



### Canaries

## La boucle de la Gomera en liberté



*Le tour de l'île de la Gomera intégralement à pied (ou presque) entre euphorbes et cactées, terrasses cultivées surplombant l'océan et barrancos aux chemins de pierre.*

**8 jours - 7 nuits - 6 jours  
de marche**

- Départ garanti à partir de 2
- Séjour itinérant
- Sans portage
- Liberté

Code voyage :  
**RI2BOUC**



### Les points forts

- Un itinéraire exclusif
- Le tour de l'île, itinérant et à pied
- Pas de voiture à conduire !



*Avant votre départ, pensez à vérifier la validité de la fiche technique sur notre site web.*

[http://www.labalaguere.com/boucle\\_gomera\\_liberte.html](http://www.labalaguere.com/boucle_gomera_liberte.html)

*De villages en villages, de pensions en petits hôtels, nous vous donnons les clés pour parcourir le tour de l'île et en savourer les différents contrastes. Le nord offre un paysage de **gorges profondes** à la **végétation luxuriante** et le sud, plus aride conduit à des **criques** uniquement accessibles à pied.*

## ■ PROGRAMME

---

### JOUR 1

Accueil à l'aéroport de Tenerife en français et transfert à San Isidro, hôtel à proximité de la plage et de l'aéroport.

### JOUR 2

Transfert en taxi pour l'embarcadère et ferry pour la Gomera le matin. Court transfert de San Sebastian au petit village d'impression de « bout du monde » de Laja. Début de la randonnée en direction du Roque Agando, phénomène volcanique en son genre, emblématique de l'île et descente sur la vallée. Descente au travers de cactus, euphorbes et tabaïbas surplombant l'imposante vallée de Benchijigua. Poursuite par le chemin de Imada. Court transfert pour Chipude. Pension.

Temps de marche : 5h30. Dénivelé : + 900m / - 600m.

### JOUR 3

Au départ de Chipude, montée au point culminant de l'île « el Alto de Garajonay » à 1487m, pour un panorama sur Tenerife et le Teïde et descente dans la vallée del Cedro. Traversée de la forêt de laurisilva dans le parc national jusqu'à la vallée de Hermigua. Logement en appartement.

Temps de marche : 6h. Dénivelé : + 450m / - 1400m.

### JOUR 4

Découverte du versant nord de l'île de Hermigua à Vallehermoso, en passant par le joli village d'Agulo. Un sentier escarpé serpentant au travers de terrasses destinées à l'agriculture locale nous mène au Mirador d'Agulo puis jusqu'à l'écomusée (exposition attractive illustrant tous les aspects écologiques, artisanaux et culturels de la Gomera) et descente jusqu'à Vallehermoso. Nuit en pension.

Temps de marche : 5h30. Dénivelé : + 900m / - 700m.

### JOUR 5

Grosse journée de marche pour traverser l'île du nord au sud. Montée pour rejoindre le lac de la "Encantadora" et poursuite dans un univers étonnant de laurisilva, splendide sous-bois, phénomène arborescent unique au monde. Traversée du village de Arure. Puis en suivant le chemin de Merica, vous surplombez la magnifique vallée de Taguluche. Le sentier poursuit sur une crête dominant Valle Gran Rey. Belle descente en direction de l'océan. Hôtel à Valle Gran Rey.

Temps de marche : 6h30. Dénivelé : + 900m / - 1000m.

### JOUR 6

Repos pour profiter de la baignade et de la côte la plus ensoleillée de l'île. Marche de Valle Gran Rey à Chipude, par un itinéraire court ou un peu plus sportif, en passant par le barranco d'Argaga.

Version classique : En remontant la jolie vallée de Valle Gran Rey, gagnant l'Hermita de los Reyes. Ce chemin traverse une jolie végétation composée d'agaves, d'euphorbes et de figuiers de barbaries.

Version sportive : Au départ, montée dans un canyon étroit s'aidant parfois des mains jusqu'en son haut, puis c'est une vallée verte ou ruissèle de l'eau en hiver, constituant par endroit de jolies vasques d'eau. Nuit à Chipude.

**Temps de marche : 4h. Dénivelé : + 1000m.**

## **JOUR 7**

Un saut de puce en taxi vous conduit au-dessus d'Imada. Marche en descente vers le village et dans le barranco de Guariammar en direction de Playa Santiago, jusqu'à El Rumbazo. Fin de la randonnée et transfert en taxi pour San Sebastian. Découverte de la ville ou baignade avant de prendre le ferry en fin d'après-midi. Transfert à en bord de mer. Nuit en appartement à Alcalà.

**Temps de marche : 4h. Dénivelé : - 700m.**

## **JOUR 8**

Temps libre en bord de mer à San Isidro ou Playa San Juan, jusqu'au transfert à l'aéroport.

*La Balaguère et notre correspondant sur place, 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 (ou lui) accorder.*

# **■ INFOS PRATIQUES**

---

## **DATES DE PROGRAMMATION**

Départ possible à votre convenance, selon disponibilité.

## **RENDEZ-VOUS**

A l'aéroport de Tenerife à l'arrivée de votre vol.

## **DÉPART GARANTI À PARTIR DE (PERS.)**

2

## **NIVEAU**

Randonnées de 3 à 6 heures de marche avec un dénivelé moyen de 800m sans difficulté technique.

Il est préférable d'avoir déjà une expérience de la randonnée et de la randonnée en liberté.

## **ENCADREMENT**

Séjour en liberté sans accompagnateur. Vous vous guidez avec un topo et une carte. Un accueil (en face à face ou téléphonique) et une assistance sur place sera assurée en français.

## **HÉBERGEMENT**

En hôtels simples, pensions familiales ou appartements. Toutes les nuits sont en chambre double avec salle de bain privée.

Dans tous les hébergements les serviettes de bains sont fournies.

## **REPAS**

Les repas ne sont pas compris, mais vous aurez la possibilité soit, de confectionner des pique-niques, soit de les commander auprès de vos logeurs. Les petits-déjeuners et diners pourront être pris selon le type de logement : dans votre chambre/appartement (en gestion libre) ; à l'hôtel ; ou dans des petits cafés-restaurants dans les villages à proximité.

## DÉPLACEMENTS

Ce séjour se déroule sans voiture de location, en s'acheminant à pied ou avec quelques transferts en taxi commandés par nos soins.

## TRANSPORT DES BAGAGES

Les bagages seront transférés en parallèle pendant que vous randonnez d'un hébergement à l'autre.

## ORGANISATION

Séjour itinérant, sans portage. Vous ne portez que vos affaires pour la journée. Un chauffeur de taxi achemine vos bagages.

## LE PRIX COMPREND

- 7 nuits en logement seul, les transferts en taxi nécessaires au programme,
- L'acheminement des bagages,
- Le ferry aller/retour pour La Gomera,
- L'assistance d'un interlocuteur français sur place,
- Un carnet de voyage pour 2 à 4 pers.

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais de transferts si arrivée et (ou) départ sur Tenerife Nord,
- Les vols,
- Les repas,
- Les boissons,
- Les frais d'inscription,
- L'assurance.

## CONTENU POCHETTE VOYAGE

Dans les 15 jours précédents le départ, mais après réception du solde de votre séjour, nous vous enverrons une pochette voyage comprenant tous les documents nécessaires à la réalisation de votre randonnée : topo-guide et cartes touristiques, étiquettes pour vos bagages, fiche pratique comprenant le déroulement de la logistique, ainsi que les documents contractuels (facture, contrat d'assurance).

Dans certains cas, le topo-guide vous sera remis par notre correspondant le premier jour.

## ■ ÉQUIPEMENT

---

### LES BAGAGES

- 1 sac de voyage ou un grand sac à dos pour les affaires de la semaine.
- 1 petit sac à dos (40 l) pour les affaires de la journée

### LES VETEMENTS

À adapter selon les saisons:

- 1 paire de chaussures de randonnée ayant déjà servi
- 1 paire de chaussures d'eau (si vous désirez vous baigner !) ou légères pour les étapes le soir
- 1 maillot de bain pour les éventuelles baignades + serviette
- 1 pantalon de marche ample (toile ou jogging : évitez les jeans)
- 1 bon pull en laine ou fourrure polaire
- 1 autre polaire plus fine à mettre dessous minimum

- 1 coupe-vent ou une veste type Gore-tex
- 1 cape de pluie (poncho)
- 3 ou 4 paires de chaussettes de laine (pas trop grosses)
- 1 short
- 1 paire de gants
- 1 bonnet
- 1 chapeau

### **LE MATERIEL A EMPORTER**

- des lunettes de soleil, crème solaire et protection des lèvres
- 1 gourde alu 1 litre
- 1 couteau pliable
- 1 lampe frontale avec ampoule et piles de rechanges
- des bâtons de marche
- du papier hygiénique + briquet
- votre appareil photo et pellicules

### **LA PHARMACIE**

- 1 petite pharmacie personnelle : gaze, élastoplast, aspirine, protection des ampoules, 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.

## **■ INFOS PAYS - CANARIES**

---

### **A. TRANSPORT AÉRIEN**

Généralement en vol charter direct France - Tenerife ou exceptionnellement des vols réguliers via Madrid.

### **B. FORMALITÉS**

#### **PASSEPORT**

Passeport ou une carte national d'identité en cours de validité.

#### **VISA**

Pas de visa nécessaire pour les ressortissants français, belge ou suisses.

Pour les autres nationalité, vous rapprocher du consulat ou de l'ambassade.

#### **INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES**

Si vous voyagez avec des enfants, chaque enfant mineur doit posséder sa propre pièce d'identité (passeport ou carte d'identité en cours de validité).

L'autorisation de sortie du territoire n'existe plus depuis janvier 2013 pour les mineurs voyageant avec ses parents.

Par contre si l'enfant est accompagné d'un parents dont le nom est différent, ce dernier doit pouvoir justifier du lien de parenté (livret de famille).

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.

## **C. SANTÉ**

### **VACCINS OBLIGATOIRES**

Pas de vaccin obligatoire.

Pensez juste à être à jour avec les vaccins de base: diphtérie, tétanos, poliomyélite, mais aussi rougeole et coqueluche, hépatites A et B.

### **AUTRES POINTS DE SANTÉ**

Penser à demander la « carte européenne d'assurance maladie » (ou certificat provisoire), délivrée par votre caisse de sécurité sociale (France) ou Mutuelle (Belgique) pour être pris en charge en cas de consultation médicale ou autre.

Cette carte est valable pour tous les pays de la CE. Pour les étrangers, veuillez consulter le consulat d'Espagne de votre pays.

## **D. VIE COURANTE**

### **DÉCALAGE HORAIRE**

Quand il est 12h à Paris, il est 13h à Tenerife.

### **CHANGE**

Pas de change, les Îles Canaries font parties de la zone euro.

### **INDICATIF TÉLÉPHONIQUE**

De la France vers les Canaries : 00 34 (sans faire le 0 qui précède le numéro de votre correspondant).

Des Canaries vers la France : 00 33 (+ le numéro à 9 chiffres de votre correspondant).

### **COUVERTURE GSM**

La couverture GSM est largement étendue et couvre quasi l'intégralité de l'archipel.

### **ÉLECTRICITÉ**

220V, 50HZ.

## **E. SÉCURITÉ**

L'Espagne est un pays sûr ; quelques problèmes de vols à la tire et de petits cambriolages dont il faut se méfier principalement dans les villes.

Vous pouvez vous informer sur le site internet <http://www.diplomatie.gouv.fr>, « Conseils aux voyageurs », choisir le pays puis la rubrique « Sécurité ».

## **F. REPÈRES GÉOGRAPHIQUES**

### **LE PAYS**

Les îles Canaries sont une des dix-sept communautés autonomes espagnoles. Elles sont situées dans un archipel atlantique, à quelque 150 km au nord-ouest du Sahara occidental et à plus de 1 000 km du sud de l'Espagne.

L'archipel fait partie de la Macaronésie, un ensemble géographique regroupant les îles volcaniques des Canaries, l'archipel de Madère incluant les îles Selvagens ("Sauvages"), l'archipel des Açores et les îles du Cap-Vert.

L'archipel comprend 7 îles principales réparties en trois groupes :

- à l'est : Lanzarote, Fuerteventura
- au centre : Ténérife, Grande Canarie, La Gomera
- à l'ouest : La Palma, El Hierro.

Il comprend également des îles secondaires moyennes : La Graciosa (habitée), Alegranza, Los Lobos, Montaña Clara, Roque del Este, Roque del Oeste et des îlots et rochers.

Lanzarote, Fuerteventura et Grande Canarie forment la province de Las Palmas ; Tenerife, La Gomera, La Palma et El Hierro forment celle de Santa Cruz. Ces îles présentent des caractères géologiques et des configurations très différents :

- Lanzarote a un relief fortement marqué par un volcanisme récent et encore actif ;
- Fuerteventura est assez plate et surtout, très aride : elle est la plus proche du Sahara ;
- Grande Canarie est une île de forme arrondie avec un relief montagneux marqué par des paysages remarquables ;
- Tenerife est la plus grande île ; elle est dominée par un volcan actif situé en son centre, culminant à 3 718 mètres, le Teide, qui est le plus haut sommet d'Espagne ;
- Gomera, proche de Tenerife, est une petite île au relief très morcelé, avec des vallées sans communications faciles entre elles, à tel point que ses habitants ont inventé un extraordinaire langage sifflé, le silbo, pour communiquer ;
- La Palma est montagneuse, c'est la plus humide et la plus boisée des îles de l'archipel ;
- El Hierro est la plus petite, la plus lointaine et la moins connue.
- Les îles secondaires La Graciosa, Alegranza, Montaña Clara, Roque del Este et Roque del Oeste forment l'archipel de Chinijo.

La population est concentrée principalement dans les deux grandes îles de l'archipel : Tenerife et Grande Canarie.

### **Question Volcans :**

Les volcans formant l'épine dorsale de l'archipel ont vu le jour au moment de la formation de la chaîne de l'Atlas en Afrique du Nord, il y a des millions d'années. Le volcan le plus élevé des Canaries, le Teide (3 718 m), à Tenerife, est aussi le plus haut sommet d'Espagne et le troisième du monde après ceux de Hawaï. Cette activité volcanique a donné au sol sa fertilité, mais les îles sont dépourvues de rivières et souffrent périodiquement du manque d'eau. Sur certaines îles, l'eau potable provient en grande partie d'usines de dessalement de l'eau de mer.

### **CLIMAT**

Si Tenerife est appelée l'île de l'éternel printemps c'est grâce aux vents dominants (alisés) qui contribuent à un climat exceptionnel toute l'année. Le climat y est très doux et modéré quelle que soit la saison. Il n'existe pas de période de grand froid, ni de grosse chaleur. Les températures moyennent oscillent entre 17 et 18° en hiver et 28 et 30° en été. Attention ces températures sont données en bord de mer et selon l'altitude où vous trouverez lors votre randonnée, elles peuvent chuter...Ainsi en hiver, il est par exemple possible de se baigner le matin en bord de mer et de marcher dans la neige sur les flancs du Teide à 3000m !!!

	jan/fév.	Mars/Avril	Mai/Juin	Juil/Aout	Sept/Oct	Nov/Déc
T°moyenne. Max en C°	21	21	23	25,5	26	23
T° Moyenne mini en C°	14,5	15,5	17	20	7,5	6
moyenne du nbre d'heures de soleil/jour	6,5	7,5	10,5	11	7,5	6
moyenne du nbre de jours de pluie/mois	4,5	2,5	1	0	2	6

## PROBLÈMES ENVIRONNEMENTAUX

En Espagne, la protection de l'environnement est assurée par une loi nationale, mais celle-ci se heurte au système des communautés autonomes qui prévoit que le domaine de l'environnement, à l'exception notable des parcs nationaux, relève du pouvoir régional. Si dans certaines régions, la loi fédérale va au devant des politiques régionales, elle apparaît aux Canaries comme un instrument peu adapté et daté, mais incontournable étant donné l'absence de lois communautaires. En effet la Communauté autonome des Canaries mène en matière de protection de la nature une politique très stricte, voire restrictive, avec la création de très nombreux espaces protégés et de nombreuses zones et activités interdites, ou soumises à des restrictions.

139 sites protégés selon des normes nationales couvrent 300 000ha, soit 40% des terres.

Cette proportion varie de 56 % à El Hierro à 29% pour Fuerteventura. Ténérife présente à elle seule, 4 parcs nationaux sur les 8 que possède l'Espagne.

- le parc national du Téide sur Ténérife (création 1954) Ce parc est le plus grand et couvre l'intégralité de la caldera de Las Cañadas, à plus de 2000m d'altitude. Son intérêt est essentiellement géologique et botanique.

- le parc national de la Caldeira de Taburiente sur La Palma (création 1954) Ce parc se situe sur les crêtes d'un cirque érodé jusqu'au magnifique barranco de Las Angustias où descendent des pentes couvertes de pins canariens.

- le parc national de Timanfaya sur Lanzarote (création 1954) une seule petite partie se visite sur ces 5000ha protégés. Le reste est interdit d'accès, mais lors de randonnées en limite du parc vous pourrez pleinement profiter des paysages volcaniques, des cultures dans la lave et des salines.

- le parc national de Garajonay sur la Gomera (création 1981) ce parc couvre 4000ha de forêt d'un intérêt exceptionnel : plus de 400 espèces végétales distinctes, dont 43 endémiques à l'île, 29 connues sur la zone protégée. Cette forêt fut également classée au patrimoine mondial de l'UNESCO. Ce qu'on apprécie, ce sont des fougères et lauriers géants.

D'autres espaces protégés sont présents sur les autres îles, comme les 135 sites classés, les parcs naturels, les parcs ruraux, les réserves naturelles, les réserves de biosphère. Bref, vous l'aurez compris, aux Canaries, contrairement aux idées reçues, on se soucie de l'environnement, et l'espace naturel y est grand et protégé.



## G. REPÈRES ÉCONOMIQUES

## H. REPÈRES CULTURELS

### POINTS D'HISTOIRE

Géologiquement parlant, ces îles sont jeunes puisqu'on estime qu'elles ont 30 millions d'années. La datation au carbone fait remonter les premiers peuplements à 200 av. J.-C., mais il est possible qu'elles aient été habitées avant. L'origine des premiers habitants, qui se donnent le nom de Guanches, demeure l'objet de spéculations. On parle d'émigrants celtiques ou nordiques. Mais il est probable que les Berbères, venus de l'Afrique voisine, aient été les premiers à s'installer.

Au Moyen Âge, différentes tribus, souvent ennemies, se partagent les îles. La seule île de Tenerife ne compte pas moins de neuf (minuscules) royaumes. Les Guanches vivent en majorité dans des grottes ; ils pratiquent l'agriculture, la chasse et la cueillette. Le capitaine génois Lancelotto Malocello débarque vers la fin du XIII<sup>e</sup> siècle sur l'île qui porte aujourd'hui son nom (Lanzarote). Aventuriers utopistes, à la recherche du légendaire Río de Oro (fleuve d'or) censé couler à la latitude des Canaries, missionnaires et marchands d'esclaves passent ou s'y installent. Mais ces îles ne font leur apparition sur la carte qu'après le passage d'une mission italo-portugaise en 1341.

En 1402, le Normand Jean de Béthencourt s'établit aux Canaries. Fort du soutien de l'Espagne, il entreprend de les conquérir. Un siècle de colonialisme honteux s'ensuit, marqué par les massacres et l'asservissement de nombreux Guanches. Le traité d'Alcáçovas, en 1479, fait des Canaries une possession de l'Espagne.

Défiant l'Espagne, les premières troupes marocaines occupent Lanzarote en 1569 et 1586. Sir Francis Drake fait donner de la canonnière devant Las Palmas en 1595. La ville est détruite par une flotte hollandaise en 1599. Sous la conduite de l'amiral Robert Blake, les Anglais finissent par battre les Espagnols à Tenerife. Mais ces derniers résistent et, en 1821, les Canaries deviennent une province espagnole. Santa Cruz de Tenerife est choisie comme capitale.

La culture de la canne à sucre, de la vigne, de la banane, l'élevage de la cochenille, qui fournit le carmin, connaissent des fortunes diverses. Le blocus maritime imposé par la Grande-Bretagne pendant la Première Guerre mondiale porte un coup fatal au commerce de la banane. Les Canariens partent en masse pour l'Amérique latine à la recherche d'une vie meilleure.

En 1936, la guerre civile éclate en Espagne. Pour l'empêcher de mener à bien son projet de coup d'état, la République espagnole envoie le général Franco aux îles Canaries ; celui-ci s'en empare. Les nationalistes franquistes arrêtent tous les sympathisants canariens de la cause républicaine.

Après la Deuxième Guerre mondiale, la misère pousse à nouveau des milliers de Canariens à fuir, cette fois clandestinement et à destination principalement du Venezuela. Au début des années 1960, le général Franco décide d'ouvrir grand la porte au tourisme. Le miracle économique s'accompagne de transformations, moins heureuses, de la physionomie des Canaries. Des millions de touristes « adorateurs du soleil » s'y rendent chaque année (mais reste finalement concentré sur une petite zone géographique...).

Les îles Canaries sont une comunidad autónoma (région autonome) depuis 1982, et la Coalición Canaria a joué un rôle important dans la victoire du Partido Popular, parti de droite, aux élections de 1996.

## **PEUPLES, ETHNIES ET LANGUES**

### **Langue**

L'espagnol, ou plus exactement le castillan, est la langue officielle des îles Canaries, et les seuls termes guanches qui subsistent sont des noms de lieux.

## **RELIGIONS**

On connaît mal le système de croyance complexe qui était celui des Guanches avant l'arrivée des Espagnols. L'un des premiers soucis des conquistadores fut de convertir les Guanches au catholicisme. Si les Canariens ne débordent pas de ferveur religieuse, l'église n'en joue pas moins un rôle social important dans l'archipel.

## **ART**

Symbole de l'héritage musical des Canariens, le timple est un instrument qui peut rappeler l'ukulele polynésien. Il est possible que le timple ait été introduit dans les îles par les esclaves berbères que les envahisseurs normands firent venir pour travailler la terre au XVe siècle. Le timple a pas mal voyagé et il a aujourd'hui sa place dans le répertoire musical de Cuba et d'autres pays d'Amérique latine. Lors des traditionnelles fiestas canariennes, il accompagne la danse, que ce soient l'isa, la folía, ou, si vous avez de la chance, la tajaraste, seule danse, dit-on, qui provient des Guanches.

De nombreuses cuevas (grottes), éparpillées dans les îles, sont ornées de peintures rupestres réalisées par les Guanches aux XIIIe et XIVe siècles (Barranco de Balos, Agaete, Gáldar, Belmaco, Zarza et El Julán, par exemple). Les représentations humaines et animales prédominent. La conquête espagnole ne favorisa pas l'essor artistique. Le premier grand peintre canarien, Gaspar de Quevedo, originaire de Tenerife, apparut au XVIIe siècle. Valentín Sanz Carta fut le premier artiste à peindre son pays, au XIXe siècle. Au début du siècle suivant, Manuel González Méndez (1843-1909) fut le chef de file de l'impressionnisme dans l'archipel. Tous les grands courants artistiques européens touchèrent les Canaries.

Parmi les peintres abstraits, César Manrique (1919-1992) fut mondialement reconnu. Ses œuvres pleines d'imagination et les efforts qu'il déploya pour sauver la culture canarienne face au bulldozer du tourisme de masse lui ont valu l'estime de tous ses compatriotes.

On ne connaît pas de textes écrits provenant des Guanches, mais l'historien italien Leonardo Torriani a traduit leurs ballades populaires. Benito Pérez Galdós (1843-1920), qui grandit à La Palmas et s'installa à Madrid en 1862, est considéré par certains comme le plus grand romancier espagnol depuis Cervantes. L'un des plus grands écrivains canariens du XXe siècle, Isaac de Vega, est notamment l'auteur de Fetasa, un essai bouleversant sur l'aliénation et la solitude.

## **CUISINE / NOURRITURE**

**Gastronomie :**

Fortement influencée par l'Espagne, la cuisine canarienne n'en possède pas moins son originalité. La spécialité que vous verrez le plus souvent sur votre table est le mojo, une sauce plus ou moins épicée, aux nombreuses variantes s'accommodant avec beaucoup de plats, des cuisses de poulet au gofio (mélange de blé, de maïs ou d'orge cuit au four, qui remplace le pain), en passant par les papas arrugadas, de petites pommes de terre nouvelles cuites en robe des champs. La pomme de terre fut introduite aux Canaries au XVIIe siècle en provenance du Pérou et les connaisseurs en distinguent jusqu'à 23 variétés différentes. Parmi les nombreuses soupes, le potaje de berros (potage de cresson) et le rancho canario (bouillon avec des nouilles, de la viande et des pommes de terre) sont les plus typiques. Le conejo en salmorejo (lapin mariné dans du vinaigre, de l'huile d'olive et de l'avocat) passe aujourd'hui pour un pilier de la cuisine canarienne, mais c'est en fait une spécialité venue d'Aragon. Modeste, la viticulture locale réserve parfois d'agréables surprises, surtout parmi les crus de Tenerife. Le vin le plus courant, le malvasía, vient de Madère. Il est généralement doux.

#### **Boissons / eau en bouteille :**

l'eau courante est potable, vous pouvez vous passer de l'eau minérale. Si votre choix était néanmoins celui d'eau en bouteille, merci de penser au recyclage des bouteilles. Le tri sélectif est mis en place aux Canaries comme en France.

## **I. UN COMPORTEMENT RESPONSABLE**

### **US ET COUTUMES**

- Les Canariens vivent à la méditerranéenne : le matin commence tard, une longue pause est ménagée entre 14 et 17h pour le déjeuner, la sieste et des retrouvailles familiales ; le travail reprend ensuite quelques heures, suivi du dîner, et la vie sociale se prolonge tard dans la soirée. Brèf, n'attendez pas un petit-déjeuner trop tôt le matin...

- Horaires d'ouverture des commerces : de 9H à 14H, et de 15H à 17H pour les petites commerces et les grands supermarchés peuvent ouvrir plus tard jusqu'à 21H.

### **POURBOIRES**

Le pourboire est laissé à votre appréciation car les notes de restaurant incluent obligatoirement le service.

Si vous en êtes satisfait, un pourboire de 5% suffira largement.

### **SOUVENIRS**

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

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

## **J. LEXIQUE**

Bonjour : ¡ Hola !

Au revoir : ¡ Adios !

S'il vous plaît : Por favor

Excusez-moi : Perdón / Perdone

Comment allez-vous ? : ¿ Cómo está ?

Très bien, merci : Estoy bien, gracias

Combien coûte... ? : ¿ Cuánto cuesta... ?

## K. EN SAVOIR PLUS...

### BIBLIOGRAPHIE

- nombreux guides généraux, Guide bleu, Le routard, Lonely Planet...
- Sud Tenerife et Gomera, Noel Rochford. Ed. sunflowers).

### CARTOGRAPHIE

Tenerife au 1/35000 (Freytag&Berndt)

### SUR LE WEB

- Ulysse 26, rue Saint Louis en l'Ile, 75004 Paris, France
- Tel : 33-(0) 143251735 - Fax : 33-(0) 143295210  
<http://www.ulyse.fr/>

## ■ ASSURANCES

---

*Conformément à la réglementation de notre profession, La Balaguère est assurée en Responsabilité Civile Professionnelle. Cependant, chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant la randonnée ou le voyage.*

Nous vous rappelons qu'une carte de crédit ne couvre en général que l'assistance rapatriement et pas l'annulation de votre voyage, et ce, à condition d'avoir utilisé cette carte pour payer l'intégralité du voyage.

Nous vous proposons 3 formules d'assurance au choix à souscrire au moment de l'inscription.

#### Forfait N°1 : assurance annulation simple à 2,5 %

Cette assurance permet le remboursement des sommes engagées (à l'exclusion des frais d'inscription et du coût de l'assurance) en cas d'**annulation** liée à l'une des causes ci-après : **accident grave, maladie ou décès** de l'assuré, de son conjoint ou de l'accompagnant, ainsi que de certains membres de leur famille.

#### Forfait N°2 : assurance annulation simple ET assistance/rapatriement à 3,7 %

Cette assurance permet, en plus des garanties décrites dans le forfait N°1,

- de profiter de **prestations d'assistance** en cas de maladie ou blessure au cours du voyage ainsi que la **prise en charge de votre rapatriement** à votre domicile si nécessaire.
- d'être remboursé au prorata temporis (hors frais de transport et avec un délai de carence) en cas d'**interruption de séjour** suite à un accident, au décès d'un proche ou à certains sinistres.

#### Forfait N°3 : forfait "super multi-risques" : 4,8 %

Cette assurance propose, en plus des garanties décrites dans les forfaits N°1 et N°2,

- une garantie annulation plus étendue avec le remboursement des sommes engagées (déduction faite d'une franchise) en cas d'**annulation pour toute cause justifiée** y compris le **départ impossible** lié à un cas de force majeure
- la prise en charge d'une partie des frais sur place en cas de **retour impossible** lié à un cas de force majeure
- un dédommagement (plafonné) pour la **perte, le vol ou la destruction de bagages**

- le paiement d'une indemnité pour un **retard de livraison de bagages** de plus de 48H

Vous recevrez avec la confirmation de votre inscription un extrait des conditions générales du contrat choisi. Veuillez le lire attentivement pour connaître les exclusions au contrat, les montants des franchises, les formalités de déclaration. Emportez ce document avec vous lors de votre voyage. La durée de validité de toutes les garanties correspond aux dates de voyage indiquées sur la facture et ne s'applique qu'aux prestations vendues. Pour les départs et les retours différés, nous consulter.

**Attention** : si vous souscrivez uniquement le contrat N° 1 (assurance annulation simple), cela signifie que vous possédez votre propre assurance assistance-rapatriement (liée notamment à certaines cartes de crédit). Nous vous conseillons de bien vérifier votre contrat et les garanties couvertes. Dans ce cas, nous vous demandons de nous indiquer lors de votre inscription le nom de votre compagnie et votre numéro de contrat. Mais sachez que vous assumerez, de ce fait, la responsabilité des risques encourus, notamment peut-être l'avance de certains frais.

**Important** : Si vous devez utiliser l'assistance en cours de voyage, vous devez impérativement obtenir l'accord préalable d'Europe Assistance avant de prendre toute initiative ou d'engager toute dépense en téléphonant au : 33 1 41 85 85 85 et en rappelant le n° de contrat . 58 662 860.

## ■ CERTIFICATION ATR

---

La Balaguère est membre fondateur d'ATR « **Agir pour un Tourisme Responsable** ».

La certification « Vers un Tourisme Responsable » nous a été décernée en **septembre 2009** par l'AFNOR certification.

À partir de valeurs communes basées sur le respect, la solidarité et la qualité, ATR a pour objectif d'harmoniser les pratiques professionnelles de ses membres. La certification impose de respecter des critères exigeants :

- promouvoir un tourisme qualitatif pour une découverte authentique et un développement durable des régions d'accueil;
- veiller au respect de la législation du pays en matière de tourisme et de sous-traitance;
- veiller à ce que les retombées économiques soient le plus justement réparties entre les acteurs de nos voyages et assurent une juste rémunération des services ;
- respecter et vous sensibiliser aux usages et différences culturelles des régions d'accueil;
- respecter l'environnement et le patrimoine culturel et naturel;
- vous informer de façon transparente et sincère sur les conditions de votre voyage.

Nous vous invitons à partager nos engagements en vous référant notamment à la charte éthique du voyageur qui se trouve dans votre dossier voyage et qui vous accompagnera dans cette démarche. Plus d'informations sur la certification ATR sur [www.tourisme-responsable.org](http://www.tourisme-responsable.org)

## ■ CONTACTS

---

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,

- consultez notre site sur : [www.labalaguere.com](http://www.labalaguere.com)

- appelez-nous au : 05 62 97 46 46

- envoyez-nous un fax au : 05 62 97 43 01
- un e-mail : [labalaguere@labalaguere.com](mailto:labalaguere@labalaguere.com)
- ou encore, écrivez nous à : La Balaguère Route du Val d'Azun, BP3 F 65403 Arrens-Marsous cedex

### **EN CAS D'URGENCE ABSOLUE**

Si vos proches doivent vous contacter pendant ce séjour, Faites appeler le 05 62 97 46 46, nous vous mettrons en relation.



CHAQUE PAS NOUS RAPPROCHE

