



## Canaries



## Lanzarote, des volcans sur l'Océan



Lanzarote, au monde volcanique fascinant, des randonnées sans grand dénivelé entre roches multicolores et palmiers, de belles plages pour la baignade, du soleil garanti au cœur de l'hiver ... Voilà tout ce qu'il faut pour réussir un voyage en famille et en liberté !

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

- Départ garanti à partir de 2
- Séjour en étoile
- Sans portage
- Liberté
- En famille

Code voyage :  
**RI2LANF**



## Les points forts

- la location de voiture incluse
- une nuit sur l'île de La Graciosa
- 2 formules de logement dont l'un avec piscine
- les vignes de la Geria
- le parc national de Timanfaya



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

[http://www.labalaguere.com/lanzarote\\_des\\_volcans\\_sur\\_l\\_ocean\\_liberte.html](http://www.labalaguere.com/lanzarote_des_volcans_sur_l_ocean_liberte.html)

*Avec ses 300 volcans, le ton est donné... et dans ce désert de laves, les palmiers, les maisons blanchies à la chaux, les falaises plongeant dans l'Atlantique, les vignobles de la Geria protégés par des petits murets de pierre, l'île déserte de La Graciosa aux criques limpides, sont autant de scènes merveilleuses à parcourir à pied. Contrairement à ses voisines, Lanzarote offre des randonnées avec de très faibles dénivelés car moins montagneuse, il en faut pour tous les gouts !*

*D'autre part, 2 hébergements vous sont proposés : un appartement simple, loin de la côte touristique qui donne une impression de bout du monde ; et un autre plus confortable sur la côte sud, dans une résidence avec piscine. Faites votre choix !*

## ■ PROGRAMME

---

### **JOUR 1**

Accueil à l'aéroport d'Arrecife par notre contact et remise de la voiture de location. Route au nord de l'île au village d'Orzola (0h45) ou vers Costa Teguise (1H30) au sud, selon votre choix de logement.

- Installation dans les appartements situés au cœur du petit port de pêche d'Orzola. Balade entre activité volcanique et bord de mer. Baignades. 2H30 de marche. (selon votre heure d'arrivée cette balade pourra se faire un autre jour).

- Installation dans votre logement dans la station balnéaire de Costa Teguise. Baignade à la plage ou à la piscine.

### **JOUR 2**

Ascension de Monte Corona à la découverte de l'activité volcanique de Lanzarote. Après un court déplacement en véhicule, superbe traversée sur les falaises « del risco ». Vue spectaculaire. Possibilité de visiter de Jameos de Agua de l'artiste Cézar Menrique.

**Temps de marche : 3h à 4h.**

### **JOUR 3**

Après la visite de la « cueva de los verdes » rejoindre l'ouest de l'île à la recherche de quelques olivines. Ascension du point culminant de Lanzarote 603 m. Superbe vue sur les vignobles de « La Géria » où l'on produit le fameux vin de Malvoisie. Puis une autre randonnée nous conduit au Guardilama et au Tinasoria dans les vignes. Vues magnifiques sur le parc de Timanfaya au nord, au sud, puerto de Carmen, à l'est Teguise et à l'ouest le Macizo de los Ajaches et Fuerteventura, (2 randonnées dans 2 endroits différents). Dégustation de vin possible au retour dans une bodega...

**Temps de marche : 4h à 6h.**

### **JOUR 4**

Traversée en bateau jusqu'à l'îlot de La Graciosa. Installation dans une auberge. Randonnée jusqu'à la playa de « las conchas ». Baignade et retour en fin de journée à Caleta del Sébo. Nombreuses baignades possibles tout au long de la journée.

**Temps de marche : 4h.**

### **JOUR 5**

Randonnée vers la Montaña Amarilla et pique-nique dans la petite crique de « la cocina ». Marche entre dunes, maisons de pêcheurs, plages et roches érodées. Faune et flore marines. Baignade et « farniente » face à l'immensité de l'océan. Retour en bateau à Orzola.

**Temps de marche : 4h.**

## **JOUR 6**

Départ au sud-ouest de l'île où le volcanisme est le plus récent. Visite du parc National de Timanfaya. Après un court déplacement, randonnée sur l'impressionnant cratère de la « caldera blanca ».

**Temps de marche : 3h à 3h30.**

## **JOUR 7**

Randonnée à partir du village d'El Golfo sur d'énormes blocs de basalte plongeant dans l'océan. Baignade dans la playa del paso, petite crique au sable noir.

**Temps de marche : 3h.**

## **JOUR 8**

Route pour l'aéroport, restitution de la voiture de location puis envol vers la France.

*La Balaguère et notre correspondant sur place, se réservent le droit, pour des raisons météos, 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**

toute l'année.

## **RENDEZ-VOUS**

A l'aéroport d'Arrecife (Lanzarote), à l'arrivée de votre vol.

## **FIN DU SÉJOUR**

A l'aéroport d'Arrecife (Lanzarote), au départ de votre vol.

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

2

## **NIVEAU**

Facile. Étapes de marche de 3 à 5 heures par jour. Chemins sans difficulté technique.

## **EN FAMILLE À PARTIR DE (ANS)**

6

## **PORTAGE**

Vous ne portez que vos affaires de la journée.

## **ENCADREMENT**

Séjour en liberté sans accompagnateur. Vous vous guidez avec un topo et une carte.

## **HEBERGEMENT**

- 6 nuits en appartement simple, en gestion libre à Orzola, village de bord de mer au nord de l'île ; et 1 nuitée en chambre double sur l'île de La Graciosa.
- ou 6 nuits en appartement tout confort, dans une résidence avec piscine à Costa Teguise au sud de l'île, en bord de mer ou dans des maisonnettes à 200m de la plage ; et 1 nuitée en chambre double sur l'île de La Graciosa.

les enfants partageront la chambre des parents ou seront logé dans le même appartement.

## REPAS

Les repas ne sont pas compris, mais vous aurez la possibilité de prendre vos repas dans votre logement et de vous y confectionner les pique-niques pour le midi. Sinon, vous aurez la possibilité de vous restaurer dans des petits cafés-restaurants à proximité du logement.

A noter, qu'il y a plus de choix dans le secteur de Costa Teguise qu'à Orzola.

## DÉPLACEMENTS

Voiture de location (catégorie A ou B) à votre disposition pendant 8 jours. La conduite est facile sur cette petite île. Et les temps de transfert quotidien excéderont jamais plus d'une heure. La moyenne est plutôt de l'ordre de 30 mn.

## ORGANISATION

Séjour en étoile. Vous serez accueillis à l'arrivée de votre vol par un accompagnateur du pays. Il vous aidera pour récupérer votre véhicule et vous présentera son île.

## LE PRIX COMPREND

- L'accueil aéroport en français,
- un véhicule de location catégorie A (2 pers) ou B (3 et 4 pers),
- 6 nuits en appartement en gestion libre à Orzola (appartement simple) ou à Costa Teguise (appartement confortable) selon la formule choisie ;
- 1 nuit en pension en chambre double,
- un carnet de voyage avec carte et un topo-guide pour 1 à 4 pers.

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le vol,
- les repas (petits-déjeuners, déjeuners et dîners),
- les boissons,
- le ferry pour La Graciosa (A/R env.20€/pers),
- la visite du parc National de Timanfaya (env.16€/pers),
- le carburant du véhicule,
- les frais d'inscription,
- l'assurance.

## CONTENU POCHE T 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 carte touristique, 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 ou une valise pour les affaires de la semaine.
- Vous pouvez envisager un petit sac pour ranger vos affaires pour la nuit à la Graciosa
- 1 petit sac à dos (30 l) pour les affaires de la journée

### LES VÉTEMENTS

A adapter selon les saisons :

- 1 paire de chaussures de randonnée ayant déjà servie
- 1 paire de chaussures d'eau (si vous désirez vous baigner !)
- 1 maillot de bain pour les baignades + serviette
- 1 pantalon de marche ample (toile ou jogging : évitez les jeans)
- 1 bon pull en laine ou fourrure polaire
- 1 coupe-vent ou une veste type Gore-tex
- 3 ou 4 paires de chaussettes de laine (pas trop grosses)
- 1 short
- 1 paire de gants fins (on s'en sert rarement, mais il vaut mieux les avoir !)
- 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 du papier hygiénique + briquet et bien sûr,
  - vos papiers d'identité et permis de conduire.
- et de manière optionnelle :
- un masque et un tuba si vous désirez plonger,
  - un appareil photo

## **LA PHARMACIE**

- 1 petite pharmacie personnelle : gaze, élastoplast, aspirine, protection des ampoules, et vos médicaments habituels.

## **■ 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 pourvoir 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 Hawaii. 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 moyennes 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 spumises 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 seules, 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 Canadas, 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 classé 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 la 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 Age, différentes tribus, souvent ennemis, 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 Lancerotto 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 géographie...).

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 XVII<sup>e</sup> 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.ulysse.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

