

*Jordanie*

*détente  
et bien-être*

**JORDAN**



# Ahlan Wa Sahlan

أهلاً وسهلاً في الأردن



Bienvenue au Royaume Hashémite de Jordanie, fondé par le Roi Abdullah I et actuellement gouverné par le Roi Abdullah II, fils de feu le Roi Hussein. Avec le temps, la Jordanie s'est muée en une nation moderne, stable et pacifique.

La Jordanie est surtout connue pour Pétra, la cité antique des Nabatéens sculptée à même la roche il y a plus de 2 000 ans. Mais le pays a tellement plus à offrir au voyageur moderne :

de la vallée du Jourdain, fertile et versatile aux lointains canyons de l'immense et imperturbable désert. Que vous soyez à la recherche d'aventure, ou simplement désireux de vous détendre, la Jordanie est la destination parfaite pour vous.

# Sommaire

<b>Introduction</b>	<b>2</b>
<b>Mer Morte</b>	<b>4</b>
<b>Sources thermales de Ma'in</b>	<b>12</b>
<b>Pétra</b>	<b>13</b>
<b>Wadi Rum</b>	<b>14</b>
<b>Aqaba</b>	<b>15</b>
<b>Amman</b>	<b>16</b>



Jordan Tourism Board:  
ouvert du Dimanche au Jeudi (de 9h00 à 17h00)

# Mer Morte



Flotter dans la Mer Morte

Imaginez-vous flotter dans les eaux chaudes et salées de la Mer Morte, profiter d'un massage relaxant, puis savourer un repas délicieux dans un cadre exotique. Ou encore, vous promener dans un environnement magnifique, où seul les bruits des oiseaux et une brise légère interrompront vos pensées. Imaginez-vous plonger dans les eaux bienfaisantes d'une source thermale, dormir sous des millions d'étoiles, ou nager près de créatures marines dans un monde sous-marin coloré. Pensez à tous les effets miraculeux que tout ceci aura pour votre santé et votre tranquillité d'esprit.

La Jordanie est une destination idéale pour les personnes en quête d'une expérience variée et agréable. La Jordanie offre de nombreuses possibilités pour améliorer le bien-être physique et psychique des voyageurs usés par leur vie ailleurs. En Jordanie, vous aurez de nombreuses perspectives en matière de détente et de bien-être, visant à vous offrir une expérience unique.

# Mer Morte



Hôtel de la Mer Morte



Formations de sel de la Mer Morte



## LE SAVIEZ-VOUS ?

La route et le complexe panoramique de la Mer Morte, à proximité des sources chaudes de Ma'in, sont facilement accessibles depuis Madaba et les hôtels de la Mer Morte. Ce complexe, géré et dirigé par la Société Royale pour la Conservation de la Nature (RSCN) est situé sur une falaise escarpée surplombant la Mer Morte. Il comprend un musée, des terrasses panoramiques, un restaurant, un centre de conférence et d'autres commodités du côté de la route. C'est une halte idéale pour les personnes qui visitent la Terre Sainte ou qui souhaitent simplement admirer ce cadre magnifique.

# Mer Morte



Béthanie-au-delà-du-Jourdain



Plage de la Mer Morte



Sel cristallisé

## LA MER MORTE

Pour un certain nombre d'entre nous, il est peut-être surprenant que le point le plus bas de la terre, situé en Jordanie, offre également de tels paysages, si magnifiques et spectaculaires. La vallée du Rift jordanien, située au niveau de la Mer Morte à plus de 400 m en dessous du niveau de la mer, est le plus grand spa naturel du monde. De nombreuses rivières, notamment le Jourdain, viennent se jeter dans cette grande étendue d'eau. En atteignant la Mer Morte, ces eaux stagnent puis s'évaporent. En conséquence, l'air de cette région est saturé d'un cocktail dense et riche en sels et minéraux. Ces ressources naturelles sont utilisées pour l'industrie, l'agriculture et la médecine.

La Mer Morte est entourée de montagnes à l'est et des terres vallonnées de Jérusalem à l'ouest, berçant cet endroit d'une beauté naturelle. Bien que cette région soit si peu peuplée et paisible de nos jours, on pense qu'elle a abrité cinq cités bibliques : Sodome, Gomorrhe, Admah, Seboïm et Tsoar (Béla).

# Mer Morte



Yoga près de la piscine

Constituant l'un des cadres naturels et spirituels les plus spectaculaires du monde, la côte est de la Mer Morte en Jordanie s'est transformée en une destination prisée pour le tourisme religieux et le bien-être dans la région. Plusieurs grands axes et d'excellents hôtels, dotés de spa et d'équipements de remise en forme de qualité, font de cette région une destination facilement accessible et très agréable. En outre, d'importantes découvertes archéologiques et spirituelles attirent les visiteurs d'aujourd'hui du monde entier, comme ce fut le cas par le passé pour les rois, empereurs, commerçants, prophètes et pèlerins.

La principale attraction à la Mer Morte est la mer en elle-même ! Son eau chaude et apaisante est dix fois plus salée que les autres eaux des mers, et est riche en sels à base de chlorure, comme, entre autres, le magnésium, le sodium, le potassium et le bromure. Ces eaux incroyablement chaudes et riches en minéraux ont attiré des visiteurs depuis la nuit des temps, tels que le Roi Hérode Ier le Grand et la sublime reine égyptienne, Cléopâtre. Ils se sont certainement eux aussi trempés dans la boue noire riche et revigorante de la Mer Morte, et laissés flotter dans ses eaux calmes. Il n'y a pas de meilleure façon pour s'évader que de tremper dans les eaux naturellement riches en minéraux, tout en savourant les rayons diffus du soleil.

La Mer Morte est l'endroit le plus sûr au monde pour un bain de soleil. Bien que cette région soit à proximité des déserts, les vapeurs issues de l'évaporation de la surface de la mer agissent comme un filtre naturel contre les rayons UVB.

# Mer Morte



Soin massage



Une famille profitant de la boue de la Mer Morte

## CURES À LA MER MORTE

Les bénéfices thérapeutiques de la Mer Morte sont connus depuis plus de 2000 ans. La combinaison des éléments et des conditions climatiques (le soleil, l'eau, la boue et l'air) s'est avérée être un excellent traitement naturel contre de nombreuses affections chroniques. Les visiteurs se rendent à la Mer Morte pour traiter naturellement le psoriasis, une dermatite atopique, le vitiligo, l'arthrite psoriasique, l'asthme, l'arthrite, des problèmes de circulation, l'hypertension, la maladie de Parkinson et certains problèmes oculaires.

Les eaux qui s'évaporent de la Mer Morte laissent derrière elles une combinaison unique de soufre, sodium, potassium, iode, magnésium, calcium et bromure, chacun doté d'effet bénéfique pour la santé.

# Mer Morte



Produits de la Mer Morte

- Le chlore est un antiseptique naturel qui renforce le film protecteur de la peau et réduit les gonflements.
- Le soufre purifie et stimule le métabolisme;
- Le sodium équilibre le pH de la peau;
- Le potassium régule l'équilibre hydrique du corps;
- L'iode améliore la santé de la glande thyroïde et le métabolisme des cellules;
- Le magnésium améliore le fonctionnement du métabolisme de la peau, facilite la respiration et protège contre les allergies;
- Le calcium clarifie l'épiderme et soulage les douleurs;
- Le bromure, très connu pour son effet apaisant, détend les muscles.



## LE SAVIEZ-VOUS ?

Le niveau d'eau de la Mer Morte baisse de 30 cm par an. Israël et la Jordanie l'ont détournée pour un usage industriel, agricole et domestique. Les scientifiques estiment que cette mer sera asséchée en 2050.

Sa concentration dans l'air à proximité de la Mer Morte est 20 fois supérieure à celle du reste du monde.

De par la forte pression barométrique, l'air aux alentours de la Mer Morte est plus riche en oxygène de 8 % par rapport à celui des endroits au niveau de la mer. Cet air si riche, sec et sans allergènes fait de cette région un vrai refuge pour les personnes qui ont des problèmes respiratoires.

# Mer Morte



Les laboratoires de la Mer Morte produisent toute une gamme de masques pour le visage, de sels de bains, de shampoings, de crèmes, d'hydratants, de crèmes pour les mains, de démaquillants, de poudres, de produits astringents, de nettoyeurs pour le visage, de gels douche et de bain, de savons et de crèmes solaires. Tous ces produits contiennent des éléments naturels, sont d'excellente qualité et sont disponibles dans des points de vente dans toute la Jordanie. Ils peuvent être également commandés sur internet et être livrés dans le monde entier, afin que les visiteurs puissent continuer à profiter des vertus de la Mer Morte une fois de retour chez eux.

La boue de la Mer Morte, ou peloïde, est un sédiment alluvial riche en minéraux, saturée de composants sulfurés. Elle retient bien la chaleur et peut être étalée sur le corps pour purifier la peau et soulager les douleurs liées aux rhumatismes et à l'arthrite.

# Mer Morte



Soin aux pierres chaudes



Détente au bord de la piscine

Une autre manière d'oublier le stress à la Mer Morte est de participer aux nouveaux groupes de méditation et de yoga, qui utilisent la beauté naturelle du cadre et la sérénité environnante pour atteindre des niveaux inégalés de relaxation. La méditation, une nouvelle dimension pour le tourisme en Jordanie, apporte la paix de l'âme et de l'esprit et permet de rester jeune, en bonne santé et détendu.

De nos jours, des centaines de personnes issues du monde entier viennent à la Mer Morte pour se revivifier, se soigner, se détendre et profiter de ces bénéfiques naturels. De nombreux hôtels de luxe et de spa sont situés le long de la côte. Ils offrent des hébergements de grande qualité et de nombreux soins dans les spas. Les cliniques de la Mer Morte sont spécialisées dans les traitements contre les maladies de peau, des articulations et des yeux, ainsi que contre les problèmes respiratoires et d'hypertension. Chaque clinique est composée d'une équipe d'experts et de médecins expérimentés, ainsi que d'un personnel soignant entièrement qualifié.



## LE SAVIEZ-VOUS ?

La réserve de Mujib s'étend sur les montagnes de Kerak et Madaba au nord et au sud, atteignant les 900m au dessus du niveau de la mer par endroit. Cette différence d'altitude de 1 300 m, ainsi que les eaux présentes toute l'année dans la vallée grâce au flot des sept affluents, font que le Wadi Mujib est doté d'une biodiversité extraordinaire, qui est toujours étudiée de nos jours.

# Mer Morte



## HÉBERGEMENTS

Des hébergements luxueux combinés à des installations superbes pour la remise en forme et la santé peuvent être trouvés dans des établissements tels que les hôtels 5 étoiles Movenpick Hotel and Resort, Dead Sea Marriott Resort & Spa, Kempinski Hotel Ishtar Dead Sea, Holiday Inn Dead Sea, et l'hôtel 4 étoiles Dead Sea Spa Hotel. Ces somptueux établissements proposent des chambres de grande qualité et sont des lieux idéaux pour ceux qui cherchent à fuir le stress et les anxiétés liés à la vie quotidienne.

Ils sont axés sur la santé et le bien-être, et offrent de nombreux soins en relation avec la Mer Morte. En outre, ils sont dotés de centres de remise en forme modernes et de nombreux équipements sportifs, notamment de piscines, des installations pour les sports aquatiques, des courts de tennis etc.

Ces hôtels permettent d'accéder facilement aux principaux sites historiques et culturels de la vallée du Jourdain.

### Hôtels 5 étoiles

- Hilton Dead Sea Resort & Spa
- Movenpick Hotel & Resort
- Dead Sea Marriott Resort & Spa
- Kempinski Hotel Ishtar Dead Sea
- Holiday Inn Dead Sea
- Crowne Plaza Dead Sea

### Hôtels 4 étoiles

- Dead Sea Spa Hotel
- Winter Valley Warwick Resort and Spa

# Mer Morte



Dead Sea Spa Hotel



Winter Valley Warwick Resort & Spa



## LE SAVIEZ-VOUS ?

Les thérapies de la Mer Morte sont tellement estimées par certains pays de l'UE, notamment l'Allemagne et l'Autriche, que certaines assurances maladies prennent en charge les cures dans la région.



Movenpick Hotel & Resort



Kempinski Hotel Ishtar Dead Sea



Produits de la Mer Morte

Une excursion à la Mer Morte ne serait pas complète sans la visite d'un des magasins vendant les célèbres produits de la Mer Morte. Ces produits sont d'excellente qualité et seront un cadeau idéal, leurs prix étant très raisonnables. Il y a également de nombreuses boutiques vendant des produits jordaniens d'artisanat, des tapis, des bijoux bédouins, des mosaïques, des bouteilles de sable, des articles en verre et d'autres objets fabriqués localement.

# SOURCES THERMALES DE MA'IN



Sources thermales de Ma'in



Chambre de l'hôtel Evason Ma'in

## SOURCES THERMALES DE MA'IN

Les sources thermales qui se jettent dans la Mer Morte contiennent une forte concentration de minéraux et de sulfate d'hydrogène. Hammamat Ma'in est l'un de ces lieux, un magnifique oasis au bord de la Mer Morte et de la réserve naturelle de Mujib, où les sources thermales coulent le long des roches pour former des bassins naturels. Depuis le règne romain, de nombreux visiteurs viennent jusqu'aux sources minérales d'Hammamat Ma'in ou de Zarqa Ma'in pour des cures thermales, ou tout simplement pour se baigner dans ces eaux chaudes. Après tout, quoi de mieux que de finir une journée immergée dans l'Histoire qu'un bon bain chaud naturel ?

## Hébergement

L'hôtel Evason Ma'in Six Senses des sources thermales de Ma'in est situé dans un endroit magnifique, au bord des sources ruisselant le long des façades rocheuses. Cet hôtel dispose de bassins naturels intérieurs et extérieurs, d'une piscine et d'un spa luxueux qui proposent de nombreux services de détente et thérapeutiques. Après une longue journée passée dans le luxe, faites une halte dans l'un des trois restaurants de l'hôtel ou prenez un verre au bar.

## Directions

Les sources thermales de Ma'in sont situées au sud-ouest de Madaba.

# PÉTRA



Le Trésor de Pétra

Le Trésor est la première des nombreuses merveilles qui se trouvent dans Pétra. Vous aurez besoin d'au moins 2 ou 3 jours pour explorer entièrement cette cité.

Votre visite de ce magnifique site appartenant au Patrimoine mondial de l'UNESCO sera complétée par un séjour dans l'un des hôtels 4 ou 5 étoiles à proximité ou près de Wadi Musa. Ces hôtels luxueux vous permettent de vous détendre et d'apaiser toute douleur qui pourrait survenir après la visite de ce site.

## PÉTRA

Pétra est, sans nul doute, le plus grand trésor de la Jordanie et son principal site touristique. C'est une grande et unique cité, taillée dans des vertigineuses parois rocheuses. Pétra fut construite par les Nabatéens, un peuple arabe ingénieux qui s'y est établi il y a plus de 000 2 ans. C'était un carrefour important sur les routes commerciales de la soie et des épices qui reliaient la Chine, l'Inde et l'Arabie du sud avec l'Égypte, la Syrie, la Grèce et Rome.

Les visiteurs peuvent pénétrer dans la cité par le Siq, un passage étroit de plus d'1 km, entouré d'abruptes falaises de plus de 80 m. La traversée du Siq est une expérience en elle-même, de par les impressionnantes formations de couleur jaune, orange et rouge sur les roches. À la fin du Siq, vous découvrez Al-Khazneh (le Trésor), souvent connu pour son apparition dans le film Indiana Jones.

Là, vous trouverez des spas, centres de remise en forme et hammam tenus par des professionnels, tous proposant des soins à base des célèbres produits de la Mer Morte. Ces soins vous laisseront détendus, revigorés et prêt pour une autre journée de visite.

Le Centre des visiteurs peut donner une autorisation spéciale pour les personnes âgées et/ou à mobilité réduite, pour qu'une calèche puisse entrer dans Pétra même et permettre de visiter les principales attractions.



### LE SAVIEZ-VOUS ?

Les bouteilles remplies de sables colorés sont fabriquées par des artisans de Pétra et Aqaba depuis des décennies. On dit que la première personne à en faire était Mohammed Abdullah Othman, né à Pétra, qui avait récupéré ce sable des montagnes et grottes de la région lorsqu'il était enfant. Othman et les autres artisans n'ont pas besoin d'utiliser de colorants puisque le sable prend plus de 20 couleurs différentes de manière naturelle dans le grès local.

# WADI RUM



Montgolfière au dessus de Wadi Rum



Méditation à Wadi Rum



Campement de Wadi Rum

## WADI RUM

Le Wadi Rum, récemment déclaré Patrimoine mondial de l'UNESCO, offre un autre type d'expérience. Ici, au cœur des falaises et des canyons spectaculaires et des déserts s'étendant à l'infini, la vie prend une toute autre perspective. Vous pouvez vous déplacer à cheval, en chameau ou en 4x4, mais une marche ou une randonnée reste le meilleur moyen de découvrir les secrets du Wadi Rum. L'escalade y est une activité populaire, et les visiteurs viennent du monde entier pour relever les défis des ascensions du Wadi Rum.

L'escalade ici est comparable, si ce n'est mieux, à celle des Dolomites. Loin du stress de la vie moderne, une ou deux nuits dans une tente bédouine sous les étoiles peut transformer votre vision de la vie.

Rien n'est comparable à la méditation à l'aube dans la magnifique région du Wadi Rum. Les couleurs des roches se reflètent à l'aube, apportant la paix à l'âme et une vraie inspiration.

# AQABA



Bain de soleil à Aqaba



Un hôtel à Aqaba



Scuba Diving

## AQABA

Situé à l'extrémité nord de la Mer Rouge, la charmante station balnéaire d'Aqaba est une destination idéale pour les activités de détente et de bien-être. La principale attraction reste la Mer Rouge en elle-même, avec ses magnifiques récifs et son étonnante vie sous-marine. Les passes-temps prisés à Aqaba sont la plongée sous-marine, la plongée libre, la natation, la voile, la planche à voile, le ski nautique ou la détente sur la plage. Aqaba est un endroit parfait pour faire une pause, et revigorer le corps et l'esprit. L'eau y est chaude, la météo parfaite, de même que les installations proposées.

Les principaux hôtels d'Aqaba sont dotés de spas, centres de remises en forme et salles de gym bien équipés. Pour plus de loisirs, profitez des piscines et des courts de tennis. La ville dispose également de nombreux clubs de sports et de bien-être.

Si vous avez eu toute l'aventure dont vous aviez besoin au cours de la journée, il y a de nombreuses manières de décompresser et se détendre. La ville d'Aqaba offre toutes sortes d'activités aux visiteurs, notamment des musées, des sites historiques, d'excellents restaurants de fruits de mer, des cinémas etc.



### LE SAVIEZ-VOUS ?

Les coraux ne sont pas des plantes mais des organismes vivants. Ils font partie d'un ancien groupe d'animaux appelés les cnidaires. Une structure corallienne est composée de centaines ou de milliers de ces petits animaux, vivant en colonie. De par leur rythme de croissance très lent (environ 1 cm par an), les coraux que vous voyez dans le Golfe d'Aqaba sont centenaires. Les eaux chaudes de la Mer Rouge créent des conditions parfaites pour la croissance des coraux et la région aux alentours des côtes d'Aqaba est protégée par la loi pour que cet habitat naturel soit préservé.

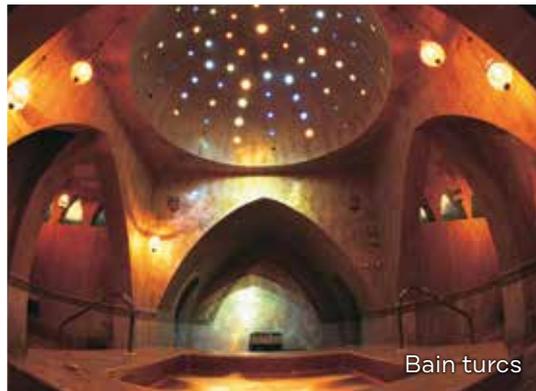
# AMMAN



Hôtel à Amman



Une famille profitant d'un repas



Bain turcs

La parc national du Roi Hussein (King Hussein National Park) est situé dans la périphérie ouest de la ville et est un site très agréable pour s'évader quelques heures. Au sein de ce parc se trouve le Village culturel (The Cultural Village), qui met en valeur le patrimoine de la Jordanie par son artisanat et sa culture. Ce centre comprend des studios de calligraphie arabe, de gravure sur pierre, de teinture naturelle et de plusieurs autres artisanats traditionnels.

## AMMAN

Les jordaniens sont très consciencieux avec la santé. En conséquence, de nombreuses opportunités de se détendre sont offertes aux visiteurs d'Amman. La plupart des hôtels disposent de piscines, courts de tennis, spas et centres de remise en forme entièrement équipés.

Au sein de la ville, de nombreuses installations sportives et de gym privées sont disponibles, ainsi que des clubs et associations pour de nombreuses activités, notamment l'équitation, le vélo, les avions, le golf, le basketball, le football et la course à pied. Amman dispose également d'un grand parc aquatique, avec de nombreux toboggans pour le bonheur des plus petits et des plus grands.

Une autre bonne manière d'en apprendre plus sur la culture locale est de vous rendre dans un hammam, un bain turc. Un hammam est un espace de bains publics de style Ottoman, très populaires en Jordanie et la région depuis l'occupation romaine. Ces bains sont constitués de trois pièces principales : un frigidarium, un tepidarium et un calidarium - respectivement une pièce froide, tiède et chaude. Profitez d'un gommage ou d'un massage dans un cadre apaisant, pour une expérience revigorant le corps et l'esprit.

Le parc, qui surplombe Amman, est composé de somptueux jardins à thèmes, et d'un auditorium, où sont régulièrement organisés différents événements et festivals. Il est également composé d'une grande installation d'entraînement sportif, ainsi que d'une aire de jeux pour enfants, un musée des enfants, une clinique et un restaurant.

# ITINÉRAIRES

## Itinéraire de 3 jours

- 1er jour.* Mer Morte - nuit à la Mer Morte
- 2ème jour.* Sources thermales de Ma'in - nuit à Ma'in
- 3ème jour.* Amman

## Itinéraire de 5 jours

- 1er jour.* Mer Morte - nuit à la Mer Morte
- 2ème jour.* Sources thermales de Ma'in - nuit à Ma'in
- 3ème jour.* Pétra - nuit à Pétra
- 4ème jour.* Aqaba - nuit à Aqaba
- 5ème jour.* Amman

## Itinéraire de 8 jours

- 1er jour.* Mer Morte - nuit à la Mer Morte
- 2ème jour.* Mer Morte - nuit à la Mer Morte
- 3ème jour.* Sources thermales de Ma'in - nuit à Ma'in
- 4ème jour.* Pétra - nuit à Pétra
- 5ème jour.* Wadi Rum - nuit dans le Wadi Rum
- 6ème jour.* Aqaba - nuit à Aqaba
- 7ème jour.* Aqaba - nuit à Aqaba
- 8ème jour.* Amman

*Pour obtenir plus d'informations sur les itinéraires, consultez notre site internet [www.VisitJordan.com](http://www.VisitJordan.com)*





Copyright © Jordan Tourism Board 2022

فرنسي | French



**JORDAN TOURISM BOARD**

Tel +962 6 56 78444 | Fax +962 6 56 78295  
P.O.Box 830688 Amman 11183, Jordan  
[visitjordan.com](http://visitjordan.com)