

VOYAGES 2019

LA GOMERA

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

La Gomera : une île "écologique", ensoleillée, montagneuse, à taille humaine et à la végétation exubérante... idéale pour une semaine de randonnées ! Ultime paradis pour les randonneurs au large du Sahara, la Gomera a conservé toute l'authenticité de ses sentiers tortueux, de ses vallées en terrasses où d'impressionnants barrancos mènent à un luxuriant jardin intérieur : le parc national du Garajonay.

Les points forts :

- Les fabuleuses randonnées de la montagne à la mer
- Un accompagnateur qui connaît l'île et ses habitants comme sa poche !
- Les trésors botaniques du Parc de Garajonay

SUD RANDOS Association déclarée en sous préfecture de Millau n° W341005290 - Immatriculation au Registre des Opérateurs de Voyages et de Séjours avec le n°IM034110035 - Agence sud Aveyron dont le siège est à : rue du pontil, 12490 Saint Rome de Cernon - Garant : Groupama Assurance Crédit et Caution, Siège social 8_10 rue d'Astorg 75008 PARIS. RCP : MMA Mutuelles du Mans Assurances, SARL SAGA, BP 27 - 69921 OULLINS - Assistance voyage : Europ-Assistance, 1, promenade de la Bonnette 92230 Gennevilliers - N° SIRET: 414 040 428 00032 - N° TVA intracommunautaire : FR18414040428

Conditions de vente mises à jour le 1er juillet 2018 disponibles sur simple demande ou sur notre site internet : <https://www.sudrandos.com/condition-de-ventes>



PROGRAMME

Jour 01 : Vol France/Tenerife

Accueil à l'aéroport et transfert à notre hébergement à El Médano ou à proximité. Temps de Transfert : 10 mn.

Jour 02 : Roque Agando - Imada

Départ matinal pour prendre le ferry pour La Gomera au port de Los Cristianos. Nous en profitons pour prendre notre petit-déjeuner sur la terrasse du port ou à bord du bateau. Arrivée à La Gomera, et transfert vers le point de départ de notre randonnée, Los Roques. Nous descendons à côté de l'imposante Roque Agando, cheminée volcanique emblème de l'île, par le Barranco de Benchijigua entre palmiers et végétation locale. Après une montée, nous changeons de côté et apercevons le hameau de Imada, objectif de notre randonnée. Transfert pour Valle Gran Rey et installation à notre hébergement pour les 5 prochaines nuits.

Temps de marche : 4 h. Distance : 8km. Dénivelés : +600m / -800m. Temps de transfert 1h10

Jour 03 : Las Creces - Las Hayas - Igualeiro

Une agréable descente entre les bruyères arborescentes et le chant des oiseaux, nous amène jusqu'à Las Hayas, premier hameau de la journée. Notre randonnée slalome entre profonds canyons et villages, et nous permet de découvrir le monde rural et les traditions gomériennes. Les femmes font encore de la poterie à El Cercado. À Chipude nous nous régalaons avec la gastronomie de l'île. La montée finale jusqu'à Igualeiro nous offre des magnifiques paysages sur le Barranco de Erques et La Fortaleza de Argodey. Retour à Valle Gran Rey.

Temps de marche : 5 h. Distance : 13km. Dénivelés : +800m / -600m. Temps de transfert : 30 mn.

Jour 04 : Valle Gran Rey - La Mérica - Arure

Départ à pied de notre hébergement pour faire la montée de La Mérica jusqu'à Arure. Les rues piétonnes et grimpantes de La Calera nous lancent sur un chemin en lacets, qui nous permettra de découvrir la végétation locale, comme la lavande des Iles Canaries, et un panoramique de plus en plus grandiose. Sur la falaise de La Mérica, nous comprendrons pourquoi se trouve ici le dernier refuge du lézard géant de La Gomera. Sur la crête, le paysage devient époustouflant de part et d'autres et par temps dégagé, nous pourrons voir les îles de El Hierro, la sauvage, et La Palma, la isla verde. Arrivée à Arure et après-midi libre pour une baignade bien méritée.

Temps de marche : 4 h. Distance : 8km. Dénivelés : +950m / -150m. Temps de transfert : 20 mn.

Jour 05 : Vallehermoso - Mirador de Abrante

Transfert jusqu'à Vallehermoso, au nord de l'île. Le sentier débute par une montée la cheminée volcanique phonolitique du Roque Cano. Le paysage aride, érodé après des millions d'années est parsemé de sables, les genévriers locaux. Nous ferons une halte au centre d'interprétation du Parc National de Garajonay à Juego de Bolas et puis continuerons par les terres rouges jusqu'au Mirador de Abrante. Nous apercevons le village d'Agulo à nos pieds et, au loin l'île de Tenerife et le Teide. Retour à notre hébergement.

Temps de marche : 4h30. Distance : 11km. Dénivelés : +900m / -500m. Temps de route : 1h30.

Code : 32GOMVA

Jour 06 : Parc National Garajonay - El Cedro - La Zarcita

Aujourd'hui, nous visiterons le trésor de La Gomera : le Garajonay, le fameux bois primaire, classé Patrimoine Mondiale et Réserve de la Biosphère par l'Unesco. Notre chemin traverse cette forêt de Laurisilva qui abrite grand nombre de plantes et animaux endémiques. L'eau ruisselle toute l'année jusqu'au village d'El Cedro, où nous nous arrêtons chez Juana pour nous régaler avec une des meilleures soupes de cresson de la Gomera. Après le repas et une agréable montée, nous sommes prêts à regagner notre appartement à Valle Gran Rey.

Temps de marche : 4h30. Distance : 12km. Dénivelés : +650m / -750m. Temps de transfert : 1h30.

Jour 07 : Contadero - Alto de Garajonay - Roque Agando

Le point culminant de La Gomera, le Alto de Garajonay (1.487m), qui doit son nom à une légende indigène, nous attend pour finir notre semaine de randonnée. Quand la visibilité est bonne, nous pouvons profiter de jolies vues panoramiques sur les îles voisines. Avant de prendre le ferry pour rentrer sur Tenerife, nous visiterons San Sebastián, la capitale de la Gomera. Transfert à notre hébergement et installation.

Temps de marche : 3 heures. Distance : 6km. Dénivelés : +300m / -600m. Temps de transfert : 1h30

Jour 08 : Vol retour pour la France.

Journée libre selon l'heure de départ. Transfert à l'aéroport et vol de retour.

Temps de transfert : 10 mn.

Sud Randos et l'accompagnateur 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.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Dates de programmation : Toute l'année

Covoiturage : Pour rejoindre l'aéroport où vous êtes convoqué et afin de limiter vos frais de déplacements, pensez au covoiturage en tant que chauffeur ou passager. Faites appel à : Blablacar C'est simple et pratique. Attention : prévoyez de l'avance dans vos rendez-vous afin de ne pas être en retard à l'aéroport : l'avion ne vous attendra pas...

Vous pouvez aussi nous téléphoner, si vous souhaitez savoir si d'autres personnes du groupe habitent dans la même région que vous. Nous pourrions vous mettre en contact.

Nous vous conseillons enfin de comparer le coût et les horaires de différents modes d'accès de chez vous à l'aéroport de départ grâce au site Comparabus. Contrairement à ce que son nom laisse penser, ce site, pour un même trajet, vous proposera diverses possibilités telles que avion, train, bus, ou covoiturage.

Transport aérien : Vols charters au départ de Paris ou de province, ou réguliers via Madrid. Attention, ces vols peuvent être dans la nuit du samedi au dimanche que se soit à l'aller comme au retour. Dans certains cas le vol retour arrivera le Dimanche matin en France.

FORMALITES

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

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

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

Pour plus d'informations nous vous invitons à vous rapprocher de votre mairie.

Informations complémentaires : 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 leurs parents. Par contre si l'enfant est accompagné d'un parent 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.

Santé : 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.

Code : 32GOMVA

NIVEAU

Marche de 5 à 6 heures par jour. Chemins sans difficulté technique, parfois aériens. Randonnées en étoile permettant le repos entre deux randos.

Les randonnées se déroulant en étoile, vous pouvez si vous le souhaitez, laisser le reste du groupe et les retrouver le soir. Cette journée-là serait donc une journée libre...

HEBERGEMENT

2 nuits en appartement à Tenerife et 5 nuits en appartement à Valle Gran Rey, chambres doubles ou triples, salle de bain partagée.

L'hébergement se fera en chambre double ou très exceptionnellement en triple avec salle de bain partagée.

Repas : Pension complète pour les jours 2, 3, 4, 5, 6, 7. Repas libres le J1 et le J8.

TRANSFERTS INTERNES

Tous les déplacements seront effectués avec un transport privé ; cela procure un confort à plusieurs niveaux : confort lors des transferts sur des routes souvent tortueuses, ainsi qu'un confort au niveau des randonnées, puisque nous profitons d'une certaine flexibilité horaire, que ne pourraient nous procurer les taxis.

PORTAGE DES BAGAGES

Uniquement les affaires de la journée.

GROUPE

De 5 à 15 participants

ENCADREMENT

Par un accompagnateur français ou francophone vivant aux Canaries .

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

LES BAGAGES

- 1 sac de voyage ou un grand sac à dos pour les affaires de la semaine.
- 1 petit sac à dos (30 à 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 (sandales) (si vous désirez vous baigner !)
- 1 maillot de bain pour les éventuelles baignades + serviette (masque pour les amateurs de plongée)
- 1 pantalon de marche ample (toile ou jogging : évitez les jeans)
- des gants et un bonnet en cas de temps un peu frais
- 1 bon pull en laine ou fourrure polaire
- 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 fins (on s'en sert rarement, mais il vaut mieux les avoir !)

Code : 32GOMVA

- 1 bonnet
- 1 chapeau

LE MATERIEL A EMPORTER

- 1 gourde d'un litre
- 1 couteau pliable et des couverts pique-nique
- 1 boîte hermétique type tupperware
- 1 lampe frontale avec ampoule et piles de rechanges
- du papier hygiénique + briquet
- votre appareil photo
- lunettes de soleil, crème solaire et protection des lèvres

LA PHARMACIE

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

AUTRES PRÉCISIONS

Départs en **Janvier et Février** malgré des températures généralement clémentes, durant ces mois, il peut faire plus frais ; particulièrement le soir. Nous vous conseillons donc de vous munir d'affaires un peu plus chaudes, ou d'une « épaisseur » supplémentaire.

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.

DATES ET PRIX

Voir toutes les dates de départ des séjours en ligne sur notre site internet : www.sudrandos.com

LE PRIX NE COMPREND PAS

Forfait tout compris excepté les boissons, les éventuels repas du J1 et J8 (du petit-déjeuner au dîner) et l'assurance.

Budget :

- Pour les repas à votre charge (J1 et J8), prévoyez en moyenne : 10 à 15€/repas.
- Vos boissons ne sont pas comprises, prévoyez donc un budget à cet effet. Les prix sont généralement un peu moins chers qu'en France.

POUR EN SAVOIR PLUS

VIE COURANTE

DÉCALAGE HORAIRE

Quand il est 12h à Paris, il est 11h aux Canaries.

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.

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 ».

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 nordouest 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.

Code : 32GOMVA

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 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	Sept/Oct
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

! Lanzarote bénéficie d'une climat sub-tropical chaud et sec. Il pleut très peu. Les températures moyennes minimales ne descendent pas en dessous de 14°C. Fuerteventura est un paradis climatique. 20 degrés de moyenne en hiver, un peu moins de 30 degrés en été et des précipitations très faibles. Grande Canarie comprend une grande variété de microclimats. Sec et ensoleillé sur les zones côtières, surtout sur le versant sud, le climat change en altitude où l'influence de la mer n'existe plus et les sommets retiennent les nuages. En une heure de trajet en voiture, on passe d'un climat subtropical à un climat continental. On peut être en train de bronzer sur la plage puis aller jouer dans la neige sur les sommets. En fonction de l'orientation, l'île de La Gomera a 2 territoires climatiques, le nord et le sud. Le nord a des températures douces et stables, une humidité agréable. Au sud les températures sont légèrement plus élevées et il fait plus sec. Le climat de La Palma rejoint celui des autres îles mais l'extrémité nord-ouest est davantage touchée par les nuages et la pluie. Le nord peut être pluvieux en hiver. Sur l'île El Hierro le climat est également doux toute l'année.

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 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.

Code : 32GOMVA

- 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 de 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 classées, les parcs naturels, les parcs ruraux, les réserves naturelles, les réserves de la Biosphères. 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.

REPÈRES ÉCONOMIQUES SALAIRES COMPARATIFS

Les travailleurs des îles Canaries sont les moins bien payés d'Espagne avec des salaires moyens inférieurs à 1 325 € net mensuels.

PRINCIPALES ACTIVITÉS DU PAYS

Le tourisme est l'activité principale et motrice de l'économie. Durant les dernières décennies, l'agriculture a perdu de l'influence dans le produit intérieur brut. La banane, la tomate et les fleurs coupés sont les principaux produits d'exportation.

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 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 XIIIe 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 canonniers 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

Code : 32GOMVA

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 oeuvres 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.

Code : 32GOMVA

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. Bref, 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...

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... ?

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'île, 75004 Paris, France Tel : 33-(0) 143251735

ECOTOURISME

CHARTRE EUROPEENNE DU TOURISME DURABLE DANS LES ESPACES PROTEGES

SUD RANDOS est la première agence associative Européenne à obtenir le label Ecotourisme !

A l'issue de la réunion de la Section Française de la Fédération Europarc, le 16 avril 2014, SUD RANDOS a obtenu l'agrément Ecotourisme au titre du volet III de la Charte Européenne du Tourisme Durable dans les Espaces Protégés. Cette certification témoigne de l'engagement de SUD RANDOS dans le développement d'un tourisme responsable selon les 3 piliers de la Charte : Social, Environnemental et Économique.

SUD RANDOS est soutenu par

Le Parc Naturel Régional des Grands Causses en Aveyron.

Le Parc Naturel Régional du Haut Languedoc.

Le Parc National des Cévennes.

BONNES PRATIQUES DE LA RANDONNEE

Le patrimoine naturel est riche mais fragile. En balade, respectez la nature pour la conserver intacte...

Soyez curieux... mais discrets :

Si vous voulez observer les animaux sauvages, sachez que moins vous ferez de bruit et plus vous aurez de chance de les apercevoir. A certaines périodes de l'année quelques parcours seront modifiés pour ne pas déranger les animaux en période de reproduction.

Fermez les portes derrière vous :

Chicanes, portillons, barrières... ne sont pas là par hasard. Ni pour faire beau sur les chemins. Tous ces aménagements ont été spécialement installés pour garder les animaux, principalement des brebis à l'intérieur des clôtures. En traversant les parcs animaliers, soyez calme et discret pour ne pas nuire aux troupeaux.

Laissez les fleurs où vous les trouvez :

En chemin, vous pourrez admirer de nombreuses espèces végétales mais ne les cueillez pas, nombreuses sont protégées !

Jetez vos déchets :

A la poubelle ! Ne laissez rien d'autre que la trace de vos pas dans la nature. Les déchets peuvent mettre des dizaines voire des milliers d'années avant de disparaître, certains peuvent provoquer des blessures ou des incendies ! Truc d'indien : brûlez vos papiers hygiéniques (en prenant la précaution de ne pas provoquer un incendie...).

Suivez les chemins :

L'itinéraire que nous vous proposons respecte les cultures et les propriétés privées. S'il traverse un champ, contournez le !

Fumée sans feu :

Un simple mégot de cigarette, des braises mal éteintes multiplient les risques d'incendies. Soyez prudent !

Les arbres :

Vous les aimez, mais n'y inscrivez pas vos initiales pour la vie... Elles provoqueraient des blessures irrémédiables porteuses de parasites qui affaiblissent les arbres.

SUD RANDOS CERTIFIE « CHARTE EUROPEENNE DU TOURISME DURABLE DANS LES ESPACES PROTEGES »

La Charte européenne du tourisme durable, qu'est-ce donc ?

une charte en dix principes, créée par Europarc, la Fédération des espaces protégés européens, signée par plus de 130 espaces protégés, dont 26 en France qui ont pour vocation de développer dans les espaces protégés un tourisme de qualité dans le respect de l'homme et de son environnement

Etre certifié au titre de la Charte européenne du tourisme durable est une reconnaissance de notre engagement dans le tourisme durable, une attestation de la confiance que portent les Parcs naturels à notre entreprise et à sa démarche.

Nos séjours, créés en partenariat avec les Parcs naturels, allient beaux paysages, découverte de patrimoines naturels et culturels d'exception, activités de pleine nature. La rencontre et l'échange, aussi, avec les hommes et femmes qui vivent ces territoires au quotidien.

Des séjours 100% Parcs naturels et naturellement développement durable.

Les 10 principes qui guident notre partenariat avec les Parcs naturels :

- 1/ Impliquer toutes les personnes participant à la gestion et au développement touristique dans et autour de l'espace protégé
- 2/ Elaborer et mettre en œuvre une politique de tourisme durable et un plan d'action pour l'espace protégé
- 3/ Protéger et mettre en œuvre l'héritage naturel et culturel de l'espace protégé, pour et par le tourisme, le protéger d'un développement touristique abusif
- 4/ Proposer aux visiteurs une expérience de grande qualité pour tous les aspects de leur visite
- 5/ Accroître les bénéfices du tourisme pour l'économie locale
- 6/ Promouvoir les produits touristiques spécifiques permettant la découverte et la compréhension de ce paysage
- 7/ Approfondir la connaissance de l'espace protégé et les questions de viabilité parmi les parties concernées par le tourisme
- 8/ Veiller à ce que le tourisme soutienne, au lieu de diminuer, la qualité de vie des habitants locaux
- 9/ Communiquer de manière effective auprès des visiteurs, des entreprises touristiques et des résidents, au sujet des qualités particulières de la zone
- 10/ Surveiller et influencer les flux de visiteurs afin de réduire les impacts négatif

L'ESPRIT DE NOS SEJOURS

Il y a bientôt 30 ans, ce qui a rassemblé les agences de randonnées au sein du réseau VAGABONDAGES, ce sont des valeurs aujourd'hui dans l'air du temps :

- Implantation et vie de nos équipes en milieu rural.
- Implication dans la vie locale et ses projets.
- Respect de l'environnement.

Toutes les agences du réseau VAGABONDAGES sont différentes, mais elles se rassemblent autour de valeurs communes. Nous avons choisi de travailler ensemble et de partager nos passions et nos randonnées !

Aujourd'hui, les séjours VAGABONDAGES vous proposent de partager nos valeurs et notre engagement, en devenant vous aussi acteurs de votre randonnée.

Devenir acteur cela peut être :

- Vivre un temps privilégié avec chacune des rencontres (en chemin, en découverte, à l'étape, avec votre hôte, votre accompagnateur, les agriculteurs, ...).
- Utiliser autant que possible les transports en communs.
- Avoir le choix ou non de porter ses bagages. Le confort a des exigences? La question vous sera posée. Des solutions alternatives au transport des bagages pourront vous être proposées.
- Favoriser, consommer les productions locales pour une juste rémunération de chacun.
- Prendre plaisir à la dégustation de produits locaux de saison.

Etre acteur, c'est également, à l'issue de votre randonnée, prendre le temps de nous faire partager votre vécu et votre ressenti. Vous participez ainsi activement à l'évolution et à l'amélioration du séjour dans le respect de nos valeurs communes.

Randonner :

C'est se mettre à l'écoute de son corps et de tout ce qui l'entoure.

C'est aussi s'arrêter pour s'émerveiller, s'ouvrir à la nature.

C'est aller à la rencontre de l'autre au détour d'un sentier ou d'un village.

C'est apporter une dimension humaine à la découverte d'un pays.

Et enfin...

N'oubliez pas que le succès complet de votre randonnée dépendra en grande partie de la capacité de chacun à participer pleinement à la vie de groupe, à laisser ses soucis de côté pour quelques jours. Nous ferons tout pour vous laisser un souvenir inoubliable de vos vacances, à vous de venir les vivre avec plaisir et humour

Idée sympa :

Vivez un moment de convivialité et de gourmandise, en partageant un échantillon de votre terroir pour le faire découvrir à vos compagnons de marche si vous rejoigniez une groupe qui se constitue de personnes venues d'horizons diverses.

SI NOUS N'AVONS PAS REPONDU A TOUTES VOS QUESTIONS N'HESITEZ PAS A NOUS CONTACTER:

SUD RANDOS - rue du Pontil - 12490 ST ROME DE CERNON .

Renseignements : 06 48 20 71 48

Urgences : 06 52 40 80 34

mail : contact@sudrandos.com site internet : <https://www.sudrandos.com>

A très bientôt sur nos chemins, l'équipe de Sud Randos.

Code : 32GOMVA