



Des Tatras à la Baltique

du 07/07 au 19/07/2026

©-Pierre-yves DENIZOT / 2026 - <http://pierre-yvesdenizot.fr/>



Chers amis adhérents,

Je suis heureux de partager avec vous ce circuit à travers la Pologne. Comme vous, je suis membre de l'association Arts & Vie. Mon rôle d'accompagnateur consiste à veiller au bon déroulement de votre voyage, au respect des contrats passés entre notre association et le correspondant local, et d'essayer de résoudre au mieux les petits problèmes que nous pourrions rencontrer.

Je suis à votre service pour tout ceci.

Toutefois, je ne suis pas un professionnel, mais un bénévole passionné par les voyages et les contacts humains qui assure ces fonctions pour faciliter votre séjour. Je ne suis donc ni historien, ni guide. Ne m'en veuillez donc pas si je ne peux pas répondre à toutes les questions que vous pourriez vous poser. Nos différents guides locaux se feront, en revanche, un plaisir d'assouvir votre soif de connaissances. N'hésitez pas à les solliciter.

D'un point de vue pratique, ne laissez jamais un malentendu s'installer. N'hésitez donc pas à me faire part de vos réflexions, positives ou négatives, tout au long de notre circuit. Ces dernières, qu'elles concernent les visites, les guides ou les prestations, elles remonteront

systématiquement au siège d'Arts & Vie. Tout comme les responsables de l'association, je désire connaître votre opinion, après le voyage. C'est pour cela qu'il vous sera demandé de compléter un questionnaire en ligne. Pour ce faire, vous recevrez un mail avec un lien quelques jours après notre retour. Je vous souhaite un bon voyage.

Votre accompagnateur, **Pierre-Yves DENIZOT**



La vie de groupe...

Durant les visites, il est indispensable de **rester groupés**. Dans la mesure du possible, je demanderai au guide de vous laisser du temps pour les photos et les achats. **Si vous êtes amenés à quitter le groupe** (toilettes, achat spontané en passant devant une vitrine extraordinaire...), ayez juste l'amabilité de me prévenir. Si vous vous égariez durant une visite, restez où vous êtes ou retournez où vous avez vu le groupe pour la dernière fois. J'irai vous chercher. La **punctualité** est également nécessaire pour ne pas risquer de supprimer une visite. Les **réveils** par téléphone (si vous le jugez utile évidemment) se feront 1h à 1h30 avant le départ. Penser aussi à faire une rotation dans le car. En dernière extrémité, appelez-moi sur mon portable.

A L'AÉROPORT, REGROUPONS-NOUS AU BOUT DE LA PASSERELLE, DÈS QUE C'EST POSSIBLE

INFORMATIONS PRATIQUES

Accompagnateur	Pierre-Yves DENIZOT / En cas de problème, n'hésitez pas à m'appeler au +33 689 28 26 71
Décalage horaire	Aucun. La Pologne étant plus à l'est que la France, le soleil se lève et se couche plus tôt (en juillet, lever autour de 4h30 ; coucher vers 21h).
Formalités	Espace Schengen : carte nationale d'identité ou passeport en cours de validité.

Santé	Songez à emporter votre carte européenne d'assurance maladie. Les pharmacies polonaises (APTECKA) fournissent sans problèmes les médicaments de base. En cas d'urgence, quelques numéros utiles: Pompiers = 998 / Aide médicale d'urgence polonaise = 999 N° d'urgence européen = 112 Les toilettes se signalent par les panneaux «toaleta» ou «WC». Sur la porte, pour les dames, mentions «dla pan», «damski» ou un cercle. Pour les messieurs, mentions «dla panow», «meski» ou un triangle tête en bas. Elles sont quelquefois payantes (3 ZL, parfois 5 ZL) sauf dans les musées et les stations-service. Prévoir de la monnaie. L'eau du robinet est potable.
Change	1 euro équivaut environ à 4,2 zloty. Distributeurs souvent en anglais, le meilleur taux de change chez ING. Bureaux de change Kantor : si le bureau de change n'arbore que le prix d'achat en euro, le change est très défavorable (jusqu'à 1 euro = 3,6 zloty). Il ne faut faire du change que dans un bureau affichant les prix d'achat et les prix de vente. Changer à l'aéroport est déconseillé. On peut, cependant, payer partout en Pologne avec sa carte bancaire. Avant de partir, il faut autoriser les opérations internationales sur sa carte bancaire. Dans les restaurants, il est parfois difficile d'obtenir la monnaie. Laisser quelques zlotys en pourboire plutôt que d'attendre le retour de la monnaie. Opposition carte bancaire : Numéro interbancaire 0 892 705 705 (0,34 euros la minute), joignable 24h/24 et 7 jours/7
Téléphone / @	Pour appeler en France composer 00 33 + n° sans le 0 (9 chiffres). Pour appeler en Pologne faire le 00 48 + numéro du correspondant étant un pays Européen. Ici, votre forfait devrait fonctionner comme en France (avec, peut-être, une réduction des temps d'appel et de la quantité des données internet). Wifi gratuit dans les hôtels. Code à la remise des clefs ou affiché à la réception.
Courrier	Les timbres sont en vente à la poste ou dans les kiosques. Il est préférable de les acheter à Varsovie, Cracovie et Gdansk. Tarif rapide : 8 ZL pour cartes et lettres. Les boîtes aux lettres sont rouges.
Vêtements Climat	Chaussures de marche. Dans la mine de sel de Wieliczka, on descend 800 marches, la remontée se faisant via l'ascenseur. Programme essentiellement urbain, prévoir de bonnes chaussures avec des semelles rigides, beaucoup d'escaliers, de ruelles pavées, glissantes les jours de pluie. Toujours se munir d'un pull, coupe-vent, parapluie, chapeau de soleil. Tenues correctes pour Auschwitz et tous les édifices religieux. Prévoir un lainage pour la mine de sel à Wieliczka (température d'environ 16° à 18°C, de plus on marche bcp dans les couloirs). Le climat de la Pologne est de type continental, ce qui signifie que les saisons sont bien marquées avec des hivers froids et des étés relativement chauds. Cependant, les conditions climatiques peuvent varier d'une région à l'autre en raison de la géographie diversifiée du pays, allant des plaines aux montagnes. L'été en Pologne est agréable, avec des températures moyennes se situant entre 20 et 30°C. Il peut y avoir des variations régionales, avec des températures plus élevées dans le sud du pays. Les journées sont généralement ensoleillées, mais des averses occasionnelles peuvent survenir.
Boissons	Carafe d'eau potable gratuite partout. Bière et café entre 15 & 20 zł; verre de vin autour de 20 zł
Photos/Vidéos Electricité	Les prises électriques sont les mêmes dans toute l'Europe. Tension de 220 volts. Bien respecter la signalétique et se conformer aux indications des guides. En général, ne pas utiliser le flash lorsqu'il y a des peintures. Interdiction totale à Auschwitz, dans certaines salles et à Cracovie, dans la cathédrale de Wawel. Votre accompagnateur étant membre d'un club photo, il pourra vous prodiguer des conseils sur vos prises de vues.
Sécurité Us et coutumes	Il est interdit de traverser les rues en dehors des passages piéton et aux feux de circulation si vous n'y êtes pas autorisé. Amende de 500 zł. Il convient comme partout, d'être vigilant pour éviter des désagréments. Eviter d'avoir sur soi de grosses sommes d'argent, de porter des bijoux ou objets de valeur. Les laisser dans le coffre de l'hôtel. Attention aux pickpockets sur les sites de forte affluence. Conservez à part les numéros importants (CB, téléphone des banques...) et la copie de la carte d'identité. Avoir sur soi : - numéro de portable du TL (enregistré sur votre téléphone). - le numéro de CB, avec date de fin de validité. - la photocopie de la pièce d'identité (qui sera laissée dans le coffre de l'hôtel). - les coordonnées des hôtels (suggestion : à photographier sur le portable). Surveiller son sac lorsqu'on le pose.

	Ne pas laisser d'objets (cadeaux achetés...) dans le car le soir. Durant les visites, il est indispensable de rester groupés. Vous disposerez de temps pour les photos et vos achats. Si vous vous égarez durant une visite, restez où vous êtes ou retournez où vous avez quitté le groupe pour la dernière fois.
Souvenirs	Livres de documentation, jeux, dans les musées ou boutiques des châteaux. Il n'existe quasiment pas de livre en français, et très peu en langues étrangères. Autres souvenirs : . des bijoux en ambre de qualité (à acheter en boutique et non dans la rue) à Gdansk. . du pain d'épice (perniki) à Torun. . du fromage, des confitures et des pantoufles au marché de Zakopane. . des chocolats «Wawel» à Cracovie. . des articles alimentaires et de beauté à patir du sel à Wieliczka. . des bijoux en silex de Sandomierz. . la vodka à l'herbe de bison et autres parfums : cerise, framboise, coing, noisette... que l'on trouve partout, y compris dans les stations-services. Les meilleures vodkas (Chopin, Belvédère) sont en vente à l'aéroport.

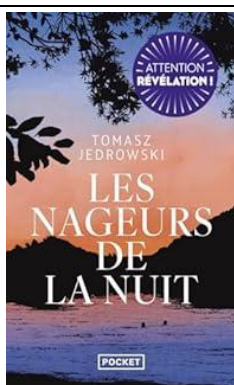
 Les symboles que vous pourrez trouver dans les documents quotidiens

			 Je vous proposerai de me permettre de créer un groupe WhatsApp me permettant de vous communiquer ou vous rappeler les informations importantes concernant notre circuit (souvent le soir) ainsi que d'échanger nos impressions et photos. Et plus si affinités...
Voyage avec les valises	Gardez votre passeport à portée de main	Visite d'un site classé au patrimoine mondial UNESCO	

Pourboires : éternel problème que celui des pourboires. Ils ne sont, bien évidemment, pas obligatoires, mais il est néanmoins recommandé de prévoir 3 €/ jour/personne pour le guide et 2 €/jour/personne pour le chauffeur. Les autres pourboires (bagagistes) sont inclus dans le prix du circuit. Nous aurons l'occasion d'aborder ce sujet à l'occasion de la réunion d'introduction que je vous proposerai dès le premier jour.

Liste des documents mis à votre disposition : chaque jour, j'aurai le plaisir de vous distribuer un document qui reprendra les temps forts de la journée (planning prévisionnel, quelques repères sur les lieux visités, astuces, conseils, liens web...). Quelques magazines seront également en libre consultation. A noter que **les horaires fournis ne sont qu'indicatifs car ils sont basés sur les circuits précédents et, par définition, soumis à un certain nombre d'aléas.** L'ensemble des documents que j'ai élaboré sera également disponible à l'adresse internet suivante :

Romans, livres et cinéma pour aller plus loin



Tomasz Jedrowski
LES NAGEURS DE LA NUIT
256 pages - 04/04/2024 - Pocket

Pologne, 1980. Ludwik et Janusz, étudiants, tombent amoureux lors d'un camp d'été à la campagne. Mais de retour à Varsovie, sous le joug d'un Parti omniprésent et menaçant, leur relation secrète devient dangereuse.



Kelly Rimmer
LES ORPHELINS DE VARSOVIE
430 pages - 01/01/2021 – Leduc

Pologne, printemps 1942. Emilia, 13 ans, vit avec sa famille adoptive à Varsovie depuis que ses parents ont été tués par des Allemands. Forcée de changer d'identité pour survivre, elle passe ses journées enfermée chez elle



Jean-David Morvan, Séverine Tréfouël,
David Evrard
IRENA (5 tomes)
72 pages - 04/01/2017 – Glénat

1940, l'armée nazie a envahi la Pologne. À Varsovie, les Juifs de la ville ont été parqués dans le ghetto : un quartier entier entouré de murs. Quiconque tente de s'en échapper est abattu sans sommation ; les

Ludwik et Janusz sont confrontés au choix d'une vie : Faut-il (se) trahir pour protéger celui que l'on aime ? Porté par une plume élégante et sensible, Les nageurs de la nuit nous plonge dans une histoire d'amour déchirante à l'époque du rideau de fer.

jusqu'au jour où elle découvre que leur voisine, Sara, infirmière, évacuée des enfants juifs du ghetto en secret. Malgré le danger, Emilia insiste pour l'accompagner au ghetto afin de distribuer de la nourriture et des jouets – et repérer les enfants qui pourraient être évacués. Là-bas, Emilia, confrontée à la réalité de la guerre rencontre Roman Gorka et sa famille qui sont en train de mourir de faim. Alors qu'Emilia commence à tomber amoureuse de Roman au fur et à mesure de ses visites, une rébellion éclate dans le ghetto et le jeune homme décide de prendre les armes. Mais son combat pourrait bien mettre sa vie et celles d'Emilia et de Sara en péril...

seuls qui peuvent y entrer sont les membres du département d'aide sociale. Parmi eux, Irena vient tous les jours apporter vivres et soutien à ceux qui sont enfermés dans cet enfer et qui souffrent de maladies et de malnutrition. Ici, tout le monde la connaît, les enfants l'adorent. Car Irena est un modèle de courage : elle n'hésite pas à tenir tête aux gardiens, à faire toujours plus que ce qu'autorise l'occupant nazi. Le jour où, sur son lit de mort, une jeune mère lui confie la vie de son fils, Irena se met en tête de sortir clandestinement les orphelins du ghetto. Décédée en 2008, déclarée Juste parmi les nations en 1965, Irena Sendlerowa, résistante et militante polonaise, fut l'une des plus grandes héroïnes de la Seconde Guerre Mondiale, sauvant près de 2500 enfants juifs du ghetto de Varsovie.



**Wladyslaw Szpilman
LE PIANISTE**

320 pages - 02/01/2003 – Pocket

Septembre 1939: Varsovie est écrasée sous les bombes allemandes. Avant d'être réduite au silence, la radio nationale réalise sa dernière émission. Les accords du "Nocturne en ut dièse mineur" de Chopin s'élèvent. L'interprète s'appelle Wladyslaw Szpilman. Il est juif. Pour lui, c'est une longue nuit qui commence ... Quand, gelé et affamé, errant de cachette en cachette, il est à un pouce de la mort, apparaît le plus improbable des sauveteurs : un officier allemand, un Juste nommé Wilm Hosenfeld. Hanté par l'atrocité des crimes de son peuple, il protégera et sauvera le pianiste. Après avoir été directeur de la radio nationale polonaise, Wladyslaw Szpilman a eu une carrière internationale de compositeur et de pianiste. Il est mort à Varsovie en juillet 2000. Il aura fallu plus de cinquante ans pour que l'on redécouvre enfin ce texte étrangement distancié, à la fois sobre et émouvant.



**Claude Lanzmann
SHOAH**

288 pages - 23/10/1997 - Folio

Il n'est pas facile de parler de Shoah. Il y a de la magie dans ce film, et la magie ne peut pas s'expliquer. Nous avons lu, après la guerre, des quantités de témoignages sur les ghettos, sur les camps d'extermination ; nous étions bouleversés. Mais, en voyant aujourd'hui l'extraordinaire film de Claude Lanzmann, nous nous apercevons que nous n'avons rien su. Malgré toutes nos connaissances, l'affreuse expérience restait à distance de nous. Pour la première fois, nous la vivons dans notre tête, dans notre cœur, notre chair. Elle devient la nôtre. Ni fiction ni documentaire, Shoah réussit cette re-création du passé avec une étonnante économie de moyens : des lieux, des voix, des visages. Le grand art de Claude Lanzmann est de faire parler les lieux, de les ressusciter à travers les voix, et, par-delà les mots, d'exprimer l'indicible par des visages. [...] Un pur chef-d'œuvre.



Marzena Sowa (Auteur), Sylvain Savoia (Illustrations)

MARZI, UNE ENFANCE POLONAISE (1984-1989)

Lorsque Marzena Sowa raconte à Sylvain Savoia un de ses souvenirs d'enfance, elle est loin de se douter qu'elle vient de poser la première pierre d'une œuvre autobiographique. Ensemble, ils vont créer une série où la petite histoire se mélange avec la grande. Une enfance dans le bloc de l'Est au moment de son effondrement. La Pologne, territoire exotique pour l'Europe de l'Ouest, devient un terrain de jeu. Mais c'est avant tout la construction du caractère d'un enfant qui se raconte et se dessine ici, "car quel que soit le contexte économique, politique et social, il y a une universalité de cette période de la vie qui nous fait cruellement défaut en grandissant...", comme le dit Sylvain Savoia dans l'introduction. Au travers des grands yeux de la petite Marzi, nous découvrirons la pénurie, la joie, les courses poursuivies dans les barres d'immeubles, la survie au jour le jour, la centrale de Tchernobyl, les grandes grèves, la création de Solidarnosc...

Pour les **amateurs de photographies**, je joins également à ces premières pages un petit mémento qui rappelle les grandes lignes de la "science photographique" et qui donne quelques conseils pour réussir au mieux ses prises de vue en fonction de ce qu'on recherche ou de la situation.