Canaries

La Palma, itinéraire authentique du Nord au Sud

8 jours, 6 jours de marche
Voyage Trek et randonnée, Randonnée
Niveau : MODERE

Un voyage qui séduit par ses paysages contrastés. Au programme volcans, crêtes, vignobles, forêt vierge....
Un rythme doux pour mieux apprécier l'ensemble des richesses naturelles classées (patrimoine mondial de l'Unesco, parcs et monuments naturels).

Tenerife, l'île majeure, riche d'une végétation exubérante dominée par le volcan du Teide, fier de ses 3718 mètres. Le massif montagneux au coeur de l'île, divise son paysage : le nord, fertile, humide et boisé, le sud, sec, aride et désertique.
La Palma, surnommée par les canariens, la "isla bonita", est intégralement classée " réserve mondiale de la biosphère " par l'UNESCO, préservant ainsi son milieu naturel et favorisant un développement raisonné.
Riche de son histoire, de sa nature et de son agriculture, elle nous offre une grande variété de randonnées et de sites à découvrir.

POINTS FORTS

- Le contraste de paysages volcaniques et de forêts luxuriantes de Laurisilva.
- Les sites classés au patrimoine de l'Unesco de La Palma et Tenerife.
- Deux îles, deux parcs nationaux : du Teide et de la Caldera de Taburiente.
- L'hébergement confortable en appartement hôtel.

ITINERAIRE

Jour(s) 01 : Envol pour Tenerife.
Vol Paris/Tenerife. Transfert et installation pour 3 nuits dans vos hébergements.
- Transport : minibus privé
- Hébergement : Appartement hôtel.

Jour(s) 02 : Parc rural du massif de Teno.
Depuis Santiago del Teide, une brève et intense ascension, nous permet d'évoluer sur les crêtes du massif de Teno. Magnifique traversée nous offrant des vues plongeantes sur les deux versants du massif, dont la végétation contrastée est fortement influencée par les alizés. Traversant plateaux, cultures en terrasses et forêt, le sentier nous emmène jusqu'au au charmant petit village de Teno.
- Dénivelé plus : 450 mètres
- Dénivelé moins : 450 mètres
- Nb d'heures de marche : 4h30
- Altitude max : 1060 mètres
- Transport : minibus
- Hébergement : Appartement hôtel.

Jour(s) 03 : Parc rural du massif d'Anaga.
Départ pour l'extrême nord de l'île, vers le massif d'Anaga. Surprenante journée ponctuée de petits villages oubliés aux maisons installées au coeur même de la roche, canaux serpentant et chevauchés de tunnels, élevages traditionnels dans les grottes autrefois habitées par les guanches (premiers habitants de Tenerife). Visite de la Laguna (classée au patrimoine mondial de l'UNESCO).
- Dénivelé plus : 400 mètres
- Dénivelé moins : 400 mètres
- Nb d'heures de marche : 4h30
- Altitude max : 900 mètres
- Transport : minibus
- Hébergement : Appartement hôtel.

Jour(s) 04 : Le parc national du Teide.
Face au splendide volcan du Teide (3718m), notre ascension nous mène sur les crêtes de la caldera de las Cañadas. Au sommet de Guajara (2715m), superbe point de vue sur la caldera, le Teide, le versant nord de Tenerife et les îles voisines. Au cours de la descente, nous pouvons apprécier les grandes nuances de couleur et formes des roches volcaniques du parc national.
Ferry à 18h30 pour La Palma (3h45). Diner à bord du ferry. Installation à votre hébergement pour 3 nuits.
- Dénivelé plus : 650 mètres
- Dénivelé moins : 650 mètres
- Nb d'heures de marche : 4h30
- Altitude max : 2715 mètres
- Transport : Minibus et ferry
- Hébergement : Appartement hotel.

Jour(s) 05 : Monument naturel des volcans du Teneguia.
Depuis le phare de Fuencaliente, belle ascension au milieu des laves les plus récentes de la Palma. Par une piste traversant le vignoble réputé du " Teneguia " (appellation d'origine Protégée), nous rejoignons le Volcan Teneguia (dernière éruption de l'île en 1971). Vues superbes sur la pointe sud de l'île, par temps dégagé nous pouvons voir les îles d'El Hierro, La Gomera et Tenerife. Descente sur le flanc du volcan pour rejoindre les derniers marais salants encore en exploitation de la Palma.
- Dénivelé plus : 450 mètres
- Dénivelé moins : 450 mètres
- Nb d'heures de marche : 4
- Altitude max : 460 mètres
- Transport : minibus
- Hébergement : Appartement hotel.

Jour(s) 06 : Parc National de la Caldera de Taburiente.
Transfert dans le parc national, agréable sentier ombragé par les pins Canariens. Nous atteindrons la maison d'interprétation du parc avant de descendre dans la gorge impressionnante de Las Angustias. La randonnée alternera des passages en hauteur (sentiers) et dans le lit de la rivière. Possibilité de se rafraîchir dans le torrent et pour les plus sportifs, possibilité d'aller jusqu'à la surprenante cascade des couleurs (environ 1h aller/retour).
- Dénivelé plus : 200 mètres
- Dénivelé moins : 800 mètres
- Nb d'heures de marche : 6
- Altitude max : 1030 mètres
- Transport : minibus
- Hébergement : Appartement hôtel.

Jour(s) 07 : La Laurisilva, forêt vierge du Cubo de la Galga.
Découverte de la splendide et emblématique forêt du Cubo de la Galga. Une des dernières forêts vierges d'Europe qui abritent de nombreuses espèces endémiques. Magnifique panorama sur la côte est. Visite de la capitale de l'île, Santa

Cruz de La Palma. Dîner libre en ville avant de prendre le ferry à 22h30 pour Tenerife (3h).
- Dénivelé plus : 490 mètres
- Dénivelé moins : 490 mètres
- Nb d'heures de marche : 4
- Altitude max : 790 mètres
- Transport : Minibus et ferry
- Hébergement : Appartement hôtel.

Jour(s) 08 : Envol vers la France.
Envol vers la France.
- Transport : minibus

La randonnée du J6 dans le parc national peut être amenée à être modifiée en cas de fermeture du parc par les autorités locales. Dans ce cas, une randonnée de substitution et niveau équivalent sera proposée par l'équipe locale.

Cet itinéraire est fourni à titre indicatif : suivant les conditions météorologiques et opérationnelles, votre guide accompagnateur peut en effet modifier cet itinéraire, pour votre sécurité et celle du groupe.

RENSEIGNEMENTS COMPLEMENTAIRES

FORMALITES

Formalités police :
Les informations mentionnées sont indicatives pour les ressortissants français.

Passeport :
Oui en cours de validité.

En plus de votre passeport ou de votre CNI, nous vous conseillons de voyager avec une photocopie en permanence sur vous (la double page où figure la photo), qui vous dépannera en cas de perte ou de vol de l'original.

CNI :
Oui en cours de validité

VISA :
Non

Vaccin obligatoire :
Non

Coordonnées Ambassade et Consulat :
Consulat d'Espagne :
165 Boulevard Malesherbes 75840 PARIS CEDEX 17. Tel : 01.44.29.40.00
Ouvert de 8h30 à 13h30 et le Samedi de 8h30 à 12h00.

BUDGET ET CHANGE :

L'unité monétaire est l'euro. Pensez au petit budget dont vous aurez besoin pour les boissons et les quelques repas libres.

POURBOIRES :

Il s'agit d'une pratique usuelle et non obligatoire. Selon votre satisfaction à la fin de votre voyage, il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est votre geste d'appréciation par rapport à la prestation reçue.
Pour les Canaries, prévoir de 10 à 20EUR par participant pour un programme de 8 jours et de 20 à 30EUR pour un programme de 2 semaines (peuvent concerner le guide, les chauffeurs).
En accord avec votre guide, il pourra se charger de répartir cette somme à l'ensemble de l'équipe de manière équitable.

HEURE LOCALE :

Quand il est midi à Paris, il est 11h aux Canaries.

ENCADREMENT :

A votre arrivée aux Canaries, vous serez accueillis par votre accompagnateur Huwans local francophone ou français.

HEBERGEMENT :

Les serviettes de toilettes sont fournies dans tous les logements.

En général, aux Canaries, les chambres possèdent toujours 2 lits séparés (TWIN) pouvant être rapprochés si vous le souhaitez.

Si vous souhaitez être à 3 dans un appartement, merci de le préciser au moment de la réservation. Ce souhait sera accepté dans la mesure où les hébergement le permettent.

DEPLACEMENT PAYS :

Pédestre. 2 à 4 heures de marche par jour. Randonnées en boucles et transferts en véhicules. Baignades possibles en mer ou dans les piscines naturelles.

ELECTRICITE :

Voltage : 220-230V
Fréquence : 50 HTZ

PHOTOS / VIDEOS :

Il faut être très vigilant à ne pas prendre les personnes en photos sans leur accord au préalable. Les canariens, notamment les personnes âgées, sont très sensibles sur la question. N'oublions pas notre éthique en vacances, respectons les locaux !

ALIMENTATION :

Repas :

Les repas sont préparés à partir de produits du terroir par notre équipe canarienne ou bien dans des restaurants canariens variés. La cuisine canarienne est très saine (soupes très variées, viande et poissons grillés, salades mixtes, fromages de chèvre fumés ou frais très doux, fruits du pays selon la saison : ananas, banane, mangue, papaye, goyave…). Les pique-niques sont préparés par votre équipe locale. Ils sont complets, équilibrés et variés, composés de salades ou de sandwichs avec des produits canariens.
Ne pas hésiter à signaler allergies ou intolérances alimentaires afin que notre équipe locale puisse en tenir compte dans la préparation des repas.

Boissons :

Il est toujours sympathique et convivial de goûter les spécialités locales de chacun autour de l'apéritif du soir.

Attention l'eau sur Tenerife n'est pas potable partout. Il faut donc prévoir des pastilles pour traiter l'eau ou d'acheter de l'eau sur place (environ 1€ pour 5L).

CLIMAT :

Comme sur de nombreuses îles, le climat est étonnement variable d'une zone à l'autre. On parle généralement de micro climats. Au nord-est se forment les nuages sous l'influence des alizés. Les nuages sont freinés par les reliefs provoquant une mer de nuage sur le versant nord et forment une cascade en passant sur le versant sud, bien plus aride.
En bord de mer :
la température moyenne = 22°C.
Les courants marins contribuent à la clémence du climat. Humidité faible et chaleur constante sur les îles en bord de mer.
En altitude (températures moyennes) :
Avec l'altitude, la température baisse rapidement.
>300m d'altitude = entre 16 et 21ºC.
Entre 600 et 1500m d'altitude = entre 12 et 16ºC.
>1500m = 9ºC (elle peut chuter en dessous de 0ºC, au dessus de 2000m).
En résumé, au nord la végétation est abondante, l'humidité dans l'air est forte et les températures sont plus fraiches. Au sud des îles, les paysages sont plus arides et l'air est chaud et sec. Avec l'altitude, l'air devient plus sec et froid (la neige est fréquente en hiver sur les sommets de la Palma et Tenerife).
Pour les baignades, la température de l'eau atteint 19°C à 24°C presque toute l'année.

L'EQUIPEMENT INDISPENSABLE

Les vêtements, des pieds à la tête :
· chaussures de marche légères. Ce sont les meilleures amies du trekker. Elles doivent réunir trois qualités : solidité, bonne tenue du pied et de la cheville (tiges hautes) et surtout imperméabilité. Choisissez des chaussures à semelles antidérapantes, à crampons et relativement rigides, elles doivent bien accrocher au terrain. Les semelles de type "Vibram" ont une longue renommée, donnez leur votre préférence si vous avez le choix.
· chaussures légères (tennis)ou sandales à enfiler lors des étapes dans des villes, villages.
· blouson léger - Coupe vent.
· cape de pluie.
· chapeau, maillot de bain ou casquette.
· short ou bermuda.
· chaussettes légères.
· pull over.
· pantalon de toile.
· tee-shirts.
· sous vêtements
. Lampe frontale

LE MATERIEL

- gourde de 1.5l minimum (isotherme de préférence), ou poche à eau de 2 litres (isotherme). Cette dernière permet de boire de petites quantités plus régulièrement, ce qui est conseillé pour une bonne hydratation.
- serviette de bain / drap de bain (les serviettes de toilettes sont fournies)
- lunettes de soleil.
- crème de protection solaire (visage et lèvres).
- lampe de poche ou lampe frontale + piles de rechange
- Sac à dos de randonnée minimum 30l :pour vos affaires de la journée.
- Assiette, couteau, fourchette et gobelet (obligatoire).
- Sandales pour marcher dans l'eau et aller se baigner, type méduses (recommandées).
- Bâtons de marche télescopiques recommandés (choisissez un système de serrage de qualité).

L'EQUIPEMENT UTILE

Bloc-notes, tenir un journal est une grande activité des trekkers.
Vous pourrez aussi voyager avec votre fiche technique où nous avons accordé une place spéciale pour vos coups de coeur, récits de voyage ou anecdotes.

LES BAGAGES

Evitez les sacs rigides et les valises. Préférez un sac de voyage souple avec fermeture latérale ou un sac à dos sans armature. Limitez le poids au maximum. N'oubliez pas un sac de randonnée de bonne contenance où vous pourrez ranger les objets dont vous aurez besoin pendant la journée. Tous les jours, vous devez y ajouter le pique-nique du midi.

SANTE

Pharmacie

Votre accompagnateur disposera d'une pharmacie de première urgence pendant le circuit. Toutefois, il est recommandé aux participants d'apporter leurs médicaments : aspirine, antiseptique intestinal, petits ciseaux, tricostéril, crème de protection solaire visage et lèvres...
Pensez également à vos pieds : élastoplast, éosine, etc...
NB : Il n'y a pas d'antibiotiques "courants" dans la pharmacie commune. Aussi chaque participant doit apporter, s'il le souhaite, son propre traitement en fonction de sa tolérance.

Carte européenne d'assurance maladie (remplace le formulaire E111). Disponible sur demande auprès de votre bureau CPAM.

Hygiène

Aux Canaries, les risques d'incendies sont importants tout au long de l'année et les pluies relativement faibles. C'est pourquoi, lors de vos randonnées, nous vous demandons de ne pas laisser les papiers WC et de ne pas les bruler. L'idéal est de prévoir un petit sachet pour y mettre vos déchets et le jeter après chaque randonnée.

TOURISME RESPONSABLE

TOURISME RESPONSABLE :

Huwans clubaventure oeuvre depuis toujours pour un tourisme plus responsable et s'inscrit dans une démarche d'organisation de voyages respectant des principes équitables et durables.
L'harmonisation des pratiques assure :
- Une juste répartition des retombées économiques
- L'amélioration des conditions de travail des équipes locales et leur sensibilisation à la protection de l'environnement
- L'information des voyageurs au respect des populations locales et de l'environnement et le recueil de leurs ressentis à leur retour

Adoptez, vous aussi, des gestes simples lors de vos voyages et agissez ainsi en faveur d'un tourisme responsable :
- Évitez de laisser des déchets derrière vous : déposez les dans des poubelles ou ramenez les avec vous
- Utilisez l'eau potable avec parcimonie (préférez les douches aux bains et signalez les fuites) et évitez de la gaspiller (préférez les savons biodégradables pour vous laver etc.)
- Évitez de dégrader des sites culturels : ne touchez pas les statues, ne déplacez pas pierres et objets etc.
- Préférez les échanges aux dons (des cadeaux trop importants au vu du niveau de vie du pays peuvent déstabiliser l'équilibre économique local)
- En balade, notamment dans certains écosystèmes fragiles, observez la faune à distance, ne sortez pas des sentiers, limitez le piétinement et ne rapportez pas de « souvenirs » : renoncez à cueillir des fleurs rares, à ramasser des fossiles etc.
- Dans certains hôtels, vous disposerez d'une climatisation individuelle. Il est vivement recommandé pour éviter la surconsommation énergétique et les émission de gaz à effet de serre de la couper systématiquement lorsque vous n'êtes pas présent dans la chambre.

POUR ALLER PLUS LOIN

L'archipel des Canaries :
Superficie : 7.447 km2
Capitales : Santa Cruz de Tenerife (province occidentale) et Las Palmas (province orientale).
Population : 2.103.992 habitants
Régime : communauté autonome des Canaries, composée de deux provinces.
Langue officielle : Castillan.
Monnaie : Euros.

Tenerife :
Superficie : 2034 km2
Capitale régionnale : Santa Cruz de Tenerife (227.101 habitants en 2010).
Population : Les tinerfeños (autrefois appelés guanches), 899.833 habitants (2009).

La palma :
Superficie : 708 km2
Capitale régionnale : Santa Cruz de la Palma.
Population : Les palmeros (autrefois appelés benahoritas), 87.324 habitants (2010).

La Gomera :
Superficie : 372 Km2
Ville Principale : San Sebastian
Population : Les gomeros, 17 000 habitants
Régime :communauté autonome des Canaries (province de Tenerife)

El Hierro :
Superficie : 269 Km2
Ville principale : Valverde
Population : 12 000 habitants
Régime :communauté autonome des Canaries (province de Tenerife)

Gran Canaria :
Superficie : 1560 Km2
Capitale régionale : Las Palmas de Gran Canaria
Population : 815 000 habitants
Régime : communauté autonome des Canaries (province de Las Palmas)

Lanzarote :
Superficie : 846 Km2
Ville principale : Arrecife
Population : 142 000 habitants, les mahorenos
Régime : communauté autonome des Canaries (province de Las Palmas)

Fuerteventura :
Superficie : 1660 Km2
Ville principale : Puerto del Rosario
Population : 82 642 habitants, le majorenos.
Régime : communauté autonome des Canaries (province de Las Palmas)

CARTE D'IDENTITE

La population des îles était de 1 694 477 habitants en 2001. La population a augmenté approximativement de 120 % entre 1940 et 1991. Les trois îles les plus peuplées sont Tenerife (838 877), Grande Canarie (802 247) et Lanzarote (123 039). Toutefois, selon les statistiques valables au 1er janvier 2007, la population canarienne a atteint les 2 020 947 habitants, dont 12,3 % d'étrangers.

GEOGRAPHIE :

Les Canaries se situent dans l'Atlantique avec les Açores, Madère, le Cap-Vert et les îles Sauvages, groupe d'îles connu comme la Macaronésie. Cette dernière est caractérisée par l'origine volcanique de l'ensemble des îles et leur position dans l'océan atlantique. Des similitudes s'observent quant à l'influence des alizés (anticyclone des Açores) et à la flore. Les botanistes ont l'habitude d'englober sa flore dans l'ensemble des plantes endémiques de la Macaronésie.
L'archipel Canarien est situé dans l'océan Atlantique, proche des côtes africaines, en face du Maroc et du Sahara Occidental. Il est formé par sept îles, qui sont, d'est en ouest : Lanzarote, Fuerteventura, Grande Canarie, Tenerife, La Gomera, La Palma et El Hierro.
Les îles Canaries se trouvent entre les latitudes 27 º 37 ' et 29 º 25 ' le nord (une situation subtropicale) et les longueurs 13 º 20 ' et 18 º 10 ' à l'ouest du Greenwich. Cette situation implique une différence horaire à l'égard du reste de l'Espagne. Dans les îles, les horloges marquent une heure de moins.

ARTISANAT :

Tenerife : Les achats pour la vie quotidienne peuvent être faits au petit supermarché à côté de l'hôtel (5 minutes à pied). Plusieurs haltes en ville permettront de trouver des souvenirs (La laguna, Garachico...).
La Palma : Plusieurs haltes en ville permettront de trouver des souvenirs (Santa Cruz de La Palma, Los Llanos de Aridane…).

SOCIETE / RELIGION :

Religion : Forte prépondérance catholique

MOTS UTILES :

Bonjour = Buenos días, Hola
Au revoir = Adiós, Hasta luego
Comment ça va ? = ¿ Que tal ?
Réponse "ça va !" = ¡ bien !
Merci = Gracias
S'il te plait = Por favor
Ouvert = Abierto
Fermé = Cerrado
Une bière = una cerbeza, una caña (une pression)
Un café = un cafe solo
Un café au lait = un cafe con leche natural
Un grand café = un americano
Un jus d'orange naturel = un zumo de naranja natural
Une bouteille de vin rouge /blanc = una botella de vino tinto /blanco
Une carte postale = una postal
Un timbre = un sello
L'addition, s'il vous plaît = ¿la cuenta por favor?

BIBLIOGRAPHIE :

Guides :
- Canaries. Denis Montagnon /guide Bleu Evasion / Hachette.
Cartes :
- Carte routière et touristique. El Hierro. 1:30 000 / Freytag&Berndt.
- Carte routière et touristique. La Gomera. 1:35 000 / Freytag&Berndt.
- Carte routière et touristique. Tenerife. 1:50 000 / Freytag&Berndt.
Flore :
- Visitez. Flore autochtone des îles Canaries. Miguel Ángel Cabrera Pérez / Editorial SA EVEREST.
- Plantes succulentes des îles Canaries. Joël Lodé /Turquesa.
Volcanisme:
- Guide des volcans d'Europe et des Canaries. Maurice Krafft et François Dominique de Larouzière /Éd. Delachaux et Niestlé,3e édition en 1999.
Histoire :
- Le canarien ou la conquête des îles Canaries par Jean de Béthencourt. Bruno Malfante / Editions l'écho des vagues.
Mythologie :
- Culture et mythologie des Iles Canaries. Josette Chanel-Tisseau /L'Harmattan, 2004.
Autres :
- Les îles canaries, terres d'Europe au large de l'Afrique. Albert Odouard / Collection " îles et archipels " nº20.

OFFICE DE TOURISME :

Office tourisme Espagne
43 rue Decamps - 75016 PARIS
Tél: 01.45.03.82.50
Horaires ouverture :
- du lundi au jeudi de 11h à 17h, le vendredi de 11h à 14h.
- horaires d'été (1er Juillet au 31 Août) : du lundi au vendredi de 11h à 14h.

REFERENCES DU VOYAGE

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 5 à 15 CODE : BPALM8

Le prix comprend :
- Le vol Paris / Tenerife aller retour.
- Les taxes aériennes.
- Les transferts (minibus et ferry).
- L'hébergement.
- Tous les repas sauf indiqués.
- L'encadrement par un accompagnateur clubaventure.

Le prix ne comprend pas :
- Les frais de dossier.

A payer sur place :
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les repas des J1 et J8
- Le diner du J7 (~10 à 15EUR)
- Les entrées dans les sites et musées
- Les pourboires aux équipes locales (à votre discrétion), consultez la rubrique spécifique des Renseignements Complémentaires pour de plus amples informations.

Options :
- L'assurance voyage : Assurance annulation (2.7% du prix du voyage), ou Assurance Multirisque (4% du prix du voyage).
Nous vous recommandons notre Assurance Multirisque spécialement étudiée pour nos voyages et les activités qui y sont pratiquées.
- le supplément chambre individuelle = 180EUR à 250EUR selon la saison.

Pour vous inscrire : 04 96 15 10 20 (appel non surtaxé) du lundi au samedi de 9h à 19h
ou via notre site internet : www.huwans-clubaventure.fr ou bien par mail : info@huwans-clubaventure.fr

Pour nous rencontrer :
à Paris, 18 rue Seguier, 75006 Paris du mardi au samedi de 10h à 19h
à Lyon, 38 quai Arloing 69009 Lyon du mardi au samedi de 9h30 à 13h et de 14h à 18h30