le lac de Klimkówka, photo K. Bańkowski



Un cheval du haras huçul de Regietów, photo J. Górlach



Muszyna

Ce bourg ancien, fondé par le roi Casimir le Grand en 1356, se trouve au confluent de la rivière Poprad et des cours d'eau de Muszynka et de Szczawnik. L'attention est attirée par les ruines d'un château du 14e siècle situées au sommet du Mont Baszta, qui constitue un excellent point de vue. Une place du marché de forme irrégulière constitue le centre de la ville, qui est défini par les anciennes voies commerciales qui s'y croisent. Autour du marché s'étend un réseau richement développé de nombreuses ruelles, qui serpentent depuis le sud en escadant les flancs du mont Malnik.

Propositions culturelles et touristiques

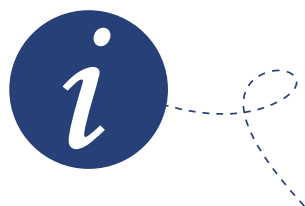
Grâce à sa longue histoire, Muszyna possède des monuments intéressants. Les charmants **bâtiments en bois** du vieux bourg (sur l'itinéraire de l'Architecture en bois) ont été préservés, notamment dans la rue Kościelna. On y trouve également **l'église baroque St Joseph**,

construite entre 1676 et 1728. Il faut aussi voir le **Musée régional de « l'État de Muszyna »** avec ses collections consacrées à l'histoire de la région et à l'ethnographie, le **Manoir des Seigneurs de Muszyna** du XVIIIe siècle, qui est tout proche, ainsi que le **Parc de la culture et de l'artisanat ancien** nouvellement ouvert à proximité. C'est l'un des rares endroits en Pologne qui compte un nombre aussi important de jardins et de parcs accessibles gratuitement. On trouve également ici les plus grands **Jardins Sensoriels** de Pologne, conçus pour toucher les cinq sens. On peut aussi visiter les **Jardins Magiques** où se trouvent des sculptures rappelant les muses et les dieux grecs, ainsi que les plus grands **Jardins Bibliques** de Pologne, situés à côté de l'église St Joseph. C'est une adaptation de la révélation contenue dans les Écritures qui, à travers des compositions de plantes, de paysages et d'installations architecturales, exprime une vision artistique de la Parole de Dieu. Ils représentent des scènes de l'Ancien et

Des statues représentant une scène de la parabole du fils prodigue et de son père dans les Jardins bibliques de Muszyna, photo K.Rogoziński



Les Jardins sensoriels de Muszyna, photo K.Rogoziński



Eaux minérales

- ▶ « Milusia » – Rhumatologie, maladies des voies respiratoires inférieures, maladies du système digestif, obésité, ostéoporose, maladies des reins et des voies urinaires.
- ▶ « Antoni » – Maladies du système digestif, des reins et des voies urinaires, maladies des voies respiratoires inférieures, rhumatologie, ostéoporose, obésité et certaines maladies allergiques.
- ▶ « Anna » – Elle possède des propriétés anti-inflammatoires, antiallergiques, alcalinisantes, et a un effet bénéfique sur le tube digestif et les voies urinaires.
- ▶ « Wapienne » – Elle a une influence positive sur le système digestif, en particulier dans les ulcères peptiques de l'estomac et du duodénum, sur les voies urinaires au niveau des calculs rénaux et aide également au traitement de la cholécystite chronique et des voies biliaires, ainsi que du diabète et de la goutte.
- ▶ « Grunwald » – A une influence positive sur le tube digestif et les voies urinaires.
- ▶ « Cechini » – Recommandée dans les maladies chroniques et les infections des voies urinaires, elle accompagne le traitement de la diarrhée et des inflammations du système gastro-intestinal ainsi que les traitements antibiotiques.
- ▶ « Józef » – Troubles et infections des voies urinaires, accompagne le traitement de la diarrhée et des inflammations du système gastro-intestinal ainsi que les traitements antibiotiques.



Les Jardins des sens de Muszyna possèdent une zone spéciale pour les amoureux. Les couples peuvent y planter leur propre arbuste d'amour, symbole de prospérité, de bonheur et d'amour épanoui ! Ont le droit de planter un arbuste les jeunes mariés ainsi que les couples qui célèbrent ce jour-là un anniversaire de mariage à chiffre rond. Le souhait de planter un arbre doit être notifié à l'avance et des formalités doivent être accomplies.

Vue depuis les ruines du château de Muszyna, photo K. Bańkowski



Muszyna, photo K. Bańkowski

du Nouveau Testament. En saison estivale, les touristes sont tentés par le **Centre de sports et de loisirs Zapopradzie**, où se trouve un complexe de loisirs nautiques avec des grottes artificielles, un jacuzzi, des toboggans et une pataugeoire pour les enfants. Sur place, vous pouvez profiter toute l'année d'un parc d'accrobranche miniature, de toboggans gonflables et d'une piscine à balles pour les enfants. Des **descentes en rafting et des promenades en kayak** sont proposées.

La commune compte aussi plus d'une douzaine de **cours de tennis**, des **salles de sport en plein air**

gratuites et de nombreuses **pistes cyclables**. C'est également ici que se trouve l'une des meilleures stations de ski polonaises, **celle des Deux vallées de Muszyna et Wierchomla**. Cette station possède la plus longue piste éclairée de Pologne, d'une longueur de 2,7 km, composée de dix remontées mécaniques permettant d'accéder à 11 km de descentes. En outre, en hiver, la ville assure un bon divertissement avec sa **patinoire**.

Instytut Zdrowia Człowieka

☒ ul. Mściwujewskiego

☎ 18 471 42 05, 🌐 izc.pl/muszyna

Muszyna, photo K. Rogoziński



Żegiestów-Zdrój

Station thermale à la frontière polono-slovaque, située sur un escarpement de la vallée du Poprad (Łopata Polska, « la pelle polonaise »), au cœur des gorges de cette rivière. Le village de ce nom a été fondé sur une « pierre brute » par Hawryło Juranko à la faveur d'un privilège accordé par l'évêque Franciszek Kraśnicki en 1575. On trouve ensuite une mention à son sujet dans l'inventaire des domaines épiscopaux de 1645 et 1668. Żegiestów se situe à une altitude de 410-560 m dans la vallée du Poprad, très profonde à cet endroit, ce qui confère au village un microclimat spécifique.

Propositions culturelles et touristiques

On y trouve l'ancienne église orientale **Ste Anne et St Michel Archange**. Elle a été construite entre 1917 et 1925 dans le style traditionnel des églises orientales. Il s'agit d'un bâtiment de pierre et de brique à plan cruciforme à une nef, avec deux sacristies annexes. Le toit à pans multiples est surmonté de deux tours octogonales à coupôles sphériques. La décoration d'intérieur en partie néo-romane a été réalisée en 1959-1960 par J. Kania. Il reste de l'ameublement de l'église orientale : un calice baroque du XVIIIe siècle, un chandelier pascal sculpté du tournant des XVIIIe et XIXe siècles, des portants de procession avec les icônes de style populaire de l'Annonciation et de la Crucifixion, datant des XVIIIe et XIXe

siècles, les icônes du Christ Pantocrator de 1784 et du Christ au tombeau peint sur tôle, datant du 19e siècle. Cette église orientale a été transformée en église catholique romaine en 1946-1947. À une courte distance du bâtiment, sur la colline, se trouve une source considérée depuis des siècles comme miraculeuse par la population locale. Les sites intéressants et dignes d'intérêt incluent l'église Ste Kinga, construite en 1907-1908. Elle est construite dans le style néo-gothique, en brique, avec une seule nef à trois travées. Un fait intéressant lié à Żegiestów est que le hameau appelé Łopata Polska (la « Pelle polonaise »), où les bateaux et les canoës qui circulent sur la rivière Poprad sont généralement amarés, est le seul endroit où la Slovaquie se trouve au nord et non au sud de la Pologne.

Sanatorium Thermal

Żegiestów 24,

📧 wiktor.cechini.pl

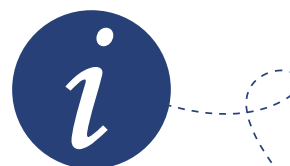
📞 18 471 72 68



Vue à vol d'oiseau de Żegiestów et de la rivière Poprad, photo K. Bańkowski



Les sources d'eaux minérales de la vallée du Szczawny Potok furent découvertes par Jakub Ignacy Medwecki, un noble hongrois qui gérait les thermes de Muszyna. Après avoir acheté le terrain, il commença à construire des maisons d'hôtes et la première source fut baptisée du nom de sa femme Anna.



Sous la tutelle de Karol Medwecki, fils du fondateur de la station thermale, Żegiestów devint florissant. Par exemple, l'intérêt des touristes était parfois si grand que le directeur de la station devait annoncer par voie de presse l'absence de places disponibles pour les curistes.

Wapienne

Le tout petit village des Lemko se trouve au bord du Parc National de Magura dans Basses Beskides et il est l'une des plus anciennes stations thermales en Pologne!

Histoire

Ses eaux, contenant le soufre, furent connues et utilisées déjà en XVIIe siècle ; le premier centre de thérapie fut créé au début du XVIIIe siècle. Il paraît que c'est ici que les soldats de l'armée de Napoléon vinrent en 1812 après leur défaite à Moscou pour se soigner.

Propositions touristiques

La station thermale minuscule avec des piscines thermales découvertes est située dans une vallée, aux pieds de la partie ouest **Magura Wątkowska**. Cette chaîne de montagne boisée se trouve sous la protection de **Parc National de Magura**. Une longue randonnée vers des plus hauts sommets de la chaîne mène près de la **réserve Kornuty**.

On y trouve d'intéressantes buttes témoins, des rochers et des cavernes, rares dans les Beskides. À 8 km seulement de Wapienne est situé le village Sękowa. Il est célèbre pour son **église** en bois **Saints Philippe et Jacques** de 1520, inscrite sur la liste du patrimoine de l'UNESCO. Dans d'autres hameaux, parmi de doux paysages du Beskid Niski, on trouve d'autres monuments d'architecture en bois, avant tout des **églises orthodoxes**. Celle d'**Owczary**, église de Notre-Dame la Protectrice, a été inscrite en 2013 sur la liste UNESCO. On trouvera d'autres à Męcina Wielka (1807) et Ropica Górna à côté de Sękowej (du début du XIXe siècle) et deux églises (une grecocatholique et une orthodoxe) à Bodaki.

Aux pieds de Magura Wątkowska repose aussi **Bartne** (à 18 km de Wapienne), habité principalement par des Lemkos. On y trouve beaucoup de vieilles maisons en bois, de magnifiques croix situées au rebord des routes et des chapelles en pierres, ainsi qu'une église orthodoxe de 1842, abritant le **Musée de l'Art Orthodoxe**.

Żegiestów, photo K. Bańkowski



L'église orientale d'Owczary, photo K. Bańkowski



Mine de Sel à Wieliczka

Est-ce qu'un sanatorium peut être souterrain ? Oui, c'est possible ! Dans la région Małopolska, il y en a même deux. Ce sont la **mine de sel** de Wieliczka et celle de Bochnia. Ici on ne soigne pas les malades grâce aux eaux minérales, mais on profite des propriétés bienfaitantes de l'air ! Sous terre, dans les salles creusées dans le sel, règne un microclimat particulier qui se caractérise par une grande contenance en minéraux. La tour de graduation est un complément à la riche offre de la Mine de Sel « Wieliczka » et peut constituer une alternative pour tous ceux qui veulent profiter des propriétés salubres du sel de Wieliczka tout en restant à la surface.

Dans la mine de sel à Wieliczka, dans une des chambres située à une profondeur de 135 m, se trouve un sanatorium spécialisé. Grâce aux particules minérales provenant du sel et suspendues dans l'air, dans une température stable d'une dizaine de degrés et dans des conditions de haute humidité de l'air, atteignant même 90%, un microclimat spécifique se forme. Les soins qui y sont pratiqués c'est la gymnastique respiratoire, les inhalations, les massages et à la surface on peut aussi profiter de différentes formes de physiothérapie.

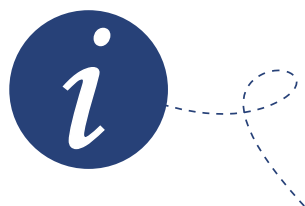
Propositions culturelles et touristiques

Wieliczka ne doit pas sa célébrité au sanatorium souterrain mais à sa mine de sel, inscrite sur la liste du patrimoine de l'UNESCO. La tradition d'extraction du sel à Wieliczka est très vieille et date au moins de 3500 av. J.-C. C'est vrai

qu'à l'époque, les galeries souterraines ne furent pas creusées, mais on récupérait les saumures à partir des sources locales et on la faisait évaporer pour récupérer le sel. On sait pourtant que la construction de la mine de sel débuta au XI^e siècle, c'est alors qu'on creusa les premières galeries et chambres. La visite souterraine comporte 22 chambres les plus intéressantes, et parmi elles, la célèbre chapelle de Sainte Kinga avec ses retables en sel, ses bas reliefs et autres détails. D'après la légende, le sel de Wieliczka et Bochnia a été trouvé justement grâce à cette sainte princesse hongroise qui est devenue femme du prince de Cracovie Boleslas le Pudique. Avant son mariage, elle avait jeté sa bague dans une des mines de sel hongroises et après son arrivée en Pologne, elle a ordonné de creuser à un endroit qu'elle avait indiqué à Wieliczka. On avait alors découvert sous terre un bloc de sel qui contenait la bague de Kinga. C'est ainsi que la princesse offrit à sa nouvelle patrie un précieux cadeau : Gisement de sel. Dans la chapelle, on peut entre autres admirer une statue en sel du pape Jean Paul II et une sculpture en bas-relief en sel qui est une copie de la célèbre fresque de Léonard da Vinci La Cène. En sus du chemin touristique dans la mine, on peut aussi visiter la partie souterraine du **Musée des Salines de Cracovie** (Muzeum Żup Krakowskich). On y a exposé de nombreux objets, concernant l'histoire et d'anciennes techniques d'extraction du sel à Wieliczka. Il faut absolument voir entre autres d'énormes machines en bois servant à creuser. Outre le sentier touristique



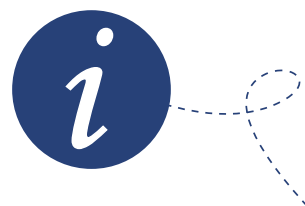
Le Centre de cure de la Mine de Sel « Wieliczka », photo K. Bańkowski



La Mine de Wieliczka compte :

- > 9 niveaux
- > 245 km de galeries
- > 327 m de profondeur

En 7 siècles, 26 puits y ont été creusés ! Il faut prévoir 2 heures pour effectuer le trajet touristique de base (3,5 km).



La Mine de Sel propose de nombreuses attractions adaptées aux intérêts des visiteurs. La découverte de Solilandia, un itinéraire que les enfants suivent avec une carte et des lampes de poche, a été préparée pour les plus jeunes. Le programme de l'excursion comprend des jeux interactifs, la découverte des secrets du monde souterrain et la rencontre d'un gnome.

La chapelle Ste-Kinga dans la mine de Wieliczka, photo K. Bańkowski



Le Château des Salines, photo K. Bańkowski



souterrain, on trouve à Wieliczka quelques autres monuments intéressants. Surtout on peut visiter la suite du Musée des Salines de Cracovie (payant), se trouvant dans l'ancien **château des salines** (UNESCO). La forteresse fut construite au XIV^e siècle et était entre autres la demeure du župan, c'est-à-dire du responsable de la mine dans l'ancienne Pologne. Actuellement, des expositions qui sont consacrées à l'industrie de la mine de sel se trouvent dans le château, ainsi qu'une énorme collection de salières !

À la surface, à Wieliczka, il y a encore quelques lieux intéressants. Il faut citer le **monastère de l'Ordre des Réformateurs** du XVII^e siècle ou l'église en bois de **Saint Sébastien** de 1581. Les autres monuments sont l'église en style de classicisme de Saint Clément de 1805, les fragments des **murailles** de la ville du XIV^e siècle ainsi que le **palais classico-baroque** des Kopnopki du XVIII^e siècle.

Depuis Wieliczka, on peut se rendre à **Dobczyce** (16 km). C'est un village au bord de la rivière Raba qui

repose aux pieds de la colline avec les **ruines du château royal**. Devant l'entrée au château se trouve un petit musée en plein air de l'architecture traditionnelle de la région. Sur la route pour Dobczyce, on peut s'arrêter à l'**église de Dziekanowice**, datant de la 2^e moitié du XII^e siècle.

Une autre direction pour une excursion depuis Wieliczka est **Niepołomice**, éloigné de 12 km vers nord-ouest. Ici, le **château royal** de l'époque de la renaissance, construit au XVI^e siècle, possède de magnifiques galeries dans la cour intérieure. Les intérieurs restaurés abritent un hôtel, un centre culturel et un musée intéressant. De l'autre côté de la place de marché en pavé à Niepołomice se trouve une **église gothique** du XIV^e siècle, fondée par Casimir le Grand. Juste après la ville s'étendent de vastes forêts : **Puszcza Niepołomicka** qui est un endroit où on peut pratiquer promenades pédestres ou à vélo. On peut parcourir la forêt le long des chemins en bitume, visitant de nombreux endroits liés à l'histoire des chasses royales (cette forêt fut l'endroit favori de beaucoup de monarques polonais). Au cœur de la forêt se trouve un **centre d'élevage de bisons** inaccessible aux touristes.

Le Centre de cure de la Mine de Sel « Wieliczka »,

✉ Park Kingi 1, bud. I, Wieliczka,

☎ +48 12 278 75 37, 12 278 73 68,

🌐 uzdrowisko@kopalnia.pl,

kopalnia.pl/uzdrowisko

La Mine de Sel « Wieliczka », le Trajet touristique,

✉ ul. Daniłowicza 10, Wieliczka,

☎ +48 12 278 73 02, +48 12 278 73 66,

🌐 informacja@kopalnia.pl,

kopalnia.pl

Piscines thermales et parcs aquatiques

Chochotów, les thermes Chochotowskie

Les thermes Chochotowskie sont le site thermal de la région de Podhale qui dispose de la plus grande surface d'eau, soit 3000 mètres carrés, ce qui permet de se détendre dans des conditions confortables quel que soit le nombre de personnes qui s'y trouvent. Les hôtes ont à leur disposition environ 30 bassins, dont 2 piscines récréatives extérieures, une piscine équipée du système Poséidon qui permet de surveiller en permanence la situation dans l'eau, neuf bains à remous, des aires de jeux intérieures pour les enfants avec des toboggans familiaux et un bain de vapeur, ainsi qu'une piscine couverte avec des couloirs de nage. Les thermes Chochotowskie proposent également deux toboggans flottants, dont un de 164 m de long, un toboggan à trappe, un sauna finlandais et une grotte saline. Il faut aussi

mentionner la Zone de soins séparée, où l'on peut profiter d'une eau sulfurique brute et d'une piscine remplie d'eau saline et iodée. Les thermes Chochotowskie ont également une zone de SPA exceptionnelle avec des traitements qui utilisent les ressources naturelles locales, et le plus grand saunarium de la région de Podhale, qui perpétue la culture des saunas. Les hôtes ont à leur disposition cinq saunas secs, dont un classique, un au genièvre, un « Chalet montagnard », un INFRAROUGE et un sauna vitré avec vue sur les Tatras, où le rituel d'arrosage des pierres a lieu quotidiennement. Le saunarium comporte également deux bains de vapeur, dont un aromatique, et deux grottes salines. Cette offre de loisirs et de détente s'accompagne d'une riche offre gastronomique.

Les thermes Chochotowskie,
Chochotów 400, ☎ +48 781 300 301,
🌐 chocholowskietermy.pl



Les thermes Chochotowskie,
photo arch. des thermes Chochotowskie

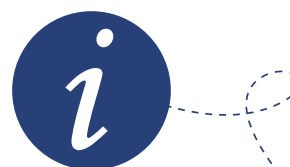


Les thermes Chochotowskie en chiffres :
Niveau 0

- piscine de 638 m²
- vague artificielle, jets d'eau, basket-ball, volley-ball

Niveau -1

- piscine de 855 m²
- courant rapide, vague artificielle jets d'eau, bar aquatique, filet
- d'escalade
- 3 toboggans d'une longueur totale de 318 m



Les eaux des thermes de BUKOVINA comptent 28 composants minéraux. Le sodium (Na), le calcium (Ca), le chlore (Cl), le potassium (K), le soufre (S), le magnésium (Mg) et le chrome (Cr) ont des propriétés bénéfiques pour la santé.

Bukowina Tatrzańska, les thermes Bukovina

Les thermes BUKOVINA sont l'un des sites de ce type les plus modernes d'Europe. Situés à Bukowina Tatrzańska - à proximité immédiate du parc national des Tatras - c'est un lieu qui combine de manière unique diverses formes de détente avec la possibilité d'améliorer votre condition et votre bien-être. Vingt piscines thermales, situées à l'intérieur et à l'extérieur du complexe, sont remplies d'eau thermale naturellement chaude aux effets bénéfiques sur la santé. La source est située au pied du Wysoki Wierch, à une profondeur de plus de 2500 m. Aux thermes BUKOVINA, on peut se reposer, se détendre et régénérer ses forces vitales. Les hôtes peuvent profiter du restaurant existant dans l'enceinte des thermes, ainsi que du restaurant du « Morskie Oko » et de l'auberge régionale du « Zbójceki Łygotnik » situés dans la station. Les personnes qui prévoient un séjour plus long peuvent profiter

de l'offre de l'hôtel BUKOVINA. Les Thermes BUKOVINA, ce sont 20 piscines de différentes tailles situées tant à l'extérieur qu'à l'intérieur du complexe. Un espace réservé aux enfants a été mis en place pour les plus jeunes. Dans l'enceinte des Thermes, on peut profiter des piscines à hydromassages, se baigner dans l'unique piscine avec système de sonorisation sous-marin (on y entend de la musique après s'y être immergé), se détendre ou passer du temps sur les toboggans aquatiques.

Les thermes Bukovina, 📍 ul. Sportowa 22, Bukowina Tatrzańska,
☎ +48 18 202 00 70,
🌐 termybukovina.pl

L'accès est fléché depuis le centre de la localité. Zakopane est à 15 km et Nowy Targ à 20 km.

Białka Tatrzańska, les thermes Bania

Les Thermes Bania sont un ensemble de piscines pensé pour que toute la famille puisse se détendre et s'amuser. Pour répondre aux différents besoins des clients, il est divisé en zones : Fun, Détente, Saunarium et SPA médical. Pour les familles avec enfants, la zone Fun rassemble de nombreuses attractions et divertissements, dont une tour avec toboggan ouverte toute l'année et munie de trois glissoires dynamiques, une aire de jeux aquatiques pour les plus jeunes, un toboggan familial, une piscine à vagues artificielles, un jacuzzi avec de l'eau sulfureuse brute ou un torrent dans la piscine extérieure. En été, la zone est agrandie par une véritable ville d'eau

Les thermes BUKOVINA Resort à Bukowina Tatrzańska, photo arch. des thermes BUKOVINA Resort



À la piscine, photo J. Gorchach



Les piscines thermales de Białka Tatrzańska, photo archives Les thermes Bania



avec une aire de jeux, des toboggans gonflables géants et une glissoire aquatique. Après la folie aquatique de cette zone, on peut se rendre dans la zone Détente et se relaxer dans les piscines dotées de nombreux postes de massage. La vue sur les magnifiques montagnes des Tatras est également très relaxante. C'est ici qu'ont été ouverts en décembre 2018 deux nouvelles piscines extérieures d'environ 200 m² et un drink bar aquatique. Dans la zone Détente ont été mis en service deux nouveaux saunas doux avec un bassin de refroidissement contenant de l'eau à 10°C et un bassin à neige accessible toute l'année. Les personnes âgées de plus de 16 ans trouveront répit et harmonie dans le Saunarium, qui comporte un bain à la russe, des saunas finlandais, une grotte en pierre et un bain de vapeur, ainsi qu'un bassin de saumure et une tour de graduation. Dans le magnifique jardin du Saunarium se trouve une piscine de refroidissement avec une chute d'eau, où l'on peut apaiser son corps échauffé

par le sauna. Dans chaque zone se trouvent des bars et des restaurants avec un délicieux choix de boissons rafraîchissantes et de repas qui permettent de refaire le plein d'énergie après les plaisirs de l'eau. Pour une détente et un repos complets, il est intéressant d'agrémenter votre séjour aux thermes Bania d'un traitement cosmétique dans le SPA médical « Retour aux Sources » situé dans l'établissement, par exemple avec un massage relaxant aux pierres chaudes.

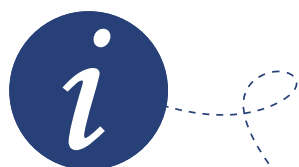
Les thermes Bania, ul. Środkowa
181, Białka Tatrzańska,
☎ +48 18 261 25 40,
🌐 termabania.pl

Szaflary, les thermes Szaflary

Les thermes Szaflary, ce sont des bassins contenant de l'eau thermale hautement minéralisée. La température de l'eau est maintenue entre 30 et 38°C et la surface totale des bassins est de 970 m². Le site comprend quatre piscines,



Les piscines thermales de Gorący Potok, photo arch. piscines thermales Gorący Potok



Les environs de Białka Tatrzańska ne sont pas seulement un paradis pour les amateurs d'eaux thermales. En hiver, Białka se transforme en une magnifique station de ski. Plus de 20 remontées mécaniques et télésièges attendent ici les amateurs de folie blanche. Le tout dans les trois stations de ski de

- Kotelnica
- Bania
- Kaniówka

Szaflary a une longue histoire. Ludwik Zejsner a écrit un jour au sujet des possessions locales de la famille Ulański.



« [...] c'est un manoir en briques ainsi que de nombreuses métairies, entourés d'un mur blanc, au milieu de bois luxuriants qui ajoutent beaucoup de charme à cette belle résidence [...] A la place du château s'élève aujourd'hui un belvédère en briques [...] Mais le plus merveilleux est la vue sur les montagnes des Tatras ».



deux à l'extérieur et deux à l'intérieur, un toboggan familial à trois pistes et une pataugeoire avec un toboggan pour les enfants. En outre, les piscines sont équipées de nombreux appareils d'hydro-massage comme jets d'eau, bancs de massage, hérissons, geysers et appareils de massage du cou et des épaules. Pour les amateurs de vitesse, nous recommandons aussi le toboggan de plus de 55 m de long. On trouve également un saunarium avec des saunas secs, à base de plantes, à vapeur et à infrarouge. Le site dispose en outre d'un centre de détente et de plaisir, de deux restaurants et de 14 appartements à louer.

Les thermes Szaflary,
ul. Osiedle Nowe 20, Szaflary,
☎ +48 721 100 800,
🌐 termyszaflary.com

Szaflary, les bassins thermaux Gorący Potok

« Gorący Potok » est un complexe composé d'une quinzaine de piscines thermales traitées avec des

lampes UV, grâce auxquelles aucune substance ni aucun mélange chimique ne sont ajoutés à l'eau, ce qui pourrait nuire au confort de la baignade. Fontaines, jets d'eau, massages aquatiques et geysers garantissent un parfait divertissement tant aux enfants qu'aux adultes. Les plus jeunes trouveront dans l'Aquaparc de nombreux endroits pour jouer dans des pataugeoires spécialement conçues à cet effet, et les adultes pourront utiliser le sauna sec et à vapeur. On peut profiter dans l'enceinte du site de sept points de restauration ainsi qu'organiser des événements occasionnels et d'entreprise, avec des scénarios d'événements originaux adaptés aux besoins des clients. Une attraction supplémentaire de la zone des bassins thermaux est l'aire de jeux et le parc d'accrobranche à trois niveaux qui passe au-dessus des piscines.

Les bassins thermaux Gorący Potok,
os. Nowe 45, Szaflary,
☎ +48 727 52 52 52, +48 530 33 38 48
🌐 goracypotok.pl

Les thermes de Szaflary, photo K. Bańkowski



Les piscines thermales de Gorący Potok à Szaflary, photo K. Bańkowski



La station géothermale de la prairie de Polana Szymoszkowa, Zakopane, photo K. Bańkowski



Zakopane, la base nautique de Szymoszkowa

La base nautique de Polana Szymoszkowa est un centre de loisirs en plein air typique. Autour d'une immense piscine remplie d'eau géothermale à 30°C s'étend une aire de bronzage avec un terrain de beach-volley séparé. L'avantage de l'endroit est sa situation, qui offre une vue magnifique sur le Giewont et les autres sommets des Tatras. L'eau minéralisée qui remplit le bassin provient du forage de Szymoszkowa, qui descend à 1700 m de profondeur. Cette eau a des propriétés bénéfiques pour la santé et contient de précieux microéléments et autres éléments (calcium, magnésium, sodium, potassium). Le plan d'eau a la forme d'un étang naturel dont les rives, au moins partiellement, descendent en pente douce. Il est divisé en deux par une petite digue. Dans la partie la moins profonde se trouvent des toboggans pour les tout-petits et un champignon d'hydromassage. Les enfants de plus de 10 ans (mesurant au moins 1,40 m) sont admis sur le grand toboggan

à 4 pistes situé de l'autre côté du plan d'eau. Une auberge qui fournit des repas chauds se trouve dans l'enceinte du site. Le bâtiment abrite également des vestiaires.

La base nautique de Szymoszkowa,

✉ Polana Szymoszkowa 2,
Zakopane, ☎ +48 18 201 72 30
🌐 szymoszkowa.pl

Cette base nautique est située à 4 km du centre de Zakopane, on y accède par la rue Powstańców Śląskich.

Cracovie, le parc aquatique

Le parc aquatique de Cracovie est l'un des plus grands de Pologne. Le grand hall abrite 3 bassins d'une surface totale de 2000 m². La longueur totale des 11 toboggans est de plus de 800 m. En font partie 4 toboggans extérieurs et une Mamba flottante intérieure. Parmi les autres attractions de la piscine, on peut citer le torrent, le sentier aux arcs-en-ciel, le mur d'escalade et les saunas. Une pataugeoire avec une île aux pirates et des fontaines



Le parc aquatique de Cracovie, photo arch. parc aquatique de Cracovie



Polana Szymoszkowa est également une station de ski avec deux remontées mécaniques modernes - la grande a des sièges à 6 places et la longueur de la piste est de 1322,17 m, tandis que la petite permet d'effectuer une descente de 360 m. Pendant l'été, ces remontées servent à admirer le paysage.



« La caractéristique unique et inégale de Zakopane, ce ne sont pas les montagnes ou le folklore montagnard, mais une symbiose de trois facteurs : les Tatras, les montagnards et l'intelligentsia polonaise qui tire son inspiration créative des Tatras et des montagnards ».

Władysław Orkan, Sur l'avenue de Zakopane



jaillissantes attend les plus petits. Pour les personnes un peu plus âgées, on trouve des couloirs de natation et divers types d'équipements de balnéothérapie (jets d'eau, bancs et lits à bulles ainsi qu'une salle de sport aquatique). On peut également jouer au volley-ball, au basket-ball et au water-ball. Dans le bâtiment du parc aquatique se trouve un restaurant nommé « Rodzina Siesta », et dans la zone humide un bar aquatique. La spécialité du restaurant est la vraie pizza italienne. Le complexe comprend également une salle de jeux pour enfants et une salle de jeux d'arcade, ainsi que le club d'entraînement FitPark et un studio beauté et bien-être.

Le Parc aquatique de Cracovie,

✉ ul. Dobrego Pasterza 126,
☎ +48 12 616 31 90, 12 616 31 91,
🌐 parkwodny.pl

Zakopane, l'Aquaparc Zakopane

Situé sur la colline d'Antałówka, l'ensemble de piscines thermales

de Zakopane offre à ses visiteurs, en plus de nombreuses attractions aquatiques, des vues à couper le souffle. C'est le seul site de ce type dans la ville qui ait un profil sportif, récréatif et thérapeutique pour tous, quel que soit l'âge. Ce parc aquatique ouvert toute l'année garantit un excellent divertissement, quel que soit le temps qu'il fait dehors. L'Aquaparc Zakopane dispose de deux piscines couvertes - l'une sportive avec trois couloirs de nage et l'autre récréative avec des jets d'eau et des cascades, des geysers, des contre-courants, des massages par les murs et le fond et des transats sous-marins. À l'intérieur se trouve aussi une pataugeoire avec des toboggans, des fontaines et des jouets colorés et interactifs en forme d'animaux prévus pour les plus jeunes. En 2014, l'Aquaparc Zakopane a reçu le prestigieux titre de « Lieu accueillant pour les petits ». L'attraction principale du centre est constituée par 5 toboggans, dont la longueur totale est de près de 320 m, un torrent à courant rapide et 6 bains à remous (jacuzzis). Ceux qui rêvent d'un peu de détente peuvent se reposer dans le Monde du Sauna, qui comprend un sauna finlandais et un sauna au sel, une cabine d'hiver, un biosauna, un bain de vapeur et une salle de relaxation. En été comme en hiver, la terrasse extérieure avec piscine, bar et vue sur Giewont est également très appréciée. L'Aquaparc Zakopane inclut aussi un bowling à cinq pistes, une salle de jeux pour les enfants, un bar aquatique et un club de fitness.

Aqua Park Zakopane, ul. Jagiel-
łońska 31, +48 18 200 11 22,
🌐 aquapark.zakopane.pl

La station géothermale de la prairie de Polana Szymoszkowa à Zakopane, photo J. Gorlach



L'Aquaparc de Zakopane, photo J. Gawron



Sur l'eau

Descentes en radeau

■ **La descente des gorges du Dunajec en radeau.** C'est une expérience pleine d'émotions et l'une des plus grandes attractions touristiques de Pologne, dont la tradition remonte à 160 ans. On peut admirer les plus belles vues et les plus beaux monuments des montagnes des Piénines en descendant les gorges du Dunajec sur des radeaux de bois pilotés par des bateliers. Cette rivière de montagne se faufile entre des falaises calcaires qui lui barrent le passage et à côté desquelles les barques de rafting semblent des alouettes. À la hauteur du plus haut sommet des Piénines, les Trois Couronnes, le Dunajec forme 7 méandres. La distance de l'entrée à la sortie des gorges, soit 2,8 km en ligne droite, est de près de 8 km en suivant la rivière.

La descente commence au port de Kąty à Sromowce Wyżne. En 2-3 heures, les radeaux de rafting, dirigés avec une compétence extraordinaire

par des montagnards locaux, parcourent un trajet de 18 kilomètres jusqu'à Szczawnica ou de 23 kilomètres jusqu'à Krościenko.

L'Association polonaise des bateliers des Piénines,

✉ Kąty 12, Sromowce Wyżne,
☎ +48 18 262 97 21, 🌐 flisacy.pl

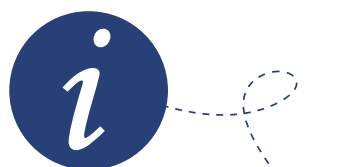
■ **Faire du rafting dans la vallée du Poprad.** C'est une attraction touristique extraordinaire de la région. En descendant le courant rapide du Poprad, on peut admirer les magnifiques paysages des Beskides de Sącz et découvrir comment les marchands voyageaient jadis depuis la Hongrie sur des radeaux avec leurs marchandises. Le trajet entre Piwniczna-Zdrój et Rytro s'effectue dans un bateau à fond plat dirigé par deux bateliers à l'aide de perches en bois. La descente dure environ 2 heures, pour un trajet long de 10 km.

Le port de Piwniczna, ✉ Gąsiorowskiego 12
☎ +48 18 446 84 49,

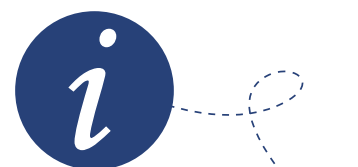
Un bateau de rafting pendant la descente des gorges du Dunajec, photo K. Bańkowski



Le lac Czorsztyński, photo K. Rogoziński



La descente en canoë de la rivière Poprad est avantagée par... la température de l'eau. Le Poprad est considéré comme l'une des rivières les plus chaudes des régions montagneuses. Comme il coule dans de larges vallées baignées de soleil, sa température atteint 20 degrés C.



Le microclimat et les sols autour du lac Rożnowskie sont propices à l'établissement de plantations viticoles. L'œnotourisme y est également florissant. Les visiteurs peuvent compter sur une visite des vignobles, des dégustations, et des histoires parfois écrites par le vin.

Vue des gorges du Dunajec dans les Piénines - le parcours de rafting, photo K. Bańkowski



Le lac Czorsztyński, photo K. Bańkowski



📍 descente organisée par le Centre PPHU, Nowy Sącz, ☎ +48 605 742 551,
🌐 splywdolinapopradu.pl

Descentes en kayak

Les descentes en rafting sont une excellente occasion d'admirer la nature et les paysages de la région de Małopolska depuis une perspective complètement différente. C'est aussi la garantie d'un repos loin de l'agitation de la ville. Les organisateurs d'aventures en kayak de la région disposent d'équipements nautiques de haute qualité et proposent d'intéressantes descentes en rafting, adaptées en termes de besoins et de compétences aux groupes et aux individus.

■ **Descendre la Skawa en kayak.** C'est une occasion formidable de passer du temps activement et de découvrir les atouts Nature 2000 de la vallée de la basse Skawa. La descente commence à Wadowice, sur les quais appelés Venise. Il y a une douzaine d'itinéraires au choix.

Kayaks sur la Skawa

Tomice, ul. Podlesie 9, ☎ +48 608 093 166
🌐 kajaki-na-skawie.pl

■ **Descendre la Vistule en kayak.** On peut combiner avec la descente de la Skawa : il vaut alors la peine de profiter de l'offre des « Kayaks sur la Skawa », qui organisent la descente combinée des deux cours d'eau. L'agence de location des « Kayaks sur la Vistule » a elle une offre dédiée à la reine des rivières polonaises. L'itinéraire peut être choisi parmi plusieurs possibilités, de Spytkowice à Brzeźnica, de Brzeźnica à Tyniec ou enfin de Tyniec à Cracovie. L'avantage incontestable des descentes en kayak dans les

environs de Cracovie et à Cracovie même, organisées entre autres par le Club nautique ferroviaire, est la possibilité d'admirer les bâtiments historiques depuis le fleuve.

Kayaks sur la Vistule

Brzeźnica, ul. Parkowa 40
☎ +48 668 389 789
🌐 kajaki-na-wisle.pl
Kolejowy Klub Wodny 1929
Kraków, ul. Księżca Józefa 24a
☎ +48 606 785 541
🌐 kajaki-krakow.pl

La descente de la Dłubnia

À Cracovie, une descente en kayak de la Dłubnia, affluent gauche de la Vistule, procure des impressions tout aussi intéressantes. Cette rivière jurassique traverse les espaces verts de Nowa Huta. L'itinéraire commence au lac de Nowa Huta, est long de 5 km sur la Dłubnia et se termine par une section d'un kilomètre sur la Vistule. Sa durée approximative est d'environ deux heures.

Des kayaks sur la Dłubnia

ul. Bulwarowa 35d/42, Kraków
☎ +48 606 854 029, 🌐 ecotravel.pl

La descente de la Sztola

C'est une excellente occasion de découvrir les atouts naturels de la vallée de la Sztola à Bukowno et dans ses environs - l'itinéraire traverse la forêt, il est long de 3 km et peut être effectué en 1 heure et demie environ. Le port de départ est situé près du lac « Leśny Dwór » dans la rue Spacerowa et va jusqu'au pont de la rue Borowska.

Des kayaks sur la Sztola

Le Centre municipal de sports et de loisirs de Bukowno, ul. Spacerowa 1
☎ +48 500 485 883
🌐 mosirbukowno.pl

Wakeboarding

Cette combinaison de surf classique, de snowboard et de ski nautique est de plus en plus populaire en Pologne. Les amateurs de sports extrêmes et de l'adrénaline que procure la possibilité de glisser sur une planche spécialement profilée, accroché à un filin tiré par un bateau à moteur ou un remorqueur, peuvent pratiquer leur passion avec bonheur dans la région de Małopolska sur le lac de Bagry, dans le pittoresque faubourg de Przylasek Rusiecki ou au plus grand centre nautique des environs de Cracovie, Kryspinów.

Wakepoint Cracovie Bagry

Kraków, Łanowa 1

☎ +48 728 111 700

🌐 wakeparkkrakow.pl

Wake Camp Krakow

Przylasek Rusiecki

Zbiornik nr 1 Kraków

☎ + 48 793 560 633

🌐 wakecampkrakow.pl

Wakepark Kraków

Cholerzyn 361 (gmina Liszki)

☎ +48 733 783 233

🌐 wake-park.pl

Rafting

Bien que les cours d'eau de Małopolska ne fassent pas partie des plus rapides, le rafting et le kayak de montagne peuvent être pratiqués sur certaines sections de la Białka ou du Dunajec ou sur des pistes artificielles.

■ **Le rafting sur le Dunajec** est facile, complètement sûr et n'exige pas de compétences ou d'expérience particulière. Les descentes sont organisées d'avril à fin octobre, et les enfants peuvent également y participer.

■ **Le rafting sur la Białka** est organisé au printemps, lors de la fonte de neige dans les Tatras (mai-juin). Descendre le torrent qu'est alors la Białka - la seule rivière polonaise à caractère alpin - est du véritable rafting. L'eau glacée et cristalline et les belles vues sur les montagnes des Tatras sont une attraction qu'il vaut la peine de découvrir.

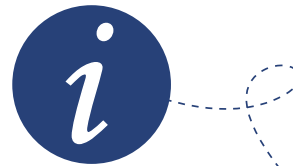
■ **Le rafting au Centre de Kolna à Cracovie** s'effectue sur une piste de kayak de montagne et de rafting. Il est de difficulté moyenne.



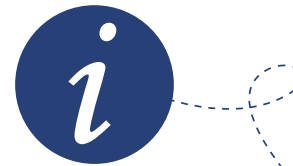
Wakeboarding, photo K. Syga



Rafting sur le Dunajec, photo K. Bańkowski



Le parcours de kayak de montagne du Centre de loisirs et de sports de Kolna à Cracovie est la seule installation de ce type en Pologne. Sur une longueur de 320 mètres se succèdent des figures aquatiques ajustables avec possibilité de modification qui entraînent une accumulation d'eau à un débit de 15 m³/sec. Le parcours est large de 12 à 14 mètres et profond de 1,45 mètre.



Le lac Czorszyńskie a été créé à la fin des années 1990 suite à la construction d'un barrage sur le Dunajec près du château de Niedzica. Il sert à protéger la vallée du Dunajec des inondations, améliore les conditions de descente en rafting dans les gorges des Piénines, assure un niveau d'eau minimum et produit de l'électricité.

Rivent-Sport

Szczawnica, ul. Główna 222

☎ +48 721 450 850

rivent.pl, rafting-dunajec.pl

Ośrodek Rekreacji i Sportu Kolna

Kraków, ul. Kolna 2, ☎ +48 12 252 40 55

🌐 kolna.pl

Kitesurfing

Il est principalement associé aux stations balnéaires, mais il peut facilement être pratiqué sur les lacs. Dans la région de Małopolska, les amateurs de planche aérotractée peuvent profiter de l'offre du lac de Klimkówka, joliment situé dans le sud-est de la voïvodie. Les conditions de vent favorables et les installations professionnelles de l'école Sportsoul sont une garantie de plaisir et de sécurité. Tout le monde peut essayer sous l'œil attentif d'instructeurs expérimentés, même les enfants, bien qu'il faille rappeler la limite d'âge et de poids (12 ans, 40 kg).

SportSoul - Magdalena Tabiś

Uście Gorlickie, ul. Czarna 29

☎ + 48 513 902 064, 🌐 sportsoul.pl

Voile

Sport pour les uns, pour d'autres véritable passion, type de tourisme ou mode de vie. La voile, car c'est de cela qu'il s'agit, se développe rapidement dans la région de Małopolska. Le lac Rożnowskie est apprécié par les marins et les amateurs de promenades en bateau car il est très pittoresque. Une autre excellente zone de navigation dans la région sont les montagnes des Piénines. Dans le cadre extraordinaire situé entre les Piénines Spiskie et Właściwe et le lac de Czorsztyn, il existe plusieurs centres nautiques. On peut aussi assouvir sa passion pour la voile à Cracovie même, sur le lac de Bagry. C'est ici que se trouve l'un des centres nautiques les plus modernes de Pologne et le centre de voile « Horn ».

Le lac Rożnowskie, Le centre de voile et de loisirs nautiques - Yacht Club PTTK « Beskid ». Tęgoborze, Znamirówice 23, ☎ +48 18 444 91 00

🌐 znamirówice.pl

Le lac Czorszyńskie

Le centre nautique Stylchyn de la

Wakeboarding, photo K. Syga



Rafting, photo K. Bańkowski



Voile - Lac Rożnowskie, photo K. Bańkowski



Voile, photo Ł. Tabiś



société de voile de Podhale à Nowy

Targ, Stylchyn 36, Czorsztyn,

☎ +48 530 523 433

🌐 ptznowytarg.pl

Le centre nautique du Yacht Club polonais Nowy Targ à Mizerna,

Golfe de Sygulina ☎ +48 606 805 279

🌐 ylpnowytarg.pl

Le centre nautique Frydman

☎ +48 602 643 628

🌐 przystanwodna.pl

Lac de Bagry

Le centre de voile HORN, Cracovie

Kraków, ul. Kozia 22

☎ +48 726 467 675

🌐 hornkrakow.pl

les amateurs de spinning en particulier, brochets, perches et sandres sont nombreux. Les rivières rapides du sud de Małopolska sont l'endroit idéal pour pêche la truite. Mais l'une des plus grandes attractions de la voïvodie pour les pêcheurs est la vallée de la Carpe qui inclut les municipalités situées dans les powiats d'Oświęcim et de Wadowice.

Plongée

Dans le monde de la plongée, la région de Malopolska n'est pas une priorité absolue, mais on y trouve plusieurs endroits vraiment intéressants.

■ **La carrière de Zakrzówek à Cracovie** est considérée comme l'un des meilleurs endroits pour descendre sous l'eau. Ses 31 m de profondeur et son eau extrêmement claire attirent les plongeurs. Ses parois rocheuses immergées, ses arbres morts, les épaves de voitures et autres objets qui reposent au fond sont des attractions supplémentaires. Malgré la



Balaton, photo J. Gawron



L'un des plus célèbres Polonais, Karol Wojtyła, futur pape Jean-Paul II, est associé à cette carrière. De septembre 1940 à octobre 1941, il y travailla comme ouvrier pour l'usine chimique « Solvay » de Cracovie. Ce fait est rappelé par une plaque commémorative fixée par des plongeurs sur la paroi du rocher en 2005 à une profondeur de 6 mètres.



Le microclimat et les sols autour du lac Rożnowskie sont propices à l'établissement de plantations viticoles. L'œnotourisme y est également florissant. Les visiteurs peuvent compter sur une visite des vignobles, des dégustations, et des histoires parfois écrites par le vin.

verticalité des parois qui entourent les berges, la descente progressive sous l'eau est assurée par l'ancienne route d'extraction.

■ **Le lac de Zabierzów** – formé sur le site d'une ancienne carrière, assez peu profond (6 m), ce plan d'eau est populaire principalement en raison des énormes pierres qui reposent au fond.

■ **Balaton** – une autre carrière inondée située près de Trzebinia. Son attractivité est due à la transparence de son eau, à sa profondeur de plus de 10 m et aux objets qui reposent au fond, y compris un voilier et un wagon.

■ **Le lac Czorsztyńskie** – il se caractérise par son assez bonne visibilité (jusqu'à 8 m) et sa profondeur (25 m). Il faut cependant faire attention aux branches immergées, et le fond même est recouvert d'une couche de limon.

Croisières

■ **Le lac Rożnowskie.** La croisière peut commencer à Bartkowa ou à Gródek nad Dunajcem. L'itinéraire

passe par l'étroite partie inférieure du lac, qui est particulièrement belle – les pentes abruptes et boisées et les méandres de la vallée inondée d'eau forment un paysage charmant.

Bartkowa – le bateau « Alka »,

☎ +48 18 440 10 21,

🌐 stalownik.com.pl

Gródek nad Dunajcem – le bateau «

Jaskółka », ☎ +48 18 440 10 14,

🌐 barbara-grodek.pl

■ **Le lac Czorsztyńskie.** Cette croisière, qui permet d'admirer de magnifiques vues sur les montagnes des Gorce et des Piénines entre les châteaux de Czorsztyn et de Niedzica, est une attraction inoubliable. On peut partir de Niedzica.

Les bateaux « Harnaś » « Dunajec »,

« Halny » ☎ +48 608 62 87 32,

🌐 jezioroczorszynskie.com

Les gondoles « Czorsztynianki »

☎ +48 509 43 89 85,

🌐 zalewczorszynski.com

Pêche

La région de Małopolska est un véritable paradis pour les amoureux de la pêche. Ses nombreuses rivières, ses lacs, ses plans d'eau et ses zones de pêche attirent par leur abondance de poissons et leurs vues magnifiques. Parmi les espèces vivant dans les plans d'eau de Małopolska se trouvent gardons, vimbes, ablettes, chevesnes, poissons-chats, huchons, brèmes et carpes. Pour

Pêche, photo K. Bańkowski



Une croisière en bateau sur le lac Czorsztyńskie, photo K. Bańkowski.



Vue sur le lac Czorsztyńskie, photo K. Bańkowski.



Une promenade en gondole sur le lac Czorsztyńskie, photo K. Bańkowski



■ **Le lac Mucharskie.** Une croisière permet de faire le tour de ce lac récemment créé. Le bateau s'approche tout près du barrage et des îles aux oiseaux. Le port est situé près du viaduc de Jaszczurowa - Jamnik.

Le bateau « Róża Wiatrów », la gondole « Szafir » 📞 Jaszczurowa
☎ +48 661 08 23 09

■ **La Vistule.** Il est intéressant de faire une croisière ou de prendre le tramway aquatique sur la Vistule à Cracovie. Par ce moyen de transport, on peut même atteindre le monastère bénédictin de Tyniec, et dans l'autre direction les quartiers de Zabłocie et de Kazimierz, parfois même plus loin jusqu'à l'écluse de Dąbie. Les bateaux partent des ports situés au pied de la colline du Wawel, sur le quai Czerwiewski. Sur la Vistule à Cracovie, on peut également faire du kayak, du pédalo et même du bateau à moteur.

Le tramway aquatique de Cracovie
☎ +48 608 496 800,
🌐 tramwajwodny.net.pl,
🌐 zzm.krakow.pl (Compagnie de transport)

Le bateau « Legenda », le « Horyzont », un catamaran, une gondole
☎ +48 604 91 5 0 15,
🌐 rejsy.krakow.pl

Le bateau « Nimfa », le « Orka », un catamaran ☎ +48 505 10 26 77,
🌐 statekkrakow.com

Le bateau « Sobieski », le « Piotruś Pan », le catamaran « George »,
☎ +48 601 56 02 50,
🌐 rejsykrakow.com

Le bateau « Patria », le « Helena », des gondoles ☎ +48 579 33 08 88,
🌐 kapitanvictor.pl

Lacs et piscines

■ La base nautique de Chorwacja.

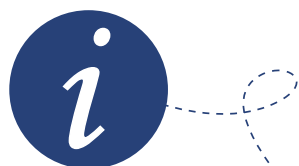
La base nautique de Chorwacja est aménagée sur un lac artificiel situé à Jurków, dans la municipalité de Czchów. Sur une superficie d'environ 20 ha sont à disposition de belles plages de sable, la location d'équipements nautiques, une aire de jeux pour enfants, des bars et des parkings. Des maîtres-nageurs et des surveillants assurent la sécurité dans le centre. Celui-ci offre des possibilités d'hébergement : chalets en bois, caravanes et hôtel. On y trouve également un camping séparé avec installations sanitaires. Pendant la saison des vacances, le centre organise de nombreux événements sportifs, des compétitions de pêche ainsi qu'un marathon de natation. Des terrains de volley-ball et des descentes en canoë sur la rivière Dunajec sont à la disposition des personnes intéressées.

■ **Le lac de Chechto.** Ce lac, le plus grand de Trzebinia, se trouve à la lisière de la forêt de Dulowska. Sa partie sud est aménagée, avec en été une zone de baignade surveillée (payante). Des services de restauration et d'hébergement ainsi que de location d'équipements nautiques sont fournis par les centres de vacances. On y trouve également des aires de jeux et des terrains de sport.

■ **Le lac Rożnowskie.** Situé à environ 15 km de Nowy Sącz, ce nouveau lac de barrage sur le Dunajec est entouré de collines escarpées, bien que peu élevées. À Gródek se trouve une zone de baignade surveillée et très populaire. On peut y louer des pédalos ou des kayaks. La station aquatique PTTK Beskid de Znamirówice, sur la rive ouest du lac, dispose d'une large offre d'équipements nautiques



La base nautique Chorwacja de Jurków, photo K. Bańkowski



Chaque baignade doit être précédée d'un court échauffement (par ex. d'un quart d'heure). Parmi les exercices recommandés :

- > course sur place
- > sauts sur place
- > tours avec les bras
- > mouvements des poignets
- > rotation des hanches
- > accroupissements



Le lac Rożnowskie est une bonne destination pour les marins. Le Centre de voile de Znamirówice est un endroit populaire pour louer des bateaux.

La base nautique Chorwacja de Jurków, photo K. Syga



Base nautique de Przysań Brzegi, photo K. Bańkowski



(znamirówice.pl: yachts, barques, planches à voile, kayaks, bateaux à moteur). Le lac est entouré de nombreux centres de vacances qui disposent de leurs propres zones de baignade et de location de matériel.

■ **Le lac de Klimkówka.** Ce lac, niché parmi les chaînes sauvages des basses Beskides, a été créé par un barrage construit sur la rivière Ropa (à environ 18 km au sud de Gorlice). On peut y accéder depuis la route nationale n°28 Nowy Sącz - Jasło en empruntant la route secondaire reliant Ropa à Uście Gorlickie. Le lac est surtout connu des amateurs de planche à voile car il offre des conditions idéales pour pratiquer ce sport.

■ **Le lac Czorszyński.** Ce lac est parfait pour les loisirs, ses rives sont généralement faciles d'accès et les environs sont exceptionnellement pittoresques. L'accès au lac se fait par la route n° 969 qui mène de Nowy Targ à Krościenko nad Dunajcem et par une route secondaire de Dębno à Niedzica. Le lac compte plusieurs plages et ports de

plaisance. A Niedzica, à seulement 200 m de la colline du château, on peut se détendre dans la zone de baignade de Zamajorz-Zamek, la seule qui soit surveillée. Juste à côté se trouve une marina et un service de location d'équipements nautiques. La base nautique de Stara Droga se situe sur la rive nord, à Kluszkowce. Dans le port de plaisance d'Aqualand, on peut trouver des points de restauration et des services de location d'équipement.

■ **Cracovie, Bagry.** Le plan d'eau, véritable enclave de calme, se situe à proximité du centre de Cracovie, dans le quartier de Plaszów. On peut s'y rendre en voiture (par les rues Kozia et Bagrowa), en bus et en tramway. On trouve sur place une zone de baignade gratuite avec une plage, des boutiques de location d'équipements nautiques, un système de traction pour wakerboard et des cours de voile et de planche à voile.

■ **Le lac Krzypinowski.** Ce plan d'eau s'est formé dans une carrière de sable désaffectée, et il a comme avantages ses plages de sable et sa proximité du centre de Cracovie. On peut se rendre à Krzypinów depuis Cracovie par la route n° 780 ; de nombreux bus de banlieue y passent également. On peut laisser sa voiture sur le parking payant. La base nautique est surveillée (payante), elle possède un point de location de matériel nautique, des terrains de sport et une aire de jeux.

■ **La base nautique de Przysań Brzegi.** Cette base nautique est située sur le site d'une ancienne carrière de sable et de gravier, à environ 12 kilomètres à l'est du centre de Cracovie, près de la limite entre les

communes de Cracovie et de Wieliczka. Le site dispose d'une grande plage de sable, d'une zone de baignade surveillée, d'un parcours d'obstacles aquatique pour enfants, d'équipements nautiques à louer, de filets de beach-volley, de points de restauration et d'un parking payant.

■ **Rivières et cours d'eau.** On trouve des zones de baignade sûres en particulier sur les rivières suivantes :

- ▶ le Dunajec : à Czchów, près de l'hôpital ;
- ▶ la Raba : à Dobczyce en contre-bas du barrage, à Gdów-Zarabie, à Myślenice, à Luboń, à Pćim et à Stróża ;
- ▶ le torrent de Szczawnik : à Muszyna-Złockie ;
- ▶ le torrent de Porębianka : à Poręba.

La qualité de l'eau est contrôlée chaque année par les services sanitaires.

Lacs et piscines

Andrychów

Piscines extérieures

- ✉ al. Wietrznego 6,
- 🌐 basen.andrychow.pl

Bochnia

Piscine couverte

- ✉ ul. św. Leonarda 34,
- 🌐 basenbochnia.pl

Borek

Base nautique du centre de loisirs actifs Borek

- ✉ Borek 302,
- 🌐 centrumborek.pl

Brzeszcze

Piscine couverte Pod Platanem

- ✉ ul. Ofiar Oświęcimia 39a,
- 🌐 ok.brzeszcze.pl

Budzyń/Cholerzyn

Lac na Piaskach - Kryspinów,

- ✉ Cholerzyn 361/Budzyn,
- 🌐 kryspinow.com.pl,
- 🌐 zalewkryspinow.pl

Bukowno

Piscine extérieure du Centre municipal de sports et de loisirs

- ✉ ul. ks. Zelka,
- 🌐 mosirbukowno.pl

Chrzanów

Piscine extérieure du Centre de loisirs « Basen-Kąty »

- ✉ ul. Leśna 20,
- 🌐 moksir.chrzanow.pl

Bassin de natation couvert Cabańska Fala

- ✉ ul. Mydlana 20,
- 🌐 basen.chrzanow.pl

Dąbrowa Tarnowska

Piscine couverte et extérieure

- ✉ ul. Sportowa 4,
- 🌐 dabrowatar.pl

Gorlice

Piscine extérieure et bassin de natation couvert « Fala »

- ✉ ul. Sportowa 9,
- 🌐 osir.gorlice.pl

Jurków

Base nautique de Chorwacja

- ✉ Jurków-Kamieniec,
- 🌐 kapieliskochorwacja.pl

Kraków

Base nautique de Plaża Bagry

- ✉ ul. Kozia 30,
- 🌐 plazabagry.pl

Parc aquatique

- ✉ ul. Dobrego Pasterza 126,
- 🌐 parkwodny.pl

Piscine couverte de l'Université des sciences et des technologies

- ✉ ul. Buszka 4,
- 🌐 basen.agh.edu.pl

Piscine couverte du Centre de sports et de loisirs Cascada

- ✉ ul. Szuwarowa 1,
- 🌐 cascada.com.pl

Piscine couverte Com Com Zone – Nowa Huta

- ✉ ul. Ptaszyckiego 6,
- 🌐 comcomzone.pl



Des pédalos sur le lac de Klimkówka, photo K. Bańkowski

Une croisière en bateau sur le lac Rożnowskie, photo K. Syga

Les valeurs naturelles et les excellentes infrastructures sportives de la région de Małopolska en font une véritable pépinière de talents. Il convient de mentionner des athlètes exceptionnels comme Agnieszka Radwańska, Robert Korzeniowski, Wojciech Fortuna ou Justyna Kowalczyk.

L'histoire de la piscine Korona est indissociable du Club sportif du même nom fondé en 1919. C'est grâce aux efforts de ses membres qu'en 1952 fut créé le plus grand complexe sportif de la Pologne de l'époque, dont la piscine elle-même faisait partie.

La marina du lac Chechlo à Trzebinia, photo K. Syga



Piscine couverte Com Com Zone – Prokocim

- ✉ ul. Kurczaba 29,
- 🌐 comcomzone.pl

Piscine couverte KSOS Kurdwanów

- ✉ ul. Wystouchów 34a,
- 🌐 kurdwanow.ksos.pl

Piscines extérieures Clepardia

- ✉ ul. Mackiewiczza 14,
- 🌐 clepardia.com

Piscines extérieures KS Wanda

- ✉ ul. Bulwarowa 39,
- 🌐 facebook.com/basenwandzianka/

Piscine couverte du Centre de sports et de loisirs Kolna

- ✉ ul. Kolna 2,
- 🌐 kolna.pl

Piscine couverte de l'Université économique

- ✉ ul. Rakowicka 27,
- 🌐 plywalnia.uek.krakow.pl

Piscine couverte de l'Université pédagogique

- ✉ ul. Ingardena 4,
- 🌐 csir.up.krakow.pl

Piscine couverte Korona

- ✉ ul. Kalwaryjska 9-15,
- 🌐 korona.krakow.pl

Base nautique de Przysań Brzegi

- ✉ ul. Trakt Papieski,
- 🌐 przystanbrzegi.pl

Krynica-Zdrój

Piscines extérieures

- ✉ ul. Pułaskiego 6,
- 🌐 krynica-zdroj.pl

Libiąż

Piscine extérieure du Centre municipal de sports et de loisirs

- ✉ ul. Piłsudskiego 10,
- 🌐 lck.libiaz.pl

Łapanów

Plan d'eau et base nautique du Centre municipal de sports et de loisirs « Lagoon » de Łapanów

- ✉ Brzezowa
- 🌐 lapanow.pl

Miechów

Piscine couverte et extérieure du Centre culturel et sportif de Miechów

- ✉ ul. M. Konopnickiej 4,
- 🌐 ckis.miechow.eu

Muszyna

Piscines extérieures du Centre des loisirs et des sports de Zapopradzie,

- ✉ al. Zdrojowa 4,
- 🌐 zapopradzie.pl

La marina du lac Rożnowskie, photo K. Bańkowski



Myślenice**Piscine couverte Aquarius**

- ✉ ul. Ogrodowa 19,
- 🌐 basen.myslenice.pl

Piscines extérieures

- ✉ ul. Mostowa 1,
- 🌐 myslenice.pl

Base nautique de Dolny Jaz nad

- Rabą** ✉ ul. Zdrojowa 128,
- 🌐 facebook.com/dolnyjaz

Niedzica Zamek**Base nautique de Zamajerz**

- ✉ Niedzica, Nad Zalewem
- 🌐 plazapieniny.pl

Nieznanowice**Base nautique de Kuter Port**

- 🌐 kuterport.pl

Nowy Targ**Piscine couverte**

- ✉ pl. Evry 4,
- 🌐 basen.nowytarg.pl

Nowy Wiśnicz**Piscines extérieures**

- ✉ Leksandrowa 130,
- 🌐 nowywisnicz.pl

Olkusz**Piscines récréatives du Centre de sports et de loisirs de Czarna Góra**

- ✉ ul. 29 Listopada 12B,
- 🌐 mosir.olkusz.pl

Osiek**Centre de loisirs et de détente****MOLO**

- ✉ ul. Główna 231a,
- 🌐 czasnamol.pl

Oświęcim**Piscine couverte MOSiR****Oświęcim**

- ✉ ul. Chemików 2
- 🌐 mosir.oswiecim.pl

Piwniczna-Zdrój**Piscines extérieures****de Radwanów**

- ✉ Łomnickie 85,
- 🌐 mgok.piwniczna.pl

Podlesie Dębowe**Lac de Kakałko**

- ✉ Żabno, ul. Warszawska
- 🌐 zalewkakalko.pl

Rabka-Zdrój**Piscine extérieure**

- ✉ ul. Do Poczestnej Wody,
- 🌐 it.rabka.pl

Radgoszcz**Lac de Narożniki**

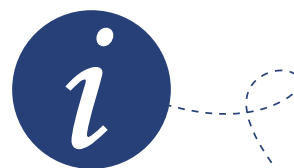
- ✉ ul. Narożniki 19,
- 🌐 facebook.com/naroznikiradgoszcz/



Le lac Chechło à Trzebinia, photo K. Bańkowski



Le barrage de Niedzica est un site qui peut être visité sur rendez-vous. La hauteur du barrage est de 56 m, sa longueur de 404 m. Il a été construit en utilisant 1,7 million de m3 de gravier local. En contrebas du barrage se trouve une centrale hydroélectrique.



Le lac Mucharskie est le plus jeune des six bassins de rétention artificiels de la région de Małopolska. Bien que sa construction sur la rivière Skawa ait commencé au milieu des années 1980, son achèvement n'a été annoncé que récemment. Pendant cette période, le nom hydrotechnique du futur lac était « Zbiornik Świnna Poręba ».

Radłów**Lac du Centre de vacances privé « KATAMARAN »**

- ✉ ul. Polna
- 🌐 katamaran-radlow.pl

Stary Sącz**Base nautique du Parc aquatique Stawy**

- ✉ ul. Wielki Wygon,
- 🌐 it.wstarymsaczu.pl

Sucha Beskidzka**Piscine couverte**

- ✉ ul. Zielona 1,
- 🌐 basen-sucha.pl

Tarnów**Piscines extérieures**

- ✉ al. Tarnowskich 1,
- 🌐 tosir.com.pl

Parc aquatique

- ✉ ul. Piłsudskiego 30,
- 🌐 tosir.com.pl

Tarnów – Mościce**Piscine couverte et extérieure de la Maison municipale des sports**

- ✉ ul. Traugutta 5a,
- 🌐 tosir.com.pl

Trzebinia**Piscine couverte Aqua Planet**

- ✉ ul. Rafineryjna 10a,
- 🌐 aquaplanet.com.pl

Lac de Balaton

- ✉ ul. Świętego Stanisława,
- 🌐 trzebinia.pl

Lac de Chechło

- ✉ Rekreacyjna 326,
- 🌐 zalewchechlo.pl

Lac de Kozi Bród

- 🌐 facebook.com/OsrodekRekreacyjnoWypoczynkowyKoziBrod

Tylicz**Piscine extérieure du village touristique Domki w Lesie**

- ✉ al. Wolności 1,
- 🌐 domkiwlesie.pl

Wadowice**Piscine couverte DELFIN**

- ✉ ul. Bałta 1,
- 🌐 basen.wadowice.pl

Wapienne**Piscines extérieures**

- ✉ Wapienne 45,
- 🌐 wapienne.pl

Wieliczka**Piscine couverte du centre éducatif et récréatif de la Ville Saline**

- ✉ ul. Tadeusza Kościuszki 15,
- 🌐 solnemiascwo.eu

Wolbrom**Centre de natation (piscine couverte et extérieure)**

- ✉ ul. Kamiennogórska 12
- 🌐 dk.wolbrom.pl

Zabierzów Bocheński**Lac de Bobrowe Rozlewisko**

- ✉ Zabierzów Bocheński 570
- 🌐 bobrowe-rozlewisko.pl

Zakopane**Aqua Park**

- ✉ ul. Jagiellońska 31,
- 🌐 aquapark.zakopane.pl

Base nautique de Szymbark

- ✉ Polana Szymbark 2,
- 🌐 szymbark.pl

Vue sur le lac Rożnowskie, photo K. Bańkowski.



Gródek nad Dunajcem, le lac Rożnowskie, photo K. Syga



Kuter Port Nieznanowice, fot. K. Bańkowski



ANDRYCHÓW

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

BUKOWINA TATRZAŃSKA

ul. Sportowa 22, 34-530 Bukowina Tatrzańska
 +48 18 202 54 80
 it.bukowina-tatrzańska@msit.malopolska.pl
 ugbukowinatrzanska.pl

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
 it.chrzanow@msit.malopolska.pl
 chrzanow.pl

KRAKÓW

Sieć InfoKraków, infokraków.pl
InfoKraków, ul. Powiśle 11, 31-101 Kraków
 ☎ +48 12 354 27 10
 powisle@infokraków.pl

InfoKraków, ul. św. Jana 2, 31-018 Kraków
 ☎ +48 12 354 27 25
 jana@infokraków.pl

InfoKraków, ul. Józefa 7, 31-056 Kraków
 ☎ +48 12 354 27 28
 jozefa@infokraków.pl

InfoKraków Sukienice,
 Rynek Główny 1/3, 31-042 Kraków
 ☎ +48 12 354 27 16
 sukienice@infokraków.pl

InfoKraków, ul. Szpitalna 25, 31-024 Kraków
 ☎ +48 12 354 27 20
 szpitalna@infokraków.pl

InfoKraków Pawilon Wypiańskiego,
 pl. Wszystkich Świętych 2, 31-004 Kraków
 ☎ +48 12 354 27 23
 wypianski@infokraków.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.nowytarg.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

ul. Floriańska 8, 32-300 Olkusz
 ☎ +48 32 642 19 26
 it.olkusz@msit.malopolska.pl
 umig.olkusz.pl, olkusz.eu

OSWIECIM

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
 facebook.com/PITwChrzanowie

RABKA-ZDRÓJ

ul. Parkowa 2, 34-700 Rabka-Zdrój
 ☎ +48 18 269 15 53
 it.rabka-zdroj@msit.malopolska.pl
 msit@rabka.pl
 it.rabka.pl

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
 muzeum.sucha-beskidzka.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
 tuchow.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 2A, 32-020 Wieliczka
 ☎ +48 12 288 00 52
 pit@wieliczka.eu
 ckit.wieliczka.eu

WIŚNIOWA

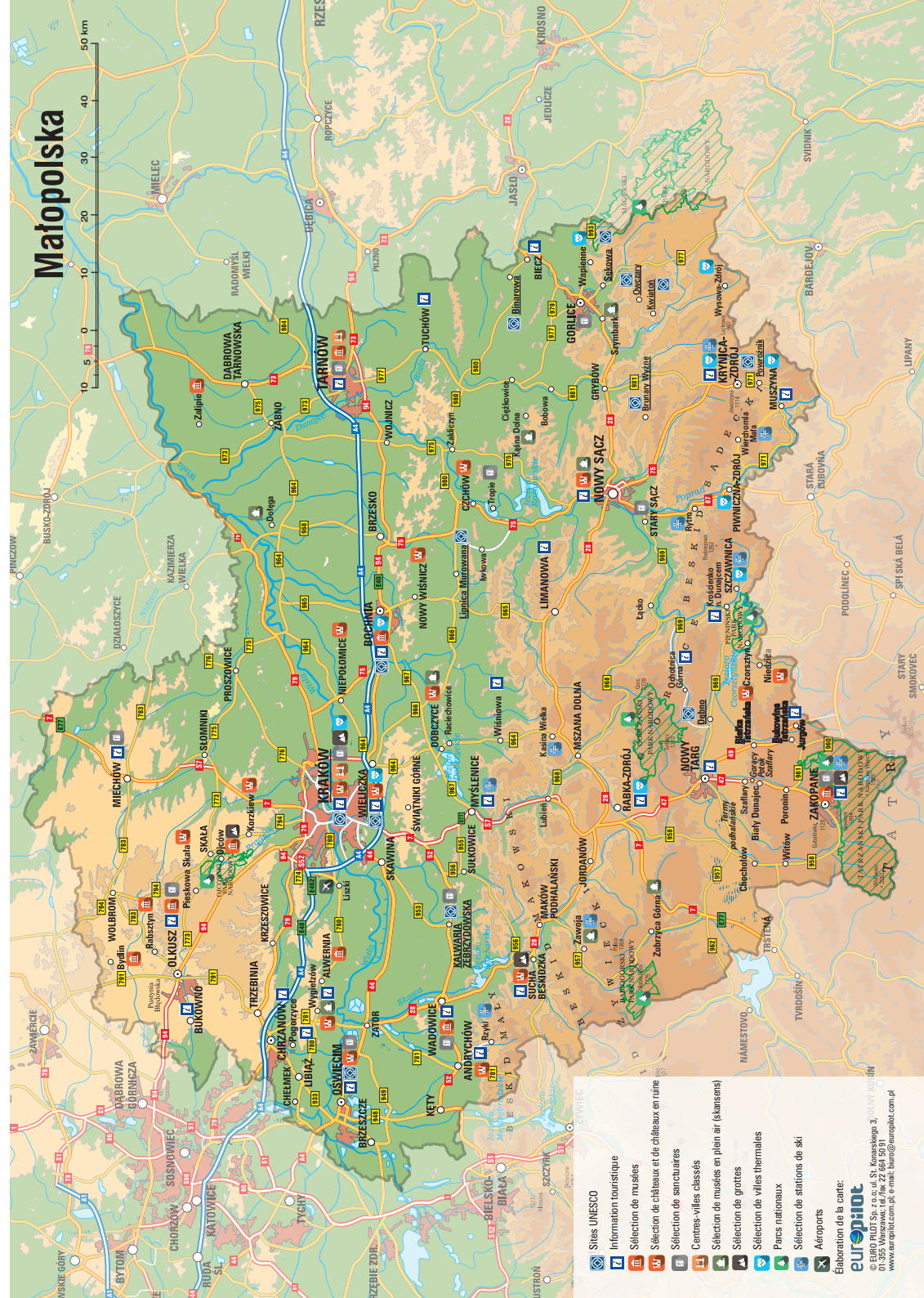
Wiśniowa 301, 32-412 Wiśniowa
 ☎ +48 12 271 44 93
 it.wisniowa@msit.malopolska.pl
 wisniowa.malopolska.pl

WYGIELZÓW (czytaj Wygielzów!)

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



Sites UNESCO
 Information touristique
 Sélection de musées
 Sélection de châteaux et de châteaux en ruine
 Sélection de sanctuaires
 Centres-villes classiques
 Sélection de grottes
 Sélection de villes thermales
 Parcs nationaux
 Sélection de stations de ski
 Aéroports

Elaboration de la carte:
europilot
 ul. Krakowskiego 3,
 01-535 Warszawa, tel./fax 22 664 93 93
 www.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
- 6 piscines géothermales
- 3000 km sentiers cyclables
- 5377 km sentiers montagnards
- 58 stations de ski

En savoir plus:

visitmalopolska.pl

fb.com/MSIT.OdkryjMalopolske



Projet financé du budget de la Voïvodie de Małopolska

