

VOYAGES 2019

## CUBA, SELVA, SIERRA ET SALSA

Séjour chez l'habitant

14 jours - 13 nuits - 6 jours de randonnée



Cuba nous ouvre enfin des montagnes longtemps restées secrètes, pour une randonnée dans une nature protégée et authentique.

Au départ de la Havane, nous randonnerons à travers sierras, vallées et massifs. Une route à thème, une route culturelle, celle de Cuba d'hier avec ses belles villes coloniales comme Trinidad ; celle de Cuba d'aujourd'hui avec ses femmes et ses hommes d'une grande culture, chaleureux et accueillants ; celle de Cuba de demain avec ses nombreux parcs nationaux et réserves naturelles amoureusement préservées. Et le tout sur le rythme omni-présent du Son et de la Salsa.

### **Nos points forts :**

- *un voyage à la fois culture et nature*
- *trek dans les sierras de Banoa, de Trinidad, Rosario et vinales*
- *les nuits chez l'habitant*
- *Initiation à la Salsa à Trinidad*

**DESTINATIONS QUEYRAS**

**8 ROUTE DE LA GARE – 05600 GUILLESTRE – FRANCE**

**Tel : (+33) 04 92 45 04 29**

e-mail : [contact@randoqueyras.com](mailto:contact@randoqueyras.com) - web : [www.randoqueyras.com](http://www.randoqueyras.com)

# PROGRAMME

## **Jour 1**

### **Vol Paris / La Havane.**

Dîner libre. Nuit à l'hôtel.

## **Jour 2**

### **La Havane - Santa Clara - Hanabanilla**

Transfert pour Santa Clara et visite du mausolée de Che Guevara. Déjeuner et continuation de notre route pour la région montagneuse de l'Escambray au centre de l'île. Nous laissons les bagages à l'hôtel avant de partir pour une randonnée jusqu'au sommet de l'Atalaya afin de profiter d'une belle vue sur le massif montagneux. Descente ensuite jusqu'au lac Hanabanilla. Nuit en l'hôtel au bord du lac.

**Temps de marche : 3h. Dénivelé : + 300m. Temps transfert : 5h.**

## **Jour 3**

### **Hanabanilla - Nicho**

Randonnée dans les montagnes du massif Escambray. Nous parcourons les sentiers reliant les petites fermes et aurons l'occasion de rencontrer "los guajiros" (paysans). Déjeuner tardif au restaurant du parc ou pic nic. Retour en bateau ou à pied puis en camion (hiver) en fonction du niveau de l'eau. Seconde nuit à l'hôtel Havanilla.

**Temps de marche : 6h. Dénivelé : + 400m.**

## **Jour 4**

### **Hanabanilla - Sancti Spiritus**

Randonnée matinale dans les montagnes jusqu'au sommet l'Atalaya avec une autre belle vue sur le massif puis descente au bord du lac Hanabanilla. Retour en bateau à l'embarcadère. Transfert en véhicule jusqu'à la petite ville Sancti Spiritus fondée en 1514. Visite de son quartier colonial. Dîner dans un restaurant de la ville et nuit en hôtel.

Temps de marche : 3h. Temps transfert : 2 h.

## **Jour 5**

### **SANCTI SPIRITUS - SIERRA DE BANA O - VALLÉE DE LOS INGENIOS - TRINIDAD**

Transfert le matin de Sancti Spiritus à la Sierra de Banao. Randonnée par des sentiers de montagnes de la Sierra avec un guide local de l'organisme d'État, chargé de la protection et recherche sur l'environnement. Par un large sentier forestier bordant la rivière nous montons jusqu'au chalet de la Sabina. Pic nic. Nous poursuivons la découverte de la sierra et rejoignons notre véhicule en faisant une boucle. Visite de la Vallée qui a été le centre de l'industrie sucrière au XVIII<sup>e</sup> au XIX<sup>e</sup> siècle. Nous pourrions visiter les ruines des anciennes sucreries qui, avec la ville de Trinidad, font parti du Patrimoine de l'Humanité depuis 1986. Transfert à Trinidad. Logement et dîner chez l'habitant.

Temps de marche : 6 h . Temps de transfert : 1h.

## **Jour 6**

### **TRINIDAD**

Nous démarrons la journée par le cours d'initiation à la salsa dans un endroit typique de la ville. Professeur et un démonstrateur par participant. Visite de la ville de Trinidad. Déjeuner dans un restaurant du village de pêcheurs de Casilda à 15 minutes de la ville de Trinidad. Après midi libre, possibilité d'aller à la plage Maria Aguilar (Ancon) pour ceux qui le souhaitent puisque nous disposons du véhicule. Retour à Trinidad en fin d'après-midi. Dîner en ville, logement chez l'habitant.

### **Jour 7**

#### **TRINIDAD - TOPES DE COLLANTES - CIENFUEGOS**

Départ de Trinidad pour le massif montagneux de Guamuaya, randonnée à travers la forêt d'une grande diversité : caféiers, eucalyptus, bambous, palmiers, pins, fougères, orchidées... Nous sommes dans le parc de Topes de collantes, nous partons pour le secteur de Caburni afin de relier Vegas Grandes, avec possibilité de se baigner dans la rivière ou dans les piscines naturelles au pied des nombreuses cascades. Nous emporterons un encas afin de profiter des lieux au maximum avant notre déjeuner tardif chez l'habitant, dans un lieu très agréable. Transfert à la ville de Cienfuegos. Logement chez l'habitant, visite panoramique de la ville et dîner. Temps de marche : 5 h. Dénivelé : + 400m / - 400m. Temps de transfert : 1 h 30.

### **Jour 8**

#### **CIENFUEGOS - LA BAIE DES COCHONS - VINALES**

Départ tôt le matin pour une journée de transfert afin de relier l'ouest de l'île. Parcours ponctué par un arrêt baignade de 2 h afin de profiter des eaux bleu azur de la baie des cochons ; déjeuner dans un petit restaurant du village de Palpite. Visite du musée de playa Giron et continuation dans l'après-midi afin de rejoindre Viñales. Dîner et logement chez l'habitant. Temps de route : 6 h. Distance : 544 km.

### **Jour 9 et 10**

#### **VALLÉE DE VIÑALES**

2 journées consacrées à la découverte du secteur, le matin petit transfert pour une randonnée de vallée en vallée sur les chemins reliant les champs de tabac et de maïs au pied des mogotes, véritables collines karstiques arrondies par l'érosion et couvertes de végétation. Nous croisons souvent des paysans occupés à leurs tâches quotidiennes mais toujours disponible pour un échange. Ici il n'y a pas de tracteurs ou de machines, dans les champs de Vinales tout le travail se fait avec des techniques agricoles traditionnelles (labour avec des attelages de boeufs). Déjeuner en cours de randonnée. Dîners et nuits chez l'habitant. Temps de marche : 5 h.

### **Jour 11**

#### **VIÑALES - CAYO JUTIAS - LA HAVANE**

Départ pour Cayo Jutias, une petite île cubaine de l'archipel des Colorados située dans le golfe du Mexique et rattachée à la municipalité de Minas de Matahambre dans la province de Pinar del Río. Sa plage de sable blanc, sa mangrove et ses eaux bleu turquoise en font un lieu de rêve, à partager bien sûr ! Baignade et plongée à volonté avant de regagner la Havane en fin d'après-midi. Dîner libre. Logement chez l'habitant à la Havane. Dîner libre. Temps de transfert : 3 h.

### **Jour 12**

#### **La Havane**

Journée entièrement consacrée à la visite de la ville, une boucle entre les rues piétonnes d'Obispo, Prado et Malecon, déjeuner à la vieille Havane. Après midi et dîner libre. Nuit chez l'habitant à La Havane.

### **Jour 13**

Journée et repas libres. Transfert pour l'aéroport en fonction de vos horaires de vol. Vol international.

### **Jour 14**

Arrivée à Paris

*L'accompagnateur se réservent le droit, pour des raisons météo, de logistique ou pour votre sécurité, de modifier votre itinéraire. D'avance nous vous remercions de la confiance que vous voudriez bien nous lui accorder.*

## **FICHE PRATIQUE**

### **ACCUEIL**

Le jour 1 à l'aéroport de La Havanne

### **DISPERSION**

Le jour 13 à l'aéroport de La Havanne

### **FORMALITES**

**Passeport** : en cours de validité d'au moins 6 mois.

**Pour les enfants mineurs** : Chaque enfant mineur français doit posséder son propre passeport.

Les autorisations de sortie du territoire pour les mineurs français voyageant à l'étranger sans leurs parents ont été supprimées à compter du 1er janvier 2013.

L'exigence du passeport pour certaines destinations est valable pour les adultes comme pour les mineurs.

#### **Visa ou carte de tourisme**

Pour son obtention :

vous devez vous déplacer au Consulat et constituer un dossier comprenant : les photocopies des 4 premières pages de votre passeport, les billets d'avion Aller/Retour et l'attestation de voyage.

**Nous pouvons** vous fournir la carte de tourisme pour la somme de 27 euros, dans ce cas merci de bien vouloir nous faire parvenir les photocopies des 4 premières pages de votre passeport.

Ce visa est valable un mois.

De manière générale, les informations transmises ne s'appliquent que pour les ressortissants français. Nous vous invitons à les contrôler sur le site du MAE, dans la rubrique conseils aux voyageurs.

### **SANTÉ**

**VACCINS OBLIGATOIRES Vaccins Recommandés** : soyez à jour avec vos vaccins (DT Polio).

Traitement anti-palludéen : Si l'île est épargnée par le palu, elle est infectée comme toute la région des Antilles pas la dengue. Cette maladie, transmise par le moustique, est très dangereuse et il n'existe aucun traitement préventif sauf... d'éviter de se faire piquer par le moustique porteur. Ceux-ci attaquent essentiellement le soir et la nuit. En cas de sortie nocturne, il faut donc se tartiner copieusement de répulsif et préférer les pantalons et les chemises à manches longues qu'on pourra dérouler si les bestioles se montrent agressives.

**Depuis le 1er mai 2010, une assurance médicale est exigée par les autorités cubaines pour les voyageurs se rendant à Cuba.** Il est fortement recommandé de souscrire à une telle assurance.

Munissez vous de l'attestation de votre service bancaire OU de votre complémentaire santé OU de votre multirisque habitation stipulant que vous bénéficierez des prestations d'assistance lors de votre voyage à Cuba.

Les voyageurs qui ne seront pas en mesure de produire cette attestation devront souscrire cette assurance à leur arrivée à Cuba auprès d'une agence cubaine.

### **NIVEAU**

#### **2 chaussures**

Randonnée accessible à toute personne aimant la marche. 3 à 6 heures de marche par jour lors des randonnées. Dénivelé maximum (600 m).

**Code : VOYCSSS**

## **HEBERGEMENT**

2 nuits en hôtel , 10 nuits chez l'habitant, 1 nuit dans l'avion.

Les hôtels : tous les hôtels de Cuba sont des hôtels d'état avec ce que ça implique : des problèmes de maintenance (poignée de porte cassée, ampoule manquante et un service laissant parfois à désirer).

C'est pour cela que nous privilégions les chambres chez l'habitant "casas particulares" qui pallie au manque de lits dans les secteurs les plus touristiques comme Viñales ou Trinidad.

C'est surtout l'occasion de rencontrer les cubains et si vous parlez un tant soit peu espagnol, l'expérience sera extraordinaire car si l'on va vers eux les cubains sont très causants.

Elles sont toujours très propres et bien équipées (ventilation et ou climatisation) avec salle de bain privée ou (rarement ) à partager avec une autre chambre. Les serviettes de toilette sont fournies.

Elles sont de style différent en fonction de l'architecture de la bâtisse, maisons coloniales aux plafonds très hauts ou maisons plus contemporaines.

La décoration pourra être kitch, cosy, vintage ou tout simplement simple !! Il peut arriver qu'elles ne disposent pas de fenêtres.

Lors des nuits chez l'habitant, le groupe pourra être logé dans plusieurs maisons et le dîner du soir pris en commun soit dans un restaurant soit dans une maison qui a le plus d'espace.

## **REPAS**

Dans les villes, repas pris dans les restaurants locaux. Pendant les marches piqueniques (sandwichs de fromage, jambon, thon ainsi que des fruits) ou déjeuners dans de petits restaurants privés ou chez les guajiros (paysans) ; repas chauds et préparés le soir soit à l'hôtel soit dans les "casas particulares"

Vous pouvez également prévoir des en-cas (barres de céréales, fruits secs, etc...).

## **TRANSFERTS INTERNES**

Minibus climatisé et camion lors des transferts, mules dans les sierras.

## **PORTAGE DES BAGAGES**

- un sac de voyage souple à fermeture éclair latérale 80 L environ et de 15 kg maximum.
- un petit sac à dos (contenance environ 40 L) pour vos affaires de la journée : pull, T-shirt de rechange, gourde, pique-nique du midi, lunettes, petit matériel et parfois les affaires pour une nuit

## **GROUPE**

de 6 à 15 personnes

## **ENCADREMENT**

Par un accompagnateur cubain francophone et son équipe locale (guides locaux, chauffeur).

Lors des randonnées dans les réserves naturelles ou parcs nationaux l'état exige en plus du guide principal, la présence de guides locaux ou guides du parc ; ils sont généralement spécialistes en faune et en flore, Cette qualité représente un véritable atout. Il connaît parfaitement le terrain et vous fera découvrir la nature de sa région.

## **EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR**

### **LES BAGAGES**

- un sac de voyage souple à fermeture éclair latérale 80 L environ et de 15 kg maximum (valise à proscrire afin de ne pas blesser les mules)
- un petit sac à dos (contenance environ 40 L) pour vos affaires de la journée : pull, T-shirt de rechange, gourde, pique-nique du midi, lunettes, petit matériel.

### **LES VETEMENTS**

- Chaussures de marche légères
- Chaussures légères (tennis) ou sandales à enfiler lors des étapes dans les villes, villages
- Pantalon en toile légère
- Short ou bermuda
- Maillot de bain
- Tee shirts
- Pull-over ou petite fourrure polaire
- Cape de pluie
- Chapeau
- Bonnes lunettes de soleil
- Vêtements en coton pour les tropiques
- Une veste pour les soirées

### **LE MATERIEL A EMPORTER**

- Une trousse de toilette et serviette de bain
- Crème de protection solaire (visage et lèvres) + anti-moustiques
- Lampe frontale, avec piles et ampoules de rechange
- Gourde de 1 litre minimum, légère et isotherme
- Couteau de poche, multi-usages de préférence
- Votre masque et tuba si vous en avez
- Sacs plastiques pour l'étanchéité de vos affaires
- Boules Quies
- Bloc-notes
- Un sac de couchage léger pour les nuits en gîte/refuge.

### **LA PHARMACIE**

- Une pharmacie avec vos médicaments personnels : Elastoplaste, alcool iodé, aspirine, antiseptique intestinal, petits ciseaux, tricostérol, hydroclonazone pour purifier l'eau, etc...

**AUTRES PRÉCISIONS** Limitez le poids de votre bagage : votre sac de voyage doit pouvoir contenir l'ensemble de vos affaires, et ne pas dépasser environ 15 Kg. Avertissement : Lors de l'enregistrement à l'aéroport pensez à mettre en bagage soute votre couteau de poche et tout objet tranchant ou piquant, sinon il vous sera confisqué à l'embarquement.

## DATES ET PRIX

Du	Au	départ Paris
Du Sam 23/03/2019	au Ven 05/04/2019	2475 €
Du Sam 20/04/2019	au Ven 03/05/2019	2675 €
Du Sam 27/04/2019	au Ven 10/05/2019	2675 €
Du Sam 11/05/2019	au Ven 24/05/2019	2475 €
Du Sam 15/06/2019	au Ven 28/06/2019	2395 €
Du Sam 20/07/2019	au Ven 02/08/2019	2845 €
Du Sam 10/08/2019	au Ven 23/08/2019	2975 €
Du Sam 21/09/2019	au Ven 04/10/2019	2595 €
Du Sam 12/10/2019	au Ven 25/10/2019	2595 €

En option

suppl. ch. individuelle sous réserve de disponibilité	du 16/03/2019 au 25/10/2019	245 €
supplément pour carte de tourisme	du 07/04/2014 au 31/12/2019	27 €
Sup. au départ des principales villes de Province, à partir de	du 01/02/2019 au 15/11/2019	120 €

## LE PRIX COMPREND

- l'encadrement
- les transferts prévus au programme
- le vol depuis la France
- l'hébergement en pension complète

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- les entrées dans les sites ou musées,
- carte de tourisme (27 €),
- la taxe de sortie du territoire (25 CUC),
- dîners du J1, J11, J12 et les repas du J13 à la Havane,
- les pourboires d'usage,
- les assurances.

# POUR EN SAVOIR PLUS

## **CLIMAT**

tropical chaud et ensoleillé, humide en forêt.

## **COURANTE VIE COURANTE**

**DÉCALAGE HORAIRE** Cuba vit à l'heure GMT. De mars à octobre, le pays est placé à l'heure d'été, soit avec une heure d'avance. Quand il est 18h à Paris, il est midi à la Havane (- 6h).

## **CHANGE 2 monnaies sont utilisées dans le pays.**

Le peso cubano utilisé uniquement par les locaux pour leurs achats quotidiens (nourriture au marché par exemple).

Le Peso Convertible (CUC) utilisé par les touristes et les cubains pour l'achat du carburant, les restaurants pour touristes, hôtels,... Le Peso Convertible (CUC) est indexé sur le dollar US en 2011.

En plus du CUC, le touriste peut utiliser directement l'Euro sur certains pôles touristiques. La Havane n'utilisera donc que le CUC pour le moment. La parité CUC / Euro (la même que USD/Euros) est fixée chaque mois par le Min Tur et annoncée dans les banques et la plupart des commerces.

Pour éviter des refus ou des complications durant votre séjour, il est recommandé de partir avec des billets en petites coupures (20 euros).

La monnaie européenne (Euro) a cours à Varadero, Jardines del Rey, Norte de Holguín, Cayo Largo del Sur, playa Covarrubias et playa Santa Lucía de Cuba. septembre 2015, 1€ vaut environ 1,11 CUC, et 1 CUC vaut environ 0,90€.

**MOYENS DE PAIEMENT** Les cartes Visa et MasterCard sont acceptées à condition qu'elles n'aient pas été délivrées par une banque américaine. De même, les cartes américaines sont bannies, notamment American Express.

**INDICATIF TÉLÉPHONIQUE** De la France vers Cuba : composer le 00 53 + indicatif de la ville + numéro du correspondant.

De Cuba vers la France : composer le 119 33 + numéro du correspondant, sans le 0 initial.

**COUVERTURE GSM** Assez bonne couverture réseau.

**INTERNET** Des points Internet sont accessibles dans toutes les grandes villes, notamment dans les centres d'appels téléphoniques Telepuntos et les grands hôtels.

La connexion (par satellite) est souvent très lente.

**ÉLECTRICITÉ** 110 volts. Les prises de courants sont à fiches plates, un adaptateur est donc nécessaire. Cependant, certains hôtels ont des prises en 220V

## **SÉCURITÉ**

Cuba est un pays assez sûr tant qu'on est vigilant. Une vaste campagne de répression a été lancée en 1999. Des policiers surveillent les marchés et les rues principales traquant les adeptes du marché noir et les jineteros (racleurs, prostituées).

Par précaution, laissez vos objets de valeur à l'hôtel, et maintenez près de vous vos papiers et appareil photo pour ne pas tenter les pickpockets. Ne sortez pas seul tard le soir sauf dans des lieux animés et bien éclairés.

Afin d'adopter quelques règles de sécurité lors de vos déplacements en ville, nous vous recommandons de vous informer sur le site internet <http://www.diplomatie.fr>, « Conseils aux voyageurs », choisir le pays puis la rubrique « Sécurité ».

## **REPÈRES GÉOGRAPHIQUES**

**LE PAYS** La république de Cuba, principal archipel des Grandes Antilles, mesure 1 250 km de long (entre le cap San Antonio et le cap Maisí). Elle est située dans la mer des caraïbes.



En comptant l'île de la Jeunesse et les quelque 1 600 îlots et cayos qui font partie de l'archipel, Cuba a une superficie de 110 861 km<sup>2</sup>. Les Bahamas flottent à 140 km environ, Haïti est à 77 km à l'est, la Jamaïque à 140 km au sud, et Key West, en Floride, à 148 km au nord. Le paysage cubain est une longue succession de plaines fertiles entrecoupées de quelques chaînes de montagnes. La principale est la Sierra Maestra, qui longe la côte sud de l'île. Elle est dominée par le Pico Turquino, le sommet le plus élevé de Cuba. Dans la province de Sancti Spiritus, les montagnes majestueuses de l'Escambray descendent dans la plaine sur le flanc nord, et tombent abruptement dans les Caraïbes côté sud. À l'ouest de Cuba, la cordillère Guaniguanico se distingue par une topographie unique : les mogotes, de gros monticules qui surgissent çà et là de la vallée de Viñales. A une heure de route de La Havane, vers l'ouest, les pentes douces de la Sierra de los Organos et celles du Rosario sont parcourues.

### **RÉGIONS VISITÉES 7 sites sont répertoriés au patrimoine mondial de l'Unesco.**

La vieille ville de La Havane et son système de fortifications fut la première à apparaître sur la liste en 1982. Fondée en 1519 par les espagnols, La Havane est devenue au XVIIe, un grand centre de construction navale dans les Caraïbes. Aujourd'hui peuplée de 2 millions d'habitants, la vieille ville est un melting-pot culturel et historique.

Plus à l'Ouest, **la Vallée de Vinales** surprend par les énormes blocs de roches calcaires qui semblent être tombés du ciel. Vous pourrez visiter des grottes, des champs de tabac et admirer la fresque du Mur de la préhistoire, longue de 180 m! Le site est classé depuis 1999.

Près de **Pinar del Rio**, s'étend le complexe de **Las Terrezas**, réserve de biosphère classée par l'Unesco. Vous pourrez vous balader au milieu des anciennes plantations de café et côtoyer les nombreux artistes locaux qui ont créé une petite communauté très vivante.

En se dirigeant vers le centre de l'île, vous ne pouvez pas éviter une halte à **Trinidad**, troisième ville fondée par Diego Velazquez au début du XVIe. Les principaux bâtiments de la ville datent de l'époque prospère du commerce du sucre.

La **Vallée de los Ingenios** a été classée au patrimoine mondial de l'Unesco la même année que Trinidad en 1988. Y reposent les vestiges d'anciennes plantations de canne à sucre dans lesquelles plus de 12 000 esclaves ont travaillé. La tour Torre de Manacas-Iznaga qui servait à les surveiller peut se visiter.

**CLIMAT** Cuba jouit d'un climat subtropical, très agréable, fortement influencé par la douceur des alizés du nord-est. En outre, le thermomètre varie peu d'une saison à l'autre. Seules deux saisons sont franchement marquées : la saison d'été, humide, dure de mai à octobre et la saison d'hiver, plus sèche, va de novembre à avril. C'est la plus ensoleillée. La température moyenne, au cours des mois les plus chauds (juillet et août), s'établit à 27,4°C ; pour la période la plus fraîche (février), elle est de 22,2°C. De juin à novembre s'étend la saison des ouragans, les pires tempêtes se lèvent en septembre et octobre.

**PROBLÈMES ENVIRONNEMENTAUX Le bois** : La déforestation avait fait passer le couvert végétal de 72% à 14% jusqu'en 1959; à partir de cette date, la tendance s'inverse pour se situer à 18,2% du territoire en 1992. Les efforts redoublent ces dernières années pour concilier développement économique et social avec protection de l'environnement. Des difficultés existent, avec le grand tourisme (Varadero par exemple) et l'industrie (l'exemple du nickel à Moa est criant).

**L'eau** : L'eau a un goût de terre et est un peu douteuse ; préférez l'eau minérale en bouteille ou la purifiée pour ne pas vous fâcher avec votre estomac ! La distribution de l'eau reste un problème à Cuba.

En effet, si dans les hôtels elle ne manque jamais, ou presque (le débit de l'eau étant parfois réduit au minimum ou restreint à certaines heures dans certains coins isolés), les inconvénients dont souffrent les particuliers sont nombreux.

Bien souvent, à La Havane et à Santiago en particulier, les habitants sont privés d'eau une partie de la journée.

## REPÈRES ÉCONOMIQUES

**SALAIRES COMPARATIFS** Une infirmière gagne en moyenne 30 euros par mois et le salaire moyen est de 15 euros par mois.

**PRINCIPALES ACTIVITÉS DU PAYS** Le secteur des services représente 73,8% du PIB national et emploie 60% de la population active. Suivi de près par l'industrie pour 22,4% du PIB (principalement les produits agricoles, la production de ciment et de machines agricoles), et enfin l'agriculture avec 3,8% du PIB dont les productions principales sont le sucre et la canne à sucre.

## REPÈRES CULTURELS

**POINTS D'HISTOIRE** La signification du nom, Cuba, pourrait être « terre », d'après l'acception aborigène de ce vocable, qui appartient à la langue **araguaco de la culture taïna**, d'après les éléments les plus répandus dans l'historiographie.

Un autre sens récemment attribué pourrait être « coupole », d'après les nouveaux éléments issus des études récentes qui attribuent une origine hispano-arabe au nom de la plus grande île des Antilles.

Les Indiens d'**Arawak** (ou Taïno) habitaient Cuba quand **Christophe Colomb** découvre l'île en **1492**. La plupart sont morts à la suite de maladies transmises par des marins et des colons.

En **1511**, les espagnols commandés par **Diego Velázquez** transforment l'île en un vaste entrepôt et port de liaison entre l'Europe et les Amériques.

Santiago De Cuba en **1514** et La Havane en **1515** servent de base d'approvisionnement pour les expéditions au Mexique et en Floride.

Au début des années **1800**, les échanges portent surtout sur l'industrie de la canne à sucre, qui provoque l'arrivée massive des esclaves noirs. Une rébellion éclate et donne naissance à la guerre d'indépendance (1867-1878). L'esclavage est supprimé en **1886**.

En **1895**, le poète José Martí, aidé par les Etats-Unis (1898) mène une lutte qui aboutit au départ des armées espagnoles.

Le traité de **1899** fait de Cuba une république indépendante sous la protection des Etats-Unis. L'aide des Etats-Unis, qui se termine en 1902, aura pour incidence l'éradication de la fièvre jaune et un investissement massif dans les infrastructures locales.

L'amendement de Platt en **1901**, autorise les Etats-Unis à intervenir dans les affaires internes de Cuba, ce qu'ils font à quatre reprises entre **1906** et **1920**. Cuba abroge l'amendement en **1934**.

En **1933** un groupe d'officiers, commandé par le sergent Fulgencio Batista, renverse le Président Gerardo Machado.

**Batista** est nommé président en **1940** d'un état policier et corrompu.

En 1956, Fidel Castro Ruz prend la tête d'une révolution issue de son camp dans les montagnes de Maestra. Le frère de **Castro (Raul)**, et **l'Ernesto (Ché) Guevara**, un médecin de l'Argentine, sont ses lieutenants. Les rebelles sont soutenus par de nombreux propriétaires fonciers généralement anti-Batista.

Les Etats-Unis arrêtent l'aide militaire à Cuba en **1958**, et le 1er janvier 1959, après la fuite de Batista, Castro prend la tête du gouvernement. Les Etats-Unis accueillent favorablement la démocratie de Cuba, mais après quelques mois, Castro établit des tribunaux militaires pour ses adversaires politiques et les emprisonne par centaines.

Puis il dénonce le pacte militaire de **1952** entre Cuba et les Etats-Unis, confisque leurs capitaux et établit des fermes collectives sur le modèle Soviétique.

Les Etats-Unis rompent les relations avec Cuba le **3 janvier 1961**, et Castro noue son alliance avec l'Union soviétique. Des milliers de Cubains préfèrent quitter le pays.

En **1961**, un groupe d'exilés cubains aux USA envahissent Cuba. Prévu par l'administration d'Eisenhower, le signal de l'invasion est donné par le Président John Kennedy, mais leur refuse l'appui aérien des forces armées américaines. Le débarquement dans la baie des cochons, le 17 avril 1961, est un total fiasco. Les envahisseurs ne reçoivent aucun soutien populaire et sont facilement repoussés par l'armée cubaine.

Une tentative soviétique d'installer les missiles à moyenne portée à Cuba, capable de frapper des cibles aux Etats-Unis avec les ogives nucléaires, a provoqué une crise en **1962**.

Dénonçant les Soviétiques, **Kennedy** décrète un blocus total de l'île pour empêcher l'installation des silos de lancement et la mise en place des missiles.

Le Premier ministre soviétique **Nikita Khrouchtchev**, six jours plus tard, renonce à forcer le blocus et rapatrie ses missiles contre la garantie des Etats-Unis de ne pas attaquer Cuba.

Les **Etats-Unis** reprennent des relations diplomatiques limitées avec Cuba le 1er septembre **1977**.

De nombreux cubains exilés se rendent sur l'île, le décalage de niveau de vie entraîne de forts mouvements dans la population cubaine et engendre une importante vague d'émigration. Face à ce début de rébellion, Fidel Castro autorise 125.000 candidats à émigrer vers Miami.

En fait, les autorités américaines s'aperçoivent rapidement que plutôt que des candidats réels au départ, Cuba avait exilé de nombreux repris de justice, prisonniers de droits communs, malades mentaux et autres indésirables.

Cuba a alimenté militairement la révolution communiste dans le monde, particulièrement en Angola, où des milliers de troupes cubaines ont été introduites dans les années 80.

L'aide russe, qui soutient longtemps l'économie Cubaine, cesse avec l'effondrement du régime communiste en 1990.

Le commerce extérieur de Cuba chute lourdement, produisant une crise économique grave.

En **1993**, Castro autorise un embryon d'entreprises privées, permet aux Cubains de posséder des devises convertibles et encourage l'investissement étranger dans l'industrie du tourisme.

En mars **1996**, la loi de Barres-Burton resserre un peu plus l'embargo économique des Etats-Unis.

En **1998**, pour la première fois depuis la révolution et suite à sa visite au Vatican à Noël 1997, **Fidel Castro** reçoit le Pape Jean Paul II en visite officielle à Cuba. Cette visite, malgré les procès de mars et avril 2003 où près de 80 dissidents furent condamnés à des peines de prison, suscite un véritable espoir de libéralisation politique et religieuse.

**PEUPLES, ETHNIES ET LANGUES** Cuba compte plus de 11 millions d'habitants.

À La Havane, la capitale, on retrouve plus de 2 millions d'habitants! Il y a aussi plus d'un million de Cubains qui ont émigré à l'extérieur de Cuba. Ils vivent principalement aux États-Unis.

Il y existe une très grande diversité raciale, ancienne colonie espagnole (de 1492 à 1902), la majorité de la population cubaine trouve ses racines en Espagne, 60%.

De plus, les descendants des esclaves noirs amenés sur l'île, il y a de cela 300 ans, représentent plus de 10 % de la population (d'origine africaine), 1 % d'origine chinoise et 22 % est métissée.

Il n'existe pratiquement plus d'indigènes Taïnos, Ciboneyes ou Guanajuatabeyes qui vivaient dans l'île au moment de sa découverte par Christophe Colomb.

**La langue officielle de Cuba est l'espagnol**, assez semblable à la République dominicaine et Porto Rico en espagnol, bien que la version ici est tout à fait différente de celle parlée en Espagne (bien que très semblable à celle dans les îles Canaries, car beaucoup de Cubains sont des descendants des Canaries, Mexique et Amérique du Sud. Les Cubains ont tendance à avaler la dernière syllabe d'un mot et généralement avaler le «s» sonore.

**RELIGIONS** La Constitution républicaine garantit une entière liberté de culte. La religion la plus pratiquée est le catholicisme. Les croyances religieuses des plus anciens esclaves africains se sont fondues avec le catholicisme, donnant lieu à un certain nombre de religions afro-cubaines (résultant du syncrétisme entre les panthéons d'origine africaine et les saints catholiques) y compris les santerías sont également très répandus. D'autres églises et cultes exercent leur activité normalement, en toute équité.

**ART** La culture cubaine est connue un peu partout dans le monde.

Les musiques et les danses telles le son, le mambo, la cha-cha et la salsa sont d'origines cubaines.

Les esclaves africains ont apporté des rythmes et les danses rituels vers Cuba où elles ont été mélangées avec les mélodies et instruments traditionnels espagnols. Une fois cet amalgame réalisé il s'est rapidement propagé dans toutes les Amériques (les Etats-Unis ont dansé aux rythmes de rumba dans les années 20).

La musique cubaine populaire s'est développée dans les collines orientales fin XIXe siècle. Elle incorpore des guitares, des tres (un petit instrument avec trois paires de cordes), la contre-basse, bongos, claves, maracas et voix.

Les musiques de Mambo, de boléro, de salsa et de chachachá en sont également dérivées. Les artistes cubains les plus célèbres étaient Pérez Prado et Benny Moré, mais la musique cubaine continue à évoluer et il y a toujours d'excellents musiciens. La danse de conga-line a été créée par des esclaves enchaînés les uns aux autres, alors que la danse cubaine contemporaine a de forts liens avec celle Afro-cubaine de la religion de Santería. Seuls Cuba et Porto Rico sont en droit de revendiquer l'origine de la salsa. La salsa, que l'on entend le soir à des adresses de Centro Habana ou du Vedado à Cuba, mais aussi en plein air, sur la place de villes comme Trinidad. C'est elle aussi qui fait l'originalité du carnaval de Cuba, dont le meilleur exemple est fourni par Santiago de Cuba, au mois de juillet. Les vieilles voitures américaines datant d'avant la révolution font aussi partie du paysage cubain. Également, l'image du révolutionnaire **Che** (Ernesto Guevara) est associée à Cuba. Et les cigares cubains, leur renommée est planétaire! Le cigare (puro), issu de fabriques de havanes que l'on peut visiter, particulièrement celles de Pinar del Río.

**CUISINE / NOURRITURE** Les Indiens Taïno-Arawack, avaient deux types de cultures majeures : le maïs et le tabac.

Les indiens avaient développé des techniques agricoles très en avance pour le XVe siècle telle que l'aquaculture. Ils tiraient ainsi profit de l'immense richesse de la flore et des eaux exceptionnellement variées et fertiles mises à leur disposition. Ils ont construit des corrales et organisé la pêche au mérou, au thon et de la crevette. Pour cuire ses nourritures ils ont inventé le "barbacoa", ce que nous appelons aujourd'hui, le barbecue.

Ces poissons, sont accompagnés des produits de la terre : boniatos, blanc de patates douces, malanga (type coloré d'igname de chine), chilis, yucca, avocats, papaye, noix de coco, ananas et goyave chaudes.

La cuisine cubaine a été influencée par les espagnols, les français, les africains, les arabes, les chinois, et les portugais.

La cuisine traditionnelle cubaine est principalement rurale ce qui la rend très empirique. La majeure partie de la nourriture est sauté ou cuite à feu doux.

Très peu de plats sont cuits en friteuse et il n'y a aucune sauce lourde ou crémeuse, l'essentiel de cuisine de Cubain se fonde sur quelques épices de base, telles que l'ail, le cumin, l'origan, et le laurier.

Beaucoup de plats intègrent le sofrito comme aliment de base. Le sofrito se compose d'oignon, de poivre vert, d'ail, d'origan, et de poivrons saisis dans de l'huile d'olive. Le sofrito est ce qui donne à la nourriture toute sa saveur. Il accompagne les haricots noirs, les ragoûts, beaucoup de plats de viande, et les sauces à base de tomates. Les viandes et la volaille sont habituellement marinées dans un jus d'agrumes, tels que le jus d'orange amère, et cuit à basse température jusqu'à ce que la viande rôtie se détache des os.

Pour les rafraîchissements, les boissons les plus typiques sont le daiquiri et le mojito à base de rhum pur et de jus de fruit.

## **UN COMPORTEMENT RESPONSABLE**

**US ET COUTUMES** Malgré leur apparente nonchalance, les cubains n'en sont pas moins respectueux des règles de politesse.

Très tolérants à l'égard des étrangers, ils attendent en retour un comportement correct.

### **Quelques conseils :**

Évitez le monokini sur les plages, portez une tenue correcte dans les restaurants chic et les cabarets.

En arrivant dans une file d'attente, demandez quelle est la dernière personne arrivée (¿ El último ?), et placez-vous derrière sans chercher à doubler.

Si vous fumez, pensez à offrir des cigarettes autour de vous, c'est toujours bien vu, surtout si ce sont des américaines...

N'hésitez pas à ponctuer vos phrases de petits mots gentils, du genre *compañero* pour un homme ou *compañera* pour une femme.

Ne vous offusquez pas des sempiternels « Pssit-pssssit ! » que lancent tout le temps les gens dans la rue pour vous appeler : c'est une pratique courante à Cuba.

Ne prenez pas mal les compliments que pourront vous lancer des inconnu(e)s.

Gardez le sourire en toute circonstance, car il n'est pas bien vu de perdre son calme...

**SAVOIR VIVRE (DONT PRISE PHOTOS) Photographier (ou filmer), oui mais ...** Avec leur consentement lorsqu'il s'agit de personnes. Lorsque vous photographiez les gens, faites-le avec parcimonie et respect ; essayez de vous mettre leur place : de quelle manière accepteriez-vous que l'on vous photographie, comment n'aimeriez-vous pas qu'on le fasse ? Vous pouvez photographier les paysages sans limites !

**POURBOIRES** Ils dépendent de votre appréciation en fonction de la prestation reçue. Ils ne sont ni plus ni moins obligatoires qu'en France

A Cuba, presque toute la population travaille en tant que fonctionnaire d'état. Cela est valable pour les chauffeurs, les guides locaux et votre guide. leur salaire est plus que symbolique et ne permet pas de vivre dans des conditions convenables, vu le prix des biens comme l'essence (même prix qu'en Europe), et de nombreux biens de la vie de tous les jours. Les cubains doivent donc trouver des circuits parallèles qui leur permettent de s'en sortir. Depuis de nombreuses années soucieux de rémunérer ses guides à leur juste valeur à mis en place un système complexe pour leur garantir salaire plus juste (inclus dans le prix de votre voyage). D'autre part, si le pourboire est laissé à votre appréciation et ne se substitue pas aux salaires, nous vous encourageons à laisser à votre guide en fin de circuit deux enveloppes avec les pourboires du groupe de l'ordre de 5 € /semaine/participant pour le chauffeur et 10 € /semaine/participant pour le guide.

Pour les guides locaux que vous rencontrerez à la journée durant votre voyage, nous vous suggérons de leur laisser une enveloppe d'environ 1 CUC/participant/jour.

**SOUVENIRS** Privilégiez l'achat d'artisanat fabriqué localement afin de soutenir le savoir faire local.

Vous pourrez acheter toutes sortes d'objet en marbre, en cuir et des bijoux.

Vous pourrez aussi ramener des instruments de musique introuvables en France. Cigares et rhum sont d'autres produits typiques que vous pourrez trouver à Cuba.

Méfiez vous des ventes dans la rue, la qualité des produits proposée n'est pas assurée et surtout c'est interdit !

Pensez à la préservation du patrimoine naturel et culturel : on ne repart pas avec des fleurs, coquillage, pierres, antiquités...

**DÉCHETS** La nature est ici aussi fragile que celle de nos campagnes, elle n'est pas faite pour digérer les déchets.

Vous veillerez à détruire ou emporter vos déchets : papiers, sacs plastiques, élastoplast, emballages... pour les déposer dans les endroits prévus pour.

Les piles usagées sont redoutables pour l'environnement (mercure) si elles sont jetées ou brûlées et ce ne sont pas des jouets inoffensifs entre les mains des enfants qui les récupèrent ; elles trouveront facilement une petite place dans votre bagage de retour pour la France.

Privilégiez l'usage des piles sans mercure ou des batteries rechargeables.

N'oubliez pas d'enterrer ou de recouvrir de pierres les papiers hygiéniques et les " kleenex ", les petites feuilles roses ou blanches éparées volent au vent et balisent les sentiers, ou prévoyez un briquet et brûlez vos papiers.

**Petit conseil avant votre départ** : réduisez les conditionnements à leur strict minimum.

En bref, " **ne laissez rien que l'empreinte de vos pieds** ".

Temps estimé pour la dégradation de quelques déchets, en conditions atmosphériques « normales ».

- Mouchoir papier : 3 mois
- Bouteille plastique : 10 à 1000 ans
- Mégot de cigarette : 1 à 2 ans
- Canette aluminium : 100 à 400 ans
- Peau d'orange : 1 à 2 ans
- Carte téléphone : 1000 ans
- Chewing-gum : 5 ans
- Verre : 4000 ans

**La nature est fragile... et le randonneur se doit d'être l'un de ses gardiens.**

**CHARITÉ ET MAIN TENDUE** À vous de juger sur place de l'attitude que vous souhaitez adopter par rapport « aux mains tendues » ; gardez simplement à l'esprit que l'un des effets pervers en cédant à cette demande, c'est parfois de pérenniser cette pratique. Si vous donnez, donnez parcimonieusement.

**TOURISME SEXUEL** Le tourisme sexuel est un crime grave, quelque soit le lieu de destination. De nouvelles lois permettent désormais de poursuivre et juger dans leurs pays d'origine ceux qui se rendent coupables d'abus sexuels même si ceux-ci ont eu lieu à l'étranger. Dans notre démarche de tourisme responsable, nous vous demandons de dénoncer tout comportement douteux auprès de votre guide ou des autorités compétentes.

<http://www.reportchildsextourism.eu/>

**CHARTRE ETHIQUE ET B.A.BA** Vous trouverez également dans votre carnet de voyage, des documents « la charte éthique du voyageur » et le « document ATR », qui vous donneront des pistes pour ne laisser (et encore !) que l'empreinte de vos pas, avoir une attitude « responsable et solidaire ».

### LEXIQUE

- Oui / non : Si / no
- Bonjour : Hola / Buenos Dias
- Au revoir : Adios
- S'il vous plaît : por favor/ se faz favor
- Merci : Gracias
- Je ne comprends pas : No entiendo
- Médecin : médico
- L'addition : La cuenta
- Combien coûte ? : Cuantos cuenta ?
- Toilettes : Baño

### BIBLIOGRAPHIE

- A Cuba. Guide visa : édition Hachette.
- La musique à Cuba et le Royaume de ce monde édition Gallimard.
- Guerre de Cuba José Marti. édition Gallimard
- Le vieil homme et la mer Ernest Hemingway.
- Che Guevara, compagnon de la révolution J.Cormier. Gallimard Découvertes.
- Vie et mort de la révolution cubaine Binigno. Fayard.
- Le grand guide de Cuba édition Gallimard

**ADRESSES UTILES** Ambassade de Cuba en France Adr. : 16, rue de Presles - 75015 Paris  
Tél : 01 45 67 55 35 Fax : 01 45 66 80 92 Courriel : [embacu@ambacuba.fr](mailto:embacu@ambacuba.fr)  
Ambassade de France à Cuba à la Havane : Calle 14 - NR 312 - Miramar - La Havane- Cuba  
Tél: [537] 204 21 32 / 23 08 /20 80 Fax: [537] 204 14 39 Web: <http://www.ambafrance-cu.org>  
Office National du Tourisme de Cuba : 280, bd Raspail 75014 Paris  
Tél : 01 45 38 90 10 Fax : 01 45 38 99 30 E-mail : [ot.cuba@wanadoo.fr](mailto:ot.cuba@wanadoo.fr)  
<http://www.cubatravel.cu>

**SOURCES** Wikipédia, le guide du routard, lonely planet

**DÉPOSEZ VOS AVIS SUR VOTRE SÉJOUR,  
PARTAGEZ VOS PHOTOS ET VIDÉOS DE VOYAGE  
SUR NOTRE SITE INTERNET,  
SUR FACEBOOK, TWITTER OU SUR INSTAGRAM !!**



***#destinationsqueyras***

**CONTACT@RANDOQUEYRAS.COM  
WWW.RANDOQUEYRAS.COM**

## **INSCRIPTIONS, ANNULATIONS ET ASSURANCES**

### **ASSURANCES**

Notre assurance comprend : l'annulation, elle permet le remboursement du prix du voyage moins les frais de dossier en cas d'annulation pour raisons graves à moins de 30 jours du départ (voir la page "Conditions générales"). Elle comprend également l'assistance rapatriement. Le prix de l'assurance correspond à 3,90% du prix du séjour.

### **REGLEMENT**

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

**À l'inscription** : Acompte de 30 % du prix du séjour

**Un mois avant le départ** : Le solde sans appel de notre part

### **CONTACT**

**Destinations Queyras**  
8 route de la gare  
05600 GUILLESTRE  
Tel. (33) 04.92.45.04.29  
Fax. (33) 04.92.45.00.49  
[contact@randoqueyras.com](mailto:contact@randoqueyras.com)  
[www.randoqueyras.com](http://www.randoqueyras.com)

Agence de voyage N° IM005100004  
SARL Randoqueyras au capital de 10 000 €  
RCS Gap 484 591 235  
RCP MMA 113.326.666  
Garant : APS 15 avenue Carnot 75017 PARIS  
Agrément Jeunesse et Sports 00598ET0048 -  
SIREN 484 591 235 APE 633Z