

## GUATEMALA & HONDURAS – TIERRA MAYA - GTMCTMDO



**16h00 avec escale**



**-7h Hiver/-8h Eté**

Nous avons le plaisir de vous accueillir sur l'un de nos circuits avec guide. Vous trouverez dans cette fiche technique des renseignements complémentaires vous permettant d'organiser au mieux votre voyage.

**FICHE TECHNIQUE VALABLE POUR LES DEPARTS DU 07/01/21 AU 11/11/21 inclus (sauf départ spécial Semaine Sainte, consulter fiche technique spéciale).**

*Ce voyage vous fera découvrir la richesse du plus authentique pays d'Amérique centrale. Vous serez impressionné et ébloui par la grandeur des vestiges mayas, tels que Tikal et Copán, épaté par les saveurs et les odeurs des marchés et attendri par la chaleur du peuple guatémaltèque.*

### VOTRE VOYAGE

L'itinéraire est donné à titre indicatif. Il peut être modifié en fonction des arrivées et des départs des vols internationaux, des conditions climatiques, des transports intérieurs et des lieux d'hébergement. Nous vous indiquons le nombre de kilomètres parcourus ainsi que la durée estimée du temps de transport. Cette dernière peut varier en fonction des conditions climatiques et du trafic.



## ITINERAIRE

### **Jour 1 : Paris – Guatemala City**

Envol à destination de Guatemala City. Arrivée en fin de journée. Accueil et transfert à l'hôtel. Dîner et nuit à l'hôtel Conquistador 3\*.

### **Jour 2: Guatemala City – Cobán • (215 km/env. 3h30)**

Route pour Cobán dont le titre de "cité impériale" fut donné par Charles Quint en 1538. La région de l'Alta Verapaz abrite de nombreuses merveilles naturelles. La ville de Coban est située à plus de 1 300 m d'altitude, en pleine forêt tropicale. De nombreux trésors naturels s'offrent à vous comme des cascades, des grottes, des piscines naturelles. Cette région riche en faune et flore saura égarer les amoureux de la nature. Vous aurez peut-être la chance de voir l'oiseau emblématique du pays, le quetzal. Déjeuner. Vous vous arrêterez sur la route pour visiter la plantation de café de la coopérative Chicoj d'agriculteurs de l'ethnie Q'eqchi', qui vous montreront les secrets de la culture du principal produit d'exportation du pays. Dîner et installation pour 2 nuits à l'hôtel Don Juan Matalbatz 3\* à Cobán.

### **Jour 3 : Cobán – Semuc Champey – Cobán • (140 km/env. 2h50)**

Vous partirez à la découverte de Semuc Champey, un pont calcaire de 300 m de long, où s'échelonnent une série de piscines naturelles à la transparence du cristal et aux reflets turquoise et émeraude, alimentées par l'eau fraîche et vivifiante de la rivière Cahabon. Déjeuner. Après l'exploration de ce site spectaculaire au cœur d'une végétation luxuriante, vous retournerez à Coban. Dîner et nuit à l'hôtel.

### **Jour 4 : Cobán – El Remate • (280 km/env. 5h15)**

Vous prendrez la route pour visiter les grottes de la Candelaria. Cet ensemble de galeries, qui représente l'entrée au monde inférieur pour les Mayas, formerait le cinquième plus long réseau du monde. Déjeuner. Départ vers le lieu-dit "El Remate" : bourgade sur les rives du lac de Peten Itza réputée pour ses sculptures sur bois. Dîner. Nuit à l'hôtel Casa de Don David 2\*.

### **Jour 5 : El Remate – site de Tikal – Yaxha • (130 km/env. 2h)**

Tôt dans la matinée, vous serez transféré à Tikal. Journée consacrée à la visite du site maya considéré comme le plus important d'Amérique centrale surnommé "l'Athènes du Nouveau Monde" et dont la plupart des vestiges se trouvent encore enfouis dans la forêt tropicale. Déjeuner. Poursuite pour le Parc National de Yaxha dans la réserve de la biosphère maya. Dîner. Nuit à l'écologie El Sombrero 2\*.

### **Jour 6 : Yaxha – Flores • (75 km/env. 1h15)**

Visite de Yaxha, site de la période classique, situé dans un emplacement unique entre la forêt dense tropicale et les lacs Sacnab et Yaxha en pleine jungle du Petén. Cité la plus importante du Petén après Tikal. Déjeuner. L'après-midi, traversée du lac Yaxha et visite du site de Topoxté, endroit sacré et religieux. Transfert à Flores. Dîner. Nuit à l'Hotel Villa del Lago 2\*.

### **Jour 7 : Flores – Caraïbes guatémaltèques – Livingston • (225 km/env. 3h30)**

Départ vers le rio Dulce, puis descente en bateau sur le fleuve jusqu'au village caraïbe de Livingston où la population est en majorité caribéenne. Déjeuner. Promenade dans le village et visite d'une maison, où une femme "Garifuna" vous montrera la préparation des plats traditionnels, qui seront

dégustés lors du dîner musical avec présentation des danses traditionnelles. Nuit à l'hôtel Posada El Delfin 3\*.

**Jour 8 : Livingston – Copán (Honduras) • (260 km/env. 5h)**

Remontée du fleuve en bateau, puis vous continuerez vers Quirigua. Vous traverserez de grandes plantations de bananes au cœur desquelles se situe ce site maya célèbre pour ses stèles monumentales. Après le déjeuner, vous continuerez vers la frontière du Honduras et la petite ville de Copán Ruinas. Dîner. Nuit à l'hôtel Plaza Magdalena 3\*.

**Jour 9 : Copán – Guatemala City • (260 km/env. 5h)**

Vous débuterez votre journée par la visite du très beau site maya de Copán. Ensemble somptueux de ruines et vestiges mayas à la beauté majestueuse et mystique. Déjeuner. Retour à Guatemala City. Dîner et nuit à l'Hôtel Conquistador 3\*.

**Jour 10: Guatemala City – Panajachel • (150 km/env. 3h)**

Cette matinée sera consacrée à la découverte de la ville de Guatemala City. Vous ferez un tour panoramique du centre historique où se situe la place centrale entourée du palais national et de la cathédrale Métropolitaine. Vous découvrirez la carte en relief et visiterez le musée national d'Archéologie et d'Ethnologie, qui recèle une importante collection d'objets mayas. Déjeuner avant le transfert à Panajachel sur les rives du lac Atitlan. Dîner. Nuit à l'hôtel K'amol B'ey 2\*.

**Jour 11 : Panajachel – Chichicastenango – San Juan La Laguna • (75 km/env. 1h30)**

Départ pour le village de Chichicastenango et son marché indien haut en couleurs, le plus réputé en Amérique centrale. Visite de l'église Santo Tomas, lieu de rites mayas ancestraux. Dans le cimetière du village, participation à une cérémonie maya avec un chaman de l'ethnie K'iché. Déjeuner avant le transfert à Panajachel sur les rives du lac Atitlan. Continuation en bateau à San Juan la Laguna. Accueil par des familles Tz'utujils. Installation dans les maisons des villageois pour une approche intéressante des modes de vie de cette ethnie. Dîner et installation pour 2 nuits chez l'habitant.

**Jour 12 : San Juan La Laguna – Santiago Atitlán – San Juan La Laguna**

Départ en bateau vers le village indien de Santiago Atitlán, courte marche pour Panabaj, village durement touché par l'ouragan Stan. Rencontre avec le comité des villageois, visite de la petite école de la localité. Peuplé en quasi-totalité d'Indiens Tz'utujils, dignes descendants des Mayas, Santiago Atitlán est aujourd'hui l'un des plus gros bourgs du lac homonyme situé à l'ouest d'Antigua. On y accède en bateau et c'est l'occasion de plonger au cœur de la vie et des coutumes - parfois fort étranges - de cette petite communauté reculée... Après le déjeuner, visite du village. Puis retour en bateau à San Juan La Laguna. Visite d'un atelier, où les femmes préparent les teintures naturelles pour la confection des tissages, et d'un jardin de plantes médicinales. Le soir, participation facultative à la préparation du dîner à partager avec toutes les familles. Nuit chez l'habitant.

**Jour 13 : San Juan La Laguna – Sololá – Iximché – Antigua • (110 km/env. 2h)**

Retour en bateau à Panajachel. Transfert à Sololá afin d'assister à l'un des marchés les plus beaux des Hautes Terres où les produits traditionnels de tous les coins du pays sont échangés, riche vitrine de coutumes autochtones. Poursuite de la visite vers Iximché. Visite de l'ancienne cité capitale des Mayas Kaqchikels, un site découvert au milieu de la forêt. Cette ville fût la première capitale du Guatemala. Déjeuner libre, puis route pour la jolie ville coloniale d'Antigua. Dîner en ville. Installation pour 2 nuits à l'hôtel Posada del Hermano Pedro 3\*.

**Jour 14 : Antigua**

Découverte de la ville qui fut capitale de l'Amérique centrale pendant 250 ans. Antigua a gardé de son passé une architecture coloniale de grande beauté. Cette ville coloniale est sans conteste la plus belle d'Amérique centrale. Antigua, capitale de la Capitainerie générale du Guatemala, fut fondée au début du 16<sup>e</sup> siècle. Bâtie à 1 500 m d'altitude dans une zone de secousses telluriques, elle fut en grande partie détruite par un séisme en 1773, mais ses principaux monuments sont toujours préservés en tant que ruines. Construite selon un plan en damier inspiré des principes de la Renaissance italienne, elle s'est, en moins de trois siècles, enrichie de monuments superbes. Déjeuner libre. Dîner et nuit à l'hôtel.

**Jour 15 : Antigua – Guatemala City (45 km/env. 1h15) – France**

Départ pour la ville de Guatemala City, capitale du pays et également la plus grande métropole d'Amérique centrale. Déjeuner libre, transfert vers l'aéroport et envol pour la France.

**Jour 16 : arrivée en France****A NOTER :**

Ce circuit n'est pas recommandé aux enfants. L'itinéraire peut être inversé mais toutes les visites seront honorées. Le départ du 27/03/2021 tombant pendant la Semaine Sainte, l'itinéraire change mais l'intérêt des visites reste inchangé.

**FORMALITES & SANTE**

Passeport valide plus de 6 mois après le retour.

Pas de visa pour un séjour de moins de 90 jours pour le Guatemala et le Honduras.

Attention toutefois aux vols avec transits qui peuvent nécessiter des validités de passeport de plus de 6 mois après la date de retour, ainsi qu'un visa (ESTA pour les Etats-Unis par exemple).

**VACCINS, RECOMMANDATIONS SANITAIRES**

Aucun vaccin n'est obligatoire pour le Guatemala, en revanche certains sont conseillés : traitement antipaludéen pour certaines régions.

Pour le Honduras, la mise à jour du DTP, traitement antipaludéen (classification 1) et l'hépatite A sont conseillés.

Consulter son médecin traitant.

Un répulsif anti-moustiques est également recommandé.

## INFORMATIONS PAYS

### Histoire et politique

Le Guatemala a vécu un certain nombre d'évènements marquants : la civilisation Maya, la conquête espagnole, la colonisation du Guatemala puis les différentes révolutions pour prendre son indépendance en 1821.

### Economie

Le Guatemala vit grâce à l'agriculture et exporte les  $\frac{3}{4}$  de sa production. On retrouve notamment des plantations de café, sucre, cardamome ou bananes. Une petite industrie (cuivre, fer, zinc) existe mais ne représente qu'une infime partie des ressources. Enfin, le tourisme commence à prendre une place de plus en plus importante au sein de l'économie guatémaltèque.

### Culture et religion

Pays le plus peuplé d'Amérique centrale, il est divisé en deux populations : les Ladinos (métis) et les Indigènes. Très riche en termes de culture, de nombreuses traditions passent par des fêtes religieuses : semaine sainte (évènement catholique), le jour des morts le 1<sup>er</sup> novembre (coutume Maya) ou encore le festival de la Rabin Ajau, soit la fille du roi (évènement important pour la population indigène). Le catholicisme est la religion dominante au Guatemala.

### Monnaie

Le Quetzal est la monnaie du Guatemala (1€ = 8.68 GTQ et 1US\$ = 7,70 GTQ à titre indicatif). Le Lempira, celle du Honduras (1US\$ = env. 24.93 HNL à titre indicatif).

Prévoir des billets de 50 us\$ et de 100us\$ pour le change dans les banques. Ces dernières n'acceptent plus les billets en petites coupures. L'Euro est très peu utilisé. On trouve des distributeurs dans toutes les villes et centres touristiques du Guatemala. Il est plus facile de changer des dollars dans les banques que des Euros. On peut aussi souvent payer en dollars dans les boutiques et dans les restaurants, on vous rendra la monnaie en monnaie locale.

Le prix moyen d'un repas est de 15 à 20 USD et d'une boisson 1,50 USD.

Passages de frontières (Guatemala/Honduras uniquement) entre 6 et 7 USD.

### Langue

La langue officielle dans les pays traversés par ce circuit est l'espagnol.

## INFORMATIONS CIRCUIT

### BON A SAVOIR

Le nombre de kilomètres et le temps de trajet sont donnés à titre indicatif. En raison d'évènements spéciaux (conditions météorologiques, état des routes, des situations imprévisibles) certaines étapes pourront être modifiées, les visites sont alors adaptées à la meilleure alternative possible.

L'altitude maximum sur ce circuit est de 2 113m à Sololá dans la région du lac Atitlan.

Ci-dessous, un récapitulatif des altitudes maximales sur ce circuit :

Coban 1320m

Guatemala City 1502m

La Antigua 1530 m

San Juan La Laguna 1585m

Chimaltenango 1800m

Chichicastenango 2071m

Sololá 2113m

### ENCADREMENT/ACCOMPAGNEMENT

La personne qui vous accompagnera saura vous faire partager son goût du voyage et sera votre interlocuteur privilégié pendant tout le circuit afin qu'il se déroule en toute sérénité. Accompagnateur francophone avec une expérience de terrain qui est l'une des garanties d'un voyage exceptionnel. Il favorise les rencontres avec les populations et joue souvent les interprètes avec l'équipe et les populations rencontrées. Il saura répondre à vos attentes et à vos questions. Il saura vous faire découvrir son pays et ses us et coutumes.

### NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Ce circuit n'est pas un trek ni une randonnée pédestre (certains sites peuvent être difficiles pour des personnes ayant des problèmes de mobilité) mais un voyage de découverte proche de la nature et de ses habitants, la « difficulté » repose dans le sommaire de l'hébergement (2 nuits chez l'habitant sur le lac Atitlan) qui reste toutefois très correct et confortable, les conditions propres à un milieu tropical, pluies possibles presque toute l'année, infrastructure hôtelière standard et lodges parfois en chambres à partager.

Aucun portage lors des visites et des balades n'est nécessaire si ce n'est vos affaires personnelles de la journée. Dans le cadre de ce voyage, aucun service de porteurs n'est mis à disposition, nous vous demandons donc d'aider à acheminer vos sacs aux embarquements et débarquements, lors des prises de chambres aux hôtels et aux lodges et à porter vos bagages aux aéroports.

Le guide dispose d'une trousse de premiers secours.



Les moyens de transport mis à disposition du groupe varieront en fonction des régions visitées/ Bus, minibus, barques à moteur et pirogues.



Hôtels standards, posadas et lodges souvent avec air conditionné ou ventilateur  
Les nuits chez l'habitant sont de confort sommaire mais restent toutefois très correctes et confortables.

Guatemala City: Conquistador 3\*

Cobán : Don Juan Matalbatz 3\*

El Remate : Casa de Don David 2\*

Yaxha : écolodge El Sombrero 2\*.  
Flores : Villa del Lago 2\*.  
Livingston : Posada El Delfin 3\*.  
Copán Ruinas : Plaza Magdalena 3\*.  
Panajachel : K'amol B'ey 2\*.  
San Juan La Laguna : chez l'habitant  
Antigua: Posada Del Hermano Pedro 3\*.

Selon l'état des réservations, nous pouvons être amenés à vous loger dans des hôtels similaires dans certains endroits. La liste définitive des hôtels est disponible auprès de votre agence de voyage 15 jours avant le départ.

## INFORMATIONS PRATIQUES



La saison des pluies a lieu en été, grosso modo de juin à octobre et la saison sèche de novembre à mai. Au Guatemala, nous sommes toujours dans l'hémisphère nord. La différence entre les deux saisons est beaucoup moins nette qu'au Mexique. Il arrive que la pluie tombe en saison sèche, notamment dans le Petén, où, de fait, les pluies sont assez fréquentes. Heureusement, elles tombent surtout l'après-midi. Prévoir donc un vêtement de pluie.

En ce qui concerne les températures, la moitié du territoire est couverte de montagnes et de hauts plateaux.

Les soirées et les nuits sont fraîches en altitude, et il faut prévoir des vêtements chauds (pull en laine) pour les régions de l'Altiplano. En revanche, grosses chaleurs dans les basses terres, sur la côte et dans la jungle du Petén.



Circuit en pension complète sauf les 3 déjeuners des jours 13, 14 et 15. La base de l'alimentation est le riz, les haricots noirs et le poulet. Si vous le désirez, vous participerez à la préparation du repas chez l'habitant.



Au Guatemala il est d'usage de laisser un pourboire à toute personne qui vous rend un service. Au restaurant, vous pourrez laisser 10% de l'addition si vous pensez que le tout était à la hauteur. Dans les petits restaurants vous pourrez laisser quelques quetzales. Enfin, dans les grands un pourboire de 10% est souvent inclus.



Pour la recharge de votre caméscope ou appareil photo numérique, vous aurez accès au courant tous les jours dans les hôtels. Le numérique est une excellente solution. Votre aimable diplomatie et votre courtoisie sont indispensables pour vous faire accepter des populations rencontrées, si vous souhaitez prendre une personne en photo, demandez-lui toujours sa permission. Le meilleur moyen qu'elle accepte est d'avoir établi un contact préalable.



110 volts fiches américaines, prévoir un adaptateur.

## BOUCLER SA VALISE



Pas de valise rigide ! Prévoyez de préférence un sac souple de 15 kg maximum (un sac marin à ouverture latérale serait idéal), sac à dos pour vos effets personnels de la journée, un petit sac additionnel pour effet personnels pour nuits extérieures. Pensez aux nombreux moyens de transport.

### Chaussures :

Chaussures de marche confortables et tongs.

### Vêtements :

Vêtements chauds pour les nuits dans l'Altiplano ; vêtements en coton léger, chemises à manches longues et pantalons, t-shirts et maillot de bain.

### Matériel :

Lunettes de soleil, crème solaire, crème anti-moustiques, chapeau, imperméable, petit sac à dos et appareil photo.

## VOYAGE ET PARTAGE

### La vie en groupe

Pour faciliter les échanges et la convivialité, nous limitons la taille de nos groupes à 16 participants, et parfois moins. Néanmoins, vous allez vivre plusieurs jours en communauté et certaines concessions sont indispensables à la cohésion du groupe. Nos équipes s'occupent de tout, ainsi vous ne serez pas contraints d'effectuer les tâches collectives, mais votre aide sera toujours appréciée et renforcera vos liens avec vos accompagnateurs, guides, chauffeurs...

### Votre environnement



Les itinéraires que vous allez parcourir ont été choisis pour leur beauté, leur authenticité ou leur originalité. Quelques principes permettront à d'autres voyageurs d'apprécier ces mêmes paysages. L'eau est un bien précieux dans de nombreux pays (désertiques ou non), ne la souillez pas (prévoyez toujours des savons et shampoings biodégradables). Les animaux que vous pouvez rencontrer sont chez eux, ne les dérangez pas et essayez de passer inaperçus... Enfin certains sites ou parcs naturels sont protégés et imposent un règlement qu'il est important de respecter. Bref, ne laissez aucune trace derrière vous, ramassez vos déchets et suivez les conseils de votre guide ! Si, malgré toutes les attentions que nous portons à l'environnement, vous constatez une négligence quelconque, nous vous demandons de la communiquer à votre agence.

### **Vos rencontres**

Sur votre route, vous aurez souvent l'occasion de rencontrer les populations locales. Où que vous soyez, sachez faire preuve de discrétion et d'humilité. La multiplicité des cultures et des traditions fait que certaines attitudes sont perçues différemment selon les pays. Pour ne pas commettre d'impair, prenez le temps de comprendre les personnes que vous rencontrez, prenez le temps de créer des liens. Là aussi, écoutez les conseils de votre guide ! Il connaît mieux que quiconque les comportements à éviter ou à adopter. Par exemple, si vous souhaitez prendre une personne en photo, demandez-lui toujours sa permission. Le meilleur moyen qu'elle accepte est d'avoir établi un contact préalable. De même, ne distribuez pas des cadeaux à tout va... Cela incite souvent les enfants à mendier, pour éviter ce genre de dérive, mieux vaut se référer aux structures locales compétentes (faire un don à l'école, à l'hôpital, aux autorités locales etc.). Enfin, veillez à ne pas porter de tenue trop légère (short court, décolleté...) et éviter les comportements exubérants.

## **RECOMMANDATIONS**

Comme dans tout voyage, évitez d'emporter des objets de valeur. Assurez votre matériel vidéo et photo. - N'emportez jamais d'objets dont la perte serait source d'ennuis. - Emportez également une photocopie de vos papiers d'identité. - Gardez un peu de monnaie sous la main, loin de vos économies, afin de ne pas devoir sortir une grosse somme à chacun de vos achats. - Suivez attentivement les conseils de vos guides locaux et accompagnateurs. - Ne laissez jamais vos objets de « valeurs » (argent, passeport, billets d'avions) « traîner » dans le véhicule, restaurants... chaque fois que cela est possible, laissez-les dans le coffre de l'hôtel.

### BIBLIOGRAPHIE

L'œuvre de Miguel Angel Asturias

Moi, Rigoberta Menchu (E. Burgos/Gallimard)

Mon voisin de maiz (Muriel Santoro/ L'Harmattan)

### MINI LEXIQUE

Oui	Sí
Non	No
Bonjour	Buenos días
Bon après-midi	Buenas tardes
Bonsoir	Buenas noches
Bonne nuit	Buenas noches
Au revoir, Adieu	Adiós
A bientôt	Hasta luego
Merci	Gracias
Merci beaucoup	Muchas gracias

**Nous vous souhaitons un très beau voyage !**