

L'Arménie, terre des paysages variés

Circuit en itinérance, accompagné d'un guide francophone
10 jours - 9 nuits en hôtel ou chez l'habitant

Niveau : 2/3



Venez découvrir l'Arménie, un pays méconnu et pourtant gorgé de milles saveurs et d'innombrables trésors ! Offrez-vous un voyage à travers les siècles. Brisez les frontières et les barrières interculturelles. Bienvenue en Arménie !

Entre Europe et Asie, vous partez sur les traces des marchands de la route de la soie et profitez d'un héritage culturel exceptionnel, fruit d'une mixité intercontinentale inédite. Accompagnés d'un guide francophone vous vous laissez bercer par l'histoire locale tout en vous imprégnant de la diversité des paysages arméniens et de la richesse du patrimoine naturel eurasien.

POINTS FORTS :

- Découverte du patrimoine naturel mais aussi culturel de l'Arménie,
- Un séjour dépaysant dans une région chargée d'histoire,
- Des visites et randonnées accompagnées d'un guide francophone.

PROGRAMME

Jour 1 : Arrivée en Arménie

Arrivée à l'aéroport international Zvartnots. Accueil et transfert à l'hôtel. Installation, dîner et nuit à l'hôtel.

Jour 2 : Tour de ville – Etchmiadzin – Zvartnots – Erevan

Découverte à pied du centre-ville de la capitale et de ses principaux bâtiments officiels, culturel et religieux. Visite du musée et du mémorial du Génocide. Puis, visite temple de Zvartnots, la perle de l'architecture arménienne du 7ème siècle. Visite de l'église Ste Hripsimé datant de 618. La cathédrale d'Etchmiadzine est connue comme le centre de l'Eglise arménienne-grégorienne et l'une des premières églises chrétiennes. L'Eglise a été construite entre les années 301 à 303 après J.C. sous le roi arménien Tiridate III. Nuit à l'hôtel à Erevan.

Jour 3 : Erevan – Khor – Virap – Noravankh – Goris

Durée de randonnée – 5h- Dénivelé +550 -250

Départ vers le monastère de Khor Virap, 1^{er} lieu saint de l'Arménie chrétienne (Grégoire l'Illuminateur est le saint qui a évangélisé l'Arménie et fut le premier catholicos). Il se trouve dans la vallée Ararat en face du mont biblique du même nom, où l'arche de Noé s'est arrêtée. On commence une randonnée du village d'Areni jusqu'au monastère de Noravank. Déjeuner dans un restaurant-grotte. Visite du monastère Noravankh, grand centre religieux et culturel du 12ème siècle. Noravankh se traduit comme "Nouveau Monastère".

Si le temps le permet, visite possible de Karahunge. On continue vers la ville de Goris. Nuit chez l'habitant.

Jour 4 : Goris - Khndzoresk - Tatev - Yeghegnadzor

Durée de randonnée – 2h - Dénivelé +100 – 200

Visite de la ville-grotte de Goris, immergée dans le vert des collines et des montagnes. Il y a aussi beaucoup de grottes intéressantes alentours. Randonnée à Khndzoresk, un ancien village-grotte. La plupart de ces grottes, construites par l'homme, ont été habitées. Après, nous explorons le complexe monastique de Tatev, construit au bord du néant. Sur le chemin de ce monastère, il y a un pont naturel extraordinaire appelé Pont du Diable. Le monastère de Tatev est un chef-d'œuvre architectural datant du 10ème siècle. L'emplacement stratégique sur un promontoire formé par une rivière profonde de grotte avec des pentes rocheuses précipitées favorise la construction d'un puissant complexe de défense. Nuit chez l'habitant à Yeghegnadzor

Jour 5 : Yeghegnadzor -Sélim - Sévan - Dilijan

Durée de randonnée – 5h - Dénivelé +650 – 650

Vous partez pour le lac Sévan, avec en route, le Caravansérail de Sélim, étape importante de la fameuse Route de la Soie. Sélim est un excellent exemple de l'architecture arménienne du Moyen Age. Nous randonnons du village de Madina au sommet du mont Armaghan, d'où la vue est magnifique sur le lac. L'immense lac Sévan est le deuxième parmi les plus grands lacs d'eau douce du monde et deuxième plus grand lac alpin du monde. Visite du complexe monastique Sévanavank sur la péninsule qui était autrefois une île. Départ pour Dilijan. Nuit chez l'habitant à Dilijan.

Jour 6 : Dilijan - Haghpat - Sanahin -Erevan

Durée de randonnée – 3h30 - Dénivelé +250 – 250

Départ pour visiter les monastères de Haghpat et de Sanahin, classés sur la liste du patrimoine mondial de l'UNESCO. Le complexe architectural Sanahin-Haghpat fait partie des oeuvres remarquables de l'architecture médiévale arménienne. Nous marchons de Sanahin à Haghpat. Sanahin était un centre important dans la formation de la littérature du Moyen Age, Haghpat était aussi un grand centre littéraire. Retour dans la capitale. Nuit à l'hôtel à Erevan.

Jour 7 : Erevan- Aragats –Lac Kari

Durée de randonnée – 4h

Départ vers la montagne Aragats pour une belle randonnée où nous rejoignons deux sommets. Retour au Lac Kari. Nuitée en bivouac confortable dans la tente.

Jour 8 : Lac Kari- Amberd- Saghmossavank -Erévan**Durée de randonnée –1h30**

Départ vers la région Aragatsotn pour découvrir la forteresse d'Amberd (du IXème siècle) dressée sur un promontoire rocheux formé par les rivières Amberd et Arkhashen. Petite randonnée vers Amberd. Nous découvrons ensuite le tour vers le monastère médiéval Saghmossavank situé dans un site magnifique, dans la profonde gorge d'Achtarak. Saghmossavank se traduit comme « monastère des psaumes». Selon la légende, quand la première église du monastère a été construite, les prêtres ont lu des psaumes pendant 40 jours sans interruption. Retour à la capitale. Nuit à l'hôtel à Erévan.

Jour 9 : Erévan -Garni - Guéghard -Erévan**Durée de randonnée –4h - Dénivelé +350 – 700**

Au nord-est de Garni se trouve un magnifique monument de l'architecture médiévale arménienne - le monastère Guéghard inscrit dans la liste du patrimoine mondial de l'UNESCO. C'est un monastère ancien, en partie creusé dans un rocher. Randonnée du monastère de Guéghard au temple de Garni. Le temple païen et la citadelle de Garni est un monument pittoresque de la période hellénistique et un morceau remarquable de l'architecture ancienne arménienne. Randonnée dans la gorge d'Azat pour admirer les orgues basaltiques. Retour dans la capitale. Visite du marché aux fruits... Nuit à l'hôtel à Erévan.

Jour 10 : Retour en France

Transfert de l'hôtel à l'aéroport, fin du séjour.

PENDANT VOTRE SÉJOUR

ENCADREMENT :

Avec guide accompagnateur francophone

Vous partez accompagnés d'un guide francophone pour vos visites culturelles et de guides locaux (ou francophones selon disponibilités) lors des randonnées. Une équipe de professionnels qui vous fera découvrir le patrimoine naturel mais aussi culturel de l'Arménie.

Vous vous laissez porter au jour le jour et profitez pleinement des trésors de ce pays méconnu sans vous soucier de la logistique du séjour.

PORTAGE DES BAGAGES :

Le portage est limité aux affaires de la journée. Les bagages sont transportés lors des changements d'hébergements par le véhicule vous accompagnant tout au long du séjour.

VOTRE HÉBERGEMENT :

9 nuits en PENSION COMPLETE :

- 5 en hôtel *** (norme locale) sélectionnés pour la qualité de leur accueil et leur confort.
- 3 nuits chez l'habitant (à Goris, Dilijan et Yegheghadzor) pour une immersion totale au cœur de la culture arménienne.
- 1 nuit à Aragats en tente

En chambre double, les draps et serviettes sont fournis, salle de bains privative dans les hôtels

LA NOURRITURE :

Pas question de faire un régime pendant votre séjour mais c'est plutôt l'occasion de goûter à la cuisine locale. Nous attachons une grande importance à la qualité de la nourriture : équilibre diététique, apport énergétique et spécialité du pays sont les ingrédients de chaque repas.

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

A partir de 2 personnes.

AVANT VOTRE DÉPART

TARIFS :

Voir tarifs sur notre site Internet

S'INSCRIRE :

La Rébenne privilégie le contact avec ses voyageurs. Nous aimons vous parler de nos voyages et souhaitons garder cette relation avec vous. Echange, partage et plaisir restent notre ambition pour les voyages La Rébenne.

Pour nous contacter et vous inscrire, c'est simple ! Appelez-nous ou envoyez-nous un mail rapide :

contact@larebenne.com Tél +33(0)5 61 65 20 93 ou +33(0)6 81 53 77 75
--

Contrat de vente et acompte

Nous vous envoyons le contrat de vente, le formulaire d'assurances ainsi que les conditions particulières et générales de vente. L'inscription est effective lorsque nous recevons le contrat signé accompagné d'un acompte de 40 % du montant du séjour. Un accusé de réception vous est ensuite envoyé.

Paielement du solde :

Le solde doit être versé un mois avant la date de départ. Si vous vous inscrivez moins d'un mois avant le départ, vous payez l'intégralité du prix du voyage lors de l'inscription.

Validation et convocation :

A réception du règlement du solde, vous recevez votre dossier séjour (le lieu de rendez-vous, la liste de matériel à emporter ainsi que les contacts nécessaires...).

FORMALITÉS :

- Carte d'identité et passeport en cours de validité
- Assurance rapatriement obligatoire

NIVEAU : 2/3

Vous êtes en bonne santé et êtes habitués à marcher régulièrement, sans pour autant être un athlète. 1 à 5 heures de marche par jour sur chemin avec des dénivelés positifs de 700m maximum.

PÉRIODE :

De fin mai à octobre.

DÉPART ET RENDEZ-VOUS :

Départ d'Erevan

Comment y aller :

En avion : De Paris à l'aéroport international de Zvartsnots.

LE PRIX COMPREND :

- L'hébergement en pension complète, du diner du jour 1 au petit déjeuner du jour 10
- Le transfert aéroport-hôtel-aéroport
- Les transferts au quotidien sur les lieux de visite
- Les billets d'entrée sur les lieux de visite

SARL LaRébenne – 1 place du 8 mai 1945 09000 Foix- ☎ Tel : 05.61.65.20.93 ☎ Portable : 06.81.53.77.75

contact@larebenne.com www.larebenne.com

RCP : 115 769 365 MMA Licence de voyages : LI 009 08 0001

Garant : Crédit Agricole de Foix N° P05839016PR. N° SIRET : 502 157 076 00014

- L'accompagnement par un guide francophone
- L'accompagnateur local pendant les randonnées
- Le véhicule avec chauffeur pendant toute la durée du séjour

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les vols aller-retour
- Les assurances
- Les boissons
- Vos dépenses personnelles
- Les services de portiers-porteurs
- Les pourboires

ASSURANCES :

Conformément à la réglementation de notre profession, LAREBENNE est assurée en Responsabilité Civile Professionnelle. Cependant, chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant la randonnée ou le voyage.

Toute assurance complémentaire est facturée par personne et doit être obligatoirement souscrite le jour de l'inscription au voyage.

Nous vous proposons 2 formules au choix : Multirisques, Annulation.

Forfait n° 1 : La Multirisques

Elle offre un combiné de garanties complètes en annulation, perte de bagages, assistance rapatriement, frais médicaux, interruption de séjour.

Cette assurance est souscrite auprès de la compagnie APRIL Voyages.

Forfait n° 2 : Annulation

Elle vous garantit exclusivement en cas d'empêchement avant le départ.

Cette assurance est souscrite auprès de la compagnie APRIL Voyages.

Reportez-vous à la grille des tarifs sur le site Internet, rubrique infos pratique - assurances :

<http://www.larebenne.com/infos-pratiques/assurances.html>

MATÉRIEL CONSEILLÉ À EMPORTER

Car une bonne préparation est souvent synonyme de séjour réussi, voici quelques conseils sur votre matériel à emporter pour que votre voyage se passe dans les meilleures conditions (non exhaustif) :

VOTRE BAGAGE

Dans la mesure du possible, un seul bagage suiveur par personne : type sac de sport environ 55l. Ces bagages sont transportés par véhicule.

Nous vous donnerons des étiquettes adresse à attacher aux bagages.

LE SAC A DOS

1 sac à dos moyen pour les affaires de la journée (type 30 litres)

LE FOND DE SAC

- Boussole pour les randonnées en liberté et altimètre (facultatif)
- Un vêtement de pluie
- Deux gourdes de 1 litre d'eau minimum
- Une trousse à pharmacie : Pansements double-peau, désinfectant bio- gaze, bandes, gaze, micro-pur pour l'eau, aspirine, médicaments personnels et une couverture de survie.

(A constituer avec votre médecin)

- Vos objets personnels : appareil photo, chapeaux, jumelles, etc.

LES CHAUSSURES

Bonnes chaussures de randonnée montant au-dessus de la cheville. Elles doivent être avant tout confortables, imperméables et respirantes. Un bon maintien de la cheville est indispensable. Si vous devez acheter une nouvelle paire, nous vous conseillons d'essayer vos chaussures avant de commencer votre séjour. Ne prenez pas une pointure trop petite car vos pieds auront tendance à gonfler.

SARL LaRébenne – 1 place du 8 mai 1945 09000 Foix- ☎ Tel : 05.61.65.20.93 ☎ Portable : 06.81.53.77.75

contact@larebenne.com www.larebenne.com

RCP : 115 769 365 MMA Licence de voyages : LI 009 08 0001

Garant : Crédit Agricole de Foix N° P05839016PR. N° SIRET : 502 157 076 00014

LES VÊTEMENTS

- Une veste coupe-vent imperméable (gore tex, poncho, etc.)
- Un gros pull ou une veste polaire
- Un pantalon confortable pour la marche
- Un short, des tee-shirts, etc., ainsi que des sous-vêtements respirants
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Un bonnet et une paire de gants
- Un maillot de bain (pour certains séjours)

POUR LE COUCHAGE (Pour les randonnées en gîte)

- Un sac de couchage ou sac à viande
- Des boules quies (on ne sait jamais!)

POUR LE PIQUE-NIQUE

- Une boîte hermétique en plastique (0,5L) avec couvercle étanche pour une portion de salade avec vos initiales marquées sur le couvercle et sur la boîte
- Couverts (fourchette, couteau pliant, cuillère)
- Vivres de course (barres énergétiques, fruits secs, etc.)

PETIT MATÉRIEL

- Chaussures légères et aérées pour le soir (tennis style jogging ou sandalettes)
- Une paire de bâtons télescopiques ou « bâton de berger »
- Lunettes de soleil et crème solaire
- Protection pour les lèvres
- Chapeau, casquette ou bob
- Appareil photo, jumelles, etc.
- Une petite trousse de toilette, avec serviette
- Une lampe de poche ou frontale + piles de rechanges
- Du papier hygiénique et un briquet

TÉLÉPHONE PORTABLE

L'ARMÉNIE EN QUELQUES MOTS

Capitale : Erevan

Superficie : 29 743 km². Le Haut-Karabakh, arraché par l'armée arménienne au contrôle azerbaïdjanais en 1994, forme depuis une république autoproclamée non reconnue par la communauté internationale, étendue sur environ 10 700 km².

Régime : République parlementaire. On peut éventuellement parler de démocratie (pour la façade), et plus certainement d'oligarchie.

Langues : La langue officielle du pays est l'arménien, parlé par l'ensemble de la population. Le fait qu'il possède son propre alphabet (de 36 lettres) le rend plutôt hermétique aux voyageurs. À défaut, les russophones pourront communiquer en russe avec presque tout le monde. Pour ce qui est de l'anglais et du français, ne vous attendez pas à des miracles, même si quelques jeunes s'y mettent.

Religions :

- Chrétien appartenant à l'Eglise apostolique : 94.7%
- Autres Chrétiens : 3%
- Yézidis : 1.5%
- Musulmans : 0.5%
- Juifs

POPULATION

Population : 3 060 631 habitants (estimation 2014), dont près de 40 % vit à Erevan et ses environs, et près de 150 000 (5,6 %) au Karabakh. La diaspora compte environ 10 millions de personnes !

Densité : 103 hab./km²

Population rurale : 37%

Nombre d'enfants par femme : 1.36

Espérance de vie : 73,8 ans

Alphabétisme : 99.5%

MONNAIE : La drachme arménienne ou le dram arménien (AMD). En juillet 2014, 1 € = 543 AMD et 1 000 AMD = 1,85 €. Il existe des billets de 500 (devenus rares), 1 000, 5 000, 10 000 et 20 000 AMD. Il y a 6 pièces différentes : 10, 20, 50, 100, 200 et 500 AMD.

MEILLEURES SAISONS : De fin avril à mi-juin et de mi-septembre à mi-octobre.

SARL LaRébenne – 1 place du 8 mai 1945 09000 Foix- ☎ Tel : 05.61.65.20.93 ☎ Portable : 06.81.53.77.75

contact@larebenne.com www.larebenne.com

RCP : 115 769 365 MMA Licence de voyages : LI 009 08 0001

Garant : Crédit Agricole de Foix N° P05839016PR. N° SIRET : 502 157 076 00014

CLIMAT : L'Arménie est soumise aux rigueurs d'un climat continental, avec des écarts de température importants entre l'été et l'hiver, accrus par les variations d'altitude.

En plein été, le soleil brille sans discontinuer (orages mis à part), et le mercure affiche chaque jour des températures supérieures à 30 °C, et même souvent proches de 40 °C. Un vrai bain de chaleur.

En hiver, il fait - 3 °C en moyenne à Erevan en janvier, et à Gyumri, au nord-ouest du pays, la nuit, en plein hiver, il fait aussi froid qu'à Moscou !

Sinon, peu de neige dans la capitale, mais beaucoup aux abords du lac Sevan et dans le Nord. Les pluies, relativement peu abondantes, tombent majoritairement au printemps (en mai).

À noter, la belle vallée de l'Arpa, au sud, présente un climat spécifique, très aride, évocateur de celui de l'Iran, avec des montagnes dénudées et des berges cultivées.

CUISINE ET BOISSONS

L'histoire du pays a déteint sur les assiettes... Au fil du temps, les Arméniens ont picoré idées et recettes, mêlant influences turques et persanes, russes, libanaises et grecques. Un vrai melting-pot culinaire.

Mais la cuisine arménienne n'est pas une pâle copie : elle a son identité - une identité qui s'appuie sur la richesse des produits de saison. Ah ! Ces herbes aromatiques fraîches déposées sur chaque table (ciboulette, persil, aneth, menthe...), ces noix et grenades qui parfument les plats, ces fromages frais que l'on tartine sur le lavash (pain non levé)...

LES HORS-D'ŒUVRE : comme dans tout le Moyen-Orient, peuvent nourrir une famille entière pendant plusieurs jours... La recette est simple : on commande plusieurs plats, petits et grands, on empile le tout sur la table et on partage, puisant de-ci, de-là.

Grands classiques : les dolmas, des feuilles de chou ou de vigne farcies - les premières plutôt aux lentilles et aux haricots, les secondes au riz et à la viande. En été, les salades sont de tous les repas : la « grecque » classique avec tomates, oignons, concombres et peut-être fromage, ou d'autres plus inhabituelles mêlant olives, fromage et pommes ; boulgour, oignons et tomate ; lentilles, matsun (yaourt) et carottes à l'ail.

Et encore, betteraves, blé cassé, cœur de chou cru, etc. Pas mal de céréales et légumes secs. Dans le genre, on ne se ruinera pas avec un kofta de lentilles rouges écrasées avec boulgour et épices (en plus, ça cale !) ou des haricots rouges aux noix. Le taboulé local, plus rouge que vert, se nomme eetch. On a bien aimé aussi les aubergines frites, farcies aux noix et au fromage de chèvre. Beaucoup de soupes en hiver et même parfois à la belle saison : le populaire kharberd, mêlant blé, viande de mouton émincée, sauce tomate et/ou matsun (yaourt), par exemple, ou le marash, fait de pâte de blé séchée préparée dans une sauce au poivron et à la menthe fraîche. Pour tenir au corps : la soupe d'oseille au blé, noix et pommes de terre.

LES PLATS

LES VIANDES : En plat de résistance, le khoravats (barbecue) est incontournable. On le nomme chachlik en version brochettes, un grand classique caucasien. On trouve beaucoup de porc et d'agneau, du bœuf aussi.

L'agneau est également préparé émincé avec persil, noix, oignons et épices (kharberd kofta), dans un bouillon avec tomates et pommes de terre (khashlama), ou en simili raviolis (manti).

Pour le bœuf, essayez le kechkegs, servi avec du blé, ou le sabzi kofta, des boulettes à la farine de pois chiche, ou encore le veau aux prunes dans une sauce au vin.

Le poulet chakhokhbili est cuisiné avec tomates et oignons, leshish tavuk est mariné puis grillé au barbecue, le harrisa servi en ragoût avec céréales et beurre fondu.

Pour une petite faim, privilégiez les pilafs de riz ou de céréales (spletaux champignons, mujadara aux lentilles et boulgour) ou lessouboereg, d'excellents feuilletés au fromage et au persil.

LES POISSONS : Au rayon poissonnerie, le choix est réduit. Pas de mer et peu de rivières dans le coin... On trouve surtout de la truite grillée au citron et à la grenade ou aux champignons. L'esturgeon est courant, comme dans toute l'Europe de l'Est, mais ne plaît pas à tout le monde.

LES DESSERTS : Au dessert, les pâtisseries orientales nimbées de miel occupent une place de choix, comme les baklavas et le khadayef (cheveux d'ange). À essayer encore : l'anushabur crémeux, mélange de blé, de noix et de fruits secs, ou le gata, une pâtisserie au cœur moelleux de beurre, noix et épices. Les gâteaux de riz et les boulettes de semoule aux noix, miel et cannelle font moins fantasmer.

BOISSONS

Au quotidien, tenez-vous en à l'eau en bouteille, celle du robinet n'est pas sûre. On en trouve partout.

L'Arménie est un pays viticole, mais ses vins ne sont pas décoiffants. Entre les techniques vieillottes et les rigueurs du climat... Le meilleur choix est un vin d'Areni. Très doux, pour ne pas dire sucré, assez rond, il se laisse boire.

La vraie réussite tape un peu plus sur la tête : le cognac.

Le vrai café armien est bon, fort, doux et un peu sucré à la fois. Il est servi à la turque ; laissez reposer le marc avant de le boire.

PASSEPORT : Il doit être valide au moins 3 mois après le séjour. Le visa est obligatoire pour un séjour touristique de plus de 120 jours.

Par précaution, faites photocopier vos papiers (et votre visa) avant le départ ou à l'arrivée. En cas de perte ou de vol, les formalités seront simplifiées.

SANTE

Un voyage dans le Caucase tient de l'aventure, y compris en termes de santé. Non que les maladies dangereuses y pullulent, mais les conditions sanitaires sont nettement moins bonnes qu'en Europe de l'Ouest. Il est conseillé de prévoir une assurance rapatriement sanitaire.

VACCINS CONSEILLES :

- vaccins universels (DTCP, hépatite B),
- hépatite A et fièvre typhoïde,
- en cas de séjour rural ou prolongé : rage,
- éventuellement, méningites à méningocoque A et C.

APRÈS VOTRE RETOUR

Faites-nous part de vos impressions ! Et pour que ces bons souvenirs de voyage perdurent, nous serions très heureux de recevoir vos photos, vidéos, montages, commentaires... que vous avez effectués lors de votre circuit.

A VOTRE SERVICE

Toute l'équipe de La Rébenne est à votre disposition pour la bonne réalisation de votre voyage, alors n'hésitez pas à nous contacter : nous ferons tout pour que votre séjour soit une réussite.

Vous pouvez nous contacter par :

- Téléphone: 05.61.65.20.93 ou portable 06.81.53.77.75
- Mail : contact@larebenne.com
- Courrier : 1 place du 8 Mai 1945 - 09000 FOIX