



CIRCUIT 15 JOURS / 14 NUITS

Sur les traces du Quetzal



Nous vous proposons de découvrir le Guatemala autrement avec des rencontres d'authentiques communautés indiennes. Dans ce pays, frontalier au nord avec le Mexique, près de 60% de la population est d'origine indienne. Celle-ci a su conserver ses coutumes, son folklore et ses traditions. Aujourd'hui encore, on y recense 24 dialectes ! Vous serez logés chez l'habitant, en gîtes et dans des petits hôtels. Vous arpentez des marchés typiques aux couleurs locales et vous irez à la rencontre d'une famille de « chicheros ».



Informations pratiques

- **Capitale** : Guatemala ciudad
- **Climat** : Tropical
- **Décalage horaire** : -8h en été, -7h en hiver
- **Monnaie** : Quetzal (GTQ)
- **Langue officielle** : Espagnol



PROGRAMME

Jour 1 : Départ de Paris

Arrivée au GUATEMALA puis transfert à Antigua.
Hébergement : Petit hôtel familial.

Jour 2 : Antigua - Atitlan – San Juan La Laguna

Matin : Découverte des alentours de la ville : Finca de café, production de macadamia, tissage. Fondée en 1543, Antigua, autrefois Santiago de Los Caballeros, a été la capitale du Guatemala avant d'être détruite en 1773 par un tremblement de terre. Elle a brillé pendant deux siècles, de 1543 à 1773, d'un éclat incomparable, métropole religieuse et culturelle de l'Amérique Centrale. La ville qui comptait alors 60 000 habitants n'en compte plus que 27 000 environ, mais elle garde toujours, malgré ses ruines, une beauté indéfinissable à travers ses palais, ses couvents, ses églises et ses patios fleuris. Elle est classée " Patrimoine de l'Humanité " par l'UNESCO.

Repas de midi chez l'habitant.

En début d'après-midi, nous partons vers le lac ATITLAN. Transfert en bateau au village de SAN JUAN LA LAGUNA.

Hébergement : Ecohôtel.



Jour 3: San Juan La Laguna

Encore préservé de la horde des touristes, le village de San Juan Laguna est sans doute le plus authentique. Nous visiterons des coopératives du village qui travaillent un artisanat haut en couleur.

Découverte du jardin aux plantes médicinales et du village de SAN PEDRO, situé à quelques km de SAN JUAN.

Baignade dans le lac, kayak, sauna Maya (Tamascal).

Hébergement : Ecohôtel.

ZOOM SUR : Atitlán

L'origine du lac Atitlán reste encore un mystère aujourd'hui. Certains s'accordent à dire qu'il s'agit d'un ancien cratère volcanique, d'autres pensent que les trois volcans qui bordent le lac (San Pedro, Tolimán, Atitlán) ont retenus les eaux en provenance de trois rivières du nord pour y former le lac.

Jour 4 : San Juan – Tonicapán- QUETZALTENANGO

Après le petit déjeuner, départ en bus local vers la Panaméricaine. De là, nous prendrons un minibus pour nous rendre vers QUETZALTENANGO. Aussi connue sous le nom de Xela ou Xelaju, c'est la deuxième plus grande ville (130 000 habitants) du Guatemala. Une forte identité Maya peuple la ville. Sur les marchés, deux langues se font entendre, le Quiché et le Mam.

Dans l'après midi, nous visiterons l'église insolite de SAN ANDRES XECUL et d'autres attractions de la région (lavoirs, bains d'eau chaude).



Hébergement : Chez l'habitant (logement simple, propre et typique dans une famille indienne). Nous partagerons le repas du soir et le petit déjeuner avec la famille.

ZOOM SUR : Totonicapan

En 1820, les communautés indigènes résidentes à Totonicapan se révoltèrent contre l'occupant espagnol en protestation aux lourds tribus imposées par le roi d'Espagne Ferdinand VII. Le Maire de Quetzaltenango, mis fin à la rébellion et fit enfermer les leaders de celle-ci.



Jour 5 : Totonicapán - Quetzaltenango - Almolonga - Zunil - Atitlan

Le matin, plusieurs visites sont au rendez-vous : le marché aux légumes d'ALMOLONGA, le pittoresque bourg de ZUNIL avec son église coloniale et son cimetière, sanctuaire maya et rites ensorcelants.



Retour au lac ATITLAN dans l'après-midi.

Hébergement et repas : Chez l'habitant dans le petit village de montagne de Xepec situé à 2200m d'altitude.

Jour 6 : Atitlan - Journée Trek

Rien de tel qu'une balade matinale pour découvrir le lever du soleil sur le lac à 2500 m d'altitude (magnifiques points de vue, découverte du vrai Guatemala hors des sentiers battus). Une journée de marche où le rythme de chacun est respecté. Nous retournerons au village pour prendre le petit-déjeuner, puis visite de l'école.

Après le repas dans le village, descente à pieds vers PANAJACHEL. La ville qui borde le lac Atitlan, a su préserver sa culture et ses traditions malgré l'ampleur prise par le tourisme.

Hébergement : Hôtel tenu par une famille locale.

Jour 7: Atitlan - Solola - Guatemala Cuidad

Perché à 2.100 m d'altitude, près du lac Atitlan, se tient le marché de Solola. Ce marché est un véritable ballet ! Un carnaval de couleurs ! Des fruits succulents et les délicieux légumes sont cultivés sur cette riche terre volcanique.

Des paysages enchanteurs (point de vue sur le lac), une authenticité encore préservée du tourisme de masse, le marché de Solola vous séduira de part les personnes encore en habits traditionnels, les échoppes pleines de fruits et d'artisanat...

Possibilité de balade à cheval dans les environs du lac.

L'après-midi, départ pour la capitale

Hébergement : Hôtel





Jour 8: Guatemala Ciudad - Flores - Sayaxche - Candelaria

Tôt le matin, nous prenons un vol intérieur à destination de Flores. Dès notre atterrissage, transfert de 3h par la route où nous arriverons à Candelaria.

Nous visiterons les grottes où les Mayas réalisaient des cérémonies religieuses. Avec un guide local, découverte de la magnifique végétation tropicale, des villages authentiques où vivent les indiens Kekchis.

Hébergement : Ecolodge

ZOOM SUR : Aguateca

Cette ancienne cité-état maya a été construite sur un remarquable emplacement au sommet d'une muraille de 60 mètres de haut dans une nature verdoyante extraordinaire. Des archéologues restaurent le site depuis quelques années.

Jour 9: Candelaria - Sayaxche - Aguateca - Petexbatun

Ce matin nous partons explorer la forêt tropicale. (Notre conseil : Habillez vous léger, chaussures de randonnée ou de bonnes baskets) Nous observerons la faune et la flore locale, avec un peu de chance, nous pourrions peut être voir un Quetzal !

Retour à SAYAXCHE, gros bourg de jungle. De là, remontée en bateau sur la zigzagante rivière *Petexbatún* en direction du site maya d'AGUATECA.

Après cette intéressante randonnée dans la jungle, retour en bateau jusqu'à l'Ecolodge.



Jour 10 : Petexbatun -Tikal - Uaxactun

Après un bon petit déjeuner, retour en bateau à SAYAXCHE puis direction Tikal pour visiter la cité Maya. Sans doute une des

plus impressionnantes de tout le continent Latino Américain, Tikal, qui signifie « Lieu des voix » en mayas, était selon les historiens, peuplée de 200 000 habitants à son apogée.

L'après-midi, transfert au nord de Tikal (25 km de chemin de jungle) au hameau de jungle UAXACTUN, où habitent les familles des Chicleros, les récolteurs de sève (appelés chiclé « gomme à mâcher » naturelle).

Hébergement : Au Campement El Chiclero (logement simple mais authentique).

ZOOM SUR : Tikal

Tikal fut l'un des principaux centres culturels de la civilisation maya. Construit au IVème siècle av J-C, il n'a cessé d'évoluer jusqu'au IXème siècle. Le site fait aujourd'hui partie du patrimoine mondial de l'Humanité. Les habitants étaient essentiellement des paysans, des artisans et des esclaves, main-d'œuvre nécessaire à des bâtisseurs ignorant la traction animale.

Jour 11: Uaxactun – Flores – Guatemala - Antigua

Le matin, visite de la cité Maya de UAXACTUN. Ennemie de Tikal, il semblerait que cette dernière ait annexé Uaxactun en l'an 300 après J .C.

Après-midi : transfert à l'aéroport de FLORES puis vol en direction de la capitale Guatémaltèque. Transfert à ANTIGUA ou nous séjournons jusqu'à la fin du circuit.

Hébergement : Petit hôtel familial

Jour 12 : Antigua

La journée sera consacrée à la découverte de la ville coloniale d'ANTIGUA. Très connue pour ses marchés, les défilés et processions de la semaine sainte ont acquis une renommée mondiale.

Jour 13 : Antigua

Journée libre. Vous pourrez prendre votre temps pour arpenter la ville à votre rythme. Nuit sur place.

Jour 14: Antigua – Guatemala Ciudad -Aéroport

Selon l'heure de départ, matinée libre pour profiter des derniers moments à Antigua.

Départ pour Guatemala City. Transfert vers l'aéroport. Embarquement.

Jour 15 : Arrivée en France.

Note : Le circuit peut être sujet à des modifications avant le départ (hébergements, étapes,...).



TRANSPORT

Compagnies aériennes

- Les vols sont assurés par les compagnies aériennes régulières : American Airlines, US Airways, Air France...
- Les billets électroniques vous sont adressés par courrier et par email au plus tard 15 jours avant le départ.
- Une taxe de sécurité est à régler en espèces à l'aéroport lors de votre départ du pays (3US\$ à ce jour)

Formalités

- Passeport : Pour se rendre au Guatemala le passeport doit être au minimum valable 6 mois après la date de retour
- Les vols réguliers entre la France et le Guatemala transitent régulièrement par les Etats-Unis. Un passeport biométrique ou avec puce électronique est impérativement requis. Le passeport de type « Delphine » lisible en machine est néanmoins accepté à la condition que celui ait été délivré avant le 26 octobre 2005. Sinon vous devrez obtenir un visa auprès des services consulaires américains, même pour un court séjour ou un transit.
- Depuis le 12 janvier 2009, les voyageurs se rendant ou transitant par les Etats-Unis doivent obtenir une **autorisation préalable de voyage électronique**. Déposer une demande au plus tard 72h avant le départ sur le site <https://esta.cbp.dhs.gov/>. **(demande payante, 14 dollars)** Pour plus d'informations, consulter la fiche d'information dans votre carnet de voyage ou nous contacter.
- Avertissement : Si vous ne pouvez pas embarquer du fait d'un manquement à l'une de ces règles, aucun remboursement ne vous sera appliqué.

Informations complémentaires

- Ambassade du Guatemala : 2, rue Villebois-Mareuil - 75017 Paris, 01.42.27.78.63
- Consulat des Etats-Unis : 4 avenue Gabriel 75008 Paris, 0810.26.46.26
- Consulat Général de France à Guatemala : (00502).24.21.74.50|52|55
Permanence : (00502).52.02.20.22
- Institut national guatémaltèque du tourisme : (00502).24.21.28.00

INFORMATIONS

Santé

- Voici quelques conseils à respecter pour se protéger des maladies tropicales : se laver fréquemment les mains, ne pas boire d'eau du robinet (même pour vous laver les dents), et éviter les glaçons, les sorbets. Les fruits et légumes doivent être bien lavés ou épluchés, et la viande bien cuite. De façon générale, il est déconseillé de manger dans des échoppes qui ne présentent pas toutes les garanties d'hygiène.
- Aucune vaccination n'est obligatoire, cependant vérifier la mise à jour des vaccins « universels » (BCG, Diphtérie-Tétanos-Polio, hépatite B). Nous vous conseillons de demander l'avis de votre médecin.
Site de l'institut Pasteur : <http://cmip.pasteur.fr/>
- Paludisme - Dengue : Maladie peu courante sur les régions visitées. Il faut cependant être vigilant et se prémunir contre les piqûres de moustiques, spécialement pendant la saison des pluies : utilisation de produits anti-moustiques, protection par des moustiquaires, port de vêtements longs.
- Pour les personnes suivant un traitement médicamenteux spécifique, emporter (dans votre bagage à main) un stock suffisant pour tout votre séjour accompagné de l'ordonnance médicale correspondante.

Assurances

- Assistance hospitalisation et rapatriement : Avec Ecotours, les voyageurs adhérents sont couverts par **l'assurance assistance/rapatriement de la MAIF**.
- Vous pouvez souscrire à l'Assurance annulation voyage et perte de bagages de l'Européenne d'Assurance (coût : 41€)

Sécurité

- Eviter les signes extérieurs de richesse tels que bijoux et tenues vestimentaires de valeur qui attirent l'attention.
- Nous vous conseillons de faire des photocopies du passeport, de la police d'assurance ainsi que du billet de retour. Faire une copie de la carte de crédit afin de pouvoir la faire annuler rapidement en cas de vol.
- *Noter que les originaux et les copies ne doivent pas être rangés ensemble.*

Taux de change

- Taux de change (sujet à variation):
 - 1 € = 10.7 quetzales guatémaltèques



- 1 \$ = 7.9 quetzales guatémaltèques
- 100 quetzales guatémaltèques = 9.29 €
- 100 quetzales guatémaltèques = 12,52 \$

• **Conseils**

Emportez avec vous une carte de crédit internationale. Vous pouvez retirer de l'argent dans les distributeurs bancaires des principales villes du pays (renseignez-vous avant de partir sur le taux de commission prélevé par votre banque à chaque retrait). Notez que les chèques de voyage sont acceptés dans les banques et dans la plupart des sites touristiques.

Change : Emporter avec vous plutôt des dollars américains. Pensez à prendre des petites coupures. Les banques sont généralement ouvertes de 09h à 18h00 du lundi au vendredi.

Hébergements et transports

- Nous nous déplacerons en minibus et éventuellement en bus local.
- Trois sortes d'hébergement ponctuent le circuit – chez l'habitant, en gîte, à hôtel.
- **Nous demandons aux voyageurs de bien comprendre qu'il faut s'adapter aux conditions du voyage pour privilégier les rencontres avec les populations locales, être au plus près de ceux qui nous accueillent et aussi leur permettre de bénéficier des retombées économiques directes que nous apportons.**
- Note : Les voyageurs peuvent être amenés à être répartis dans les chambres en fonctions des affinités et du nombre de voyageurs composant le groupe.
- Les personnes voyageant seules doivent s'acquitter d'un supplément chambre individuelle. Si vous désirez partager votre chambre (dans la mesure du possible), veuillez nous en informer.

A emporter

- Vêtements : En toutes saisons, prévoir des vêtements légers de préférence en coton. Apporter des chemises à manches longues et pantalons comme protection contre le soleil et les moustiques. Amener une cape de pluie ou un K-way. Apporter un maillot de bain de même qu'une serviette de toilette et une de plage.
- Si vous avez des chaussures de randonnée vous pouvez les prendre. Sinon une bonne paire de chaussures de sport convient parfaitement. Prévoyez des chaussettes en laine ou en coton, éviter les chaussettes synthétiques. Amenez aussi des sandales.

- Accessoires : Prenez une lampe de poche ou une lampe frontale de préférence solaire ou à dynamo. Pensez à emporter des lunettes de soleil ainsi qu'une casquette ou un chapeau.
- Les prises électriques sont du type américain, à fiches plates. Pensez à prendre un adaptateur.
- Pharmacopée : Apporter une crème de protection solaire et labiale. Se munir d'un produit anti-moustique spécial pays tropicaux.

Le prix comprend

- Le vol international A/R Paris-Guatemala city (Compagnies régulières)
- Les taxes d'aéroport sur les vols internationaux
- Les déplacements en minibus privé
- Les transferts aéroport/hôtel/ aéroport
- La pension complète
- Le guide local parlant français
- Les hébergements (chez l'habitant, gîtes, hôtels)
- Les visites et randonnées indiquées dans le programme
- Les entrées dans les parcs et les réserves naturelles
- L'assurance assistance/rapatriement
- Le carnet de voyage

Le prix ne comprend pas

- L'assurance annulation voyage (env. 41€ par personne)
- Les frais administratifs pour le transit par les Etats-Unis (14 dollars)
- Les pourboires
- Les boissons
- La taxe de sécurité à régler sur place au retour
- Les dépenses personnelles



LE PAYS

Géographie :

Le Guatemala est bordé par le Mexique au nord, le Belize au nord-est et à l'est, le Honduras au sud-est, et le Salvador au sud-ouest. La mer des Caraïbes baigne sa courte côte est et l'océan Pacifique, sa côte ouest.

C'est un pays montagneux recouvert de forêts et de plaines envahies par la jungle. Le pays est traversé par la Sierra Madre qui forme deux chaînes dont l'altitude moyenne est de 1500 mètres et où se trouvent des montagnes très élevées, comme les volcans Tacana (4093 m), Tajumulco (4220 m), Santa María (3772 m), Agua (3765 m), Fuego (3763 m), Atitlán (3536 m). Les terres hautes du Centre s'opposent aux plaines côtières du versant Pacifique, ainsi qu'aux terres chaudes du Petén, plateau calcaire recouvrant le tiers nord du pays, où l'on trouve une forêt tropicale très dense.

Faune et Flore :

Avec pas moins de 19 écosystèmes différents, le Guatemala recèle une multitude d'espèces animales, dont 250 de mammifères, 600 d'oiseaux, 200 de reptiles et d'amphibiens ainsi que de nombreux papillons et autres insectes. Oiseau national, le quetzal, que vous avez peu de chance d'apercevoir, symbolise toute l'Amérique centrale. Parmi les autres oiseaux, les toucans, à l'énorme bec coloré, et les perroquets, au plumage flamboyant vous émerveilleront. Les mammifères comptent des jaguars, des ocelots, des pumas, des singes-araignées et des singes hurleurs, des tapirs, des kinkajous, des koatimundis, des pizotes, des tepzcuintles, des chevreuils à queue blanche, des tatous et des lamantins. Citons encore trois espèces de tortues de mer (tortue luth, Ridley olive et tortuga negra) et deux de crocodiles.

Les forêts de palétuviers sont présentes sur les deux côtes, celles de pins, dans les montagnes de l'intérieur et les forêts tropicales en altitude. Plus de 600 espèces d'orchidées poussent dans le pays.

Une trentaine de zones protégées, pour la plupart dans des endroits reculés, englobent les parcs nationaux et les réserves biologiques.

Climat :

On distingue deux saisons : la saison humide de mai à novembre et la saison sèche de décembre à avril durant laquelle les températures sont très douces.

Le pays possède un climat tropical dans le Petén (à l'ouest de Belize) et dans les plaines côtières, plus larges en bordure de l'Atlantique que le long du Pacifique. Les régions montagneuses bénéficient d'un climat tempéré, variant en fonction de l'altitude et les nuits sont fraîches.

Population :

Le Guatemala est le pays le plus peuplé d'Amérique centrale. La société guatémaltèque est constituée essentiellement de Ladinos et de Mayas. Les indiens (d'origine Maya) ont su conserver leur langue, leur folklore, et leurs coutumes particulièrement riches en couleurs.

Même si la langue officielle est l'espagnol, on recense 21 langues mayas parlées dans le pays et le garifuna est parlé par la communauté noire de la côte caraïbe.

Religion :

Le catholicisme reste la principale religion. Cependant, depuis les années 80, les sectes protestantes ont fait leur apparition ; 75% d'entre elles sont pentecôtistes. Elles jouissent d'une belle popularité et, dans certains villages, ont réussi à éclater la communauté indienne. Là où le syncrétisme des croyances maya et catholique avait prospéré, vous verrez côte à côte les témoins de Jehovah, les adventistes du 7e jour, les mormons, etc. La religion maya, fondée sur la nature, résiste, autant que faire se peut, à cette invasion. Ainsi, le Maximón est toujours vénéré à Santiago Atitlán et San Simón à Zunil.