

LA TRAVERSÉE DE SANTIAGO À VINALES

PROGRAMME

📍 Jour 1 **Accueil à Santiago de Cuba**



Rendez-vous en fin d'après-midi à notre hébergement.
Accueil par notre équipe locale et présentation du séjour.

Repas libres.

Nuit en hôtel

📍 Jour 2 **Santiago de Cuba**



Visite des principaux monuments de "la plus Caribéenne des villes cubaines": les maisons coloniales et les ruelles grimpent sur la colline face à la baie de Santiago. L'après-midi, balade dans le centre historique pour s'imprégner de son atmosphère et visite du fort Castillo del Morro qui garde la baie de Santiago.

Dîner libre.

Nuit en hôtel

📍 Jour 3 **El Cobre - Cascade d'El Salton - Bayamo**



Départ pour El Salton. En cours de route, visite de la basilique de la Vierge de la Charité du Cuivre, la Patronne de Cuba. Le site situé à 20 km de Santiago est impressionnant. Nous poursuivons ensuite vers les hauteurs et le site del Saltón pour une randonnée dans une végétation exubérante et une baignade rafraîchissante sous une belle cascade de 30 mètres.

(Note : en saison sèche il se peut que la cascade soit à sec).

Départ pour Bayamo, berceau historique de Cuba, et installation à l'hôtel (selon le temps et la saison, rapide visite possible du centre de Bayamo)

Transport en minibus

Nuit en hôtel

3 heures de marche

📍 Jour 4 **Santo Domingo - Parc National de la Sierra Maestra - Comandancia de La Plata**



Départ pour Santo Domingo, à l'entrée du Parc National du Turquino, dans la Sierra Maestra. Nous continuons jusqu'au lieu-dit "Alto del Naranjo" où nous débuterons notre marche à travers les magnifiques paysages de la plus haute chaîne de montagne de Cuba. Nos pas nous conduiront jusqu'à la Comandancia de la Plata : l'ancien quartier général clandestin, isolé dans les montagnes, là où Fidel Castro et le Che se réfugièrent pour préparer la

révolution au début de la "guerilla". Nous visiterons les anciennes installations, l'hôpital de campagne, la maison de Fidel... Retour à Santo Domingo et installation à l'hôtel.

Note : la nuit d'hôtel peut exceptionnellement être remplacée par une nuit chez l'habitant.

Transport en minibus.

Nuit chez l'habitant

3 heures de marche

📍 Jour 5 **Santo Domingo - Camaguey**



Départ vers la ville de Camagüey. Camagüey est une des plus belles villes de l'île. Nous visitons les vieux quartiers et les places coloniales. Sortie en soirée pour profiter de la musique cubaine et des concerts qui s'improvisent un peu partout.

Transport en minibus.

Nuit chez l'habitant

📍 Jour 6 **Camaguey - Sancti Spiritus - Banaos - Sierra del Escambray**



Départ vers la ville de Sancti Spiritus où nous ferons une rapide visite de son quartier colonial aux façades pastel et aux ruelles pavées. Déjeuner puis départ vers la région de Banaos. Départ de notre 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)

Transport en minibus.

Nuit en refuge

2 à 3 heures de marche ; +300m

📍 Jour 7 **Cascade de La Bella - Trinidad**

Nous redescendons de la Sierra, à la fin de notre randonnée, 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. Dîner et nuit chez l'habitant.

Transport en minibus.

Nuit chez l'habitant

2 à 3 heures de marche ; -300m

📍 Jour 8 **Trinidad**

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. Visite avec votre guide le matin et, après le déjeuner, après-midi libre à Trinidad, ou, si vous préférez, nous pouvons vous amener à la plage d'Ancon.

Nuit chez l'habitant

Dîner libre

📍 Jour 9 **Trinidad - Cienfuegos - Baie des Cochons - Playa Larga**

Nous reprenons la route vers l'ouest jusqu'à la célèbre baie des cochons. En cours de route nous

ferons une première halte rapide à Cienfuegos puis à Caleta Buena, en bord de mer. Possibilité de faire une petite baignade ! Petite balade avec Eduardo et installation à Playa Larga chez l'habitant (à proximité de la plage).

Transport en minibus.

Nuit chez l'habitant

1 à 2 heures de marche

📍 Jour 10 **Playa Larga - Soroa - Vinales**

Départ en direction de l'Ouest de Cuba et la magnifique vallée de Viñales. En cours de route nous nous ferons une étape à Soroa pour le déjeuner. Puis, petite randonnée dans la montagne jusqu'à un mirador offrant un beau point de vue. Nous descendons ensuite après le même chemin et pourrons nous rendre à la cascade de l'arc en ciel de Cuba en contrebas (peu d'eau en saison sèche). Nous reprenons ensuite la route pour Viñales que nous rejoindrons en fin d'après-midi. Dîner et nuit chez l'habitant.

Transport en minibus.

Nuit chez l'habitant

2 heures de marche

📍 Jour 11 **Vallée de Vinales - Ascension d'un Mogote**

Aujourd'hui nos pas nous amènent vers l'un de ces blocs de calcaires qui dominent le paysage. Des pentes de notre "mogote" nous profitons d'une magnifique vue sur la vallée. Nous poursuivons notre randonnée pour aller déjeuner chez l'habitant dans une petite maison typique au milieu de la vallée. Les mogotes qui nous entourent ressemblent à un troupeau d'éléphants endormis, et la tranquillité de la vallée nous procure une sensation de paix enivrante. Retour chez notre famille d'accueil. (à noter : nous montons sur un mogote mais pas jusqu'au sommet car il n'y a pas de sentier le permettant)

Nuit chez l'habitant

4 heures de marche

📍 Jour 12 **Cayo Jutias**

Départ vers Cayo Jutia, presqu'île située au nord de la province de Pinar del Rio. Magnifique plage paradisiaque, dont le sable blanc plonge dans une eau cristalline. Temps libre à la plage. Possibilité de faire de la plongée (snorkeling) sur la barrière de corail (à voir sur place). Retour à Viñales en fin de l'après-midi. Dîner libre.

Transport en minibus

Nuit chez l'habitant

Dîner libre

📍 Jour 13 **Vinales - La Havane**

Nous commençons la journée par une balade entre champs de tabacs et petites fermes avec toujours les mogotes en toile de fond. Déjeuner dans la vallée. Nous continuons notre randonnée dans la vallée de Viñales. Visite de la ferme de production de tabac d'Alexis. Il nous montre comment rouler un cigare et nous fait visiter son séchoir à tabac. Nous prenons ensuite la route en direction de la Havane. Arrivée à la Havane en fin de journée et installation chez l'habitant en centre-ville.

Transport en minibus

Nuit chez l'habitant

2 à 3 heures de marche

Dîner libre

📍 Jour 14 **Visite de La Havane**

Journée consacrée à la visite de la Havane, classée au patrimoine mondial de l'humanité par l'UNESCO, La Havane est certainement l'une des plus belles villes coloniales de tout le continent Américain. Nous commençons par un tour de ville en belle américaine décapotable : la place de la Révolution, le quartier de Miramar et le Malecon (la corniche). Puis nous découvrirons à pied le quartier historique et populaire de la vieille Havane, sa cathédrale, ses places et ses ruelles. Dîner libre.

Repas libres

📍 Jour 15 **Fin du séjour**

Dispersion après le petit déjeuner. Vous profitez ensuite de cette journée à votre guise et poursuivez votre séjour à votre guise.

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction ; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Suivant les conditions météorologiques et opérationnelles, notre équipe se réserve le droit de modifier cet itinéraire de façon à assurer au mieux le déroulement du séjour et votre sécurité.

DATES & PRIX

Départs pour les groupes parlant français :

Pas de départ pour l'instant

Code voyage: UCUR

Le prix comprend

- Les transports en véhicule privé selon itinéraire

- L'hébergement en pension complète sauf repas indiqués dans "Le prix ne comprend pas"
- Les entrées dans les sites prévus au programme
- L'accompagnement par un guide Cubain anglophone pour l'intégralité du séjour pour 2 et 3 participants
- L'accompagnement par un guide Cubain francophone pour l'intégralité du séjour à partir de 4 participants

Le prix ne comprend pas

- Vol international
- La carte de tourisme (nécessaire pour l'entrée dans le pays)
- Le supplément en chambre individuel : Nous consulter
- Les repas des jours 1 et 14, les dîners des jours 2, 8, 12 et 13 (env. 15€ par repas).
- Assurance rapatriement
- Pourboires, toutes dépenses & équipements personnels, boissons et tout ce qui n'est pas dans "LE PRIX COMPREND"

Remarques

Depuis de nombreuses années, nous mettons notre savoir-faire et notre expérience de Cuba au service de voyageurs venant par de différents horizons. Vous pourrez donc retrouver dans vos groupes des participants venant de nos différents partenaires.

Conditions de paiement et d'annulation

Inscription

L'inscription à l'une de nos activités ou voyage implique l'acceptation des conditions générales de vente. Chaque client doit remplir un bulletin d'inscription. L'inscription n'est acceptée qu'avec le versement d'un acompte représentant 30% du montant total du voyage et dans la mesure des places disponibles. Si l'inscription se fait à moins de 30 jours du départ, le prix total du voyage devra être réglé dès l'inscription. Vous pouvez effectuer votre paiement par virement bancaire (SWIFT/IBAN) ou par carte bleue directement sur le site. Une confirmation d'inscription vous sera envoyée par mail dans les plus brefs délais.

Facturation

Une fois votre réservation enregistrée, nous vous envoyons par mail votre facture. Le solde doit nous parvenir au moins 30 jours avant votre date d'arrivée. Si le solde du voyage ne nous est pas parvenu dans ces délais, Altaï Cuba se réserve le droit d'annuler la réservation sans indemnité.

Annulation

Conditions et frais d'annulation :

Si, pour quelque raison que ce soit, vous devez annuler votre voyage, les sommes que vous avez versées vous seront remboursées sous réserve des retenues suivantes :

Si le désistement a lieu :

- Plus de 30 jours avant le départ, une somme forfaitaire de 50€ par personne sera retenue
- De 30 à 21 jours avant le départ, le montant de l'acompte versé sera retenu (soit 30% du montant total du dossier)
- De 20 à 14 jours avant le départ, 50% du montant total du dossier sera retenu
- De 13 à 7 jours avant le départ, 75% du montant total du dossier sera retenu
- Moins de 7 jours avant le départ, 100% du montant total du dossier sera retenu

Cas particuliers:

Quelle que soit la date d'annulation ou de modification de contrat, les frais suivants s'ajoutent au barème ci-dessus :

- Frais fixes aériens : si votre billet d'avion doit être émis longtemps à l'avance, souvent pour vous éviter des suppléments importants, 100% des frais non remboursables en cas d'annulation ou de modification de votre plan de vol vous seront facturés. Dans ce cas le barème ci-dessus ne s'applique que sur le prix du voyage sans le vol.
- Frais fixes terrestres : les frais engagés tôt pour des réservations fermes vous seront facturés en cas d'annulation.
- Frais d'assurance : que vous ayez souscrit une assurance multirisques ou une assurance annulation, le montant de l'assurance est dû et ne peut faire l'objet d'aucun remboursement.

Ces conditions spécifiques vous seront signifiées sur votre confirmation d'inscription. Si vous êtes dans l'obligation d'annuler votre voyage avant son commencement (date de départ), vous devez en informer dès que possible Altaï Cuba et l'assureur par tout moyen écrit permettant d'obtenir un accusé de réception.

C'est la date de réception de l'écrit qui sera retenue comme date d'annulation pour facturer les frais d'annulation.

Si Altaï Cuba se trouve dans l'obligation d'annuler un départ en groupe, en raison du nombre insuffisant de participants, la décision sera prise et les clients informés au plus tard 21 jours avant le départ. Altaï Cuba peut également annuler un départ suite à des événements exceptionnels, relevant notamment des cas de force majeure (éruption volcanique, événements sociaux, grèves, intempéries) pouvant porter atteinte à la sécurité des participants. Dans ces cas, les participants seront remboursés intégralement des sommes qu'ils ont versées sans toutefois pouvoir prétendre à aucune indemnité.

Modification du contrat

En cas de modification d'un voyage par le client entraînant des frais pour Altaï Cuba, ces frais seront à la charge du client. Dans tous les cas, toute modification fera l'objet d'un écrit. Altaï Cuba pourrait modifier des éléments au contrat de voyage, si des événements extérieurs à notre volonté s'imposaient. Nos clients en seraient informés par écrit dans les plus brefs délais.

Prix et révision des prix

Pour les voyages en groupe, les prix figurant sur le site internet ont été calculés et sont valables pour le nombre indiqué de participants pour chaque voyage. Les tarifs sont confirmés lors de l'inscription. Si le nombre de participants est inférieur au minimum requis, un "supplément petit groupe" peut être appliqué. Pour tous les séjours ou programmes, nous mentionnons le prix par personne, valable à partir d'un certain nombre de participants, et nous détaillons les prestations incluses et non incluses dans ce prix. Toute modification des taux de change, des prix des différents éléments composant un voyage et en particulier le prix des carburants peut entraîner un réajustement tarifaire.

Cession du contrat

En cas de cession du contrat par le client à un cessionnaire, les conditions de modification et d'annulation s'appliquent.

Assurance

Nous vous invitons à souscrire une assurance avant votre départ garantissant les activités pratiquées avec Altaï Cuba. Le détail des assurances proposées est disponible sur cette page: <https://cuba.altabasecamp.com/fr/assurance>

Dans le cas où vous ne souscrivez pas d'assurance avec nous, nous vous demandons de bien vouloir nous communiquer par mail les informations de votre contrat d'assurance (nom de la compagnie, nom du contrat, n° de police d'assurance, n° de téléphone) et d'emporter ces informations avec vous lors de votre séjour.

INFOS PRATIQUES

Encadrement

Ce voyage est encadré par un guide accompagnateur Cubain francophone faisant partie de l'équipe Altaï Cuba. Durant le séjour, il est secondé par un chauffeur hispanophone. Des guides locaux Hispanophones vous accompagnent également dans certains sites.

Alimentation

Tous les petits-déjeuners sont compris. Pour les déjeuners/pique-niques, lorsqu'ils ne sont pas préparés par vos hôtes où inclus dans votre séjour, vous pouvez choisir de prévoir un pique-nique ou de manger dans un restaurant. Vous en trouverez à proximité des principaux sites touristiques ou dans les villes et villages. Certains dîners seront pris chez vos hôtes. Pour les autres (non inclus dans votre séjour), vous trouverez des restaurants pour tous budgets à chaque étape.

Du fait de l'embargo Américain qui sévit depuis de nombreuses années et des structures étatisées (hôtels et restaurants), la gastronomie Cubaine est restée simple et la variété n'est pas toujours de mise....

Repas : 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. 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. Des restaurants privés commencent également à voir le jour et offre une cuisine nettement plus copieuse et raffinée que dans les restaurants ou hôtels d'Etat.

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

Eau : 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'hydrochlonezone). Évitez 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 le faire en début de séjour à La Havane ou Santiago ainsi que dans les principales villes du pays.

Hébergement

Dans la majorité des cas, vous êtes hébergés chez l'habitants, dans les fameuses "casas particulares" : les familles cubaines vous accueillent chez eux. Vous dormez ainsi en chambre double/twin avec salle de bain privative dans la mesure du possible (dans certains lieux, la salle de bain pourra être partagée entre 2 chambres).

Pour certaines étapes, nous avons choisi des hôtels de catégorie 3 étoiles locales, confort standard. A noter que les hôtels à Cuba appartiennent à l'Etat. Nous n'avons donc pas la main sur la qualité des services délivrés. Les chambres sont toujours propres et spacieuses avec salle de bain privative mais Il se peut que dans certains établissements, les chambres ne soient pas à la hauteur des standards internationaux.

Dans les différentes Sierra, certaines étapes nécessitent de dormir en refuge. Ceux-ci sont en règle générale assez sommaires. Vous dormez en dortoir de 4 à 6 personnes. Les couvertures sont fournies mais nous vous conseillons de prendre également un drap de sac voir un sac de couchage pour les nuits fraîches suivant la saison.

Déplacement et portage

Les transports sont assurés en véhicule privé climatisé. Dans certains cas, nous pouvons également avoir recours ponctuellement à des 4x4 sur certains itinéraires.

Nos voyages n'impliquent pas de portage si ce n'est vos affaires de la journée. Sur certaines randonnées, il est possible que vous ayez à laisser votre sac de voyage et à porter votre sac de couchage en plus de vos affaires de base et de rechange pour une nuit (nuit en refuge ou chez l'habitant). Dans ce cas, nous nous chargeons de garder vos affaires et de les acheminer à l'étape suivante.

Budget et change

Deux monnaies circulent : le peso cubain (CUP) et le peso convertible cubain (CUC) qui est la seule monnaie utilisable par les étrangers. Actuellement, 1 CUC est plus ou moins équivalent à 1€. Pour connaître le taux de change en temps réel, nous vous conseillons de vous rendre sur le site www.xe.com.

Seules les cartes de crédit Visas et Master Card sont acceptées par les hôtels. Vous trouverez des distributeurs de billets acceptant uniquement les cartes Visas à la Havane et Santiago. Pour échanger vos espèces, rendez-vous dans les nombreuses "casa de cambio" présentes à l'aéroport et dans les bureaux de change des hôtels d'Etat dans les villes principales du pays.

Attention, officiellement, le Dollars Américain n'est pas accepté

Pourboires

Il s'agit d'une pratique usuelle et non obligatoire, dépendant de votre satisfaction. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. En règle générale pour un service correct, vous pouvez vous baser sur les montants suivants :

- 3 CUC par jour et par participant pour un accompagnateur Francophone
- 2 CUC par jour et par participant pour un chauffeur
- 1 CUC par jour et par participant pour un guide local hispanophone

Equipement indispensable

La liste qui va suivre est indicative et se veut la plus complète possible.

- Casquette ou chapeau pour le soleil
- Un bandana, foulard ou chech pour protéger le cou
- Une paire de lunettes de soleil niveau 3 ou 4
- 1 ou 2 sous-vêtements thermiques (tee shirts manches courtes ou longues).
- Tee shirts en coton (manches courtes et longues) ou équivalent (chemisettes, tee-shirt en matières techniques à séchage rapide...)
- 1 polaire légère ou équivalent
- 1 polaire chaude ou équivalent
- Une veste coupe vent imperméable respirant à capuche de type Gore-Tex ou MTD +
- Une cape de pluie
- 1 ou 2 shorts longs
- 1 pantalon de marche confortable (idéalement avec jambes amovibles)
- 1 pantalon de rechange (randonnée ou équivalent)
- 1 maillot de bain
- 1 paire de chaussure de "trekking" imperméable, confortable, avec tige montante, antidérapante.
- 1 paire de baskets ou chaussures légères équivalentes pour les étapes faciles et le soir
- 1 paire de sandales d'eau pour le snorkelling ou la baignade (notamment pour les personnes qui ne veulent pas utiliser de palmes pendant le snorkelling
- Paires de chaussettes épaisses pour la marche

Équipement utile

- Drap de sac et sac de couchage pour les nuits en refuge

Bagages

Préférez à tout autre bagage un sac de voyage souple avec fermeture latérale, de type sac marin, ou à la rigueur un grand sac à dos. Limitez le poids à 15 kg par personne. Vous aurez également besoin d'un sac à dos (35l minimum) pour ranger vos affaires de la journée.

Il est possible de laver le linge en milieu de circuit, prévoyez vos affaires en conséquence.

Par mesure de précaution, pensez à emporter dans votre bagage "cabine" de quoi survivre les premiers jours, et ceci au cas où vos bagages en soute n'arriveraient pas en même temps que vous.

Ceci est rare mais il vaut mieux se parer à toute éventualité. Nous vous recommandons d'y mettre entre autres des sous-vêtements, quelques tee-shirts, vos chaussures de marche et des sandales.

N'oubliez pas non plus de mettre tout objet coupant, ou liquide dans votre bagage "en soute" car ils sont interdits en cabine.

Passeport

Les informations mentionnées ne sont qu'à titre indicatif. Elles peuvent être sujettes à modification sans préavis de la part des autorités locales. Il est donc prudent de les vérifier dans le mois précédent le départ.

Le passeport est valable 6 mois après la date de retour. 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 entrées dans certains sites et pour réserver vos vols intérieurs le cas échéant.

ATTENTION :

- Vous devez impérativement nous communiquer les informations du passeport valide que vous emmènerez avec vous. Si vous devez faire renouveler votre passeport, attendez d'avoir le nouveau pour nous en communiquer les informations.

- Tous les enfants, quel que soit leur âge, doivent disposer d'un passeport individuel.

Visa

Il est appelé "Carte de Tourisme" à Cuba et est nécessaire pour entrer dans le pays. Les démarches pour l'obtention de cette Carte de Tourisme sont sous votre responsabilité et vous devez vous rapprocher du Consulat Cubain de votre pays de résidence. Pour les ressortissant Français, nous pouvons nous charger de l'obtention de cette Carte de Tourisme (Prix : Nous consulter). Elle sera ensuite envoyée par courrier.

Vaccins obligatoires

Même si aucun vaccin n'est obligatoire, vous vous assurerez cependant que les vaccins pratiqués couramment dans les pays occidentaux (tétanos, diphtérie, poliomyélite, typhoïde) sont encore valables. Vaccins hépatite A et B également recommandés.

Santé / recommandations sanitaires

Pharmacie

Nos guides accompagnateurs disposent d'une pharmacie de base comprenant : Antiseptique local, pansements, compresses. Nous vous conseillons de prévoir une petite trousse à pharmacie à emporter avec vous pour les "petits bobos" de tous les jours, et une deuxième trousse plus complète à laisser dans le bagage principal. En cas de traitement particulier, merci de le faire savoir à votre guide à l'arrivée.

Recommandations

Pas de vaccin obligatoire, cependant, assurez vous que vous êtes à jour des vaccinations "classiques" : tétanos, diphtérie, poliomyélite et typhoïde. Paludisme (ou malaria) : le pays est classé en zone 1. Les risques de contagion par piqûres de moustiques sont faibles. Il est conseillé de se protéger par application de crèmes répulsives. Nous n'encourageons pas l'usage de traitements préventifs alors qu'il ne sont pas nécessaires. En effet, outre les effets indésirables qu'ils affligent à notre organisme, ceux-ci peuvent provoquer une résistance des parasites. Nous vous recommandons toutefois de suivre l'avis de votre médecin.

Hygiène

Observer les mesures d'hygiène élémentaires comme se laver les mains régulièrement en particulier avant les repas. Attention, l'eau n'est pas potable.

Virus transmissibles par les moustiques

Il est conseillé de se protéger par application de crèmes répulsives. Nous n'encourageons pas l'usage de traitements préventifs alors qu'il ne sont pas nécessaires. En effet, outre les effets indésirables qu'ils infligent à notre organisme, ceux-ci peuvent provoquer une résistance des parasites. Nous vous recommandons toutefois de suivre l'avis de votre médecin.

Climat

Le climat subtropical de Cuba est influencé par la douceur des alizés du nord-est. Le thermomètre varie peu au cours de l'année et seules deux saisons sont franchement marquées :

- L'été humide, dure de Mai à Octobre.
- L'hiver, plus sec, s'étale de Novembre à Avril.

Les températures moyennes oscillent entre 22°C (février) et 30°C (juillet et août). L'est de l'île est légèrement plus chaud que l'ouest. Septembre et octobre détiennent des records de pluie et correspondent au point culminant de la saison cyclonique.

Electricité

La plupart des prises électriques sont à fiches plates et délivrent du 110 V (comme aux USA). Certains lieux sont équipés en 110V mais aussi en 220 V. Demandez toujours avant de brancher quoi que ce soit. Il est indispensable de prévoir un adaptateur de prises électriques.

Tourisme responsable

Dans un souci de respect de l'environnement, Altaï s'engage pour un impact minimum sur l'environnement. Altaï oeuvre depuis toujours pour un tourisme plus responsable et s'inscrit dans une démarche d'organisation de voyages respectant des principes équitables et durables. L'harmonisation des pratiques assure une juste répartition des retombées économiques et l'amélioration des conditions de travail des équipes locales et leur sensibilisation à la protection de l'environnement. Adoptez, vous aussi, des gestes simples lors de vos voyages et agissez ainsi en faveur d'un tourisme responsable.

- Évitez de laisser des déchets derrière vous : déposez les dans des poubelles ou ramenez les avec vous
- Utilisez l'eau potable avec parcimonie (préférez les douches aux bains et signalez les fuites) et évitez de la gaspiller (préférez les savons biodégradables pour vous laver etc.)
- Évitez de dégrader des sites culturels : ne touchez pas les statues, ne déplacez pas pierres et objets etc.
- Préférez les échanges aux dons (des cadeaux trop importants au vu du niveau de vie du pays peuvent déstabiliser l'équilibre économique local)
- En balade, notamment dans certains écosystèmes fragiles, observez la faune à distance, ne sortez pas des sentiers, limitez le piétinement et ne rapportez pas de « souvenirs » : renoncez à cueillir des fleurs rares, à ramasser des fossiles etc.
- Dans certains hôtels, vous disposerez d'une climatisation individuelle. Il est vivement recommandé pour éviter la surconsommation énergétique et les émissions de gaz à effet de serre de la couper systématiquement lorsque vous n'êtes pas présent dans la chambre.