

Palestine - Sur le Sentier d'Abraham

Durée 8 jours	Places 7 à 12
-------------------------	-------------------------

Visite de l'Église de la Nativité, lieu saint de la naissance de Jésus, considérée comme la plus vieille au monde. Puis, non loin de celle-ci, visite de la Grotte du Lait qui fait l'objet, depuis des siècles, d'une grande vénération de la part des familles de Terre Sainte et du monde entier, en particulier de celles qui souhaitent avoir des enfants.

Promenade à travers les vieilles ruelles de la ville et du souk.

Dans l'après-midi, transfert à Artas et visite du couvent de l'Hortus Conclusus ; vous découvrirez les piscines de Salomon et les grands réservoirs d'eau qui datent de l'Antiquité et qui alimentaient en eau Bethléem, mais aussi Jérusalem. Continuation vers Jéricho, dîner et nuit dans un guesthouse.

Itinéraire susceptible de modification en fonction de circonstances climatiques ou autres. Les guides sont aptes à décider de toute mesure nécessaire pour le bon déroulement et le confort du voyage et la sécurité des voyageurs.

Présentation

Ce circuit vous permettra de faire une immersion en ces lieux où les trois grandes religions monothéistes se retrouvent : l'Islam, le Judaïsme et le Christianisme...

C'est l'histoire d'un pays qui a été traversé par de nombreuses civilisations et dont les vestiges, qui sont bien conservés et sont d'une extraordinaire richesse, vous feront remonter aux premiers temps bibliques...

Vous découvrirez l'Église de la Nativité, l'une des plus vieilles églises du monde, érigée par l'Empereur romain Constantin 1er sur le lieu présumé de la naissance de Jésus de Nazareth.

Visite de Jéricho, l'une des plus vieilles villes au monde, elle remonterait à plus de 8000 ans avant notre ère ; elle fut un des premiers centres de culte des divinités lunaires, mais elle est surtout la ville la plus basse du monde avec une altitude de -240m...

Durant le parcours, vous ferez de belles randonnées à travers de magnifiques paysages d'une grande diversité entre montagne et désert.

Puis, vous rencontrerez et vous partagerez la vie quotidienne des bédouins Rashaïda ; cette tribu nomade ou semi-nomade qui est originaire d'Érythrée, du Soudan et d'Arabie... Vous passerez la nuit dans un Campement Rashaïda ; expérience riche en émotion...

Fiche technique

Carte d'identité

Nom

État de Palestine

Capitale

Jérusalem-est

Superficie

5 655 km²

Population

5 129 000 habitants dont 2 935 000 en Cisjordanie

Régime

République semi-présidentiel unitaire

Formalités

Passeport en cours de validité (valable 6 mois après le retour), le billet d'avion retour pour les ressortissants français, belges et suisses. Le visa n'est pas nécessaire en Israël ni dans les Territoires palestiniens pour un séjour touristique inférieur ou égal à trois mois. À l'arrivée, la police israélienne délivre un reçu volant avec photo et coordonnées ; ne pas les perdre, il vous sera demandé dans les hôtels et à la sortie du territoire.

Ambassade et Consulat d'Israël : 3, rue Rabelais - 75008 PARIS / Tél : 01 40 76 55 00.

Santé

Aucun vaccin n'est obligatoire, mais il faut avoir les rappels à jour, le vaccin contre l'hépatite A et la typhoïde.

Sécurité

En Israël et en Palestine il n'y a pas de problème particulier en terme de sécurité, mais certaines régions sont fortement déconseillées et d'autres pas accessibles (comme Gaza par exemple), Horizons Nomades suit de près la situation.

Devises

la monnaie locale est le shekel : 1€ - 3,76 ILS

Décalage horaire

Lorsqu'il est 12h00 à Paris, il est 13h00 à Tel Aviv en Israël.

Électricité

220V

Religion

Juifs (75,5%), musulmans (17%), chrétiens (2%), druzes (1,6%) et des religions minoritaires : les karaïtes, les bahais (à Haifa) et les samaritains (à Holon et Naplouse) qui ne sont plus que 750 officiellement.

Langue(s) et ethnie(s)

L'hébreu et l'arabe sont les deux langues officielles en Israël, l'anglais est aussi parlé, parfois même en français.

Climat

Le climat des zones côtières dans la bande de Gaza peut être très différent de celui des zones montagneuses en Cisjordanie et à Jérusalem, particulièrement pendant les mois d'hiver.

Gaza a un climat chaud, semi-aride ou méditerranéen avec des hivers doux et secs, et des étés chauds. Jérusalem possède un climat méditerranéen et dans une moindre mesure un montagnard. Il est marqué par une forte chaleur et une forte aridité en été. Seuls, quelques mois en hiver sont humides. La neige peut survenir autour de Jérusalem. Jéricho et la vallée du Jourdain au nord de la Mer Morte ont un climat désertique chaud.

Quand partir

La meilleure période est de fin mars à mai et de septembre à novembre. L'été peut être très chaud et étouffant au bord de la Mer Rouge et à Jéricho, en janvier il fait très froid à Jérusalem et dans le désert du Néguev.

Géographie :

Israël et la Palestine, carrefour du Proche-Orient se trouvent à la jonction des continents africain et asiatique. À l'Ouest, le rift sépare la plaque africaine de la plaque arabe et délimite Israël et la Palestine de la Jordanie par la plus longue vallée du monde.

Israël comprend quatre régions. On compte trois mers et un lac : la Méditerranée à l'ouest, la Mer Rouge au sud et deux étendues d'eau intérieures sous le niveau de la mer : la Mer Morte et son taux de salinité record (-424m) et le Lac de Tibériade (à -212m).

La Cisjordanie en forme de fève à l'est d'Israël qui possède une frontière non souveraine avec la Jordanie.

La bande de Gaza, une mince bande de terre de 45km de long et 8km de large située au sud-ouest d'Israël avec l'Égypte pour voisine.

La Palestine est composée de deux territoires discontinus. Les paysages sont d'une grande diversité avec le littoral méditerranéen bordé par la bande de Gaza à l'ouest, les collines de Cisjordanie qui recueillent la majorité des pluies hivernales et la Vallée du Jourdain à l'est qui descend vers la Mer Morte, le point le plus bas du globe (-424m).

Respect des coutumes

Les Palestiniens sont toujours surpris et flattés de rencontrer des Occidentaux qui font l'effort de s'intéresser à leur langue. Le « salut » est très important et détermine souvent les rapports que vous aurez avec la population. Le « salamalec » peut être remplacé par un simple marhaba « salut ». On vous demandera aussi d'où vous venez, puis, on vous souhaitera la bienvenue. Répondez « merci » choukran.

Si vous acceptez une invitation, il faudra vous plier aux cérémonies : boire du café, prendre le temps de discuter, etc... Manger avec appétit sera très apprécié. Pour les musulmans, la main gauche est impure (elle sert à faire sa toilette intime) : ne saluez pas et ne mangez pas avec (sauf avec des couverts et sauf si vous êtes gaucher : ils le font aussi aujourd'hui).

Concernant la tenue vestimentaire, particulièrement à Hébron et à Naplouse, des villes plus conservatrices. Pas de décolleté, pas de mini-jupes, pas de shorts...

Toute proximité physique ou amabilité excessive sont à éviter (même avec son compagnon ou son mari).

Groupe

7 à 12 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

Le transport se fera en véhicule

Niveau

Le niveau des marches est facile, prévoir un petit sac à dos avec les affaires personnelles pour la journée.

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

Les hôtels choisis sont de bonnes catégories

Gastronomie

En Israël, les hors-d'œuvres et les accompagnements comme la pita (galette de pain), les mezze, les falafels, les viandes grillées et les pâtisseries se retrouvent dans toute la région.

La cuisine juive d'Europe centrale, surtout roumaine, hongroise, polonaise avec les schnitzel (escalopes viennoises), la célèbre carpe farcie (gefiltefish) et les boulettes de viande à toutes les sauces.

La cuisine juive orientale, comme celle préparée par les Palestiniens, rappelle celle du Liban et de la Jordanie. Beaucoup de piments, de poivrons et de salades.

Quelques plats traditionnels :

la shakshuka, plat populaire séfaraïte (poivrons verts et rouges, oignons frais, ail, tomates concassées et saupoudré d'un mélange d'épices.

Le chamenet zaatar, tout simplement du fromage blanc étalé dans une assiette, abondamment saupoudré de zaatar, mélange parfumé d'origan, de thym, graines de sésame grillées, sumac moulu... Sur le tout, un filet d'huile d'olive, simple et frais...

Le mélange d'Israël, comme son nom l'indique, on mélange la viande de volaille (blanc de poulet, cœur et foie) et le bœuf (rognon et viande), même cuisson que le chawarma.

Les pâtisseries sont très sucrées...

La cuisine casher interdit tout mélange de lait (donc du beurre) avec la viande (pour cette dernière, abattage rituel obligatoire), plats différents, vaisselle différente.

En Palestine, les spécialités culinaires sont : **le Khobz**, petite galette de pain, très plate et ronde, c'est l'aliment de base.

Hommos: pâte de pois chiche mélangée à de la tahineh (tahini) et à des herbes, et arrosée d'huile d'olive.

Falafels: petites boulettes de pois chiches, aillées et persillées, frites à l'huile, enveloppées dans une pita.

Mezze: ce sont des entrées froides ou chaudes, d'origine libanaise, présentées dans différentes coupelles.

Chawarma: pain fourré au mouton (cuit à la broche) ou au poulet grillé, additionné d'oignons et de tomate et nappé d'une sauce blanche. Très populaire, c'est le sandwich local.

Les fruits les plus courants sont les dattes, figues, oranges, mandarines (en hiver), kakis, etc...

Les pâtisseries : mille et une sortes de baklavas, ces petites douceurs nappées de sucre : variantes : avec noix, pistaches, amandes, etc...

Eau

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 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

- un chapeau ou une casquette
 - une cape de pluie ou un K-way
 - des pantalons légers en coton
 - Sweat-shirts ou chemises manches longues
 - T-shirts (1 pour 2 ou 3 jours de marche).
 - un pullover léger
 - des sous-vêtements
 - des chaussettes de marche, éviter le coton très long à sécher
- La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison du pays

Chaussures

- des chaussures de marche légères, aérées, avec une bonne adhérence sur les différents terrains.
- 1 paire de sandales ou paire de chaussures de détente pour le soir

Accessoires nécessaires

- une paire de lunettes de soleil
- une gourde (1,5 litre minimum)
- un couteau de poche (à ranger dans le bagage de soute)

Trousse de toilette

- nécessaire de toilette : préférez des produits biodégradables.
- une serviette
- une crème solaire
- lait de toilette
- 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
 - antidiarrhéiques
 - analgésiques
 - vitamines C
 - 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. Pour la photographie, n'oubliez pas de demander une autorisation et de remercier les personnes.

Guides

Israël, Palestine, guide du routard

Récits, littératures, ouvrages illustrés

Histoire naturelle des juifs, Élie Barnavie et Denis Charbit, Hachette Littérature, Paris, 2002

Jérusalem, Eliezer Ben-Rafael et Maurice Konopnicki, Que sais-je ? PUF, Paris, 1997, 2ème édition

Jérusalem, trois millénaires d'histoire : du Roi David à nos jours, Renée Neher-Bernheim, Albin Michel, Paris, 1997

Israël de Moïse aux accords d'Oslo, Points-Histoire, Seuil, Paris, 1998

La bible dévoilée : les nouvelles révélations de l'archéologie, Israël Finkelstein et Neil Asher Silberman, Folio Histoire, Gallimard, 2004

Chrétiens du monde arabe : un archipel en terre d'Islam, Sous la direction de Bernard Heyberger, Autrement, Paris, 2003

Carte routière

Carte IGN Israël 1/300 000, IGN, Paris, 2007

Itinéraire

Jour 1 • Vol Paris Charles de Gaulle - Tel Aviv - Jérusalem

En fonction de l'horaire du vol, accueil à l'aéroport, puis route vers Jérusalem et installation à l'hôtel à Bethléem.

Jour 2 • Jérusalem - Artas - Jéricho

Après le petit déjeuner, visite de la ville de Bethléem, située au cœur des collines datant de plus de 3000 ans et offrant de multiples richesses architecturales et historiques. Marche jusqu'au mur qui sépare Israël et la Palestine (nommé mur de la séparation par les israéliens et mur de la honte par les palestiniens). Découverte des nombreux graffitis expliquant les conditions de vie des habitants...

Jour 3 • Jéricho

Après le petit déjeuner, transfert jusqu'au Palais d'Hérode qui date du 1er siècle avant Jésus-Christ. Puis, début de la randonnée jusqu'à la vallée Wadi Qelt, puis, transfert vers la Mer Morte où vous pourrez vous baigner et de vous détendre en flottant... Puis, retour à Jéricho et visite de la ville la plus basse du monde (-240m sous le niveau de la mer), mais également la plus ancienne ville au monde habitée par l'homme ; plus de 8000 ans avant notre ère. En fin de journée, transfert au Campement bédouin de Sea Level.

Jour 4 • Jéricho - Nabi Musa - Tal al Qmar

Départ pour rejoindre Nabi Musa, sanctuaire du Prophète Moïse et lieu de pèlerinage musulman qui date du 13^e siècle. Puis, continuation vers Khirbet el Mird, ruine d'une forteresse grecque datant du 11^{ème} siècle avant J.C. Vous poursuivrez votre chemin à travers la vallée du Kidron pour arriver jusqu'au Monastère de Mar Saba, le plus ancien du Proche-Orient (IV^{ème} siècle après J.C.) et le plus impressionnant ; l'entrée est interdite aux femmes... Poursuite de la randonnée par les canyons jusqu'à Tal al Qmar. Dîner et nuit au guesthouse.

Jour 5 • Tal al Qmar - Rashaida

Après le petit déjeuner, transfert vers le village bédouin de Rashaida, puis, randonnée à travers le désert jusqu'au Campement bédouin des nomades ; magnifique point de vue sur la Mer Morte pour observer le coucher du soleil. Dîner et nuit au Campement bédouin.

Jour 6 • Rashaida - Hébron

Transfert vers Hébron, ville cananéenne qui date de 4000 ans avant J.C. Découverte de la situation unique de cette ville divisée. Visite du Tombeau des Patriarches qui abrite les sépultures d'Abraham, Isaac, Jacob et leurs épouses. Découverte de la vieille ville et ses fabriques de verre. Dîner et nuit chez l'habitant.

Jour 7 • Hébron - Jérusalem

Après le petit déjeuner, route pour Jérusalem, début de la visite au Mont des Oliviers : sanctuaire de l'Ascension, chapelle de Dominus Flevit, tombeau de la Vierge, Gethsémani. Puis, visite de la vieille ville où vous traverserez différents quartiers : musulman, juif, arménien et chrétien... Découverte des lieux des trois monothéismes : le Saint-Sépulcre, en empruntant le chemin de Croix, le Dôme du Rocher et le Mur des Lamentations, et ce, en suivant les traces des différents peuples ayant laissé leurs empreintes religieuses et architecturales. Dîner et nuit à l'hôtel.

Jour 8 • Vol Tel Aviv - Paris Charles de Gaulle

En fonction de l'horaire, transfert à l'aéroport de Tel Aviv pour le vol de retour.

Carte