Atalante
L'ESPRIT TREK

CUBA

Cubano Trek

- 5 jours de trek en autonomie dans les montagnes tropicales de la Sierra del Escambray.
- 3 jours de trek pour se rendre dans la vallée de Viñales.
- 6 nuits en bivouac.
- Une journée en catamaran entre les treks, pour recharger les batteries.

À PARTIR DE	**2 895 €** (vol inclus)
DURÉE	15 jours
TYPE	Voyage en petit groupe
NIVEAU	
THÉMATIQUE	Trek

Un voyage conçu pour les amoureux de la nature combinant découverte des sites incontournables et 2 treks hors des sentiers battus.
Nous commençons par la visite de la Havane et son centre historique avant de partir pour Santa Clara, la "ville du Che", puis le lac Hanabanilla d'où nous partons pour 5 jours de trek dans les montagnes sauvages et verdoyantes de la Sierra del Escambray, avec ses bambous géants, ses cascades rafraichissantes et ses fougères arborescentes. Nous faisons étape dans la belle ville coloniale de Trinidad et profiterons d'une journée en catamaran sur la mer des Caraïbes. Nous mettons ensuite le cap vers l'ouest de l'île, en faisant étape à Cienfuegos puis dans la baie des cochons, jusqu'à Soroa puis Mil Cumbres, d'où nous partons pour notre deuxième trek, de 3 jours, hors des sentiers battus, jusqu'à la vallée de Viñales. Découverte de cette incontournable vallée célèbre pour ses splendides paysages et ses champs de tabacs. Nous rentrons ensuite vers La Havane pour profiter encore un peu de la vielle ville.

Itinéraire

JOUR 1

Paris - La Havane.

HÉBERGEMENT : CASA PARTICULAR | PETIT-DÉJEUNER : LIBRE | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Vol pour La Havane. Accueil à l'aéroport par votre guide, transfert chez l'habitant (casa particular) à La Havane. Dîner Libre ou en vol.

JOUR 2

La Havane - Santa Clara et le mausolée du Che.

TRANSPORT : MINIBUS (3H) | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Nous consacrons la matinée à la visite des vieux quartiers de la Havane, puis, après le déjeuner, nous partons en direction de la ville de Santa Clara, située à environ 3h de La Havane, souvent surnommée " La ville du Che ", symbole de la révolution cubaine. Une visite rapide de la ville vous permettra de découvrir les vestiges de son passé colonial.
Note : le mausolée du Che étant fermé le lundi, nous y passerons le lendemain matin.

JOUR 3

Santa Clara- lac Hanabanilla et début du trek en Sierra del Escambray - Rio Negro

TRANSPORT : MINBUS, BATEAU (1H) | MARCHE : 2H-3H | HÉBERGEMENT : BIVOUAC

Ce matin nous préparons notre sac à dos (affaires personnelles, sac de couchage léger ou drap de sac, etc) pour une autonomie de 5 jours de randonnée dans la Sierra del Escambray (matelas fournis sur place, à chaque lieu de bivouac). Le reste des bagages sera acheminé directement à Trinidad et nous les retrouverons le jour 7.
Nous prenons la route pour le lac Hanabanilla, le point de départ de notre trek. Nous alternons entre de beaux points de vue sur les montagnes verdoyantes et des sentiers à la végétation dense (parfois glissants s'il a plu). Nous nous faufilons sous les bosquets de bambous, les caroubiers, les cèdres et traversons une plantation de café. Pique-nique. Si la météo le permet, nous pourrons faire un crochet pour l'ascension de la Colicambia (3h30 à 4h de marche supplémentaire, assez difficile), un éperon rocheux qui domine le lac. Bivouac au campement aménagé de Rio Negro, au bord du lac, entouré pas la végétation tropicale (douche simple et wc). Pique-nique le midi et repas chaud préparé par le cuisinier le soir.

JOUR 4

Trek del Escambray : Rio Negro - El Nicho

MARCHE : 7H | DÉNIVELÉ POSITIF : 700 M | HÉBERGEMENT : BIVOUAC

Départ pour une belle journée de marche dans la forêt de la sierra. Le sentier est en pleine nature, avec sa végétation exubérante, et croisons quelques petites maisons isolées. Après 17 km et environ 7 heures de marche, nous arrivons au site de El Nicho où un ensemble de cascades vivifiantes nous attendent. Baignade. Repas aux cascades et bivouac sous tente (douche et wc sur place). Pique-nique le midi et repas chaud préparé par le cuisinier le soir.

JOUR 5

Trek del Escambray : El Nicho - Guanayara.

MARCHE : 4H-5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 300 M | HÉBERGEMENT : BIVOUAC

Nous continuons notre découverte de la Sierra del Escambray, en direction de Guanayara (environ 15 km). Nous avançons toujours à travers une belle végétation tropicale, avec ses rivières et ses cascades. Nous faisons une halte pour une baignade à la chute de la Rosée et au rio Melodioso. Après cette pause rafraîchissante et un pique-nique au milieu de la forêt, nous continuons encore une heure pour atteindre la ferme de la Gallega. Nous installons notre bivouac au bord de la rivière (douche et wc sur place). Pique-nique le midi et repas chaud préparé par le cuisinier le soir.

JOUR 6

Trek del Escambray : Guanayara - Codina.

MARCHE : 5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 700 M | HÉBERGEMENT : BIVOUAC

Nous continuons notre aventure dans la Sierra. Notre objectif de la journée est la hacienda Codina. Nous grimpons au-dessus de notre campement vers les crêtes de l'Escambray. Le panorama est magnifique. Nous traversons des bosquets tropicaux et des fermes de montagnes. L'occasion de découvrir les helechos, des fougères arborescentes qui nous plongent dans un paysage du Jurassique.

Arrivée à la Codina. Située au cœur de la Sierra del Escambrey, cette petite hacienda nous offre un vrai dépaysement entre nature et histoire. L'endroit date du XIXème siècle et appartenait à un producteur de café. Nous découvrons une belle collection de bambous et profitons d'un accueil familial. Depuis un mirador, nous pouvons admirer la vue sur la mer des Caraïbes au loin. Bivouac sous tentes ou, si vous préférez, à la belle étoile sur la terrasse abritée (douche et wc sur place). Pique-nique le midi et repas chaud préparé par le cuisinier le soir.

JOUR 7

Trek del Escambray : Codina - Topes de Collantes - Trinidad

TRANSPORT : MINIBUS (0H45) | MARCHE : 2H | HÉBERGEMENT : CASA PARTICULAR

Tôt le matin, nous quittons la Codina et continuons notre trek à travers la Sierra, jusqu'à arriver à Topes de Collantes (7 km), au nord de Trinidad. Ici, d'imposantes constructions post modernes (ancien sanatorium construit par la femme de Batista, l'ancien dictateur de Cuba) défigurent un peu le paysage... Déjeuner à Topes puis nous retrouvons notre minibus pour un court transfert vers Trinidad. Nous nous installons à notre hébergement où nous retrouvons nos bagages. Classée au patrimoine mondial de l'UNESCO, Trinidad est un véritable musée vivant. Diner à l'hôtel. Dès le coucher du soleil (et même avant) la musique cubaine nous enivrera de ses rythmes endiablés.

JOUR 8

Excursion en catamaran en mer des Caraïbes

TRANSPORT : MINIBUS, CATAMARAN | HÉBERGEMENT : CASA PARTICULAR

Après le petit déjeuner, nous prendrons la route vers la petite marina de la péninsule d'Ancon. Départ en catamaran (généralement avec le moteur) vers les îlots des Caraïbes. Ceux qui préfèrent la plage pourrons débarquer sur un îlot pour se détendre. Les autres continueront vers la barrière de corail toute proche pour faire du snorkeling (palmes, masque et tuba fournis) et admirer les coraux et poissons multicolores. Déjeuner marin sur l'îlot, où de nombreux iguanes et agoutis (un rongeur local) ont élu domicile. Retour à Trinidad. Diner à l'hôtel. Possibilité d'aller danser en ville avec les locaux.

Note : la sortie en mer dépend bien évidemment des conditions climatiques. Elle dépend aussi des autorités cubaines qui à tout moment peuvent suspendre les autorisations de naviguer. Il est possible que vous soyez regroupés avec d'autres voyageurs sur le bateau.

JOUR 9

Trinidad - Cienfuegos - Baie des Cochons - Soroa

TRANSPORT : MINIBUS (6H) | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Après le petit déjeuner, nous partons pour une journée de route vers l'Ouest, avec de belles étapes. En cours de route, rapide visite de la ville de Cienfuegos (la perle du Sud) fondée par des Français au début du 19e siècle. Découverte de la magnifique place centrale entourée par la cathédrale, la mairie, la maison de la culture et le théâtre Tomas Terry, véritable joyau de l'époque coloniale.
Nous continuons notre route vers la Baie des Cochons, lieu historique où se déroula l'invasion de la baie en 1961 par les USA. Petite pause en bord de mer pour se baigner et faire du snorkeling (possibilité de louer palmes/masque/tuba à un prix raisonnable). Déjeuner en bord de mer puis nous reprenons la route jusqu'à Soroa.

JOUR 10

Trek vers Viñales : Mil Cumbres - los Cayitos

MARCHE : 3H-4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 350 M | HÉBERGEMENT : BIVOUAC

Nous préparons notre sac pour 3 jours de rando en autonomie (nous retrouverons notre bagage principal à Viñales le jour 12). Transfert pour Mil Cumbres, point de départ de notre nouveau trek, où nous retrouvons notre équipe locale. Après le déjeuner, nous partons pour le sentier de los Cayitos, à la limite de la Sierra del Rosario. Nous marchons dans des paysages de pinèdes, végétation tropicale sèche et des cultures. Nous installons notre bivouac à los Cayitos, dans la vallée de Catalina, et dinons chez un paysan (pique nique le midi)

JOUR 11

Trek vers Viñales : los Cayitos - Cueva de los Portales - San Andre

MARCHE : 4H-5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 350 M | HÉBERGEMENT : BIVOUAC.

Nous continuons notre parcours avec environ 4 heures de marche pour nous rendre à la Cueva de los Portales (où le Che avait monté son quartier général lors de la crise des Missiles en 1962) où nous prendrons un transport local pour nous rendre au village de San Andre, petite communauté au pied des mogotes, au cœur de la Sierra de Guacamaya. Installation de notre bivouac à la finca Pimentel (accès douche et wc). (pique nique le midi).

Note : peu d'ombre ce jour (prévoir protection solaire et suffisamment d'eau)

JOUR 12

Trek vers Viñales : San Andre - Viñales

MARCHE : 6H-7H | HÉBERGEMENT : CASA PARTICULAR

Très tôt le matin, pour éviter la chaleur et le soleil (pas d'ombre), départ pour notre dernier jour de trek, et pas des moindres, puisque nous rejoignons la fabuleuse vallée de Viñales. À travers champs, bosquets, forêts et mogote, nous empruntons un itinéraire assez engagé de 25 km, à l'écart des sentiers touristiques les plus connus. Pique-nique devant un paysage de rêve. Nous arrivons à Viñales et nous installons en casa particular (chez l'habitant), où nous retrouvons nos bagages. (Pique nique le midi)

Note : comme la veille, peu d'ombre.

JOUR 13

Vallée de Viñales - La Havane

TRANSPORT : MINIBUS (2H30) | MARCHE : 1H-2H | HÉBERGEMENT : CASA PARTICULAR | DÎNER : LIBRE

Départ pour une balade dans ce décor d'une grande beauté où les champs sont dominés par les Mogotes, au cœur de la vallée de Viñales, inscrite au patrimoine de l'Humanité de l'UNESCO. Nous nous dirigeons vers une ferme et un séchoir à tabac d'Alexis qui nous montrera le processus de culture du tabac et de fabrication des cigares.

Après le déjeuner, nous partons pour la Havane. Installation dans notre casa particular dans le centre de la Havane. Diner libre.

JOUR 14

La Havane - France.

HÉBERGEMENT : AVION | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Dernière journée libre dans cette capitale charmante afin de profiter encore de ses places, ses terrasses. Selon les horaires de vols, départ pour l'aéroport et vol de nuit vers la France. Repas libres ou en vol.

JOUR 15

Arrivée en France.

Fin de séjour.

À NOTER

Atalante est membre du groupe Altaï, réseau d'agences locales nature et aventure implanté dans 30 pays. Afin de vous offrir un plus grand nombre de départs garantis, ce voyage est proposé aussi par Huwans, une autre entreprise du groupe Altaï.

Suivant les conditions météorologiques et opérationnelles, l'accompagnateur se réserve le droit de modifier cet itinéraire.

Dates & prix

LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 20/05/2024)

Nombre de participants : de 5 à 12

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	ETAT
DIM. 17/11/2024	DIM. 01/12/2024	2 895 €	Confirmé
DIM. 22/12/2024	DIM. 05/01/2025	3 295 €	Confirmé dès 5 inscrits
DIM. 12/01/2025	DIM. 26/01/2025	3 395 €	Confirmé dès 5 inscrits
DIM. 09/02/2025	DIM. 23/02/2025	3 395 €	Confirmé dès 5 inscrits
DIM. 02/03/2025	DIM. 16/03/2025	3 250 €	Confirmé dès 5 inscrits
DIM. 16/03/2025	DIM. 30/03/2025	3 150 €	Confirmé dès 5 inscrits
DIM. 06/04/2025	DIM. 20/04/2025	3 250 €	Confirmé dès 5 inscrits
DIM. 20/07/2025	DIM. 03/08/2025	3 450 €	Confirmé dès 5 inscrits
DIM. 10/08/2025	DIM. 24/08/2025	3 450 €	Confirmé dès 5 inscrits
DIM. 09/11/2025	DIM. 23/11/2025	2 995 €	Confirmé dès 5 inscrits
DIM. 23/11/2025	DIM. 07/12/2025	3 095 €	Confirmé dès 5 inscrits

Le nombre de participants peut être inférieur au nombre minimum indiqué ci-dessus.

LE PRIX COMPREND

- Les vols internationaux aller/retour y compris les taxes aériennes
- L'encadrement par un guide-accompagnateur cubain francophone à l'exception des journées libres
- Les transports terrestres
- Les excursions détaillées dans le programme
- Les hébergements comme indiqués dans le fil des jours
- La pension complète sauf les repas mentionnés comme « libre » dans le fil des jours

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Les frais de visa (carte de tourisme) (27 € à ce jour).
- La contribution à la neutralité carbone : 10 € par personne.
- Les repas à la Havane

À payer sur place :

- Les boissons et l'eau minérale pendant le séjour y compris durant les repas (cf rubrique « Alimentation/Eau »).
- Les repas mentionnés comme « libres » dans le fil des jours. Comptez 10 à 15 € environ par repas.
- Les pourboires aux équipes locales. Pour plus de détails, reportez-vous à la rubrique « Pourboires ».

ASSURANCES AU CHOIX

- **Assurance multirisque :** 4,1 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie :** 5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.

DÉPARTS DE PROVINCE

Les prix ci-dessus sont calculés au départ de Paris (si le vol est inclus), sont soumis à disponibilité au moment de votre réservation, et sont susceptibles d'augmenter au fur et à mesure que le départ se rapproche.

Des départs d'autres villes sont possibles. Pour plus d'informations, nous consulter par mail ou par téléphone au 04 81 68 55 60.

OPTIONS

- Le transfert de l'aéroport de La Havane à votre hôtel et inversement si arrivée ou départ différé du groupe (25 € par personne)
- Le supplément chambre individuelle, hors bivouac : 160 €
- La nuit supplémentaire à La Havane chez l'habitant avec petit déjeuner (40 € en chambre double, 80 € en chambre individuelle)

Détail du voyage

NIVEAU

Deux treks en itinérance de 5 jours et 3 jours.
Les journées de trek ne dépassent pas les 6-7h de marche, avec une moyenne de 4-5h de marche par jour.
Les dénivelés s'échelonnent de 300 à 400 m en moyenne.
Vous marchez sur des sentiers peu fréquentés, il est donc important de prendre en compte le fait que vous évoluez dans un milieu naturel et s'adapter à celui-ci.

Nous vous conseillons de marcher régulièrement et avez le plaisir de l'effort. Si possible, pratiquez une activité d'endurance (marche ou vélo) une à deux fois par semaine 2 mois avant le départ.

ENCADREMENT

Guide cubain francophone (assisté de guides locaux sur certains sites) et chauffeur hispanophone.

Nous sommes membre du groupe Altaï, réseau d'agences locales nature et aventure implanté dans 30 pays.
Installée à la Havane depuis de nombreuses années, notre agence Altaï Cuba vous garantit une expérience de voyage actif réussie, grâce à nos guides et à nos infrastructures logistiques. Pendant votre voyage, vous êtes accompagné par nos guides d'aventure Altaï, mobilisés à 100% pour vous faire découvrir des endroits insolites en pleine nature. Laissez-vous guider…

ALIMENTATION

Soumise à l'embargo américain depuis de nombreuses années, et avec des structures hôtelières très étatisées, Cuba n'a pas développé une gastronomie de renom.
Les menus servis dans les restaurants d'état sont le plus souvent faits de poulet, poisson ou porc accompagné de congri (riz et haricots rouges) et de bananes plantain frites.
Chez l'habitant, les mets sont sensiblement plus variés et copieux, mettant davantage en valeur les produits locaux : fruit de l'arbre à pain, manioc, banane plantain, mangue, goyave, ananas, papaye, noix de coco, porc, poulet, poisson et parfois langouste.
En trek, les repas du midi sont pris sous forme de "Bocadillos" (petits sandwichs de fromage ou de jambon) et votre guide essayera de compléter les repas de fruits aussi souvent que possible. Les repas du soir sont préparés au campement. Pour les randonnées, nous vous conseillons d'apporter quelques barres de céréales ou encas depuis la France (difficile à trouver à Cuba)

Boissons : on trouve à Cuba d'excellents jus de fruits de saison, des bières locales : la Bucanero et la Cristal, et du rhum utilisé pour la préparation de quelques cocktails incontournables : mojitos, daïquiris, cuba libre, pina colada…

Durant votre séjour, les boissons, y compris l'eau minérale, sont à votre charge. Vous pouvez remplir vos gourdes d'eau dans les villages, les sources, les hôtels. Il est préférable de la traiter avec des pastilles purifiantes (de micropur ou d'hydrochlonazone). Evitez autant que possible l'achat de bouteilles en plastique qu'il faut ensuite recycler.
Si vous devez acheter de l'eau en bouteille, nous vous conseillons d'acheter des bouteilles de 10 litres (ou 5 litres) pour remplir vos gourdes au fur et à mesure. Si vous souhaitez acheter ces bouteilles, vous pouvez en avertir votre guide en début de circuit afin de prévoir une halte au supermarché.

HÉBERGEMENT

- Nuits chez l'habitant : les familles cubaines vous accueillent chez eux. Vous dormez ainsi en chambre double avec salle de bain privative. Vous pourrez ainsi échanger avec certains d'entre eux sur leurs modes de vie.
- Bivouacs : principalement sous tente. La plupart disposent d'un accès à une douche et des wc (voir les informations jour par jour).
- Electricité : il y a la possibilité de charger vos batteries tous les soirs, y compris aux bivouacs/campements (bien que des coupures soient toujours possibles à Cuba), sauf le jours 10 à Los Cayitos.

DÉPLACEMENT

Transport aérien :

Vols internationaux Paris-La Havane-Paris

La plupart du temps, nous vous proposerons de voyager avec le vol Paris CDG/La Havane/Paris CDG d'Air France, incontestablement la meilleure alternative en terme de confort à bord et de ponctualité. Cependant il se peut que parfois, pour des raisons de disponibilités, nous vous proposons un vol avec une autre compagnie, comme Air Europa. Ces compagnies sont moins bien réputées en terme de service, de confort à bord et de ponctualité. Nous vous conseillons de réserver tôt. La compagnie aérienne prévue vous est généralement indiquée au moment de votre réservation, si ce n'est pas Air France, n'hésitez pas à nous demander à ce que nous vous fassions une proposition avec Air France.

Transport terrestre :

Sur place vous êtes en minibus.

Portage :

Vous ne portez que le nécessaire de la journée.

Durant les treks vous portez vos affaires personnelles pour la durée du trek, dont un petit sac de couchage.

Vous porterez également votre pique nique (préparé la veille au soir par le cuisinier) pour le déjeuner des jours de trek : jours 3, 4, 5, 6, 10, 11 et 12 et votre gourde d'environ 1.5 L ou 2x1L

Il n'y a ni matelas, ni tentes, ni autre nourriture à porter, nous gérons la logistique.

BUDGET & CHANGE

La monnaie officielle est le peso cubain.

Depuis le 01/01/2021, Cuba a instauré une monnaie unique : Le Peso cubain (CUP). 1€ = 29 CUP environ. Le Peso convertible (CUC) qui était réservé aux touristes est supprimé. Sachez qu'une taxe de 18% est prélevée lorsque vous changez des dollars américains. Ce n'est pas le cas pour les euros.

Vous pourrez donc échanger vos euros dans toutes les villes touristiques (La Havane, Santiago, Trinidad, etc...) et trouverez également des distributeurs automatiques dans ces mêmes villes. Nous vous conseillons donc d'emporter avec vous des euros (petites coupures). À la fin de votre séjour, vous pourrez à nouveau faire le change en euros.

Notez que les cartes de crédit américaines et chèques de voyage American Express ne peuvent être utilisés. Nous déconseillons également les traveler's chèques, souvent difficiles à changer.

Pour connaître le taux de change en temps réel, nous vous conseillons de vous rendre sur le site www.xe.com

POURBOIRES

Il est toujours bien perçu de donner des pourboires quand vous êtes satisfaits du service des guides locaux et du chauffeur de votre minibus. Que ceux-ci restent tout de même en cohérence avec le niveau de vie du pays.

Pour calculer les montants généralement pratiqués, il s'agit de multiplier le montant journalier donné à chaque poste par le nombre de jours du voyage.
* Montant journalier par poste :

- 3 €/ accompagnateur francophone
- 2 €/ chauffeur
- 1 €/ guide local hispanophone

* Exemple pour un accompagnateur (3€*13 jours=39€ par personne)

Equipement

MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

- tente et matelas fournis pour le trek lorsque nécessaire

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Chaque sac ne doit pas dépasser le poids maximum de 15 Kg !

- Chapeau/casquette pour le soleil
- Une paire de lunettes de soleil
- Coupe-vent et vêtement de pluie (type Kway, ou vêtements qui sèchent vite).
- Un sweat-shirt
- Une polaire ou un pull léger
- T-shirts et chemises légères
- Pantalons de marche confortables et longs
- Collant, jogging ou caleçons chaud pour le soir (facultatif)
- Short
- Un maillot de bain
- Une paire de chaussures de trek tiges hautes, déjà portées, avec de bonnes semelles
- 1 paire de sandales de marche
- 1 paire de basket légères pour les balades ou les visites de sites
- Serviette de toilette
- Quelques barres de céréales ou autre encas (en complément) pour les rando les plus longues

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Lampe de poche, piles, ampoules de rechange, briquet et papier toilette (denrée rare à Cuba !)
- Un sac de couchage léger pour les nuits en bivouac (confort 15°C environ) et/ou drap de sac (coton ou soie) pour les moins frileux.
- 1 gourde de 1,5 litres ou 2 litres (poche à eau ou gourdes rigides)
- Bâtons de marche (facultatif)

BAGAGES

- 1 sac à dos ou sac de sport à roulettes contenant toutes vos affaires de voyage.
- 1 petit sac à dos (40-50 litres) pour vos affaires de la journée qui pourra servir de bagage à main dans l'avion.

Attention, certains pays interdisent l'importation et l'utilisation des cigarettes électroniques, nous vous recommandons donc vivement de vous renseigner auprès des autorités compétentes (MAE, ambassade, consulat) avant votre départ.

PHARMACIE

Par précaution, indiquez vos allergies aux médicaments dans votre pharmacie.

• Médicaments personnels

• Aspirine ou doliprane

• Antidiarrhéiques

• Vitamine C

• Crème solaire à forte protection pour les lèvres et la peau

• Collyre

• Crème hydratante

• Un rouleau de sparadrap

• Une bande élastique adhésive de 10 cm de large

• Une boîte de pansements adhésifs

• Pochettes de désinfectants prêtes à l'emploi

• Pastilles de Micropur ou Hydroclonazone pour désinfecter l'eau

• Une crème anti-moustique

• Des Compeed pour les ampoules.

ATTESTATION D'ASSURANCE OBLIGATOIRE :

L'attestation de votre contrat d'assurance / assistance rapatriement (qu'il ait été pris via Atalante ou qu'il s'agisse de votre assurance personnelle) devra être présentée au contrôle des douanes, à votre arrivée sur le sol cubain. À défaut de pouvoir fournir un justificatif d'assurance-voyage à votre arrivée à Cuba, vous devrez souscrire une police d'assurance-voyage sur place, directement auprès des services cubains concernés, présents dans les aéroports, ports du pays. Le montant de cette assurance-voyage cubaine variera entre 2 et 3 CUC / jour / personne, selon la formule choisie par le voyageur (rapatriement, responsabilité civile, frais médicaux, bagages…).

Note : Quel que soit l'accident, il faut contacter l'assurance avant d'engager toute procédure. Les médecins du pays et les médecins de l'assurance décident de la suite à donner : c'est important car toute décision non conforme à la leur implique une non responsabilité de l'assureur (donc un non-remboursement des frais engagés).

Pour ce pays :

Aucune vaccination n'est exigée toutefois être à jour des vaccinations courantes, DTP. Les vaccins contre l'hépatite A, B et la fièvre typhoïde sont souhaitables. Cuba offre, dans le domaine de la santé, de bons soins et de bons établissements hospitaliers. Le traitement anti-Paludéen n'est pas nécessaire.

Recommandations sanitaires :

Avant votre départ, nous vous conseillons de consulter votre médecin, qui seul pourra vous fournir des indications fiables sur votre état de santé général, et qui fera un point sur vos vaccinations habituelles ainsi que sur les vaccinations recommandées pour votre destination.

Sur les sites suivants, vous trouverez des conseils à suivre avant votre départ, ainsi que des informations concernant les vaccinations:

- Institut Pasteur Paris (Médecine des voyages) : http://cmip.pasteur.fr/cmed/csmedvoy.html
- Informations pratiques sur les lieux de vaccination : http://www.sante.gouv.fr/htm/pointsur/vaccins/faire_vacciner.htm
- Quelques liens officiels : http://cmip.pasteur.fr/liens-utiles.html

Notre responsabilité ne saurait être engagée dans le cas où vous devriez rentrer en France à cause du non-respect de ces obligations personnelles de santé.

Formalités & santé

PASSEPORT

Passeport en cours de validité durant tout votre séjour.
Dès votre inscription, merci de nous communiquer vos coordonnées de passeport (Nom - Prénom - Date de naissance - N° de passeport - Date d'émission et date d'expiration.). Nous en avons besoin pour réserver vos vols intérieurs ou faire les demandes pour les entrées dans certains sites.
Pour les Dames, le nom de jeune fille l'emporte sur le nom marital ou le nom d'usage.

A partir du 15 janvier 2017, un enfant qui voyage à l'étranger sans être accompagné de l'un de ses parents doit présenter les 3 documents suivants :

- Pièce d'identité valide du mineur : carte d'identité ou passeport + visa éventuel en fonction des exigences du pays de destination (à vérifier en consultant les fiches pays du site diplomatie.gouv.fr)
- Photocopie du titre d'identité valide du parent signataire : carte d'identité ou passeport
- Formulaire d'autorisation de sortie du territoire signé par l'un des parents titulaire de l'autorité parentale.

NB : cette autorisation peut être requise par certains pays lorsque l'enfant mineur voyage avec un seul de ses parents (par exemple : Algérie, Maroc, Suisse : à vérifier en consultant les fiches pays du site diplomatie.gouv.fr

VISA

Oui. Il s'agit de la carte de Tourisme, individuelle. Nous nous chargeons de son obtention pour les ressortissants Français (et Européens : nous consulter). Elle coûte 27 euros et vous sera envoyée par courrier avant votre départ. Merci de veiller à bien la remplir avant de vous présenter au comptoir de la compagnie le jour de votre départ. Les cartes mal remplies ou raturées ne seront pas valables pour l'embarquement.

Depuis le 1er janvier 2022, un nouveau formulaire digital doit être rempli dans les 72 heures précédant l?arrivée à Cuba. Il peut être présenté sous format digital, mais son impression peut faire gagner du temps à l?arrivée. voici le lien : https://dviajeros.mitrans.gob.cu/inicio

Important : si votre vol passe par les USA ou le Canada, il est nécessaire, même pour un simple transit, de faire une demande d'autorisation de voyage : "ESTA" pour les USA et "AVE" pour le Canada. Cette formalité est sous votre responsabilité.
- USA : L ESTA peut être obtenue en répondant aux questions posées sur le site Internet https://esta.cbp.dhs.gov/,
- Canada : l'obtention de l AVE s effectue exclusivement depuis le site internet dédié à cet effet (http://www.cic.gc.ca/francais/visiter/ave-commencer.asp).

Pour plus d'informations, vous pouvez également consulter ce site : http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays/

ATTENTION :
Depuis le 22 Août 2022 :
Pour se rendre aux Etats Unis ou effectuer un transit via les Etats Unis : Les voyageurs qui se sont rendus à Cuba depuis le 12 janvier 2021 ne peuvent plus bénéficier du régime de l?ESTA et doivent obligatoirement faire une demande de visa auprès d?un consulat américain à Paris avant d'entreprendre un voyage aux Etats Unis ou un transit via les Etats-Unis, et ce, même s'ils bénéficient d'un ESTA précédemment approuvé, sous peine de voir celui-ci annulé par les agents de la police aux frontières (Customs and Border Protection) lors de l'entrée sur le sol américain, ou de faire l'objet une décision de refus d'embarquement.

CARTE D'IDENTITÉ

Non

VACCINS

Depuis la pandémie, la plupart des pays n'accueillent que des personnes vaccinées contre la COVID, pensez à vous informer régulièrement sur les conditions sanitaires, et gardez en tête qu'elles sont évolutives.

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

Les obligations sanitaires de chaque pays face à la pandémie évoluent fréquemment, il est important et de votre responsabilité de les consulter jusqu'au jour de votre départ sur le site du ministère des affaires étrangères, rubrique "Conseil aux voyageurs