



Randonnées et merveilles cubaines ^(AT7BZ)

Cuba - Amérique Centrale

13 jours (dont 11 jours : Randonnée)

Prix à partir de 2795.00 EUR p.p.

Niveau	
Type	Accompagné
Age minimum	18 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Chez l'habitant Hôtel Refuge
Groupe	de 4 à 15 personnes
Repas	Selon programme
Encadrement	Guide local francophone
Vol	Paris



Les points forts de ce voyage

- Les ambiances contrastées : la côte caraïbe, les montagnes tropicales, les quartiers animés des villes.
- Les sorties en mer pour découvrir les îlots sauvages, la barrière de corail et ses poissons multicolores.
- L'immersion dans les terres à la rencontre du peuple cubain.
- Les nombreuses nuits chez l'habitant pour favoriser les rencontres et les échanges.
- Le montant de la carte de tourisme (visa d'entrée obligatoire à Cuba) inclus dans le prix du voyage.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Votre voyage

L'île crocodile surprend par sa beauté, ses richesses naturelles insoupçonnées et l'exceptionnel sens de l'accueil de ses habitants. Cuba est une destination pleine de surprises.

Cuba est une destination pleine de surprises. L'occasion de partager en famille un programme d'activités bien rempli et des instants privilégiés dans un environnement naturel riche et contrasté, au milieu des poissons tropicaux de la mer des Caraïbes ou dans un village traditionnel au cœur de la forêt.

J 1/ Paris - La Havane

Vol pour La Havane. Accueil à l'aéroport et transfert chez une famille cubaine. Selon l'heure d'arrivée, possibilité de flâner dans les quartiers animés de la ville : premier contact avec l'intensité et le rythme de la vie locale, soirée libre. Nuit chez l'habitant.

J 2/ La Havane - Viñales

Après le petit déjeuner, nous quittons La Havane pour la province de Pinar del Río et la célèbre enclave de Viñales. Arrivée en fin de matinée, installation dans une maison familiale proche du centre. Déjeuner au petit restaurant de notre hôte, situé dans l'enceinte de la maison. Dans l'après-midi, lorsque le soleil aura diminué d'intensité, nous partirons à la découverte du village et de ses alentours à bicyclette. Nuit chez l'habitant. 3 h de route, 220 km. 2 h de vélo.

J 3/ Viñales

Journée de randonnée dans la *finca* de notre hôte pour apprécier la beauté de cette vallée dont le paysage est classé patrimoine mondial de l'Unesco. Sur le *sendero* (sentier) Palmarito, notre guide nous fait découvrir les nombreuses richesses de ce milieu naturel et humain remarquable : des *mogotes* (collines calcaires) aux champs de tabac, des cultures de café aux forêts de pins, des *casas de tabacos* aux *cuevas* (grottes), un parcours très varié. L'agriculture est la principale richesse de la vallée, les scènes de la vie quotidienne rappellent nos campagnes du XIXe siècle. Dîner et nuit chez l'habitant. 2 h de balade. 1 h de route.

J 4/ Cayo Levisa

Route pour la côte nord où se trouve la magnifique plage de *cayo* Levisa. Nous y passerons la journée sous les cocotiers et les pieds dans une eau à 28 °C. Sur place, et en option, possibilité de pratiquer le *snorkeling* (environ 20 CUC/pers) et la plongée (environ 50 CUC/pers). Déjeuner libre sur la plage. Retour à Viñales en fin de journée, rencontre avec les enfants du village et peut-être la possibilité de faire une partie de football ou de baseball (considéré comme le sport national à Cuba). 2 h de route environ aller et retour.

J 5/ Viñales - Las Terrazas - Soroa

Découverte de la communauté de Las Terrazas. Une tyrolienne géante de 800 mètres de long permet de survoler ce paysage sauvage. Flore exubérante et faune très riche, Las Terrazas est réputée pour son environnement naturel ; nous y rencontrerons peut-être le *tocororo*, oiseau national dont le plumage est aux couleurs du drapeau cubain. Déjeuner dans une auberge locale, puis direction le *río* San Juan pour une petite baignade. Transfert à Soroa. Dîner et nuit à l'hôtel à l'hôtel ou chez l'habitant. 1 h de route, 140 km.

J 6/ Soroa - Playa Larga

Direction Cienfuegos, la perle du Sud. Sur le parcours, halte à Guama pour visiter un élevage de crocodiles. Puis, départ en bateau pour Aldéa Taina, vaste univers aquatique, une péninsule où subsistent des habitations traditionnelles construites la plupart sur pilotis. Le maître des lieux est le crocodile, élevé notamment pour sa viande, cuisinée en ragoût ou au barbecue. Dîner et nuit chez l'habitant proche de la plage. 5 h de route, 260 km.

J 7/ Playa Larga - Trinidad

TREK AVENTURE



Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Nous profitons un peu de la plage avant de reprendre la route pour Trinidad. L'après-midi est consacrée à la découverte de la ville, l'une des plus belles du pays, avec ses maisons basses très colorées, ses rues pavées. Un petit tour à La Canchanchara pour boire un verre et écouter de la musique, au marché artisanal de cette petite cité coloniale, autrefois l'une des plus puissantes de l'île. Dîner et nuit chez l'habitant.
2 h 30 de route, 240 km.

J 8/ Cayo Blanco - Trinidad

Depuis La Casilda (port de pêche à proximité de Trinidad), nous embarquons sur un bateau pour cayo Blanco, petit îlot de sable blanc, renommé pour ses fonds marins. Ce bateau peut être utilisé par d'autres participants de nationalités différentes. Nous profitons de cette plage paradisiaque. Puis, équipés de palmes, masque et tuba, nous partons à la découverte de la barrière de corail dans un milieu aquatique merveilleux. Déjeuner sur place et retour à Trinidad. Repas et nuit chez l'habitant.

J 9/ Trinidad - Topes de Collantes - la Codina

Nous quittons Trinidad pour rejoindre Topes de Collantes, à une heure de route au plus. Le parc de Topes de Collantes, situé au c¹/₂ur du massif de l'Escambray, rassemble plusieurs réserves naturelles parmi lesquelles, Guanayara et la Codina. Nous allons nous immerger dans ces montagnes protégées qui recèlent bien des trésors de faune et de flore. L'accès à la Codina s'effectue par un sentier agréable qui traverse la forêt tropicale humide. Visite du musée du Café où nous apprendrons l'histoire du café à Cuba. Pour terminer la journée, et si le temps le permet, nous partons avec le guide local à la découverte de la flore tropicale (orchidées, plantes médicinales, fougères arborescentes...). Dîner et nuit à La Codina.

4 h de marche en milieu tropical humide. 45 mn de route, 25 km.

NB : Vous portez vos affaires personnelles (incluant affaires de toilette, sac de couchage, drap-sac, quelques vêtements chauds) pour 1 nuit. Vous retrouverez vos bagages dans le véhicule le J 11.

J 10/ Topes de Collantes - Santa Clara - Caibarién - Remedios

Direction Santa Clara, la ville du Che. Visite du mausolée d'Ernesto Che Guevara et du train blindé attaqué par les *barbudos* (les barbus) dont l'histoire vous est racontée. Arrivée à Remedios dans d'après-midi. Installation à l'hôtel, situé dans les vieux quartiers de la petite ville. Court transfert jusqu'à Caibarién pour profiter de la plage. Dîner et nuit à l'hôtel. Environ 3 h de route, 160 km.

J 11/ Plages autour de Remedios

Dernière baignade dans les eaux limpides de cayo Las Brujas. Retour à Remedios en fin de journée. Dîner et nuit à l'hôtel.

J 12/ Retour à La Havane

Transfert matinal à La Havane. L'après-midi, balade au c¹/₂ur de la vieille ville, ensemble architectural exceptionnel, qui abrite des centaines d'édifices fastueux mais bien défraîchis... Possibilité de visiter le planétarium et la Cámara Oscura pour une vue exceptionnelle de la ville. Déjeuner ensemble au restaurant. Après-midi libre. Autour de la *plaza* de Armas et de la *plaza* de la Catedral, la Habana Vieja vous invite à une flânerie qui se termine à la terrasse d'un café pour déguster un *cuba libre* ou un jus de fruit. Nuit chez l'habitant.
4 h de route, 337 km.

J 13-14/ La Havane - Paris

Petit déjeuner et temps libre. Déjeuner libre en fonction de l'heure de votre vol. Transfert à l'aéroport en fin d'après-midi. Envol pour Paris. Arrivée à Paris le J 15.

NB : les temps de marche et de transfert sont donnés à titre indicatif ; l'accompagnateur se réserve le droit de modifier l'itinéraire en fonction des conditions du moment.

L'équipe

- — Un guide-accompagnateur cubain francophone.
- — Un chauffeur qui assure la logistique du groupe sur le parcours.
- — Un guide local faune et flore francophone, en plus du guide principal, dans les zones naturelles traversées.

A noter : la présence de notre partenaire sur place garantit la maîtrise de toutes les prestations et la relation avec nos prestataires sur le terrain : hébergeurs, transporteurs, représentants des espaces naturels...

Les déplacements



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

— Véhicule privé réservé au groupe (bus confortable climatisé de 20 places). Pour certains transferts, utilisation de minibus et 4 x 4.
 — Cours trajets en petit bateau à moteur.

L'hébergement

— A La Havane : chez l'habitant, dans le centre de la ville, nuit et petit déjeuner.

— En montagne, à la Codina et Las Alturas de Banao : nuit en refuge (petits dortoirs) ou sous tente (2 personnes par tente) à côté du refuge. Tentes et matelas sont mis à disposition du groupe (prévoir un sac de couchage léger et un drap-sac, il peut faire froid la nuit !). Le confort est sommaire, mais l'accueil très agréable.
 — A Remedios : petit hôtel de charme dans le centre-ville.

***Important :** l'organisation d'un voyage à Cuba répond à des règles édictées tant au niveau du déplacement des personnes que du choix des hébergements, qui nous sont parfois imposés. Autant que possible, nous privilégions l'hébergement chez l'habitant et dans les parcs en pleine nature (type refuge ou tente). De manière générale, les infrastructures à Cuba sont plutôt vieillissantes, même si certains établissements font de réels efforts. Malgré ces aléas, un voyage à Cuba est une superbe expérience !*

Les repas

A base de produit frais et locaux, la cuisine cubaine est simple : riz et haricots noirs constituent la base des repas, accompagnés de produits de la mer, de poulet, de porc ou de bœuf. Au cours du voyage, vous goûterez à quelques spécialités locales.

— Déjeuner : pique-nique sur le terrain ou repas dans des restaurants.

— Dîner : en ville (restaurant) ou à l'hébergement, en fonction des étapes.

— Petit déjeuner : dans les hôtels, en général sous forme de buffet à volonté ; dans les refuges, petit déjeuner copieux servi par nos hôtes.

Le transport des bagages

— Vous portez uniquement vos affaires de la journée. Les bagages sont acheminés par véhicule aux différentes étapes.

— Certaines étapes en refuge (ou sous tente) impliquent le portage du minimum nécessaire pour la nuit (affaires de toilette, sac de couchage, drap-sac, quelques vêtements chauds).

Les devises

— La monnaie nationale est le peso cubain (en parallèle d'une devise de change : le peso convertible ou CUC).

— Les touristes paient leurs achats en pesos convertibles, 1 € = 1,08 CUC environ.

Vous changerez facilement vos euros à la Havane et dans les grandes villes. Très peu de distributeurs automatiques de billets, même à la Havane. A l'aéroport, vous aurez la possibilité de changer des euros contre des pesos convertibles (CUC). N'hésitez pas, vous serez gagnant ! Préférez les petites coupures de 5, 10 et 20 CUC, plus simples pour réaliser vos achats.

Dates et prix

■ Promotion ■ Départs complet ■ Départ assuré						
Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif	
Cuba	Randonnées et merveilles cubaines	19/04/2026	01/05/2026	13 jours	2995.00 EUR	
Cuba	Randonnées et merveilles cubaines	03/05/2026	15/05/2026	13 jours	2895.00 EUR	
Cuba	Randonnées et merveilles cubaines	19/07/2026	31/07/2026	13 jours	3195.00 EUR	
Cuba	Randonnées et merveilles cubaines	09/08/2026	21/08/2026	13 jours	3195.00 EUR	
Cuba	Randonnées et merveilles cubaines	06/09/2026	18/09/2026	13 jours	2995.00 EUR	
Cuba	Randonnées et merveilles cubaines	18/10/2026	30/10/2026	13 jours	2995.00 EUR	
Cuba	Randonnées et merveilles cubaines	22/11/2026	04/12/2026	13 jours	2795.00 EUR	

Info pays



Cuba

Entre le golfe du Mexique, la mer des Caraïbes et l'océan Atlantique, l'île de Cuba recèle des paysages marins d'une extrême beauté et un réseau de petits archipels sauvages et préservés. A l'intérieur des terres, le mélange subtil de chaînes montagneuses et de plaines, dont quatre sites classés patrimoine de l'humanité par l'Unesco, offre des paysages variés, pour effectuer de splendides randonnées. Un pays aux multiples facettes, très coloré, source inépuisable de découvertes !

Formalités administratives

Cuba

- Un passeport dont la validité couvre l'ensemble de votre séjour à Cuba.
- Un visa (carte de touriste) obtenu préalablement (par mail ou en personne) auprès de l'ambassade/consulat.

Si vous souscrivez une assurance auprès de nos services, vous recevrez ce document avec votre convocation. Si vous ne souscrivez pas une assurance auprès de Trek Aventure, nous vous demandons de bien vouloir faire le nécessaire auprès de votre assureur pour obtenir un certificat spécifiant que celui-ci prend en charge les frais médicaux lors de votre voyage à Cuba.

Si vous souhaitez plus de renseignements :

- site du ministère des Affaires étrangères, rubrique 'conseil aux voyageurs'

Conseil(s) santé

Cuba

Nous vous conseillons d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, RRO, hépatite B, poliomyélite, fièvre typhoïde.

Vaccins spécifiques : Hépatite A obligatoire.

La dengue

Maladie virale transmise par les piqûres de moustiques, dont les effets se traduisent par un état grippal (fièvre, douleurs musculaires). En cas de fièvre, il est fortement conseillé de consulter un médecin. Pour se protéger : vêtements longs le soir, produits antimoustiques... Il n'existe pas de traitement préventif contre la dengue. Notre conseil : pour vous protéger des piqûres de moustiques, nous vous conseillons d'acheter un spray répulsif.

Eau

Il est déconseillé (voir proscrit) de boire l'eau du robinet. Nous vous conseillons d'acheter de l'eau minérale en bouteille dans les supérettes et stations-service sur l'itinéraire et de prévoir des réserves d'eau dans le véhicule mis à la disposition du groupe. Vous pouvez également prévoir des pastilles Micropur pour purifier l'eau en montagne mais l'achat de bouteilles d'eau minérale reste vraiment la meilleure solution.

Pour plus d'informations sur les précautions à prendre pour votre santé, vous pouvez consulter le site internet de SMI (Service médical international) : www.smi-voyage-sante.com

Infos pratiques

Votre budget

NOTE IMPORTANTE : Dans la rubrique 'Le Prix Comprend', le prix du vol (si applicable) est en général basé sur un départ de Paris. Un départ d'un autre aéroport (Bruxelles, Luxembourg, Genève, ...) peut être demandé mais est susceptible d'un éventuel supplément de prix. Lors de la réservation, ce supplément vous est communiqué.

Par ailleurs, les prix indiqués sur cette fiche technique sont donnés à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir (les augmentations des taxes aériennes, les surcharges carburant, l'évolution du coût des prestations terrestres, etc. peuvent être répercutées sur le prix du forfait).

De même, des suppléments liés aux variations des prix des billets d'avion et aux disponibilités dans la classe tarifaire prévue pour le voyage peuvent s'appliquer en fonction de la date d'inscription.

Dans tous les cas, vous en serez informé au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article R211-8 du code du tourisme peuvent s'appliquer.

Le prix comprend

- Le vol international Paris-La Havane aller et retour en classe économique.
- Les taxes d'aéroport au départ d'Europe.
- Les transferts terrestres et maritimes tels que décrits.
- L'hébergement tel que décrit
- Les petits déjeuners, déjeuners et dîners prévus au programme.
- Le transfert des bagages-
- La carte de tourisme pour entrer à Cuba.
- Les entrées dans les parcs.
- L'encadrement par un guide-accompagnateur cubain francophone.
- L'assistance de l'équipe locale : guides locaux, chauffeurs, équipage bateau.

Le prix ne comprend pas

- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance.
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique 'Le prix comprend'.

Autres dépenses sur place

- Les repas dans les villes (environ 15 CUC par personne pour un repas complet) : déjeuners des J 4 et J 14, dîners des J 1, J 13 et J 14.
- Les boissons.
- Les pourboires.

Vous préparer à partir

Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme en marchant une fois par semaine (12 à 15 km).

Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce voyage. Elle contiendra en principal :

- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
 - Un antiseptique.
 - De la crème solaire et de la Biafine.
 - Vos médicaments personnels.
- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.
 - Pastilles pour purifier l'eau (Micropur ou Hydrochlorazone)

Equipement de base

L'ensemble de vos affaires est réparti entre deux sacs :

* un sac à dos porté pendant la marche d'environ 30-40 litres pour vos affaires de la journée (pull, t-shirt de rechange, gourde, lunettes, crème solaire, petit matériel, appareil photo...), qui sera aussi le sac que vous garderez avec vous dans l'avion

* un sac de voyage avec cadenas, souple et solide de 15 kg maximum, avec de préférence une fermeture éclair latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Pendant le voyage, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas dans la journée. Transporté à dos de mule ou de chameau ou sur le toit d'un 4x4, votre sac sera dans tous les cas sanglé, callé, soulevé et baché un grand nombre de fois : évitez par conséquent les sacs rigides et les valises et préférez la solidité à l'esthétique.

> Vêtements de la tête aux pieds

- Une casquette, un chapeau, un bonnet ou un cheich (désert)
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne)
- Une cape de pluie (suivant la saison)
- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide)
- Une veste imperméable et respirante type Goretex
- Des T-shirts
- Une paire de gants
- Des pantalons de trek détachables à mi-jambe
- Un collant thermique (suivant la saison)
- Un maillot de bain.
- Des vêtements de rechange.
- Des chaussettes de marche.
- Une paire de sandales.
- Une paire de chaussure (voir rubrique ci dessous)
- Une paire de lacets de rechange.

Nous vous recommandons la boutique Trek Aventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO
www.trekaventure.com/trekking/page/le_catalogue_milo

> Matériel indispensable

- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- des bâtons de marche.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Briquet.
- Appareil photo.
- Livres de voyage.
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours.
- Une lampe frontale et ses piles.
- Un sac de linge sale pour séparer avec le linge propre.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
 25, Bohey - L-9647 DONCOLS
 Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- > Pochette antiviol et documents
 - Passeport (ou carte d'identité).
 - Visa selon le pays.
 - Carnet de vaccinations et indications médicales.
 - Devises, carte de crédit.
 - Contrat d'assistance et d'assurance
 - Papiers personnels.

A ne pas oublier dans vos valises

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.
- Pastilles pour purifier l'eau (Micropur ou Hydrochlorazone)

A ne pas oublier dans vos valises

- Des chaussures légères, aérées, avec une bonne adhérence sur les différents terrains.
- Des sandalettes légères (type tongs à scratch avec un bon maintien du pied).
- Des chaussures de randonnée imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram
- Un sac de couchage avec température de confort comprises de + 5 ° à + 15° suivant la saison
- Un drap-sac en coton ou en soie (les couvertures sont fournies par l'hébergeur)

Nos astuces

1. En raison des retards de certains bagages, nous vous conseillons fortement d'emporter votre sac de couchage avec vous et le nécessaire pour pouvoir voyager les premiers jours, en bagage accompagné dans l'avion.
2. Laissez tout objet coupant (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc..) et briquet dans votre bagage destiné à la soute de l'avion car les contrôles de sécurité les interdisent à bord de l'avion.
3. La réussite de tout voyage est un délicat mélange de bonne humeur, de sentiments d'entraide, de convivialité, d'esprit de découverte, de bonne volonté, d'une participation aux tâches communes ainsi que le respect des traditions locales. Et n'oubliez pas des imprévus sont toujours possibles, dans ces moments adoptez la zen attitude : patience et tolérance.
4. Prenez une photocopie de votre passeport, de votre contrat d'assurance assistance et de votre billet d'avion en cas de perte des originaux.