Atalante
L'ESPRIT TREK

CUBA

# Rando Caraïbes

- Les randonnées dans la verdoyante Sierra del Escambray.
- Une découverte authentique et variée de Cuba.
- Les nuits chez l'habitant et en refuges de montagne.
- La Sierra de Mil Cumbres et la vallée de Viñales.

| | |
|---|---|
| À PARTIR DE | **2 650 €** (vol inclus) |
| DURÉE | 15 jours |
| TYPE | Voyage en petit groupe |
| NIVEAU | |
| THÉMATIQUE | Randonnée |

Bénéficiant d'un climat privilégié et d'une nature généreuse, Cuba allie à ses beautés naturelles une grande richesse architecturale de type coloniale et une population très chaleureuse.
Après une visite de Santa Clara où nous découvrirons le mausolée du Ché, nous randonnons au bord du lac Hanabanillas et dans la Sierra de l'Escambray au coeur de sa végétation luxuriante, nous découvrons Trinidad, l'une des plus belles cités coloniales de l'Amérique latine où nous dormirons chez l'habitant. Après un petit crochet par la baie des cochons et playa larga, c'est à pied que nous explorons les sierras de mil cumbres et la vallée sauvage de Viñales. Enfin nous terminerons en beauté par La Havane mais aussi les belles plages de la mer des Bahamas couleur émeraude.
Mais aller à Cuba, c'est aussi faire un voyage au coeur de la musique. Elle est présente partout et ce sont les sons afro-cubains qui rythment nos journées.

# Itinéraire

JOUR 1

## Envol pour La Havane.

HÉBERGEMENT : CHEZ L'HABITANT | DÎNER : LIBRE

Vol pour La Havane. Accueil à l'aéroport par votre accompagnateur, 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 " elle est le 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 - Sierra del Escambray.

TRANSPORT : MINIBUS, CAMION (2H-3H) | MARCHE : 4H-5H | HÉBERGEMENT : REFUGE

Après un passage par le fameux Mausolée du Che, transfert vers la Sierra de Escambray ou nous commencerons le début de notre randonnée qui nous conduira à La Casa de la Gallega où nous déjeunerons.
L'après-midi, nous continuerons notre progression à travers la Sierra où la végétation rappelle un jardin exotique. baignade possible dans une cascade. Nuit en refuge (il s'agit d'une petite maison dans un écrin de verdure, nous posons les matelas, directement sur le sol sur la terrasse couverte)

JOUR 4

## Randonnée dans la sierra del Escambray.

TRANSPORT : MINIBUS | MARCHE : 4H-5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 300 M | HÉBERGEMENT : REFUGE

Belle balade qui nous permettra d'observer une grande variété d'orchidées dans leur milieux naturel et nous conduira jusqu'à un point de vue sur la mer et la péninsule d'Ancon. Après une randonnée d'environ 2 à 3 h à travers le massif, nous redescendons à Topes pour le déjeuner puis nous reprendrons le bus qui nous amènera vers la région de Banaos. Randonnée vers le refuge " La Sabina " (environ 2 h de montée) où nous passerons la nuit. Dîner préparé par la famille. (Note : nous laissons notre gros sac à la ferme Jarico pour ne monter qu'avec un petit sac à dos contenant nos affaires pour la nuit et le lendemain matin)

JOUR 5

## Cascade de la Bella - Trinidad.

TRANSPORT : MINIBUS (1H) | MARCHE : 2H-3H | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 300 M | HÉBERGEMENT : CHEZ L'HABITANT

Dernière randonnée dans la Sierra avec possibilité de baignade dans la cascade de La Bella. L'après-midi, nous reprendrons notre route vers la ville de Trinidad, joyaux colonial de Cuba. Installation chez l'habitant et balade en soirée dans cette petite ville magnifique. Dès le coucher du soleil, (et même avant), la musique cubaine vous enivrera de ses rythmes endiablés.

JOUR 6

## Découverte de Trinidad.

HÉBERGEMENT : CHEZ L'HABITANT

Journée dédiée à la découverte de cette ville magnifique et unique, véritable musée vivant où le temps semble s'être arrêté. Vous pourrez vous perdre dans les ruelles typiques et colorées, à la rencontre des habitants connus pour leur hospitalité. Nous visiterons le marché artisanal, la maison du potier. Le dîner sera pris chez l'habitant et vous pourrez y déguster une excellente langouste à la plancha.

JOUR 7

## Trinidad - Cienfuegos - La Baie des Cochons, playa Larga.

TRANSPORT : MINIBUS | HÉBERGEMENT : CHEZ L'HABITANT

Après le petit déjeuner, nous prendrons la route vers l'Ouest jusqu'au marécage de Zapata, lieu historique où se déroula l'invasion de la baie de Cochons en 1961. Arrêt en cours de route pour une rapide visite de la ville de Cienfuegos.
Le parc naturel protégé est l'habitat de nombreuses variétés d'animaux endémiques comme le crocodile rhombifer. Déjeuner et après-midi en bord de mer à Caleta Buena, repos et baignade dans la mer des Caraïbes (possibilité de louer palmes/masque/tuba à un prix raisonnable). Après un court transfert nous arrivons en fin de journée à Playa Larga et nous installons chez l'habitant.

JOUR 8

## *Baie des cochons - Sierra de Mil Cumbres.*

TRANSPORT : MINIBUS (5H30) | MARCHE : 1H-2H | HÉBERGEMENT : REFUGE

Nous poursuivrons notre route (environ 5h30 de route) vers la Sierra de Mil Cumbres. En cours de route possibilité de s'arrêter pour visiter une ferme d'élevage de crocodile (facultatif et optionnel car assez touristique). Déjeuner à Charco Azul. Arrivée à Mil Cumbres, installation et balade dans la vallée de Sagua, à travers les champs de cultures (manioc, café, patate douce, haricots...) et rencontre avec la communauté paysanne.
Nous dormirons dans une ancienne hacienda transformée en refuge (sac de couchage léger ou drap de sac nécessaire).

JOUR 9

## *Sierra del Rosario.*

MARCHE : 4H-5H | HÉBERGEMENT : REFUGE

Journée dédiée à une randonnée dans la Sierra del Rosario, à travers une forêt de pins et de végétation tropicale sèche. Visite d'une coopérative de paysans. Retour à l'hacienda en fin d'après-midi, et pour ceux qui le souhaitent possibilité de se baigner dans une petite cascade non loin de là.

JOUR 10

## *Randonnée dans la vallée de Viñales.*

TRANSPORT : MINIBUS | MARCHE : 3H-4H | HÉBERGEMENT : CHEZ L'HABITANT

Route vers Viñales et randonnée dans ce décor d'une grande beauté où les champs de tabacs sont dominés par les Mogotes. 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. Déjeuner chez un paysan de la vallée. Soirée à Viñales où vous pourrez écouter et danser sur la musique cubaine un verre de mojito à la main.

JOUR 11

## *Randonnée dans la Vallée de Viñales.*

MARCHE : 4H-5H | HÉBERGEMENT : CHEZ L'HABITANT

Randonnée dans les paysages enchanteurs de la vallée de la pénitence. Il s'agit de l'une des plus belle région de Cuba, classée au patrimoine mondial de l'UNESCO. Les formations karstiques qui se dressent au milieu des champs de tabac rappellent la Chine du sud. Après l'ascension partielle d'un mogote nous déjeunerons chez un paysan (chez Ana ou Paco).

JOUR 12

## *Cayo Jutias : Plage de sable blanc et récif corallien.*

TRANSPORT : VOITURE (3H-4H) | HÉBERGEMENT : CHEZ L'HABITANT

Départ pour la journée vers la presqu'île de Cayo Jutías. La route est en assez mauvais mais notre trajet sera récompensé ! Ici, nous découvrons une superbe plage de sable blanc de 4 km baigne dans une eau translucide. A 400 mètres du rivage, le récif corallien vous invite à l'observation d'une multitude de poissons multicolores. Possibilité de s'y rendre en bateau pour un prix raisonnable. Masque et tuba fournis sur place. Retour à Vinales.

JOUR 13

## *Manufacture de cigares de Pinar del Rio - La Havane.*

MARCHE : 2H-3H | HÉBERGEMENT : CHEZ L'HABITANT | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Départ vers La Havane que nous atteindrons en fin de matinée. En route, nous visiterons la manufacture de cigares de Pinar del Rio. Installation chez l'habitant, dans la vielle Havane puis visite des différents quartiers et monuments tels que la place de la révolution, le Prado, la cathédrale, Obispo... Classée patrimoine mondial de l'humanité par l'Unesco, La Havane est certainement, la plus belle ville coloniale de tout le continent Américain. Au coucher du soleil nombreux Havanais se rendent en famille, entre ami ou en amoureux sur le Malecon (la corniche) pour profiter de la fraîcheur, nous vous conseillons d'y passer pour profiter de l'ambiance. Ce jour ou le lendemain, selon les départs, nous vous offrons une visite de la Havane en belle américaine décapotable des années 50-60 (balade d'environ 45 min-1h dans différents quartiers de la Havane). Déjeuner et Dîner libre.

JOURS 14 À 15

## *La Havane et vol retour.*

DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Journée libre à la Havane pour profiter une dernière fois des ses places et de ses monuments, transfert vers l'aéroport et vol de nuit vers la France.
Repas libres ou en vol.

### 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 par une autre entreprise du groupe Altaï : Huwans, les aventures humaines. Cet itinéraire est fourni à titre indicatif : suivant les conditions météorologiques et opérationnelles, votre guide accompagnateur peut en effet le modifier, pour votre sécurité et celle du groupe.
D'autre part, à Cuba tous les hôtels sont la propriété du gouvernement et il peut arriver qu'un hébergement soit remplacé par un autre au dernier moment sans possibilité de recours et ce, malgré des réservations passées bien en amont et déjà confirmées. De la même manière si nous pouvons jouer un rôle sur la qualité lors des nuitées chez l'habitant, nous n'avons que

peu de contrôle dans les hôtels et établissements d'Etat.

# Dates & prix

**LES PROCHAINS DÉPARTS**

*(informations au 20/05/2024)*

*Nombre de participants : de 4 à 15*

| DU | AU | PRIX TTC / PERS. | ETAT |
|---|---|---|---|
| DIM. 04/08/2024 | DIM. 18/08/2024 | 3 650 € | Confirmé |
| DIM. 08/09/2024 | DIM. 22/09/2024 | 2 795 € | Confirmé dès 4 inscrits |
| DIM. 22/09/2024 | DIM. 06/10/2024 | 2 795 € | Confirmé dès 4 inscrits |
| DIM. 06/10/2024 | DIM. 20/10/2024 | 2 795 € | Confirmé dès 4 inscrits |
| DIM. 20/10/2024 | DIM. 03/11/2024 | 2 850 € | Confirmé dès 4 inscrits |
| DIM. 10/11/2024 | DIM. 24/11/2024 | 2 650 € | Confirmé |
| DIM. 17/11/2024 | DIM. 01/12/2024 | 2 695 € | Confirmé dès 4 inscrits |
| DIM. 01/12/2024 | DIM. 15/12/2024 | 3 050 € | Confirmé |
| DIM. 22/12/2024 | DIM. 05/01/2025 | 3 495 € | Confirmé dès 4 inscrits |
| DIM. 29/12/2024 | DIM. 12/01/2025 | 3 495 € | Confirmé dès 4 inscrits |
| DIM. 05/01/2025 | DIM. 19/01/2025 | 3 150 € | Confirmé |
| DIM. 19/01/2025 | DIM. 02/02/2025 | 3 295 € | Confirmé |
| DIM. 02/02/2025 | DIM. 16/02/2025 | 3 450 € | Confirmé |
| DIM. 16/02/2025 | DIM. 02/03/2025 | 3 450 € | Confirmé dès 4 inscrits |
| DIM. 09/03/2025 | DIM. 23/03/2025 | 3 150 € | Confirmé dès 4 inscrits |
| DIM. 23/03/2025 | DIM. 06/04/2025 | 3 295 € | Confirmé |
| DIM. 13/04/2025 | DIM. 27/04/2025 | 3 295 € | Confirmé dès 4 inscrits |

| DU | AU | PRIX TTC / PERS. | ETAT |
|---|---|---|---|
| DIM. 18/05/2025 | DIM. 01/06/2025 | 3 150 € | Confirmé dès 4 inscrits |
| DIM. 13/07/2025 | DIM. 27/07/2025 | 3 250 € | Confirmé dès 4 inscrits |
| DIM. 27/07/2025 | DIM. 10/08/2025 | 3 495 € | Confirmé dès 4 inscrits |
| DIM. 10/08/2025 | DIM. 24/08/2025 | 3 450 € | Confirmé dès 4 inscrits |
| DIM. 14/09/2025 | DIM. 28/09/2025 | 3 150 € | Confirmé dès 4 inscrits |
| DIM. 05/10/2025 | DIM. 19/10/2025 | 3 150 € | Confirmé dès 4 inscrits |
| DIM. 19/10/2025 | DIM. 02/11/2025 | 3 150 € | Confirmé dès 4 inscrits |
| DIM. 09/11/2025 | DIM. 23/11/2025 | 3 150 € | Confirmé dès 4 inscrits |
| DIM. 23/11/2025 | DIM. 07/12/2025 | 2 995 € | Confirmé dès 4 inscrits |
| DIM. 21/12/2025 | DIM. 04/01/2026 | 3 595 € | Confirmé dès 4 inscrits |

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

## LE PRIX COMPREND

- Le vol régulier au départ de Paris (Départ de province sur demande et en fonction des disponibilités).
- Les taxes aériennes.
- Les transferts sur place.
- L'hébergement.
- La pension complète sauf les repas à la Havane des jours 1, 13 et 14.
- L'Équipe de chauffeurs.
- L'encadrement par un guide cubain francophone.

## 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.

***À payer sur place :***

- Les dépenses personnelles, les boissons et les pourboires.
- Les repas à la Havane des jours 1, 13 et 14 (libres ou en vols).
- Les entrées dans les sites et musées (env. 5 $US).

## 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

- Supplément chambre individuelle (sauf en refuge) : 220 €.
- NUITS SUPPLÉMENTAIRES :
- (Prix par personne et par nuit)
- A LA HAVANE:
- Nuit supplémentaire chez l'habitant à La Havane en chambre single: 75€.
- Nuit supplémentaire chez l'habitant à La Havane en chambre double: 40€ par personne.
- Les transferts:
- Le transfert aéroport si arrivée ou départ différé par rapport au groupe.
- Transfert aéroport / hôtel (ou inversement) à La Havane (prix par transfert), de 3 à 5 personnes: 95€.
- Transfert aéroport / hôtel (ou inversement) à La Havane (prix par transfert), de 1 à 2 personnes: 47€.

# Détail du voyage

## ENCADREMENT

Atalante est 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

Dans les villes, repas pris dans les restaurants locaux ou chez l'habitant. Pendant les marches un pique nique peut vous être proposé pour le repas du midi.
Vous pourrez certainement déguster une langouste à la plancha à Trinidad, la nourriture cubaine est souvent composée de riz, de haricots rouges agrémentés de viandes et de salade. Malgré nos efforts pour varier les menus, il se peut que ceux-ci soient parfois répétitifs.

On trouve de l'eau minérale à acheter tout au long du circuit.

## HÉBERGEMENT

Vous serez logés dans les hébergements suivants :

- Hôtels standards sur la base de chambres doubles à partager.
- Nuits chez l'habitant : C'est en général mieux que dans les hôtels : le service y est impeccable et en plus vos hôtes viendrons parfois avec vous visiter la ville en fin de journée. Selon la taille de votre groupe, les dîners sont pris tous ensemble mais les chambres seront réparties dans plusieurs maisons (1 à 3 chambres par maison), chacun prendra le petit déjeuner dans la maison où il a passé la nuit. (option chambre individuelle possible chez l'habitant mais non garanti)
- Refuge : il s'agit d'anciennes fermes aménagées. En général on y dort sur des matelas qui sont disposé sur la chape tout autour de l'édifice, à l'abri des précipitations par l'avancée du toit. Des tentes sont quelques fois proposés pour ceux qui voudrait dormir un peu plus à l'écart. Notez que si des couvertures sont disponibles dans certains refuges, nous vous recommandons un sac de couchage, surtout durant l'hiver car les nuits en montagne peuvent être fraîches (pas de chauffage).

Tous les hébergements sont pourvus de douches mais dans les refuges, l'eau n'est pas chauffée.

- Chambre triple : de manière générale à Cuba nous ne pouvons pas garantir une chambre triple à ceux qui en auraient fait la demande. Il est rarement possible de trouver des chambres avec 3 lits (sauf si la 3ème personne est un enfant auquel cas un lit d'appoint peut être ajouté)

Voici la liste des hébergements que nous réservons le plus souvent pour ce voyage :

- La Havane : chez l’habitant/maison d’hôte (casa particular) dans le quartier de la Vielle Havane
- Santa Clara : hôtel Los Caneyes (https://hotelloscaneyes.com/)
- Sierra del Escambray : refuge de la Codina et refuge de la Sabina
- Trinidad : chez l’habitant/maison d’hôte (casa particular)
- Playa Larga : chez l’habitant/maison d’hôte (casa particular)
- Mil Cumbres : refuge hacienda Mil Cumbres
- Viñales : chez l’habitant/maison d’hôte (casa particular)

Les hébergements sont donnés à titre indicatif et peuvent changer en fonction de la disponibilité.

INFO "VÉRITÉ" : à certaines étapes du circuit, les infrastructures hôtelières offrent un confort plus simple que les standards internationaux pour le même type de classement. Les hôtels ne sont par ailleurs pas toujours bien entretenus (ascenseurs en panne, problème d'eau chaude …)
Au vu de l'engouement actuel pour Cuba, des changements d'hôtels, indépendant de notre volonté, pourraient avoir lieu de façon tardive, sur place. Quant à la gastronomie, elle n'est pas le point fort de Cuba qui souffre encore de pénuries de certains produits lié à l'embargo toujours en vigueur. Cependant, l'authenticité du pays reste inchangée et cela sera largement compensé par la gentillesse de la population et l'ambiance incomparable qui règne à Cuba !

**DÉPLACEMENT**

Vous utiliserez les modes de déplacement suivants :

- Minibus
- Pédestre
- Bateau

- Transport aérien :

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.

## 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). A 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

A Cuba, presque toute la population travaille en tant que fonctionnaire d'état. Cela est valable pour les chauffeurs, les guides locaux et votre guide. leur salaire est plus que symbolique et ne permet pas de vivre dans des conditions convenables, vu le prix des biens comme l'essence (même prix qu'en Europe), et de nombreux biens de la vie de tous les jours. Les cubains doivent donc trouver des circuits parallèles qui leur permettent de s'en sortir. Depuis de nombreuses années Huwans clubaventure, soucieux de rémunérer ses guides à leur juste valeur a mis en place un système complexe pour leur garantir un salaire plus juste (inclus dans le prix de votre voyage).
D'autre part, si le pourboire est laissé à votre appréciation et ne se substitue pas aux salaires, nous vous encourageons à laisser à votre guide en fin de circuit deux enveloppes avec les pourboires du groupe de l'ordre de 5€/semaine/participant pour le chauffeur et 10€/semaine/participant pour le guide.
Pour les guides locaux que vous rencontrerez à la journée durant votre voyage, nous vous suggérons de leur laisser une enveloppe d'environ 1 €/participant/jour.

# Equipement

## VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Les vêtements, des pieds à la tête :

- Une paire de chaussures de randonnée montantes (terrain parfois glissant).
- chaussures décontractées ou sandales pour les étapes dans les villages.
- chaussettes.
- pantalon adapté au trekking.
- pantalon en toile légère et confort pour le soir.
- short ou bermuda.
- maillot de bain.
- tee shirts.
- pull-over ou petite veste polaire pour le soir.
- veste adaptée à la pluie ou kway.
- chapeau ou casquette.
- lunettes de soleil.

## EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Bâtons de marche (facultatif mais utile en cas de sensibilité aux genoux)

UTILE A LA POPULATION LOCALE :

Si vous le désirez, vous pouvez emporter de France : des petits jouets ou des vêtements qui seront très utiles et très appréciés par la population locale qui souffre de certaines carences du fait de l'embargo. Vous pourrez les donner à votre guide à l'arrivée, il les distribuera.

- Trousse de toilette et serviette de bain.
- Crème de protection solaire (visage et lèvres) + lotion anti-moustiques.
- Lampe frontale, avec piles et ampoules de rechange.
- Gourde de 1 litre minimum, légère et isotherme.
- Sac de couchage (à prévoir uniquement pour le voyage de 2 semaines "Rando Caraïbes" , code UCUB, il peut faire parfois un peu frais la nuit dans certains refuges qui ne sont pas chauffés et ne sont pas équipés de couvertures, un drap de sac en polaire ou en soie, avec de bons sous vêtements, peut éventuellement suffire aux moins frileux)
- Papier toilette.

## BAGAGES

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans 2 sacs :

- En soute : prévoir un sac de voyage souple à fermeture éclair latérale 80 L environ et de 20 kg maximum (1 sac par personne maxi).

- En cabine : un petit sac à dos (contenance environ 40 à 50 L) pour vos affaires de la journée : t-shirt de rechange, gourde, pique nique du midi, lunettes, petit matériel ...

N'emportez que l'indispensable.

Au cas ou : Veillez à prévoir en cabine de quoi "survivre" les premiers jours en cas de retard de votre bagage en soute. (Ex : brosse à dent, 1 t-shirt, chaussures de marche aux pied...)

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

Il vous est demandé d'apporter vos médicaments personnels (élastoplast, alcool iodé, aspirine, antiseptique intestinal, petits ciseaux, tricostéril, lotion anti-moustiques).

# *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