



# Crète

## Randonnées et baignades

8 jours, 4 jours de marche

C'est à pied, loin du tourisme classique, que nous partons à la recherche des plages désertes, des gorges encombrées de lauriers roses, d'églises byzantines isolées ou de barques de pêcheurs se balançant paisiblement sur la mer. Nous vous proposons ici une balade à pied, toujours entre mer et montagne laissant du temps pour la baignade, la détente...

Après un court passage à Héraklion et un arrêt dans la très belle ville de Hania nous mettons le cap au sud. Notre première randonnée nous amène au village de Sougia en empruntant un superbe sentier longeant la côte. Nous continuons notre voyage entre mer et montagnes dans les superbes gorges de Samaria avant de retrouver la côte et finir au paisible village de Loutro... Nos hébergements sont toujours situés dans de jolis villages ou petits ports pittoresques. L'accueil y est chaleureux et un verre de ouzo partagé avec les villageois est toujours l'occasion de faire de bonnes rencontres.

### POINTS FORTS

- Un condensé des plus belles randonnées crétoises.
- Un itinéraire entre mer et montagne.
- L'intégralité des gorges de Samaria.
- Le confort des hébergements.

Pour vous inscrire 0.825.38.39.40  
ou [www.randonnee-plaisir.com](http://www.randonnee-plaisir.com)

Saison 2009/2010

Mise à jour : 06-07-2009

## ITINERAIRE

### **Jour(s) 01 : Envol pour Héraklion.**

Installation à l'hôtel en centre ville et premier contact avec cette ville méditerranéenne. Nombreuses visites possibles.  
- Hébergement : hôtel.

### **Jour(s) 02 : La Canée - Paléochora.**

Petit déjeuner et départ en bus pour Hania (La Canée). Nous nous arrêtons dans cette superbe ville au style vénitien et prenons le temps de flâner sur le vieux port et de découvrir ses étroites ruelles. Nous continuons ensuite en direction de la côte sud et arrivons à Paléochora. Installation en pension. Baignade possible.

- Hébergement : Chambre chez l'habitant.

### **Jour(s) 03 : Paléochora - Sougia.**

Par un sentier dominant la mer, nous atteignons le port de Lyssos où nous découvrons les ruines des thermes d'un temple dorique. Nous empruntons ensuite les gorges de Selinou, et cheminons à l'ombre des pins et des lauriers jusqu'au village de Sougia. Installation en pension et baignade possible.

- Nb d'heures de marche : 4 à 5

- Hébergement : Chambre chez l'habitant.

### **Jour(s) 04 : Les gorges d'Agia Irini - Omalos.**

Au départ de Sougia, nous partons vers le massif de Lefka Ori. Nous remontons les gorges d'Agia Irini jusqu'au plateau d'Omalos. Au cours de notre progression, les points de vue sur la mer méditerranée sont saisissants. Arrivée à Omalos et installation à l'hôtel pour 2 nuits.

- Dénivelé plus : 700 mètres

- Nb d'heures de marche : 4 à 5

- Hébergement : Hôtel.

### **Jour(s) 05 : Le mont Gingilos - Omalos.**

Après un court transfert, nous débutons l'ascension du mont Gingilos, culminant à 2080m et dominant le plateau d'Omalos. Du sommet, le panorama est magnifique. Retour à Omalos en fin d'après-midi.

- Dénivelé plus : 650 mètres

- Dénivelé moins : 650 mètres

- Nb d'heures de marche : 5

- Altitude max : 2080 mètres

- Hébergement : Hôtel.

### **Jour(s) 06 : Les gorges de Samaria - Agia Roumeli.**

Aujourd'hui, nous descendons l'intégralité des gorges de Samaria, un des plus longs et des plus beaux canyons d'Europe. Nous passons par la porte de fer, l'endroit le plus spectaculaire des gorges et arrivons au village d'Agia Roumeli, accessible uniquement à pied ou en bateau, où nous passons la nuit. Baignade possible en fin d'après-midi.

- Dénivelé moins : 1200 mètres

- Nb d'heures de marche : 5 à 6

- Hébergement : Hôtel ou chambres chez l'habitant.

### **Jour(s) 07 : Loutro - Hora Sfakia - Héraklion.**

Après le petit déjeuner nous partons pour Hora Sfakia et longeons la côte baignée par des eaux cristallines. Ensuite bus pour Héraklion. Installation à l'hôtel et après-midi libre à Héraklion. Possibilité de visiter le site archéologique de Knossos.

- Hébergement : Hôtel.

### **Jour(s) 08 : Envol pour la France.**

Envol retour depuis Héraklion.

### **Modification programme**

Du 1er juillet au 31 août, nous avons choisi de modifier l'itinéraire en raison des fortes chaleurs de la saison. L'itinéraire est donc le suivant :

- Jour 01 : Envol pour Héraklion.

Installation à l'hôtel en centre ville et premier contact avec cette ville méditerranéenne. Nombreuses visites possibles.

- Jour 02 : La Canée - Gorges d'Agia Irini - Sougia.

Petit déjeuner et départ en bus pour Hania (La Canée). Nous nous arrêtons dans cette superbe ville au style vénitien et prenons le temps de flâner sur le vieux port et de découvrir ses étroites ruelles. Nous continuons ensuite en direction de la côte sud et arrivons à l'entrée des gorges d'Agia Irini. Nous descendons à l'ombre des pins jusqu'au village de Sougia, situé en bord de mer. Installation en pension. Baignade possible.

Nbre d'heures de marche : 3 à 4

Hébergement : Chambre chez l'habitant.

- Jour 03 : Gorges de Selinou et site antique de Lissos.

Nous empruntons les gorges de Selinou, et cheminons à l'ombre des pins et des lauriers jusqu'au port de Lyssos où nous découvrons les ruines des thermes d'un temple dorique. Retour à Sougia en fin d'après-midi. Baignade possible.

Nbre d'heures de marche : 4 à 5  
Hébergement : Chambre chez l'habitant.

- Jour 04 : Omalos - Mont Gingilos.

Au départ de Sougia, nous partons en bus vers le massif de Lefka Ori jusqu'au plateau d'Omalos. Nous débutons ensuite l'ascension du mont Gingilos, culminant à 2080m et dominant le plateau d'Omalos. Du sommet, le panorama est magnifique. Retour à Omalos en fin d'après-midi et installation à l'hôtel.

Nbre d'heures de marche : 5

Dénivelé + : 650

Dénivelé - : 650

Altitude max : 2080

Hébergement : Hôtel.

- Jour 05 : Les gorges de Samaria - Agia Roumeli.

Aujourd'hui, nous descendons l'intégralité des gorges de Samaria, un des plus longs et des plus beaux canyons d'Europe. Nous passons par la porte de fer, l'endroit le plus spectaculaire des gorges et arrivons au village d'Agia Roumeli, accessible uniquement à pied ou en bateau, où nous passons la nuit. baignade possible en fin d'après-midi.

Nbre d'heures de marche : 5 à 6

Dénivelé - : 1200

Hébergement : Hôtel ou chambres chez l'habitant.

- Jour 06 : Agia Roumeli - Loutro.

Nous longeons la côte et découvrons de nombreuses criques baignées par des eaux cristallines. Nous nous attardons un moment devant le monastère d'Aghios Pavlos érigé à même le sable et continuons ensuite jusqu'au village de Loutro où nous passons une dernière nuit en bord de mer.

Nbre d'heures de marche : 4

Hébergement : Hôtel ou chambres chez l'habitant.

- Jour 07 : Loutro - Hora Sfakia - Héraklion.

Après le petit déjeuner nous partons pour Hora Sfakia et longeons la côte baignée par des eaux cristallines. Ensuite bus pour Héraklion. Installation à l'hôtel et après-midi libre à Héraklion. Possibilité de visiter le site archéologique de Knossos.

Hébergement : Hôtel.

- Jour 08 : Envol pour la France.

Envol retour depuis Héraklion.

Les itinéraires ci-dessus peuvent être légèrement modifiés en particulier, à cause de conditions climatiques perturbant les liaisons en bateau.

Au mois de juillet et au mois d'août, certains départs de randonnées (en particulier les randonnées côtières) peuvent être matinaux en raison des fortes chaleurs lié au climat, ceci dans le but de rendre l'itinéraire plus facile.

## RENSEIGNEMENTS COMPLEMENTAIRES

### FORMALITES

#### Formalités police :

Les informations mentionnées sont indicatives pour les ressortissants français. Elles peuvent être sujettes à modification sans préavis de la part des autorités concernées.  
Il est donc prudent de les vérifier auprès des consulats dans le mois précédent votre départ.

#### Passeport :

Oui, valable 6 mois après la date de retour.

En plus de votre passeport ou de votre CNI, nous vous conseillons de voyager avec une photocopie en permanence sur vous (la double page où figure la photo), qui vous dépannera en cas de perte ou de vol de l'original.

Attention : les enfants doivent posséder un passeport (ou une CNI) individuelle, et ne peuvent plus être inscrits sur le passeport de leurs parents. Toutefois, les passeports délivrés antérieurement au 12 juin 2006, qui font apparaître des enfants mineurs de moins de 15 ans, demeurent valables jusqu'au terme de leur validité normale.

Pour les mineurs non accompagnés par leurs parents, ou ceux voyageant avec leurs parents mais ne portant pas le même nom, une autorisation de sortie du territoire est nécessaire.

#### CNI :

Oui

#### VISA :

Non

#### Vaccin obligatoire :

Même si aucun vaccin n'est obligatoire, vous vous assurerez cependant que les vaccins pratiqués couramment dans les pays occidentaux (tétanos, diphtérie, poliomyélite, typhoïde) sont encore valables. Vaccins hépatite A et B également recommandés.

#### Coordonnées Ambassade et Consulat :

Consulat de Grèce : 23, rue Galilée 75016 Paris.

Tel : 01.47 23 72 23.

### BUDGET ET CHANGE :

Monnaie: Euro

### HEURE LOCALE :

Quand il est midi à Paris, il est 13h à Héraklion.

### ENCADREMENT :

Votre billet d'avion vous est remis à l'aéroport ou envoyé par courrier à votre domicile.

A votre arrivée à Héraklion, vous serez accueillis par votre accompagnateur Club Aventure. Dans tous les cas, il a été choisi ; pour son expérience du terrain ; sa connaissance spécifique d'une aire géographique et de la culture s'y rattachant ; et pour sa passion à faire découvrir le pays.

### HEBERGEMENT :

- Hôtel.
- Chambre chez l'habitant.
- Refuge.

En chambre de 2 à 4 et petits dortoir à Agio Ioanis.

### DEPLACEMENT PAYS :

Bus local ou minibus suivant les circuits pour les transports au départ et au retour de la randonnée. Le bateau est aussi utilisé pour certains transferts. Pédestres le reste du temps. Un véhicule transporte les bagages d'une étape à l'autre.

## **ELECTRICITE :**

220 V

## **ALIMENTATION :**

### **Repas :**

Pique-nique le midi à base de tomates, olives, fêta, jambon, fromages et fruits. Le soir : repas pris en tavernes ou à l'hôtel. Cuisine grecque : salades, moussakas, aubergines farcies, brochettes etc ...

### **Boissons :**

Il est possible d'acheter de l'eau en bouteille durant tout le voyage.

## **CLIMAT :**

Méditerranéen, il fait beau presque toute l'année (Novembre est un peu plus pluvieux).

L'été "grec" va de début juin à mi-septembre. Temps sec, ensoleillé et chaud. Certains jour d'août peuvent être caniculaires. Le vent fréquent et la proximité de la mer tempèrent tout de même la chaleur du midi pendant laquelle nous éviterons de marcher.

Le printemps est une période bien ensoleillée et la Grèce se couvre de fleurs sauvages. Idéal pour les personnes qui craignent un peu les lourdes chaleurs. La mer plus fraîche, autorise quelques plongeurs dès le mois de mai.

Le début de l'automne bénéficie d'un ensoleillement encore très présent et des températures très agréables. Mais dès la mi-octobre, la pluie se rappelle à notre souvenir.

L'hiver est quant à lui, beaucoup plus "humide" mais a la réputation justifiée d'être doux. Les sommets de la Grèce, se couvrent de neige.

## **L'EQUIPEMENT INDISPENSABLE**

- chaussures de randonnée montantes (avec membrane de type Gore tex) fortement conseillées.
- compte tenu de la topographie du circuit, les bâtons de marche peuvent être d'une grande utilité.
- sandales de marche, idéales pour les balades faciles ou la détente le soir.
- chaussettes synthétiques.
- pantalon de trek synthétique pour un séchage rapide.
- 1 ou 2 shorts
- sous-vêtements respirants synthétiques manches longues et courtes. Ces derniers évitent de se sentir mouillé durant l'effort et séchent rapidement.
- 1 polaire : cette dernière a l'avantage d'être résistante, chaude, légère et de sécher rapidement.
- 1 veste de montagne coupe vent. Ces vestes dotées d'une membrane respirante-imperméable(Gore tex ou omny dry par exemple) permettent de rester au sec et protégé du vent quelles que soient les conditions.
- chapeau ou casquette contre le soleil
- lunettes de soleil (indice de protection 3)
- maillot de bain

## **LE MATERIEL**

- Drap de sac pour les refuges(les couvertures sont fournis dans les refuges)
- lampe frontale + piles de rechange (toujours utile).
- crème de protection solaire (visage et lèvres).
- gourde de 1,5 litre.
- couteau suisse (ne pas oublier de le mettre en bagage en soute dans l'avion).
- batons de marche
- trousse de toilette et serviette de toilette
- sacs plastiques pour l'étanchéité de vos affaires, appareils photos et vêtements.
- boîte en plastique de taille moyenne avec couvert et verre en plastique = pour les piques niques

## **LES BAGAGES**

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans 2 sacs :

- Un petit sac à dos d'environ 40 l pour vos affaires de la journée : pull, t-shirt de rechange, gourde, lunettes, petit matériel, appareil photo...
- Prévoir un sac de voyage souple et solide de 15 kg maximum avec de préférence une fermeture éclair latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Pendant le voyage, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas dans la journée.

Protégez vos sacs de voyage !

Tapis roulant des aéroports, animaux de bât, intempéries se liguent pour abîmer vos sacs de voyage. Les sacs protecteurs clubaventure sont solides et étanches. Ils font d'excellents sur-sacs, assurant la protection de vos sacs de

voyage. Vous pouvez les commander dans nos bureaux à Paris ou par téléphone au 0 826 88 20 80. (Longueur : 90 cm, diamètre 50 cm, contenance 100 l).  
Si vous n'avez jamais voyagé avec clubaventure : 30 EUR + 10 EUR de frais de port France.  
Si vous êtes déjà partis avec nous : 20 EUR + 10 EUR de frais de port France.

## **SANTE**

### **Pharmacie**

Votre accompagnateur disposera d'une pharmacie de première urgence pendant le circuit. Toutefois, il est recommandé aux participants d'apporter leurs médicaments : aspirine, antiseptique intestinal, petits ciseaux, tricostérol, crème de protection solaire visage et lèvres...

Pensez également à vos pieds : élastoplast, éosine, etc...

NB : Il n'y a pas d'antibiotiques "courants" dans la pharmacie commune. Aussi chaque participant doit apporter, s'il le souhaite, son propre traitement en fonction de sa tolérance.

Carte européenne d'assurance maladie (remplace le formulaire E111). Disponible sur demande auprès de votre bureau CPAM.

## **TOURISME RESPONSABLE**

La Charte éthique du voyageur est disponible sur Internet dans votre espace voyage.

Vous y retrouverez les grands fondamentaux du tourisme responsable :

- le respect est le gage d'une meilleure rencontre : le voyage se conçoit avec respect et humilité vis-à-vis des personnes, des biens, de la culture et du mode de vie du pays visité
- l'argent, les biens, la nourriture, n'ont pas partout la même valeur : ce qui est offert au voyageur, tout comme ce qu'il offre, doit être mesuré en valeur locale
- seule reste l'empreinte de nos pas : les voyageurs ont une responsabilité vis-à-vis de l'environnement du pays d'accueil
- le patrimoine culturel inscrit l'histoire des générations futures

## POUR ALLER PLUS LOIN

### CARTE D'IDENTITE

La Crète fait partie de la Grèce.  
Capitale : Héraklion (126 907 hab)  
Superficie : 8400 km<sup>2</sup> (5ème île de la Méditerranée)  
Population : 530 000 hab  
Régime : Républicain  
Langue : grec moderne  
Religion : orthodoxe à 97%

### GEOGRAPHIE :

La Crète est la 5ème île méditerranéenne après la Sicile, la Sardaigne, la Corse et Chypre. Elle se distingue des autres îles de la région par sa forme étirée d'est en ouest (250 km sur 60). Elle est montagneuse (sommets à 2500 m) elle se caractérise par le morcellement de ses plaines et ses escarpements montagneux. Le versant nord est plus humide que le sud qui lui est plutôt aride. Elle jouit d'un climat très ensoleillé et constitue un véritable carrefour de l'Asie, de l'Afrique et de l'Europe. On y trouve également beaucoup de vestiges de la civilisation minoenne.

### SOCIÉTÉ / RELIGION :

#### CUISINE

Féta : fameux fromage grec, également fabriqué en France  
Dolmadès : feuilles de vigne farcies  
La Moussaka : viande hachée, aubergines et béchamel  
Les poulpes et calmars  
Les pâtisseries : Baklavas et Kadaifi vous enchanteront...  
Remarque : le café grec ressemble étrangement au café turc (marc), attention, si vous désirez du café comme on le boit chez nous, demandez du nescafé.

#### HISTOIRE

La légende raconte que le dieu Zeus y serait né. Celui-ci eut 3 fils dont le roi Minos, roi fondateur de la Crète. La culture minoenne réputée pour son raffinement régna en Crète de 2700 à 1100 av J.C. Cette dernière est d'ailleurs à la base de notre civilisation européenne. Cette île si belle, fertile et baignée de soleil fut l'objet de nombreuses convoitises. Elle fut successivement occupée par les Grecs, Romains, Byzantins, par des pirates arabes, les Vénitiens, plus tard les Turcs et les Allemands. C'est seulement depuis une quarantaine d'années que les crétois sont libres et peuvent vivre en paix ...

### MOTS UTILES :

oui: né  
non: ochi  
bonjour: kaliméra  
bonsoir: kalispéra  
bonne nuit: kalinikhta  
au revoir: athïo  
s'il vous plaît: parakalo  
merci: êfkaristo  
pardon: signomi  
je ne comprends pas le grec: then katalavéno hellinika  
eau: néro  
café: café

### BIBLIOGRAPHIE :

- Guides :  
Crète, coll. Iles ed.Nathan  
Des itinéraires et des présentations de sites pour visiter la Crète et en découvrir la nature ainsi que le patrimoine culturel, la mythologie et les hommes qui la peuplent.

Crète et Rhodes, Guide Evasion Hachette 2005

- Carte :  
NELLES. 1/200.000.

Documentaires :  
La Crète au temps de minos - 1500 ans avt J.C de P. Faure /Hachette

· Histoire de la Crète (que sais-je).

Littérature

Le soleil de la mort - P. Prevelakis, / ed. Autrement

Alexis Zorba - N. Kazantzaki / ed. Pocket

(Pas d'album Crète seules en Beaux livres).

## **OFFICE DE TOURISME :**

OT de Grèce : 3, avenue de l'Opéra 75001 Paris. Tel : 01.42 60 65 75

## REFERENCES DU VOYAGE

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 5 à 15

**Le prix comprend :**

- Le vol international au départ de Paris.
- Les taxes aériennes.
- Hébergement et pension selon programme en chambre de 2 à 4.
- Les transferts sur place selon programme

**Le prix ne comprend pas :**

- Les frais de dossier.

**A payer sur place :**

- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les repas des J1 et J8, le déjeuner du J2 à Hania et le dîner du J7 à Héraklion.

**Options :**

- L'assurance voyage : annulation, assistance et rapatriement (3% du prix du voyage); multirisque haut de gamme (4.2% du prix du voyage).
- Possibilité de chambre individuelle