

VOYAGE 2019

RANDONNEES ET BAIGNADES EN MARTINIQUE ET DOMINIQUE

Randonnée en hôtel 2
15 jours - 14 nuits - 7 jours de marche**



Un beau mélange entre randonnée, découverte, détente et baignade tous les jours pour découvrir 2 îles voisines mais complémentaires : la Martinique et la Dominique ! Situées au cœur de la Mer des Caraïbes, la Martinique et la Dominique sont des paradis pour les marcheurs, dévoilant tour à tour plages paradisiaques, îlets et récifs coralliens, volcans et forêts tropicales, faune endémique, cascades rugissantes, châteaux et sentiers côtiers... des vacances idéale pour les randonneurs passionnés et les naturalistes.

**DESTINATIONS QUEYRAS
8 ROUTE DE LA GARE – 05600 GUILLESTRE – FRANCE
Tel : (+33) 04 92 45 04 29**

e-mail : contact@randoqueyras.com - web : www.randoqueyras.com

PROGRAMME

Jour 1

Vol pour la Martinique

Vol Paris / Fort-de-France. Accueil & transfert vers notre hébergement situé sur l'une des plages du sud de la Martinique. Présentation du programme du séjour. Installation pour 2 nuits en résidence hôtelière.

Jour 2

Martinique : la Trace des Caps

Sentier littoral entre plages et petites criques sauvages le long de la côte sud atlantique de l'île, entre Macabou et le Cap Anse Michel. Pause déjeuner sur une plage reculée. Baignade à l'arrivée. Visite de la ville du Marin. Soirée libre à la Marina du marin ou au Village de Sainte Luce. Nuit en résidence hôtelière.

Temps de marche : 5h. Distance : 13,5km. Dénivelé : + 96m / - 94m.

Jour 3

Martinique journée de visite

Aujourd'hui nous partons découvrir l'ambiance martiniquaise avec la visite de Sainte -Anne et Les Salines, Sainte Luce, Fort-de- France où nous mangerons au Marché, puis nous emprunterons la route panoramique de la Trace avec un arrêt au Jardin de Balata et à la Cascade Absalon. Installation au Prêcheur pour 4 nuits en résidence hôtelière. Diner à la résidence

Temps de marche : 4h. Dénivelé : + 250m / -250m.

Jour 4

Martinique : La Montagne Pelée

Transfert vers Aileron. Au départ du Morne Rouge, ascension de la mythique Montagne Pelée jusqu'à son sommet "le Chinois" pour une vue à 360° sur la Martinique, puis contour du cratère "la Caldeira ». Puis descente au Prêcheur par le versant opposé sur le sentier Martineau. Nous emprunterons un chemin forestier utilisé jadis par les paysans qui vivaient accrochés aux flans de la montagne. Repas typique en soirée. Nuit en résidence hôtelière.

Temps de marche : 7h. Distance : 12,5km. Dénivelé : + 602m / - 1402m.

Jour 5

Martinique : Les Balcons de Saint Pierre

A partir de Fonds Saint Denis, nous descendons vers la ville de Saint- Pierre et de ses ruines datant de l'éruption de la montagne Pelée en 1902. Nous marcherons entre forêts et vastes champs maraichers avec une vue à couper le souffle sur la Baie de St Pierre. Après un repas pris sur la plage du Carbet, nous terminerons l'après midi par une visite et dégustation dans une distillerie de rhum et une pause baignade au soleil couchant sur la plage. Nuit en résidence hôtelière 2*

Temps de marche : 4h30. Distance : 10,5km. Dénivelé : + 156m / - 501m.

Jour 6

Martinique : le sentier Prêcheur Grand Rivière

La randonnée du jour se déroule sur le sentier mythique de la Martinique au départ de l'anse Céron. La progression se fait en balcon sur les contreforts de la montagne Pelée, à travers une magnifique forêt secondaire qui nous amène vers la ville de Grand Rivière. Pause à mi chemin au bord de la rivière 3-Bras. A notre arrivée, une baignade pique nique est prévue en bord de la rivière. Retour au Prêcheur en bateau de pêche pour admirer les falaises inaccessibles du nord de la Montagne Pelée. Magnifiques vues sur l'île de La Dominique. Nuit en résidence hôtelière 2*

Temps de marche : 6h30. Distance : 16,5km. Dénivelé : + 906m.

Jour 7

Martinique - Dominique

Départ en ferry vers l'île voisine de La Dominique. A l'arrivée un petit tour de la ville de Roseau, capitale de la Dominique et transfert en mini bus vers notre hébergement, un gîte familial perché sur les hauteurs de la ville. Installation puis déjeuner et ensuite, visite des magnifiques chutes de Trafagar Falls. En soirée, bains chauds et souper traditionnel à la résidence.

Temps de transfert : 1h45 de traversée en bateau.

Jour 8

Dominique : de Soufrière Estate à Scott Head

Le Waitukubuli National Trail est un sentier de grande randonnée itinérante qui traverse l'île de la Dominique du sud au nord en 14 étapes. Nous partons aujourd'hui sur son segment 1, l'un des plus spectaculaires de part la variété des ses paysages. C'est une des zones les plus volcaniques de l'île parsemée de champs de canne à sucre, d'agrumes, de cacao et d'arbres fruitiers. Superbes points de vue sur la Martinique. Une vraie balade à l'intérieur des collines de l'île et un final en apothéose sur une plage de galet. Visite, repas, et éventuellement bains chauds. Nuit en gîte familial

Temps de marche : 4h. Distance: 7,5 km. Dénivelé : +220m.

Jour 9

Dominique : journée libre

Aujourd'hui journée libre pour partir à la découverte de la ville capitale avec ses artères colorées et son marché animé. Vous pourrez parcourir les allées du jardin botanique. En option, pour ceux qui le souhaitent, possibilité de faire une sortie rafting pour descendre la Queens River à partir de Titou gorge. Nuit en gîte familial.

Jour 10

Dominique : Excursion au Boiling Lake

Aujourd'hui, nous partons pour la randonnée mythique de la Dominique : Le Boiling Lake, pour voir le 2ème plus grand lac bouillonnant de ce type au monde. Il faudra fournir quelques efforts à travers une forêt montagneuse luxuriante, quelques ruisseaux à franchir pour se délecter d'un paysage où se mêlent mini geysers, des rivières d'eau chaude, des dépôts de soufre, de la boue en ébullition, de l'argile de toutes les couleurs. Retour pour un bain mérité à Titou Gorge, canyon célèbre pour avoir été le lieu de tournage d'une scène de « Pirates des Caraïbes ». Retour et diner au gîte.

Temps de marche : 7h. Distance : 11,5km. Dénivelé : + 736m.

Jour 11

Dominique : Emerald Pool et territoire Kalinago

En compagnie de notre chauffeur, nous partons pour un petit road trip vers la cote atlantique de l'île. Nous ferons un arrêt à la fameuse Emerald Pool, cascade dont les eaux cristallines tombent dans un bassin aux reflets d'émeraude. Puis nous nous dirigeons vers le territoire des Kalinagos, descendants des derniers Caraïbes à la découverte de leur village amérindien, de leur culture et leurs traditions ancestrales. Le diner typique kalinago sera suivi d'un spectacles de danse traditionnelles sous le grand carbet qui nous abritera aussi pour une nuit en hamac ou lit de camp au choix. Nuit dans la réserve Kalinago en hamacs.

Jour 12

Dominique : de Capucin à Toucari

On poursuit notre voyage à travers l'île, nous prenons la route vers le nord pour rejoindre le départ de notre randonnée. Nous empruntons un sentier relativement facile le long de la côte nord-est de l'île de la Dominique entre forêt sèche, falaises, plages de galet, et petits villages côtiers. Vues sur les îles de la Guadeloupe (Les saintes, Marie-Galante). Nous ferons un arrêt dans un petit village de pêcheurs pour un repas sur la plage, les pieds dans le sable. L'après midi se termine par une balade aquatique sur l'Indian River dans la ville de Portsmouth. Nuit en résidence hôtelière.

Temps de marche : 3h. Distance : 5km. Dénivelé : + 736m.

Jour 13

Dominique - Martinique

Temps libre à Roseau, puis retour en ferry à la Martinique. Installation pour une nuit à Fort de France. Soirée libre.

Jour 14

Vol retour

En fonction de l'heure de vol, temps libre pour visiter Fort de France, puis transfert pour l'aéroport.

Jour 15

Arrivée à Paris.

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction. Attention des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...). Nos guides feront de leur mieux pour s'adapter à ces aléas, avec leur expérience et professionnalisme. Le programme peut donc être adapté/modifié si nécessaire.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Accueil entre 18 et 19 h à l'aéroport de Fort de France. En dehors de ce créneau, vous devrez rejoindre l'hébergement par vos propres moyens (compter 1 h à 1 h 30 de trajet)

Séjour sans aérien :

Départ possible depuis la France sur vol régulier ou charter à partir de 450€ TTC au départ de paris. Nous consulter.

Attention : si vous prenez l'avion par vous-même, il vous faudra acheter un vol atterrissant le jour 01 entre 15 h et 18h pour éviter trop d'attente car il n'y a qu'un seul accueil à 18h et pour le retour le J8 vols décollant entre 15 et 19 h. En dehors de ces horaires, vous devrez organiser vous-même vos transferts qui seront à votre charge.

Merci de nous fournir dès que possible et par écrit les informations suivantes sur vos vols "aller" et "retour" : ville de départ, N° de vol, compagnie aérienne, heure de départ et d'arrivée.

FORMALITES

PASSEPORT Carte Nationale d'Identité ou Passeport en cours de validité.

"Nous sommes encore en France, les ressortissants des pays de l'Union européenne peuvent entrer en Guadeloupe munis de leur seule Carte Nationale d'Identité en cours de validité.

"Veillez à bien nous communiquer votre identité officielle, inscrite sur votre CNI ou votre passeport (utilisé pour le voyage) : aujourd'hui les compagnies aériennes sont plus que jamais vigilantes sur ces points et peuvent, en cas d'erreur, vous empêcher d'embarquer ! Vérifiez la date de validité de vos documents d'identité !

ATTENTION : l'autorisation de sortie du territoire est obligatoire pour tout mineur voyageant sans ses deux parents.

A compter du 15/01/17, tout mineur qui voyage à l'étranger sans être accompagné de ses parents devra être muni de sa pièce d'identité en cours de validité (carte d'identité ou passeport selon la destination), d'un formulaire signé par l'un des parents titulaire de l'autorité parentale (autorisation de sortie du territoire), de la photocopie de la pièce d'identité du parent signataire. Pour plus d'informations nous vous invitons à vous rapprocher de votre mairie.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES Les informations mentionnées ne sont qu'indicatives pour les ressortissants français. Elles peuvent être sujettes à modification sans préavis de la part des autorités concernées. Il est donc prudent de les vérifier auprès des consulats dans le mois précédant le départ. Pour les ressortissants d'autres nationalités, se renseigner auprès de l'ambassade de France de votre pays.

SANTÉ

VACCINS OBLIGATOIRES Département français, les Antilles sont soumises aux mêmes normes et réglementations sanitaires que la métropole. En conséquence, n'oubliez pas d'apporter votre carte Vitale au cas où vous devriez être hospitalisé sur place. De plus, l'infrastructure médicale et hospitalière y est assez comparable (pour certains cas très spécialisés, rapatriement recommandé, mais à l'initiative des médecins locaux). Ainsi, les Antilles françaises sont à l'évidence l'endroit le plus sûr de la région à plusieurs milliers de kilomètres à la ronde. En cas de pépin, le numéro du SAMU est le 15.

Les maladies infectieuses et parasitaires autrefois redoutées ont disparu : paludisme, filariose lymphatique, bilharziose intestinale (sauf si l'on a la mauvaise idée d'aller se baigner dans une rivière en aval d'une zone habitée), etc. Si bien qu'il n'y a quasiment plus de maladies spécifiques dans cette zone pourtant tout à fait tropicale

NIVEAU

2 chaussures

2 à 6 heures de marches faciles avec peu de dénivelé, alternées avec des journées de découverte et des baignades.

Ces randonnées ne présentent pas de difficulté technique particulière. Terrain parfois glissant et boueux. Les temps de marche sont donnés à titre indicatif et calculés pour des marcheurs

moyens (base moyenne de 300 m de montée environ à l'heure et 3 km à l'heure) sans tenir compte des pauses plus ou moins importantes : pique-nique, contemplation, photos... Ces temps varient selon le niveau moyen du groupe.

HEBERGEMENT

8 nuits en résidence hôtelière, 4 nuits en gîte, 1 nuit en campement, 1 nuit dans l'avion.

REPAS Les petits déjeuners et les diners sont pris à l'hébergement. Les repas de midi sont pris sous forme de pique-niques.

CLIMAT Beaucoup de soleil, de la pluie aussi, du vent, des crépuscules tièdes et des nuits suaves : il fait bon vivre aux Antilles. Le soleil tape fort. La température de la mer peut dépasser 29 °C de juillet à octobre et ne descend jamais au-dessous de 24 °C durant la saison sèche. Pourtant, la fraîcheur existe dans les hauteurs.

TRANSFERTS INTERNES

Minibus privé - sans portage de bagages

PORTAGE DES BAGAGES

sans portage de bagages

GROUPE

Les groupes sont constitués de 12 participants maximum ainsi que le guide (chauffeur également).

Les départs sont assurés à partir de 6 personnes.

ENCADREMENT

Par un guide accompagnateur spécialiste du milieu tropical.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

LES BAGAGES

- un petit sac à dos (30 à 40 l) pour les affaires de la journée et comme bagage à main durant les transports
- un sac de voyage ou sac marin (pendant les marches, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas pendant la journée. Laissez à l'hébergement, vous le retrouvez le soir. Le poids de ce sac ne doit pas dépasser 15 kg)

LES VETEMENTS

- un bonnet pour les matins un peu frais
- un chapeau en toile pour le soleil et un foulard (pour se protéger le cou)
- une paire de lunettes de soleil de bonne qualité
- sous-vêtements en coton
- une chemise légère à manches longues
- une polaire simple
- une veste imperméable et respirante (type Goretex) avec capuche
- une cape de pluie
- un pantalon de marche en toile légère (coton ou coton polyester)
- un short ou un bermuda
- un maillot de bain + une serviette de bain
- des chaussettes de coton et (ou) laine (si possible à bouclettes)
- une paire de chaussures légères pour les étapes et les transferts
- une paire de chaussures de marche souples déjà utilisées (type trekking avec tige montante - bonne tenue de la cheville - et semelle crantée - type Vibram).
- une paire de sandale pour aller dans l'eau

Nous vous conseillons lors de votre départ d'être vêtu d'une tenue confortable et de chaussures que vous pourrez utiliser sur place.

Bien entendu, la liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie.

Attention : même à la belle saison, il peut faire froid.

LE MATERIEL A EMPORTER

- un sac de couchage pour la nuit dans la réserve
- une gourde d'un litre minimum
- du papier toilette et un briquet ou des allumettes (pour brûler les papiers)
- des serviettes humidifiées type "Câlinette" (ou équivalent)
- quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires
- pour les pique-niques : une assiette, des couverts, un gobelet
- un couteau pliant (type Opinel - en bagage de soute pour l'avion et non en cabine)
- une gourde (ou 2 gourdes) de 1 litre (légère et isotherme)
- une lampe de poche ou frontale avec piles de rechange
- vos affaires de toilette

De manière optionnelle :

- un équipement photo
- une paire de jumelles
- une paire de bâtons de marche télescopiques (ils peuvent s'avérer utiles dans les passages glissants)
- un masque de plongée et un tuba (pour découvrir des poissons colorés et de beaux récifs de coraux lors des baignades).
- Il est préférable d'avoir sur vous en permanence dans une pochette étanche : vos papiers d'identité, permis de conduire, de l'argent liquide et carte bancaire, votre contrat d'assistance (assurance La Balaguère ou autres).

LA PHARMACIE

- Vos médicaments personnels habituels
- Vitamine C
- Médicament contre la douleur
- Anti-diarrhéique, antispasmodique, un antiseptique intestinal, un anti-vomitif
- Traitement antibiotique à large spectre (sur prescription médicale)
- Collyre et crème antibiotique pour les yeux
- Bande adhésive élastique type Elastoplast
- Petits pansements adhésifs
- Compresses désinfectantes
- Double peau (ampoules)
- Traitement pour rhume et maux de gorge
- Un anti-moustique puissant
- Crème solaire et protection pour les lèvres
- Un tube de biafine
- Un anti-inflammatoire (pommade ou gélule)
- Des pastilles pour purifier l'eau
- Boules Quies (facultatifs),

DATES ET PRIX

Du 09/04 au 23/04/19: 3175€

Du 25/06 au 09/07/19: 2995€

Du 11/11 au 25/11/19: 2995€

LE PRIX NE COMPREND PAS

- les transferts aéroport pour des arrivées en dehors des créneaux
- les déjeuners des J1 et J8,
- le dîner du J8,
- les boissons,

Code : VOYMIF

- l'assurance.

POUR EN SAVOIR PLUS

Santé : Département français, les antilles sont soumises aux mêmes normes et réglementations sanitaires que la métropole. En conséquence, n'oubliez pas d'apporter votre carte Vitale au cas où vous devriez être hospitalisé sur place (même topo pour les ressortissants belges). De plus, l'infrastructure médicale et hospitalière y est assez comparable (pour certains cas très spécialisés, rapatriement recommandé, mais à l'initiative des médecins locaux). Ainsi, les Antilles françaises sont à l'évidence l'endroit le plus sûr de la région à plusieurs milliers de kilomètres à la ronde. En cas de pépin, le numéro du SAMU est le 15. Les maladies infectieuses et parasitaires autrefois redoutées ont disparu : paludisme, filariose lymphatique, bilharziose intestinale (sauf si l'on a la mauvaise idée d'aller se baigner dans une rivière en aval d'une zone habitée), etc. Si bien qu'il n'y a quasiment plus de maladies spécifiques dans cette zone pourtant tout à fait tropicale

Informations pays

CLIMAT :

Beaucoup de soleil, de la pluie aussi, du vent, des crépuscules tièdes et des nuits suaves : il fait bon vivre aux Antilles.

Le soleil tape fort. La température de la mer peut dépasser 29 °C de juillet à octobre et ne descend jamais au-dessous de 24 °C durant la saison sèche. Pourtant, la fraîcheur existe dans les hauteurs.

En gravissant la Soufrière, vous découvrirez plusieurs étages climatiques, chacun avec ses fruits et sa végétation spécifiques. Battu par les vents, le sommet est frisquet. Là-haut, l'humidité se condense en nuages, lesquels partent arroser les plaines...

- La nuit tombe tôt : toute l'année, le soleil se lève entre 5h et 6h, pour se coucher entre 17h30 et 18h30. D'un coup ou presque, le soleil disparaît à l'ouest comme une énorme boule rouge avalée par les flots et c'est aussi le moment d'observer le fameux rayon vert !).

- On compte principalement deux saisons : de décembre à avril, la saison sèche, appelée le carême. C'est la HAUTE SAISON et c'est la plus agréable. Le thermomètre avoisine les 27 °C. Le temps est au beau fixe malgré quelques averses orageuses.

De mi-juin à novembre, c'est la BASSE SAISON, également appelée l'hivernage. L'air (30 °C) est lourd, voire étouffant, ne rafraîchit pas l'atmosphère, et les après-midi sont pluvieux. Il y a moins de touristes, et dans les hôtels, les prix sont plus doux.

Si vous partez aux Antilles pendant la saison humide, sachez que les côtes orientales sont plus arrosées que les côtes occidentales, dites « sous le vent ». Cela étant, vous pouvez avoir une relative sécheresse en « été » et des grains fréquents en « hiver » ; de plus, la présence de microclimats peut donner un temps resplendissant au nord de la Grande-Terre ou à Saint-François tandis qu'il pleut à Pointe-à-Pitre.

- Mai, juin et novembre sont des mois plutôt agréables, pas trop chauds, pas trop chers, et surtout peu fréquentés. De plus, mai et juin sont vraiment propices pour découvrir la Guadeloupe en fleurs.

MONNAIE : La monnaie est l'euro, comme dans n'importe quel autre département français.

Prévoir du liquide pour tous les petits achats dans les magasins, sur les marchés et les notes des restaurants sur la plage, entre autres ! Car vous réglerez de toute façon beaucoup de vos achats en espèces...

DECALAGE HORAIRE : Le décalage entre la métropole et les Antilles est de 5h en hiver et de 6h en été. Quand il est 12h à Paris, il est 7h en hiver et 6h en été aux Antilles.

ELECTRICITÉ

Le réseau électrique fonctionne en 220 volts et les prises sont compatibles avec les appareils français.

TÉLÉPHONE

Depuis ou vers la métropole, avec les formules d'abonnements illimités, la gratuité est normalement de mise chez tous les opérateurs.

**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
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