

LE MEILLEUR DE CUBA : DÉCOUVERTES MULTIACTIVITÉS

Salsas endiablées, voitures américaines d'antan, cigares roulés à la main, mojitos rafraîchissants et rituels de santería... Venez vivre l'atmosphère intemporelle de Cuba !

Depuis La Havane, nous partons à la découverte de cette île au charme unique. Entre villes à l'architecture coloniale, parcs naturels luxuriants et plages idylliques, l'émerveillement est garanti. Lors de nos randonnées, chaque rencontre est une invitation à éveiller nos sens : ici, on nous propose un cafecito, là, l'odeur d'un cigare flotte dans l'air, et plus loin, le rhum se mêle aux rythmes de la rumba.

Cette immersion dans la culture cubaine promet de vous enchanter !

 Région	La Havane Occidente
 Activité	100% Cuba En groupe
 Durée	14 jours
 Code	UCUD1GP
 Prix	A partir de 2 189 €
 Niveau	2/5
 Confort	3/5

PROGRAMME

📍 Jour 1 **Bienvenue à la Havane!**



Accueil à La Havane par l'un de nos chauffeurs et transfert à une casa particulier dans la vieille ville, où nous nous installons dans un cadre typiquement cubain. Vous profitez ensuite d'une première soirée libre pour découvrir les alentours, flâner dans les rues animées ou déguster un mojito dans un bar local. Dîner libre pour savourer la gastronomie locale selon vos envies.

Hébergement: hôtel particulier

Transport: Transfert aéroport

Repas inclus: aucun

📍 Jour 2 **Découverte du centre historique de Cuba**



Le matin, nous visitons la ville coloniale de La Havane, ses rues, ses places et ses monuments. Le centre historique est classé au patrimoine de l'Humanité de l'UNESCO. Après la visite, nous récupérons notre véhicule de location ainsi que les vouchers et les orientations pour le voyage, puis nous partons en direction de la région de Viñales. Nous arrivons en fin d'après-midi et sommes accueillis par nos hôtes pour les deux prochaines nuits.

Hébergement: chez l'habitant

Transport: minibus

Repas inclus: petit-déjeuner, déjeuner & diner

📍 Jour 3 **Viñales: exploration de la Canopée**



Ce matin, c'est à cheval que nous partons pour une balade d'environ deux heures. Nous terminons notre matinée par une canopée (tyrolienne) au-dessus de la vallée. Après le déjeuner dans un restaurant de la vallée, nous arrivons à la vallée de Moncada pour visiter la plus grande grotte de Cuba, Santo Tomas. Nous passons la nuit chez l'habitant. Le soir à Viñales, nous pouvons apprécier et profiter de la musique qui résonne un peu partout.

Hébergement: chez l'habitant

Transport: minibus

Repas inclus: petit-déjeuner, déjeuner & diner

📍 Jour 4 **Snorkeling à Palma Rubia**



Après le petit déjeuner, nous partons vers le port de Palma Rubia pour embarquer sur notre bateau pour une traversée d'un peu plus d'une heure. À notre arrivée sur l'îlot, nous partons découvrir en snorkeling la riche faune aux abords de la barrière de corail, puis nous profitons de la plage. Nous déjeunons sur place et retournons à Viñales en fin d'après-midi. Le dîner se fait à la maison.

Hébergement: chez l'habitant

Transport: minibus

Repas inclus: petit-déjeuner, déjeuner & dîner

📍 Jour 5 **Découverte de la fabrication des cigars à Piñar del Río**



Aujourd'hui, nous partons pour la région de la Sierra del Rosario. En route, nous nous arrêtons pour visiter la fabrique de cigares de Pinar del Río. C'est l'occasion de comprendre les différentes étapes de fabrication des cigares. Nous continuons ensuite vers Soroa, où nous découvrons le Salto de Soroa avant de monter jusqu'au mirador. À la redescente, vous pouvez vous arrêter aux jardins botaniques si vous le souhaitez. Nous poursuivons ensuite jusqu'à Playa Larga. Installation chez l'habitant à Caletón.

Hébergement: chez l'habitant

Transport: minibus

Repas inclus: petit-déjeuner, déjeuner & dîner

📍 Jour 6 **Balade à Cienfuegos et pauses baignades**



Nous profitons d'une matinée de détente en bord de mer, découvrant les marécages riches en biodiversité. Nous faisons une balade à pied dans la région avant de partir pour Cienfuegos. Nous visitons cette ville fondée par un groupe de familles françaises en 1819. Nous poursuivons ensuite vers Trinidad, en empruntant une route qui serpente entre la montagne et la mer. De nombreuses plages aux embouchures des rivières nous invitent à faire une petite baignade. Installation chez l'habitant.

Hébergement: chez l'habitant

Transport: minibus

Repas inclus: petit-déjeuner, déjeuner & dîner

📍 Jour 7 **Immersion dans la ville de Trinidad**



Nous visitons la ville de Trinidad et découvrons ses magnifiques monuments ainsi que ses places ombragées. Nous savourons l'atmosphère et le charme d'antan qui se dégagent de cette ville. Nous explorons le marché artisanal, la place Mayor, et les ateliers d'artistes locaux qui s'ouvrent sur les ruelles pittoresques. Le soir, les rues s'animent, et la musique emplit l'air d'une chaleur festive. C'est l'occasion parfaite pour améliorer nos pas de salsa lors d'un cours de danse

Hébergement: chez l'habitant

Transport: minibus

Repas inclus: petit-déjeuner, déjeuner & diner

📍 Jour 8 **Balade à cheval sur les hauteurs de Trinidad**



Ce matin, nous partons pour une petite balade à cheval sur les hauteurs de Trinidad, afin de profiter d'une vue panoramique sur la ville et la baie aux eaux turquoise. L'après-midi est libre, vous pouvez choisir de profiter de la plage ou de flâner dans le centre-ville animé.

Hébergement: chez l'habitant

Transport: minibus

Repas inclus: petit-déjeuner, déjeuner & diner

📍 Jour 9 **Baignade dans les piscines naturelles du canyon de Caburni**



Nous partons tôt le matin pour le parc Topes de Collantes. La route traverse le canyon du Caburní, longe des forêts et des rivières, et offre des vues sur une série de cascades de plus de 100 mètres. Nous en profitons pour nous baigner dans les piscines naturelles. Accompagnés de notre guide local, nous partons pour une randonnée au cœur du parc. De retour à notre véhicule, nous nous dirigeons vers la Sierra de l'Escambray. Après le déjeuner, nous embarquons en bateau pour rejoindre le Rio Negro, une petite île où nous passons la nuit en bivouac et dînons dans un restaurant typique au milieu du lac.

Hébergement: bivouac

Transport: minibus

Repas inclus: petit-déjeuner, déjeuner & diner

📍 Jour 10 **Randonnées dans les montagnes**



Après le petit déjeuner, nous partons randonner dans les montagnes à la rencontre des communautés paysannes. Nous profitons de magnifiques vues panoramiques sur le lac. Nous déjeunons au restaurant Rio Negro, puis revenons en bateau jusqu'à l'hôtel situé en bord de lac.

*Hébergement: hôtel 3**

Transport: minibus

Repas inclus: petit-déjeuner, déjeuner & diner

📍 Jour 11 **Visite historique à Santa Clara: le mausolée de Che Guevara**



Ce matin, nous entamons la route pour l'archipel du Jardin du Roi. En chemin, nous faisons une halte à Santa Clara pour visiter la ville et le Mausolée de Che Guevara. Nous poursuivons ensuite jusqu'à Remedios, l'une des premières villes fondées en Amérique, devenue un magnifique bourg colonial. Après la visite, nous continuons vers Cayo Santa María, où nous nous installons en pension complète en bord de mer.

*Hébergement: hôtel 5**

Transport: minibus

Repas inclus: petit-déjeuner, déjeuner & diner

📍 Jour 12 **Baignades sur les plages paradisiaques des Caraïbes**



Nous passons la journée à profiter de cet îlot bordé de plages de sable blanc. La mer est turquoise et cristalline, créant un véritable décor de carte postale dans une ambiance 100% Caraïbes ! Nous pouvons nous détendre au soleil, nous baigner dans les eaux chaudes ou pratiquer des activités nautiques. Un cadre idyllique pour se ressourcer et profiter pleinement de la beauté naturelle des lieux.

*Hébergement: hôtel 5**

Transport: aucun

Repas inclus: petit-déjeuner, déjeuner & diner

📍 Jour 13 **Visite libre de la Havane**



Nous repartons dans la matinée en direction de la Havane. Nous disposons de la fin de journée pour visiter librement la ville. Nous vous conseillons de vous promener sur le Malecon, de flâner dans le quartier colonial ou simplement siroter un petit Cuba libre en terrasse. L'occasion de savourer l'atmosphère unique de la ville, entre histoire et modernité, et de profiter des derniers instants à Cuba.

Hébergement: hôtel particulier

Transport: minibus

Repas inclus: petit-déjeuner & déjeuner

📍 Jour 14 **Fin du séjour et vol retour**



Après le petit déjeuner, nous pouvons profiter de cette dernière journée pour faire quelques achats de souvenirs ou explorer un dernier endroit à Cuba. Nous avons également le temps de savourer un dernier repas cubain avant de prendre le transfert à l'aéroport pour notre vol de retour. C'est la fin d'un séjour inoubliable, avec des souvenirs riches et des expériences marquantes.

Hébergement: aucun

Transport: transfert aéroport

Repas inclus: petit-déjeuner

Suivant les conditions météorologiques, opérationnelles et/ ou de sécurité, votre guide accompagnateur et Altaï Travel se réservent le droit de modifier l'itinéraire et le programme du voyage, pour votre sécurité et celle du groupe.

Les temps de marche sont donnés à titre indicatif et peuvent varier en fonction de plusieurs éléments : niveau de marche des participants, conditions météorologiques, état du terrain, taille du groupe etc.

Les temps de transferts peuvent aussi varier car ils dépendent de la condition des routes et de la circulation mais aussi de la taille de véhicule utilisé.

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

Voyage en petit groupe:

Bien plus qu'une simple escapade, voyager en groupe est une expérience qui combine la découverte, la convivialité et le partage. En choisissant de voyager avec d'autres passionnés, vous accédez à une manière unique de vivre des aventures à travers le monde.

- Taille du groupe: **de 4 à 12 participants.**
- Séjours confirmés: **à partir de 4 participants**

Dates de voyages et prix:

- Du sam. 18/10/25 au ven.31/10/25: **2490€ / personne**
- Du sam. 25/10/25 au ven. 07/11/25 : **2490€ / personne**
- Du sam. 01/11/25 au ven. 14/11/25 : **2390€ / personne**
- Du sam. 08/11/25 au ven. 21/11/25 : **2390€ / personne**
- Du sam. 15/11/25 au ven. 28/11/25 : **2290€ / personne**
- Du sam. 22/11/25 au ven. 05/12/25 : **2190€ / personne**
- Du sam. 29/11/25 au ven. 12/12/25 : **2190€ / personne**
- Du sam. 13/12/25 au ven. 26/01/26 : **2590€ / personne**
- Du sam. 20/12/25 au ven. 02/01/26 : **2690€ / personne**
- Du sam. 27/12/25 au ven. 09/01/26 : **2690€ / personne**

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

- Tous les transferts terrestres sur place**
- L'hébergement en chambre double/twin, hors nuit à la belle étoile
- La pension complète sauf repas du jour 1, déjeuner du jour 13, déjeuner & dîner du jour 14
- L'encadrement par un guide francophone (du J1 au J11 puis les J13 à la Havane et J14)
- Les guides locaux pour certaines activités
- Les frais d'entrée et excursions comme indiquées au programme, or celles notées en "options"
- L'assistance téléphonique d'urgence 24h/24 et 7j/7

Le prix ne comprend pas

- Les vols internationaux

- ****Le transfert depuis et vers l'aéroport si différé du reste du groupe**
- Les repas non inclus : repas du jour 1, déjeuner du jour 13, déjeuner & dîner du jour 14 (de 5 à 10 €/repas)
- Les boissons
- Les pourboires aux équipes locales (3 à 4 €/participant et par jour)
- Les activités en option sur vos temps libres
- Les dépenses personnelles
- Frais de visa
- L'assurance multirisques voyage
- Le supplément en chambre individuelle
- Le early check-in et late check out dans les hébergements
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans "LE PRIX COMPREND"

Remarques

OPTIONS:

- Les vols internationaux :
*Nous pouvons vous proposer les vols, parfois avec un surcoût, mais avec l'avantage de les inclure dans le package du voyage, d'avoir un seul interlocuteur en cas de modification ou d'annulation et un service aérien en cas d'urgence pendant le séjour. - **nous consulter***
- Si l'arrivée/départs des différentes personnes de votre groupe nécessite plusieurs transferts séparés : **le prix sera ajusté en fonction du nombre de transferts**
- Chambre individuelle: **290€/ chambre (hors nuit à la belle étoile et chez l'habitant)**
- Les assurances : Nous vous invitons à souscrire une assurance avant votre départ, garantissant les activités pratiquées avec Altaï Travel. **4.3% du montant du séjour**
- Toute poursuite du voyage. Étant spécialistes du pays, nous pouvons vous concocter une suite dans le même esprit Altaï Travel. - **nous consulter**

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 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 :

- 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.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.

Encadrement

Nos guides francophones ont été sélectionnés pour leur enthousiasme, leur connaissance de la destination et leur expérience du terrain. Nous formons régulièrement nos guides, une des clés de la réussite de nos voyages. Ils vous feront découvrir leur pays avec passion.

Alimentation

Tous les petit-déjeuner sont compris. Pour les déjeuners, lorsqu'ils ne sont pas inclus dans votre séjour, vous pouvez 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 les budgets à chaque étape.

Du fait de l'embargo américain qui a sévi 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'hydrochlazone). Si vous achetez de l'eau en bouteille, nous vous conseillons d'acheter des bouteilles de 5 litres pour remplir vos gourdes au fur et à mesure. Si vous souhaitez acheter ces bouteilles, vous pouvez 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 elles. Vous dormez ainsi en chambre double/twin avec salle de bain privative.

Pour certaines étapes, nous avons choisi des hôtels de catégorie entre 3 et 5 étoiles locales, confort standard. À 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 services ne soient pas à la hauteur des standards internationaux.

Budget et change

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. 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 traveller chèques (chèques de voyage), 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 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

Équipement indispensable

La liste qui va suivre est conseillée pour les activités et se veut la plus complète possible, de la tête aux pieds.

- Casquette, bob ou chapeau pour le soleil
- Foulard ou chech pour vous protéger du soleil et couvrir vos épaules durant la visite des temples
- Un bandana ou un tour de cou
- Une paire de lunettes de soleil avec une bonne protection anti-UV
- 1 ou 2 sous-vêtements thermiques (T-shirts manches courtes ou longues).
- T-shirts techniques (respirants)
- 1 polaire ou équivalent
- Une veste coupe-vent imperméable respirante à capuche (type Gore-Tex)
- 1 ou 2 shorts de sport
- 1 pantalon de randonnée ou de sport (leggings)
- 1 maillot de bain
- 1 serviette microfibre
- 1 paire de chaussure de trail en bon état.
- Paires de chaussettes de sport

Utile mis non indispensables:

- 1 paire de chaussures d'eau pour le snorkelling ou la baignade (notamment pour les personnes qui ne veulent pas utiliser de palmes pendant le snorkelling)
- 1 paréo

Matériel

- Boules Quiés ou Hears, au choix.
- Bloc-notes et stylo, un bon livre, un jeu de carte...
- Un sac à linge sale, pour pouvoir le séparer de vos affaires propres dans votre sac de voyage.
- Nécessaire de toilette (privilégiez les produits biodégradables et 1 savon de Marseille)
- 1 gourde isotherme ou camel bag (évitez les bouteilles en plastique)
- 1 paire de lunettes de soleil, indice de protection élevé
- 1 Lampe frontale avec de quoi la recharger
- Gel assainissant mains ou lingettes désinfectantes.

Bagages

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.

Pharmacie

Votre accompagnateur dispose d'une trousse de secours de première urgence pendant le circuit. Toutefois, nous vous recommandons d'apporter votre propre pharmacie de voyage :

- Médicaments personnels
- Anti douleur type Paracétamol
- Anti diarrhéiques
- Soluté de réhydratation orale, en cas de diarrhées importantes.
- Lingettes nettoyantes biodégradables
- Traitement antibiotique à large spectre
- Pansement intestinal type Gaviscon
- Crème hydratante pour le traitement des brûlures superficielles (ampoules et coups de soleil)

- Une bande élastique adhésive, une boîte de pansements adhésifs et compresses désinfectantes
- Pastilles purifiantes pour désinfecter l'eau ou paille filtrante (charbon ou lifestraw)
- Un répulsif anti-moustique
- Compeed pour les ampoules
- Crème solaire indice de protection élevé
- Anti-nauséeux (contre le mal de transport).

Il est déconseillé de boire l'eau du robinet. Évitez l'ingestion de glaçons, de légumes crus, et de fruits non pelés. Évitez la consommation d'aliments insuffisamment cuits (poisson, viande, volaille, lait). Veillez à un lavage soigneux des mains avant chaque repas.

Si vous prenez un traitement, demandez bien à votre médecin une ordonnance en DCI (dénomination commune internationale). Nom de la molécule.

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.

Carte d'identité

Non

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.