

Cuba, mi amor



Randonnée - Niveau 1

T7Y6

Dernière mise à jour fiche technique : 23/01/2015

Nous avons le plaisir de vous accueillir sur l'un de nos circuits. Vous trouverez dans cette fiche technique des renseignements complémentaires vous permettant d'organiser au mieux votre voyage.

RANDONNÉE & TREKKING

Des voyages qui mettent la marche à l'honneur ! Marcher n'est ici pas une fin en soi, mais bien un moyen de déplacement, au plus près des espaces et des gens que nous rencontrons. Nous les avons classés par "niveaux", allant de la "découverte" à l'expédition.



Découvrez la plus belle île des Antilles hors des sentiers battus ! Sillonnez la région du célèbre café à travers les *mogotes* ; immergez vous dans les parcs nationaux de la sierra Escambray, laissez vous porter par les sons de la salsa ou de la rumba et la pureté des eaux de la Caraïbe...

POINTS FORTS

- Une superbe découverte de Cuba entre nature, histoire et traditions
- Des randonnées et des baignades
- Les villes coloniales (Cienfuegos, Trinidad, La Habana)
- La carte de tourisme (équivalent du visa) fournie par NF

23/01/2015

TUI France – 32, rue Jacques Ibert – 92300 Levallois-Perret - Société par actions simplifiée au capital de 202 900 000 € -
RCS Nanterre - 331 089 474



T7Y6

VOTRE CARNET DE VOYAGE

Jour 1 : PARIS–LA HAVANE

15km/20min de route * **Hôtel Lincoln 2***

Vol pour La Havane. Accueil à l'aéroport, transfert à l'hôtel. Selon l'heure d'arrivée, temps libre pour se balader dans la ville et un premier contact avec l'ambiance locale. Dîner libre.

Jour 2 : LA HAVANE-LAS TERRAZAS

70km/1h45 de route * 3h de marche * **Las Terrazas (eco-logement)**

Transfert jusqu'à la communauté de Las Terrazas, déclarée réserve mondiale de la biosphère par l'Unesco. Las Terrazas est un vrai exemple de communauté qui vit en harmonie avec la nature.

Nous parcourons le sentier El Contento qui serpente au pied d'El Taburete, le sommet le plus haut de la région à 452 m (possibilité de monter au sommet par un sentier forestier). Sur le sentier nous trouverons les ruines des plantations de café San Idefonso et El Contento qui datent du XIX^{ème} siècle. À la fin de la randonnée, vous pourrez profiter d'une baignade dans la rivière San Juan.

Jour 3 : LAS TERRAZAS-VALLEE DE VIÑALES

140km/1h45 de route * 3 h de marche * **Bohío Rancho San Vicente (eco-logement)**

Transfert à la vallée de Viñales, classée patrimoine culturel de l'Humanité. Sur le *sendero* (sentier) Coco solo Palmarito, votre guide vous fera découvrir les nombreuses richesses de ce milieu naturel et humain remarquable : des *mogotes* aux champs de tabac, des cultures de café aux forêts de pins, des *casas de tabacos* aux *cuevas* (grottes). L'agriculture est la principale richesse de la vallée ; les scènes de la vie quotidienne rappellent nos campagnes du XIX^e siècle. Nous nous installons pour la nuit dans une ancienne finca (ranch), transformée en hébergement touristique.

Jour 4 : VALLEE DE VIÑALES-CIENFUEGOS

480km/5h de route * **Rancho Luna 3***

Transfert jusqu'à Cienfuegos, ville classée patrimoine culturel de l'humanité et qui mérite bien son titre de « Perle du sud ». Sur la route nous assisterons peut être à une fête paysanne. Déjeuner et dîner libres.

Jour 5 : CIENFUEGOS-HANABANILLA-TOPES DE COLLANTES

110km/1h30 de route * 5 à 6h de marche * **Hôtel Los Helechos 3***

Nous partons de Cienfuegos vers le lac Hanabanilla. Vous prendrez un bateau qui vous mènera au départ de la randonnée après une courte traversée de 25 minutes. Sur le sentier La Colicambiada vous découvrirez la faune et la flore en forêt humide ; fougères, orchidées, papillons sont très abondants et on y observe une très grande diversité d'oiseaux. Après la randonnée, vous visiterez une maison paysanne et profiterez de la baignade dans la cascade

23/01/2015



T7Y6

du ruisseau Trinitario. Le parc de Topes de Collantes, situé au cœur du massif de l'Escambray, est constitué de plusieurs réserves naturelles parmi lesquelles Guanayara et la Codina. C'est précisément dans ces deux réserves naturelles que vous serez immergés pour deux jours dans les montagnes protégées qui recèlent bien des trésors de faune et de flore. Déjeuner libre.

Jour 6 : PARQUE CODINA-PARQUE GUAYANARA

30 km/30min de route * 4h de marche * **Hôtel Los Helechos 3***

Transfert en camion jusqu'au début du sentier. Randonnée à travers les parcs Guayanara et Codina et découverte de leurs attraits naturels, historiques et culturels. La première partie de la randonnée vous permet d'apprécier la richesse des plantes endémiques. Vous remontez la rivière jusqu'à une splendide chute d'eau de plus de 30 mètres de haut, la cascada del Rocio. Déjeuner à Casa de la Gallega. Dans l'après-midi vous parcourez le sentier « Centinelas del Río Melioso » ; les bassins naturels du Guanayara (la poza del Venado) sont une véritable invitation à la baignade et au repos dans des eaux limpides.

Jour 7 : TOPES DE COLLANTES-TRINIDAD

25km/40min de route * **Hôtel Ancón 3***

Transfert à Trinidad, installation à l'hôtel. Matinée consacrée à la découverte de la ville, l'une des plus originales et des plus belles du pays. Visite des principaux monuments, dont le Museo Romántico. Vous apprécierez aussi le marché, les nombreuses galeries d'art et de peintures. Dans l'après-midi, visite de la vallée de Los Ingenios, patrimoine mondial de l'Unesco, et de la Hacienda Iznaga, l'une des mieux conservées. Soirée à Trinidad ; sans doute un petit tour à La Canchanchara pour y boire un verre... Déjeuner libre.

Jour 8 : TRINIDAD-SANTA CLARA-LA HAVANE

400km/5h30 de route * **Hôtel Lincoln 2***

Début de matinée libre, pour profiter de la plage. Puis route pour Santa Clara où vous vous arrêterez pour visiter le mausolée du Che Guevara. Route jusqu'à La Havane. Installation à l'hôtel. Autour de la *plaza* de Armas et de la *plaza* de la Catedral, la Habana Vieja invite à une flânerie qui se termine à la terrasse d'un café pour déguster un *cuba libre* au rythme d'une *salsa*, d'une *rumba* ou d'une *guajira*... Déjeuner et dîner libres.

Jour 9 : LA HAVANE-PARIS

15km/20min de route

Visite guidée de la ville dans le matin. Déjeuner libre. Dans l'après-midi, transfert à l'aéroport et envol pour Paris.

Jour 10 : PARIS

Arrivée à Paris.



T7Y6

TARIFS

Prix par personne TTC Vols inclus au départ de Paris		
Dates de départ	Chambre double	Supplément chambre individuelle
12/06/15 - 20/11/15	1 999 €	170 €
24/04/15 – 17/07/15 - 24/10/15	2049€	170€
27/02/15 - 14/08/15	2099 €	170 €
18/12/15	2 149 €	170 €

Le supplément chambre individuelle concerne toutes les nuits du circuit.

PRESTATIONS SUPPLEMENTAIRES

Nuits supplémentaires (avec petit déjeuner)

La Havane : 35€ / personne en chambre double, 50€ en chambre individuelle

Transfert aéroport / hôtel supplémentaire (pour un départ anticipé ou un retour différé)

La Havane : 1 personne : 30€ / trajet, 2 personnes et + : 15€ / personne / trajet

LE PRIX COMPREND

- * le vol Paris/La Havane AR avec Air France, sous réserve de disponibilité
- * les taxes aériennes (54€) et la surcharge carburant (314€) soumises à modifications
- * les transferts aéroport AR et le transport selon le descriptif du circuit
- * l'hébergement dans les hôtels et hébergements cités, ou similaire
- * la pension complète, sauf 7 repas
- * les visites, activités et excursions prévues au programme
- les services d'un guide local francophone

LE PRIX NE COMPREND PAS

- * les frais de service
- * la taxe de sortie (env. 25\$)

23/01/2015

TUI France – 32, rue Jacques Ibert – 92300 Levallois-Perret - Société par actions simplifiée au capital de 202 900 000 € -
RCS Nanterre - 331 089 474



T7Y6

- * les transferts aéroport /hôtel AR pour les clients ne voyageant pas sur les mêmes vols que le groupe
- * les repas : dîner (Jour 1, 4, 8), déjeuner (Jour 4, 5, 7, 8, 9) - env. 8€/repas
- * les boissons
- * le pourboire au guide (env. 3€/jour/personne)
- * le supplément en cas de non disponibilité du contingent alloué à Nouvelles Frontières pour ce circuit
- * Les suppléments / réductions autre(s) vol(s) Paris ou province, et/ou autres classes de réservation, et/ou supplément(s) vol retour
- * L'assurance assistance/rapatriement option 1 (31€) ou multirisque option 2 (75€) et la garantie carburant (28€).

ITINÉRAIRE INDICATIF

Il a été soigneusement élaboré pour répondre à vos besoins. Vos remarques et critiques participent à l'évolution d'un circuit qui se doit de répondre à vos exigences. 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. Nous vous indiquons le nombre de kilomètres parcourus ainsi que la durée estimée du temps de transport. Cette dernière peut varier en fonction des conditions climatiques et du trafic.

ENCADREMENT/ACCOMPAGNEMENT

La personne qui vous accompagne saura vous faire partager son goût du voyage et sera votre interlocuteur privilégié pendant tout le circuit afin qu'il se déroule en toute sérénité. Guide local francophone, il saura mieux que quiconque vous faire découvrir son pays. Il se met en quatre pour répondre à vos attentes et à vos questions, favorise les rencontres avec les populations et joue souvent les interprètes.

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

C'est un programme accessible à toute personne ayant une condition physique correcte, et capable de marcher 3 à 4 heures par jour à petit rythme, sur de bons sentiers.

PORTAGE

Vous n'aurez aucun portage lors des randonnées sauf votre sac pour la randonnée avec vos effets personnels.

TRANSPORT

Le circuit s'effectue à bord d'un minibus adapté à la taille du groupe.

HÉBERGEMENT ET REPAS

23/01/2015

TUI France – 32, rue Jacques Ibert – 92300 Levallois-Perret - Société par actions simplifiée au capital de 202 900 000 € -
RCS Nanterre - 331 089 474



T7Y6

Hôtels 2 et 3*, et éco-logement (fermes aménagées en établissements touristiques)
Les petits déjeuners sont pris à l'hébergement. Les repas de midi sont des pique nique tirés du sac ou au restaurant. Les dîners (certains inclus, d'autres exclus) sont pris au restaurant ou à l'hébergement.

FORMALITÉS ET VISA

— Pour les ressortissants français

- Passeport valide après la date de retour de votre voyage.
- La carte touristique (équivalent visa) : pour un séjour de moins de 30 jours, vous devez être en possession de la carte touristique ; fournie par Nouvelles Frontières (compris dans le prix), elle vous sera envoyée par courrier, avant le départ, avec votre convocation.
- une attestation d'assurance médicale : depuis le 1er mai 2010, tous les voyageurs doivent présenter cette attestation d'assurance médicale à l'entrée du territoire.

Si vous souscrivez une assurance auprès de Nouvelles Frontières, vous recevrez ce document avant votre départ.

Si vous ne souscrivez pas une assurance auprès de Nouvelles Frontières, nous vous demandons de bien vouloir faire le nécessaire auprès de votre assureur pour obtenir un certificat spécifiant que celui-ci prend en charge les frais médicaux lors de votre voyage à Cuba.

Obligatoire à l'inscription, merci de nous adresser la copie des pages administratives de votre passeport. Les compagnies aériennes exigent ces données avant l'émission du billet.

INFORMATION PAYS

Langue officielle	Espagnol
Capitale	La Havane
Plus grande ville	La Havane
Régime politique	République
Superficie totale	110 861 km ²
Population totale	11 184 023 hab (2002)
Monnaie	Peso cubain (CUP)
Décalage horaire	- 5h
Indicatif téléphonique	+53

Histoire et politique

Depuis son entrée à La Havane, le 8 janvier 1959, Fidel Castro n'a cessé de détenir la réalité du pouvoir, cumulant les fonctions de chef de l'État, président du conseil d'État, président du conseil des ministres et premier secrétaire du parti communiste. Depuis le 24 février 2008, Raúl Castro a pris la suite de Fidel en devenant à son tour président de Cuba.

Économie

23/01/2015



T7Y6

Les deux piliers de l'économie sont le tourisme et l'industrie sucrière. D'autres productions comme le tabac, le rhum, le café, le miel et les agrumes occupent aussi une place très importante.

Religion

La constitution du pays garantit une entière liberté de culte et la majorité de la population est de confession chrétienne.

Culture

Le gouvernement a mis en place une politique culturelle très forte ces dernières années : 200 cinémas sont répartis sur le territoire ainsi que des théâtres, de nombreux musées ou écoles artistiques. Par ailleurs, 12 000 musiciens professionnels sont répertoriés à Cuba, sans compter les amateurs. La musique populaire est basée sur le « son », qui est une orchestration acoustique tournant autour de guitares, trompettes, contrebasse et percussions.

Environnement

Cuba est une véritable richesse écologique. Entre les réserves de biosphère, les parcs nationaux, les réserves écologiques et les sites classés par l'Unesco, Cuba dénombre près de 350 espèces d'oiseaux, 20 millions de palmiers dont 90 espèces différentes et 6000 sortes dont les mangroves qui représentent 26% des forêts cubaines.

Pourboires

Il est, selon votre appréciation, coutume d'honorer la qualité du service rendu par les chauffeurs, accompagnateurs, guides... Prévoyez environ 30€ par personne pour la durée du circuit, à partager entre votre guide et votre chauffeur.

Le pourboire est une pratique relativement courante sur l'île. Lors de vos activités quotidiennes, aucun pourboire n'est obligatoire, mais il refait de plus en plus apparition dans les lieux touristiques et le personnel des hôtels, restaurants, toilettes attendra souvent une légère gratification de votre part.

ÉQUIPEMENT A PRÉVOIR

Bagages :

- Ne dépassez pas 15 Kg si possible. Sac de voyage à ouverture latérale est conseillé
- Un sac à dos de 30 à 35 litres pour les effets utiles dans la journée (veste, gourde, crème solaire...)

Chaussures :

- Une paire de chaussures de randonnée, respirantes
- Une paire de sandales de marche

Vêtements :

23/01/2015



T7Y6

- Une veste imperméable et respirante
- Une veste softshell (coupe vent, deperlante et respirante)
- Une polaire
- Des tee-shirts techniques respirant
- Un pantalon de randonnée technique
- Une tenue de rechange, confortable, pour l'étape
- Un short
- Un maillot de bain
- Des chaussettes en coton ou respirantes
- Une casquette
- Une petite serviette qui sèche rapidement

La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie.

Matériel :

- Un drap sac
- Une paire de lunettes de soleil
- Une gourde d'un litre minimum
- Un nécessaire de toilette peu encombrant, du savon biodégradable

Pharmacie :

- Des pastilles purifiantes
- Un collyre
- Un anti diarrhéique
- Un désinfectant externe (alcool à 90°)
- Une crème anti-inflammatoire
- Une crème de protection solaire
- Des pansements
- Du paracétamol
- Une crème anti moustique type répulsif

SANTE

Aucun vaccin n'est obligatoire. Nous vous recommandons cependant d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, poliomyélite, fièvre typhoïde. Vaccinations contre l'hépatite A, B et typhoïde peuvent être utiles.

La dengue :

Maladie virale transmise par les piqûres de moustiques, dont les effets se traduisent par un état grippal (fièvre, douleurs musculaires). En cas de fièvre, il est fortement conseillé de consulter un médecin. Pour se protéger : vêtements longs le soir, produits anti moustiques. Il n'existe pas de traitement préventif contre la dengue.

INFORMATIONS PRATIQUES

23/01/2015

TUI France – 32, rue Jacques Ibert – 92300 Levallois-Perret - Société par actions simplifiée au capital de 202 900 000 € -
RCS Nanterre - 331 089 474



T7Y6

Voltage

Dans la plupart des hôtels vous trouverez des fiches plates de type américain. Selon les hôtels, cela peut être du 110V ou du 220V. Dans tous les cas, il vaut mieux prévoir un adaptateur.

Photos

Pour la recharge de votre caméscope ou appareil photo numérique, prévoyez un cordon de branchement de type allume-cigare.

Tous les véhicules sont équipés d'une prise allume-cigare de 12 volts. Le numérique est une excellente solution, prévoir par exemple un focal zoom de 25mm/80mm (qui correspond à 50mmx160mm en 24x36).

Votre aimable diplomatie et votre courtoisie sont indispensables pour vous faire accepter des peuples rencontrés, dans l'intérêt de tous, soyez vigilants.

Climat

	jan	fév	mars	avr	mai	juin	juil	août	sep	oct	nov	déc
Température de l'air (°C)	23.1	22.9	24.1	25.1	27.1	27.6	28.4	28.1	27.6	27.7	24.6	23.5
Température de l'eau (°C)	24.6	24.3	24.6	25.3	26.2	27.3	28.0	28.5	28.3	27.5	26.3	25.2
Heures de soleil	11.0	11.4	12.0	12.6	13.2	13.5	13.3	13.0	12.4	11.8	11.2	10.9
Pluie (mm)	45	38	47	72	177	216	139	158	184	190	79	41
Jours de pluie	3	4	3	4	8	11	9	10	10	10	5	3
% d'humidité relative	79	77	76	74	78	81	79	80	82	83	81	80

BUDGET

Prévoyez un budget pour les boissons et les dépenses personnelles (comptez environ 1.5€ à 3€ pour une bouteille d'eau minérale, un soda ou une bière locale et de 2 à 3€ pour un mojito).

La taxe d'aéroport à la sortie du pays est quant à elle d'environ 25 \$ à régler sur place.

VOYAGE ET PARTAGE

La vie en groupe

Pour faciliter les échanges et la convivialité, nous limitons la taille de nos groupes à 15 participants, et parfois moins. Néanmoins, vous allez vivre plusieurs jours en communauté et certaines concessions sont indispensables à la cohésion du groupe. Nos équipes s'occupent de tout, ainsi vous ne serez pas contraints d'effectuer les tâches collectives, mais votre aide sera toujours appréciée et renforcera vos liens avec vos accompagnateurs ou guides.



T7Y6

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. L'eau est un bien précieux dans de nombreux pays (désertiques ou non), ne la souillez pas (prévoyez toujours des savons et shampoings biodégradables). Les animaux que vous pouvez rencontrer sont chez eux, ne les dérangez pas et essayez de passer inaperçus... Enfin certains sites ou parcs naturels sont protégés et imposent un règlement qu'il est important de respecter. 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 de la communiquer à votre agence, qui la transmettra au Service Randonnée, trekking et sports de nature de Nouvelles Frontières.

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 perçues différemment selon les pays. Pour ne pas commettre d'impair, prenez le temps de comprendre les personnes que vous rencontrez, prenez le temps de créer des liens. Là aussi, écoutez les conseils de votre guide ! Il connaît mieux que quiconque les comportements à éviter ou à adopter. Par exemple, si vous souhaitez prendre une personne en photo, demandez-lui toujours sa permission. Le meilleur moyen qu'elle accepte est d'avoir établi un contact préalable. De même, ne distribuez pas des cadeaux à tout va... Cela incite souvent les enfants à mendier, pour éviter ce genre de dérive, mieux vaut se référer aux structures locales compétentes (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...) et éviter les comportements exubérants.

MINI-LEXIQUE (espagnol)

Oui	Sí
Non	No
Bonjour	Buenos días
Bon après-midi	Buenas tardes
Bonsoir	Buenas noches
Bonne nuit	Buenas noches
Au revoir, Adieu	Adiós
A bientôt	Hasta luego
Merci	Gracias
Merci beaucoup	Muchas gracias
De rien, je vous en prie	De nada
S'il vous plaît	Por favor
Pardon, excusez-moi	Discúlpeme



T7Y6

**Je ne comprends pas
Où sont les toilettes ?**

No entiendo
Dónde está el baño?