

# LE MEILLEUR DES CANARIES : TENERIFE, LA GOMERA & LA PALMA

Vivez une découverte intense de toute la diversité qu'offrent les Canaries ! Vous partez d'abord à la découverte de Tenerife et de son volcan, le Teide : point culminant de l'Espagne (3817m), il domine l'île en son centre. Un ferry vous emmène ensuite sur l'île aux reliefs escarpés qu'est La Gomera, où vous découvrez sa langue sifflée (*le silbo*), désignée patrimoine mondial culturel par l'Unesco. Vous finissez votre périple par la plus authentique des îles canariennes : La Palma, qui vous surprendra par ses paysages lunaires au Sud et sa laurisilva au Nord.

Le voyage parfait pour une découverte complète des trois îles les plus emblématiques de l'archipel.

 Région	La Gomera La Palma Tenerife
 Activité	En individuel Trek & Rando
 Durée	15 jours
 Code	BCAN3ALT
 Prix	A partir de 1 345 €
 Niveau	2/5
 Confort	3/5

## PROGRAMME

### 📍 Jour 1 ARRIVÉE A TENERIFE



Arrivée à l'aéroport de Tenerife, vous récupérez votre voiture de location et roulez jusqu'à votre hébergement au Nord-Ouest de Tenerife, où vous vous installez pour 3 nuits

*Les repas ne sont pas inclus.*

*Hébergement en casa rural au Nord-Ouest de l'île.*

### 📍 Jour 2 LE MASSIF DE L'ANAGA



A l'extrême Nord-Est de l'île, ce magnifique massif regorge de surprises. A chaque virage, de magnifiques paysages s'offrent à vous : hameaux perdus dans la montagne aux ambiances et architectures d'autrefois, plages sauvages de sable noir au pied d'immenses falaises... Anaga ne vous laissera pas indifférent !

Plusieurs options de randonnées guidées par notre roadbook : depuis Chamorga une randonnée facile qui offre de superbes vues (2h30 : dénivelé +420m/-420m) ou un peu plus sportive (5h : dénivelé +764m/-766m)

*Temps de marche : 5h (dénivelé +764m/-766m)*

*Les repas ne sont pas inclus.*

*Hébergement en casa rural au nord ouest*

### 📍 Jour 3 LA ROUTE DES VOLCANS



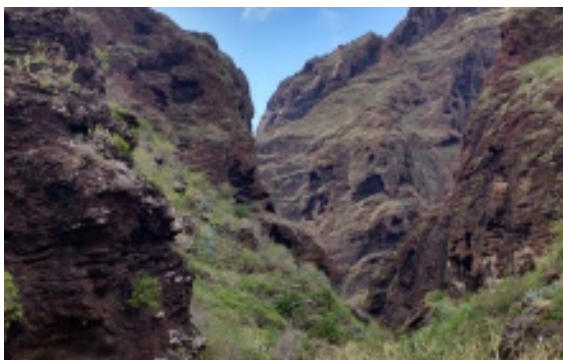
Au-dessus du col d'Icod de los Vinos, au pied du plus jeune volcan de Tenerife, le Chinyero vous attend et offre un spectacle de toute beauté où vous évoluez entre pinède et coulées de lave : une randonnée au cœur d'un paysage volcanique récent, contrastant avec le vert tendre des pins canariens (entre 2h00 et 03h30 selon option choisie)

*Temps de marche : 3h30 (dénivelé +473m/-476m)*

*Les repas ne sont pas inclus.*

*Hébergement en casa rural au nord-ouest.*

### 📍 Jour 4 LE PARC DU TENO



Aujourd'hui, vous partez à la découverte de l'un des plus anciens massifs de Tenerife : le Teno. Ce parc naturel protégé a tout pour vous séduire : petits hameaux isolés, plateaux accueillants les chèvres pour le pâturage, végétation et microclimats variant tout au long de l'étape. Des vues magnifiques qui parfois atteignent l'île voisine de La Gomera!

En fin de journée, vous vous installez dans votre hébergement au Sud de Tenerife pour 2 nuits.

*Temps de marche : 4h30 de marche(dénivelé +550m/-500m)*

*Les repas ne sont pas inclus.*

*Hébergement en appartement au Sud de Tenerife*

## 📍 Jour 5 **LE PARC NATIONAL DU TEIDE**



Ce matin, vous prenez de l'altitude avec la découverte du parc national du Teide. Point culminant de l'île et d'Espagne, le Teide et ses 3718 m d'altitude présentent tous les aspects du volcanisme et des vues incroyables dans un déluge de couleurs. D'abord, arrêtez vous au centre des visiteurs pour une petite vidéo explicative sur la formation de Tenerife et du volcan Teide.

Enchaînez ensuite par une de nos randonnée guidée par notre roadbook numérique : vous pouvez choisir d'explorer les " Roques de Garcia" avec sa série de cheminées volcaniques (2h30 dénivelé +200m/- 200m) , la "Fortaleza" (4h de marche, dénivelé +763m/-763m), avec sa forme

géologique particulière, qui vous offre de magnifiques vues sur le Teide. Pour les plus sportifs, vous pouvez faire l'ascension du Teide (6h de marche, dénivelé +1400m/- 1400m), avec ou sans téléphérique (à votre charge). Les 200 derniers mètres demande une autorisation spéciale et limité en nombre de personnes. Il faut au préalable demander un permis (nous contacter)

*Temps de marche : 2h30 (dénivelé +200m/-200m)*

*Ou*

*Temps de marche (randonnée à La Fortaleza) : 4h (dénivelé +763m/-763m)*

*ou*

*Temps de marche (ascension du Teide) : 6h (dénivelé +1400m/-1400m)*

*Les repas ne sont pas inclus.*

*Hébergement en appartement au Sud de Tenerife*

## 📍 Jour 6 **FERRY POUR LA GOMERA**



Transfert en ferry pour la belle et magique île de La Gomera, petit joyau des Canaries, la Gomera est parée d'une flore étonnante, de paysages acérés et d'une âme authentique, paisible et chaleureuse, sa végétation est d'une extraordinaire richesse.

Départ du port de Los Cristianos pour une courte traversée (environ 1h), destination San Sébastien de La Gomera. Une fois sur place, installation dans votre hébergement à Hermigua ou à Agulo, pour 4 nuits.

*Ferry : 1h*

*Les repas ne sont pas inclus.*

*Hébergement en appartement à Hermigua ou à Agulo.*

## 📍 Jour 7 **LE PARC DE MAJONA ET PLAGE DE LA CALETA**



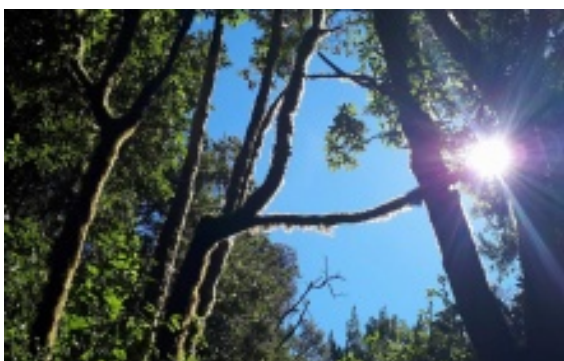
Cette randonnée en boucle vous permettra de découvrir le parc naturel de Majona, avec ses petites maisons isolées, ses anciennes terrasses cultivées et la plage de la Caleta où vous pourrez piquer une tête en fin de journée !

*Temps de marche : 3h (dénivelé +315m/-315m)*

*Les repas ne sont pas inclus.*

*Hébergement en appartement à Hermigua ou à Agulo.*

#### 📍 Jour 8 **LE PARC NATUREL DE GARAJONAY**



Proche de votre logement, cette randonnée en boucle vous permettra de découvrir le fameux Parc Naturel de Garajonay, qui abrite l'une des plus belles laurisilva au monde (forêt primaire de lauriers et de bruyères arborescentes). Un endroit fascinant dans lequel la nature vous offre un spectacle de toute beauté ! Bien que sportive par moments, c'est une journée qui a tout pour plaire !

*Temps de marche : 3h (dénivelé +375m/-375m)*

*Les repas ne sont pas inclus.*

*Hébergement en appartement à Hermigua ou à Agulo.*

#### 📍 Jour 9 **LE HAVRE DE PAIX D'IMADA**



Pour cette journée, vous partez en direction de Alajero. Une exploration parmi les plus belles de La Gomera sur des sentiers empierrés, qui vous conduisent au paisible hameau d'Imada, perché dans la montagne. Une étape incontournable dans votre voyage sur La Gomera.

*Temps de marche . 5h (dénivelé +814m/-814m)*

*Les repas ne sont pas inclus.*

*Hébergement en appartement à Hermigua ou à Agulo.*

#### 📍 Jour 10 **FERRY POUR LA PALMA**



En fonction de vos horaires de ferry, une randonnée plus ou moins longue vous sera proposée. Vous prenez ensuite le ferry pour rejoindre l'île de La Palma, "la Isla Bonita" avec ses forêts d'un vert étourdissant et ses sommets acérés flottant au-dessus des nuages, un condensé de tout ce que les Canaries ont de meilleur !

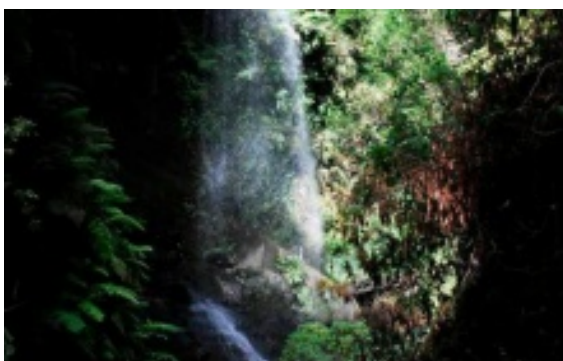
A votre arrivée, installation à Santa Cruz de La Palma pour 2 nuits.

Ferry : 4h00

Les repas ne sont pas inclus.

Hébergement à Santa Cruz de La Palma ou proche

#### 📍 Jour 11 **LA FORÊT ENCHANTÉE DE LA GALGA**



Départ pour le Nord de l'île, vers la laurisilva (forêt primaire composée principalement de lauriers et bruyères arborescentes). Vous traversez le hameau de La Galga avant de pénétrer dans cette magnifique forêt : ambiance brumeuse et mystique garanties ! Le mirador de la Somada Alta vous offre un beau panorama sur la côte Est.

Temps de marche : 2h30 (dénivelé +388m/-375m)

Les repas ne sont pas inclus.

Hébergement à Santa Cruz de La Palma ou proche

#### 📍 Jour 12 **LES VOLCANS DU TENEGUIA**



Vous parcourez les pentes du volcan San Antonio, entre vignes et cendres, avant de rejoindre le dernier volcan des Canaries, le Teneguia, pour en faire l'ascension. Enfin, vous suivez le sentier jusqu'au bord de mer pour y découvrir les marais salants installés sur les laves noires et/ou profiter d'une bonne baignade (si les conditions climatiques et maritimes le permettent). Installation dans votre nouvel hébergement pour 3 nuits à l'ouest de l'île : à Tazacorte, Los Llanos ou El Paso.

Temps de marche : 2h30 (dénivelé +145m/-567m)

Les repas ne sont pas inclus.

Hébergement à Tazacorte, Los Llanos, El Paso en appartement.

#### 📍 Jour 13 **SOMMET DE LA PALMA : LE ROQUE DE LOS MUCHACHOS**



Depuis le Pico de la Nieve, vous rejoignez les crêtes de la caldera de Taburiente où vous attend une vue à 360° sur l'île de La Palma. Par temps dégagé, vous pourrez découvrir des points de vue magnifiques sur Tenerife, La Gomera et El Hierro. Votre randonnée du jour vous emmène jusqu'au sommet de l'île.

*Temps de marche : 4h (dénivelé +590m/-590m)*

*Les repas ne sont pas inclus.*

*Hébergement à Tzacorte, Los Llanos, El Paso en appartement.*

#### 📍 Jour 14 **LE PARC NATIONAL DE LA CALDERA DE TABURIENTE**



La Caldera de Taburiente ne laisse personne indifférent ! Ces magnifiques gorges sont apparues suite à l'effondrement d'un flanc du volcan Taburiente, et à son érosion naturelle de l'eau. Des parois de 1500 mètres d'à-pic, une rivière permanente, une multitude de sources, une végétation endémique singulière... cette journée a de quoi vous couper le souffle !

*Temps de marche : 5h (dénivelé +350m/-350)*

*Les repas ne sont pas inclus.*

*Hébergement à Tzacorte, Los Llanos, El Paso en appartement.*

#### 📍 Jour 15 **FIN DE VOTRE VOYAGE AUX CANARIES**



Selon votre horaire de vol, vous restituez votre véhicule de location à l'aéroport de La Palma, avant de vous envoler vers d'autres cieux... :-)  
Si vous repartez de Tenerife, dernière nuitée à Tenerife puis vol retour.

Il existe d'autres randonnées que celles précisées au programme, plus sportives ou plus douces selon vos envies, elles seront toutes indiqués dans votre roadbook Altaï Travel

Les hébergements indiqués peuvent varier en fonction des disponibilités.

Toutes les activités sont soumises à la météo.

Cet itinéraire est fourni à titre indicatif : suivant les conditions météorologiques et opérationnelles, votre agent local peut modifier cet itinéraire.

Selon l'aéroport de départ, dernière nuit à La Palma ou à Tenerife.

## PÉRIODE & BUDGET

### Quand voyager ?

La meilleure période pour voyager est la suivante :

janv.

févr.

mars

avr.

mai

juin

juil.

août

sept.

oct.

nov.

déc.

### Prix

**A partir de 1345€ par personne, sur la base de 2 personnes en chambre double partagée**

*Ce budget est indiqué par personne, selon disponibilité. Votre agent local vous fera parvenir un devis personnalisé avec le prix exact. En effet, ce dernier peut varier en fonction de plusieurs éléments (disponibilité, niveaux de prestations, période, nb de participants, délai de réservation et bien d'autres encore).*

### Le prix comprend

- L'hébergement pour 14 nuits sur la base d'une chambre double partagée
- La voiture de location à Tenerife, La Gomera et la Palma, de catégorie A (pour 2 personnes), assurance tout, risque ans franchise incluse
- Les traversées en ferry Tenerife/La Gomera et la Gomera /La Palma
- Un roadbook numérique Altaï Travel pour chaque île (choix des randonnées, carte, infos pratiques)
- Un numéro d'urgence à votre disposition pendant votre séjour

### Le prix ne comprend pas

- Le transport international
- Les taxes aériennes
- Les repas (petit déjeuners, déjeuners et dîners)
- Le carburant et sa caution
- Tout ce qui n'est pas marqué dans "le prix comprend"

### Remarques

Les hébergements indiqués peuvent varier en fonction des disponibilités.

Toutes les activités sont soumises à la météo.

Cet itinéraire est fourni à titre indicatif : suivant les conditions météorologiques et opérationnelles, votre agent local peut modifier cet itinéraire.

### Conditions de paiement et d'annulation

#### Inscription

L'inscription à l'une de nos activités ou voyage implique l'acceptation des conditions générales de vente. Chaque client doit remplir un bulletin d'inscription. L'inscription n'est acceptée qu'avec le versement d'un acompte représentant 30% du montant total du voyage et dans la mesure des places disponibles. Si l'inscription se fait à moins de 30 jours du départ, le prix total du voyage devra être réglé dès l'inscription. Vous pouvez effectuer votre paiement par virement bancaire (SWIFT/IBAN) ou par carte bleue directement sur le site. Une confirmation d'inscription vous sera envoyée par mail dans les plus brefs délais.

#### Facturation

Une fois votre réservation enregistrée, nous vous envoyons par mail votre facture. Le solde doit nous parvenir au moins 30 jours avant votre date d'arrivée. Si le solde du voyage ne nous est pas parvenu dans ces délais, Altaï Canarias se réserve le droit d'annuler la réservation sans indemnité.

#### Annulation

**Conditions et frais d'annulation :**

Si, pour quelque raison que ce soit, vous devez annuler votre voyage, les sommes que vous avez versées vous seront remboursées sous réserve des retenues suivantes :

**Si le désistement a lieu :**

- Plus de 30 jours avant le départ, une somme forfaitaire de 50€ par personne sera retenue
- De 30 à 21 jours avant le départ, le montant de l'acompte versé sera retenu (soit 30% du montant total du dossier)
- De 20 à 14 jours avant le départ, 50% du montant total du dossier sera retenu
- De 13 à 7 jours avant le départ, 75% du montant total du dossier sera retenu
- Moins de 7 jours avant le départ, 100% du montant total du dossier sera retenu

#### **Cas particuliers:**

Quelle que soit la date d'annulation ou de modification de contrat, les frais suivants s'ajoutent au barème ci-dessus :

- Frais fixes aériens : si votre billet d'avion doit être émis longtemps à l'avance, souvent pour vous éviter des suppléments importants, 100% des frais non remboursables en cas d'annulation ou de modification de votre plan de vol vous seront facturés. Dans ce cas le barème ci-dessus ne s'applique que sur le prix du voyage sans le vol.
- Frais fixes terrestres : les frais engagés tôt pour des réservations fermes vous seront facturés en cas d'annulation.
- Frais d'assurance : que vous ayez souscrit une assurance multirisques ou une assurance annulation, le montant de l'assurance est dû et ne peut faire l'objet d'aucun remboursement.

Si vous êtes dans l'obligation d'annuler votre voyage avant son commencement (date de départ), vous devez en informer dès que possible Altaï Canarias et l'assureur par tout moyen écrit permettant d'obtenir un accusé de réception.

C'est la date de réception de l'écrit qui sera retenue comme date d'annulation pour facturer les frais d'annulation.

Si Altaï Canarias se trouve dans l'obligation d'annuler un départ en groupe, en raison du nombre insuffisant de participants, la décision sera prise et les clients informés au plus tard 21 jours avant le départ. Altaï Canarias peut également annuler un départ suite à des événements exceptionnels, relevant notamment des cas de force majeure (éruption volcanique, événements sociaux, grèves, intempéries) pouvant porter atteinte à la sécurité des participants. Dans ces cas, les participants seront remboursés intégralement des sommes qu'ils ont versées sans toutefois pouvoir prétendre à aucune indemnité.

#### **Modification du contrat**

En cas de modification d'un voyage par le client entraînant des frais pour Altaï Canarias, ces frais seront à la charge du client. Dans tous les cas, toute modification fera l'objet d'un écrit. Altaï Canarias pourrait modifier des éléments au contrat de voyage, si des événements extérieurs à notre volonté s'imposaient. Nos clients en seraient informés par écrit dans les plus brefs délais.

#### **Prix et révision des prix**

Pour les voyages en groupe, les prix figurant sur le site internet ont été calculés et sont valables pour le nombre indiqué de participants pour chaque voyage. Les tarifs sont confirmés lors de l'inscription. Si le nombre de participants est inférieur, un supplément petit groupe peut être appliqué. Pour tous les séjours, nous mentionnons le prix par personne, valable à partir d'un certain nombre de participants, et nous détaillons les prestations incluses et non incluses de ce prix. Toute modification des taux de change, des prix des différents éléments composant un voyage et en particulier le prix des carburants peut entraîner un réajustement du prix.

#### **Cession du contrat**

En cas de cession du contrat par le client à un cessionnaire, les conditions de modification et d'annulation s'appliquent.

#### **Assurance**

Nous vous invitons à souscrire une assurance avant votre départ garantissant les activités pratiquées avec Altaï Canarias. Le détail des assurances proposées est disponible sur cette page: <https://canarias.altabasecamp.com/fr/assurance>

Dans le cas où vous ne souscrivez pas d'assurance avec nous, nous vous demandons de bien vouloir nous communiquer par mail les informations de votre contrat d'assurance (nom de la compagnie, nom du contrat, n° de police d'assurance, n° de téléphone) et d'emporter ces informations avec vous lors de votre séjour.



### Encadrement

Nous vous proposons de partir en autonomie sans encadrement. Vous êtes sous votre propre responsabilité lors du voyage. A votre rythme, vous vous arrêtez et vous vous baladez quand bon vous semble. Pour votre voyage en liberté, Altaï Travel trace les itinéraires et se charge de l'organisation. Avec la location de la voiture et les hébergements réservés à l'avance, vous pourrez aborder votre voyage en toute tranquillité.

Téléchargez l'application Altaï sur votre Smartphone, plus qu'une application, c'est un véritable guide dans votre poche. Simple d'utilisation, elle vous géolocalise et vous guide en temps réel sur le terrain. Une fois le parcours téléchargé, cette application fonctionne sous le mode avion de votre téléphone (hors connexion). Vous y retrouvez aussi toutes les informations nécessaires au bon déroulement du voyage (les vouchers, les points d'intérêts à découvrir tout au long de votre randonnée, les informations pratiques, les bonnes adresses...).

Altaï Canarias est membre du groupe Altaï, réseau d'agences locales nature et aventure implanté dans 30 pays. Installée à Tenerife depuis de nombreuses années, notre agence Altaï Canarias vous garantit une expérience de voyage actif réussie, grâce à nos roadbooks et à nos infrastructures logistiques.

### Alimentation

**Les repas sont à votre charge.** Nous comptons en moyenne :

- Le petit-déjeuner : 5€/personne
- Le pique-nique : 5€/personne
- Le dîner : 15€/personne en restaurant

**Attention**, l'eau sur Tenerife, La Gomera et La Palma n'est pas potable partout. Il faut donc prévoir des pastilles pour traiter l'eau ou d'acheter de l'eau sur place.

Pour éviter le gaspillage et l'excès de plastique, achetez un bidon de 8 litres dont vous vous servirez pour remplir vos gourde

**Voyage liberté** : sauf mention contraire, les repas ne sont pas inclus (si dans certains cas, les petits déjeuners sont inclus, Altaï Travel vous en informera au moment du devis)

Pendant votre séjour, vous pourrez découvrir les spécialités canariennes : Almogrote (pâte au fromage épicée), fromages et charcuteries, viande de chèvre, porc et poulet, poissons et fruits de mer, bananes (sous toutes ses formes), Barraquito (café à la liqueur), les papas arrugadas (pommes de terre ridées), Gofio (farine élaborée à partir de céréales grillées, principalement du maïs) utilisé dans les soupes.

Vous trouverez 2 types de sauce : le Mojo rojo (sauce rouge élaborée avec huile d'olive, poivrons rouges grillés, ail et cumin, elle a un goût légèrement épicé) et le Mojo verde (sauce verte élaborée avec huile d'olive, ail et de la coriandre fraîche, elle est douce).

### Hébergement

Aux Canaries il existe deux types d'hébergements principalement utilisés. L'hôtel, base chambre double (voire triple dans certains cas) que nous choisissons d'un confort correspondant à nos 3 étoiles. Mais aussi les appartements hôtels qui sont en général constitués d'une chambre et d'une pièce de vie comprenant un coin cuisine et un coin salon /salle à manger. Le confort est en général simple mais c'est toujours propre et fonctionnel.

### Déplacement et portage

Véhicule de location, assuré tout risques.

Transport maritime en Ferry, nous privilégions la compagnie Armas

Transport aérien inter îles si nécessaires avec la compagnie Binter

Vous portez seulement vos affaires de la journée, vos gros bagages restent dans à l'hébergement.

### Budget et change

L'unité monétaire est l'euro (€)

### Pourboires

Il s'agit d'une pratique usuelle et non obligatoire et selon votre satisfaction

## Équipement indispensable

---

Voici l'équipement indispensable à votre séjour aux Canaries. Nous vous donnons quelques exemples concrets, issus de la gamme trekking de notre partenaire Forclaz.

# FORCLAZ

- Chaussures de marche à tige haute de préférence, de bonnes semelles sculptées (type Vibram), respirantes et imperméables (type Gore-tex). Les terrains des Canaries sont volcaniques et donc abrasifs et caillouteux par moments, à prendre en compte lors du choix de vos chaussures. Il est préférable de prendre des chaussures avec une pointure de plus que votre pointure habituelle afin de limiter les frottements et les ampoules. Par exemple les chaussures trekking 500 Matryx, modèle femme ou homme.
- Chaussures légères (tennis) ou sandales à enfiler après la randonnée
- Blouson léger
- Coupe vent
- Veste de pluie, par exemple le ploncho trek 500.
- Chapeau, casquette
- Bonnet ou bandeau chaud (surtout en hiver, pour le jour 3, en altitude les températures peuvent être très fraîches, il peut même y avoir de la neige !)
- Une paire de gants
- Un foulard, une écharpe ou un tour de cou. Par exemple le tour de cou trek 500.
- Short ou bermuda, par exemple le short travel 100, modèle femme ou homme.
- Chaussettes de marche (anti-ampoules), choisissez-les de préférence pas trop chaudes.
- Veste ou pull polaire, par exemple la sous-veste mérino trek 900, modèle femme ou homme.
- Pantalon de randonnée (indispensable pour les randonnées en altitude comme le J4, les températures pouvant être basses), par exemple le pantalon trek 500, modèle femme ou homme.
- Tee-shirts
- Sous vêtements confortables et adaptés à l'activité de randonnée (favoriser le coton, plus respirant et moins irritant)
- Maillot de bain, sandales pour aller se baigner (galets ou zones glissantes) et masque et tuba pour ceux qui le souhaitent
- Petit sac pour mettre vos affaires utiles en fin de randonnée et en temps libre, par exemple le sac à dos compact et imperméable 25L Travel.

## Matériel

---

- Gourde de 1,5 litres minimum (isotherme de préférence), ou poche à eau de 2 litres (isotherme). Cette dernière permet de boire de petites quantités plus régulièrement, ce qui est conseillé pour une bonne hydratation.
- Sac à dos de randonnée minimum 30-35l
- Bâtons de marche télescopiques, (Leki par exemple), se pliant en 3 brins (plus pratiques à mettre dans la valise). Optionnels mais vivement conseillés car les terrains sont souvent caillouteux ou pentus.
- Assiette, couteau, fourchette et gobelet
- Crème de protection solaire (visage et lèvres)
- Lunettes de soleil
- Serviette de bain / drap de bain (les serviettes de toilettes sont fournies)
- Lampe frontale (peut être utile le soir pour rentrer au logement ou lorsque l'on partage la chambre avec un autre participant)
- Sandales, type méduses, pour aller se baigner (recommandées)
- Couteau de poche (attention, il faut les mettre dans le bagage en soute).

## Équipement utile

---

Bloc-notes, tenir un journal est une grande activité des trekkers.

Vous pourrez aussi voyager avec votre fiche technique où nous avons accordé une place spéciale pour vos coups de coeur, récits de voyage ou anecdotes

## Bagages

---

Limitez le poids au maximum. N'oubliez pas un sac de randonnée de bonne contenance où vous pourrez ranger les objets dont vous aurez besoin pendant la journée (minimum 35L).

## Pharmacie

---

Nos guides accompagnateurs disposent d'une pharmacie de premier secours comprenant : Antiseptique local, pansements, compresses, pansements double peau, bandes élastoplast. Nous vous conseillons de prévoir une petite trousse à pharmacie à emporter chaque jour avec vous pour les "petits bobos" de tous les jours, et une deuxième trousse plus complète à laisser dans le bagage principal.

### Petite trousse du quotidien :

- Crème de protection solaire visage et lèvres
- Gel assainissant mains ou lingettes désinfectantes
- Antiseptique local non alcoolisé
- Lavage oculaire ou antiseptique oculaire en dosettes
- Sérum physiologique en dosettes
- Boîte de pansements adhésifs de différentes tailles
- Boîte de pansements hydro colloïdes pour les ampoules (compeed)
- Boîte de compresses stériles Rouleau de sparadrap
- Bandes extensibles
- Bande cohésive de contention (entorses, maintien)
- Spray anti-moustiques pour la peau
- Pommade anti-démangeaisons
- Pommade ou spray contre les brûlures superficielles et/ou coups de soleil
- Pommade contre les coups et les bleus et/ou un tube homéopathique Arnica 9CH
- Pastilles purifiantes pour l'eau (Micropur forte ou Aquatabs)

## Passeport

---

Pour les ressortissants français, belges et suisses (et membres de l'Union européenne en général), la carte d'identité en cours de validité ou le passeport (valide aussi) suffisent pour entrer sur le territoire espagnol.

## Visa

---

Aucun visas nécessaire pour les ressortissants de l'Europe

## Carte d'identité

---

Formalités police :

Les informations mentionnées sont indicatives pour les ressortissants français.

### Passeport : Oui en cours de validité.

En plus de votre passeport ou de votre CNI, nous vous conseillons de voyager avec une photocopie en permanence sur vous (la double page où figure la photo), qui vous dépannera en cas de perte ou de vol de l'original.

### CNI : Oui en cours de validité.

À compter du 1er janvier 2014, la durée de validité des cartes nationales d'identité (CNI) délivrées aux personnes majeures passera de 10 à 15 ans. Attention, cette prolongation ne concernera pas les CNI délivrées aux mineurs qui resteront toujours valables 10 ans. Un décret vient en effet d'être publié en ce sens au Journal officiel du vendredi 20 décembre 2013. Cet allongement de 5 ans concernera à la fois : les nouvelles CNI délivrées à partir du 1er janvier 2014, les CNI délivrées entre le 2 janvier 2004 et le 31 décembre 2013. Pour les CNI délivrées entre le 2 janvier 2004 et le 31 décembre 2013, cette prolongation de 5 ans n'impliquera aucune démarche particulière de la part des usagers, la date de validité inscrite sur le titre n'étant pas modifiée. Pour chaque pays acceptant la carte nationale d'identité comme document de voyage, le ministère de l'intérieur propose une fiche d'information traduite. <http://www.interieur.gouv.fr/Actualites/L-actu-du-Ministere/Duree-de-validite-de-la-CNI>

## Vaccins obligatoires

---

Aucun vaccin obligatoire

## Climat

---

Comme sur de nombreuses îles, le climat est étonnement variable d'une zone à l'autre.

On parle généralement de micro climats. Au nord-est se forment les nuages sous l'influence des alizés. Les nuages sont freinés par les reliefs provoquant une mer de nuage sur le versant nord et forment une cascade en passant sur le versant sud, bien plus aride.

En bord de mer, la température moyenne est de 22°C. Les courants marins contribuent à la clémence du climat. Humidité faible et chaleur constante sur les îles en bord de mer.

Avec l'altitude, la température baisse rapidement. Au dessus de 300m d'altitude, la température moyenne est comprise entre 16 et 21°C.

Entre 600 et 1500m d'altitude, la température moyenne sont comprises entre 12 et 16°C.

Au-dessus de 1500m, la moyenne est de 9°C (elle peut chuter en dessous de zéro, au dessus de 2000m).

En résumé, au nord la végétation est abondante, l'humidité dans l'air est forte et les températures sont plus fraîches.

Au sud des îles, les paysages sont plus arides et l'air est chaud et sec. Avec l'altitude, l'air devient plus sec et froid (la neige est fréquente en hiver sur les sommets de la Palma et Tenerife).

Pour les baignades, la température de l'eau atteint 19°C à 24°C presque toute l'année. Les nuits sont fraîches et garantissent des repos salutaires.

## Electricité

---

Voltage : 220-230V, Fréquence : 50 HTZ, prises classiques comme en France

## Heure locale

---

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

## Géographie

---

Les Canaries se situent dans l'Atlantique avec les Açores, Madère, le Cap-Vert et les îles Sauvages, groupe d'îles connu comme la Macaronésie. Cette dernière est caractérisée par l'origine volcanique de l'ensemble des îles et leur position dans l'océan atlantique. Des similitudes s'observent quant à l'influence des alizés (anticyclone des Açores) et à la flore. Les botanistes ont l'habitude d'englober sa flore dans l'ensemble des plantes endémiques de la Macaronésie. L'archipel Canarien est situé dans l'océan Atlantique, proche des côtes africaines, en face du Maroc et du Sahara Occidental. Il est formé par sept îles, qui sont, d'est en ouest : Lanzarote, Fuerteventura, Grande Canarie, Tenerife, La Gomera, La Palma et El Hierro. Les îles Canaries se trouvent entre les latitudes 27 ° 37 ' et 29 ° 25 ' le nord (une situation subtropicale) et les longitudes 13 ° 20 ' et 18 ° 10 ' à l'ouest du Greenwich. Cette situation implique une différence horaire à l'égard du reste de l'Espagne. Dans les îles, les horloges marquent une heure de moins

## Tourisme responsable

---

Altaï Canarias œuvre depuis toujours pour un tourisme plus responsable et s'inscrit dans une démarche d'organisation de voyages respectant des principes équitables et durables. L'harmonisation des pratiques assure :

- Une juste répartition des retombées économiques
- L'amélioration des conditions de travail des équipes locales et leur sensibilisation à la protection de l'environnement
- L'information des voyageurs au respect des populations locales et de l'environnement et le recueil de leurs ressentis à leur retour

**Adoptez, vous aussi, des gestes simples lors de vos voyages et agissez ainsi en faveur d'un tourisme responsable :**

- Évitez de laisser des déchets derrière vous : déposez les dans des poubelles ou ramenez les avec vous
- Utilisez l'eau potable avec parcimonie (préférez les douches aux bains et signalez les fuites) et évitez de la gaspiller (préférez les savons biodégradables pour vous laver etc.)
- Évitez de dégrader des sites culturels : ne touchez pas les statues, ne déplacez pas pierres et objets etc.
- Préférez les échanges aux dons (des cadeaux trop importants au vu du niveau de vie du pays peuvent déstabiliser l'équilibre économique local)
- En balade, notamment dans certains écosystèmes fragiles, observez la faune à distance, ne sortez pas des sentiers, limitez le piétinement et ne rapportez pas de « souvenirs » : renoncez à cueillir des fleurs rares, à ramasser des fossiles etc.
- Dans certains hôtels, vous disposerez d'une climatisation individuelle. Il est vivement recommandé pour éviter la

surconsommation énergétique et les émissions de gaz à effet de serre de la couper systématiquement lorsque vous n'êtes pas présent dans la chambre.