

Iran - Les Hauts-Lieux Persans

Difficulté Niveau 1	Durée 15 jours	Places 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

Millénaire, la Perse fut, depuis la plus haute antiquité, un lieu propice aux rencontres entre Orient et Occident. Durant des siècles, celles-ci furent particulièrement favorisées par le trafic commercial, spirituel et artistique qui animait les routes de la soie reliant l'ouest de la Chine au Golfe Persique.

Entre la splendeur des montagnes et l'austérité du désert, Ispahan, Kashan, Yazd, villes-oasis, enchantent le visiteur par leur architecture galbée décorée de faïences turquoise figurant des jardins paradisiaques.

En dignes héritiers de leurs ancêtres, les Iraniens cultivent, intact et merveilleux, le sens de l'hospitalité et une inclination fervente pour la musique et la poésie.

Ainsi, ce voyage initie aux arcanes d'une civilisation brillante et raffinée.

Voir l'article du Figaro magazine: LE DISCRET PRINTEMPS IRANIEN

Fiche technique

Carte d'identité

Nom :

République Islamique d'Iran

Capitale :

Téhéran

Superficie :

1 648 000 km²

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, il coûte 50€ + 20€ ls 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

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

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

Électricité

220 V, prévoir un adaptateur

Religion

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

Langue(s) et ethnies

La langue officielle est le persan ou farsi. 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 d'avantage d'information: 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 km²) et le Dasht-é Lut (plus de 166 000 km²) - 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 km², 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 - Shiraz

Accueil à l'aéroport et installation à l'hôtel.

Jour 2 • Shiraz

Après le petit déjeuner, découverte de la ville : la Place de la forteresse Karim Khan et le bazar couvert aux allées bondées de Persans, de nomades Qashaï et d'Arabes de la côte sud, la mosquée Nasr-ul Mulk, le Tombeau du poète Hafez, le Palais Bagh-e Eram, le Mausolée de Chah Cheragh. Nuit à l'hôtel.

Jour 3 • Shiraz - Bishapour - Shiraz

Route vers Bishapour, la capitale sassanide du Roi Chapour 1er, ses fortifications et son magnifique temple du feu zoroastrien, et enfin, sur les rives de Band-i Shapur, visite d'un extraordinaire ensemble de bas-reliefs sassanides. Retour à Shiraz, nuit à l'hôtel.

Jour 4 • Shiraz - Pasargades - Naqsh-e Rostam - Shiraz

Visite du site archéologique de Pasargades, inscrit au Patrimoine Mondial de l'UNESCO depuis 2004 ; ce lieu envoûtant où les architectures de Cyrus le Grand hésitèrent, au 6e siècle avant notre ère, entre jardin de repos pour nomades ou ensemble palatial sédentaire... Continuation pour la falaise-nécropole de Naqsh-e Rostam consacrée à quatre souverains achéménides et sassanides : Darius 1er, Xerxès 1er, Artaxerxès 1er et Darius II, puis les bas-reliefs sassanides de Naqsh-e Radjab. Retour en fin de journée à Shiraz, nuit à l'hôtel.

Jour 5 • Shiraz - Persépolis - Shiraz

Journée dédié à la découverte de la mythique Persépolis, capitale du Roi Darius. Découverte du vaste complexe érigé sur une terrasse monumentale sur lequel se trouve plusieurs bâtiments hypostyles aux fonctions protocolaires, rituels ou administratives précises : l'escalier monumental, la Porte des Nations, l'Apadane, les deux escaliers monumentaux qui permettent d'accéder à la terrasse de l'Apadana, tripylon, le Palais de Darius, la salle du trône (avec les cent colonnes). La cité était occupée en permanence et tenait un rôle administratif et politique central pour le gouvernement de l'Empire. Retour à Shiraz en fin de journée, nuit à l'hôtel.

Jour 6 • Shiraz - Abadeh - Abarkuh - Yazd

À Abarkuh, visite de la maison marchande d'Aqazadeh, d'époque qajjar et découverte d'un cyprès magnifique vieux de 4.500 ans, témoin des premières vagues aryennes, deux millénaires avant Persépolis. Arrêt à Taft pour visiter le temple zoroastrien du feu. Arrivée à Yazd dans l'après-midi et découverte d'une des plus anciennes villes au monde (5000 ans). Nuit à l'hôtel.

Jour 7 • Yazd

Visite de la vieille ville avec son labyrinthe de ruelles couvertes et de maisons traditionnelles avec leurs citernes et leurs caractéristiques "tours du vent", la Mosquée du Vendredi, la place Mir Chaqmaq, le musée de l'eau, le bazar, le temple du feu zoroastrien. Nuit à l'hôtel.

Jour 8 • Yazd - Tchaktchak - Yazd

Le matin, visite des tours de silence, les cimetières des Zoroastriens, et les moulins à épices. Départ vers les montagnes environnantes, découverte du temple du feu de Tchaktchak, caché par d'immenses falaises où se réfugièrent les zoroastriens après la conquête de leurs oasis par les Arabes. Retour à Yazd en fin d'après-midi et nuit dans à l'hôtel.

Jour 9 • Yazd - Naïn - Ispahan

Le matin, départ pour Ispahan, sur la route, arrêt à Naïn, ville connue pour ses tapis en laine et soie. Visite de la mosquée et du musée du désert, installé à l'intérieur d'une ancienne maison traditionnelle. Arrivée dans la ville la plus belle d'Iran : Ispahan ; caractérisée par son plan architectural homogène, à l'initiative de Chah Abbas Ier au 17ème siècle, le légendaire et puissant monarque séfévide qui fit d'Ispahan sa capitale. Nuit à l'hôtel.

Jour 10 • Ispahan

Le matin, visite de Naqsh-e Jahan, l'ancienne place royale et ses trois bijoux, la Mosquée de l'Imam, la Mosquée de Cheikh Lotfollah et le Palais d'Ali Qapou. Dans l'après-midi, découverte de Chehel Sotoun, le palais des Quarante Colonnes, et ses merveilleuses fresques ; visite du bazar où les tapis et les kilims, les "gholamkars" (tissus imprimés), les marqueteries sur bois, les plats ciselés, la bijouterie et l'orfèvrerie, garnissent les étalages des stands. Nuit à l'hôtel.

Jour 11 • Ispahan

Continuation de la visite de la ville : les ponts Si-o-se Pol, Choubi et Khajou, du 17e siècle, avec leurs "tchaïkanés" (maisons de thé), parfois abritées dans les piliers des ponts mêmes ; le quartier arménien de Jolfa avec sa cathédrale Vank et l'étonnant petit musée de l'histoire arménienne. Après-midi libre pour déambuler encore quelques instants dans la ville. Le soir, visite d'une "zurkhané" (maison de force). Nuit à l'hôtel.

Jour 12 • Ispahan - Abyaneh - Kashan

La route reprend vers le nord, passage dans les montagnes jusqu'au village couleur ocre d'Abyaneh, classé au Patrimoine Mondial par l'UNESCO ; les traditions ancestrales sont encore bien ancrées comme les tenues vestimentaires des femmes (jupes à fleurs...). Balade dans le caravansérail qui fait face au village pour y admirer le panorama. Continuation vers Kashan, découverte des jardins de Fin et les riches maisons marchandes de Borujerdi et de Tabatabei, qui datent 19ème siècle. Nuit à l'hôtel.

Jour 13 • Kashan - Téhéran

Dans la matinée, départ pour rejoindre Téhéran. Dès l'arrivée, visite du musée archéologique, du musée d'art islamique et du verre et de la céramique, ils abritent les plus anciennes antiquités du pays. Nuit à l'hôtel.

Jour 14 • Vol Téhéran - Paris Charles de Gaulle

Continuation de la visite : le Palais du Golestân inscrit au Patrimoine Mondial par l'UNESCO, après plusieurs années de restauration, les différents pavillons hébergent sept musées différents, découverte de l'un d'entre eux : l'iwan-e Takht-e marmar qui abrite un trône en marbre et une collection de toiles qâjjar, le musée ethnographique où sont conservés quelques exemples de vêtements et ustensiles traditionnels. Balade dans les rues animées de la capitale. Dîner, puis, transfert en fin de soirée à l'aéroport pour le vol de retour.

Jour 15 • Paris Charles de Gaulle

Carte

