

# GRECE

## Crète

### Via ferrata et canyons entre mer et montagne

**La Crète, plus grande des îles grecques et cinquième en superficie des îles de la mer Méditerranée, présente différentes chaînes de montagne avec plusieurs sommets dépassant les 2 000 mètres d'altitude.**

**La partie orientale de l'île méconnue des voyageurs et en partie à l'écart du développement touristique offre un formidable terrain d'aventure constitué de falaises et canyons surplombant le littoral.**

**Peu tournés vers la mer ses habitants sont avant tout des montagnards, pasteurs et cultivateurs.**

**Ce programme original est un mélange de randonnées en montagne mais aussi côtières, de via ferrata et de descentes en rappel de canyons secs dans des gorges profondes dont certaines débouchent sur des plages désertes.**

**Après une arrivée à Héraklion, un court transfert nous conduit à Kapetaniana, authentique village de montagne situé à 750 mètres d'altitude surplombant la mer de Lybie. De là, en trois jours nous explorons les environs, parcourant via ferrata, descendant canyons et escaladant le Mont Kofinas, le plus haut sommet de la chaîne d'Asterousia.**

**Puis, en longeant la côte Sud, nous nous déplacerons vers l'Est pour parcourir les canyons de Kaviouso et de Kalami avant une ultime randonnée à l'extrémité orientale de l'île afin de découvrir le village perdu de Perivolakia.**

**Randonnée, escalade facile, via ferrata, descentes en rappel dans des canyons secs mais aussi baignade dans des criques sauvages et farniente sur des plages inaccessibles constitueront notre quotidien dans une ambiance décontractée en phase avec le climat et la culture locale.**

**Date : 28 Mai – 4 Juin 2023**

**Prix : 1 950 €**

# AU JOUR LE JOUR

**Jour 1** Vol Paris / Héraklion. Installation à l'hôtel. En fonction des horaires d'arrivée, visite du centre historique d'Héraklion ; le fort Vénitien sur le front de mer, la fontaine aux lions, la Loggia etc..

**Jour 2** Départ matinal d'Héraklion pour deux heures de route de montagne en direction du sud. Nous nous installons pour trois nuits à Kapetaniana, village perché à 750 mètres d'altitude surplombant la côte sud de l'île. Cette première journée est consacrée au parcours d'une via ferrata nouvellement équipée qui surplombe de canyon d'Agio Ioannis.

**Jour 3** Descente du canyon d'Agio Ioannis en alternant descentes en rappel et marche pour déboucher sur une plage déserte. Après un bain bien mérité, nous randonnons le long de la côte pour atteindre vers l'Est la grotte de l'ermite San Antonio et l'étonnante chapelle qui fait face à la mer. Retour par la côte au village d'Agio Ioannis puis remontée en 4X4 à Kapetaniana.

**Jour 4** Pour cette dernière journée à Kapetaniana, nous ferons l'ascension du Mont Kofinas à 1231 mètres, point culminant de la chaîne d'Asterousia, sublime belvédère sur la mer de Lybie. Ascension facile par le versant Nord et descente en rappel par la face Sud.

**Jour 5** Une bonne heure de route pour atteindre Karatokampos, petit village en bord de mer, court transfert au dessus du village pour rejoindre le canyon de Kaviouso que nous descendrons en une dizaine de rappels de 6 à 25 mètres. Magnifique parcours dans une gorge encaissée aux roches teintées d'ocre et de rouge. Installation à l'hôtel en bord de mer à Sindonia et baignade pour clore la journée.

**Jour 6** Ce matin, nous descendons le canyon de Kalami situé juste en amont de Sindonia. A nouveau une dizaine de rappels de 6 à 20 mètres dans un canyon au rocher merveilleusement sculpté. Repas de midi à Mirtos, village authentique où nous flânerons avec plaisir dans ses ruelles pittoresques. Transfert l'après-midi à Makrighalos où nous nous installons en bord de mer.

**Jour 7** Pour cette dernière journée de nature, une randonnée facile nous permet d'atteindre le village isolé de Perivolakia situé sur un plateau à 450 mètres d'altitude. En forme de boucle, notre itinéraire nous fait redescendre par des gorges profondes et colorées jusqu'à la mer. Retour à Héraklion en fin de journée et installation à l'hôtel.

**Jour 8** Transfert aéroport et vol retour. En fonction des horaires des vols retours, poursuite des visites des lieux culturels dont le palais de Knossos, vestige de l'ancienne cité minoenne.

Possibilité de départ des principales grandes villes de province (Lyon, Marseille, Nantes, Toulouse etc..)

# INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

**Niveau :** Ce séjour ne comporte pas de difficultés particulières malgré le caractère technique de l'utilisation de la corde, il est proposé à toute personne en forme physique normale capable d'endurer 4 à 5 heures d'activité en terrain d'aventure et à l'aise dans un petit groupe. Ce programme « verti-rando » est un mixte de via ferrata, de descentes de canyons secs et de randonnées en montagne et côtière. Une pratique préalable de l'escalade n'est pas nécessaire et les techniques pourront être enseignées en cours d'activité.

**Groupe :** En raison du caractère technique du programme, les groupes sont volontairement limités à 6 participants, départ assuré à partir de 4 participants.

**Climat :** Les printemps et les automnes sont les périodes les plus propices pour pratiquer en dehors des grosses chaleurs et profiter néanmoins de températures agréables pour la baignade.

**Transport :** Mini bus privé conduit par le guide pour l'ensemble des déplacements dans l'île.

**Hébergement :** En hôtel de bonne catégorie (chambre double) à Héraklion (2 nuits), Kapetaniana (3 nuits), Sindonia (1 nuit) et Makrigialos (1 nuit).

**Nourriture :** Tous les petits déjeuners et repas du soir seront pris au restaurant. Repas de midi sous forme de pique nique préparés par le guide à base de produits frais.

**Matériel :** Voir liste ci-jointe.

**Santé :** Rien de particulier pour un séjour au Grèce. Etre cependant à jour avec les vaccinations habituelles.

**Police :** Passeport valide, pas de visa pour les ressortissants français.

**Prix :** 1 950 € tout compris hors aérien (excepté les boissons alcoolisées au restaurant et les dépenses à caractère personnel.)

**Aérien :** Un plan de vol vous sera proposé tenant compte des meilleurs horaires et meilleurs tarifs. Prix au départ de Paris à partir de 300 €.

**Annulation :** Pour vous garantir des frais d'annulation une assurance est proposée. À régler à l'inscription.

# 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 15 Kg (sac voyageant en soute),
- 1 sac de voyage au format autorisé en cabine, mettre les choses lourdes et fragiles ainsi que vos chaussures de trek 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 d'approche (chaussure basse avec semelle vibram).
- 1 paire de sandales de marche confortable pour le repos des pieds.
- 1 paire de chaussures légères pour les visites en ville.

## **POURLA RANDONNEE :**

- 2 shorts ou bermudas,
- T-shirts et chemisettes,
- 1 pantalon de toile léger,
- 1 sweat-shirt ou fourrure polaire légère,
- 1 coupe-vent léger style cycliste,
- 1 paire de lunettes de soleil,
- Sous vêtements de rechanges et chaussettes pour mémoire,

## **POUR LES VIA FERRATA ET LES RAPPELS DANS LES CANYONS :**

- 1 une longe via ferrata,
- 1 cuissard d'escalade,
- 1 descendeur, 3 mousquetons à vis et une longe d'auto assurance,
- 1 casque d'escalade,
- 1 paire de gants légers en cuir pour les descentes en rappel,

## **POUR LE BAIN :**

- 1 serviette, maillot et crème solaire,

# LISTE DE MATERIEL suite

## OBJETS DIVERS :

- 1 lampe frontale,
- 1 couteau de poche,
- 1 gourde d'un litre,
- nécessaire à écrire,
- nécessaire à couture,
- crème solaire et labiale,
- pharmacie individuelle de confort (une pharmacie collective est prévue),
- trousse de toilette,
- papier toilette + briquet pour brûler le papier usagé,
- appareil photos,
- 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, saucisson, chocolat, pâte d'amande, nougat, etc.

## PHARMACIE CONSEILLEE :

**Une pharmacie collective est prévue.**

- Micropur pour désinfecter l'eau,
- Intetrix - Immodium - Aspirine,
- Tricostérial, sparadrap, double peau, élastoplaste, petite bande pour les bobos des pieds,

## NE PAS OUBLIER :

- Passeport ou carte d'identité en cours de validité,
- 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 au moment de faire les sacs.

# **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.