



Pour mieux vivre avec le diabète



# Trek aux Iles Canaries



# TREK AUX ÎLES CANARIES

27 mars au 6 avril 2025



## Les Îles Canaries

Petit archipel insoupçonné

Ce voyage aux îles Canaries séduit par ses paysages contrastés. Nous baignerons dans différentes ambiances : les volcans, les crêtes en montagne, les vignobles, la forêt vierge, les petits hameaux isolés....Un rythme doux en randonnée pour mieux apprécier l'ensemble des richesses naturelles classées patrimoine mondial par l'UNESCO (parcs et monuments naturels).

Tenerife, l'île majeure, est riche d'une végétation exubérante dominée par le volcan du Teide, haut de 3 720 mètres. Le massif au coeur de l'île divise son paysage : le nord, fertile, humide et boisé ; le sud, sec, aride et désertique.

La Gomera, dont la réputation n'est plus à faire chez les randonneurs, est une île très rurale, préservée et attachante. Toute ronde, son érosion prononcée marque son paysage avec de profondes gorges partant du sommet pour se terminer au niveau de la mer.



## POINTS FORTS



Entrez dans un univers aux paysages fabuleux.

- Superbes randonnées sur les îles de Tenerife et La Gomera.
- Visite du parc national du volcan Teide, plus haut sommet d'Espagne !
- Séjour dans plusieurs villages pittoresques des îles Canaries et excursion en kayak à la recherche de baleines
- Découverte d'une gastronomie aux nombreuses influences.
- Un itinéraire en boucle à partir d'hébergements



# L'ITINÉRAIRE DÉTAILLÉ :

## Jour 1 | Montréal (départ)

Envolée en direction de l'Europe et après escale(s), arrivée (le lendemain) sur l'île de Tenerife.

## Jour 2 | Parc Anaga (arrivée)

Accueil du guide, transfert vers le parc d'Anaga et installation à l'hôtel.

- Hébergement : hôtel
- Repas : S.

## Jour 3 | Parc Anaga (randonnée)

Aujourd'hui, nous profitons d'une magnifique randonnée au cœur du parc rural d'Anaga, réserve mondiale de la biosphère. Au départ de Chamorga, nous allons découvrir tous les aspects du nord de l'île : petits villages en terrasse et chemins empierrés, avant de rejoindre la plage de Bermejo où nous déjeunerons. Nous attaquerons ensuite notre ultime montée pour retourner au petit village de Chamorga.

- Randonnée : 5 heures - Dénivelé : + 800 m / - 800 m
- Hébergement : hôtel
- Repas : D.L.S.



## Jour 4 | La Guajara (randonnée)

Ce matin, nous partons pour le Parc National du Teide pour faire l'ascension du 3e plus haut sommet de l'île : la montagne de La Guajara ( 2 717 m). Il s'agit d'une très belle randonnée d'acclimatation aux vues imprenables sur le Teide, et par temps dégagé sur les îles voisines. Nous traversons des paysages lunaires où quelques plantes endémiques ont réussi à pousser malgré des conditions extrêmes, telles que le genêt blanc du Teide, les tajinaste (vipérines), la moutarde et la giroflée du Teide. Nous arrivons sur le plateau où se trouve le sommet de Guajara, d'où nous profitons d'un panorama sur 360 degrés. Nous redescendons par le même chemin.

- Randonnée : 5 heures - Dénivelé : + 650 m / - 650 m
- Hébergement : hôtel
- Repas : D.L.S.

## Jour 5 | Le Teide (randonnée)

Lever aux aurores ce matin pour cette journée consacrée à l'ascension du roi de Tenerife : le Teide (3 718 m). Au départ du parking de la Montana Blanca, nous remontons la coulée de lave El Culaton, où la vue embrasse le cirque de las Canadas. La montée soutenue mais régulière se poursuit jusqu'au refuge de Altavista à 3 270 m, où nous pourrons faire une pause, avant de continuer vers le sommet et les 500 mètres de dénivelé restants. Descente par le même chemin et retour à votre hôtel.

- Randonnée : 7 heures - Dénivelé : + 1 350 m / - 1 350 m
- Hébergement : hôtel
- Repas : D.L.S.

## **Jour 6 | Parc du Teno - La Gomera (randonnée + transfert)**

Nous partons à la découverte de l'un des plus anciens massifs de Tenerife. Le parc naturel protégé du Teno à tout pour vous séduire : petits hameaux isolés, plateaux accueillant les chèvres pour le pâturage, végétation et micro-climats variant tout au long de l'étape. Randonnée plus facile pour commencer après les efforts de la veille: une boucle dans le massif protégé de Teno, sous le signe de la diversité. Cap ensuite sur le port de Los Cristianos, où nous embarquons sur un ferry en direction de l'île voisine de La Gomera. Arrivés là-bas, nous rejoignons notre hébergement à Hermigua où nous nous installons pour 3 nuits.

- Randonnée : 4.5 heures - Dénivelé : + 620 m / - 620 m
- Hébergement : appartement
- Repas : D.L.S.

## **Jour 7 | Parc national de Garajonay Gomera (randonnée)**

C'est l'une des plus belles randonnées circulaires de La Gomera ! Le sentier, suivant un cours d'eau qui irrigue tout le long de l'année la vallée cultivée et fertile d'Hermigua, nous conduit au pied de la cascade d'El Cedro. Notre randonnée se poursuit dans la forêt du Parc National Garajonay, qui s'étend sur plus de 4000 hectares et abrite plus de 400 espèces végétales. Nous faisons une halte à la petite chapelle de Lourdes avant de nous enfoncer dans les bois de lauriers et de bruyères arborescentes.

- Randonnée : 5 heures - Dénivelé : + 880 m / - 880 m
- Hébergement : appartement
- Repas : D.L.S.

## **Jour 8 | Vallehermoso - Chipude (randonnée)**

Transfert vers Vallehermoso ce matin pour traverser une multitude de climats et de reliefs, dont le mélange est une des qualités de La Gomera. En effet, en quittant Vallehermoso dans les bosquets de genévriers, vous apercevrez assez rapidement la Presa de la Encantadora, une réserve d'eau paisible reflétant les reliefs environnants. Peu de temps après, vous serez entourés par la forêt relativement basse de bruyères arborescentes, puis vous atteindrez Las Creces, dans le Parc National de Garajonay, où vous apercevrez peut-être le majestueux volcan El Teide. Alors au cœur de la laurisylve, vous arriverez dans la moitié sud de l'île, au climat très aride, et où se côtoient les vignes Forastera et la Fortaleza de Chipude en arrière plan, magnifique et imposante formation géomorphologique.

- Randonnée : 6 heures - Dénivelé : + 1300 m / - 500 m
- Hébergement : appartement
- Repas : D.L.S.

## **Jour 9 | Kayak et baignade à Garachico**

Aujourd'hui, départ pour le port de Los Gigantes, d'où vous partirez pour une sortie en kayak de 2 heures à la recherche des cétaqués qui peuplent l'Atlantique ! Vous profiterez ensuite librement du reste de la journée à Garachico, sur la côte nord : un charmant village dont les rues pavées invitent à explorer le cœur de ce village, ses églises et ses bâtiments historiques. Il est également connu pour ses magnifiques piscines naturelles

- Hébergement : hôtel
- Repas : D.L

## **Jour 10 | Départ.**

Transfert en direction de l'aéroport pour votre vol de retour au pays.

# INFORMATIONS GÉNÉRALES

## Transports

Les transferts routiers sont assurés par un transport nolisé. La randonnée pédestre est évidemment au coeur du programme de ce voyage. Nous prenons en charge le groupe depuis l'aéroport jusqu'à notre retour, à l'aéroport. Le transport de votre bagage principal se fera aussi par véhicule.

## Hébergement

Nous serons logés dans des hébergements de type hôtel ou appartement. Les chambres en hôtel sont pour deux personnes avec salle de bain privée. En appartement, un espace salon-cuisine et les salles de bain peuvent être partagées par groupe de 6 personnes.

## Nourriture

Les déjeuners sont pris soit à l'hôtel soit dans de petits restaurants attenants. Les dîners sont en général des pique-niques très complets, la gastronomie canarienne s'y prêtant parfaitement : fruits et légumes frais (banane, mangue, avocat et tomates), charcuterie et fromages locaux, etc. Nous achèterons le nécessaire dans les villages afin de nous faire de bons lunches en cours de route. Le soir les repas sont pris dans de petits restaurants locaux.

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

## Climat

Comme sur de nombreuses îles, le climat est étonnement variable d'une zone à l'autre. Au nord-est se forment les nuages sous l'influence des alizés qui sont ensuite freinés par les reliefs et procure un climat plus aride au sud. En bord de mer, la température moyenne est de 22°C mais baisse rapidement avec l'altitude. En résumé, au nord la végétation est abondante, l'humidité dans l'air est forte et les températures sont plus fraîches. Au sud, les paysages sont plus arides et l'air est chaud et sec. Avec l'altitude, l'air devient plus sec et froid. Pour les baignades, la température de l'eau atteint 19°C à 24°C presque toute l'année.



## Visas

Les Canadiens n'ont pas besoin de visa pour un séjour aux îles Canaries ( qui font partie de l'Espagne).

## Assurances

Nous vous rappelons l'importance d'une assurance-médicale en cas d'hospitalisation à l'étranger. Nous offrons une couverture voyage complète avec ou sans l'assurance-annulation.

## Argent et devises

Aux îles Canaries, qui appartient à l'Espagne, la devise est l'euro. Les cartes de crédit sont acceptées dans les grandes villes. Il est possible de retirer des devises locales directement des distributeurs automatiques dans les villes. Nous vous informerons des montants recommandés lors de la rencontre pré-départ.

## L'importance d'une équipe expérimentée

Explorateur est fière de compter sur une équipe riche en expériences et en qualifications. Organiser et encadrer des gens lors de voyages de découverte et d'aventure demande une connaissance pratique de la destination. Nous avons une expérience qui remonte à plus de 25 ans et nous y avons acquis une très bonne expertise.

Notre guide accompagnateur Explorateur sera en charge de la logistique complète du voyage et de la sécurité, autant sur la route que lors des randonnées. Grâce à son expérience du terrain, vous saurez exactement à quoi vous vous **mesurez!**

Nos guides possèdent également des connaissances sur la culture du pays, son histoire, sa géographie et même sa politique. Ils sont bien sûr épaulés par nos contacts locaux qui sont souvent le lien entre l'étranger et le local.

En route vers  
le volcan Teide



## NOS GUIDES:



Un(e) guide de notre agence avec plusieurs années d'expérience dans le pays. Claudio est italien et vit à Tenerife depuis plus de 20 ans. On le dit le plus Italien des Canariens ou alors le plus Canarien des Siciliens ». Il a une grande connaissance de la culture et de l'histoire des îles Canaries. Il aime raconter des anecdotes et partager sa passion pour la nature et la culture canarienne. Son seul souhait : que les clients partent avec plus que des photos, mais une vraie connaissance du mode de vie des Canaries

# NOS SERVICES & TARIFS

Prix par personne: Pour un groupe de 10 pers-11 pers: 3520\$

Pour un groupe de 12 à 14 pers: 3365\$

Pour un groupe de 15 et plus: 3200 \$

Estimé vol international : Entre 1500 \$ et 1800\$

## Ce que comprend le voyage :

- le guide qualifié Terra Ultima
- tous les repas en trek et en ville
- l'hébergement en pension complète
- les entrées dans les endroits visités prévus lors du voyage
- le transport des bagages
- tout le matériel commun pour les randonnées
- rencontre préparatoire
- Les transports terrestres en mini bus
- Les trajets en ferry

## Ce qui n'est pas compris dans le voyage :

- les vols internationaux
- les breuvages (alcoolisés ou non)
- les taxes d'aéroport internationales (s'il y a lieu)
- le pourboire au guide Terra Ultima
- les assurances
- les vaccins
- le matériel personnel (sac à dos, équipements, vêtements...)
- tout ce qui n'est pas indiqué dans « ce que comprend le voyage »
- la contribution au Fonds d'indemnisation (3,50 \$ par tranche de 1 000 \$)



**Nous  
offrons une  
formule tout-  
inclus**