

### Iran - Découverte du Nord de l'Iran

<b>Durée</b> 15 jours	<b>Places</b> 7 à 14
--------------------------	-------------------------

Itinéraire susceptible de modification en fonction de circonstances climatiques ou autres. Le guide est apte à décider de toute mesure nécessaire pour le bon déroulement et le confort du voyage et la sécurité des voyageurs.

### Présentation

L'Ouest de l'Iran est une région peu connue ; elle fut au cœur de plusieurs empires à l'aube de notre civilisation, elle est une mosaïque culturelle et linguistique...

Immersion dans la vie d'un peuple attaché à ses traditions, mais également ouvert à la modernité. Découverte de son merveilleux héritage archéologique dont l'histoire est marquée par de nombreuses migrations et l'installation de puissantes civilisations...

La Perse est le berceau d'une des plus anciennes nations de l'histoire.

### Fiche technique

#### Carte d'identité

##### Nom :

République Islamique d'Iran

##### Capitale :

Téhéran

##### Superficie :

1 648 000 km<sup>2</sup>

##### Population :

83 024 745 habitants

##### Régime politique :

République islamique

## Formalités

Le passeport doit être valable 6 mois après la date de retour. Un visa est obligatoire il peut s'obtenir via le site : [e\\_visa.mfa.ir](http://e_visa.mfa.ir), il coûte 50€ + 20€ Is frais de visa, il est valable 30 jours, votre passeport ne doit pas contenir de visa israélien.

HORIZONS NOMADES peut se charger de l'obtention de votre visa, à condition de réceptionner à temps les documents nécessaires.

Ambassade de la République Islamique d'Iran (assurant des fonctions consulaires) : 4, avenue d'Iéna - 75116 Paris - Tél : 01.40.69.79.00. - Courriel : [cabinet@mfa.gov.ir](mailto:cabinet@mfa.gov.ir)

## Santé

Rappels à jour; aucune vaccination obligatoire.

Précaution contre le paludisme à prendre car l'Iran est une zone à risque.

INSTITUT PASTEUR : 03 20 87 79 80. Voyager n'est pas anodin. Nos organismes ne sont pas forcément adaptés aux conditions de vie d'autres latitudes. Pour réussir ces moments d'escapade, mieux vaut être informé, préparé. Ne pas hésiter à téléphoner à l'Institut.

HORIZONS NOMADES dispose d'une pharmacie de secours pour chaque groupe, mais il ne faut pas oublier les médicaments personnels et un minimum recommandé (voir liste plus bas).

## Devises

La monnaie est le Rial iranien, 1€= 44584 IRR. Il est conseillé de partir avec des euros ou des dollars en petites coupures récentes. Ne changez pas de grosses sommes d'argent, car il est possible de régler des achats en dollars à Téhéran et Ispahan.

Pour d'avantage d'information sur le change : [www.oanda.com/convert/classic](http://www.oanda.com/convert/classic)

## Décalage horaire

En été, lorsqu'il est 13h à Paris, il est 15h30 à Téhéran.

En hiver, lorsqu'il est 13h00 à Paris, il est 16h30 à Téhéran.

Pour d'avantage d'information: [www.horlogeparlante.com](http://www.horlogeparlante.com)

## Électricité

220 V, prévoir un adaptateur

## Religion

Islam Chiite Duodécimain Chiites (84%), Sunnites (14%), minorités : Chrétiens, Juifs, Zorostris (2%).

## Langue(s) et ethnie(s)

La langue officielle est le persan ou fârsi. On parle aussi arabe, kurde, baluchi dans certaines régions. De plus, il existe de nombreux dialectes. Echanges possibles en anglais, voir en français.

La majorité de la population iranienne (environ 67 à 80 %) se compose de peuples iraniens . Les plus grands groupes de cette catégorie comprennent les Perses et les Kurdes, avec des communautés plus petites comprenant les Gilakis, les Mazandarani, les Lurs, les Tats, les Talysh et les Baloch. Les peuples turcs constituent une minorité substantielle d'environ 7 à 24%, le plus grand groupe étant les Azerbaïdjanais, en raison de leurs points communs historiques, génétiques et culturels avec les peuples iraniens, les Azerbaïdjanais iraniens sont également souvent associés aux peuples iraniens. Ils constituent la deuxième ethnie en importance en Iran. Les autres groupes turcs comprennent les peuples turkmène et Qashqai . Les Arabes représentent environ 2 à 3 % de la population iranienne. Le reste, s'élevant à environ 1% de la population iranienne, se compose d'une variété de groupes mineurs, comprenant principalement des Assyriens, des Arméniens, des Géorgiens, des Circassiens et des Mandéens .

## Climat

Le climat de l'Iran est caractérisé par de très grands écarts de température entre les saisons et entre le nord et le sud du pays. De manière générale, les hivers sont froids et les étés sont chauds dépassant régulièrement 40°C. Le printemps (avril-mai) et l'automne ( septembre-novembre) sont les meilleures saisons pour visiter l'ensemble du pays.

Malgré une régularité générale qui nous permet d'apprécier les bonnes ou mauvaises périodes pour la visite d'un pays, la météo reste un paramètre imprévisible, il convient donc de se préparer au mieux en cas de conditions climatiques exceptionnelles et difficiles.

Pour davantage d'information: [fr.news.yahoo.com/meteo](http://fr.news.yahoo.com/meteo)

## Quand partir

La meilleure période pour ce voyage est de mars à fin juin et de septembre à mi janvier.

## Géographie et paysages

Pays montagneux par excellence, l'Iran est bordé au nord par l'Arménie, l'Azerbaïdjan, le Turkménistan et la mer Caspienne. A l'est s'étendent l'Afghanistan et le Pakistan ; au sud, le golfe d'Oman et le golfe Persique. Enfin, l'Irak et la Turquie jouxtent le pays à l'ouest. Grand comme trois fois la France environ, l'Iran est dominé par trois chaînes de montagnes : les fertiles et volcaniques Sabalan et Talesh au nord-ouest ; la longue chaîne du Zagros, le long de la frontière occidentale ; et l'Alborz, au nord de la capitale, d'où émergent les neiges éternelles du mont Damavand, point culminant du pays avec 5 670 m. Deux déserts - le Dasht-é Kavir (plus de 200 000 km<sup>2</sup>) et le Dasht-é Lut (plus de 166 000 km<sup>2</sup>) - occupent la majeure partie des zones nord-est et est de la plaine centrale. Au nord du pays, la mer Caspienne, avec une superficie de 370 000 km<sup>2</sup>, est le plus grand «lac» du monde.

## Respect des coutumes

L'Iran est un pays islamique et le port du hedjâb, la tenue islamique, est obligatoire pour les femmes dans tous les lieux publics.

Pour les dames, il n'est pas nécessaire de porter le tchâdor, mais simplement de garder les cheveux et le cou couverts d'un foulard, de ne pas avoir les bras nus et de porter un pantalon sous une robe, ou une grande veste, ou une grande chemise qui descende jusqu'à mi cuisse.

Sur place vous aurez la possibilité, si vous le voulez d'acheter un « Roupushe » qui est la tenue quotidienne des iraniennes.

Pour les hommes, la tenue vestimentaire doit aussi être adaptée : pas de shorts, les polos et les

chemises à manches mi-courtes sont acceptés.

Par ailleurs, il faut prendre des chaussures ou sandales faciles à enlever car il faut se déchausser pour la visite des lieux de culte musulmans.

## Groupe

De 7 à 14 personnes

## Bagages

Pour rendre les manutentions aisées, il vaut mieux prévoir un sac à dos classique ou un sac souple. Le bagage de soute ne doit pas excéder 23 kilos. Pendant le vol, préférez le sac à dos pour les objets fragiles et pratiques (appareil photo, portable, livres de voyage...), la nouvelle réglementation interdit la présence de liquides.

## Transport

Il se fera en véhicule tout terrain à raison de 4 personnes par véhicule plus le chauffeur et en minibus, vol domestique.

## Niveau

Les randonnées sont faciles et sans portage. Il faut prévoir un petit sac à dos pour les affaires personnelles. (crème, appareil photo, gourde..).

## Accompagnement

Le circuit est encadré par un guide francophone soucieux de partager la connaissance de son pays, de maintenir la cohésion et la bonne humeur du groupe.

## Hébergement

Dans des hôtels en centre ville, de catégorie 3-4 étoiles (norme locale) sur l'ensemble du parcours.

## Gastronomie

Chaque région a ses particularités culinaires ; la cuisine traditionnelle offre une grande variété de sauces diversement parfumées et des pâtisseries réputées ; dans l'ensemble, elle est saine et raffinée.

Quelques spécialités:

**Le ghormeh-sabzi: c'est le plat national, un mélange d'herbes aromatiques (persil, civette, feuilles de fenugrec), de haricots rouges, d'oignons et de viande de mouton ou d'agneau et l'ingrédient indispensable qui lui donne son goût unique la lime noire (loumi): un citron vert séché en plein air sous le soleil du golfe Persique. Comme presque tous les plats iraniens, le *ghormeh-sabzi* est servi avec du riz safrané et de l'oignon frais.**

**L'abgousht:** Cette soupe copieuse à base de viande de mouton, de pois chiches, d'oignons et de pommes de terre est le plat le plus populaire du pays. Les Iraniens le dégustent en deux étapes : d'abord le bouillon, dans lequel ils trempent des morceaux de pain. Puis les aliments solides, qui sont consommés écrasés à l'aide d'un *goosht-koob* (un «mortier à viande»). L'*abgousht* se savoure accompagné de *torshi*, des légumes marinés dans le vinaigre.

**Le fesendjoun:** Ce ragoût à base de poulet, de noix et de jus de grenade est servi avec du riz safrané. En Iran, on prétend que le *fesendjoun* a le goût du paradis, d'où est originaire la grenade. Selon la préparation, le goût sucré du plat peut prendre le dessus sur l'acidité de la grenade, ou vice versa.

**Le faloudeh:** Servi chez tous les glaciers du pays, ce dessert originaire de la région de Chiraz (où on l'appelle *faloudeh shirazi*, c'est-à-dire «de la ville de Chiraz») est constitué de vermicelles de riz glacés et d'eau de rose. Il est servi avec du jus de citron ou de cerise.

**Le sohan:** Cette confiserie à base de blé, d'amandes, de pistaches, de safran, de sucre et de cardamome accompagne traditionnellement une tasse de thé, à la fin du repas. Produit principalement à Qom, la ville sainte du chiisme, à 150 kilomètres au sud-ouest de Téhéran, ainsi qu'à Ispahan.

### **Eau**

Se munir de bouteilles encapsulées durant les balades.

Rappel : les boissons ne sont pas comprises dans le prix.

### **Protection des sites**

Chaque participant est responsable de la propreté des lieux de passage. Il ne faut rien laisser traîner (papiers, plastiques,...) car l'équilibre écologique de ces endroits est fragile et la permanence des flux touristiques accroît les risques de dégradation.

## **Assurance**

Nous vous rappelons qu'en cas d'hospitalisation sur place ou de rapatriement, vous pouvez être couvert par une assurance personnelle. Si vous n'êtes pas couvert par cette dernière, Horizons Nomades vous propose une assurance globale qui couvre l'assistance rapatriement, l'annulation du voyage, l'interruption de séjour et les bagages. Son montant est variable en fonction du prix du voyage. Si vous disposez d'une assurance personnelle, vous pouvez souscrire une assurance « annulation » uniquement qui vous permettra d'être remboursé en cas d'annulation inattendue de votre voyage. Son montant est également variable en fonction du prix du circuit choisi. Merci de nous consulter pour plus de renseignements.

## **Pour vous inscrire**

Il suffit de compléter le bulletin d'inscription en ligne se trouvant à la fin de cette fiche technique, accompagné d'un acompte de 30% du montant total, à l'agence de Strasbourg : Horizons Nomades, 4 rue des Pucelles, 67000 Strasbourg.

## **Vêtements**

- chemises légères
- pantalons amples
- un coupe vent
- pull chaud
- robes et jupes longues

## **Chaussures**

- une paire de basket
- une paire de sandales

## **Accessoires nécessaires**

- une paire de lunettes de soleil
- un foulard pour se couvrir les cheveux (pour les femmes)

## **Trousse de toilette**

- nécessaire de toilette : préférez des produits biodégradables.
- une crème solaire
- lait de toilette
- des serviettes humidifiées type lingettes
- baume pour les lèvres

## **Pharmacie**

Une pharmacie de premier secours est fournie par HORIZONS NOMADES pendant le voyage. Cependant, prévoyez une petite pharmacie individuelle:

- compresses, pansements
- antiseptiques
- analgésique
- coton
- collyre
- pommade anti-inflammatoire
- poudre anti-parasitaire

- antidiarrhéiques
  - analgésiques
  - désinfectant cutané
  - répulsif anti-moustiques (en zone tropicale)
  - antibiotiques (selon avis du médecin)
  - biafine
- (ciseaux, épingles de sûreté en soute, pince à épiler en soute)

### Photo/Vidéo

Il faut penser à s'approvisionner en batteries avant le départ et à prendre des sachets plastiques pour protéger le matériel. Si les hommes sont peu contrariants tant que l'on est respectueux, les femmes iraniennes n'apprécient guère d'être prises en photo ; il ne faut pas insister en cas de refus. Pour la photographie, n'oubliez pas de demander une autorisation et de remercier les personnes.

### Guides

IRAN, Le Petit Futé, 2016

IRAN, De la Perse ancienne à l'état moderne, Guide Olizane, 2016

### Récits, littérature, ouvrages illustrés

**L'Iran : des Perses à nos jours**, Collectif, Fayard, 2012

**Histoire de l'Empire perse : de Cyrus à Alexandre**, Pierre Briant, Gallimard, 1996

**Persépolis : la ville secrète**, Sebastiano Soldi, Eyrolles, 2010

**La Perse antique**, Philip Huyse, Guides Belles Lettres des civilisations, 2005

**Le Jardin de roses**, Nourredine Saadi, Albin Michel, 2008

**Je vous écris de Téhéran**, Delphine Minoui, Edition du Seuil, 2015

**Iran, le sens de l'Histoire**, Ardavan Amir-Aslani, Edition du Moment, 2016

**L'âme de l'Iran**, Albin Michel, 1990

**L'Iran au fil des jours**, de Heuzé Gérard aux éditions l'Harmattan, 1990

**L'art persan**, Loukounine V. et Ivanov A., Parkstone & Aurora, 1995

### Film

**Le goût de la cerise**, Un film d'Abbas Kiarostami avec Homayoun Ershadi et Ahdolhossein Bagheri

### Carte routière

Carte Michelin Iran

# Itinéraire

## Jour 1 • Vol Paris Charles de Gaulle - Istanbul - Tabriz

Accueil par l'équipe à 01h30 du matin et installation à l'hôtel.

## Jour 2 • Tabriz

Visite de la mosquée de Jame, visite de la mosquée de Kaboud (Mosquée Bleue), considérée comme le chef d'œuvre de la décoration émaillée en Iran. Visite du musée de Tabriz. Départ pour le magnifique village troglodyte de Kendovan. Retour vers Tabriz et déjeuner en cours de route. Découverte du bâtiment de la Mairie et du Ark-e Ali Shah. Balade dans le Jardin de l'île Golie. Visite du bazar de Tabriz. Dîner et nuit à l'hôtel.

## Jour 3 • Tabriz - Ghara Kelissa - Jolfa

Excursion Ghara Kelissa. Visite de l'église de Saint-Thaddée. Qara Kelissa (signifie « église noire ») ou Monastère Saint Thaddée qui est une célèbre église pour les Arméniens Orthodoxes d'Iran. L'église a été reconstruite sous ce qui est maintenant sa forme actuelle après qu'un tremblement de terre eut détruit sa structure. Déjeuner près du site. Départ pour Jolfa en longeant la frontière d'Azerbaïdjan. Dîner et nuit à l'hôtel.

## Jour 4 • Jolfa - Ardebil

Départ pour la visite de l'église forteresse Saint-Étienne située dans la montagne près de Jolfa. Visite de l'église de Jolfa. Départ pour Ardebil, déjeuner. Visite du mausolée de Cheikh Safi Adin, philosophe sufi du 14e siècle. Visite du Tombeau de Cheikh Ismael. Dîner et nuit à l'hôtel.

## Jour 5 • Ardebil - Anzali - Masouleh - Rasht

Départ pour Anzali à travers des paysages grandioses, Bandar Anzali, le centre de production de caviar et aussi l'industrie de la soie. Ils se trouvent dans ce port de pêche sur la Mer Caspienne. Promenade en bateau sur la lagune d'Anzali, couverts par des fleurs de lotus au printemps. Déjeuner à Anzali. Départ pour le village pittoresque de Masouleh, à travers des paysages variés. Situé dans une région montagneuse couverte d'une végétation luxuriante et de forêts exubérantes, Masouleh est un vivant musée au point de vue architectural et anthropologique. Découverte du village. Retour à Rasht. Dîner et nuit à l'hôtel.

## Jour 6 • Rasht - Qazvin

Départ pour Qazvin, visite de la mosquée de Jame (12e siècle). Visite du mausolée de Cahzadeh Hossein, l'école théologique de Haydariéh. Visite de la mosquée de Nabi. Déjeuner en cours des visites. Visite de la maison d'Aminiha. Visite du Bazar de Qazvin. Dîner et nuit à l'hôtel.

## Jour 7 • Qazvin - Soltanieh - Zandjan

Près de Zandjan, au pied de la montagne, visite de Soltanieh, autrefois capitale des mongoles Ilkhân. Visite du mausolée d'Oldja\*itu Khodabend (classé au Patrimoine Mondial par l'UNESCO). La coupole du mausolée est l'une des plus grandes au monde avec celle de Saint Pierre de Rome. Visite extérieure du mausolée de Tchagli Aghli. Visite extérieure du mausolée de Mollah Husayn Shirazi. Arrivée à Zandjan, capitale de la coutellerie. Visite de la ville : le lavoir est un monument historique de grande originalité de par sa taille. Visite de la mosquée de Jame. Déjeuner en ville. Visite de la maison des Zolfaghari. Visite du bazar de Zandjan. Dîner et nuit à l'hôtel.



### **Jour 8 • Zandjan - Hamedan**

Départ pour Hamedan. Visite des Tombeaux d'Avicenne, le grand savant, médecin et philosophe iranien et de Baba Taher, le poète soufi iranien. Visite du Sang-e Shir ou « lion de pierre », statue datée approximativement des Parthes, érigée dans un petit parc au sud-est de la ville. Visite du mausolée dit d'Esther et de Mardochee qui vous rappellera l'importance des communautés juives dans toute cette région depuis la première déportation à Babylone. Déjeuner en ville. Dîner et nuit à l'hôtel.

### **Jour 9 • Hamedan - Kermanschah**

Départ pour Kermanschah. En route, visite de la petite ville de Kangavar où des fouilles ont mis à jour les vestiges d'un temple dédié à Anahita, la déesse de l'eau et de l'abondance. En route, visite de Bissotun avec son ensemble de bas-reliefs datant des époques classiques iraniennes, taillés au pied d'une gigantesque falaise où nichent des aigles. Des sources y alimentent un agréable plan d'eau et de bosquets de peupliers, véritables havres de paix. Arrivée à Kermanschah. Déjeuner en ville. Visite du Tagh-e-Bostan, la « voûte du jardin » considérée comme le chef d'œuvre de la sculpture sassanide. Symbolisant le paradis, des enclos créés sur des terres arides permettaient de concentrer de l'eau et de la verdure, d'y faire pousser des fleurs, d'y attirer oiseaux et papillons et même d'y lâcher des animaux sauvages et les chasser à cheval au son d'un orchestre. C'est le témoignage que nous livrent ces merveilleux bas-reliefs de Tagh-E-Bostan. Dîner et nuit dans un hôtel.

### **Jour 10 • Kermanschah - Khoramabad**

Départ pour Khoramabad : visite des ruines de la Forteresse de Falak-Ol-aflak, situées sur une colline rocheuse dans la ville de Khoram-Abad. Déjeuner à Khoram Abad. Visite du musée de Lorestan sur le site. Balade dans le bazar. Dîner et nuit dans un hôtel.

### **Jour 11 • Khoramabad - Chogha Zambil - Suse - Ahwaz**

Départ pour Ahwaz et Choghazanbil qui dévoile les ruines d'une gigantesque Ziggourat, grande cité religieuse des Elamites, et dont la Bible faisait le symbole de l'orgueil humain à l'instar de la tour de Babel. Suse ne manquera pas quant à elle de raviver le patriotisme français, mais on conviendra que nos archéologues ont mis à jour des ruines qui ne parleront qu'aux grands initiés... Un arrêt au mausolée du Saint Prophète Daniel, précèdera notre arrivée à Chushtar. Sur un plateau dominant la rive gauche du Karoun, Chushtar est une bien curieuse cité, sillonnée de canaux qui, avec leurs cascades, alimentent des moulins. Dîner et nuit à l'hôtel.

### **Jour 12 • Vol Ashwaz - Téhéran / Train de nuit Téhéran - Macchad**

Transfert à l'aéroport et envol pour Téhéran. Dès l'arrivée, découverte de la ville, du Palais Golestân. Déjeuner dans le restaurant panoramique de la Tour Milad, la plus haute du pays (345 m) avec une vue exceptionnelle sur la ville et la montagne. Découverte du « Miniature Garden Park » qui s'étale sur 3 hectares ; magnifique parc paysager qui abrite les maquettes géantes de 12 sites iraniens classés au Patrimoine Mondial de l'UNESCO. C'est une réalisation toute récente, splendide et originale de la municipalité de Téhéran. Dîner en ville ou dans le train en fonction des horaires. Transfert à la gare de Téhéran pour rejoindre Macchad. Nuit dans le train.

### **Jour 13 • Machhad**

Petit déjeuner dans le train. Arrivée à la gare de Macchad. Visite de la plus importante ville sainte de l'Islam : visite du sanctuaire de l'Imam Reza, constitué d'un ensemble de bâtiments magnifiques et extraordinaires, avec des jeux de miroirs, une coupole et des minarets recouverts d'or. Visite du Musée du Coran, à l'intérieur de cet ensemble, avec des Corans manuscrits et d'autres œuvres historiques. Déjeuner en ville. Visite de la Mosquée de Goharchad (époque mongole). Visite du musée de Qods Razavi avec des objets d'origines diverses, dont de très beaux tapis, des céramiques et des armes safavides. Excursion à Tus à 30 km au nord de Macchad et visite du Tombeau de Ferdousi (grand poète épique et auteur de Chahnameh). Découverte du Bogh-e-Harouniyeh, attribué par la tradition locale au calife Harun Al Rachid. Dîner et nuit à l'hôtel.

### **Jour 14 • Macchad - Nishapour - Macchad**

Excursion à Nishapour à une centaine de kilomètres de Macchad, via la petite ville de Qadamgah où l'on visite un sanctuaire situé dans un charmant jardin, qui abrite une pierre portant l'empreinte des pas de l'Imam Reza. Visite du mausolée d'Omar Khayyâm, construit en 1934 dans les jardins de l'Imamzadeh Mahruq. Il est connu en Occident comme poète, et en Iran en tant que mathématicien et astronome. Déjeuner à Nishapour. Visite du mausolée de Farid od-Din Attar. Retour à Macchad. Dîner et nuit à l'hôtel.

### **Jour 15 • Vol Macchad - Istanbul - Paris Charles de Gaulle**

Transfert à l'aéroport pour le vol de retour.

## **Carte**