

IRAN

Zagros et montagnes de l'Alborz Damavand 5 671 m Villes Perses

Au croisement des routes entre l'Asie, l'Europe et le Moyen Orient, la Perse a connu au cours des siècles une histoire des plus riches laissant un patrimoine culturel hors du commun.

Après de longues années d'isolement politique, l'Iran s'ouvre à nouveau au monde pour le plus grand plaisir des amoureux de nature qui découvriront un pays où la montagne s'étend sur la plus grande partie du territoire.

Privilégiant une entrée par Shiraz au sud du pays, nous allons remonter vers le nord traversant déserts et zones montagneuses pour atteindre le sommet du Damavand dont les différents versants dominant Téhéran et le littoral de la mer Caspienne.

En préambule à l'ascension du plus haut sommet du pays et en guise d'acclimatation à l'altitude, nous randonnerons trois jours dans la chaîne des Zagros à la rencontre des nomades Bakhtiari.

Une autre randonnée de quatre jours jusqu'au sommet du mont Alam dans les montagnes de l'Alborz complètera notre préparation et nous offrira une acclimatation optimale pour l'ascension en deux jours du Damavand, volcan semi actif et point culminant du pays.

Au cours de cette remontée vers le nord, nous prendrons le temps de visiter les plus beaux sites du pays dont la belle Shiraz, la mythique Persepolis, l'incontournable Ispahan ainsi que les monuments et jardins de Kashan.

Bref, de quoi satisfaire les amoureux de grands espaces et de sommets ainsi que les amateurs d'Histoire.

Date : 1^{er} / 18 Septembre 2019

Prix : 3 980 €

AU JOUR LE JOUR

- J 1** Départ de Paris généralement en début d'après-midi.
- J 2** Arrivée à Shiraz, au petit matin. Accueil à l'aéroport et transfert à l'hôtel au centre ville. Après installation à l'hôtel, visite de la ville qui fut la capitale de la Perse pendant la dynastie des Zand. Nous visiterons le palais Bagh-e Eram et son jardin botanique, le mausolée du poète Hafez, la mosquée rose, la forteresse Karim Khan, les mausolées de Chah Cheragh, et enfin le bazar couvert.
- J 3** Avant de nous rendre à Abadeh, l'étape du soir au terme de quatre heures de route, nous faisons halte à Persépolis, la capitale hachémédite construite par le roi Darius il y a 2 400 ans. Visite du site ainsi que des tombeaux royaux de Naqsh e-Roshan sculptés dans les falaises et continuation pour Pasargades où nous pourrions admirer le tombeau du roi Cyrus le Grand. Hôtel à Abadeh.
- J 4** Transfert vers les montagnes du Zagros, longue chaîne qui borde le haut plateau iranien du nord au sud. Nous arriverons dans la vallée de Kuhrang (*montagne colorée*), paradis estival des nomades Bakhtyaris. Campement sous tentes près de la rivière.
- J 5 à 7** Durant ces trois journées, nous explorons la vallée de Kuhrang à la rencontre des nomades Bakhtyaris qui ont joué un rôle important dans la société et la politique iranienne. Les Bakhtyaris qui constituent la plus grande tribu nomade d'Iran sont aussi les plus gros éleveurs du pays pratiquant la transhumance deux fois par an à la recherche des pâturages d'été et d'hiver. Randonnées à la journée de cinq à six heures de marche avec des dénivelés moyens de 500 mètres. Nuits en campement. Départ pour Ispahan en après midi du dernier jour et installation à l'hôtel avant la découverte de la place Naqsh-e Jahan, avec en son centre des fontaines et un bassin entouré de pelouses où il fait bon flâner ou se reposer. Hôtel.
- J 8** Le matin, nous commençons les visites d'Ispahan par la mosquée de l'Imam, puis la mosquée de Cheikh Lotfollah et enfin le palais d'Ali Kapou. Dans l'après-midi, nous poursuivons par la visite de Chehel Sotoun, le *palais aux quarante colonnes*, puis du bazar, avec ses artisans et leur savoir-faire. En soirée, balade aux trois ponts d'époque safavide, sur la rivière Zayandéroud. Hôtel.
- J 9** Dernière matinée à Ispahan consacrée à la visite de la grande mosquée Jameh, dont les fondations remontent au 10^{ème} siècle, classée aussi au Patrimoine mondial de l'Humanité. Départ en fin de matinée pour l'ancienne ville caravanière de Kashan, où nous visiterons les jardins de Fin et ses pavillons d'époque qadjare ainsi que la mosquée Agha Bozorg, au cœur du dédale de ruelles qui forment le bazar couvert. Hébergement en maison traditionnelle.

AU JOUR LE JOUR, suite...

J 10 Départ vers les montagnes de l'Alborz, qui séparent la mer Caspienne du reste de l'Iran et aux pieds desquelles s'étend Téhéran, la capitale. Notre destination est le village de Parachan situé à 2350 mètres d'altitude que nous atteignons au terme de six heures de route. Installation du campement et petite ballade de mise en jambes l'après midi avant d'entamer le lendemain la traversée en quatre jours de l'Alamkuh.

J 11 Accompagnés de nos mules de bât, nous remontons la vallée de Parachan pour atteindre dans l'après midi les pâturages de Domche où nous posons nos tentes à 3 300 mètres.

J 12 Nous continuons la montée jusqu'au col d'Hezarchal situé à 4 100 mètres d'altitude avant de descendre vers pâturages d'Hessarchal à 3 800 mètres. Installation du campement pour deux nuits au pied de l'Alamkuh, notre objectif de demain.

J 13 Ascension en aller retour de l'Alamkuh (4 848 mètres) dont l'altitude dépasse le Mont Blanc de quelques mètres seulement mais sans aucune difficulté technique. Nouvelle nuit au campement à Hessarchal.

J 14 Nous poursuivons la descente jusqu'au pâturages de Tang-e Borak à 2 700 mètres, puis en camionnettes 4X4 jusqu'au village de Vandarbon où nous attend notre mini bus qui nous conduira au pied du Damavend au village de Reineh. Nuit à l'hôtel.

J 15 Départ pour le mont Damavend. Montée en 4x4 jusqu' à 3 050 mètres d'altitude. Ensuite, à pied, nous montons le long d'une arête jusqu'au refuge Bargah Sevvom (4 150 m), seul endroit où un campement est possible. Campement ou, selon disponibilité, nuit en chambres de 6 dans le refuge.

J 16 C'est le jour J. Départ à la frontale pour 1 500 mètres de dénivelé positif. Ayant pris un peu d'altitude et avant que le jour se lève, nous distinguons les lumières de l'agglomération de Téhéran. Cinq à six heures d'effort seront nécessaires pour atteindre le plus haut sommet du Moyen Orient. Vers le sommet à 5 671 mètres, non loin du cratère des fumerolles saluent notre ascension. Après quelques photos, il faut maintenant entamer la longue descente de 2 600 mètres de dénivelé pour retrouver nos véhicules 4X4. Nouvelle nuit à l'hôtel à Reineh pour un repos bien mérité.

J 17 Petit détour en minibus pour admirer le Damavend depuis une vallée lui faisant face, puis déjeuner dans une famille iranienne, à mi-chemin entre le Damavend et Téhéran. Arrivée dans la partie haute de Téhéran dans l'après-midi. Téhéran s'étend sur les flancs du mont Tochal, entre 1 300 mètres et 1 750 mètres. Nous découvrons le marché Tajrish et le mausolée Saleh, tout en miroir, et nous nous baladerons dans les ravins du mont Tochal, remplis de restaurants et guinguettes, lieu de détente et de rencontres pour les Iraniens. Dîner en ville et départ pour l'aéroport en soirée.

J 18 Arrivée à Paris en matinée.

LISTE DE MATERIEL

Vêtements légers pour le voyage.

Par précaution, il est prudent de voyager avec ses chaussures de trek aux pieds.

- 1 sac de voyage résistant, limité à 20 Kg (sac voyageant en soute),
- 1 sac de voyage au format autorisé en cabine, mettre les choses fragiles dans ce bagage. Limité à 8 kg.
- 1 sac de montagne de 20 à 30 litres (dans le sac de soute ou en bagage à main),

CHAUSSURES :

- 1 paire de chaussures de trekking montantes,
- 1 paire de tongs ou de sandalettes (confortable après une journée de marche),
- 1 paire de chaussures légères pour la partie tourisme du voyage.

POUR LE SOIR, LA NUIT, LE FROID ET L'ALTITUDE :

- 1 sac de couchage de bonne qualité, plus un sac à viande,
- 1 karrimat ou mieux un matelas auto gonflant,
- 1 pantalon de montagne confortable,
- 1 fourrure polaire chaude,
- 1 sweat-shirt ou fourrure polaire plus légère,
- 1 épaisseur supplémentaire, genre gilet duvet ou doudoune de marche
- 1 collant,
- 2 paires de chaussettes chaudes,
- 1 bonnet ou un bandeau,
- 1 veste coupe-vent légère, genre gore-tex,
- 2 paires de gants, une paire chaude et l'autre plus légère,
- 1 paire de lunettes de soleil,

POUR LA RANDONNEE DANS LES BASSES VALLEES :

- 1 pantacourt. shorts et bermudas ne correspondant pas aux codes vestimentaires du pays,
- 2 pantalons de toile légère,
- 2 T-shirts, éviter le coton qui sèche mal, préférer les fibres modernes,
- 1 chapeau de soleil,
- chaussettes légères,
- linge de corps (pour mémoire).

LISTE DE MATERIEL, suite...

OBJETS DIVERS :

- 1 lampe type frontale,
- 1 couteau,
- 1 gourde d'1 litre si possible thermos pour boire chaud en altitude,
- nécessaire à écrire,
- nécessaire à couture,
- crème solaire et labiale,
- pharmacie individuelle de confort (une pharmacie collective est prévue),
- trousse de toilette (limitée, prendre des lingettes pour l'altitude),
- appareil photo,
- jumelles, altimètre etc.. ,
- ficelle, sacs plastique, briquets, pinces à linge etc.. ,
- lacets de rechange,
- Vivres de course : bien que pas absolument nécessaire, il n'est pas désagréable de prévoir fruits secs, chocolat, pâte d'amande, nougat, etc ... ou autre selon votre goût),

PHARMACIE CONSEILLEE :

Une pharmacie collective est prévue.

- Hydro Clonazone ou Micropur pour désinfecter l'eau,
- Intetrix - Immodium - Aspirine,
- Tricostéril, sparadrap, double peau, élastoplaste, petite bande etc.. ,

NE PAS OUBLIER :

- Passeport,
- Devises en euros,
- Pas de couteau ou autre matériel coupant ou dangereux dans le bagage à main et dans les poches.

Cette liste n'est pas exhaustive, n'hésitez pas à téléphoner en cas d'incertitude.

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

Niveau; Les randonnées et ascensions de ce programme ne comportent pas de difficultés techniques particulières. La durée moyenne des étapes est de six heures de marche sur des sentiers de montagne avec des dénivelés entre 500 et 800 mètres exceptés le jour du sommet de l'Alamkuh (+ 1000 m) et le jour du sommet du Damavend (+1 500 m). Le terrain est normalement sec sans névés résiduels à cette période de l'année.

Pas de portage, sinon un petit sac pour les besoins de la journée. Le matériel (vivres, tentes...) est acheminé par des véhicules 4X4 ou des mules suivant les endroits.

Climat; De par son étendue et son relief montagneux, l'Iran connaît une grande variété climatique mais principalement aride et semi aride. En montagne et à faible altitude, les étés sont très chauds alors qu'il y a de la neige en hiver. Fin Août / début Septembre, les températures sont à la baisse et permettent la visite des villes sans trop souffrir de la chaleur et agréables pour la randonnée en montagne sans être glaciales en haute altitude.

Santé; Aucune vaccination n'est exigée. Cependant, la mise à jour des vaccinations DTP est indispensable. De plus, un problème dentaire en altitude pouvant gâcher votre séjour, pensez aussi à rendre visite à votre dentiste avant le départ.

Hébergement;

7 nuits sous tente pendant les trekkings et ascensions.

6 nuits en hôtel de catégorie supérieure *** dans les différentes villes qui jalonnent notre parcours et 2 nuits d'hôtel de catégorie moyenne* à Reineh au pied du Damavend.

Nourriture; En trekking, repas sous forme de pique-nique le midi. Le soir, repas chauds à base de produits locaux préparés par le cuisinier. En ville et durant les journées de visite, repas de midi dans des restaurants locaux et repas du soir à l'hôtel ou au restaurant.

Déplacements; Vol international sur compagnie régulière.

Déplacements terrestres en mini bus privé sur les routes asphaltés et en véhicules 4X4 en fond de vallée et pour l'approche des sommets.

Formalités; Passeport valable plus de 6 mois avec au moins deux pages vierges et ne comportant pas de visa israélien.

Visa délivré à l'arrivée à l'aéroport contre 75 €.

Prix; 3 980 €

Non compris ; permis de photographier et de filmer éventuels dans sites visités, pourboires, dépenses personnelles.

Zéro déchet, pourquoi pas...

Quelques idées pour essayer de faire pas trop mal.

Force est de constater que dans les pays en voie de développement que nous fréquentons lors de nos trekkings et de nos expéditions, le traitement industriel des déchets est inexistant.

Ainsi, la situation de ces pays face à ce problème est assez proche de celle que connaissait la France au milieu des années 70 quand les décharges sauvages fumantes et malodorantes se rencontraient aux abords des grandes cités et participaient au décor de nos campagnes.

Aujourd'hui l'ensemble des trekkers, même les moins avertis, ne discute évidemment plus la nécessité de ramener dans l'hexagone les piles usagées de la frontale afin de les faire retraiter grâce au tri sélectif que seules nos sociétés modernes ont les moyens de mettre en place.

Cependant, pour d'autres déchets considérés moins polluants d'un point de vue chimique, le réflexe de la poubelle reste malheureusement bien ancré sans se questionner sur la destination finale de ces résidus que notre société de consommation déverse par notre intermédiaire dans les pays que nous visitons.

N'ayant aucune garantie que le contenu de la poubelle du cuisinier durant le trekking, ou celle du propriétaire du lodge ou même celles de l'hôtel où nous séjournons dans les villes n'aille se déverser dans les paysages que nous admirons, il me semble que le meilleur moyen de ne pas participer à cette pollution est tout simplement d'envisager le déchet zéro des produits de confort que nous exportons à l'occasion de nos voyages à l'étranger.

Avec un peu d'attention au moment de faire les bagages et avec un petit travail de reconditionnement des produits consommables dont nous ne pouvons pas nous passer dans nos déplacements, cet idéal est facilement atteignable et les moyens d'y parvenir sont finalement assez peu contraignants.

Considérant que tous les emballages et déchets papier (emballages cartonnés, papier toilette, lingettes, etc...) pourront et devront être brûlés individuellement au quotidien par leurs utilisateurs, il suffit d'éviter les autres matières comme le plastique, l'aluminium ou le verre. A moins de s'engager à ramener dans l'hexagone ce type de déchets pour un retraitement que seules nos sociétés modernes savent faire actuellement.

De la même façon que le guide explique à l'alpiniste débutant pourquoi il n'y a pas de poubelle dans les refuges d'altitude et la nécessité de redescendre individuellement ses déchets en vallée, l'accompagnateur de voyage se doit de responsabiliser son groupe en boycottant l'utilisation de la poubelle collective durant le trekking.

Sans un comportement exemplaire et responsable de notre part, il est bien illusoire d'espérer faire évoluer les mentalités des personnels locaux qui nous accompagnent en trekking ou en expédition.