

LES CYCLADES

Santorin et Amorgos

8 jours / 7 nuits / 4 à 5 jours de randonnée



Amorgos, face cachée des Cyclades et l'insoupçonnée Naxos, pour une randonnée en bleu et blanc...

Amorgos, la plus orientale des îles de l'archipel, présente des paysages d'une diversité hors du commun, c'est là que se trouve le monastère de la Panagia Chozoviotissa, accroché à la falaise. Les randonnées sont toutes teintées de bleu offrant une vue systématique sur la Méditerranée. Et Naxos, l'île au sommet culminant des Cyclades surprend par ses vallées boisées, verdoyantes, ses cours d'eau rafraichissants et ses nombreux vergers. 2 îles cycladiques restées en marge des grands flux touristiques.

PROGRAMME INDICATIF

JOUR 1 : Vol Paris - Héraklion. Transfert à votre charge jusqu'à l'hôtel en bus de ligne ou en taxi. Accueil par l'accompagnateur à votre hôtel.

JOUR 2 : Ferry pour Amorgos en deux temps selon les horaires de bateau. La plupart du temps, un premier bateau nous conduit pour Paros. Ainsi, nous avons le loisir de faire une randonnée vers une crique pour une première baignade et de découvrir le village typique de Parissia, ses monuments, ruelles et marbres antiques. Puis nous embarquons sur un autre ferry, de nuit pour Amorgos. Transfert à l'hôtel.

▲ **3h de marche**

JOUR 3 : Randonnée jusqu'au magnifique village d'Hora. Visite du village et marche jusqu'au monastère d'Hosoviotissa, édifice incroyable, plaqué à la falaise, face à la mer. Descente jusqu'à la plage de Agia Anna pour se rafraîchir et pique-niquer. Hôtel à Katapola.

▲ **5h30 de marche, +700m/-700m de dénivelée**

JOUR 4 : Randonnée pour le monastère d'Agios Teologos. De là, suivant les conditions, nous poursuivrons par un sentier perché dans la falaise, dominant la mer, au lieu-dit « Stavros ». Magnifique point de vue sur la grande bleue. (Possibilité de revenir par les crêtes et les moulins de Mahos). Retour par le village de Lagada. Baignade sur la plage d'Aegiali, retour à l'hôtel.

▲ **4h à 6h30 de marche, +500m/-500m de dénivelée**

JOUR 5 : Courte traversée pour Naxos. Installation à l'hôtel, puis l'après-midi, baignade sur les plages de sable de la presqu'île de Prokopios. Balade à pied et visite en soirée du Kastro, couché de soleil sur la porte d'Apollon et repas.

▲ **2h de marche**

JOUR 6 : Au printemps et à l'automne, quand les températures sont encore douces

Départ matinal pour la région de Filoti et ascension du Mont Zeus (1001 m), le plus haut sommet des Cyclades. Belle vue sur les îles environnantes par temps clair, parfois jusqu'à la Turquie. Descente par l'autre versant et poursuite possible ; si toutes les conditions sont réunies (météo, niveau du groupe etc...) ; jusqu'au monastère byzantin de Photodotis et au village perché d'Apirantos.

En été, quand il fait chaud, randonnée à l'ombre et les pieds dans l'eau.

Marche au départ du temple antique de Demeter. Puis par chemins et sentiers nous gagnerons la basilique de Agio Mamas et les petits villages traditionnels de Potamia de l'intérieur de l'île où nous pourrions apprécier un repas en taverne au bord des ruisseaux. Marche jusqu'aux antiques carrières de marbre blanc de Flerio où se trouve la statue d'un kouros (inachevée). Baignades possibles en fin de journée.

▲ **4 à 5h de marche. +600m/-600m ou +300m/-200m de dénivelée**

JOUR 7 : Une des plus belles randonnées de l'île depuis le village de Halki nous mène sur des chemins plantés de vergers, oliviers, vignes à la découverte de magnifiques chapelles byzantines. La plus ancienne date du III^{ème} siècle, et est l'une des premières du monde chrétien. Nous découvrons entre autre la chapelle de Agia Diasoritis et la panaghia Drosiani. Fin de la randonnée à Moni, retour en bus au port et ferry en fin de journée pour Heraklion.

Selon les rotations de bateaux, embarquement pour Paros ou Santorin plus tôt, balade sur l'une d'elle avant de poursuivre pour Heraklion. Hôtel.

▲ **4h de marche, +300m/-300m de dénivelée**

JOUR 8 : Transfert à l'aéroport et vol pour la France.

Les horaires de ferries sont très variables d'une semaine à l'autre et peuvent même être annulés en fonction de l'état de la mer.

Ainsi, nous nous réservons le droit, pour des raisons météo, de logistique ou pour votre sécurité, de modifier votre itinéraire. D'avance nous vous remercions de la confiance que vous voudriez bien nous accorder.

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 : 3 à 6 heures de marche avec peu de dénivellée. Terrain cependant montagneux avec des dénivellés montants de 700 mètres maxi. Sentiers ou pistes dans la phrygane (lande basse épineuse). Très peu d'ombre, d'où la nécessité de bien supporter la chaleur. Un vent quasi permanent atténue en général la sensation de chaleur.

PORTAGE : uniquement les affaires de la journée

ENCADREMENT : accompagnateur en montagne diplômé, suivant les cas, la rencontre avec votre accompagnateur se fera à l'aéroport d'Heraklion ou directement à l'hôtel

GROUPE : de 6 à 15 personnes

HÉBERGEMENT : en hôtels ou en hôtel-pensions, en chambres doubles ou triples. Accueil chaleureux, authenticité du cadre et de la cuisine. **Pas de single possible sur ce séjour.**

DEPLACEMENTS : Sur les îles, la majorité des déplacements se feront en transport en commun locaux et de temps à autre en taxi. Par mer, nous utiliserons des ferries de taille et de vitesse variables. Les jonctions maritimes sont sujettes à modifications permanentes. De ce fait, il est impossible de prévoir, à l'avance le programme précis des journées de jonction. L'accompagnateur sera chargé de les organiser au mieux en fonction des contraintes logistiques.

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

N.B. : les horaires sont variables et disponibles environ une semaine avant le départ.

FORMALITES : Carte nationale d'identité ou passeport valide.

Amener votre permis de conduire.

Selon les horaires de bus locaux et l'indisponibilité des taxis, il est parfois plus commode de louer une voiture 2 jours, que d'être dépendant des transports en commun. Dans ce cas-là, nous pourrions être amenés à demander à une personne du groupe de conduire, sur de petites distances une voiture de location.

Votre convocation vous sera envoyée environ 8 jours avant le départ

DATES ET PRIX :

Consultez les dates et prix et les séjours confirmés sur notre site :

<http://www.cheminsdusud.com/>

Pas de single possible sur ce séjour

Départ de province possible au départ de Marseille, Toulouse, Lyon, Bordeaux, Nantes, Bruxelles : nous consulter

Prix sans le vol : nous consulter

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 (selon l'option choisie)
- 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 transports aéroport - hôtel - aéroport
- Les repas à Heraklion
- 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*"

Budget à prévoir sur place :

- 5 € pour les visites
- une trentaine d'euros pour les boissons selon vos consommations
- entre 3 et 20€ environ pour le transfert aéroport/hôtel en aller-retour selon la formule choisie (bus ou taxi)



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 séchent 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 piquenique.
- 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.

- **la région visitée : LES CYCLADES**

Les Cyclades sont 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'île 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'île la plus orientale des Cyclades, à l'Est de Naxos et Ios, et au Nord-Est de Santorin. Elle est l'une des plus belles destinations des Cyclades et réputée pour ses plages et criques aux eaux cristallines et ses chemins de randonnées. L'île 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 à fait 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 pierre 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, et cela explique 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.

- **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 Sféris 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 mezze, 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 aux amandes 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 07 77 08 14 68