**Paris – Istanbul sans avion** (màj juin 2025)

une fiche élaborée par Cécile Guignard, màj Léa Delmaire ([lea.delmaire@sciencespo.fr](mailto:lea.delmaire@sciencespo.fr)) et Alice Moret

**CADRE GENERAL**

Objectif : emprunter le bus/train pour venir à Istanbul en réduisant son empreinte carbone.

Empreinte carbone pour un trajet Paris – Istanbul ([source](https://avenirclimatique.org/calculer-empreinte-carbone-trajet/)) :

* TGV : 9,25 kg de CO2e,
* Autocar : 96,1 kg de CO2e,
* Avion (prenant en compte le forçage radiatif) : 401 kg de CO2e,
* Voiture thermique individuelle : 527 kg de CO2e.

(/!\ il ne s’agit que de donner un ordre de grandeur, les consommations réelles varient suivant l’année de construction du véhicule, le nombre de passagers, etc.)

**Pour aller plus loin** : [lire le dernier rapport du GIEC](https://www.ipcc.ch/languages-2/francais/) – [calculer son empreinte carbone](https://avenirclimatique.org/calculer-empreinte-carbone/) (modèle français) – [comparer les émissions carbone par moyen de transport](https://avenirclimatique.org/calculer-empreinte-carbone-trajet/).

Ressources sur CO2 et recherche : [Labos1points5](https://labos1point5.org/) (ressources théoriques et outils pratiques) - [Plan de transition du CNRS, la place des missions](https://www.cnrs.fr/fr/actualite/plan-de-transition-du-cnrs-la-place-des-missions).

**CONSEILS/RESSOURCES POUR LES TRAJETS**

Des sites proposant des calculs de trajets internationaux existent, mais ils ne sont pas très efficaces pour les longs trajets, surtout en train (2025). Cela peut donner une idée mais mieux vaut consulter des sites de voyageurs ayant fait le trajet avant de réserver les billets sur les sites des différentes compagnies.

**Pour ce qui est des trains/bus en Europe, réserver le plus à l’avance possible**. Mais attention aux correspondances, les trains et bus, et notamment les trains de nuit, peuvent être (très) en retard, ne pas réserver de correspondance trop courtes …

**Prévoir à manger et à boire.** Les bus font des pauses très régulières pour permettre aux voyageurs d’aller aux toilettes, en revanche suivant les conducteurs il est possible de n’avoir aucune pause excédant les quelques minutes. Dans certains trains il existe des voitures-restaurants, mais mieux vaut avoir le minimum d’eau et nourriture en cas de problème tout de même.

Il est aussi possible de venir par Italie/Grèce (par ex : [Paris → Milan → Bari → Igoumenitsa → Thessalonique → Istanbul](https://rail.cc/fr/train/paris-a-istanbul#r3)), mais l’empreinte carbone au kilomètre d’un ferry est comparable à celle d’un avion, je ne développe donc pas ces options. Cela étant, si le trajet en ferry est court, cela peut rester avantageux d’un point de vue écologique. A garder en tête si vos contraintes personnelles vous conduisent à être en Grèce/Italie avant de venir à Istanbul.

**OPTIONS ALLER Paris-İstanbul**

***Le bus : des options bon marché et dispos toute l’année***

**Option 1 : Paris → Munich → Sofia → Istanbul**

*Paris → Munich* : nombreuses options en train et bus.

Attention, bien regarder la durée des correspondances en Allemagne avant de prendre ses billets.

*Munich → Sofia* : liaison directe lundi/jeudi/vendredi/dimanche, départ 11h (22h de trajet). Nombreuses autres liaisons quotidiennes en bus avec une correspondance (26-28h de trajet).

*Sofia → Istanbul* : nombreuses options en bus. Il est plus simple de les acheter directement en gare en arrivant à Sofia (pas de stress pour avoir la correspondance / d’attente trop longue en cas d’arrivée anticipée du bus précédent). Existence d’un train de nuit assez confortable mais aux horaires peu pratiques.

**Option 2 :** **Paris → Munich → Istanbul**

*Paris → Munich* : nombreuses options en train et bus.

Attention, bien regarder la durée des correspondances en Allemagne avant de prendre ses billets.

*Munich → Istanbul* : liaison directes (samedi 21h30 ; mardi/vendredi/samedi 12h ; mardi/samedi 17h/20h30, mercredi/vendredi 17h, jeudi 20h30). Le trajet dure environ 30h.

**Option 3 : Paris → Budapest → Sofia → Istanbul**

*Paris → Budapest* : se fait en train sur la journée, avec un départ de Paris à 6h55 ou 7h20. *Paris*

Attention, bien regarder la durée des correspondances en Allemagne avant de prendre ses billets.

*Budapest → Sofia* : liaison quotidienne à 23h50 (durée 13h), liaison supplémentaire à 20h lundi/jeudi/vendredi/samedi.

*Sofia → Istanbul* : nombreuses options en bus. Il est plus simple de les acheter directement en gare en arrivant à Sofia (pas de stress pour avoir la correspondance / d’attente trop longue en cas d’arrivée anticipée du bus précédent). Existence d’un train de nuit assez confortable mais aux horaires peu pratiques.

**Option 4 : Paris → Sofia → Istanbul**

**Option 5 : Marseille → Sofia → Istanbul**

Il existe un direct Sofia-Marseille (sur une ligne allant jusqu’au Portugal).

***Si vous préférez le train :***

Plus confortable, moins émetteur de CO2, le train est souvent plus cher (en tout cas si on prend une couchette, les sièges inclinables peuvent être très bon marché), et parfois plus lent (ex : Budapest-Istanbul : une nuit en bus, une vingtaine d’heures en train). Certains ne circulent que pendant l’été (voir détails ci-dessous).

**Option 6  : Paris→ Vienne → Bucarest → Istanbul**

*Total 3 nuits et 2 jours*

*Paris* *→ Vienne* : Train de nuit (3 départs/semaine en 2024, partant à 19h12 et arrivant vers 8-9h)

*Bucarest → Vienne* : Train de nuit (1 direct par jour partant vers 19h et arrivant vers 15h, possible aussi de changer à Budapest)

*Bucarest (Bükreş/Bucureşti) → Istanbul* : Train de nuit quotidien. Attention ne fonctionne que sur la période estivale. Les horaires ne collent pas bien avec l’arrivée du train roumain depuis Vienne. Se rabattre plutôt sur un bus de nuit (10h).

**Options 7 : Paris→ Stuttgart/Munich/Vienne → Villach → Edirne → Istanbul**

*Paris → Villach via Stuttgart ou Munich ou Vienne* : se fait sur la journée via Munich (éventuel changement à Salzburg et/ou Stuttgart ou Mannheim) mais potentiellement trop short pour l’arrivée 2 heures avant (dans les faits il est possible d’arriver bien moins en avance pour le Villach-Edirne, mais attention aux retards fréquents …), ou bien par le train de Paris-Vienne (3 départs par semaine) la nuit précédente, ou bien par le train de nuit Stuttgart-Venise (arrivée très tôt à Villach).

*Villach → Edirne* : train direct (32,5h). Un train/semaine, ne fonctionne que de fin avril à mi-novembre (en 2024). Assez cher. Possible de mettre une voiture à bord. Voiture-restaurant qui propose des plats assez bon marché.

*Edirne →  Istanbul* : nombreux bus (3-4h de trajet), 2 trains/jour. Ne pas réserver à l’avance car le Villach-Edirne peut arriver très en retard en raison des nombreuses frontières traversées

**Option 8 : Paris(→ Zurich) →Budapest → Bucarest → Istanbul**

*3 jours et 3 nuits*

Paris-Zurich : TGV (c.  h) SNCF

Zurich-Budapest : Train de nuit quotidien - ou Paris-Bucarest dans la journée

Budapest-Bucarest : Train de nuit quotidien

*Bucarest (Bükreş/Bucureşti) → Istanbul* : voir option 6

***Pour plus d’information, n’hésitez pas à contacter lea.delmaire@sciencespo.fr***