

## CUBA D'OUEST EN EST

Cuba n'est pas seulement une île paradisiaque où les villes coloniales rivalisent de couleurs avec les fonds marins des Caraïbes, c'est aussi et surtout un pays "à vivre" : des odeurs, des musiques, des rencontres et une histoire hors normes ! Cette grande traversée de l'île vous emmène de Santiago à Vinales en 3 semaines et vous plonge au coeur de l'histoire et de la culture Cubaine. Sur les traces de Fidel Castro et de Che Guevara, au coeur des Sierra, dans les vallées de Vinales ou dans les rues de La Havane et Trinidad, ce voyage est une remontée dans le temps et sera sans aucun doute un des plus beaux que vous ayez fait !

 Région	Centro La Havane Occidente Oriente
 Activité	Trek & Rando
 Durée	21 jours
 Code	UCUBAFITEST
 Prix	A partir de 2 548 €
 Niveau	2/5
 Confort	4/5

## PROGRAMME

### 📍 Jour 1 **Accueil à La Havane**

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

*Logement en chambre d'hôtes*

### 📍 Jour 2 **La Havane**

Aujourd'hui, vous visitez à pied les différents quartiers et places coloniales de la vieille Havane et plongez au coeur de l'histoire Cubaine.

*Logement en chambre d'hôtes*

### 📍 Jour 3 **La Havane - Las Terrazas - Vinales**

Départ vers Las Terrazas, classé Réserve Mondiale de la Biosphère. Visite des ruines de la ferme Cafetal Buenavista et baignade dans le bassin San Juan. Las Terrazas est une communauté paysanne fondée grâce au rassemblement des familles dans les années 60, pour travailler en coopérative. Le village se développe autour d'un lac. Continuation à Viñales, arrêt au Mirador Los Jazmines pour profiter d'une vue privilégiée de la magnifique Vallée. Dîner et nuit chez l'habitant

*Marches courtes*

*Dîner et logement en chambre d'hôtes*

### 📍 Jour 4 **Vallée de Vinales**

Accompagné d'un guide local, vous randonnez dans la vallée de Viñales. Cet itinéraire vous permet d'apprécier la beauté de la vallée, la nature, les traditions des paysans qui vivent au coeur d'un superbe paysage. Vous rencontrez la famille de Alexis, planteur de tabac qui vous fait visiter son séchoir à tabac et vous montre comment on roule un cigare. Déjeuner dans une ferme privée. L'après-midi, visite de la grotte de Santo Tomas. Dîner et nuit chez l'habitant à Viñales

*Durée de la marche flexible*

*Dîner et logement en chambre d'hôtes*

### 📍 Jour 5 **Cayo Jutias**

Vous partez pour une journée de détente sur le Cayo Jutias. Possibilité de faire du snorkelling et découvrir ainsi la barrière de Corail.

*2 heures de route*

*Logement en chambre d'hôtes*

### 📍 Jour 6 **Vinales - El Salto - La Havane**

Vous partez en direction de l'Est. En chemin, visite de la manufacture de cigare de Pinar del Rio, arrêt à la cascade d'El salto et au jardin des Orchidées. Arrivée à La Havane en fin d'après-midi et installation chez l'habitant pour la nuit.

*2 heures et demi de route*

*Logement en chambre d'hôtes*

### 📍 Jour 7 **Santa Clara - Mausolée du Che - Cienfuegos**

Vous partez pour Santa Clara et visitez le Mausolée de Che Guevara. Continuation pour Cienfuegos et visite de la vieille ville et de ses nombreuses places et monuments. Installation chez l'habitant et fin d'après-midi libre.

*4 heures et demi de route*

*Après midi et soirée libres*

📍 Jour 8 **Cienfuegos - Trinidad**

Route pour Trinidad et visite de la ville. Vous découvrez cette magnifique ville coloniale, joyau architectural de Cuba. Dîner et nuit chez l'habitant.

*1 heure et demie de route*

*Dîner et logement en chambre d'hôtes*

📍 Jour 9 **Topes de Collantes**

Départ pour le Parc Naturel de Topes de Collantes, situé dans la Sierra del Escambray. Plusieurs sentiers s'offrent à vous dans cet endroit idéal pour la randonnée pédestre. A prévoir : Sac de 20 à 30 litres avec maillot de bain, gourde d'eau. Marche facile et très variée le long d'une rivière jusqu'à la chute d'eau « El Rocío ». De là vous avez la possibilité de revenir en marchant ou en nageant directement dans la rivière jusqu'à la piscine naturelle « El Venado » (environ 30min). Baignade possible. Retour à Trinidad et fin d'après-midi libre pour profiter de la ville.

*Après-midi libre*

*Dîner et logement en chambre d'hôtes*

📍 Jour 10 **Catamaran pour Cayo Blanco**

Transfert à la marina d'Ancon et départ en catamaran pour Cayo Blanco. Vous passez une journée de détente à la découverte de cet îlot paradisiaque. Retour en fin d'après-midi à Trinidad.

*Déjeuner compris*

*Logement en chambre d'hôtes*

📍 Jour 11 **Trinidad - Sancti Spiritus - Camaguey**

Depart vers Sancti Spiritus. En chemin, visite du village de Manaca Iznaga. Ascension en haut de la Tour et visite de la maison principale. Continuation vers Sancti Spiritus et visite de la place centrale. Déjeuner libre puis vous poursuivez vers Camaguey. Visite du centre historique : place de San Juan De Dios, place Ignace Agramonte. Installation chez Rodolfo. Dîner et nuit chez l'habitant.

*4 heures de route*

*Dîner et logement en chambre d'hôtes*

📍 Jour 12 **Camaguey - Bayamo - Sierra Maestra**

Toujours plus à l'Est, vous poursuivez vers Bayamo (visite de la ville) puis vers la Sierra Maestra. Installation chez l'habitant.

*4 heures de route*

*Logement en chambre d'hôtes*

📍 Jour 13 **Comandancia de la Plata - Santiago de Cuba**

Randonnée jusqu'à la Comandancia de la Plata : l'ancien quartier général clandestin, isolé dans les montagnes où Fidel Castro se réfugia pour préparer la révolution au début de la "guerilla". Vous visitez les anciennes installations : l'hôpital de campagne, le site de "Radio Rebelde", la résidence de Fidel durant la révolution... Continuation pour Santiago. Nuit chez l'habitant.

*3-4 heures de marche*

*Logement en chambre d'hôtes*

📍 Jour 14 **Santiago de Cuba**

Visite des principaux monuments de "la plus Caraïbe des villes cubaines", dont les maisons coloniales et les ruelles grimpent sur la

colline face à la baie de Santiago. L'après-midi, balade dans le vieux centre pour s'imprégner de son atmosphère et visite du fort Castillo del Morro qui garde la baie de Santiago.

*Logement en chambre d'hôtes*

📍 Jour 15 **Santiago de Cuba - Baracoa**

Vous prenez la route en direction de Baracoa. La côte Sud de l'île contraste avec celle de Baracoa par son aridité : les cocotiers ici laissent la place aux cactus. Vous rejoignez une route sinueuse qui offre de beaux panoramas et arrivez à Baracoa, première ville fondée à Cuba. Visite de la ville et installation chez l'habitant.

*4 heures de route*

*Logement en chambre d'hôtes*

📍 Jour 16 **Visite de la ferme "La Esperanza"**

A bord d'un bateau à rames, vous traversez le fleuve Toa pour rendre à La Esperanza, ferme typiquement Cubaine. Visite de la ferme et retour dans l'après-midi à Baracoa.

*Après midi libre*

*Logement en chambre d'hôtes*

📍 Jour 17 **Baracoa - Yunque - Maguana**

Accompagné d'un guide local, vous partez pour une randonnée de 5 heures de marche au sommet du Yunque, cette célèbre montagne tabulaire dominant Baracoa. Au retour, route pour Maguana et installation en bungalow en bord de mer.

*5 heures de marche*

*Logement en bungalow à côté de la mer*

📍 Jour 18 **Maguana**

Journée de détente en bord de mer à Maguana.

*Journée de farniente en bord de mer*

*Logement en bungalow en bord de mer*

📍 Jour 19 **Parc National de Humbolt - Holguin**

Accompagné d'un guide local, en bateau ou sur terre, vous découvrez le Parc National de Humbolt puis poursuivez vers la ville de Holguin. Visite de la ville et installation chez l'habitant pour votre dernière nuit avant votre retour à La Havane

*Logement en chambre d'hôtes*

📍 Jour 20 **Holguin - La Havane**

Vous prenez un vol pour La Havane. Arrivée dans la capitale Cubaine en tout début d'après-midi. Installation chez l'habitant dans la vieille ville et fin de journée libre.

*Vol intérieur*

*Logement en chambre d'hôtes*

📍 Jour 21 **La Havane - Fin du séjour**

Après le petit déjeuner, vous poursuivez le séjour à votre convenance. Fin du séjour

*Repas libres*

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.

## PÉRIODE & BUDGET

### Quand voyager ?

La meilleure période pour voyager est la suivante :

janv.

févr.

mars

avr.

mai

juin

juil.

août

sept.

oct.

nov.

déc.

### Prix

**A partir de 2800€ par personne (sur la base de 2 participants)**

*Ce budget est indiqué par personne, selon disponibilité. Votre agent local vous fera parvenir un devis personnalisé avec le prix exact. En effet, ce dernier peut varier en fonction de plusieurs éléments (disponibilité, niveaux de prestations, période, nb de participants, délai de réservation et bien d'autres encore).*

### Le prix comprend

- 20 nuits en hôtel, refuge à la ferme et chez l'habitant avec petits déjeuners.
- Les repas des jours 3, 4, 9, 10, 13 et 16 les déjeuners des jours 6 et 17 et les dîners des jours 5, 7, 8, 11, 12, 14, 15 et 19
- Les entrées dans les sites prévus au programme
- L'accompagnement par un chauffeur Hispanophone du jour 1 au jour 21
- Le vol intérieur Holguin - La Havane le jour 20
- Notre assistance francophone 24h/24h

### 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
- Le supplément pour l'accompagnement par un chauffeur Francophone : Nous consulter
- Les repas non mentionnés dans "Le prix comprend"
- Pourboires, toutes dépenses & équipements personnels, boissons et tout ce qui n'est pas dans "LE PRIX COMPREND"

### 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 35% du montant total du voyage et dans la mesure des places disponibles. Si l'inscription se fait à moins de 35 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 35 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 :**

- Jusqu'à 31 jours avant le départ : 30% du montant total du dossier (hors assurance).
- De 30 à 21 jours : 40 % du montant total du dossier (hors assurance)
- De 20 à 14 jours avant la date du départ : 50% du montant total du dossier (hors assurance).
- De 13 à 7 jours avant la date du départ : 75% du montant total du dossier (hors assurance).
- A moins de 7 jours avant la date du départ : 100% du montant total du dossier (hors assurance).

### 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.

*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.altaiabasecamp.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.

### Encadrement

Ce voyage est encadré par un guide chauffeur Cubain francophone faisant partie de l'équipe Altaï Cuba. 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 prix 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 congris (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'hydrochlonazone). 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

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. 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](http://www.xe.com)

## **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 EUR par jour et par participant pour un accompagnateur Francophone
- 2 EUR par jour et par participant pour un chauffeur
- 1 EUR par jour et par participant pour un guide local hispanophone

## **Equipement indispensable**

Voici l'équipement indispensable à votre séjour à Cuba. Nous vous donnons quelques exemples concrets, issus de la gamme trekking de notre partenaire Forclaz.

# FORCLAZ

- 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) : par exemple le débardeur mérino Travel 500 pour les femmes, et le tee-shirt mérino Travel 500 pour les hommes.
- 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 : par exemple le poncho Trek 100
- 1 ou 2 shorts longs
- 1 pantalon de marche confortable (idéalement avec jambes amovibles) : par exemple de legging de trek Travel 500 pour les femmes, le pantalon modulable Travel 500 pour les hommes.
- 1 pantalon de rechange (randonnée ou équivalent)
- 1 maillot de bain
- 1 paire de chaussure de "trekking" imperméable, confortable, avec tige montante, antidérapante : par exemple les chaussures imperméables Trekking 100, modèle femme ou homme.
- 1 paire de baskets ou chaussures légères équivalentes pour les étapes faciles et le soir : par exemple les chaussures ultra-légères FH500, modèle femme ou homme.
- 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

## **Equipement 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 ressortissants 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 infligent 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.