



## Guatemala, Honduras

# Tierra Maya

## Programme pour le départ du 04/04/2025

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 04/04/2025**

**Nombre de participants : Minimum : 6 / Maximum : 16**

Rythme : 3/5 Traditions : 3/5 Histoire & culture : 4/5 Enfants à partir de 12 ans



Découvrez la richesse des plus authentiques pays d'Amérique centrale. Vous serez éblouis 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 les Tz'utujils.

### Les **INCONTOURNABLES** Nouvelles Frontières

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



## Jour 2 : Guatemala City – Panajachel

(145 km / environ 3h30)

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.

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

Dîner. Nuit à l'hôtel.



## 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 en Amérique Centrale. Visite de l'église Santo Tomas, lieu de rites mayas ancestraux et de son cimetière très coloré.

Déjeuner dans une maison typique k'iché avant le transfert à Panajachel sur les rives du lac Atitlán.

Continuation en bateau à San Juan la Laguna. Accueil par des familles Tz'utujil.

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'utujil, 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 – Iximché – Guatemala City (160 km / environ 3h30)

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. Poursuite vers 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.

Continuation vers Guatemala City.

Dîner et nuit à l'hôtel.



## Jour 6 : Guatemala City – Plantation de café Chicoj – Cobán (215 km / environ 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 Cobán constitue un excellent point de départ pour découvrir cette région.

Déjeuner.

Vous vous arrêterez en cours de route pour **visiter la plantation de café de la coopérative Chicoj**, agriculteurs de l'ethnie Q'eqchi', qui vous montreront les secrets de la culture du principal produit d'exportation du pays. Arrivée à Cobán, cette ville doit son nom aux mayas Q'eqchi' qui signifie : « Entre les nuages ».

Dîner et nuit à l'hôtel à Cobán.



## Jour 7 : Cobán – Les 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 Petén Itzá réputée pour ses sculptures sur bois.**

Dîner et nuit à l'hôtel.



## Jour 8 : El Remate – Site de Tikal – Yaxhá (130 km / environ 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 Yaxhá** au cœur de la réserve de la biosphère maya.

Dîner et nuit en écolodge.



## Jour 9 : Yaxhá – Site de Topoxté – Flores

(75 km / environ 1h15)

**Visite de Yaxhá**, site datant 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. Cette cité est la plus importante du Petén après Tikal.

Déjeuner.

L'après-midi, traversée du lac Yaxha et **visite du site archéologique de Topoxté**, endroit sacré et religieux. Puis, transfert à Flores.

Dîner. Nuit à l'hôtel.



## Jour 10 : Flores – Caraïbes Guatémaltèques – Livingston

(225 km / environ 3h30)

Départ vers le rio Dulce, puis descente en bateau sur le fleuve **jusqu'au village 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.



## Jour 11 : Livingston – Site de Quiriguá – Copán

(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



## Jour 12 : Copán – Guatemala City

(235 km / environ 5h15)

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 au Guatemala.

Dîner et nuit à l'hôtel.



### Jour 13 : Guatemala City – Antigua (45km/environ 1h15)

Ce jour, **vous assisterez aux manifestations religieuses** qui ont lieu dans les vieux quartiers de la ville de Guatemala City.

Déjeuner libre.

Puis, route pour **la jolie ville coloniale d'Antigua** où vous aurez la possibilité d'assister à la procession de l'église d'un village proche.

Installation pour 2 nuits à Antigua. Dîner et nuit à l'hôtel.



### Jour 14 : Antigua

**Ce jour vous observerez à Antigua deux processions impressionnantes** avec de belles sculptures, celle de l'église de San Francisco « Jesús del Perdón » ainsi que celle de l'église de San Cristobal el Bajo « Jesús de la Humildad ». Visite des principaux monuments de la ville ainsi que de plusieurs églises.

Déjeuner libre en cours de visite.

Dîner et nuit



### Jour 15 : Guatemala City – France

Le matin, vous assisterez à une dernière procession dans la jolie ville d'Antigua.

Déjeuner libre.

Puis, 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.

# INFORMATIONS PARTICULIÈRES

## REPAS

Pension complète du dîner du jour 1 au déjeuner du jour 15, à l'exception de 3 repas : les déjeuners des jours 13, 14 et 15. Les boissons ne sont pas incluses.

## ENCADREMENT/ACCOMPAGNEMENT

La personne qui vous accompagnera partagera avec vous son goût du voyage et sera votre interlocuteur privilégié pendant tout le circuit, afin que celui-ci se déroule en toute sérénité. Cet accompagnateur francophone s'appuie sur son expérience de terrain, laquelle vous garantit un voyage exceptionnel. Il favorise les rencontres avec les populations et joue souvent les interprètes avec l'équipe et les habitants rencontrés. Il saura répondre à vos attentes et à vos questions, tout en vous faisant découvrir son pays avec ses us et coutumes.

Les services d'un guide local à Copán (Honduras) et Tikal.

## NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Ce circuit n'est pas un trek ni une randonnée pédestre (certains sites peuvent néanmoins être difficiles d'accès pour des personnes ayant des problèmes de mobilité), mais un voyage de découverte proche de la nature et de ses habitants.

La principale "difficulté" repose sur l'hébergement sommaire (2 nuits chez l'habitant sur le lac Atitlan), qui reste toutefois très correct et confortable en dépit des conditions propres à un milieu tropical, avec des pluies possibles presque toute l'année, une infrastructure hôtelière standard et des lodges où les chambres sont parfois partagées.

Aucun portage n'est nécessaire lors des visites et des balades : vous n'aurez à transporter que vos affaires personnelles pour la journée. Dans le cadre de ce voyage, aucun service de porteurs n'est mis à disposition, aussi nous vous demandons d'aider à acheminer vos sacs aux embarquements et débarquements ou 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.

## PASSAGE A LA FRONTIERE :

Pour l'entrée et la sortie du territoire hondurien, votre guide s'occupera des démarches à la frontière du Honduras le jour même de la visite de Copán. Merci de prévoir environ 6 \$US par personne pour les frais de passage.

## BON À 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, situations imprévisibles), certaines étapes pourront être modifiées ; les visites seront 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 Atitlan. Ci-dessous, un récapitulatif des altitudes maximales sur ce circuit :

Coban : 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

Soucieux de réduire l'impact des voyageurs sur l'environnement, nous limitons autant que possible l'usage de bouteilles d'eau en plastique. Nous vous conseillons d'emporter une gourde que vous pourrez remplir sur place. Merci pour votre action à nos côtés.

# VOS HÉBERGEMENTS

Voici les noms des hôtels prévus ou similaires pour ce circuit :

**Guatemala City** : hôtel Stofella 3\* ou similaire.  
**Panajachel** : hôtel Posada K'amol B'ey 2\* ou similaire.  
**San Juan La Laguna** : chez l'habitant (2 nuits)  
**Guatemala City** : hôtel Stofella 3\* ou similaire.  
**Cobán** : hôtel Don Juan Matalbatz 3\* (2 nuits) ou similaire.  
**El Remate** : hôtel Casa de Don David 2\* ou similaire.  
**Yaxhá** : Ecolodge El Sombrero 2\* ou similaire.  
**Flores** : hôtel Villa del Lago 2\* ou similaire.  
**Livingston** : Hôtel Villa Caribe 3\* ou similaire.  
**Copán** : hôtel Plaza Magdalena 3\* ou similaire.  
**Guatemala City** : hôtel Stofella 3\* ou similaire.  
**Antigua** : hôtel El Carmen 3\* ou similaire.

Les hôtels mentionnés ci-dessus sont donnés à titre indicatif et sont susceptibles d'être modifiés. La classification des hôtels est donnée en normes locales.

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

**La liste définitive des hôtels est disponible auprès de votre agence de voyage 15 jours avant le départ.**



# Guatemala

## FORMALITÉS & SANTÉ

**Décalage horaire : -7h en hiver, -8h en été**

**Temps de vol : 16h avec escale**

### FORMALITÉS ADMINISTRATIVES\*

- **Passeport valide 6 mois à compter de la date d'entrée.**
- Pour un séjour inférieur à 3 mois, le visa n'est pas exigé.
- Les voyageurs doivent faire une déclaration de douane dans les 15 jours avant le départ sur le site : <https://farm2.sat.gob.gt/declaDelViajeroGt-web/pages/public/declaracionJuradaDelViajero.html> .  
La déclaration faite, un QR code est fourni qui doit être conservé.

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 :

- Vaccin contre la fièvre jaune exigé pour les voyageurs en provenance de pays où elle est endémique.

#### Vaccination et/ou traitements conseillés :

- Traitement antipaludéen conseillé.
- Vaccinations habituelles à jour (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.

\*Toutes ces informations, valables pour les ressortissants français, sont données à titre indicatif. Elles peuvent évoluer sans préavis et concernent exclusivement les vols directs de/vers la France. En cas de transit, certains pays peuvent exiger des formalités supplémentaires. Si votre voyage inclut plusieurs destinations, merci de vous référer aux formalités en vigueur pour chacune d'entre elles. 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 pays puis les différentes révolutions qui ont mené jusqu'à son indépendance en 1821.

### Économie

Le Guatemala vit principalement de son agriculture et exporte les  $\frac{3}{4}$  de sa production. Le pays cultive notamment le café, le sucre, la cardamome et les bananes. Il dispose également d'une petite industrie liée à l'extraction du cuivre, du fer et du zinc, laquelle ne représente qu'une infime partie de ses ressources. Le tourisme occupe quant à lui une place croissante dans l'économie guatémaltèque.

### Culture et religion

La population du Guatemala, pays le plus peuplé d'Amérique centrale, se divise entre les Ladinos (métis) et les Indigènes. Très riche en termes de culture, le Guatemala compte de nombreuses traditions dont beaucoup sont liées à des fêtes sacrées : la Semaine sainte (événement catholique), le jour des morts le 1<sup>er</sup> novembre (coutume maya), ou encore le festival folklorique de Rabin Ajau, dont le nom signifie "la fille du roi" (événement important pour la population indigène). Le catholicisme est la religion dominante au Guatemala.

### Monnaie

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

Prévoyez des billets de 20 \$US, 50 \$US et 100 \$US pour le change dans les banques locales, qui n'acceptent plus les petites coupures. Privilégiez les dollars, plus faciles à changer que les euros et plus répandus dans cette partie du monde. Vous trouverez également des distributeurs dans toutes les villes et sites touristiques du Guatemala. Notez que l'on peut également payer en dollars dans les boutiques et dans les restaurants, mais que la monnaie est généralement rendue en devise locale.

Il faut compter en moyenne 15 à 20 \$US pour un repas et 3 \$US pour une boisson.

Le passage de la frontière entre Guatemala et Honduras coûte entre 6 et 7 \$US.

### Langue

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

## BOUCLER SA VALISE

### Bagages

En lieu et place d'une valise rigide, emportez de préférence un sac souple n'excédant pas 15 kg. Un sac marin à ouverture latérale est l'option idéale. Prévoyez également un sac à dos pour vos effets personnels de la journée, ainsi qu'un petit sac additionnel pour les quelques affaires que vous garderez avec vous lors des nuits à l'extérieur. Voyagez léger dans la mesure du possible, en gardant à l'esprit les nombreux moyens de transport que vous devrez emprunter.

### Chaussures

Emmenez des chaussures de marche confortables et une paire de tongs.

### Vêtements

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

### Matériel

Glissez également dans vos bagages une paire de lunettes de soleil, de la crème solaire, une crème anti-moustiques, un chapeau, un imperméable, un petit sac à dos et votre appareil photo.

## POUR EN SAVOIR PLUS

### **Climat**

La saison des pluies a lieu en été, grosso modo de juin à octobre, tandis que la saison sèche lui succède de novembre à mai. Le Guatemala est toujours dans l'hémisphère nord, aussi la différence entre les deux saisons est-elle moins nette qu'au Mexique. Il arrive ainsi que la pluie tombe lors de la saison sèche, notamment dans le Petén où les précipitations sont assez fréquentes (surtout l'après-midi). Prévoyez par conséquent un vêtement de pluie.

La moitié du territoire étant couverte de montagnes et de hauts plateaux, les soirées et les nuits en altitude sont fraîches. Pensez à emporter des vêtements chauds, tels que des pulls en laine, pour les régions de l'Altiplano. Dans les basses terres, en revanche, attendez-vous davantage à de fortes chaleurs.

### **Repas**

L'alimentation des Guatémaltèques a pour bases le riz, les haricots noirs et le poulet. Vous aurez, si vous le souhaitez, la possibilité de participer 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 l'équivalent de 10 % de l'addition si l'expérience globale vous apporte satisfaction. Vous pourrez également laisser quelques quetzales dans les petits établissements plus modestes. Enfin, dans les grands restaurants, le pourboire de 10 % est souvent inclus.

### **Appareil photo**

Vous aurez accès au courant tous les jours, dans les hôtels, pour la recharge de votre caméscope ou de votre appareil photo numérique. Votre aimable diplomatie et votre courtoisie sont indispensables pour vous faire accepter des populations rencontrées. Dans tous les cas, demandez toujours sa permission à une personne que vous souhaitez prendre en photo. Établir avec elle un contact préalable est le meilleur moyen qu'elle réponde favorablement à votre requête.

### **Courant**

Prévoyez un adaptateur, les fiches locales étant branchées sur 110 volts et les prises de type "américaines".



## Honduras

### FORMALITÉS & SANTÉ

Décalage horaire : -7h en hiver, -8h en été

Temps de vol : 16h avec escale

#### 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.

- 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](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 », le guide s'occupe des démarches à la frontière du Honduras (entrée et sortie) le jour même de la visite de Copán. Il n'est pas nécessaire de remplir la "déclaracion regional del viajero" 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 :

• Vaccin contre la fièvre jaune (obligatoire pour les personnes ayant récemment séjourné, ou transité plus de 12 heures, dans un pays où cette affection est endémique).

##### Vaccination et/ou traitements conseillés :

- Traitement antipaludéen conseillé.
- Vaccinations habituelles à jour (DTP et ROR).
- Anti-moustique recommandé.

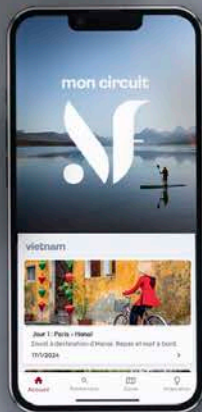
#### FORMALITÉS COVID

Toutes les restrictions de voyage liées au Covid-19 ont été levées.

\*Toutes ces informations, valables pour les ressortissants français, sont données à titre indicatif. Elles peuvent évoluer sans préavis et concernent exclusivement les vols directs de/vers la France. En cas de transit, certains pays peuvent exiger des formalités supplémentaires. Si votre voyage inclut plusieurs destinations, merci de vous référer aux formalités en vigueur pour chacune d'entre elles. 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.




NOUVELLES  
FRONTIÈRES



NOUVEAU

**Voyagez avec l'essentiel.**

Billets d'avion, carnet de voyage, itinéraire détaillé...

Retrouvez tout votre voyage sur l'appli **Nouvelles Frontières** 

Téléchargez  
l'appli

