

**DATES DU SÉJOUR**  
23 au 30 avril 2023

## « LA GOMERA »

### Tout en douceur

Séjour de 8 Jours / 7 Nuits



### DESCRIPTIF DU SÉJOUR

La Gomera est la seconde plus petite île des Canaries, et certainement une des plus sauvages...et des plus belles.

Paradis de la randonnée, l'île offre des paysages volcaniques très contrastés allant des impressionnants canyons érodés du Sud aux grandes vallées verdoyantes du nord, et avec bien sûr en son centre, la magnifique forêt primaire de Laurier, la Laurisilva, classée au patrimoine mondial de l'UNESCO.

Outre ses paysages et sa végétation luxuriante, la Isla Bonita vous charmera par son identité et son art de vivre...tout en douceur.

### POINTS FORTS

- ❖ Des paysages volcaniques contrastés,
- ❖ Une forêt classée au patrimoine mondiale de l'UNESCO,
- ❖ L'intimité et la sérénité d'un petite île canarienne,
- ❖ La sortie en mer observation des cétacés,
- ❖ Les possibilités de baignade quotidienne,
- ❖ L'hébergement face à la mer dans un petit village de pêcheurs,
- ❖ Un séjour d'une semaine permettant de parcourir toute l'île de La Gomera.

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage - BP 80303 - 75823 Paris Cedex 17 - www.mtv.travel

## PROGRAMME DU SÉJOUR



### JOUR 1 : ARRIVEE A TENERIFE

#### Rendez-vous à El Medano à 18h00.

Accueil à l'hôtel à 18h à el Medano, agréable et vivante station balnéaire située au sud de Tenerife à 10 minutes de l'aéroport sud.

**Repas compris :** Dîner à l'hébergement à El Medano

**Nuit à :** hébergement à définir en fonction de la disponibilité

### JOUR 2 : LA GOMERA - BARRANCO DE CHINGUARIME

Transfert pour Los Christianos et ferry pour la Gomera (traversée d'1 heure). Petit déjeuner au port ou à bord durant la traversée.

Arrivée à San Sébastian de la Gomera. Transfert vers le sud de l'île pour notre première randonnée. C'est au départ de Jerdune que commence notre camino. Nous surplombons d'impressionnants canyons érodés et sculptés par le temps. Les vallées vertes du Nord ont laissé place ici à des grands barrancos rocheux et arides, où Cactus, Euphorbes et Aloé vera composent la végétation.

Après la descente dans les gorges, nous continuons par la traversée d'anciennes terrasses de culture. Ici l'eau est plus rare qu'au nord et le soleil quasi toujours présent. Le terrain est sec mais ce panorama immense sur l'océan est fascinant. Après une belle descente, nous arrivons au barranco de Chinguarime, plage sauvage et déserte, peuplée de Tamaris et Euphorbes... petite halte rafraîchissante avant de regagner playa Santiago.

**300 m de dénivelée positive - 950 m de dénivelée négative - 4 à 5 heures de marche effective**

**Repas compris :** Petit-déjeuner au port ou à bord pendant la traversée - Déjeuner pique-nique - Dîner au restaurant (nourriture typique et locale)

**Nuit à :** appartements hôtel *Orone Apartamentos* à Playa Santiago

### JOUR 3 : MONTAGNE ROUGE D'AGULO

Aujourd'hui, notre randonnée se fera plein nord de l'île, dans la vallée voisine d'Hermigua. Ici nous sommes continuellement sous le regard du Teide, majestueux sommet de Tenerife, qui ajoute une très belle touche de fond à notre paysage..

Après une mise en jambe sous les bruyères et fayas, nous arrivons à Juego de Bolas où nous nous accordons une pause au centre d'interprétation de l'île afin de mieux comprendre la formation volcanique de la Gomera et son évolution. Après la visite, nous parcourons les étonnantes montagnes rouges afin de gagner le mirador de Abrante, impressionnant belvédère surplombant Agulo, 500 mètres plus bas.

C'est par un ancien chemin royal que nous descendons jusqu'à ce village, un des plus beaux de l'île, afin d'en découvrir les ruelles typiques de l'architecture locale.

**200 m de dénivelée positive - 650 m de dénivelée négative - 4 heures de marche effective**

**Repas compris :** Petit-déjeuner pris à l'hébergement ou en restaurant à proximité - Déjeuner pique-nique - Dîner au restaurant (nourriture typique et locale)

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage - BP 80303 - 75823 Paris Cedex 17 - www.mtv.travel

**Nuit à :** appartements hôtel « ORONE APARTEMENTOS» à Playa Santiago

### **JOUR 4 : VALLEHERMOSO**

En route pour la vallée de Vallehermoso, splendide et majestueuse, comme son nom l'évoque. Notre randonnée débute depuis la charmante retenue d'eau de la Encantadora. Nous montons sur les flancs humides de la montagne du Roque Blanco, afin de gagner tranquillement le point culminant de notre itinéraire. De là-haut, nous avons une très belle vue sur la vallée verte et agricole de Vallehermoso. Bientôt, après un changement de cap, c'est l'île de la Palma qui se dévoile, plein ouest.

Le superbe chemin de crête nous emmène vers la zone naturelle protégée du Roque Cano, immense piton volcanique qui se dresse devant nous. Nous cheminons sous son impressionnante présence et profitons de la vue à 360° avant de redescendre par un ludique chemin en lacet jusqu'au village, où nous profitons d'une terrasse pour savourer l'ambiance locale et attendre notre chauffeur

**400 m de dénivellée positive - 400 m de dénivellée négative - 4 heures de marche effective**

**Repas compris :** Petit-déjeuner pris à l'hébergement ou en restaurant à proximité - Déjeuner pique-nique - Dîner au restaurant (nourriture typique et locale)

**Nuit à :** appartements hôtel « ORONE APARTEMENTOS» à Playa Santiago

### **JOUR 5 : VALLE GRAN REY ET SORTIE EN MER**

Aujourd'hui, nous laissons les chaussures de randonnée pour flâner et découvrir la touristique mais grandiose vallée du grand roi. C'est la journée balade, bateau et temps libre, plein sud-ouest de l'île. Nous allons admirer l'île... mais depuis la mer !

Nous rejoignons notre bateau à bord duquel nous allons embarquer afin d'aller observer la faune marine de la Gomera dont peut être dauphins et baleines pilotes... C'est aussi l'occasion d'admirer depuis la mer, les impressionnantes falaises et canyons du sud de la Gomera, qui tombent verticalement dans l'eau, et qui témoignent d'une érosion extrêmement active.

Durant la croisière, nous bénéficions à bord d'un déjeuner tapas, que l'on pourra savourer au creux d'une petite crique idyllique...

L'après-midi, je vous emmènerai découvrir la partie littoral de Valle Gran Rey dont le charmant hameau perché de la Calera.

Temps libre et retour en fin de journée (bus ou bateau) vers Playa Santiago.

NB : Si croisière annulée dû à l'état de la mer, une petite randonnée sera proposée en remplacement.

**Repas compris :** Petit-déjeuner pris à l'hébergement ou en restaurant à proximité - Déjeuner tapas à bord du bateau - Dîner au restaurant (nourriture typique et locale)

**Nuit à :** appartements hôtel « ORONE APARTEMENTOS» à Playa Santiago

## JOUR 6 : EL GARAJONAY

Notre 6ème journée se fera dans le parc naturel du Garajonay, classé au patrimoine mondial de l'UNESCO. Après une courte montée jusqu'au sommet de l'île, ancienne place sacrée des aborigènes, nous nous enfonçons dans cette très ancienne forêt primaire afin d'en découvrir son évolution et son histoire.

Dans le Monteverde de la Gomera, nous marchons sous les lauriers, bruyères géantes et lichens, et nous pénétrons dans cette ambiance unique et mystique jusqu'à El Cedro, cœur de cette Laurysilva.

**400 m de dénivelée positive - 600 m de dénivelée négative - 4 heures de marche effective**

**Repas compris :** Petit-déjeuner pris à l'hébergement ou en restaurant à proximité - Déjeuner pique-nique - Dîner au restaurant (nourriture typique et locale)

**Nuit à :** appartements hôtel « ORONE APARTEMENTOS » à Playa Santiago

## JOUR 7 : VALLE D'IMADA

Nous nous préparons maintenant pour une randonnée dans une des plus belles et secrètes vallées de l'île. Une petite et douce mise en jambe et nous voici déjà à Imada, petit hameau blotti au cœur d'une verdure idyllique. Nous descendons à travers les terrasses de culture, où abondent Amandiers et Palmiers des Canaries, cette vallée paisible et verdoyante où le temps semble s'être arrêté.

De grands pics rocheux dominant notre parcours contrastant avec la douceur et la verdure d'ici-bas et bientôt, le sentier se resserre et pénètre dans d'impressionnantes gorges où un chemin spectaculaire nous fait terminer cette randonnée en toute beauté.

**200 m de dénivelée positive - 500 m de dénivelée négative - 3 à 4 heures de marche effective**

**Repas compris :** Petit-déjeuner pris à l'hébergement ou en restaurant à proximité - Déjeuner pique-nique - Dîner au restaurant (nourriture typique et locale)

**Nuit à :** appartements hôtel « ORONE APARTEMENTOS » à Playa Santiago

## JOUR 8 : SAN SEBASTIAN ET RETOUR A TENERIFE

Nous chargeons les valises puis nous repartons vers San Sebastian, capitale et port principal de la Gomera. Nous partons faire une petite randonnée vers la Playa La Guancha. Au retour, petite visite de la vieille ville où séjourna Christophe Colomb.

Embarquement pour Ténérife en fin de journée. Débarquement et soirée libre.

**Fin du séjour à Ténérife Dans la soirée.**

**200 m de dénivelée positive - 200 m de dénivelée négative - 3 heures de marche effective**

**Repas compris :** Petit-déjeuner pris à l'hébergement ou en restaurant à proximité - Déjeuner pique-nique

*Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant notamment en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants, de la disponibilité des hébergements ou tout autre événement inattendu. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.*

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage - BP 80303 - 75823 Paris Cedex 17 - www.mtv.travel

### ACCUEIL

Le Jour 1, rendez-vous à El Medano à 18h00.

### DISPERSION

Le Jour 8, fin du séjour à Ténérife au débarquement du bateau.

### ENCADREMENT DU SÉJOUR

Sandrine TREVAUX

Tel : 00 33 6 70 63 81 51

Mail : [Sandrinetrevaux@gmail.com](mailto:Sandrinetrevaux@gmail.com)

### NOMBRE DE PARTICIPANTS

Nombre de participants minimum : 7 personnes

Nombre de participants maximum : 12 personnes

### NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Facile à Moyen (1-2/4)

Parcours sans difficultés techniques, sur sentiers terreux à empierrés, dénivelés + maximum de + 500m et - 950m, temps de marche approximatif de 4 à 5h / jour Condition physique correcte demandée.

### HÉBERGEMENT / RESTAURATION

#### Type d'hébergement et catégorie :

Nuit sur Tenerife en hôtel 2 ou 3 étoiles. Possibilité d'une nuit en dortoir de qualité de 4 lits si exceptionnellement tout est complet (prévoir alors duvet).

Nuits sur la Gomera en appartements hôtel « ORONE APARTEMENTOS».

**Type de chambre pour le séjour :** *Chambre double/twin*

**Services inclus :** *draps et le linge de toilette fournis*

**Pension complète** du dîner du jour 1 au déjeuner du jour 8 : Petit déjeuner en chambre ou à proximité de l'hébergement, déjeuner sous forme de pique-nique fourni par l'accompagnatrice ou le restaurant (nourriture fraîche et locale), dîners au restaurant à proximité de l'hébergement (nourriture typique et locale).

### TRANSFERTS INTERNES

Transferts de l'hôtel jour 2 (el Médano) au ferry de Los Christianos en bus + taxi.

Transferts sur la Gomera en minibus privé, taxi et bus.

Transferts en ferry Tenerife/ La Gomera (Aller-retour)

### PORTAGE DES BAGAGES

Transfert des bagages le jour 2 et le jour 8 inclus.

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - [aemvoyages@lesaem.fr](mailto:aemvoyages@lesaem.fr)

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage - BP 80303 - 75823 Paris Cedex 17 - [www.mtv.travel](http://www.mtv.travel)

**DATES DU SÉJOUR**

23 au 30 avril 2023

**PRIX DU SÉJOUR**

1 160 € / personne

**LE PRIX COMPREND**

- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état connaissant bien La Gomera,
- L'hébergement en appartement-hôtel, en chambre de 2 personnes (draps et linge de toilette fournis),
- La pension complète du dîner du Jour 1 au pique-nique de midi du Jour 8,
- Le transfert Tenerife - La Gomera aller / retour en ferry,
- Les transferts depuis/vers les points de départ/arrivée des randonnées
- Le transfert de l'hôtel au ferry le Jour 2 et le Jour 8
- La sortie en mer observation des cétacés.

**LE PRIX NE COMPREND PAS**

- Le déplacement aller / retour de votre domicile au point d'accueil/dispersion du séjour,
- Le pique-nique de midi du Jour 1 et le dîner du Jour 8,
- Les boissons et les achats personnels,
- Les assurances,
- Les frais de dossier d'AEMV de 15 € / dossier
- Et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».

**ÉQUIPEMENT ET MATÉRIEL INDIVIDUEL A PRÉVOIR**

Liste de l'équipement et du matériel indispensables à chaque participant

- Ordonnance obligatoire si traitement médical en cours
- 1 paire de chaussures de randonnée ayant déjà servi
- Maillot de bain et serviette pour la baignade
- 1 ou 2 pantalons de randonnée respirants
- 1 à 2 shorts
- 2 à 3 tee-shirts de randonnée respirants
- 1 polaire
- 1 coupe-vent ou 1 veste type Gore-tex
- 1 cape de pluie (poncho)
- 3 ou 4 paires de chaussettes respirantes (pas trop grosses)
- Vêtements de rechange pour le soir
- 1 paire de gants fin et 1 bonnet (il peut faire frais en altitude)
- 1 sac à dos de 30 litres pour les randonnées
- 1 housse de protection pour le sac à dos en cas de pluie (souvent intégrée au sac à dos)

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage - BP 80303 - 75823 Paris Cedex 17 - www.mtv.travel

- 1 gourde d'1,5 l
- 1 couteau pliable, des couverts et 1 boîte hermétique type tupperware pour les pique-niques
- 1 lampe frontale avec ampoule et piles de rechange
- 1 paire de bâtons de marche - très vivement recommandée
- 1 casquette ou chapeau
- Lunettes de soleil, crème solaire et protection pour les lèvres
- 1 petite pochette étanche pour mettre votre argent, vos papiers d'identité, CB, carte vitale et contrat d'assistance (le reste de vos papiers et clé de voiture peuvent être confié à l'hôtel durant le séjour)
- 1 couverture de survie
- Papier toilette avec un petit briquet pour le brûler
- Si vous portez des lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange
- Votre pharmacie personnelle (l'accompagnatrice a également une trousse collective)

### FORMALITÉS ET ASSURANCES

- Carte d'identité en cours de validité
- Carte vitale ou carte européenne d'assurance maladie pour un séjour dans l'UE / EEE ou en Suisse
- Assurance Responsabilité civile : chaque participant doit être couvert en RC dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs
- **L'assurance assistance / rapatriement est obligatoire.** Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en possédez pas, AEM VOYAGES vous propose un contrat Europ Assistance comprenant l'assistance / rapatriement, l'assurance annulation et interruption du séjour et bagages et effets personnels.

### INFORMATION GENERALE

La baignade sera parfois possible durant ce séjour. Elle se fait sous votre propre responsabilité. L'accompagnatrice n'est pas responsable de cette activité de baignade, n'étant pas diplômée pour cela.

### INFORMATIONS COVID-19

L'ensemble des prestations du séjour s'effectue dans le strict respect de la réglementation et des mesures sanitaires en vigueur aux dates du séjour et sur le lieu du séjour.

**Pour plus d'information sur les formalités sanitaires en France, consulter le site suivant :**

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

**Pour un séjour hors France, consulter le site suivant en sélectionnant le nom du pays concerné :**

<https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination>