



Terra Anatolia

Adventure Travel in Turkey

www.terra-anatolia.com

Cappadoce – Istanbul *en liberté*

code : CI01



Les violentes éruptions des volcans alentours, il y a trois millions d'années, ont couvert le plateau environnant de laves et de cendres volcaniques et sont à l'origine d'un des paysages les plus insolites du monde. Aiguilles monumentales, "cheminées de fées", cônes aux formes tourmentées, vallons creusés de canyons au milieu d'un paysage lunaire. Mais la Cappadoce n'est pas seulement cet environnement naturel incroyable. L'homme a vécu là et les premiers moines chrétiens venant d'Egypte y ont façonné un des plus fascinant ensemble religieux actuellement : les pyramides et les falaises sont criblées d'ouvertures donnant accès à des habitations troglodytiques, des églises rupestres, des monastères et des villes souterraines creusées à la période paléo-chrétienne.

Vous découvrirez la Cappadoce par le biais de la marche, le long des vallons accessibles uniquement à pied. Les plus belles vallées à la découverte de tous les trésors que recèlent ce petit bout d'Anatolie.



Enfin, Istanbul : son nom suffit pour tout dire, seule ville au monde à cheval sur deux continents. Au cœur de la cité, le détroit du Bosphore relie la mer Noire, la Mer de Marmara et la Corne d'or. Dans ce site grandiose, qui fut la raison de son prodigieux destin, elle conserve fièrement les précieux témoignages des trois empires dont elle fut la capitale : romain, byzantin et ottoman ; et ce, tout en avançant vers un avenir moderne. Fusion entre l'Est et l'Ouest, le passé et le présent, c'est une ville mythique mais aussi et surtout une grande agglomération cosmopolite et animée. Au pied du décor immuable des dômes et des minarets, le grouillement joyeux et bruyant de la foule, le va-et-vient incessant des bateaux, les appels des marchands ambulants qui se mêlent aux rumeurs du port.

points forts :

- . Les plus belles vallées de Cappadoce et leurs églises troglodytes.
- . Des marches accessibles toute l'année et par tous.
- . Un topo guide complet appuyé par une équipe souple et joignable.
- . La découverte d'Istanbul

Niveau : A

Echelle de niveau :

A: Ballade découverte, peu de dénivelés sur bons sentiers.

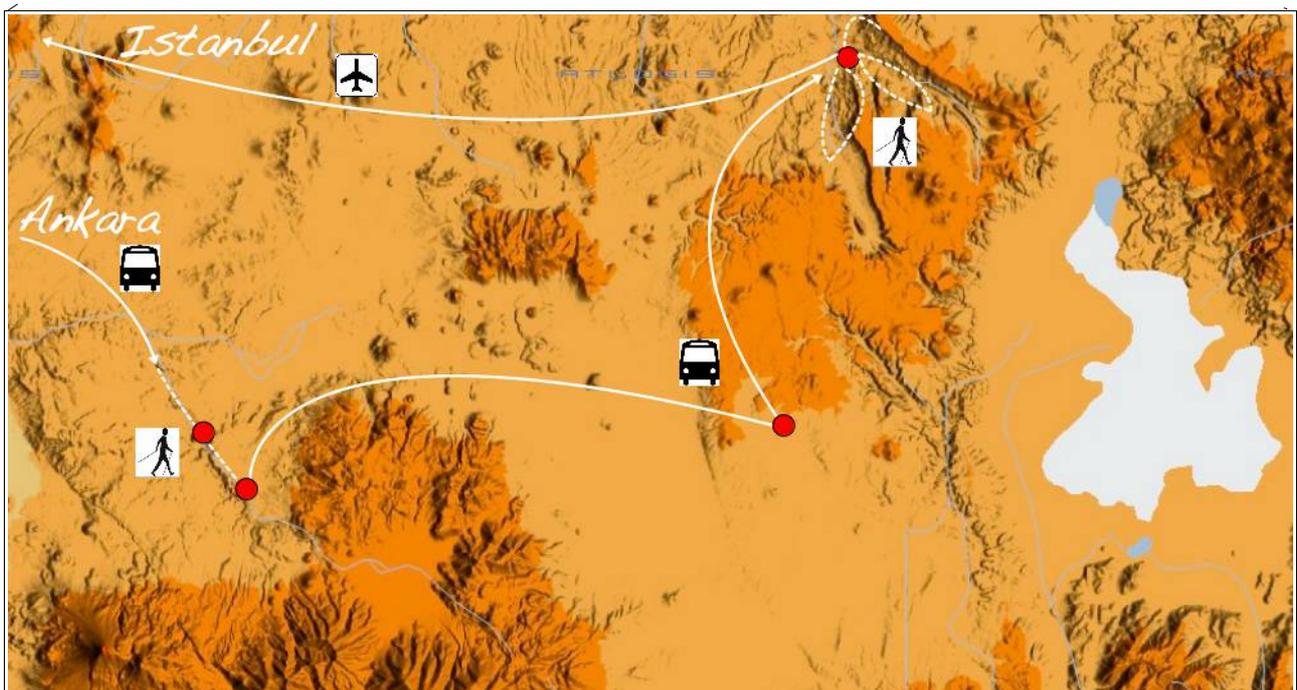
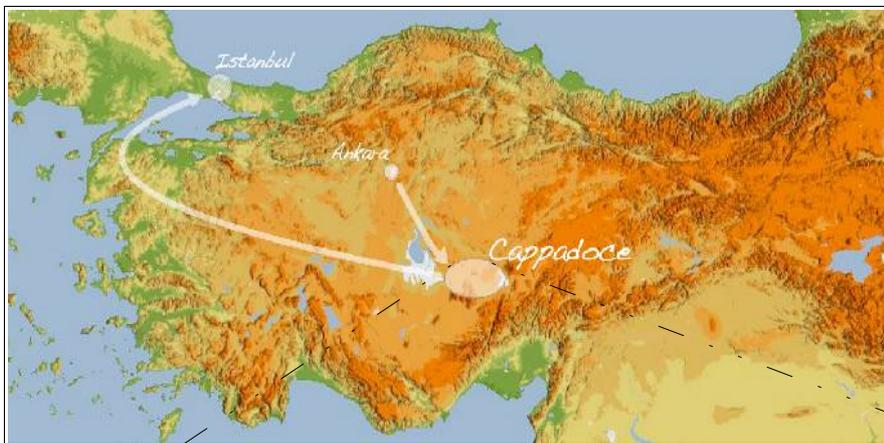
B: Ballade rando, quelques dénivelés peuvent parfois être importants, bons sentiers mais parfois pierreaux à très pierreaux.

C: Rando avec dénivelé pour la plupart important. Cela concerne également des voyages noté B qui prendront un niveau de difficulté supérieur (de B à C) à cause de fortes chaleurs qui peuvent fatiguer les organismes.

D: Rando engagée où l'ensemble des marches présentent des dénivelés importants.

Durée :	8 jours
Portage :	Uniquement vos affaires de la journée
Hébergement :	Hôtel, pension
Encadrement :	Topo guide et notre équipe locale à votre écoute
Repas :	Restaurant, pique-nique

La Cappadoce :



Dates de départ :

Toutes dates possibles.

Programme :

Jour 1 : Ankara

Arrivée dans la capitale turque, vous rejoignez votre l'hôtel.

Transfert : 30 minutes

Hébergement : hôtel

Repas:----

Marche :----

Jour 2 : Aksaray - Vallée d'Ihlara

Bus de ligne pour rejoindre la ville d'Aksaray et sa gare routière. L'hôte de votre soirée vous y accueillera pour vous mener ensuite jusqu'à la vallée d'Ihlara sillonnée par la rivière Melendiz qui a entaillé l'immense plateau sur parfois 150 mètres de hauteur et sculpté ce canyon de 14 kilomètres de long. Chaque faille de la falaise abrite des vestiges d'habitations et d'églises richement décorées de fresques colorées, construites jusqu'au Xe siècle (l'église Sous-l'Arbre, l'église aux Jacinthes...). Arrivée en milieu de vallée au village de Belirsirma où vous quittez une première fois la vallée. Vous dormirez ce soir là au village d'Ihlara.

Transfert : 4h

Hébergement : pension

Repas: matin, midi

Marche : + 100m ; -200m ; 5km

Jour 3 : Ihlara – Cavusin

Au matin vous descendrez de nouveau dans la vallée d'Ihlara pour découvrir la dernière partie du canyon et encore bien d'autres églises cachées dans la roche. Arrivée une nouvelle fois à Belirsirma à l'heure du déjeuner. Transfert pour le cœur de la Cappadoce. Arrivés au village de Cavusin, visite du vieux village construit autour de deux massifs rocheux criblés d'ouvertures d'anciennes maisons troglodytiques, il fût au Ve siècle un grand centre de pèlerinage chrétien consacré à saint Jean-Baptiste, comme en témoigne aujourd'hui la vaste basilique qui lui est consacrée. L'après midi marche pour le site de Pasabag ou les « vignes du pacha ». Retour au village de Cavusin.

Transfert : 4h

Hébergement : pension

Repas: matin, midi et soir

Marche : + 330m ; - 340m ; 9km

Jour 4 : vallée rouge/rose – Cavusin

Aujourd'hui ballade en boucle. Départ pour un des plus beau ensemble de vallées de la Cappadoce, celui dit des vallées rouges et roses qui doit son nom aux belles couleurs des tufs volcaniques, résultat féérique du travail de millions d'années d'érosion dû au vent et à la pluie, sur une roche volcanique tendre. Pics, vallons, pénitents et cheminées de fée alternent harmonieusement. L'ingéniosité de l'homme y a ajouté une touche particulière, par le besoin de s'intégrer dans ce paysage lunaire : habitations troglodytiques en grand nombre et églises décorées de fresques encore bien conservées. En fin de journée retour par les sentiers à Cavusin.

Transfert : ----

Hébergement : pension

Repas: matin, midi et soir

Marche : + - 480m ; ; 10km

Jour 5 : vallée blanche – vallée des pigeonniers – Göreme

Randonnée dans la vallée Blanche, très ouverte et dominée d'élégantes cheminées de fée, où le tuf est d'un beau blanc parfois taché d'ocre. Le chemin suit plus tard un vallon plus étroit, avec des jardins fruitiers, des vignes et des prodigieuses cheminées féeriques dont l'allure phallique a contribué au surnom de cette vallée, dite « vallée de l'amour ». Les habitations troglodytiques de la vallée sont abandonnées et servent maintenant de remises ou d'écuries. Arrivée au village d'Uçhisar, regroupé autour de son promontoire rocheux appelé la Forteresse (une crête de cendres volcaniques en réalité) qui sert de logement troglodytique durant la période hittite. Montée au sommet du château qui le domine pour une vue panoramique sur la Cappadoce. Après déjeuner, départ pour une magnifique balade dans des paysages aux couleurs surprenantes, c'est la vallée des Pigeonniers. Sur ses parois aux couleurs pastel courent des traînées lie-de-vin, des jaunes safran ou des verts moussus. Le sentier serpente entre les jardins et emprunte de nombreux tunnels pour rejoindre le centre du village de Göreme.

Transfert : ----

Hébergement : pension

Repas: matin, midi et soir

Marche : + - 460m ; ; 17km

Jour 6 : Göreme – Istanbul

Après le petit déjeuner, transfert à l'aéroport (habituellement celui de Kayseri). Arrivée à Istanbul, vous rejoignez votre hôtel.

Il vous reste maintenant un jour et demi pour goûter à la ville d'Istanbul. Beaucoup de choses à faire ou à voir. Aussi vous êtes libre de vous organiser comme vous le souhaitez mais nous vous suggérons (par le biais du topo) les visites suivantes :

Le palais de Topkapi dont les divers édifices s'élèvent sur un promontoire dominant la Mer de Marmara et le Bosphore. Résidence des sultans et coeur de l'empire ottoman c'est aujourd'hui un riche musée aux collections très variées.

Le musée de Sainte Sophie : cette ancienne basilique édifiée par Constantin et reconstruite par Justinien au 6^{ème} siècle, dédiée à la sagesse divine, compte parmi les plus grandes oeuvres de l'architecture de tous les temps. Devenue mosquée lors de la conquête d'Istanbul, c'est Atatürk qui l'a transformée en musée en 1935. Vous y admirerez de splendides mosaïques et son immense dôme de 55 m de haut et 31 m de diamètre.

La Mosquée Bleue (Mosquée de Sultanahmet) : Elle fut édifiée par le disciple de Sinan à la demande de Sultan Ahmet 1er. Entre 1609 et 1616. Elle se dresse sur le plus bel emplacement de la ville, avec ses six minarets et ses cascades de coupes. A l'intérieur, de magnifiques carreaux de faïences à dominance bleue lambrissent ses murs.

Transfert : 1h

Hébergement : hôtel

Repas: matin

Marche :

Jour 7 : Istanbul

Visite libre.

La mosquée Sulemaniye, considérée comme la plus belle d'Istanbul.

Un séjour à Istanbul ne se conçoit pas sans la traditionnelle et inoubliable croisière sur le Bosphore,

long détroit qui serpente entre les collines d'Europe et d'Asie. Les sultans ont su embellir ces rives en construisant, au cœur de magnifiques jardins agrémentés de fontaines et de jeux d'eaux, des palais, des kiosques, et des pavillons. A leur suite les hauts dignitaires de l'empire et les riches stambouliotes ont voulu y avoir leurs résidences d'été, ce sont de vastes maisons de bois ouvragé appelées «yali » ouvrant sur l'eau et parfois sur pilotis.

Vient enfin les incontournables :

Le grand bazar d'Istanbul forme un quartier à lui seul avec ses coupoles et ses voûtes, ses ruelles, ses carrefours à colonnes, ses 18 portes d'accès, 5 mosquées et 6 fontaines. Ses 200 000 m² en font le plus vaste bazar du monde. C'est un inextricable labyrinthe d'échoppe et de commerces colorés. Vous aurez plaisir à vous immerger dans cette ambiance orientale.

Le marché aux épices : Avec son animation et cet irrésistible mélange d'odeurs d'épices divers, le bazar égyptien est l'un des lieux les plus attachants d'Istanbul. Le bâtiment date de 1943 ; il s'élève à l'emplacement d'un bazar de 1663 où les Génois et les Vénitiens avaient déjà installé un marché aux épices.

Transfert :

Hébergement : hôtel

Repas: matin

Marche :

Jour 8 : Retour

Vous rejoignez l'aéroport pour le vol du retour.

Transfert : 45 min

Hébergement :

Repas: matin

Marche :

Prix :

Départ garanti à partir de 1 personne.

Le prix comprend :

- . L'hébergement décrit, base chambre double en hôtel, pension.
- . La pension complète pendant toute la durée du voyage, sauf les repas à Ankara et Istanbul.
- . L'eau minérale pour les repas pris au restaurant (à titre indicatif 1 bouteille pour 3 personnes).
- . Les transferts de vos bagages en véhicule.
- . La fourniture d'un topo guide complet pour l'orientation et la logistique lors de votre voyage.
- . L'assistance par notre équipe locale.
- . Le billet d'avion Cappadoce-Istanbul

Le prix ne comprend pas :

- . Les transports aériens (sauf le vol Cappadoce-Istanbul).
- . Les entrées des sites.
- . Boissons et dépenses personnelles.
- . L'assurance annulation-interruption de séjour et l'assistance.
- . La balade en bateau sur le Bosphore à Istanbul.
- . Tout ce qui n'est pas écrit dans « le prix comprend ».

A payer sur place :

- . Les repas du midi et du soir à Ankara et Istanbul : entre 8 et 15€ par repas.
- . Les entrées dans les sites, monuments et musées : 3 à 15€ par personne suivant les visites.

Prolongez à Istanbul :

Profitez d'être en Turquie et de l'emplacement exceptionnel de nos hôtels partenaires à Istanbul pour découvrir sites et monuments célèbres. Par les ponts Galata ou Atatürk, la Corne d'Or et la tour Galata constituent une superbe visite. Dans le quartier de Sultanahmet, aux rues animées, petits jardins et ruelles typiques, se trouvent le palais Topkapi, Sainte- Sophie, la Mosquée bleue, le Grand Bazar, la tour Beyazit, etc.

- . Guide local à Istanbul : **125 € la journée.**

- . Nuits sup /personne:

chambre	individuelle	double	triple
hôtel 3*	70€	45€	40€
hôtel 4*	100€	65€	55€

La randonnée liberté : qu'est ce que c'est ?

Vous randonnez sans guide ou accompagnateur. Nous prenons en charge toute la logistique: réservation des hébergements et taxi éventuels, mais aussi transfert de vos bagages à chaque étape. Pour vous permettre de partir en toute sécurité nous avons créé nous même des topos guides détaillés avec lesquels vous trouverez toutes les informations dont vous avez besoin au jour le jour. En vrac, un résumé de la journée qui vous attend, le détail de la randonnée, un peu de vocabulaire, les éventuels transports... Vous ne vous chargez de rien et lorsque vous arrivez en fin de journée à votre pension, c'est les pieds sous la table !

La randonnée liberté c'est également un triple avantage pour vous :

- la garantie de pouvoir partir à deux, trois ou plus (ou même seul).
- des tarifs plus abordables car les personnes qui partent ne supportent pas le coût fixe d'un guide de randonnée.
- enfin pour ceux qui apprécie une certaine indépendance, c'est le loisir de progresser à votre rythme.

Information complémentaires :

Sur le terrain

L'équipe

- . une équipe locale qui saura vous conseiller au mieux si vous avez des questions.
- . les hôtes de vos pensions et hôtels qui s'occupent de l'acheminement de vos bagages.

Les déplacements

Généralement en bus de ligne ou avec nos partenaires en voiture ou minibus selon la taille du groupe.

L'hébergement

- . à Ankara et Istanbul : hôtels confortables base chambre double, trois étoiles norme locale.
- . hors ville, pensions : petits hôtels très conviviaux, base chambre double.

Liste non exhaustive des hôtels/pensions :

<http://almer.com.tr/>

<http://www.motelgreen.com/en/index.html>

<http://www.soscavehotel.com/>

<http://www.themetropolhotel.com/>

Attention toutefois, selon les dates de départ, nous pouvons utiliser différents hébergements de catégorie équivalente.

Les repas

Dans les villes et villages : petit déjeuner et repas du soir pris au restaurant. Certains repas de midi sont également pris au restaurant. Pendant les marches : repas de midi froid sous forme de pique-nique.

Boissons : thé, café, raki (eau-de-vie anisée), vin, bière et boisson à base de yaourt. L'eau minérale à tous les repas et à votre arrivée dans les camps. Pour votre consommation pendant la randonnée, prévoir d'acheter de l'eau minérale quand cela est possible, ou de prendre des pastilles type Micropur ou Hydroclonazone afin de purifier l'eau.

Gastronomie : nous nous attachons à vous faire découvrir une grande variété de plats composant la cuisine turque, qui est excellente : hors-d'œuvre variés (mezze) : anchois marinés, purée de fève, aubergines à la tomate et à l'ail, yaourt au concombre relevé d'ail, fromage de brebis ou de chèvre, feuilles de vignes farcies avec du riz. Différents potages : bouillon d'agneau relevé de citron, potage aux lentilles rouges ; viandes : adana kebab (viande hachée épicée), poulet grillé, agneau, bœuf ; desserts variés.

Le transport des bagages

Chaque participant se déplace avec un petit sac à dos pour la journée ou la demi-journée (gourde, appareil photo, pique-nique de midi, vêtement de protection...). Le reste de l'équipement est transporté chaque jour par des animaux de bât ou des véhicules, selon les étapes.

Les devises

La monnaie est la nouvelle livre turque (TRY).

Taux de change (cours indicatif) : 1 € = 2,30 TRY Nous vous conseillons d'emporter des euros en espèces, que vous changerez sur place. Dans les grandes villes, la carte de crédit est acceptée dans les commerces importants et on trouve des distributeurs automatiques de billets.

A prévoir avant le départ

Les formalités administratives

Pour les ressortissants français : un passeport en cours de validité ou une carte d'identité d'une validité de 90 jours au moins après le retour. Dans ce cas, à l'entrée dans le pays, la police de l'air turque remet un papier timbré qu'il faut présenter au retour.

Les enfants sont soumis aux mêmes obligations que les adultes, décrites ci-dessus. A noter : les inscriptions de mineurs sur les passeports des parents sont désormais impossibles, les mineurs doivent être titulaires d'un passeport individuel ou d'une carte d'identité individuelle. S'il est accompagné d'une personne titulaire de l'autorité parentale, le mineur peut quitter le territoire français avec sa carte nationale d'identité. Dans ce cas, les autorités douanières peuvent exiger un document prouvant que l'accompagnant est bien le parent (livret de famille ou acte de naissance par exemple). S'il voyage seul ou avec un tiers, le mineur devra présenter, en plus de sa carte d'identité en cours de validité, une attestation de sortie du territoire français, délivrée à la demande du titulaire de l'autorité parentale par le maire de la commune de résidence.

La santé

Aucun vaccin n'est obligatoire.

Les aléas du voyage

L'aventure, même préparée avec le plus grand soin, garde heureusement sa part d'événements imprévisibles. Ils ne doivent pas vous déstabiliser au point de gâcher votre plaisir de voyager. Des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre voyage (météo, routes coupées, vols annulés, grèves, fêtes locales, etc...). Nos guides feront tous leurs efforts pour faire face à ces aléas, avec leur expérience et professionnalisme, en modifiant le programme si besoin est.

La sécurité est notre objectif principal, quels que soient les types de terrain traversés et le niveau de difficulté de votre voyage. Dans le cas d'un éventuel accident, votre groupe, sous la conduite du guide, devra faire face le plus souvent par ses propres moyens ou en s'appuyant sur les infrastructures locales. Soyez prêt à accepter l'éloignement et les risques susceptibles d'en découler (parfois absence de structure de secours organisée, peu ou pas de réseau de communication), sachant que votre guide, et toute l'équipe de Terra Anatolia vous proposeront les solutions les plus adaptées à la situation. En cas de contretemps sérieux, votre aide et votre participation leur seront nécessaires.

TERRA ANATOLIA

Gençlik Mah. 1312 Sokak Süer Apt N°12/3 07100 Muratpasa ANTALYA - TURKEY

Tel/Fax: +90 (242) 244 89 45

E-mail: tanatolia@terra-anatolia.com - Website: www.terra-anatolia.com



Istanbul depuis le Bosphore