

PINDE ET VILLAGES DE ZAGORIA

Grèce du Nord

8 jours / 7 nuits / 5 jours de randonnée



On oublie que la Grèce est un pays montagneux ! Nous vous proposons une randonnée dans une des parties les plus montagneuses, le Pinde, en Grèce du Nord.

A une centaine de kilomètres à l'Est de Corfou se succèdent des paysages extraordinaires : gorges profondément encaissées où se fauillent de minuscules sentiers, immenses plateaux bordés de couronnes rocheuses, montagnes aux sommets érodés. La région étonne par sa sauvagerie : on peut marcher des jours sans rencontrer âme qui vive...

Elle abrite encore des ours et des loups. rencontre de cette île magnifique et laisserons la rêverie s'installer quand le soir, le soleil se couchera, pour nous..., sur la caldeira.

PROGRAMME INDICATIF

JOUR 1

Vol pour Ioannina via Athènes ou Thesslonique. Transfert en pays zagori, au village de Vitsa. Marche facultative jusqu'au village voisin de Monodendri d'où on a une très belle vue sur les gorges de Vikos depuis le monastère d' Agia Paraskevi. Quand le vol est le soir, la première nuit est à Ioannina en pension et nous faisons le transfert pour Vitsa le J2 au matin.

▲ **2h de marche facultative**

JOUR 2

Une journée de prise de contact avec les reliefs, de vallée en vallée. Nous empruntons de vieux chemins empierrés et des ponts en dos d'âne qui nous conduisent à Kipi. Retour à Vitsa. Nuit en pension ou chez l'habitant.

▲ **5h de marche**

JOUR 3

Court transfert à Monodendri où commence notre descente des gorges de Vikos. Une très belle journée de marche dans une nature sauvage. Un beau chemin empierré se faufile jusqu'au lit de la rivière qu'il suit ensuite, dominé par de majestueuses falaises. Aux sources de Voidomatis, on quitte le canyon pour rejoindre plus haut le petit village de Vikos. Nuit chez l'habitant.

▲ **6h30 de marche, -400m de dénivelée**

JOUR 4

Nous redescendons dans les gorges de Vikos que nous traversons pour monter en direction du Nord et du village de montagne de Micro Papingo, situé sous les tours rocheuses de Papingo. L'après-midi, repos ou balade vers le village proche de Megalo Papingo. Nuit en pension.

▲ **4h de marche**

JOUR 5

Montée vers le Gramila qui sépare les gorges de Vikos de celles de l'Aoos. Le sommet est à 2497m. On monte à travers une végétations clairsemés jusqu'au refuge d'Astraka, au dessus du lac de Dragolimni. Il tire son nom des salamandres qu'il héberge). Les volontaires peuvent aussi faire l'ascension en du Lapatos, un petit sommet au-dessus du refuge d'où on a une très belle vue sur la chaîne et la ville en contrebas de Konitsa. Nuit au refuge.

▲ **3h de marche**

JOUR 6

Une longue journée de traversée du massif jusqu'au village de Tsepelovo. On traverse des alpages que quelques bergers parcourent l'été puis on longe les gorges de Mega Lakos. On aperçoit souvent des bouquetins, des aigles et des vautours. Tsepelovo est un des plus beaux villages zagoriatés. Nuit en pension.

▲ **6h de marche**

JOUR 7

Nous nous dirigeons vers le plus haut village de Zagoria, Vradeto (1350 m). On continue sur Beloi, un point de vue à couper le souffle sur les gorges de Vikos. Nous empruntons la « skala » les escaliers de Vradeto à Kapesovo, un très vieux chemin empierré. Retour en véhicule à Tsepelovo. Nuit en pension.

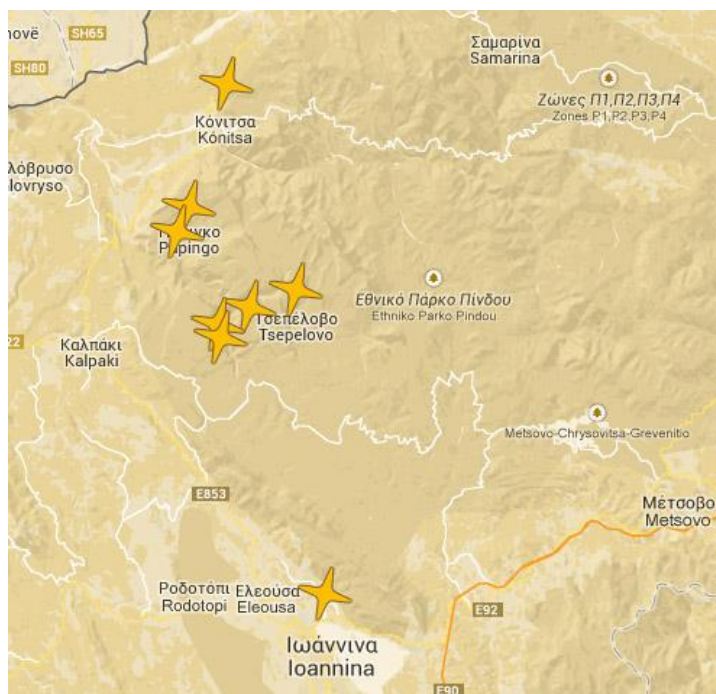
▲ **6h de marche, +1350m de dénivelée**

JOUR 8

Transfert à Ioannina, visite libre de la ville (très intéressante et avec un côté oriental et balkanique) située au bord du lac du même nom (la vieille ville, le musée, les mosquées au bord du lac et la petite île avec son vieux village et son petit musée...) et vol pour la France.

N.B : Ce programme est donné à titre indicatif. L'itinéraire pourra être légèrement modifié en fonction des conditions climatiques ou d'aléas indépendants de notre volonté.
En cas de changement de catégorie d'hôtels, du fait de la défaillance de l'un de nos prestataires, vous en serez prévenus à l'avance. Ces changements ne donneront droit à aucune compensation financière.

ITINÉRAIRE :



FICHE PRATIQUE

NIVEAU : De 2 à 6h de marche par jour, dénivelés moyens.

PORTAGE : uniquement les affaires de la journée

ENCADREMENT : accompagnateur en montagne diplômé

GROUPE : de 6 à 15 personnes

HÉBERGEMENT : 6 nuits en pension + 1 nuit en refuge.

AERIEN : vol charter ou vol régulier au départ de Paris, (au départ de Marseille, Toulouse, Lyon, Bordeaux, Nantes, Bruxelles, avec supplément)

FORMALITES : Carte national d'identité ou passeport valide. N.B. : les horaires sont variables et disponibles environ une semaine avant le départ

Votre convocation vous sera donc envoyée environ 8 jours avant le départ

DATES ET PRIX :

17/05/2015	24/05/2015	1250 €
14/06/2015	21/06/2015	1250 €
05/07/2015	12/07/2015	1350 €
06/09/2015	13/09/2015	1250 €
04/10/2015	11/10/2015	1250 €

Prix indiqué avec vol au départ de Paris (Départs de province, nous consulter)

Supplément single : 150 €

Frais d'inscription :

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais de dossier
- pour toute inscription de 89 à 30 jours du départ : 15 € / personne.
- pour toute inscription à 29 jours ou moins du départ : 25 € / personne

LE PRIX COMPREND :

- Le vol au départ de Paris (ou de province avec supplément)
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne
- L'hébergement en demi-pension (vin et boissons non compris)
- Les pique-niques le midi
- Les transferts prévus au programme
- Le transport des bagages par véhicule

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- L'assurance assistance et/ou annulation
- Les visites
- Les repas à Ioannina
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les frais d'inscription éventuels
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "*Le prix comprend*"



ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ :

(À adapter selon les saisons)

Vêtements :

Pour le haut du corps, le **principe des 3 couches** permet de gérer quasiment toutes les situations:

- Un sous-pull à manches longues (ou courtes en fonction de la saison) en matière respirante
- Une veste en fourrure polaire chaude.
- Une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des **vêtements qui sèchent rapidement**, proscrire le coton, préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud. Pensez à **vous découvrir avant**

d'avoir trop chaud ; la sueur est l'ennemi du randonneur, elle humidifie les vêtements et donne froid lors des pauses.

- 1 chapeau ou casquette et/ou foulard.
- T-shirts manches courtes (et/ou en fonction de la saison, sous pulls à manches longues) en matière respirante.
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore tex avec capuche.
- 1 pantalon de montagne (trekking) déperlant.
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnées. Évitez le coton (ampoules).
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- Des sous-vêtements.
- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de chaussures de détente très légères pour le soir.

Les formalités :

Demandez impérativement, au minimum 15 jours avant votre départ, à la sécurité sociale une carte européenne ou une attestation européenne valable 3 mois ; cela vous évitera de faire l'avance d'éventuels frais médicaux en Espagne qui restent, quoi qu'il arrive, à votre charge. Pensez à apporter votre pièce d'identité ou votre passeport.

L'Équipement :

- 1 bagage (voir remarque précédemment)
- 1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple.
- 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos pour en protéger le contenu.
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale.
- 1 gourde (1,5 litre minimum).
- 1 thermos si vous emportez thé, café...
- 1 boîte plastique hermétique (volume 0,5 à 0,75 litre environ) pour le pique-nique.
- 1 couteau de poche type Opinel.
- Couverts + gobelet
- 1 petite pochette étanche pour mettre argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- Nécessaire de toilette.
- 1 maillot de bain et une serviette qui sèche rapidement (inutile séjour en hôtel sauf si baignade envisageable).
- Boules Quiès ou tampon Ear (si votre voisin ronfle !)
- Papier toilette + 1 briquet.
- Crème solaire + écran labial.
- 1 frontale ou lampe de poche.

Votre Pharmacie

- Vos médicaments habituels.
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- Anti diarrhéiques
- Pastilles contre le mal de gorge.
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- Steristrip
- Pince à épiler

- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- Stérilium gel (utile pour se laver/désinfecter les mains)

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. 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.

Attention : en cas d'insuffisance de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ.

Si vous vous rendez en train au départ de la randonnée, évitez certains tarifs non modifiables / non remboursables type Prem's tant que le départ n'est pas assuré.

PRESENTATION DU PAYS

Intitulé officiel du pays : République hellénique

Capitale : Athènes

Superficie : 131 940 km² (comprenant quelque 2000 îles) (la France : 670 922 km²)

Population : 11,3 millions d'habitants en 2010 (la France : 64 876 618 habitants)

Langue officielle pays : Grec

Religion : 97% d'orthodoxes, 1,3% de musulmans

Régime politique : république parlementaire

REPÈRES GÉOGRAPHIQUES

- **le climat** : typiquement méditerranéen (hivers doux et humides, étés chauds et secs). Sur les îles des Cyclades et la Crète, l'amplitude thermique au long de l'année est moins marquée (13° en moyenne l'hiver et 26° l'été) avec de faibles cumuls de précipitations.

- **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 comme sur les îles des Cyclades, de Samos, en Crète 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. Nombreuses plages se sont vu attribuer le pavillon bleu de l'UE.

REPÈRES ECONOMIQUES

- **PIB** : 230,2 M € (2010)

- **Revenu moyen par habitant** : 20 400 €

- **Principales activités** : Le secteur tertiaire est le principal moteur de l'économie grecque (78,9% du PIB en 2010), principalement grâce à un tourisme très développé (13 millions de visiteurs en 2007). C'est également le principal acteur du transport maritime (1er affréteur mondial) et du tourisme. Le secteur public est important (40% du PNB). Depuis 2009, la Grèce connaît une grave crise financière.

La dette du pays s'élève à 158% du PIB en 2011 avec une croissance négative bien au-delà du maximum exigé par l'Union Européenne.

REPÈRES CULTURELS

- **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... Les VIIIe et VIIe siècles les Grecs créent les comptoirs coloniaux sur le pourtour Méditerranéen. Les Ve et IVe siècles 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, apparaît 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 aboutit à la création du Royaume de Grèce qui oscilla 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 2009, Yorgos Papandréou (PASOK) devient Premier ministre.

- **Langues** : Le grec est une des plus anciennes d'Europe, avec ses 4 000 ans de tradition orale et ses 3 000 ans de tradition écrite, racine 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 katharévoussa, 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.

- **Peuple et ethnies** : Le nord du pays compte quelques Slaves et Macédoniens. La seule minorité reconnue, ce 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).

- **Religion** : principalement chrétien orthodoxe (98%), une autre religion est reconnue : les musulmans de Thrace. On trouve également quelques chrétiens catholiques à Athènes et dans les îles Cyclades et quelques musulmans d'origine bulgare et roumaine.

Art : L'archipel des Cyclades a été le berceau d'une civilisation datant de l'âge du bronze. Avec leurs formes géométriques simples et leurs lignes épurées, les idoles cycladiques en marbre de Paros constituent la première véritable forme d'art grec. Les danses folkloriques d'aujourd'hui perpétuent la tradition des danses rituelles exécutées autrefois dans les temples. Le syrtos est représenté sur les vases de la Grèce antique et évoqué à maintes reprises dans les œuvres d'Homère. Chaque région possède ses propres danses, mais vous pourrez assister partout à des représentations de Kalamatiano : les danseurs se placent côte à côte, les mains posées sur l'épaule de leurs voisins. Le chant et la musique figurent également au cœur de la vie des Grecs depuis la nuit des temps. Le bouzouki, dont on joue partout en Grèce ressemble un peu à une mandoline. En Grèce, l'art se mêle à la vie quotidienne depuis l'Antiquité. L'été, de nombreux festivals proposent des spectacles dans leur cadre

d'origine ; théâtres antiques et agoras reprennent alors leur rôle ancestral. L'héritage littéraire grec est immense. Nous lui devons la poésie, la tragédie mais aussi la comédie, les fondements de la philosophie occidentale, les traités d'histoire et des récits de voyages. La tradition poétique est toujours bien vivante dans la Grèce contemporaine ; les prix Nobel de littérature décernés à George Séféris et Odysseus Elytis en témoignent. Le cinéma grec est surtout connu à travers le travail de Théodoros Angélopoulos (Le Regard d'Ulysse).

- **Cuisine/nourriture** : La cuisine grecque est inscrite au titre de «diète méditerranéenne» au patrimoine immatériel de l'Unesco. Elle est basée sur la consommation de légumes et de fruits frais ou séchés, l'apport de lipides et de protéines est principalement d'origine végétale (huile d'olive, céréales). Elle est symbolisée par le régime crétois qui ne cesse d'étonner les scientifiques pour la longévité observée de ses adeptes. La cuisine tient une place prépondérante dans le quotidien des Grecs. Rares sont les personnes qui mangent seules, familles et amis aimant à se retrouver pour le dîner (pas avant 22h). Il se compose de cinq à six plats que les convives partagent. Vous pourrez goûter les célèbres mezza, qu'ils soient froids : taramasalata (tarama), tzatziki (mélange de yaourt, de concombre et d'ail), mavromatika (haricots), olives, chtapodai (poulpe), kalamaria (calamar), melitzanosalata (purée d'aubergine), ou chauds : keftedes (boulettes de viande), tyropittes (tartes au fromage), bourekakia (tourte à la viande hachée) ou saganakia (fromage frit). Vous goûterez certainement la moussaka ou encore des yemista (tomates ou poivrons verts farcis). Votre accompagnateur vous fera aussi goûter les pâtisseries, comme les feuilles de brick fourrées au miel et aux amandes.





NOTES PERSONNELLES :

NOTES PERSONNELLES :



En cas de problème de dernière minute, appelez :

en priorité au 04 90 09 06 06.

Si vous n'avez pas réussi à nous joindre à ce numéro, vous pouvez ensuite nous contacter

au 06 08 34 36 58