DESTINATIONS QUEYRAS
et ailleurs... sur les chemins du randonneur responsable

Crète, Randonnées et baignades

PRESENTATION

Séjour en hôtel
8 jours - 7 nuits - 6 jours de marche

À la succulente cuisine crétoise s'ajoutent des randonnées faciles, des baignades en eau claire et de splendides fleurs sauvages au printemps…
Ce n'est peut-être pas un hasard si Zeus est né en Crète… des paysages de montagnes (montagnes Blanches) se jettant dans la mer de Lybie, de beaux villages de pecheurs nichés aux creux de criques désertes, des gorges somptueuses envahies de lauriers roses, rendent l'île propice à la randonnée-baignade. Cet itinéraire original permet de parcourir les 3 plus belles gorges de Crète (Aradena, Agia Irini et Samaria), de profiter au maximum du temps de baignade sur de très jolies plages, comme celle de Marmara et d'optimiser le nombre de jours de marche. Lors de deux occasions, ce parcours offre également le petit confort supplémentaire, mais non négligeable, de ne pas avoir à faire et défaire ses valises tous les soirs, tout en préservant l'itinérance….
D'autre part, avec l'expérience, nous constatons aussi que nos randonneurs apprécient le repos sur le plateau d'Omalos, authentique et convivial ; tout autant que celui de bord de mer dans de petits ports inaccessibles par la route…

Destinations Queyras - 8 Route de la Gare - 05600 GUILLESTRE - Tél : +33 4 92 45 04 29 - contact@randoqueyras.com

PROGRAMME

Jour 1

Vol pour Héraklion. Accueil à l'aéroport et transport en commun pour le centre d'Heraklion.

Jour 2 : Heraklion - Rethymno - Loutro

Départ en bus pour Rethymno, troisième ville de Crète mais aussi l'une des plus pittoresques. Son quartier turco-vénitien est un véritable dédale de ruelles bordées d'auvents fleuris, de maisons aux gracieux balcons de bois et de monuments au décor vénitien, plusieurs minarets ajoutant une touche orientale. Elle est pour un grand nombre de visiteurs, plus belle que Chania (La Canée). Nous parcourons sa vieille ville vénitienne, son port, sa forteresse et sa mosquée. Nous prendrons le temps d'un café avant d'embarquer dans le bus pour Vrysses, un village apprécié pour sa fraîcheur. Déjeuner sous les platanes, dans une taverne réputée. Bus pour Chora Sfakion et départ en randonnée pour un agréable premier parcours jusqu'à Loutro. Baignade à la plage Glyka Nera.
Installation pour 2 nuits à Loutro, petit village de pêcheurs, port naturel de la côte sud, accessible uniquement à pied ou en bateau où l'absence de voitures contribue au calme.
nuit en pension.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Temps de marche : 2h30 à 3h. Dénivelé : + 200m / - 200m. Temps de transfert : 3h de bus (150km).

Jour 3 : Loutro - Aradena - Loutro

Au départ de Loutro, nous partons pour une randonnée en boucle et parcourons les gorges d'Aradena à la descente, beaucoup moins fréquentées que Samaria. Nous suivons un exemple spectaculaire de kalderimia traditionnel (chemin muletier pavé) en descendant les gorges. Peut-être aurons-nous la chance d'observer quelques-uns des vautours fauves qui nichent dans les falaises. La randonnée aboutie sur la délicieuse plage de de Marmara, petite crique creusée à même un affleurement de marbre blanc. Baignade et possibilité rejoindre à la nage plusieurs grottes. Retour sur Loutro à pied.

Nuit en pension.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Temps de marche : 4h. Dénivelé : + 600m / - 600m.

Jour 4 : Loutro - Agia Roumeli

Départ en bateau de Loutro à Marmara et poursuite par un magnifique sentier côtier pour Agios Pavlos, étape baignade appréciable. Ayant déjà profité la veille de la plage de Marmara, nous aurons plus de temps pour se reposer sur cette dernière, lieu présumé du naufrage de St Paul, à coté d'une chapelle du XIe s. Nous poursuivons à pied jusqu'à Agia Roumeli toujours par le chemin côtier de toute beauté. Nuit à Agia Roumeli. Nuit en pension.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Temps de marche : 5h. Dénivelé : + 400m / - 400m.

Jour 5 : Agia Roumeli - Samaria - Omalos

Aujourd'hui, nous remontons les fameuses gorges de Samaria, dans le sens inverse des foules, qui la plupart du temps la descendent. Nous traversons ainsi, la partie basse, la plus étroite et spectaculaire, le matin au calme. Vers midi nous opterons pour une longue pause au vieux village de Samaria et laisserons défiler les vagues des visiteurs. En fin d'après-midi, nous poursuivons la plus grande partie de l'ascension en toute tranquillité. Un transfert nous conduit à Xyloskalo, sortie des gorges pour nous, entrée pour d'autres… Ce canyon long de 16,8km, un des plus longs d'Europe, serpente dans un cadre spectaculaire : cyprès séculaires, falaises abruptes où s'agrippe une végétation endémique, bassins d'eau fraîche… Une randonnée à ne pas manquer.
L'accueil chaleureux de nos hôtes et une bonne table, basée sur des produits locaux, nous récompenserons des efforts de la journée. Installation au frais dans les montagnes Blanches pour 2 nuits à la rencontre de la Crète authentique. Nuit en pension, auberge de montagne.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Temps de marche : 6h. Dénivelé : + 1200m.

Jour 6 : Omalos - Soughia - Omalos

Un court transfert, nous avance pour entamer la descente vers Sougia. Nous entrons dans les gorges d'Agia Irini, et traversons le paysage verdoyant d'un canyon planté de lauriers et de pins. En fin de randonnée, un court transfert nous conduit à Sougia. Baignade dans la mer de Libye, sur une belle plage incurvée de sable et de galets aux eaux claires. Nous poursuivons pour le site archéologique de Lissos et en découvrons le sanctuaire d'Asclipios, la basilique paléo-chretienne et de la nécropole, avant de revenir à Sougia en bateau. Retour en bus sur le plateau d'Omalos. Nuit en pension, auberge de montagne.

Jour 6 : en début et en fin de saison, les gorges de Samaria sont souvent fermées. Le programme est le suivant :
au départ d' Aghia Roumeli nous prenons un bateau jusqu'à la plage de Tripi d'où nous commençons notre balade à travers les rochers. Montée jusqu'à Profitis Ilias de là une vue à 180° s'ouvre à nous sur la mer, nous poursuivons notre randonnée en traversant le ravin de Tripiti jusqu'à Sougia.
Temps de marche : 6h - Dénivelé : de +400 à +700m.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Temps de marche : 4h30. Dénivelé : + 100m / - 1100m.

Jour 7 : Montagnes Blanches- Chania (La Canée) - Héraklion

Programme riche et varié pour ce dernier jour de randonnée. Tôt le matin, court transfert pour une ascension à pied au refuge de Kalergi qui offre une vue panoramique à la fois sur les gorges de Samaria et sur les sommets du massif des Montagnes Blanches. Retour à l'auberge pour le déjeuner et dans l'après-midi, transfert pour Chania. Temps de découverte et de balade dans le quartier vénitien de cette ville, considérée comme l'une des plus charmantes de Crète. Visite de la vieille ville, du port, des remparts, du marché couvert, et/ou de sa plage. En fin de journée, bus pour Héraklion. Diner libre dans le centre d'heraklion.

Nuit en hôtel.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Temps de marche : 3h30. Dénivelé : + 450m / - 450m. Temps de transfert : 1h+2h30.

Jour 8

Vol retour
Si les horaires d'avion le permettent, visite libre d'Héraklion, ou découverte du musée et/ou le site de Knossos. Transport en commun pour l'aéroport et vol de retour.

Destinations Queyras - 8 Route de la Gare - 05600 GUILLESTRE - Tél : +33 4 92 45 04 29 - contact@randoqueyras.com

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Accueil à l'aéroport et transport en commun pour le centre d'Heraklion.

DISPERSION

Transport en commun pour l'aéroport et vol de retour.

FORMALITES

PASSEPORT Carte d'identité ou passeport en cours de validité.

Pour les mineurs : Les enfants mineur français doivent posséder leur propre pièce d'identité (CNI pour l'UE et passeport pour l'étranger).
ATTENTION : l'autorisation de sortie du territoire est obligatoire pour tout mineur voyageant sans ses deux parents.
A compter du 15/01/17, tout mineur qui voyage à l'étranger sans être accompagné de ses parents devra être muni de sa pièce d'identité en cours de validité (carte d'identité ou passeport selon la destination), d'un formulaire signé par l'un des parents titulaires de l'autorité parentale (autorisation de sortie du territoire), de la photocopie de la pièce d'identité du parent signataire.
Pour plus d'informations nous vous invitons à vous rapprocher de votre mairie.

Pour tout séjour en Grèce nécessitant une réservation de bateau, merci de nous communiquer, lors de votre inscription, les informations suivantes :

- Coordonnées passeport ou CNI
- Dates de validité du document ci-dessus
- Nationalité
- Date de naissance

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

De manière générale, les informations transmises ne s'appliquent que pour les ressortissants français. Nous vous invitons à les contrôler sur le site du Ministère des Affaires Etrangères, dans la rubrique conseils aux voyageurs.

SANTÉ

VACCINS OBLIGATOIRES

Aucun vaccin n'est obligatoire.
Nous vous conseillons cependant d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, poliomyélite, fièvre typhoïde.
Et nous vous recommandons de prévoir les médicaments dont vous êtes coutumier et de veiller à avoir vos médicaments pour la durée de votre séjour et même au-delà, munis de vos ordonnances

AUTRES POINTS DE SANTÉ

Nous vous recommandons d'effectuer une visite de contrôle avant votre départ.

VIE COURANTE

DÉCALAGE HORAIRE

On ajoute 1h en hiver et 1h également en été par rapport à la France.

CHANGE

L'euro (en grec evro), depuis janvier 2002.

MOYENS DE PAIEMENT

Les principales cartes bancaires, MasterCard et Visa, sont acceptées presque partout en Grèce, même si elles le sont encore rarement dans les villages.
Vous trouverez des distributeurs dans toutes les villes disposant au moins d'une succursale bancaire et dans tous les lieux touristiques.
Nous vous rappelons que le problème de retrait limité dans les banques en Grèce (capital control) qui contraint les grecs à un retrait maximum de 420 € / semaine, ne concerne pas les retraits effectués avec des cartes françaises auprès des banques grecques.

NIVEAU

2 chaussures

Randonnées faciles 3 à 6 heures de marche par jour entrecoupées de baignades. La journée la plus difficile est la journée dans les gorges de Samaria, mais nous prendrons notre temps. Elle ne demande pas de compétence technique.
Le rythme de la marche est lent et régulier, entrecoupé de baignades, adapté à tout le monde, l'aspect découverte étant privilégié par rapport à l'aspect sportif.
En cas de grosse fatigue, tous les villages étant reliés entre eux par bateau ou par route, une défaillance

ne pose pas de problème et ne remet pas en cause le bon déroulement du séjour : les bateaux qui transportent nos bagages peuvent aussi vous acheminer d'un village à l'autre.

HEBERGEMENT

En hôtel (équivalent 2**) à Héraklion, en chambre de 2 à 3 en hôtels-pensions (chambres avec douches et WC).

REPAS

Les petits déjeuners et les repas du soir sont pris à la pension ou en taverne. Lors du séjour, vous gouterez aux nombreuses spécialités crétoises. Le midi, votre accompagnateur organisera un pique-nique à base de produits frais et locaux, à consommer à l'ombre lors de la randonnée ou en bord de mer, sur la plage, le temps
de la baignade..

TRANSFERTS INTERNES

Bus publics ou privés selon les cas.

TRANSPORT AÉRIEN

Vols réguliers, charters ou low cost selon les cas.

PORTAGE DES BAGAGES

Vous ne portez que les affaires de la journée. Les bagages sont acheminés par voiture et bateau. Votre sac de voyage (valises à roulettes conseillées car il y a 10 min de marche pour rejoindre la station de bus) ne doit pas dépasser 15 Kg. Ce sac sera transporté dans la journée par véhicules ou bateau et vous le retrouverez à l'hôtel, le soir.
Votre sac à dos doit être suffisamment grand pour contenir vos affaires de la journée (gourde, pique-nique, appareil photo, coupe-vent, tee-shirt de rechange...).

GROUPE

DÉPART GARANTI À PARTIR DE (pers.) 5

GROUPE LIMITÉ ENVIRON À (pers.) 15

ENCADREMENT

Par un guide grec francophone ou français connaissant le pays.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

BAGAGES

- Sac de voyage ou un grand sac à dos (sac marin ou sac de sport, valises à roulettes conseillées) ne dépassant pas 15 kg.
- 1 petit sac à dos (30 à 40 l) pour les affaires de la journée (gourde, pique-nique, coupe-vent, tee-shirt de rechange…)

VETEMENTS

A adapter selon les saisons :

- 1 paire de bonnes chaussures de trekking ayant déjà servi : le sol est souvent caillouteux, il faut donc avoir des semelles qui protègent la plante des pieds.
- 1 maillot de bain pour les éventuelles baignades + serviette + sandalettes en plastiques
- 2 pantalons dont un léger pour la marche
- 1 bon pull en laine ou fourrure polaire
- 1 coupe-vent ou une veste type Gore-tex et/ou 1 cape de pluie (poncho)
- 1 pull-over chaud ou une veste polaire
- 2 chemises, dont une à manches longues (soleil)
- 1 ou 2 shorts
- Sous-vêtements et chaussettes de rechange
- 1 paire de chaussures de détente
- 1 chapeau
- 1 foulard pour protéger le cou

MATERIEL

- Couteau de poche à mettre dans les bagages de soute durant le vol.
- Boîtes hermétiques type TUPPERWARE® pour vos salades de midi.
- Stylo, briquet, épingles de sûreté à mettre dans les bagages de soute durant le vol.
- 2 gourdes d'un litre (isothermes de préférence).
- Petit nécessaire de couture à mettre dans les bagages de soute durant le vol, nécessaire de

toilette 1 paire de lacets de rechange.
- Lampe de poche, frontale de préférence.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Quelques sacs plastique pour protéger vos affaires en cas de pluie ou un sur-sac étanche.
- Du papier toilette.
- Des jumelles et un appareil photo (facultatifs).
- Bâtons de marche (facultatifs).
- Il est préférable d'avoir sur vous en permanence dans une pochette étanche : Carte d'identité ou passeport. De l'argent liquide CB. Votre contrat d'assistance.

PHARMACIE

- Vos médicaments personnels habituels
- Vitamine C
- Médicament contre la douleur
- Anti-diarrhéique
- Traitement antibiotique à large spectre (sur prescription médicale)
- Collyre et crème antibiotique pour les yeux
- Bande adhésive élastique type Elastoplast
- Petits pansements adhésifs
- Compresses désinfectantes
- Double peau (ampoules)
- Traitement pour rhume et maux de gorge
- Un anti-moustique puissant
- Un tube de biafine
- Un anti-inflammatoire (pommade ou gélule)

Limitez le poids de votre bagage : votre sac de voyage doit pouvoir contenir l'ensemble de vos affaires, et ne pas dépasser environ 15 Kg.
Avertissement : Lors de l'enregistrement à l'aéroport pensez à mettre en bagage soute votre couteau de poche et tout objet tranchant ou piquant, sinon il vous sera confisqué à l'embarquement.

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

Tarif à partir de 1495€/personne (départ possible Paris ou Province)

Montant des taxes : tarif à confirmer à l'inscription
Prix Sans Vol : tarif à confirmer à l'inscription
Rdv à l’aéroport à l’arrivée du groupe ou au 1er hébergement transfers aéroport-hôtel-aéroport à la charge des clients

TRANSPORT AÉRIEN
Vol régulier ou "régulier-low cost" : Transavia, Air France, Aegean ou une autre compagnie.
Départs de province possibles. Nous consulter.

LE PRIX COMPREND

- le vol de Paris
- la pension complète sauf repas mentionnés ci-dessous ;
- l'encadrement ;
- les transferts (transports en communs ou taxi) selon le programme, sauf transfert aéroport aller et retour
- l'acheminement des bagages d'une étape à l'autre.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les repas à Héraklion du J1, le diner du J7 et les repas du J8,
- Les transferts aéroport/hotel/transfert
- L'entrée au site de Knossos,
- Les boissons,
- les assurances
- départ Province avec supplément

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

SANTÉ

VACCINS OBLIGATOIRES

Aucun vaccin n'est obligatoire.
Nous vous conseillons cependant d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, poliomyélite, fièvre typhoïde.
Et nous vous recommandons de prévoir les médicaments dont vous êtes coutumier et de veiller à avoir vos médicaments pour la durée de votre séjour et même au-delà, munis de vos ordonnances

AUTRES POINTS DE SANTÉ

Nous vous recommandons d'effectuer une visite de contrôle avant votre départ.

VIE COURANTE

DÉCALAGE HORAIRE

On ajoute 1h en hiver et 1h également en été par rapport à la France.

CHANGE

L'euro (en grec evro), depuis janvier 2002.

MOYENS DE PAIEMENT

Les principales cartes bancaires, MasterCard et Visa, sont acceptées presque partout en Grèce, même si elles le sont encore rarement dans les villages.
Vous trouverez des distributeurs dans toutes les villes disposant au moins d'une succursale bancaire et dans tous les lieux touristiques.
Nous vous rappelons que le problème de retrait limité dans les banques en Grèce (capital control) qui contraint les grecs à un retrait maximum de 420€/semaine, ne concerne pas les retraits effectués avec des cartes françaises auprès des banques grecques.

INDICATIF TÉLÉPHONIQUE

00 30 de la France vers la Grèce, 00 33 de la Grèce vers la France + le numéro de votre correspondant sans faire le 0 initial.

COUVERTURE GSM

Bonne couverture en Grèce continentale, comme dans la plupart des îles.

INTERNET

Vous trouverez des cybercafés un peu partout dans les villes et villages touristiques.

ÉLECTRICITÉ
Le réseau électrique grec fonctionne en 220 volts et les prises sont compatibles avec les appareils français.

SÉCURITÉ
Globalement, la Grèce est un pays sûr pour le voyageur. Les précautions quotidiennes à adopter sont celles d'un pays touristique : surveillez vos affaires et faites attention aux pickpockets. Afin d'adopter quelques règles de sécurité lors de vos déplacements en ville, nous vous recommandons de vous informer sur le site internet http://www.diplomatie.gouv.fr, « Conseils aux voyageurs », choisir le pays puis la
rubrique « Sécurité ».

LE PAYS La Grèce est un État d'Europe du Sud, situé dans l'extrême Sud des Balkans. Sa capitale est Athènes.
D'une superficie de 131 957 km2 pour un peu moins de 11 millions d'habitants, elle partage des frontières terrestres avec l'Albanie, l'Ancienne République yougoslave de Macédoine, la Bulgarie et la Turquie et partage des frontières maritimes avec l'Albanie, l'Italie, la Libye, l'Égypte et la Turquie, cette dernière source de contentieux. La mer Ionienne à l'ouest et la mer Égée à l'est, parties de la mer Méditerranée, encadrent le pays dont le cinquième du territoire est constitué de plus de 9 000 îles.
De plus, 80 % de son territoire est constitué de montagnes dont la plus haute est le mont Olympe avec 2 917 mètres.
Son territoire comprend trois unités géographiques : la Grèce continentale, la presqu'île du Péloponnèse et les îles qui représentent un cinquième de la superficie totale du pays. Les côtes grecques sont bordées à l'ouest par la mer Ionienne et à l'est par la mer Égée où se trouvent la majorité des îles grecques.
Les seules îles de l'Égée à ne pas être grecques sont Imbros et Ténédos.
Le nombre d'îles en Grèce varie selon la définition choisie : 9 841 selon l'Ambassade de Grèce en France ou 3 000 dont 777 dignes d'intérêt selon certains guides. Au recensement de 2001, 169 îles étaient habitées, mais un tiers d'entre elles comptaient moins de cinquante habitants. La taille de ces îles habitées va de 3 km2 pour la plus petite Délos (qui jouit d'un statut particulier) à 8 263 km2 pour la Crète.
Aucun point de la Grèce n'est éloigné de plus de 80 km de la mer ; dans le Péloponnèse et la Grèce Centrale cette distance n'est même que d'une cinquantaine de kilomètres. De fait, il n'existe pas de montagne en Grèce d'où la mer ne puisse être aperçue

RÉGIONS VISITÉES LES CYCLADES
Les Cyclades forment un archipel composé de 56 îles, dont 24 seulement sont habitées, entre l'Europe et l'Asie Mineure. Leur nom vient du grec « kyklos » (cercle) car elles forment un cercle d'environ 300 km

autour de l'île de Delos où serait né Apollon. Naxos est située dans les Cyclades Centrales, entre Amorgos, Mykonos et Paros. Connue depuis l'Antiquité pour ses ressources en eau ainsi que ses carrières de marbre et d'émeri, l'île de Naxos est la première île en taille de l'archipel. Très montagneuse, avec un point culminant (le Mont Zas) à 1004m, elle est aussi la plus fertile des îles Cyclades. Elle se distingue des autres îles des Cyclades par la variété de ses paysages : impressionnantes formations rocheuses alternent avec de beaux vallons verts, immenses plages de sable fin, et surtout de nombreux villages encore préservés du tourisme et un arrière pays intact.
Selon la mythologie, c'est là que Zeus aurait passé son enfance et que serait né son fils, Dionysos, dieu du vin. La légende raconte aussi qu'Ariane, abandonnée par Thésée, fut recueillie par Dionysos. Grand centre de la civilisation cycladique (entre 4000 et 1000 avant Jésus-Christ), l'ile de Naxos dont le passé historique est très riche, fut pendant longtemps sous la domination vénitienne. Ainsi on retrouve de nombreuses traces architecturales et archéologiques qui permettent de retracer l'histoire de l'île.
Amorgos est l'ile la plus orientale des Cyclades, à l'Est de Naxos et los, et au Nord-Est de Santorin. Elle est l'une des plus belles destinations des Cyclades et elle est réputée pour ses plages et criques aux eaux cristallines et ses chemins de randonnées. L'ile est accidentée et montagneuse. Le Mont Krikellos à l'Est d'Egiali culmine à 821 m. C'est le plus haut sommet des Cyclades. C'est à Amorgos que le film de Luc Besson "Le Grand Bleu" fut en partie tourné en 1987.
Santorin, quant à elle, est tout au Sud des Cyclades. C'est une île volcanique située à la charnière de deux plaques tectoniques. Son histoire, depuis les temps préhistoriques, fut jalonnée de catastrophes, d'éruptions, de tremblements de terre. Comme celui de 1500 avant notre ère où la moitié de l'île s'effondra lorsque le cratère du volcan sombra, laissant une baie à sa place : il s'agit de la «Caldera», aux eaux d'un bleu foncé, qui atteint 400 mètres de profondeur. Les parois de ce cratère surplombent la mer en à-pic de 200 à 400 mètres de hauteur.
A l'Ouest, les falaises forment un rempart et présentent une composition géologique exemplaire où se superposent alternativement pierres ponce, scories, cendres, kaolin. A l'Est, les versants descendent en pente douce vers les plages de lave noire. Ils ont été façonnés par la main de l'homme : les murets de pierre découpent des terrasses, épousant le moindre pli du terrain. L'eau douce est une denrée rare à Santorin, d'où la rareté des arbres... Du coup, la composition du sol, le manque de matériaux de construction et surtout la difficulté de les transporter expliquent l'architecture particulière de l'île : maisons troglodytiques creusées dans les rochers.

LES ÎLES IONIENNES

Archipel composé de 6 îles principales situées à l'ouest de la Grèce continentale, les îles ioniennes sont différentes des autres groupes d'îles grecques car elles sont très arrosées et donc plus fertiles, plus peuplées. Elles possèdent certaines des plus belles plages du pays. Grâce à leur situation sur une zone sismique, elles offrent de somptueux paysages de montagne.
Corfou est l'île située le plus au nord, et elle est aussi la plus touristique. Pleine de charme malgré une forte fréquentation touristique, l'île de Corfou a des petits airs d'Italie. L'île de Céphalonie est la plus grande et la plus montagneuse des îles Ioniennes. Le mont Enos, son point culminant, atteint 1626m d'altitude. Elle fût un grand centre culturel de la civilisation mycénienne. L'île de Zakhintos est la

deuxième île la plus visitée. On la surnomme "Fleur du Levant" pour sa végétation luxuriante et son climat d'exception. Le nord de l'île est très sauvage, toute l'activité touristique se concentre dans le sud.

LE DODÉCANÈSE

Le Dodécanèse est un collier d'îles alignées le long de la côte occidentale de la Turquie. L'appellation « Dodécanèse » signifie « 12 îles », mais en réalité la région compte 200 îles et ilôts dont seulement 27 sont habitées. Rhodes, surnommée « l'île des fleurs », est la plus grande des îles du Dodécanèse avec une superficie de 1400km2. Son point culminant est le mont Attavyros (1216 m).
Véritable point de rencontre des civilisations, l'île offre de multiples attraits : une grande variété des paysages, des richesses archéologiques qui témoignent de son passé, des rivages accueillants pour des touristes en mal de mer et de soleil, mais également des forêts luxuriantes lorsque l'on avance vers l'intérieur de l'île.
Karpathos, située entre la Crète et Rhodes est, de par sa superficie (301km2), la seconde île de l'archipel. Le massif escarpé du Kali-Limni (1215m) la sépare en 2 parties : la première au nord, assez désertique et peu peuplée ; la deuxième au sud, mieux irriguée et qui concentre la majeure partie des habitants.
Cette île montagneuse et sauvage conserve un fort caractère avec des traditions vivaces, une nature sauvage et préservée, des villages authentiques et des plages superbes.

LA CRÈTE

La Crète est une île grecque, autrefois appelée « île de Candie ». Cinquième plus grande île de la mer Méditerranée, elle est rattachée à la Grèce depuis 1913 dont elle constitue, avec d'autres petites îles, l'une des treize périphéries(région administrative), ainsi que l'un des sept diocèses décentralisés créés par le Programme Kallikratis en janvier 2011.
La Crète possède une forme étirée : elle s'étend sur 260 km d'est en ouest et sur 60 km du nord au sud. D'une superficie de 8 400 km2, et d'une périphérie d'environ 1 000 km, elle est la cinquième île de Méditerranée après la Sicile, la Sardaigne, Chypre et la Corse.Tout comme la Corse, elle est montagneuse ; trois massifs montagneux dominent l'île : les Lefká Óri (2 453 m) ou montagnes Blanches à l'ouest, le massif du mont Psiloritis (2 456 m) ou le mont Ida au centre (le point culminant de l'île) et le massif du Mont Dikti (2 148 m) à l'est.
À l'ouest de l'île se trouvent des gorges, les gorges de Samaria. Les massifs calcaires sont karstifiés et abritent des cavités remarquables par leurs dimensions, telles que Mavro Skiadi...La Crète marque l'un des extrêmes géographiques de l'Europe : le cap Tripiti sur l'île de Gavdos est le point le plus au sud de l'Europe géographique.La Crète compte officiellement environ 35 millions d'oliviers. Riche de milieux naturels diversifiés, elle abrite plusieurs espèces d'animaux qu'on ne retrouve nulle part ailleurs, ainsi qu'une flore très variée. L'île est bercée par un climat méditerranéen : l'été est chaud et sec, alors que l'hiver est plutôt doux.La végétation y est abondante grâce à un climat doux et relativement humide.

CLIMAT La Grèce a un climat typiquement méditerranéen (hivers doux et humides, étés chauds et secs). Cependant, on trouve une variété de sous-climats liés au relief bloquant les influences venues de l'ouest

et plus chargées en précipitations.
Les longues périodes de jours pluvieux consécutifs sont peu fréquentes, même pendant l'hiver, et le ciel ne reste pas nuageux.
Les précipitations maximales se situent en décembre, janvier et février. Des jours de "mauvais temps" en hiver sont souvent interrompus, pendant le mois de janvier et la première quinzaine de février, par des jours ensoleillés, connus sous le nom de "jours alcyoniens", célèbres depuis l'antiquité.
L'été arrive brusquement et brûle tout. Pendant les mois torrides (juillet et août), certaines régions ont à supporter des températures allant de 36 à 45 °C.
Il arrive souvent qu'en juillet et août, il ne tombe pas une goutte de pluie. En été, le vent des îles, le meltémi, peut souffler très fort, et rendre la mer dangereuse ou, sur les îles, donner une impression de fraîcheur, notamment en soirée.

Athènes	jan/fév	mars/avr	mai/juin	juil/aout	sept/oct	nov/déc
T° moy. C°	9	13	22,5	26,5	21	12,5
Préc. moy mm	51	35	16	6	33	63,5

Héraklion	jan/fév	mars/avr	mai/juin	juil/aout	sept/oct	nov/déc
T° moy. C°	12	14,6	21,3	25,3	21,3	15,2
Préc. moy mm	83,5	43,5	9	1	44	68

Rhodes	jan/fév	mars/avr	mai/juin	juil/aout	sept/oct	nov/déc
T° moy. C°	11,8	14,9	22,8	27,4	22,6	14,8
Préc. moy mm	153,5	59,5	12,5	0,5	45,5	175

PROBLÈMES ENVIRONNEMENTAUX La sécheresse des zones forestières crée un risque maximal d'incendies, parfois dévastateurs comme en 2009 où les flammes étaient aux portes d'Athènes.
La Grèce est attentive au développement durable de ses 15000 km de littoral. On y trouve des écosystèmes riches abritant de nombreuses espèces menacées, telles la tortue caouanne ou le phoque moine.
Plusieurs projets de nettoyage et de restauration ont été lancés sur les îles des Cyclades, de Samos, en Crête, ainsi que le long de certaines régions côtières de Grèce continentale.
La qualité des eaux de baignade a fait l´objet de contrôles sur une période de trois ans. 97% des zones analysées répondent aujourd´hui aux exigences européennes. De nombreuses plages se sont vues attribuer le pavillon bleu de l'UE.

REPÈRES ÉCONOMIQUES
SALAIRES COMPARATIFS Salaire moyen d'un fonctionnaire : 1200 € environ.

PRINCIPALES ACTIVITÉS DU PAYS L'économie de la Grèce a longtemps été basée sur l'agriculture. Le secteur représente aujourd'hui 3% du PIB et emploie environ 12% de la population active. Les

principales récoltes sont le tabac (premier producteur européen) et le coton (cinquième exportateur du monde).
La Grèce dispose également d'un cheptel d'ovins important, et l'industrie de la pêche est développée dans les régions côtières.
Grâce à la diversification économique menée par le pays, l'industrie a remplacé l'agriculture comme sa seconde source de revenus après les services, comptant pour environ 20% du PIB.
Les principaux secteurs sont l'électronique, le matériel de transport, la confection, la construction.
La Grèce est le premier armateur mondial.?? Le secteur tertiaire représente près des trois quarts du PIB et emploie les deux tiers de la population active. Le tourisme fournit une source essentielle de revenus et contribue à lui seul à 11% du PIB. La marine marchande représente 10% du PIB.

REPÈRES CULTURELS

POINTS D'HISTOIRE La civilisation hellénistique s'est construite au fil des âges depuis la civilisation cycladique vers -3000 av JC.
Puis des cités se mettent en place : Cnossos, Sparte, Troie…
Au VIIIe et VIIe siècles avant J.C., les Grecs créent les comptoirs coloniaux sur le pourtour méditerranéen.
Les Ve et IVe siècles avant J.C. connaissent l'âge d'or d'Athènes : Socrate, Platon et Aristote philosophent, Périclès légifère, Phidias et Praxitèle sculptent, Hérodote et Thucydide inventent l'histoire, Sophocle réinvente les héros…
On construit le Parthénon. Athènes rallie les cités contre les Perses. Bientôt, cependant, son hégémonie indispose. La guerre du Péloponnèse l'oppose à Sparte. L'empire athénien est ébranlé.
De nouvelles puissances apparaissent : Corinthe, Thèbes. Mais leurs conflits conduisent à la dislocation du monde classique.
La Macédoine en profite. Philippe II puis son fils Alexandre « le Grand » subjuguent la Grèce, puis le monde, jusqu'aux sources de l'Indus.
Mais, au IIIe siècle, apparait un nouveau champion : Rome. La Grèce devient un protectorat de Rome.
Pendant cette période, le christianisme fait son apparition. Saint Paul est à Athènes en 50-52.
Pour près de mille ans, la Grèce fait partie de l'empire de Constantinople.
La Grèce est envahie par les Ottomans dès le XIVe siècle.
Les Grecs connaissent leur révolution de 1821 à 1830. La révolte du peuple grec est soutenue par la France, le Royaume-Uni et la Russie. Elle aboutie à la création du royaume de Grèce qui oscillera entre monarchies et dictatures jusqu'à la guerre civile grecque (de 1946 à 1949) mais la république n'est établie qu'en 1974.
En 1979, la Grèce rejoint la CEE.
En 2004, Athènes accueille les premiers Jeux Olympiques du nouveau millénaire.
En 2012, Antónis Samarás devient Premier ministre.

La Crête

Peuplée dès 7000 ans avant JC, l'île connaît aux IIIe et IIe millénaires avant JC une brillante civilisation dite "Minoenne" dont témoignent notamment les palais de Cnossos, Malia et Phaistos.

Sous domination des Mycéniens du XVe au XIIe s. avant JC, la Crète décline irrémédiablement lors de l'invasion dorienne. Du Ve s. au 1er s. avant JC, l'île devient un marché de mercenaires.
En 67 avant JC, les romains conquièrent la Crète.
Byzantine de 395 à 1204, elle est brièvement occupée par les arabes de 827 à 960.
De 1204 à 1669, la Crète est administrée par la République de Venise, qui ne pourra résister à la conquête turque, commencée en 1645.
De 1669 à 1913, l'île est sous domination ottomane.
Après plusieurs soulèvements, elle obtient son autonomie en 1898, proclame son union avec la Grèce en 1908 et se libère totalement de la souveraineté ottomane en 1913.
En 1923 les musulmans d'origine turque doivent quitter l'île, et sont remplacés par des réfugiés grecs d'Asie Mineure.
Conquise en 1941 par les Allemands, la Crète devient un centre de résistance acharné et souffre beaucoup de l'occupation. Elle est libérée en 1944.

PEUPLES, ETHNIES ET LANGUES Le nord du pays compte quelques Slaves et Macédoniens. La seule minorité reconnue sont les Turcs localisés en Thrace du nord. Il y a également quelques Arméniens et Juifs. Ces minorités ethniques représentent environ 700.000 personnes (2004).
Le grec est une des plus anciennes langues d'Europe, avec ses 4 000 ans de tradition orale et ses 3 000 ans de tradition écrite. Il a donné racine à de nombreux mots des langues indo-européennes et du vocabulaire scientifique. Le grec moderne est issu d'un dialecte du Sud, choisi dans un but d'unification. Il diffère sensiblement du katharévousa, langue artificielle fondée sur le grec ancien et prônée par les plus conservateurs. Il est encore lisible au quotidien, comme sur les panneaux de signalisation, ce qui constitue une source de confusion pour le voyageur.
Beaucoup de commerçants parlent anglais.

Environ 98% des Grecs sont chrétiens orthodoxes. La religion orthodoxe est la religion d'État, les popes sont d'ailleurs des fonctionnaires du ministère de l'Éducation et des Cultes.
Reconnue officiellement par la Constitution qui ne prévoit pas de séparation entre l'Église et l'État, elle est pratiquée et enseignée dans les écoles.
Les prises de position du patriarche dans la vie politique, économique et sociale sont relayées par les médias. Il est d'ailleurs largement consulté pendant les périodes électorales.
Une autre religion est reconnue : les musulmans de Thrace.
On trouve également quelques chrétiens catholiques à Athènes et dans les îles Cyclades, ainsi que quelques musulmans d'origines bulgare et roumaine.

ART Depuis l'Antiquité, les arts font partie de la vie en Grèce. En été, les tragédies sont jouées dans les théâtres antiques, comme il y a des milliers d'années.
L'héritage de la Grèce ancienne se traduit dans des domaines variés : poésie, théâtre, traités

philosophiques et historiques, récits de voyage.
Reposant en grande partie sur la « logique » et les « idées », le système de pensée occidentale est directement lié aux philosophes grecs comme Socrate, Platon ou Aristote.
De même, les sciences, les arts et la politique en Occident doivent beaucoup aux modèles de la Grèce classique.
Aujourd'hui, Nikos Kazantzakis est le romancier contemporain le plus lu dans le pays. La Grèce moderne a su préserver une tradition poétique très présente, avec des auteurs comme Georges Séféris et Odysseus Elytis, tous deux prix Nobel.
La Grèce peut aussi se prévaloir d'une création très vivante en arts plastiques et de la persistance d'activités traditionnelles comme la broderie, le tissage ou la tapisserie.
Né en Anatolie grecque à la fin du XIXe siècle, le rébétiko - un genre musical populaire parfois surnommé le « blues grec » - connaît aujourd'hui un regain d'intérêt parmi la jeunesse. Traitant de la pauvreté et de la souffrance, il fut interdit par la junte militaire.
Quant au cinéma, Théodoros Angélopoulos est le réalisateur le plus apprécié des critiques, avec des films comme "Le Pas suspendu de la cigogne" et "L'Éternité et un jour".

CUISINE / NOURRITURE La cuisine grecque présente des caractéristiques communes aux cuisines italienne, balkanique, turque et levantine. La diète méditerranéenne est reconnue par l'Unesco depuis 2010 comme patrimoine culturel immatériel de l'humanité.
La cuisine contemporaine grecque utilise beaucoup l'huile d'olive, les plantes aromatiques et les légumes, les graines, le pain, le vin, le poisson, les produits de la mer (poulpes, calamars) et des viandes très variées, comprenant la volaille, l'agneau, le mouton, le lapin et le porc.
Les olives, le fromage, les aubergines, les courgettes et le yaourt sont une part très importante de cette cuisine. Les desserts grecs ont une dominante caractéristique de noix et de miel. Certains plats utilisent la pate filo.
Les mezés désignent une variété de petits plats typiques, servis avec du vin, de l'ouzo (un alcool anisé) ou du tsípouro (un alcool de marc).
Les orektiká (hors-d'œuvre) et les entrées s'accompagnent souvent de pain plat (oupíta). Dans certaines régions, le pain sec est attendri avec de l'eau.

UN COMPORTEMENT RESPONSABLE
US ET COUTUMES Les Grecs serrent rarement la main.
Pour dire non, lever le menton en rejetant légèrement la tête en arrière.
Pour dire oui, inclinez légèrement la tête sur le côté et vers le bas...
Le kaféneion est un lieu privilégié de la vie sociale où les hommes du village se retrouvent pour jouer (cartes, dominos) et discuter.
Le Grec est superstitieux ; l'expression « to mati » désigne le mauvais œil. Pour s'en libérer, il faut porter du bleu.
Ne pas lever la main, les doigts écartés, ce geste étant considéré en Grèce comme une insulte. Vous leur donnez 5 ans de malheur...

Pour conduire en Grèce, il faut s'armer de courage et de patience. Le code de la route est peu respecté. La voie publique est un danger si vous ne faites pas attention.
Photographier, oui mais ... Être mitraillé à chaque détour de chemin par des bataillons d'étrangers n'encourage pas les relations amicales. Demandez toujours l'autorisation avant de " prendre " un autochtone en photo.
Et si on vous demande un bakchich, c'est la preuve que des mufles sont passés avant vous, refusez poliment et renoncez à votre cliché. En règle générale, avant de faire une photo, songez d'abord au respect que vous devez à votre sujet.
Prévoyez de vous couvrir les jambes lors de la visite des églises.

SAVOIR VIVRE (DONT PRISE PHOTOS) Photographier (ou filmer), oui mais ... Avec leur consentement lorsqu'il s'agit de personnes.
Lorsque vous photographiez les gens, faites-le avec parcimonie et respect ; essayez de vous mettre à leur place : de quelle manière accepteriez-vous que l'on vous photographie, comment n'aimeriez-vous pas qu'on le fasse ?
Vous pouvez photographier les paysages sans limites !

POURBOIRES
Comme en France, bien que beaucoup plus inscrits dans la culture locale, les pourboires doivent refléter votre satisfaction. Selon vos envies et vos moyens, il est de tradition de remettre à votre guide une enveloppe pour l'ensemble du groupe et l'ensemble de ses services. Il est également de tradition de laisser des pourboires dans les restaurants. Il est conseillé de donner au guide entre 30 et 50 euros par participant pour 1 semaine. le double pour 2. Si il y a un assistant, un deuxième guide, un chauffeur, vous compléterez en fonction.

SOUVENIRS Privilégiez l'achat d'artisanat fabriqué localement afin de soutenir le savoir-faire local. Les céramiques, poteries traditionnelles, broderies se trouvent un peu partout. Vous pouvez également rapporter des produits locaux délicieux à déguster chez vous : huile d'olive, miel, pistaches, fromages, épices, ouzo (alcool anisé), restina (vin résiné) et raki (alcool blanc de Crète). Vous trouverez un peu partout des douceurs locales à acheter.
Pensez à la préservation du patrimoine naturel et culturel : on ne repart pas avec des fleurs, coquillages, pierres, antiquités...

DÉCHETS La nature dans les montagnes est aussi fragile que celle de nos campagnes, elle n'est pas faite pour digérer les déchets.
Vous veillerez à détruire ou emporter vos déchets : papiers, sacs plastiques, élastoplast, emballages... pour les déposer dans les endroits prévus pour.
Les piles usagées sont redoutables pour l'environnement (mercure) si elles sont jetées ou brûlées et ce ne sont pas des jouets inoffensifs entre les mains des enfants qui les récupèrent ; elles trouveront facilement une petite place dans votre bagage de retour pour la France.

Privilégiez l'usage des piles sans mercure ou des batteries rechargeables.
N'oubliez pas d'enterrer ou de recouvrir de pierres les papiers hygiéniques et les " kleenex ", les petites feuilles roses ou blanches éparses volent au vent et balisent les sentiers, ou prévoyez un briquet et brûlez vos papiers.
Petit conseil avant votre départ : réduisez les conditionnements à leur strict minimum.
En bref, " ne laissez rien que l'empreinte de vos pieds ".
Temps estimé pour la dégradation de quelques déchets, en conditions atmosphériques « normales ».

- Mouchoir papier : 3 mois
- Bouteille plastique : 10 à 1000 ans
- Mégot de cigarette : 1 à 2 ans
- Canette aluminium : 100 à 400 ans
- Peau d'orange : 1 à 2 ans
- Carte téléphone : 1000 ans
- Chewing-gum : 5 ans
- Verre : 4000 ans

La nature est fragile... et le randonneur se doit d'être l'un de ses gardiens.

CHARITÉ ET MAIN TENDUE À vous de juger sur place de l'attitude que vous souhaitez adopter par rapport « aux mains tendues » ; gardez simplement à l'esprit que l'un des effets pervers en cédant à cette demande, c'est parfois de pérenniser cette pratique. Si vous donnez, donnez parcimonieusement.

TOURISME SEXUEL Le tourisme sexuel est un crime grave, quelque soit le lieu de destination. De nouvelles lois permettent désormais de poursuivre et juger dans leurs pays d'origine ceux qui se rendent coupables d'abus sexuels même si ceux-ci ont eu lieu à l'étranger.
Dans notre démarche de tourisme responsable, nous vous demandons de dénoncer tout comportement douteux auprès de votre guide ou des autorités compétentes.

CHARTE ETHIQUE DU VOYAGEUR Vous trouverez dans votre ESPACE CLIENT, un document appelé « Charte éthique du voyageur » qui vous donnera de nombreuses pistes pour ne laisser (et encore !) que l'empreinte de vos pas, et avoir une attitude « responsable et solidaire ». Nous vous engageons à le consulter attentivement.

PROJETS DE DÉVELOPPEMENT Le Ministère de l'environnement, de l'aménagement du territoire et des travaux publics met en œuvre des programmes ayant pour objectif de s'attaquer aux principaux problèmes environnementaux du pays ainsi que de créer les infrastructures nécessaires à une gestion efficace de l'environnement au cours du XXIème siècle.
La politique grecque de l'environnement reflète le besoin de poursuivre une politique de développement dans les secteurs industriel, touristique et agricole, tout en protégeant l'environnement et les ressources naturelles pour réaliser un développement durable.

LEXIQUE

- Bonjour (quelle que soit l'heure) : Yasas (yasou si l'on se tutoie)
- Au revoir : Andio
- Bonjour : Kalimèra
- Bon après-midi : Hèrètè
- Bonsoir : Kalispèra
- Bonne nuit : Kalinichta
- S'il vous plaît : Parakalo
- Merci : Èfcharisto
- Oui : Nè
- Non : Ochi
- Excusez-moi : Sighnomi
- Je (ne) comprends (pas) : (Dhèn) katalavèno
- Parlez-vous anglais ? : Milatè anglika ?
- Où se trouve ? : Pou inè ?
- Combien coûte ? : Posso kani ?

BIBLIOGRAPHIE

- Robin Barber, Greece, Blue Guide, Londres, 1988.
- Joëlle Dalègre, La Grèce inconnue d'aujourd'hui : De l'autre côté du miroir, Paris, L'Harmattan, coll. « Études grecques »,? 2011.
- Constantin Prévélakis, La Grèce de A à Z, Bruxelles, André Versaille éditeur, coll. « Les Abécédaires du Voyageur ».
- Nikos Kazantzakis, un écrivain de renommée internationale, édité chez Presses-Pocket (Alexis Zorba, "La Liberté ou la Mort"...)
- Crète, Guides Gallimard (références culturelles et historiques)

ADRESSES UTILES Ambassade de Grèce : 17 rue Auguste Vacquerie 75116 Paris
Téléphone : 01 47 23 72 28 - Fax : 01 47 23 73 85 - e-mail : gremb.par@mfa.gr
Office de Tourisme Grecque : Avenue de l'Opéra, 75001, Paris
Téléphone : 01 42 60 65 75
Site internet : www.grece.infotourisme.com

SOURCES Wikipédia, le guide du Routard, Lonely Planet, L'Internaute