

Liban

## Saveurs libanaises

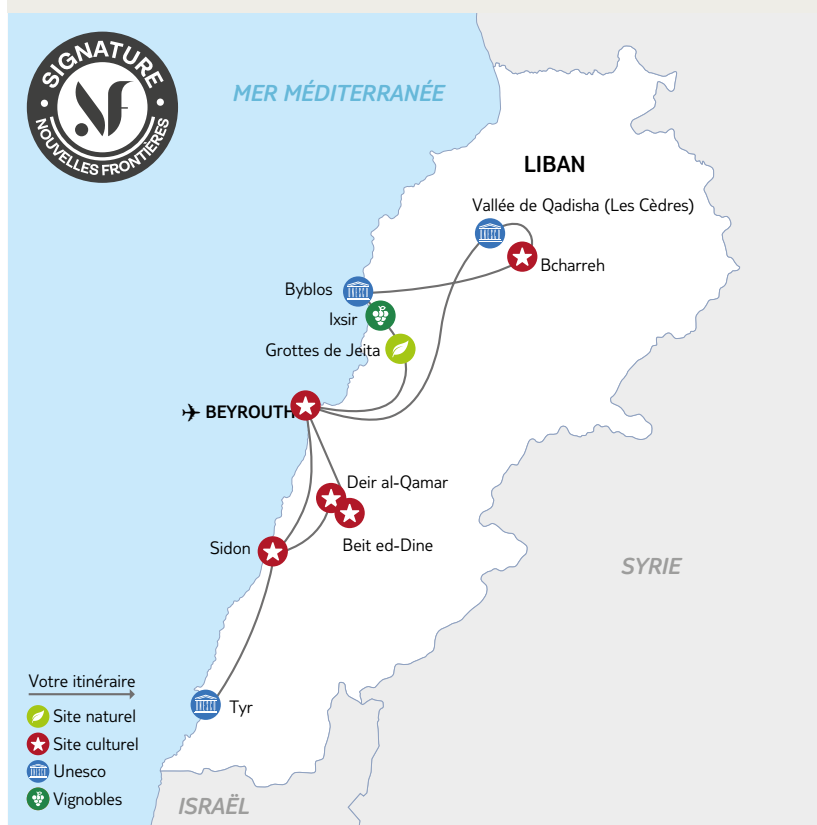
Nous avons le plaisir de vous accueillir sur l'un de nos circuits avec guide.

Vous trouverez dans votre programme des renseignements complémentaires vous permettant d'organiser au mieux votre voyage.

**Valable pour les départs du 02/03/2024 au 09/11/2024 inclus**

**Nombre de participants : Minimum : 6 / Maximum : 16**

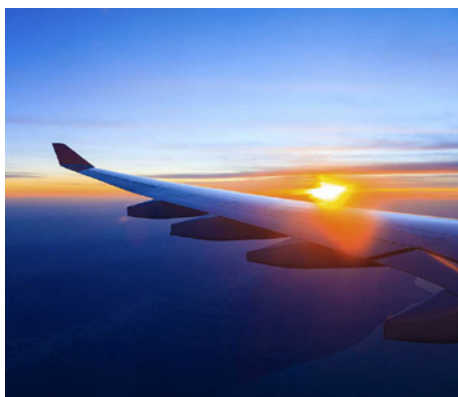
Rythme : **4/5** Traditions : **5/5** Histoire & culture : **4/5**



Entre Orient et Occident, le Liban offre une pluralité de cultures, de paysages et de d'inspirations. Au détour de balades dans une forêt de cèdres, dans la vallée de Qadisha ou dans la grotte de Jeita, découvrez ses trésors architecturaux : l'antique Tyr, la phénicienne Saïda ou Byblos, plus ancienne ville du monde. Enfin, retrouvez à Beyrouth un condensé de tout le pays !

### Les **INCONTOURNABLES** Nouvelles Frontières

- Découverte du Beyrouth historique en compagnie d'un Beyrouthin.
- Chaque jour, dégustation de spécialités culinaires et traditionnelles libanaises.
- Promenade dans la plus grande et plus ancienne forêt de cèdres du Liban.
- Nuit chez l'habitant à Deir El Qamar.
- Nuit dans un monastère de la vallée de Qadisha.



## Jour 1 : France – Beyrouth

Arrivée à l'aéroport international de Beyrouth et accueil du groupe par l'accompagnateur francophone. Transfert direct vers l'hôtel situé à Beyrouth, précisément à Hamra, quartier animé et commerçant. Installation pour 2 nuits à l'hôtel Le Commodore 4\* (ou similaire). Dîner et nuit à l'hôtel.



## Jour 2 : Beyrouth

Ce matin, après le petit déjeuner, vous partez à la découverte de la capitale libanaise assistés de votre accompagnateur et d'un Beyrouthin. Au programme, partage de connaissances et d'expériences. Vous visiterez Beyrouth sous un tout autre aspect : architectural, artistique, etc. Une visite idéale pour une première rencontre avec la "vie" et l'histoire des Libanais et du Liban. Déjeuner en ville.

Visite du musée national de Beyrouth et de la grotte aux pigeons, sur la corniche du Raouché. Dîner et nuit à l'hôtel.



## Jour 3 : Beyrouth – Sidon – Tyr (85 km / environ 1h30)

Direction Sidon (ou Saida). Ville portuaire phénicienne située à 48 km de Beyrouth, Sidon compte parmi les plus importantes cités de la côte libanaise. Vous y visiterez le château de la Mer, (héritage des croisés) et le Khan al-Franj, avant une balade dans les vieux souks, lieu très vivant regroupant commerçants en tous genres, authentiques artisans et cafés. Déjeuner de succulents sandwichs de falafels, ces boulettes végétariennes garnies de tomates et de persil, accompagnées de sauce sésame.

Située à 70 km de Beyrouth, Tyr, classée au patrimoine culturel de l'UNESCO, vous accueille dans un superbe décor entouré de trésors antiques : l'arc de Triomphe édifié au 2<sup>e</sup> siècle après J.C., la nécropole, la voie romaine à colonnades repavée à l'époque byzantine, une superbe collection de sarcophages sculptés mais aussi l'hippodrome, l'un des plus vastes de l'Antiquité romaine, qui pouvait réunir plus de 30 000 spectateurs.

Dîner et nuit à l'hôtel Al Fanar 3\* (ou similaire).



## Jour 4 : Tyr – Beit ed-Dine – Réserve du Chouf – Deir al-Qamar (120 km / environ 2h)

Départ vers le Chouf en direction de Beit ed-Dine, l'une des attractions touristiques majeures du Liban. Perchée à 850 m d'altitude, cette ville abrite un palais qui constitue le meilleur exemple de l'architecture libanaise du 19<sup>e</sup> siècle, mais aussi des musées et des jardins.

Pour le déjeuner, vous goûterez la fameuse galette libanaise. Cuite sur une boule en acier, elle est recouverte de thym, de fromage frais ou de viande, entre autres garnitures possibles. Un vrai régal pour les papilles et pour les yeux !

Après le repas, jolie balade dans la réserve de cèdres du Barouk, l'une des plus grandes forêts du pays. Deir al-Qamar, littéralement "couvent de la Lune", fut la capitale du mont Liban au début du 17<sup>e</sup> siècle. Ce village conserve aujourd'hui encore un aspect pittoresque avec des maisons typiques en pierre. Vous apprécierez la balade dans les ruelles de ce village classé monument historique en 1945, où toute la richesse de l'architecture traditionnelle libanaise est représentée.

Dîner chez l'habitant et nuit à l'auberge La Bastide ou chez l'habitant (en fonction du nombre de participants).



## Jour 5 : Deir al-Qamar – Jeita – Ixsir – Byblos (180 km / environ 3h)

Départ vers le nord de Beyrouth, dans la vallée de Nahr-El-Kelb, pour visiter la grotte de Jeita, l'une des merveilles naturelles du Liban. Située à 18 km au nord de Beyrouth, dans la vallée de Nahr-El-Kelb, la grotte de Jeita a été choisie parmi les finalistes de l'élection des sept nouvelles merveilles naturelles du monde en 2011. Ici, les grottes se caractérisent par des concrétions calcaires extraordinaires de stalactites et de stalagmites, sculptées tout naturellement en différentes formes, tailles et couleurs. La grotte inférieure de Jeita, découverte par le révérend William Thomson au cours d'une partie de chasse en 1836, est d'une beauté unique et merveilleuse. Elle se visite en barque. La grotte supérieure, encore plus impressionnante, a été inaugurée en grandes pompes en 1969, et se visite à pied. Les seuls architectes, dans ce cadre grandiose, sont l'eau et le temps...

Déjeuner en cours de route avant d'atteindre Ixsir pour une dégustation de vin.

Poursuite de votre itinéraire en direction de Byblos. Cette petite ville située au bord de la mer et l'une des plus anciennes villes habitées du monde. Balade dans les ruelles pavées de la vieille ville de Byblos à la découverte de cette magnifique cité avec son antique port de pêche, son site romain, son château croisé et son souk (en fonction de l'avancement de la journée, la visite du site romain et du château croisé se feront l'après-midi ou le lendemain matin).

Dîner dans un restaurant et transfert à pied à l'hôtel. Nuit à l'Aleph Boutique Hotel 4\* (ou similaire).



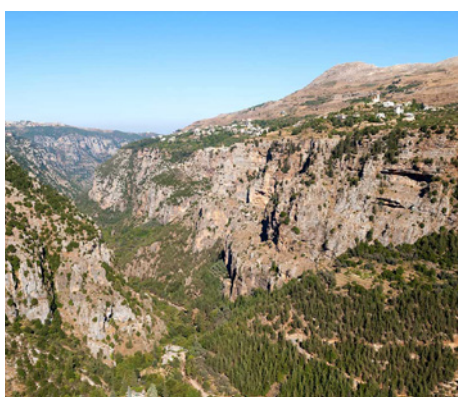
## Jour 6 : Byblos – Bcharreh – Qadisha (110 km / environ 2h20)

Départ vers la vallée de la Qadisha. En chemin, arrêt dans le village de Bcharreh et visite du musée de Khalil Gibran, qui fut l'un des pionniers du réveil des lettres arabes. Poursuite de la journée en direction des "cèdres des Dieux". Cette forêt est l'un des derniers vestiges des vastes forêts de cèdres du Liban qui recouvraient le mont Liban dans l'Antiquité. Vous apprécierez vous balader à l'ombre de ces incroyables conifères vieux de plusieurs années, voire plusieurs siècles pour certains.

Déjeuner sur place à base de mezzé libanais.

Poursuite de votre après-midi à Qadisha. Découverte du monastère où vous passerez la nuit et de son histoire. Plusieurs monastères et couvents rupestres, blottis dans cette vallée, témoignent de l'inaccessibilité du lieu.

Nuit au monastère. Dîner servi sur place.



## Jour 7 : Qadisha – Beyrouth (100 km / environ 2h)

Ce matin, chaussez-vous bien confortablement... C'est parti pour une balade ! Départ pour la fameuse vallée sainte de Qadisha, où une randonnée vous attend. C'est à travers des sentiers faciles et accessibles que vous découvrirez des monastères, des églises, une faune et une flore variées, mais aussi et surtout une vue panoramique incroyable.

La journée se poursuit en direction de Batroun, village de la côte libanaise. En route, arrêt à la fameuse sandwicherie du coin. Selon la pêche du jour, votre pain sera rempli de crevettes, de calamar ou de poisson. Pittoresque et romantique, la vieille ville de Batroun est un dédale de ruelles pavées et ombragées où abondent les citronniers.

Poursuivez votre journée à la découverte de ce joli village de la côte libanaise avec, dans un premier temps, sa barrière naturelle, qui est aujourd'hui le vestige le plus important de la période phénicienne. Probablement en raison de sa proximité avec la vallée sainte de la Qadisha, Batroun est imprégnée de la foi chrétienne. On y trouve une vingtaine d'églises, parmi lesquelles celles, byzantines, de Saint-Stephen ou Saint-Georges, près du port (1860). En raison de son caractère rocheux, la baie a gardé intactes et à l'abri de la spéculation immobilière ses criques, qui figurent parmi les plus belles plages du Liban. Ce sont de véritables coins de paradis, baignés d'une eau turquoise et limpide.

Et pour un au revoir comme il se doit, nous vous proposons ce soir de vivre la "night life" libanaise.

Dîner au restaurant avec mezzé libanais. Après le repas, vous partirez avec un spécialiste et ferez la tournée des bars des différents quartiers (boissons non incluses). Vous pourrez ainsi découvrir Beyrouth sous une toute autre ambiance ! Nuit à l'hôtel Le Commodore 4\* (ou similaire).



## Jour 8 : Beyrouth – France

Transfert à l'aéroport selon l'horaire de votre vol retour et envol pour la France.

**À noter :** Selon le nombre de participants, la nuit chez l'habitant sera remplacée par une nuit en auberge ou en gîte, mais le dîner chez l'habitant sera maintenu. Pas de chambre individuelle chez l'habitant.



# INFORMATIONS PARTICULIÈRES

Les itinéraires sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent être modifiés en fonction des conditions climatiques du moment, des critères techniques ou de la condition des participants. En dernier ressort, votre guide reste seul juge du programme.

## Encadrement /Accompagnement

La personne qui vous accompagne vous fera partager son goût du voyage. Elle sera votre interlocuteur privilégié et favorisera les diverses rencontres que vous ferez tout au long du voyage. Cet accompagnateur local francophone saura mieux que quiconque vous faire découvrir son pays.

## Niveau de difficulté

Pas de difficulté particulière : les randonnées et les découvertes sont accessibles à tous.

Prévoir tout de même de bonnes chaussures car les chemins et terrains au Liban sont souvent rocaillieux !

À noter : au Liban, les installations pour personnes à mobilité réduite (rampes, toilettes, accès facile aux sites, sentiers aménagés) sont très peu présentes voire inexistantes. Pour toute demande de ce type, merci de nous consulter au préalable.

## Transport

Ce circuit est effectué à bord d'un minibus ou d'un bus climatisé (selon le nombre de participants). Du jour 2 au jour 7, une bouteille d'eau par personne sera mise à disposition dans le bus.

## Hébergement

Vous serez hébergés 5 nuits en hôtel 3\* et 4\*, 1 nuit chez l'habitant à Deir al-Qamar ou dans les environs, et une nuit dans un monastère de la vallée de Qadisha. Serviettes et drap de lit sont fournis dans tous les lieux d'hébergement de ce circuit.

## Repas

Ce circuit est en pension complète du dîner du jour 1 au petit déjeuner du jour 8 (hors boissons).

Au Liban, le repas maison est souvent composé comme suit : salade + plat libanais + dessert ou fruits de saison.

La gastronomie libanaise, parmi les quatre principales cuisines du monde, est un riche mélange de produits et d'ingrédients provenant de différentes régions libanaises. Huile d'olive, fines herbes, ail et citron sont les saveurs typiques du régime alimentaire libanais. La gastronomie locale comprend :

- le Mezze, une variété élaborée de trente plats chauds et froids qui ont fait la renommée mondiale de la cuisine libanaise.
- des plats principaux comme les plats mijotés, ou Yakhnets.
- l'arak, une liqueur parfumée à l'anis, boisson alcoolisée nationale.
- les vins libanais, qui concurrencent les vins internationaux partout dans le monde.
- la baklava, une délicieuse douceur.
- la crème glacée libanaise, aux saveurs orientales.
- des mélanges variés de noix rôties.

## Pourboires

Dans les pays du Moyen-Orient, il est d'usage de donner ce qu'on appelle du "bakchiche". Les accompagnateurs, chauffeurs ou serveurs attendent toujours un petit quelque chose si vous êtes satisfaits de leurs services. À titre indicatif, et selon la satisfaction de chacun :

- accompagnateur : 4 € par jour et par personne.
- chauffeur : 2 € par jour et par personne.
- au restaurant : 10 % du montant de la facture.
- porteur : 2 à 3 €.

Voici, pour vous donner une première idée, quelques prix donnés à titre indicatif (hors hôtels ou restaurants) :

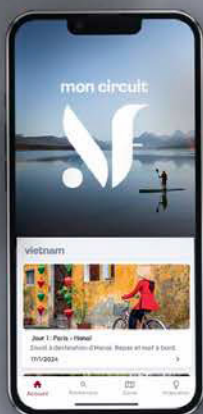
- petite bouteille d'eau (0,5l) : 0,4 €.
- grande bouteille d'eau (1,5l) : 0,86 €.
- cigarettes (paquet) : 2,5 à 3,5 €.
- soda : 0,9 €.
- bière locale : 1,7 €.

L'unité monétaire nationale est la livre libanaise (LBP).

- Le dollar américain est également utilisé.
- Les principales cartes de crédit (Visa, MasterCard, American Express, Diners Club) sont acceptées
- Les distributeurs sont faciles d'accès à Beyrouth et dans les grandes villes mais ne délivrent plus que des livres libanaises.



NOUVELLES  
FRONTIÈRES



NOUVEAU

## Voyagez avec l'essentiel.

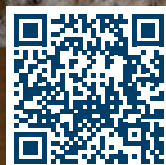
Billets d'avion, carnet de voyage, itinéraire détaillé...

Retrouvez tout votre voyage sur l'appli

**Nouvelles Frontières**



Téléchargez  
l'appli







## Liban

# FORMALITÉS & SANTÉ

Décalage horaire : +1h toute l'année

Temps de vol : 4h30 sans escale

### FORMALITÉS ADMINISTRATIVES\*

- **Passeport valable 6 mois** après la date de retour.
- **ATTENTION** : aucun visa ou tampon d'Israël ne doit figurer sur le passeport, de même que tout document relatif à un séjour en Israël (billet d'avion, étiquette de bagage, document rédigé en hébreu...).
- **Visa d'un mois obligatoire**, renouvelable, délivré à l'arrivée au Liban sur présentation du passeport.
- Il est vivement recommandé de disposer d'un contrat d'assistance ou d'une assurance permettant de couvrir tous les frais médicaux (chirurgie, hospitalisation, etc.) et de rapatriement sanitaire, au risque de ne pas avoir accès aux soins, y compris en cas d'urgence vitale.
- Pensez à vous munir d'une copie de vos certificats et formulaires, ou à les numériser sur votre propre adresse électronique.
- Les **mineurs** voyageant seuls, ou avec une personne ne disposant pas de l'autorité parentale, doivent présenter une autorisation de sortie de territoire.

### FORMALITÉS SANITAIRES

#### Vaccination et/ou traitements conseillés :

- Vaccinations habituelles à jour (DTP et ROR).
- Anti-moustique recommandé.

\*Toutes ces informations, valables pour les ressortissants français, sont données à titre indicatif. Elles peuvent évoluer sans préavis et concernent exclusivement les vols directs de/vers la France. En cas de transit, certains pays peuvent exiger des formalités supplémentaires. Si votre voyage inclut plusieurs destinations, merci de vous référer aux formalités en vigueur pour chacune d'entre elles. Compte tenu de l'évolution rapide de la situation administrative et sanitaire dans certains pays, nous vous recommandons de consulter le site du ministère des Affaires étrangères jusqu'au jour de votre départ.

## INFORMATIONS PAYS

### Crise économique

Aujourd'hui, on ne peut évoquer le Liban, sa riche histoire, sa gastronomie et la joie de vivre de ses habitants sans parler de la crise économique que le pays traverse. Malgré cette crise, les Libanais n'ont rien perdu de leur hospitalité et sont toujours prêts à vous accueillir pour un café ou autour d'un repas copieux, afin de discuter de la cuisine libanaise, de géopolitique, de la vie culturelle bouillonnante de Beyrouth... Voyager au Liban n'est plus seulement une expérience unique et riche en découvertes : c'est aussi devenu une façon de contribuer au redressement du pays et, par la même occasion, d'aider ses habitants !

Le Liban est un petit pays de 10 452 km<sup>2</sup> situé au sud-ouest de l'Asie, dont la richesse réside dans une histoire vieille de plus de 6 000 ans. Le territoire libanais s'étend sur 250 km du nord au sud et sur 50 km en moyenne d'est en ouest. Il est entouré au nord et à l'est par la Syrie, au sud par Israël et la Palestine, et à l'ouest par la mer Méditerranée.

Le Liban est un état multiconfessionnel, indépendant depuis 1943. C'est un régime démocratique, régi par une constitution qui assure le partage des pouvoirs parmi les différentes confessions. Dans les années 1960, le pays avait la réputation d'être la "Suisse du Moyen-Orient". Mais il lui a depuis fallu se reconstruire, après 17 ans d'une guerre civile qui a laissé des stigmates (1975-1991).

### Beyrouth

Beyrouth, la capitale d'un million d'habitants, est "la mère des lois". Détruite et reconstruite sept fois au cours des siècles, elle a gagné le titre de "la ville qui refuse de disparaître". Le retour de la paix en 1991 rend désormais possibles les explorations historiques à travers la ville. Sa reconstruction est organisée de manière à révéler toute la richesse de son histoire, par l'intermédiaire de diverses fouilles archéologiques. Aujourd'hui, elle retrouve sa place dans la communauté mondiale, autant par la reconstruction et la redécouverte de ses sites historiques que par la restauration moderne de ses infrastructures. Des sites archéologiques de différentes époques y sont ouverts à la visite : églises, mosquées, thermes, etc.

C'est à travers les yeux d'un Beyrouthin, et aux rythmes des rencontres, que vous découvrirez le mieux la richesse de cette ville pluriconfessionnelle et polyglotte.

### Météo

Le Liban a la chance de bénéficier d'un climat tempéré, dont il jouit avec quatre saisons bien distinctes et 300 jours d'ensoleillement annuel. L'hiver y est doux sur la côte, mais plus frais et neigeux en montagne. L'été libanais est chaud et humide. Le printemps et l'automne sont des saisons idéales pour voyager au Liban : le premier est particulièrement plaisant, avec des températures élevées sur la côte (15 à 28 °C), tandis que le second amène un climat frais dans les montagnes (5 à 20 °C).

### Langues

Les langues officielles du Liban sont l'arabe et le français, mais la plupart des libanais parlent également l'anglais.

### Monnaie

La monnaie du pays est la livre libanaise (LBP).

Les cartes bleues sont acceptées dans les plus grands établissements et le paiement par cartes de crédit est de plus en plus répandu mais, du fait de la crise, il est délaissé au profit des espèces.

### Voltage

Le voltage (230 Volts), la fréquence (50 Hz) et les prises de courant sont les mêmes au Liban qu'en France. Vous pourrez donc y utiliser tous vos appareils sans adaptateur. Les hôtels possèdent en général des groupes électrogènes pour pallier les coupures de courant.

### Artisanat

L'artisanat libanais reflète le sens esthétique, l'attention aux détails, les compétences et le travail acharné des artisans locaux. Différentes parties du pays sont ainsi spécialisées dans l'artisanat, qu'il s'agisse de la fabrication de savons, du verre soufflé, de la poterie, des arts de la table, de la coutellerie ou encore de la broderie.



# BOUCLER SA VALISE

## Bagages

Prévoyez de préférence un sac souple, dont le poids ne doit pas excéder 20 kg.

Vos bagages seront acheminés à chaque étape dans les hôtels. Vous ne porterez ainsi que votre sac à dos, contenant les effets personnels dont vous avez besoin pour la journée (appareil photo, protection solaire, etc.).

## Chaussures

Emportez des chaussures confortables : sandales de marche en été, ou baskets légères en toile.

Lors des randonnées, optez pour des baskets ou des chaussures de marche. Le terrain au Liban est assez rocailleux.

## Vêtements

Au Liban, on observe souvent une différence de température entre la côte et les montagnes. Pensez donc à emmener un petit lainage pour les soirées un peu plus fraîches, d'avril à septembre.

Pour les séjours en mars, en octobre ou en novembre, il convient de prévoir des vêtements chauds tels que coupe-vent et polaire, surtout pour les passages en montagne.

Quelle que soit la saison, le soleil est presque souvent au rendez-vous. Mieux vaut donc se munir d'un chapeau ou d'une casquette pour s'en protéger.

Lors des visites de mosquées :

- pour les femmes : prévoir un foulard, un pantalon et un t-shirt à manches
- pour les hommes : proscrire le short et le t-shirt.

Le pays suit la mode internationale, et notamment la tendance américaine. Hors lieux de culte, l'habillement ne fait l'objet d'aucune restriction.

## Matériel

- Lunettes de soleil
- Crème de protection contre le soleil et les insectes (les moustiques en particulier)
- Casquette ou chapeau
- Pharmacie individuelle (antalgique – anti-inflammatoire – antispasmodique – anti vomitif – antiseptique)

## POUR EN SAVOIR PLUS

### La vie en groupe

Vous allez vivre plusieurs jours en communauté, aussi certaines concessions sont indispensables à la cohésion du groupe. Il est notamment nécessaire d'être ponctuel aux rendez-vous donnés par votre accompagnateur ou guide. Les retards peuvent en effet remettre en cause l'organisation des visites prévues et pénaliser injustement le reste des participants.

### Votre environnement

Les itinéraires que vous allez parcourir ont été choisis pour leur beauté, leur authenticité ou leur originalité. Quelques principes permettront à d'autres voyageurs d'apprécier ces mêmes paysages dans les meilleures conditions. Ainsi, l'eau est un bien précieux dans de nombreux pays, désertiques ou non : ne la souillez pas !

Les animaux que vous pouvez rencontrer dans la nature y sont chez eux : ne les dérangez pas et faites-vous discrets. Enfin, certains sites ou parcs naturels sont protégés et imposent un règlement qu'il est important de respecter. En bref : ne laissez aucune trace derrière vous, ramassez vos déchets et suivez les conseils de votre guide !

Si malgré toutes les attentions que nous portons à l'environnement, vous constatez une négligence quelconque, nous vous demandons d'en faire part à votre agence.

### Vos rencontres

Sur votre route, vous aurez souvent l'occasion de rencontrer les populations locales. Où que vous soyez, sachez faire preuve de discrétion et d'humilité. La multiplicité des cultures et des traditions fait que certaines attitudes sont différemment perçues selon les pays. Pour ne pas commettre d'impair, prenez le temps de comprendre les personnes que vous rencontrez et de créer avec elles des liens privilégiés. Là encore, les conseils de votre guide seront précieux ! Il connaît mieux que quiconque les comportements à éviter ou à adopter. À titre d'exemple, il convient de demander sa permission à toute personne que vous souhaitez prendre en photo. Établir un contact préalable est le meilleur moyen qu'elle réponde favorablement. De même, ne distribuez pas des cadeaux à tout-va. Cela peut en effet inciter les enfants à mendier. Afin d'éviter ce genre de dérive, mieux vaut s'en remettre aux structures locales compétentes (pour faire un don à l'école, à l'hôpital, au chef du village, etc.). Enfin, veillez à ne pas porter de tenue trop légère (short court, décolleté, etc.) et à éviter les comportements exubérants.

### Sécurité

- Comme dans tout voyage, évitez d'emporter avec vous des objets de valeur. Si vous voyagez avec des chèques de voyage, pensez à noter leurs numéros préalablement et séparément. Il est également conseillé d'assurer votre matériel vidéo et photo.

- Emportez une photocopie de vos papiers d'identité ou téléchargez-les sur une plateforme de type Google Drive pour pouvoir y accéder depuis n'importe quel ordinateur.

- Ne laissez jamais vos objets de valeurs (argent, passeport, billets d'avions) dans votre chambre, votre bus ou un restaurant. Chaque fois que cela est possible, placez-les dans le coffre de l'hôtel ou dans votre valise fermée à clé. Observez les règles élémentaires de prudence. Nouvelles Frontières et notre prestataire ne sauraient être tenus pour responsables des conséquences d'éventuels vols ou pertes.