



Guatemala, Honduras

Tierra Maya

Nous avons le plaisir de vous accueillir sur l'un de nos circuits avec guide.

Vous trouverez dans votre programme des renseignements complémentaires vous permettant d'organiser au mieux votre voyage.

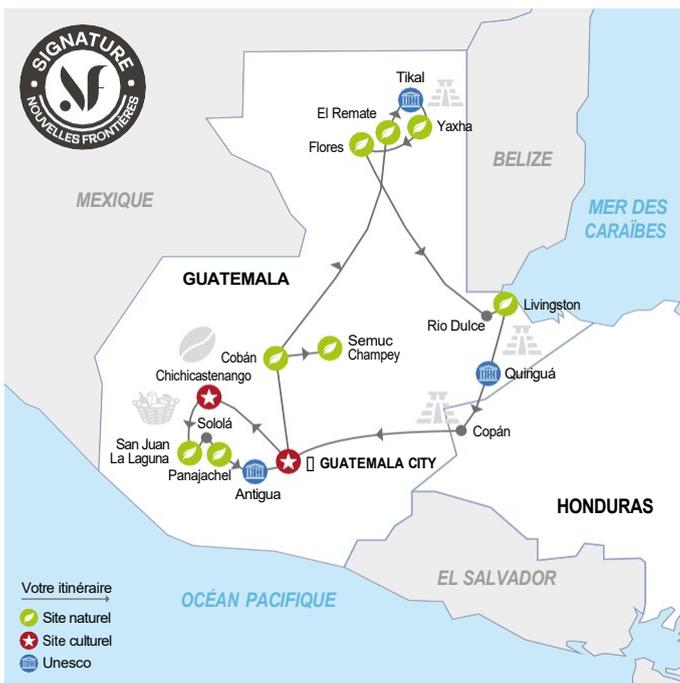
Valable pour le départ du 08/03/2024

16 h avec escale **-7 h en hiver, -8 h en été**

Nombre de participants : Minimum : 6 / Maximum : 16

Rythme : **3/5** Traditions : **3/5** Histoire & culture : **4/5**

VOTRE VOYAGE



Découvrez la richesse des plus authentiques pays d'Amérique centrale. Vous serez ébloui par la grandeur des vestiges mayas, comme Tikal et Copán, mais aussi par la beauté naturelle qui les entoure. Vous en apprendrez davantage sur l'histoire mouvementée des civilisations qui se sont succédé et partagerez des moments émouvants avec les Garifunas et Tz'utujils.

Les **INCONTORNABLES** Nouvelles Frontières

- La visite des plus belles cités mayas d'Amérique centrale : Tikal et Copán.
- Les 2 nuits chez l'habitant dans une famille Tz'utujils, au bord du lac Atitlán.
- La visite de la plantation de café de la coopérative Chicoj.
- Les marchés traditionnels de Chichicastenango et de Sololá.
- La cérémonie maya à Iximché, l'ancienne capitale des Kaqchikels.



Jour 1 : France – 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 Stofella 3* ou similaire.



Jour 2 : Guatemala City – Iximché – Panajachel (160 km / environ 3h30)

Route pour Iximché, ancienne capitale des Kaqchikel fondée le jour K'at du calendrier maya dans les années 1470 et stratégiquement située sur une colline. **Participation à une cérémonie maya** dans ce site de la période postclassique.

Déjeuner libre.

Continuation vers Panajachel sur les rives du lac Atitlán. Temps libre pour découvrir le village ou flâner le long du quartier de Calle Santander avec ses nombreuses boutiques-souvenirs d'artisanat local et original.

Dîner. Nuit à la Posada K'amol B'ey 2* ou similaire.



Jour 3 : Panajachel – Chichicastenango – San Juan La

Laguna (75 km / environ 1h30)

Départ pour le **village de Chichicastenango et son marché indien haut en couleurs**, le plus réputé de l'Amérique Centrale. Visite de l'église Santo Tomas, lieu de rites mayas ancestraux et du très coloré cimetière du village.

Déjeuner dans une maison typique k'iché 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 aux modes de vie de cette ethnie. Dîner et nuit chez l'habitant.



Jour 4 : 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 en 2005. Rencontre avec le comité de 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 se plonger au cœur des coutumes, parfois 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 réunies. Nuit chez l'habitant.



Jour 5 : San Juan La laguna – Marché de Sololá – Antigua

(110 km / environ 2h30)

Retour en bateau à Panajachel. **Transfert à Sololá afin d'assister à l'un des marchés les plus beaux et authentiques des hautes terres** où les produits traditionnels de tous les coins du pays sont échangés, riche vitrine de coutumes autochtones.

Déjeuner libre.

Continuation vers la jolie ville coloniale d'Antigua. Installation pour 2 nuits à l'hôtel El Carmen Suites 3* ou similaire. Dîner en ville et nuit à l'hôtel.



Jour 6 : 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^e 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. Nuit à l'hôtel



Jour 7 : Antigua – plantation de café Chicoj – Cobán

(260 km / environ 5h30)

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. Cette ville constitue un excellent point de départ pour découvrir les merveilles naturelles de l'Alta Verapaz.

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* ou similaire à Cobán.



8 : Cobán– piscines naturelles de Semuc Champey – Cobán

(140 km / environ 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. Après l'exploration de ce site spectaculaire au cœur d'une végétation luxuriante, vous retournerez à Coban.

Déjeuner en cours de route.

Dîner et nuit à l'hôtel.



Jour 9 : Cobán – grottes de la Candelaria – El Remate

(280 km / environ 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 et nuit à l'hôtel Casa de Don David 2* ou similaire.



Jour 10 : El Remate – Tikal – Yaxha

(130 km / environ 2h)

Tôt dans la matinée, départ pour 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 et nuit à l'écologie El Sombrero 2* ou similaire



Jour 11 : Yaxha – Topoxté – Flores (75 km / environ 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* ou similaire



Jour 12 : Flores – Caraïbes guatémaltèques – Livingston
(225 km / environ 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* ou similaire



Jour 13 : Livingston – Quiriguá – Copán (Honduras)

(260 km / environ 5h)

Remontée du fleuve en bateau, puis vous continuerez vers Quiriguá. 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* ou similaire.



Jour 14 : Copán – Guatemala City (260 km / environ 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 Stofella 3* ou similaire.



Jour 15 : Guatemala City – France

Cette matinée sera consacrée à la découverte de la ville de Guatemala, la plus grande métropole d'Amérique Centrale. Vous ferez un tour panoramique du centre historique où se situe la place centrale entourée du Palais National et de la cathédrale Métropolitaine. Vous visiterez la carte en relief et le Musée National d'Archéologie et d'Ethnologie qui recèle une importante collection d'objets mayas.

Déjeuner.

Selon votre horaire de vol retour, transfert vers l'aéroport international La Aurora et envol pour la France.



Jour 16 : arrivée en France.

À noter : Ce circuit n'est pas recommandé aux enfants. L'itinéraire peut être inversé mais toutes les visites seront honorées. Vous serez logés dans les hôtels cités ou similaires.



INFORMATIONS PARTICULIÈRES

BON A SAVOIR

Le nombre de kilomètres et le temps de trajet sont donnés à titre indicatif. En raison d'événements 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 2 113 m à Sololá dans la région du lac Atitlán.

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

Cobán: 1 320 m

Guatemala City: 1 502 m

La Antigua: 1 530 m

San Juan La Laguna: 1 585 m

Chimaltenango: 1 800 m

Chichicastenango : 2 071 m

Sololá : 2 113 m

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 sur l'hébergement sommaire (2 nuits chez l'habitant sur le lac Atitlán) 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.

HÉBERGEMENT

Les nuits chez l'habitant sont de confort sommaire mais restent toutefois très correctes et confortables.

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.



Guatemala

FORMALITÉS & SANTÉ

FORMALITÉS ADMINISTRATIVES*

- **Passeport en cours de validité.**
- Pour un séjour inférieur à 3 mois, le visa n'est pas exigé.
- Il est vivement recommandé de disposer d'un contrat d'assistance ou d'une assurance permettant de couvrir tous les frais médicaux (chirurgie, hospitalisation, etc.) et de rapatriement sanitaire, au risque de ne pas avoir accès aux soins, y compris en cas d'urgence vitale.
- Les **mineurs** voyageant seuls ou avec une personne ne disposant pas de l'autorité parentale doivent être munis d'une autorisation de sortie de territoire.
- Nous vous recommandons de vous munir d'une copie papier recto-verso de vos certificats et formulaires ou de numériser ceux-ci sur votre propre adresse électronique.

FORMALITÉS SANITAIRES

Vaccination obligatoire :

- Vaccination contre la fièvre jaune exigée à l'entrée du pays pour les voyageurs en provenance de pays où elle est endémique.

Vaccination et/ou traitements conseillés :

- Traitement anti paludéen conseillé.
- Être à jour dans ses vaccinations habituelles (DTP et ROR).
- Anti-moustique recommandé.

FORMALITÉS COVID

Depuis le 12 août 2022, toutes les restrictions à l'entrée sur le territoire du Guatemala ont été levées.

Les voyageurs ne sont donc plus tenus de présenter à leur arrivée un justificatif de vaccination ou le résultat négatif d'un test de dépistage à la Covid-19.

*Toutes ces informations sont valables pour les ressortissants français et sont données à titre indicatif, elles peuvent évoluer sans préavis. Informations valables pour des vols directs de/vers la France. En cas de transit certains pays peuvent demander des formalités supplémentaires. Si votre voyage inclut plusieurs destinations merci de vous référer aux formalités de chacune d'entre elle. Compte-tenu de l'évolution rapide de la situation administrative et sanitaire dans certains pays, nous vous recommandons de consulter le site du Ministère des Affaires Étrangères jusqu'au jour de votre départ.



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.

Économie

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 (événement catholique), le jour des morts le 1^{er} novembre (coutume Maya) ou encore le festival de la Rabin Ajau, soit la fille du roi (événement important pour la population indigène). Le catholicisme est la religion dominante au Guatemala.

Monnaie

Le Quetzal est la monnaie du Guatemala. Le Lempira, celle du Honduras.

Prévoir des billets de 20 \$US, 50 \$US et de 100 \$US pour le change dans les banques. Ces dernières n'acceptent plus les billets en petites coupures. Privilégiez les dollars, 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 \$US et d'une boisson 3 \$US.

Passages de frontières (Guatemala/Honduras uniquement) entre 6 et 7 \$US.

Langue

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

BOUCLER SA VALISE

La 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 effets personnels pour nuits extérieures. Pensez aux nombreux moyens de transport.

Chaussures :

Prévoir des 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.



POUR EN SAVOIR PLUS

Climat

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.

Repas

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.

Pourboires

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 restaurants, un pourboire de 10 % est souvent inclus.

Appareil photo

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.

Courant

110 volts fiches américaines, prévoir un adaptateur.



Honduras

FORMALITÉS & SANTÉ

FORMALITÉS ADMINISTRATIVES*

- **Passeport valable au moins 6 mois** à partir de la date d'entrée au Honduras.
- Pour l'entrée et la sortie du territoire hondurien, un **"prechequeo" doit être rempli** sur ce site : <https://prechequeo.inm.gob.hn/Login>. Le prechequeo peut également être complété sur place.
Dans le cadre du circuit "Tierra Maya", le guide s'occupe des démarches à la frontière du Honduras le jour même de la visite de Copan.
- En cas d'arrivée par voie aérienne, remplir la "declaracion regional del viajero", accessible depuis le site suivant : https://sisglobal.aduanas.gob.hn/Pech/#!/plataforma/otra_gestiones/formularioDJRV. Le document complété est à présenter sous format papier, avec le QR code bien visible.
Dans le cadre du circuit "Tierra Maya", il n'est pas nécessaire de la remplir car l'accès au territoire hondurien se fait par voie terrestre.
- Pour un séjour au Honduras inférieur à 90 jours, le visa n'est pas exigé.
- Il est vivement recommandé de disposer d'un contrat d'assistance ou d'une assurance permettant de couvrir tous les frais médicaux (Chirurgie, hospitalisation, etc.) et de rapatriement sanitaire, au risque de ne pas avoir accès aux soins, y compris en cas d'urgence vitale.
- Pensez à vous munir d'une copie de vos certificats et formulaires, ou à les numériser sur votre propre adresse électronique.
- Les **mineurs** voyageant seuls, ou avec une personne ne disposant pas de l'autorité parentale, doivent présenter une autorisation de sortie de territoire.

FORMALITÉS SANITAIRES

Vaccination obligatoire :

- Le vaccin contre la fièvre jaune est obligatoire pour les personnes ayant séjourné récemment (ou lors d'une escale de plus de 12 heures) dans un pays où cette affection est endémique.

Vaccination et/ou traitements conseillés :

- Traitement anti paludéen conseillé.
- Être à jour dans ses vaccinations habituelles (DTP et ROR).
- Anti-moustique recommandé.

FORMALITÉS COVID

A compter du 10 juin 2021, les conditions d'entrée au Honduras pour tous les voyageurs (y compris les bébés) sont les suivantes :

- Présenter, soit une preuve de vaccination complète (une ou deux doses suivant le vaccin utilisé) en tenant compte d'un délai de 14 jours après la dernière injection.
- Soit le résultat négatif d'un test PCR ou d'un test antigénique de moins de 72 h.

Les voyageurs doivent **remplir un Formulaire de surveillance épidémiologique** (Ficha de Vigilancia Epidemiológica) en ligne avant le départ : <https://ee.humanitarianresponse.info/x/3LC6FbGX>

*Toutes ces informations sont valables pour les ressortissants français et sont données à titre indicatif, elles peuvent évoluer sans préavis. Informations valables pour des vols directs de/vers la France. En cas de transit certains pays peuvent demander des formalités supplémentaires. Si votre voyage inclut plusieurs destinations merci de vous référer aux formalités de chacune d'entre elle. Compte-tenu de l'évolution rapide de la situation administrative et sanitaire dans certains pays, nous vous recommandons de consulter le site du Ministère des Affaires Étrangères jusqu'au jour de votre départ.