



MON EXPERIENCE À
**POLITECHNIKA
KRAKOWSKA**
CRACOVIE, POLOGNE



Chloé LATOUR
FÉVRIER 2024 - JUIN 2024



POLITECHNIKA KRAKOWSKA

Informations pratiques

1	SEMESTRE UNIVERSITAIRE.....	4
1.1	MON PARCOURS ET MON PROJET	4
1.2	POLITECHNIKA KRAKOWSKA	4
2	ORGANISATION AVANT DE PARTIR.....	8
2.1	MONNAIE LOCALE ET FINANCES	8
2.2	FORFAIT TÉLÉPHONIQUE.....	8
2.3	SANTÉ	8
2.4	ADMINISTRATIF	9
2.5	LOGEMENT.....	9
3	ORGANISATION SUR PLACE	12
3.1	DÉPLACEMENT	12
3.2	FAIRE SES COURSES	12
4	VISITER LA POLOGNE	13
4.1	KRAKOW (CRACOVIE).....	13
4.2	WARSZAWA (VARSOVIE).....	15
4.3	WROCLAW.....	16
4.4	GDAŃSK.....	17
4.5	ZAKOPANE	17
4.6	MAZURY (RÉGION DES LACS DE MAZURIE).....	18
4.7	CHÂTEAU DE MALBORK.....	18
5	US ET COUTUMES	19
5.1	PLATS ET SPÉCIALITÉS LOCALES	19
5.2	POLONAIS	20

1 SEMESTRE UNIVERSITAIRE

1.1 MON PARCOURS ET MON PROJET

Etudiante en dernière année à IMT Mines Alès en Génie civil, j'ai décidé de faire mon semestre international en Pologne à l'Université Polytechnique de Cracovie. Les cours sont dispensés en anglais. La classe est composée d'étudiants polonais et d'étudiants internationaux.

Mes motivations étaient diverses. Entre autres, mes attentes étaient de :

- Suivre un programme international dont les cours sont en anglais,
- Etudier dans une ville cosmopolite propice à faire des rencontres,
- Voyager pour m'enrichir culturellement et personnellement
- Apprendre la langue polonaise

1.2 POLITECHNIKA KRAKOWSKA

L'Université Politechnika Krakowska est l'une des principales institutions académiques de Pologne, reconnue pour son excellence en ingénierie et en technologie. Fondée en 1945, cette université offre une large gamme de programmes dans des domaines variés tels que le génie civil, l'architecture, l'informatique, la mécanique et bien d'autres.



Faculty of Architecture



Faculty of Materials Engineering and Physics



Faculty of Computer Science and Telecommunications



Faculty of Environmental Engineering and Energy



Faculty of Electrical and Computer Engineering



Faculty of Chemical Engineering and Technology



Faculty of Civil Engineering



Faculty of Mechanical Engineering

4

L'université est divisée en plusieurs campus, avec un campus principal situé en plein cœur du centre-ville (campus dans lesquels se déroulaient les cours de Génie Civil); le second campus est dans la zone de l'ancien aéroport (campus du département de mécanique par exemple). Pour suivre les cours de Polonais, nous devons nous rendre au campus de langue, à 30 minutes en bus.

Les infrastructures de l'université sont modernes, les laboratoires sont bien équipés et les professeurs investis dans la réussite de leurs étudiants. Quelques chiffres pour se représenter l'université :

- Il y a près de 12 000 étudiants dont environ 500 étudiants internationaux et environ 1 000 professeurs et enseignants-chercheurs
- L'université est reconnue en Pologne et en Europe pour la qualité de l'enseignement, pour son laboratoire de recherche. Ainsi, les professeurs sont exigeants avec les étudiants. Suivant les cours choisis, un travail important sera nécessaire pour atteindre les objectifs de la matière.



Pour l'accueil des étudiants internationaux, l'association PK ESN organise une semaine d'intégration en proposant des activités comme une visite de la ville, des moments de rencontre autour d'un verre ou d'un jeu de société. Tout au long de l'année, elle propose également des événements comme des soirées à thème, des visites de musée, des sorties aux alentours de Cracovie. Elle est aussi en charge du Buddy Program qui permet à chaque étudiant international le souhaitant d'avoir un parrain polonais ou une marraine polonaise.

5

Cracovie est une ville étudiante, dynamique qui présente de nombreuses universités comme l'Université Jagellone, l'Université AGH ou l'Université Politechnika Krakowska.

Mes conseils pour le choix des cours

Cours	Niveau	Evaluation	Commentaire
Bridge Constructions	Licence (3 ^{ème} année) 5 crédits ECTS	Projet : dimensionnement d'un pont en béton. Dessins sur AutoCAD (coupe longitudinale, coupe transversale, vue de dessus), calculs de dimensionnement. Evaluation finale : écrit de 1h30 avec des questions sur les définitions et le dessin d'une coupe transversale. Accès au cours autorisé.	Cours très intéressant avec un professeur passionné et accessible. Projet guidé qui demande un investissement en continu. Revue de projet avec le professeur 1 fois par semaine.
Concrete Structures II	Master (4 ^{ème} année) 3 crédits ECTS	Projet : dimensionnement des éléments structuraux (dalles + poteaux) d'un parking sur 2 niveaux. Dessins sur AutoCAD (vue en plan, coupe longitudinale, plan d'armature de la dalle et des poteaux), calculs de dimensionnement. Evaluation finale : écrit de 3h00 comprenant 1h00 de questions théoriques et 2h00 d'exercices pratiques (punching shear, biaxial bending).	Cours technique sur la théorie des poteaux et des dalles. Niveau élevé. Projet peu guidé, demandant un investissement important. Vivement conseillé de faire des revues de projet régulière avec le professeur. Evaluation finale accessible à condition d'avoir bien travaillé en amont.
Construction Supervision, Occupational Safety and Health	Licence (3 ^{ème} année) 4 crédits ECTS	Projet : Préparation d'un chantier en amont avec l'estimation des quantités nécessaires pour chaque tâche, le nombre de personnes à employer et l'optimisation du planning. Travail sur Excel. Evaluation cours pratique : Exercices sans difficultés comme ce qui a été étudié en classe. Evaluation cours théorique : QCM de 40 questions sur des thématiques abordées. Les réponses relèvent du bon sens globalement.	Assister aux lectures n'est pas obligatoire. Le projet demande beaucoup de temps et n'est pas le plus intéressant.
Introduction to Construction Designing	Licence (1 ^{ère} année) 2 crédits ECTS	Project : chaque cours pratique est évalué et consiste en un exercice d'application du cours. Exercices guidés, sans difficultés. Lectures : Cours sur les Eurocodes 0 et 1 avec la théorie sur les actions permanentes et les actions imposées, les charges de neige et de vent, et les combinaisons d'action. Evaluation finale : QCM de 20 questions. Questions simples même si quelques questions sont piégeuses.	Pas de travail en dehors des cours. Assister aux cours théoriques n'est pas obligatoire.
Introduction to Rail Roads	Licence (3 ^{ème} année) 2 crédits ECTS	Project : création d'une nouvelle ligne de train. Dessins sur AutoCAD des plans d'implémentation, d'élévations, calculs sur Excel. Evaluation finale : Questionnaire envoyé quelques jours avant le contrôle, sans grande difficulté	Peu de travail en dehors des cours car projet guidé

Polish language course	5 crédits ECTS	L'évaluation dépend du professeur. Dans mon cas, nous avons eu deux contrôles : Oral : savoir se présenter ; Ecrit : des exercices ludiques sur ce qui a été vu en cours.	Cours très intéressant, enrichissement culturel et personnel. Conseillé. Pas de travail en dehors des cours.
Communication and Negotiation Techniques	2 + 2 crédits ECTS	Evaluation finale : questions sur des points clés du cours sur un format de 45 min.	Cours en ligne de 45 minutes par semaine. Pas de travail en dehors des cours
Physics of Building Structures	Licence (1 ^{ère} année) 2 crédits ECTS	Project : étude de la thermique d'un composant multicouche de mur ou de toiture. Des revues de projet régulières. On avance le projet pendant les cours. Evaluation partie laboratory : questions sur les cours vus pendant les laboratory. Questions de bon sens sur les phénomènes physiques. Evaluation partie lecture : questions de bon sens sur les cours théoriques de thermique.	Une partie thermique des bâtiments. Une partie acoustique dans les bâtiments. Matière intéressante car elle apporte de la culture générale sur la thermique et l'acoustique des bâtiments. Pas d'évaluation en acoustique.
Special Foundations	Master (4 ^{ème} année) 2 crédits ECTS	Project : dimensionnement d'un mur de soutènement. Dessin sur AutoCAD, calculs sur Excel Pas d'évaluation écrite notre année	Projet guidé sans grande difficulté qui demande un investissement modéré. Cours en distanciel une semaine sur deux
Technology, Mechanisation and Automatisation of Construction Works	Licence (1 ^{ère} année) 2 crédits ECTS	1 ^{er} projet : sélection d'une grue et des sangles de levage. Projet guidé, ne présentant pas de grande difficulté. 2 ^{ème} projet : exposé de 25 min sur une méthode d'exécution sur chantier (béton projeté, maçonnerie, échafaudages, tunnels, etc.). Demande un travail en amont important. Evaluation finale : 1h30, définitions. Le professeur prévoit un cours de révision pour informer de ce qu'il faut savoir.	Matière demandant / un investissement important. Conseillé de venir aux cours théoriques. Présence aux cours pratiques obligatoire.
Technology of Prestressed and Precast Constructions	Licence (3 ^{ème} année) 2 crédits ECTS	Projet : Dimensionnement d'une dalle en précontrainte, calcul des pertes et des contraintes de précontrainte, vérification de la fissuration, de la contrainte maximale et du fléchissement + des renforcements nécessaires. Evaluation : 8 questions sur des définitions et des points clés du cours	Lors de la remise du projet, le professeur posera des questions sur les notions essentielles traitées pendant les cours et le projet. Projet relativement guidé mais qui reste difficile. Demande de consacrer beaucoup de temps.

Pendant ce semestre je ne pensais pas que la charge de travail serait si importante. Mais j'ai trouvé que c'était vraiment formateur. Avec un peu d'organisation, j'ai réussi à voyager tout en validant mon semestre. Garde à l'esprit que certaines matières demandent plus d'implication que d'autres matières, je te conseille donc de choisir en fonction de tes envies pour ce semestre !

N'hésite pas à me contacter par mail (chloeltr01@gmail.com) si tu souhaites que je t'envoie mes cours, mes rapports ou simplement si tu as des questions et je me ferai un plaisir de pouvoir t'aider !

2 ORGANISATION AVANT DE PARTIR

2.1 MONNAIE LOCALE ET FINANCES

Le zloty, abrégé PLN, est la monnaie officielle de la Pologne.

1 zł = 100 *groszy*, 1€ = 4,3 zł

Pièces : Les pièces en circulation sont de 1, 2, 5, 10, 20 et 50 groszy, ainsi que de 1, 2 et 5 zlotys.



Billets : Les billets en circulation sont de 10, 20, 50, 100, 200 zlotys et 500 zlotys.



Quelques conseils :

Pour éviter d'avoir des frais bancaires, je vous conseille d'ouvrir un compte Revolut ou Boursorama. Elles ont pour avantage d'avoir des cartes sans frais à l'international.

8 Revolut fonctionne sur le même principe que Sumeria (Lydia) : on met une somme d'argent définie sur la carte depuis l'application et on peut payer avec, sans frais supplémentaires.

Parfois, vous aurez peut-être besoin d'argent liquide. Deux possibilités s'offrent à vous : retirer de l'argent dans un distributeur automatique de billets (DAB) mais des frais bancaires liés aux banques polonaises peuvent s'appliquer ou bien aller dans un service de change d'euros contre de la monnaie locale (c'est la solution la plus avantageuse à mon avis).

2.2 FORFAIT TELEPHONIQUE

Concernant les forfaits téléphoniques, regardez bien avant de partir quelles sont les conditions de votre contrat pour savoir si votre forfait fonctionne en Pologne.

Par exemple, nous sommes plusieurs à avoir eu un message de la part de notre opérateur nous avertissant que notre consommation était non raisonnable et que nous allions être surfacturés car nous consommions davantage notre forfait en dehors de la France qu'en France.

Sinon, il existe d'autres solutions comme acheter une carte SIM avec un forfait simple dans un magasin (Jabka).

2.3 SANTE

Pensez à commander la carte européenne d'assurance maladie avant de partir. La demande se fait gratuitement sur votre compte d'assurance maladie français AMELI.

Il est aussi conseillé d'avoir une assurance santé complémentaire pour l'étranger. Dans mon cas, j'ai souscrit à l'assurance Heyme, j'avais bénéficié d'un tarif avantageux car c'était un organisme partenaire de l'école.

2.4 ADMINISTRATIF

Il est nécessaire de faire une déclaration de sa présence sur le territoire polonais car le séjour dure plus de 3 mois. La formalité est relativement simple : il suffit de remplir un formulaire, d'obtenir un numéro PESEL et de retourner ce formulaire au service administratif de la ville. L'administration de l'université vous rappellera la démarche dès votre arrivée en vous fournissant le document.

2.5 LOGEMENT

Il existe plusieurs solutions pour trouver un logement à Cracovie :

- **Résidence universitaire**

L'université Politechnika Krakowska propose des logements dans des résidences universitaires qui sont situées en périphérie de la ville, à 30 minutes en bus du campus principal (campus de génie civil).

Le nombre de places étant limité, c'est la politique du premier inscrit, premier servi. Lors de votre inscription, vous serez notifié par l'université pour savoir si un logement étudiant vous a été attribué ou pour vous demander si vous souhaitez être sur la liste d'attente.

Les chambres sont des chambres doubles ou triples, avec une salle de bain commune pour 4 personnes et une cuisine partagée pour un étage. Pour avoir plus d'informations, vous pouvez aller sur le site internet de l'université : <http://www.akademiki.pk.edu.pl/>.

C'est la solution la moins chère car il faut compter entre 100€ et 250€ (suivant la résidence). Néanmoins, il est possible que vous partagiez votre chambre avec quelqu'un d'autre et les résidences se trouvent loin du centre-ville.

- **Groupes facebook**

Pensez à regarder sur les groupes Facebook, il y a régulièrement des annonces de particuliers ou d'agences immobilières. Certains de mes amis ont trouvés leur appartement sur « ERASMUS IN KRAKOW 2023 » et « Krakow 2023 : International & Erasmus Students ».

9

- **Annonces internet de particuliers ou d'agences immobilières**

Il existe plusieurs sites internet qui proposent des logements étudiants en location ou en colocation. Vous pouvez notamment regarder sur : ErasmusPlay, Erasmusu, Pepehousing ou EasyRenting (site de location via une agence immobilière).

Attention aux arnaques lorsque vous passez par des annonces de particuliers.

Sur les sites des agences immobilières, vous devrez payer des frais d'agence qui sont non négligeables (correspondant à 1 mois de loyer).

Il faut compter entre 350€ et plus suivant vos exigences et la localisation de l'appartement.

- **Résidences étudiantes privées**

Pour ma part, j'ai opté pour cette solution. En comparant toutes les offres sur le marché, c'était la solution la plus intéressante d'un point de vue rapport qualité/prix.

Il existe plusieurs résidences étudiantes privées comme notamment Livinnx, Student Depot, ShedColiving et Milestone.

J'habitais dans la résidence Milestone, idéalement située, proche de toutes les commodités (centre commercial « Galeria Kazimierz », magasin alimentaire « Biedronka »). L'appartement est situé entre deux arrêts de tram (Hala Targowa et Rondo Grzegorzeckie), à côté d'une gare ferroviaire secondaire « Krakow Grzegorzki », à 10 minutes à pied du centre-ville et à 30 minutes à pied de l'Université.

Le loyer était de 370€/mois pour mon cas. J'avais opté pour une chambre en « community for 2 » : une chambre individuelle dans un appartement partageant la cuisine et la salle de bain.

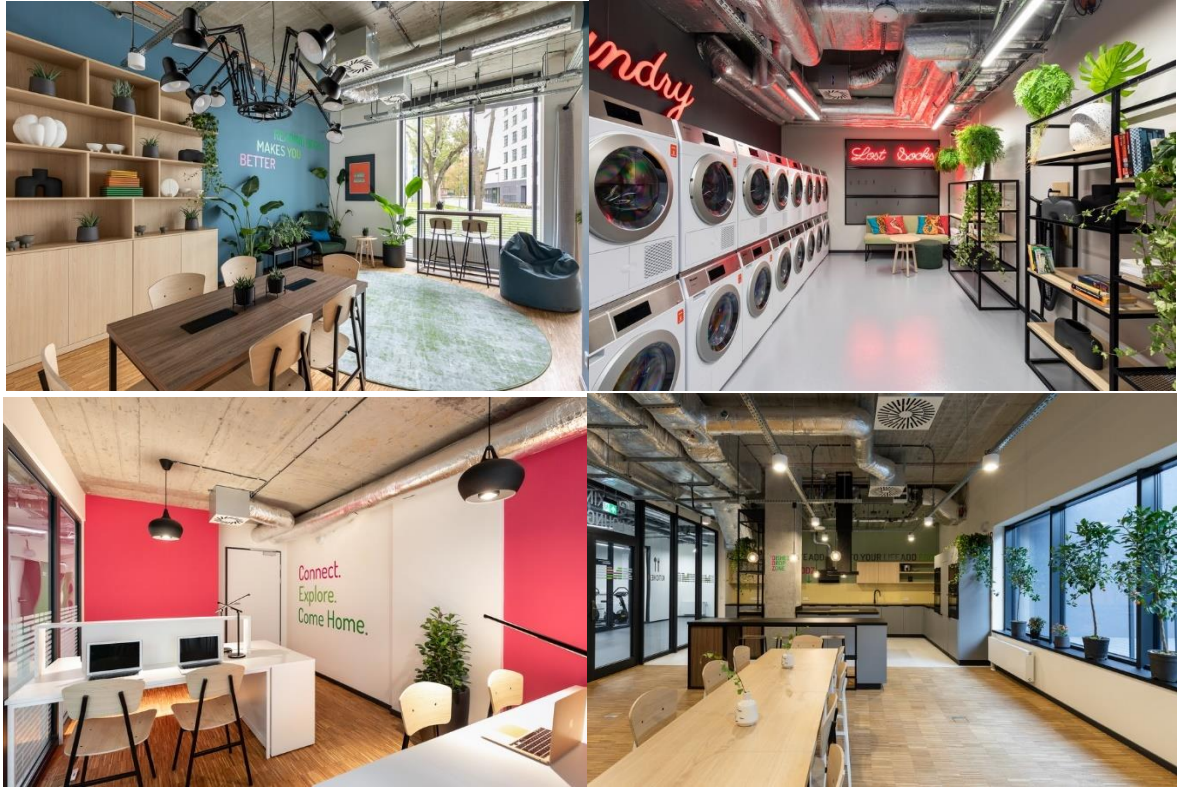
Dans la résidence, il y avait aussi des espaces communs comme une cuisine commune, une salle de sport très équipées, une salle de cinéma, une salle de jeux (avec PS4, babyfoot) mais aussi des espaces de travail et une laverie.

Quelques photos de ma chambre :



10 Quelques photos de la résidence :





3 ORGANISATION SUR PLACE

3.1 DEPLACEMENT

- **Déplacement dans Cracovie et dans les autres villes de Pologne**

Je vous conseille d'installer l'application Jakdojade. Cette application est valable dans toutes les villes de Pologne. La ville de Cracovie est très bien desservie en transports en commun avec des trams et des bus.



Il y a un tarif réduit pour les étudiants en Pologne (vous ne bénéficierez de ce tarif uniquement lorsque vous aurez reçu votre carte étudiante).

S'agissant des tickets à l'unité :

2 zł pour 20 minutes de trajet.
3 zł pour 60 minutes de trajet.

S'agissant de l'abonnement mensuel :

Environ 18€ pour la zone 1 (zone couvrant le centre-ville et ses alentours).

Pour acheter l'abonnement mensuel, vous pouvez vous rendre au bureau de vente dans la rue Wielopole n°1.

Vous pouvez aussi utiliser des transports privés, notamment l'application Bolt.



Une autre solution pour se déplacer librement dans la ville : acheter un vélo sur OLX (même fonctionnement que Le Bon Coin en France). Vous pourrez l'utiliser pendant tout votre Erasmus et le revendre à la fin. Comptez environ 200 zł (50€)

12

A votre arrivée, à l'aéroport (si vous venez en avion), vous avez le choix de prendre le train (« SKA », environ 20 zł) ou le bus (juste à l'entrée de l'aéroport). Pour connaître les horaires, utilisez l'application Jakdojade.

- **Déplacement entre les différentes villes de Pologne**

Vous pouvez vous déplacer en train. Je vous conseille d'installer l'application PKP intercity (équivalent de la SNCF). Les tarifs sont très abordables.

La gare ferroviaire principale de Cracovie « Dworzec Główny » se trouve juste à côté de Politechnika Krakowska.



Vous pouvez également vous déplacer en bus. Je vous conseille d'installer l'application e-podróżnik qui référence l'ensemble des bus locaux.

La gare routière se trouve au même endroit que la gare ferroviaire « Dworzec Główny ».



- **Déplacement dans les pays voisins**

Plusieurs solutions : les bus (Flixbus, etc.), les trains ou les avions (application Skyscanner, Ryanair, etc.).

3.2 FAIRE SES COURSES

Galeria Krakowska,/ Galeria Kazimierz, Serenada Mall : très grands centres commerciaux.

Biedronka, Lidl (supermarchés les moins chers mais on ne trouve pas tous les produits).

Carrefour (supermarché plus cher mais on peut trouver des produits internationaux et français).

Jabka (équivalent de Carrefour market en France, supermarché de centre-ville pour dépanner).

4 VISITER LA POLOGNE

4.1 KRAKOW (CRACOVIE)

Cracovie est le chef-lieu de la Voïvodie de Petite-Pologne (Małopolska). Située au bord de la Vistule, cette ancienne capitale de la Pologne est considérée comme le véritable centre culturel et intellectuel du pays. Avec environ 800 000 habitants intramuros et 1 450 000 dans l'agglomération, Cracovie est la deuxième ville de Pologne en nombre d'habitants derrière Varsovie.

Cracovie est considérée comme la plus belle ville de Pologne, son centre-ville historique est classé au patrimoine de l'UNESCO.

Le Wawel : il s'agit de l'un des endroits les plus symboliques de Pologne puisque la Cathédrale du Wawel fut le lieu de couronnement des rois de Pologne. Aujourd'hui, elle abrite le panthéon des dynasties royales, des grandes familles et des hommes illustres de la nation polonaise.



Le Rynek : Centre de la vie religieuse, économique et politique du Cracovie médiéval, le Rynek demeure aujourd'hui le point névralgique du Cracovie touristique d'aujourd'hui. Il s'agit de la plus grande place médiévale d'Europe (200 m x 200 m)



Eglise Notre-Dame



Quartier juif de Kazimierz : Refuge des juifs de Cracovie depuis la fin du 15^{ème} siècle, sa population pendant la Seconde Guerre Mondiale fut d'abord déplacée à Podgorze, un quartier situé de l'autre côté de la Vistule, avant d'être presque intégralement décimée par l'occupant nazi. Aujourd'hui, ce quartier est très animé.



Tertre de Kosciuszko : Elevé à main d'homme entre 1820 et 1823, à la mémoire du leader de l'insurrection nationale de 1794 Tadeusz Kosciuszko, ce monticule de 80 m de diamètre et de 34 m de hauteur domine le sommet de la colline.



14

Lac Zarzowek // Lac Bagry



Quelques recommandations de musées à faire à Cracovie :

Fabrique d'Oskar Schindler – Emalia Town Hall Tower Expositions au Wawel	Gratuit le lundi
Musée de l'aviation polonaise Musée de l'ingénierie urbaine Krzystofory Palace Musée des princes Czartoryski Musée ethnographique Nowa Huta Museum Eagle Pharmacy	Gratuit le mardi
Collegium Maius	Gratuit le mercredi

Mines de Sel de Wieliczka : Exploitée depuis le 13^{ème} siècle, cette mine de sel est un incroyable labyrinthe souterrain de 300 km de galerie sur 9 niveaux. Le sel était considéré comme de « l'or blanc » qui assurera le dynamisme des finances du royaume polonais.



Auschwitz : Il est le plus grand complexe concentrationnaire du Troisième Reich, à la fois camp de concentration et centre d'extermination, site du plus important crime de masse dans l'histoire de l'humanité.



4.2 WARSZAWA (VARSOVIE)

15

Localisation : 355 km de Cracovie, 2,5-3,5 h en train, 5 h en bus

C'est la capitale de la Pologne. C'est la plus grande ville de Pologne, la plus moderne, avec une nouvelle architecture, des gratte-ciels mais aussi une jolie vieille ville.

Il est vraiment agréable de se promener sur la place principale ou de visiter **Łazienki Królewskie** - le plus grand parc de Varsovie, qui occupe 76 hectares du centre-ville. Le Royal Łazienki était la résidence d'été du roi Stanisław August, dans lequel une architecture classiciste se fond harmonieusement avec son environnement naturel comprenant de fabuleux jardins. Au printemps et en été, des concerts gratuits ont lieu le dimanche au niveau du monument Frédéric Chopin. Les plus grands pianistes sont invités pour jouer des récitals de piano sur le répertoire de Chopin.



Il est également intéressant de voir le **château royal**. C'est le bâtiment qui, au fil des siècles, a servi de résidence officielle aux monarques polonais. Il est situé sur la place du Château, à l'entrée de la vieille ville de Varsovie.



Je vous recommande aussi de visiter **Praga** - la rive droite de Varsovie. Au fil des siècles, Praga a été une ville indépendante, qui n'a été officiellement rattachée à Varsovie qu'à la fin du XVIIIe siècle. Pendant des années, c'est un quartier secondaire de la ville qui a survécu aux ravages de la guerre, avec trois religions différentes (catholicisme, orthodoxie et judaïsme) qui coexistent pacifiquement. Aujourd'hui, c'est un quartier fascinant, débordant d'ateliers artistiques, de galeries, de théâtres alternatifs et de clubs underground. Grâce à cet apport de culture cool, de nombreux bâtiments post-industriels ont été transformés en centres culturels, cinémas, galeries et pubs. Mais c'est aussi à Praga que l'on trouve de nombreuses rues qui n'ont pas été endommagées pendant la Seconde Guerre mondiale, et donc de magnifiques lampadaires, trottoirs et immeubles d'habitation d'avant-guerre.



16

4.3 WROCLAW

Situation : 269 km de Cracovie, 3-5,5h en train, 3-4,5h en bus

Wroclaw est une ville très charmante. Située sur la vieille rivière. Wroclaw est la plus grande ville de l'ouest de la Pologne. Au fil des siècles, elle a été gouvernée par la Prusse, la Pologne, l'Allemagne et la Bohême, mais fait partie de la Pologne depuis 1945.

L'ancienne capitale de la Silésie est encore moins connue que d'autres lieux à visiter en Pologne, mais elle peut certainement rivaliser avec eux en ce qui concerne son architecture étonnante. Les principales attractions sont la place du marché et l'impressionnant vieil hôtel de ville, l'église Sainte-Elisabeth avec son pont d'observation surplombant la ville, et le plus grand zoo de Pologne.



4.4 GDANSK

Localisation : 581 km de Cracovie, 5-7 h en train, 10h en bus

Gdańsk est située sur la côte de la mer Baltique. Elle est reliée à Gdynia et à Sopot - ensemble, elles sont appelées Trójmiasto. Comme dans toutes les vieilles villes de Pologne, la vieille ville et son architecture sont tout simplement merveilleuses ! Il y a beaucoup de cafés, de pubs et de restaurants dans les rues étroites. En se promenant, il faut voir une vieille grue, Żuraw Gdański, symbole de la ville et de son caractère maritime. Il y a aussi de nouveaux bâtiments comme le Teatr Szekspirowski, un théâtre shakespearien au toit ouvrable, où l'on peut assister à une pièce et se sentir comme à l'époque médiévale. La ville est très proche de la côte baltique et de ses stations balnéaires. Un endroit intéressant est la péninsule de Hel, où vous pouvez louer un vélo et faire une belle promenade le long de la côte.



4.5 ZAKOPANE

Situation : 108 km de Cracovie, 3,5 h en train, 2 h en bus

Zakopane est une ville qui jouit d'une atmosphère merveilleuse dans les montagnes des Tatras. On y trouve des górale (montagnards), un groupe ethnographique que l'on retrouve principalement dans leur région traditionnelle du sud de la Pologne. Pendant votre séjour, ne manquez pas de visiter Krupówki, une rue représentative qui compte de nombreux magasins et restaurants proposant des plats et des boissons typiques de cette région (je vous recommande de goûter à l'oscypek, un fromage fumé traditionnel de la région). C'est aussi un endroit idéal pour louer une petite maison en bois et faire une excursion en montagne (le Rysy est le point le plus haut de Pologne, c'est un lieu magnifique que je vous recommande de visiter).



4.6 MAZURY (REGION DES LACS DE MAZURIE)

Situation géographique : 500 km de Cracovie

Il contient plus de 2 000 lacs. La région a été élue comme l'une des 28 finalistes des 7 nouvelles merveilles de la nature. La Mazurie est célèbre pour ses lacs et ses forêts, qui offrent un large éventail d'activités de plein air, de la voile au kayak en passant par la natation.

La région comprend le plus grand lac de Pologne, appelé Śniardwy. Les villes de villégiature comprennent les plus populaires Giżycko et Mikołajki, Węgorzewo, Run, Pysz et Iława.

Outre les lacs, la région de Mazurie compte également de nombreuses rivières utilisées pour la pêche à la mouche, et des zones forestières qui offrent de nombreux sentiers pour la randonnée et le vélo. On y trouve également une faune variée, des baies et des champignons comestibles, ainsi que de vastes zones protégées, notamment le parc paysager de Mazurie qui comprend 11 réserves naturelles telles que le lac de Łukajno qui est une réserve de biosphère de l'UNESCO, ou la forêt de Białowieża où se trouve une station d'élevage de bisons d'Europe.

Les villes de cette région sont plus petites et il n'y a donc pas autant de trains et de bus. On peut s'y rendre facilement depuis Gdańsk, Olsztyn ou Varsovie.



18

4.7 CHATEAU DE MALBORK

Le château de Malbork vaut également la peine d'être vu. Il a été construit à l'origine par les chevaliers teutoniques, un ordre religieux catholique allemand de croisés, sous la forme d'une forteresse d'Ordensburg. Il se trouve à proximité de Gdańsk, ce qui permet de s'y rendre facilement par le train de banlieue.



5 US ET COUTUMES

5.1 PLATS ET SPECIALITES LOCALES

Bigos - ragoût de viande composé de chou, de choucroute et de quelques morceaux de saucisse polonaise, de champignons et de prunes séchées.



Placek ziemniaczany - Crêpe polonaise à base de pommes de terre. Elle peut être servie de différentes manières : avec une sauce à la viande, avec de la crème et du sucre, avec de la crème aux champignons, mais elle est également très savoureuse seule.

Kotlet schabowy - Variété polonaise d'escalope panée. Elle est enrobée de chapelure mais elle est composée de filet de porc ou de côtelette de porc. Elle est servie avec des pommes de terre et de la salade.



Pierogi - une sorte de ravioli sucré ou salé suivant la garniture. Les pierogi salés sont garnis avec de la purée de pomme de terre, du chou, des épinards, des champignons ou de la viande. Les pierogi classiques sont les « pierogi ruskie » avec de la purée de pommes de terre, des oignons frits et du fromage blanc. Les pierogi sucré sont servi avec du fromage blanc sucré ou des fruits (comme des fraises).

Soupes – grande variété de soupes : soupe à la tomate, soupe de concombre, soupe de betterave



Zapiekanka - un plat de rue typiquement polonais. Il s'agit d'une baguette servie avec des champignons, du fromage fondu et parfois d'autres ingrédients. Servi avec sauce (ketchup, moutarde, sauce basilic, etc.).

Pączek - petit beignet fourré (chocolat, caramel, myrtille, marmelade, etc.)



Sernik - un type de gâteau au fromage polonais. Il contient souvent des raisins secs.

Makowiec - gâteau traditionnel de forme roulée ou plate. Il est composé d'une pâte à base de graines de pavot, recouverte d'un glaçage.



Obwarzanki- sorte de pain en forme de bretzel avec des graines de sésame, des graines de pavot ou du sel vendu à Cracovie. On y retrouve des vendeurs un peu partout dans toute la ville.

20

Vodka – vodka parfumée à la pomme, à la cerise, au citron ou au coing.



5.2 POLONAIS

Le Polonais est une langue difficile à apprendre en raison de la difficulté à prononcer les mots. Contrairement au français, c'est une langue qui utilise des déclinaisons. Néanmoins, les bases sont faciles à acquérir.

L'Université propose de prendre des cours de polonais. Je vous conseille de suivre ce cours car cela permet d'apprendre les bases du polonais : savoir se présenter, connaître les mots de politesse, acquérir du vocabulaire utile pour comprendre l'environnement polonais (les métiers, les lieux, les chiffres et les nombres, les jours de la semaine, etc.).

A Cracovie, la plupart des jeunes savent parler polonais mais cela n'est pas forcément le cas pour les adultes ou les personnes âgées.

ANNEXES