



Guatemala, Honduras

Tierra Maya

Programme pour tous les départs sauf 8, 15 et 22/03/2024.

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 les départs du 05/01/2024 au 22/11/2024 inclus

16h avec escale -7h en hiver, -8h 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 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'utujils, au bord du lac Atitlán.
- La visite de la plantation de café de la coopérative Chicoj.
- Les bassins turquoise de Semuc Champey, l'un des plus grands trésors naturels du Guatemala.
- 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 Stofella 3* (ou similaire).



Jour 2 : 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. Cette ville constitue un excellent point de départ pour découvrir les nombreuses merveilles naturelles de la région de l'Alta Verapaz.

Déjeuner.

Vous vous arrêterez sur la route pour visiter la **plantation de café de la coopérative Chicoj**, gérée par des agriculteurs de l'ethnie Q'eqchi'. Ces derniers vous dévoileront les secrets de la culture du café, principal produit d'exportation du pays.

Dîner et installation pour 2 nuits à l'hôtel Don Juan Matalbatz 3* (ou similaire) à Cobán.



Jour 3 : 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 Cobán.

Déjeuner en cours de route.

Dîner et nuit à l'hôtel.



Jour 4 : 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", une bourgade située sur les rives du lac de Peten Itza et réputée pour ses sculptures sur bois.

Dîner et nuit à l'hôtel Casa de Don David 2* (ou similaire).



Jour 5 : 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 6 : Yaxha – Topoxté – Flores (75 km / environ 1h15)

Visite de Yaxha, site de la période classique dont l'emplacement unique est situé entre la forêt dense tropicale et les lacs Sacnab et Yaxha, en pleine jungle du Petén. C'est la cité la plus importante du Petén après Tikal.

Déjeuner.

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

Dîner. Nuit à l'Hotel Villa del Lago 2* (ou similaire).



Jour 7 : 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 8 : Livingston – Quirigua – Copán (Honduras) (260 km / environ 5h)

Après avoir remonté le fleuve en bateau, vous poursuivrez en direction de 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* (ou similaire).



Jour 9 : Copán – Guatemala City (260 km / environ 5h)

Vous débuterez votre journée par la visite du remarquable site maya de Copán, un ensemble somptueux de ruines et de vestiges mayas à la beauté majestueuse et mystique.

Déjeuner.

Retour à Guatemala City.

Dîner et nuit à l'Hôtel Stofella 3* (ou similaire).



Jour 10 : Guatemala City – Chichicastenango – San Juan La Laguna (145 km / environ 3h)

Départ pour le **village de Chichicastenango** et son marché indien haut en couleurs, le plus réputé d'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.

Poursuite en bateau vers 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 11 : San Juan La Laguna – Santiago Atitlán – San Juan La Laguna

Départ en bateau vers le **village indien de Santiago Atitlán**, puis 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, avant de plonger au cœur de la vie et des coutumes locales - 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 12 : San Juan La Laguna – Marché de Sololá – Panajachel (16 km / environ 30 min)

Retour en bateau à Panajachel. Transfert à **Sololá** afin d'assister à l'un des plus beaux marchés des Hautes Terres, où s'échangent des produits traditionnels venus de tous les coins du pays. Une riche vitrine des coutumes autochtones !

Déjeuner libre.

Transfert à Panajachel sur les rives du lac Atitlan.

Dîner. Nuit à l'hôtel K'amol B'ey 2* (ou similaire).



Jour 13 : Panajachel – Iximché – Antigua (120 km / environ 2h40)

Départ pour **Iximché**. Visite de l'ancienne cité capitale des Mayas Kaqchikels et participation à une cérémonie maya dans ce 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 El Carmen Suites 3* (ou similaire).



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 d'une 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 les ruines de ses principaux monuments ont fait l'objet d'une préservation. Construite selon un plan en damier inspiré des principes de la Renaissance italienne, elle s'est, en moins de trois siècles, enrichie de superbes édifices.

Déjeuner libre.

Dîner. Nuit à l'hôtel.



Jour 15 : Antigua – Guatemala City – France (45 km / environ 1h15)

Départ pour **visiter la ville de Guatemala City**, capitale du pays et également 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 découvrirez la **carte en relief** et visiterez le **musée national d'Archéologie et d'Ethnologie**, qui recèle une importante collection d'objets mayas.

Déjeuner.

Transfert vers l'aéroport 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. Pendant la Semaine Sainte (départs les 15 et 22/03/2024) : l'itinéraire change mais l'intérêt des visites reste identique (programmes spécifiques).

INFORMATIONS PARTICULIÈRES

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

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.

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.

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



Guatemala

FORMALITÉS & SANTÉ

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 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 (évènement catholique), le jour des morts le 1^{er} novembre (coutume maya), ou encore le festival folklorique de Rabin Ajau, dont le nom signifie "la fille du roi" (évènement 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

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 :

- 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.