



Cuba

## Buena Vista de Cuba

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 21/01/2026 au 09/12/2026 inclus**

**Nombre de participants : Minimum : 3 / Maximum : 26**

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



À Cuba, "l'île crocodile", la musique et la danse rythment le quotidien ! Voici un circuit idéalement cadencé, mêlant culture, découvertes, rencontres, musique et farniente. En plus des visites incontournables, rencontrez une compagnie de ballet et une société de Tumba Francesa, prenez des cours de salsa et appréciez partout les sons de la musique cubaine.

### Les **INCONTOURNABLES** Nouvelles Frontières

- Les cours de salsa et de percussions à Trinidad.
- L'arrêt dans une taverne cubaine de Trinidad pour déguster un cocktail sur fond de musiques traditionnelles.
- La visite du ballet de Camagüey et des moments privilégiés avec les membres de sa compagnie.
- L'arrêt à la maison natale de Manuel Cespedes, père de la patrie cubaine, à Bayamo.
- À Santiago de Cuba, la rencontre avec la Société Tumba Francesa, fondée en 1852 en l'honneur de Lafayette par les esclaves haïtiens, s'inspirant des danses (menuet) de leurs maîtres français implantés ici au début du 19<sup>e</sup> siècle.

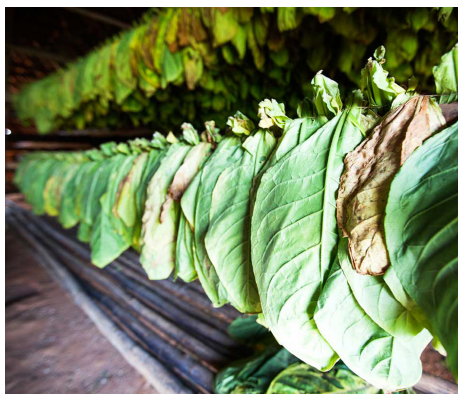


## Jour 1 : France – La Havane (20 km / environ)

Envol pour La Havane. Accueil par votre représentant et votre guide.

Transfert et installation à l'hôtel pour 3 nuits.

Dîner.



## Jour 2 : La Havane – Pinar del Río – Viñales – La Havane

(390 km / environ 5h30)

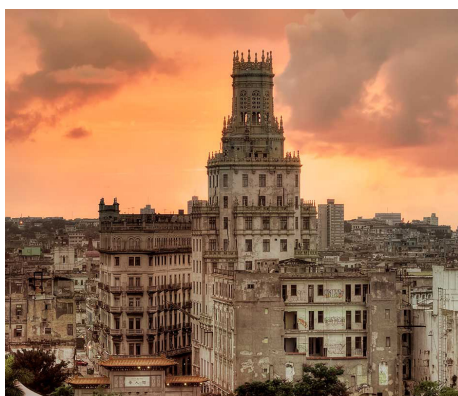
Découverte de la région du tabac et de la magnifique **vallée verdoyante de Viñales**, classée au patrimoine mondial de l'UNESCO. **Découverte de la région de "Vuelta Abajo" où poussent les feuilles de tabac les plus reconnues au monde.** Visite d'un "Despalillo" pour découvrir le processus de sélection de feuilles de tabac et de la fabrication de cigares, puis visite de la "Casa del Veguero" la maison de séchage des feuilles de tabac.

**Déjeuner.**

Promenade à pied dans le village de Viñales pour découvrir la vie locale à la campagne cubaine. **Arrêt au belvédère de l'hôtel Los Jazmines pour admirer le panorama qui s'offre sur la vallée de Viñales.**

Retour à La Havane.

Dîner et nuit à l'hôtel.



## Jour 3 : La Havane (60 km / environ)

Journée consacrée à la découverte de **La Havane**. Départ en vieille voiture américaine vous allez d'abord découvrir La Havane moderne, notamment les quartiers Miramar et Vedado, arrêt à la **Place de la Révolution** témoignage des grands événements de l'histoire cubaine. Promenade le long du **Malecón** célèbre front de mer aux édifices et monuments, témoins d'un riche passé.

Découverte pédestre de la vieille ville, classée au Patrimoine Mondial de l'UNESCO.

**Promenade à travers les plus belles places coloniales** : la Place d'Armes d'Armes visite de l'ancien **Palais des Capitaines Généraux**. La Place Saint François-d'Assise, la "Plaza Vieja" et l'emblématique Place de la Cathédrale.

**Déjeuner.**

Poursuite de la visite avec une **pause dégustation** pour découvrir les arômes cubains : vous allez assister au "**maridaje**" avec rhum, cigare et café. Continuation par la célèbre **rue Obispo** jusqu'au Parc Central avec ses grand monuments : le Capitole et le Grand Théâtre Alicia Alonso, promenade à pied le long du Prado.

Dîner en ville. Retour et nuit à l'hôtel.



## Jour 4 : La Havane – Santa Clara – Sancti Spiritus

(400 km / environ 5h)

Départ pour **Santa Clara**. Visite panoramique de la ville du Ché. Arrêt au "**train blindé**", et passage par l'impressionnante place de la Révolution où se trouve le monument du Ché. **Le Che Guevara** était un révolutionnaire argentin et figure clé de la Révolution cubaine, devenu une icône mondiale.

**Déjeuner.**

Poursuite vers **Sancti Spiritus**, découverte pédestre de cette agréable petite ville provinciale, aux rues pavées et aux places coloniales à peine effleurées par le temps, connue pour le célèbre pont Yayabo.

Installation, dîner et nuit à l'hôtel.



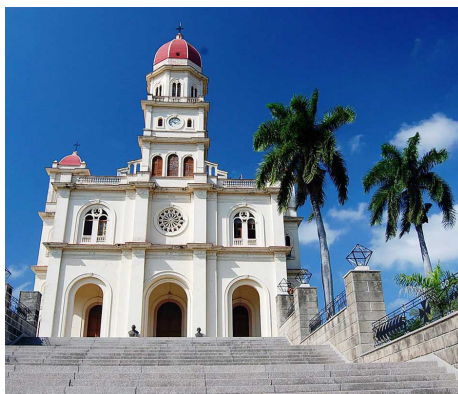
## Jour 5 : Sancti Spiritus – Camagüey (195 km / environ 3h)

Départ en direction de **Camagüey**, "la ville des églises" au riche passé colonial surnommée "la légendaire".

### Déjeuner.

Jolie ville coloniale avec ses **3 places** et églises les plus remarquables : La Mercedes, San Juan de Dios et la Cathédrale. **Visite de l'école de danse du ballet de Camaguey** : visite des salles où ils effectuent les répétitions, **échange** avec des membres de la compagnie de ballet.

Installation, dîner et nuit à l'hôtel.



## Jour 6 : Camagüey – Bayamo – El Cobre – Santiago de Cuba

(350 km / environ 6h)

Départ pour **Bayamo**, "la ville des calèches". Promenade pédestre dans la charmante ville de Bayamo : la place de la Révolution où se trouve la statue du héros national de l'indépendance Carlos Manuel de Céspedes, la place de l'Hymne et les rues commerçantes.

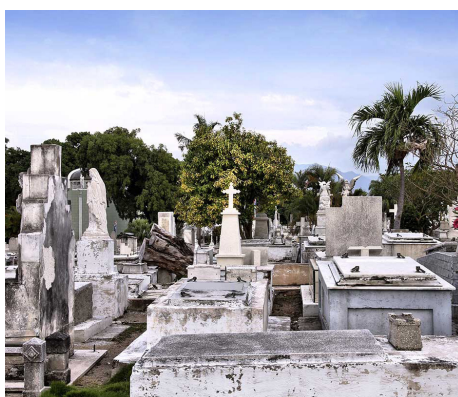
### Déjeuner.

**Visite de la maison natale de Céspedes**, le "père de la patrie" convertie en musée.

En route vers **Santiago**, découverte de la majestueuse **basilique El Cobre**. Lieu de pèlerinage des cubains.

Installation à l'hôtel pour 2 nuits.

Dîner et nuit.



## Jour 7 : Santiago de Cuba (45 km / environ)

Découverte de **Santiago de Cuba** la deuxième ville du pays et ancienne capitale de l'île, passage par la Place de la Révolution avec la statue d'Antonio Maceo, **visite du cimetière Sainte Iphigénie**, Monument National où de nombreux personnages emblématiques de l'histoire cubaine reposent : Carlos Manuel de Céspedes, José Martí, Fidel Castro, entre autres. Visite de la **forteresse El Morro**, classée au Patrimoine de l'UNESCO, située à l'entrée de la baie.

### Déjeuner.

Continuation pour un tour de ville du centre historique de Santiago de Cuba, avec le Parc Céspedes et le **musée Diego Velázquez**, l'une de plus anciennes demeures d'Amérique latine. **Découverte de la Société "Tumba Francesa"**. Ce spectacle est l'une des plus anciennes et importantes expressions de musique et de danses cubaines.

Dîner en ville. Retour à l'hôtel et nuit.



## Jour 8 : Santiago de Cuba – Holguín – Camagüey

(370 km / environ 6h)

Départ en direction d'**Holguín**, quatrième plus grande province de Cuba connu comme la "ville des parcs". Balade à pied dans le **centre-ville** pour découvrir la vie locale cubaine. Visite des places principales et la célèbre "**Loma de la Cruz**", colline emblématique qui surplombe la ville élevée à plus de 260 mètres au-dessus du niveau de la mer. On y accède par un escalier de 458 marches et dispose de bancs pour se reposer pendant l'ascension. Une croix y fut installée en **1790** par un moine pour bénir la ville.

### Déjeuner.

Poursuite vers **Camagüey**. Installation, dîner et nuit à l'hôtel.





## Jour 9 : Camagüey – Trinidad (270 km / environ 4h)

Route vers **Trinidad** à travers la Cuba agricole.

### Déjeuner en cours de route.

Poursuite vers Trinidad à travers la superbe "**Vallée de los Ingenios**" qui fut au **18<sup>e</sup> et 19<sup>e</sup> siècle** le cœur de l'industrie sucrière cubaine **arrêt à la "Hacienda Manaca Iznaga"**. Nichée entre montagnes et plantations de canne à sucre, la Vallée de los Ingenios, classée au patrimoine mondial de l'UNESCO, vous plonge au cœur de l'histoire coloniale cubaine avec ses haciendas colorées, ses paysages verdoyants et son atmosphère hors du temps. **Visite d'un atelier de poteries.**

Arrivée à Trinidad.

Installation, dîner et nuit à l'hôtel.



## Jour 10 : Trinidad (40 km / environ)

Visite de la splendide ville coloniale de **Trinidad**, "la ville musée ». Sans conteste, la plus authentique, classée au Patrimoine Mondial de l'UNESCO, elle fût **fondée en 1514 par Diego Velázquez**. **Découverte pedestre du centre historique de Trinidad** : la place Santa Ana, la majestueuse Plaza Mayor et ses demeures colorées aux belles grilles de fer forgé.

**Visite du Musée de la ville.** Arrêt au bar La Canchanchara pour **déguster** un cocktail sur fond de musiques traditionnelles.

### Déjeuner.

Passage par le **marché d'artisanat local**, puis laissez vibrez votre corps au rythme cubain lors d'un **cours de salsa et de percussions**.

Retour à l'hôtel, dîner et nuit.



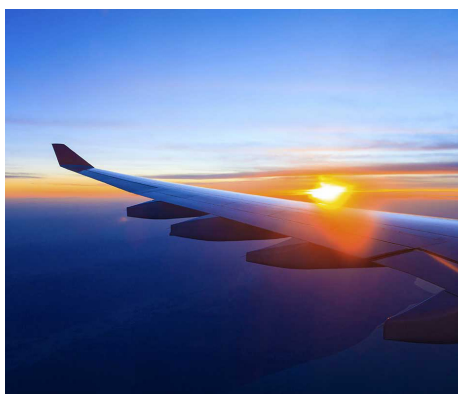
## Jour 11 : Trinidad – Cienfuegos – La Havane – Paris

(360 km / environ 4h30)

Départ pour **Cienfuegos "la perle du Sud"** célèbre pour son histoire et son architecture aux influences françaises. Visite du "**Palacio de Valle**", superbe palais mauresque situé face à la baie. Tour de ville autour du **Parque José Martí** avec le théâtre **Thomas Terry et la Cathédrale**.

### Déjeuner en cours de route.

Temps libre selon l'heure de votre vol. Transfert à l'aéroport de La Havane. Envol pour la France.



## Jour 12 : Arrivée en France

**À noter :** Maximum 1 enfant (5 à - 12 ans) dans la chambre de 2 adultes. Du 20/12/2024 au 23/01/2025 et du 20/07/2025 au 20/08/2025 : tous les despadillos et les manufactures de cigares sont fermés (les dates pourront être quelque peu modifiées par les autorités cubaines). Cette visite sera alors remplacée par une autre visite autour du cigare. Informations sur place. Les mineurs de - 18 ans ne sont pas admis dans les manufactures de cigares.

# EXTENSION(S) OPTIONNELLE(S)

## Extension balnéaire optionnelle

### Séjour au Club Lookéa Sol Caribe Beach

Vous souhaitez combiner les plaisirs balnéaires et la découverte de l'art de vivre cubain ? Le Club Lookéa Sol Caribe Beach a tout pour vous charmer avec sa situation privilégiée, à deux pas d'une magnifique plage de sable blanc et à seulement 20 minutes des rues animées de Varadero.

Prolongez votre séjour dans notre Club Lookéa Sol Caribe Beach. Pour plus d'informations, veuillez vous reporter à notre brochure Clubs - collection 2024-2025.

## INFORMATIONS PARTICULIÈRES

**A NOTER :** il est important de prendre conscience que l'embargo des Etats-Unis sur l'île de Cuba reste en vigueur et continue de peser sur l'économie cubaine. Aussi, les hôtels et restaurants peuvent avoir du mal à s'approvisionner en raison des pénuries de produits de première nécessité, notamment de nourriture, de médicaments et de carburant.

Du 20/12/2025 au 23/01/2026 et du 20/07/2026 au 20/08/2026 : tous les despadillos et les manufactures de cigares sont fermés (les dates pourront être quelque peu modifiées par les autorités cubaines). Cette visite sera alors remplacée par une autre visite autour du cigare. Informations sur place. Les mineurs de moins de 18 ans ne sont pas admis dans les manufactures de cigares.

### REPAS

Pension complète (hors boissons) et la formule tout inclus à Trinidad à l'exception d'un repas, le déjeuner du jour 11.

## HEBERGEMENT

Voici les noms des hôtels prévus pour ce circuit.

Selon l'état des réservations, nous pouvons être amenés à vous héberger dans des hôtels similaires de même catégorie. La classification des hôtels est donnée en normes locales.

La Havane : hôtel Memories Miramar 4\*

Sancti Spiritus : Rijo-Plaza 3\*

Trinidad : hôtel Memories Trinidad del Mar 4\*

Camaguey : hôtel Memories Santa Maria 4\*

Santiago de Cuba : hôtel Memories Casa Granda 4\*

Camaguey : hôtel Memories Santa Maria 4\*

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

Hôtels : l'enregistrement dans la plupart des hôtels s'effectue à partir de 15 h. Les clients seront sujets à la disponibilité de la chambre. En cas d'arrivée à l'avance, attendre dans le hall de l'hôtel.

Les chambres triples ont un lit double et un lit d'appoint.





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







## Cuba

# FORMALITÉS & SANTÉ

Décalage horaire : du 1er janvier à mi-mars : -6h.

De mi-mars au dernier week-end de mars : -5h.

De fin mars à fin octobre : -6h.

Temps de vol : environ 10h (vol direct), 14h avec escale.

## FORMALITÉS ADMINISTRATIVES\*

- **Passeport en cours de validité.**
- **Visa de tourisme obligatoire** à obtenir impérativement avant le départ.

Cette demande de visa doit se faire en ligne à plus de 7 jours du départ, à l'adresse suivante : <https://evisacuba.cu/en/inicio>.

Le visa a une durée de validité de 90 jours (une entrée). Son coût est actuellement de 22€ par personne et le paiement se fait par virement bancaire ou par chèque certifié.

- **Un formulaire digital** doit être rempli dans les 7 jours précédant l'arrivée à Cuba. Il peut être présenté sous format digital, mais son impression peut faire gagner du temps à l'arrivée.
- **Justificatif nominatif de souscription d'assurance assistance/rapatriement obligatoire.**

**Attention :** Les voyageurs qui se sont rendus à Cuba depuis le 12 janvier 2021 ou qui désirent y voyager avant un séjour aux Etats-Unis ne peuvent pas bénéficier du régime de l'ESTA et doivent obligatoirement faire une demande de visa auprès d'un consulat américain avant d'entreprendre un voyage aux Etats-Unis, et ce, même s'ils bénéficient d'un ESTA précédemment approuvé, sous peine de voir celui-ci annulé par les agents de la police aux frontières (Customs and Border Protection) lors de l'entrée sur le sol américain, ou de faire l'objet d'une décision de refus d'embarquement. Pour plus d'informations (en anglais), consulter la FAQ sur le site de l'agence fédérale Customs and Border Protection.

- **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.
- USAGES

## FORMALITÉS SANITAIRES

**Vaccination et/ou traitements conseillés :**

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

\*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

## Monnaie

Il est important de savoir : depuis le 01/01/21

a) **LE DOLLAR AMÉRICAIN EST INTERDIT DANS LE PAYS**

b) **Voyagez UNIQUEMENT avec des euros (en espèces et prévoir des petites coupures) ou une carte de crédit. (Visa Internationale, Eurocard et MasterCard sont acceptées partout à Cuba, à condition qu'elles ne soient pas délivrées par une banque américaine).**

c) Les euros ne peuvent pas être retirés avec une carte de crédit, les banques cubaines n'ayant pas de liquidités en devises. Seuls les pesos cubains peuvent être retirés avec une carte de crédit. Pour utiliser vos cartes de crédit sur place, il vous faudra être muni de votre passeport.

d) Pour un étranger, être en possession de pesos cubains n'est d'aucune utilité sur l'ensemble du territoire national. Nous vous recommandons d'effectuer vos paiements avec des espèces (en euros) car les opérations de retrait ou de paiement avec les cartes sont soumises à un taux de commission.

## À qui et à quoi sert le peso cubain (CUP) ?

Le peso cubain (CUP), comme monnaie nationale, n'est utile que de manière limitée pour les Cubains. Il n'est principalement utilisé que pour :

\* le paiement des transports publics ou privés

\* l'achat de produits réglementés

\* l'acquisition de fruits, légumes, haricots et certaines viandes de porc et ses dérivés dans les établissements nationaux

\* l'obtention de médicaments en pharmacie nationale

Pour qu'un Cubain ait accès aux produits de première nécessité et aux produits importés, dans des magasins créés à cet effet, il doit disposer de devises étrangères, soit du MLC (Monnaie Librement Convertible). C'est pourquoi si vous souhaitez remercier d'un service grâce au pourboire, il sera mieux apprécié s'il est donné en euros.

## Savoir-vivre et coutumes

D'abord pratiquée à La Havane et à Matanzas, la santería s'est aussi répandue dans l'Orient. La santería est, pour Cuba, l'équivalent du vaudou haïtien ou du candomblé et de l'umbanda brésiliens, c'est-à-dire un syncrétisme entre les croyances et pratiques animistes, les rituels africains et le catholicisme. On estime que la moitié de la population de Cuba est impliquée dans la santería.

L'Église catholique n'en joue pas moins un rôle politique déterminant. Son dialogue avec Raúl Castro en faveur d'une certaine libéralisation du pays a notamment permis la libération de nombreux prisonniers d'opinion. Le gouvernement s'est en outre montré plutôt favorable à sa demande de restitution d'une partie des biens confisqués en 1961.

**Pour tout savoir avant de voyager à Cuba, vous pouvez vous connecter sur le site [www.aduana.gob.cu](http://www.aduana.gob.cu)**

## Souvenirs et artisanat

En souvenir de votre séjour à Cuba, vous pourrez rapporter :

Du tabac : 50 cigares ou 100 cigarillos ou 200 cigarettes par personne sans facture.

Du rhum : 1 litre. Il en existe plus de 100 marques ! Sachez néanmoins que les personnes âgées de moins de 17 ans ne peuvent importer ni tabac, ni boissons alcoolisées.

Du café : 250 grammes par personne.

Des CD de musique cubaine.

Du textile : t-shirts, guayaberas, casquettes, etc.

De l'artisanat : peinture, statuettes en terre cuite ou en bois, instruments de musique (maracas, congas, etc.), poupées en papier mâché.

Si les tarifs des boutiques sont fixés officiellement, ceux du marché d'artisanat sont en revanche négociables avec les artisans.

Pour plus de détails sur la réglementation et les formalités douanières à votre retour, vous pouvez consulter le site <http://www.douane.gouv.fr>.

## Langue

La langue officielle de Cuba est l'espagnol. Un espagnol très riche et rempli de "cubanisms" ! Même s'il ressemble beaucoup à celui parlé en Espagne, l'espagnol cubain reste difficile à comprendre.



## Téléphone

Depuis Cuba, les liaisons téléphoniques avec l'étranger sont très chères. Les appels à frais virés et les cartes d'appel ne sont pas acceptés. Depuis Cuba vers la France : composez le 119 + 33 + n° du correspondant sans le 0. Depuis la France vers Cuba : faites le 00 + 53 + l'indicatif local + le numéro du correspondant.

On trouve une connexion internet dans la plupart des hôtels et il n'est pas nécessaire d'acheter une carte SIM. Les voyageurs qui souhaitent s'en procurer pourront toutefois le faire dans les hôtels ou dans les villes (et non à l'aéroport, où la file d'attente est très longue, ce qui aurait pour effet de retarder le déroulement du programme).

**L'usage des cigarettes électroniques ou autres appareils pour le tabac, ainsi que l'utilisation de drones, sont totalement interdits.**

## INFORMATIONS CIRCUIT

### Bon à savoir

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 différemment perçues selon les pays. Pour ne pas commettre d'impair, prenez le temps de comprendre les personnes que vous rencontrez et de créer avec elles des liens privilégiés. Là encore, les conseils de votre guide seront précieux ! Il connaît mieux que quiconque les comportements à éviter ou à adopter. À titre d'exemple, il convient de demander sa permission à toute personne que vous souhaitez prendre en photo. Établir un contact préalable est le meilleur moyen qu'elle réponde favorablement. De même, ne distribuez pas des cadeaux à tout-va. Cela peut en effet inciter les enfants à mendier. Afin d'éviter ce genre de dérive, mieux vaut s'en remettre aux structures locales compétentes (pour faire un don à l'école, à l'hôpital, au chef du village, etc.). Enfin, veillez à ne pas porter de tenue trop légère (short court, décolleté, etc.) et à éviter les comportements exubérants.

**A NOTER : Il est important de prendre conscience que l'embargo des Etats-Unis sur l'île de Cuba reste en vigueur et continue de peser sur l'économie cubaine. Aussi, les hôtels et restaurants peuvent avoir du mal à s'approvisionner en raison des pénuries de produits de première nécessité, notamment de nourriture, de médicaments et de carburant.**

### Encadrement/Accompagnement

La personne qui vous accompagne vous fera partager son goût du voyage et sera votre interlocuteur privilégié. Pendant tout le circuit, ce guide local francophone saura mieux que quiconque vous faire découvrir son pays et ses us et coutumes, répondre à vos questions et favoriser vos rencontres avec les populations.

### Transport

Le circuit est effectué à bord d'un bus ou minibus climatisé.

Les conditions de transport restent un problème majeur à Cuba. Vous serez surpris, en empruntant les routes de l'île, du très faible nombre de véhicules qui y circulent. Embargo oblige, le parc automobile de Cuba est encore particulièrement restreint et les bus sont souvent pris d'assaut. Les Cubains passent d'ailleurs beaucoup de temps à marcher, à faire du stop ou à faire la queue. Chacun se débrouille comme il peut et tous les moyens sont bons pour avancer un peu : on fait du cheval, on circule en calèche, on fait du vélo, on s'entasse sur de vieux tracteurs-taxis, etc. !

### Niveau de difficulté

Vos bagages seront acheminés à chaque étape dans les hôtels, à raison d'un par personne. Vous ne porterez que votre sac à dos de la journée avec vos effets personnels (appareil photo, protection solaire, etc.).

### Hébergement

Les hébergements sont sélectionnés pour leur qualité. Selon l'état des réservations, nous pouvons être amenés à vous loger dans des hôtels similaires à certains endroits. La liste définitive des établissements est disponible auprès de votre agence de voyage 15 jours avant le départ. Nuits en hôtels : les chambres sont composées de deux lits séparés ou d'un grand lit. La chambre triple est une chambre double avec un lit d'appoint.

## INFORMATIONS PRATIQUES

### Climat

L'archipel jouit d'un climat tropical clément d'île sous le vent. Cuba se trouve ainsi presque toute l'année sous l'influence des alizés. Ces vents qui ont poussé, depuis les Canaries, les caravelles de Christophe Colomb, apportent chaleur et humidité.

Leur influence est un peu remise en cause entre décembre et février, surtout vers l'ouest du pays, avec les ondes froides adoucies de l'anticyclone continental ou atlantique, qui font parfois baisser les températures en dessous de 22 °C. Un tel rafraîchissement est néanmoins amoindri par l'influence des courants marins chauds issus du fameux Gulf Stream, qui traverse l'Atlantique et atteint l'Europe : il a permis aux galions espagnols, chargés de l'or et de l'argent du Pérou et du Mexique, de retourner vers Cadix après leur escale à La Havane, et aux pêcheurs comme Hemingway de poursuivre les espadons en descendant le courant. Entre juin et septembre, par contre, le thermomètre affiche une moyenne maximale de 32 °C.

On distingue ainsi deux saisons à Cuba : une saison chaude et humide entre mai et octobre, et une saison plus fraîche et plus sèche de novembre à avril, époque de la récolte traditionnelle de la canne à sucre.

Ce climat appelé "humide de savane" règne sur la majorité de l'île étroite et plate, à l'exception de ses extrémités montagneuses. Le tiers oriental, moins filiforme et plus montagneux, se singularise par une frange de massifs les plus à l'est de Cuba, qui sur leurs flancs nord reçoivent parfois des pluies pendant la saison dite sèche et offrent une végétation très luxuriante, dans les arrière-pays de Banes, Moa et Baracoa. Le revers et la côte tournés vers le sud, à partir de Guantanamo jusqu'à la pointe de l'île à Maisi face à l'île de Haïti, sont au contraire le domaine des cactus, symbole d'aridité marquée.

### Cuisine

La plupart des repas sont pris dans des restaurants locaux.

Malgré des progrès ces dernières années, la limitation des ressources et sources d'approvisionnement fait que l'on ne va pas à Cuba pour sa gastronomie. Poulet et porc sont à la base de la cuisine dite "créole" (criolla). Il y a heureusement les produits de la mer : poisson (souvent frit), crevettes, poulpe et langouste. Les légumes verts sont rares mais on trouve beaucoup de féculents : riz, congri (mélange de riz et de haricots noirs) ou moros y cristianos (haricots noirs et riz blanc séparés), pommes de terre, patates douces, manioc, taro, bananes plantains frites... ou frites !

Notez, enfin, qu'il est vivement déconseillé de consommer l'eau du robinet et les glaçons.

### Budget

Les pourboires, employés en signe de remerciement, ne sont pas obligatoires mais sont toujours appréciés. Lorsque le service vous apporte satisfaction, il est d'usage de laisser un pourboire aux guide, accompagnateur, porteurs, chauffeurs, femme de chambres, serveurs et chauffeur (prévoyez environ 2 à 3 € par jour et par personne, en **EUROS uniquement**).

### Voltage

110 volts et 220 volts à Varadero, avec des prises de courant à fiches plates. Vous aurez donc besoin d'un adaptateur et d'un transformateur.

### Photos

Pour les appareils photos numériques, prévoir des cartes mémoires suffisantes, une batterie de rechange et votre chargeur. Un filtre UV permettra de protéger efficacement votre objectif.

## BOUCLER SA VALISE

### Bagages

Prévoyez de préférence un sac souple n'excédant pas 20kg et un sac à dos pour vos effets personnels de la journée. Emportez également un sac d'appoint permettant d'emmener les changes et affaires de toilette pour les nuits chez l'habitant (casas particulares).

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.



## Vêtements

Prenez avec vous des vêtements légers (coton) et clairs, ainsi qu'un vêtement de pluie et un pull ou un gilet pour les lieux parfois très climatisés. Une tenue correcte est souhaitable dans tous les lieux publics.

## Chaussures

Emmenez une paire de chaussures de marche confortables, ainsi qu'une paire de chaussures imperméables en cas de pluie.

## Matériel

- une paire de lunettes de soleil.
- une crème de protection contre le soleil et les insectes (les moustiques en particulier).
- une casquette (ou un chapeau) et un foulard, qui vous seront utiles dans le sud.
- un maillot de bain.
- une serviette de bain et vos affaires de toilette personnelles.
- une petite pharmacie personnelle.

# VOYAGE ET PARTAGE

## La vie en groupe

Vous allez vivre plusieurs jours en communauté, aussi certaines concessions sont indispensables à la cohésion du groupe. Il est notamment nécessaire d'être ponctuel aux rendez-vous donnés par votre accompagnateur ou guide. Les retards peuvent en effet remettre en cause l'organisation des visites prévues et pénaliser injustement le reste des participants.

## 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 dans les meilleures conditions. Ainsi, l'eau est un bien précieux dans de nombreux pays, désertiques ou non : ne la souillez pas ! Pour ce faire, prévoyez toujours des savons et shampoings biodégradables. Les animaux que vous pouvez rencontrer dans la nature y sont chez eux : ne les dérangez pas et faites-vous discrets. Enfin, certains sites ou parcs naturels sont protégés et imposent un règlement qu'il est important de respecter. En 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 d'en faire part 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 différemment perçues selon les pays. Pour ne pas commettre d'impair, prenez le temps de comprendre les personnes que vous rencontrez et de créer avec elles des liens privilégiés. Là encore, les conseils de votre guide seront précieux ! Il connaît mieux que quiconque les comportements à éviter ou à adopter. À titre d'exemple, il convient de demander sa permission à toute personne que vous souhaitez prendre en photo. Établir un contact préalable est le meilleur moyen qu'elle réponde favorablement. De même, ne distribuez pas des cadeaux à tout-va. Cela peut en effet inciter les enfants à mendier. Afin d'éviter ce genre de dérive, mieux vaut s'en remettre aux structures locales compétentes (pour faire un don à l'école, à l'hôpital, au chef du village, etc.). Enfin, veillez à ne pas porter de tenue trop légère (short court, décolleté, etc.) et à éviter les comportements exubérants.

## Recommandations

- Comme dans tout voyage, évitez d'emporter avec vous des objets de valeur. Si vous voyagez avec des chèques de voyage, pensez à noter leurs numéros préalablement et séparément. Il est également conseillé d'assurer votre matériel vidéo et photo.
- Emportez une photocopie de vos papiers d'identité.
- Ne laissez jamais vos objets de valeurs (argent, passeport, billets d'avions) dans votre chambre, votre bus ou un restaurant. Chaque fois que cela est possible, placez-les dans le coffre de l'hôtel ou dans votre valise fermée à clé. Observez les règles élémentaires de prudence. Notre prestataire et nous ne saurions être retenus pour responsables des conséquences d'éventuels vols ou pertes.

## POUR EN SAVOIR PLUS

### Bibliographie

Alejo Carpentier (1904 - 1980) : "El reino de este mundo" - "Los pasos perdidos" - "El siglo de las luces"

Jose Lezama Lima (1910-1976) : "Paradiso"

Zoé Valdes : "La douleur du dollar" (aux Éditions Actes Sud)

Ernest Hemingway : "Le vieil homme et la mer"

### Mini-lexique

**Oui** : sí

**Non** : no

**Avec/sans** : con/sin

**Plus/moins** : más/menos

### Petit récapitulatif des formules de politesse

**Bonjour (le matin)** : buenos días

**Bonsoir** : buenas tarde

**Bonne nuit** : buenas noches

**Bonjour (familier)** : hola

**Au revoir** : hasta luego

**S'il vous plaît** : por favor

**Merci** : gracias

**Merci beaucoup, très aimable à vous** : muchas gracias, muy amable

**De rien, avec plaisir** : de nada, con mucho gusto

**Comment allez-vous ?** : ¿ Qué tal ?

**Bien, merci, et vous ?** : ¿ Muy bien, gracias, y usted ?

**Excusez-moi** : discúlpeme.

**Pardon** : Perdón

### Expressions utiles

**Parlez-vous français ?** : ¿ Habla usted francés ?

**Où est... ?** : ¿ Donde está ?

**Que signifie ceci ?** : ¿ Qué significa esto ?

**Combien coûte ?** : ¿ Cuanto cuesta ?

**Je ne comprends pas** : no entiendo

**Pouvez-vous répéter s'il vous plaît ?** : ¿ Puede repetir por favor ?

**Où sont les toilettes ?** : ¿ Donde están los servicios ?

**Je voudrais...** : quisiera...

**Je suis français(e)** : soy francés (francesa)

**Pouvez-vous m'aider ?** : ¿ Me puede ayudar ?

### Lexique typiquement cubain

**¿ Qué bola ?** : Comment vas-tu ?

**Es un paquetero** : c'est un menteur

**Yuma** : étranger

**Jama** : nourriture

**Oua oua** : autobus

**Compañero** : collègue/camarade

**Caro** : voiture