

LA FONDATION DE LA TABLÉE POPULAIRE

LA GRANDE MARCHÉ 2019

11^{ème} édition

Mai et juin 2019

LES ÎLES CANARIES



SENTIERS DU MONDE
nature • culture • découverte



FONDATION
DE LA TABLÉE POPULAIRE

entrez dans le cercle



SENTIERS DU MONDE

nature • culture • découverte

Canaries : îles de Tenerife et La Gomera

Joyaux naturels des Canaries

Groupes Tablée Populaire – mai/juin 2019

A une centaine de kilomètres des côtes africaines, l'archipel des Canaries est composé de sept îles volcaniques très contrastées. Aux îles désertiques parsemées d'oasis et de villages blancs (Lanzarote, Fuerteventura), s'opposent des îles très montagneuses et verdoyantes (Tenerife, Grande Canarie, La Gomera, La Palma et El Hierro). On a coutume de dire que l'archipel est à lui seul un continent en miniature, tant la diversité des paysages est exceptionnelle.

Toutes les îles ont développé un particularisme culturel fort et omniprésent, que l'on retrouve dans l'architecture et les traditions qui rythment les activités de chaque jour. Leur histoire mouvementée a permis le mélange de nombreux modes de vie venus d'Espagne et d'autres pays d'Europe, auxquels se sont rajoutées des influences d'Amérique latine, encore présentes dans la musique et la cuisine.

Tenerife

C'est la plus haute des îles Canaries, avec son volcan, le Teide, qui toise toutes les autres îles du haut de ses 3 718 mètres ; c'est aussi l'île aux deux visages, contraste surprenant entre le Nord, fertile, humide et boisé et le Sud, ocre, sec et désertique. Ici, la nature est farouche et insolente, d'une diversité surprenante.

Notre voyage conduit tout d'abord à travers la côte sud-ouest, à la découverte de cette partie profondément accidentée et entaillée de barrancos profonds et spectaculaires que vous aurez plaisir à parcourir.

Plus tard, au terme du voyage, cap vers le centre de l'île, à 2 200 mètres d'altitude, où une caldeira démesurée présentant des paysages lunaires époustoufflants enserme le cône imposant du Teide, point d'orgue du circuit.

La Gomera

Petite île ronde et verdoyante, La Gomera séduit par sa végétation luxuriante et son relief volcanique. Nous passons d'une fraîcheur toute relative en altitude à une douceur printanière en bord d'océan, d'une végétation exubérante à de petites parcelles de cultures tropicales en terrasses. Nous longeons les cascades et les barrancos, et partons à la découverte de la montagne Rouge ou du Parc National de Garajonay. Au sommet de l'île nous profitons des vues plongeantes sur les vallées fertiles et l'océan, sur les ravins aux allures d'amphithéâtre. La Gomera découvre ses charmes pour nous surprendre par la diversité de ses paysages, ses exubérances et ses douceurs.

POINTS FORTS

A Tenerife :

- Découverte de la caldeira du Teide, plus haut sommet d'Espagne
- Randonnées dans les massifs sauvages du Teno et de l'Anaga

A La Gomera :

- Île intime et préservée
- Le Parc National du Garajonay et sa Laurisylva

PROGRAMME 10 jours / 8 nuits

JOUR 1 : Départ de Montréal pour Barcelone

JOUR 2 : Vol de Barcelone sur Tenerife et accueil puis traversée en bateau pour La Gomera

Accueil par votre guide de randonnée à l'aéroport de Tenerife Nord ou Sud, puis transfert pour le port de Los Cristianos sur la côte sud de l'île. Traversée en ferry afin de rejoindre l'île de La Gomera (40 minutes de traversée environ). Installation dans votre hébergement pour 3 nuits, présentation de la randonnée et souper. Nuit en appartement.

A noter que, si votre vol arrive trop tardivement à Tenerife, une nuit dans un hôtel proche de Los Cristianos sera prévue afin de pouvoir prendre le lendemain le premier ferry du matin pour La Gomera

JOUR 3 : La Gomera : traversée de la montagne Rouge

Départ d'Agulo pour la Palmita. Nous prendrons de l'altitude dans les falaises de la montagne Rouge qui domine Agulo (vue magnifique sur le Teide et le Village d'Agulo). Nous passerons par le Mirador de Abrante jusqu'au centre des visiteurs de Juego de Bolas pour découvrir et comprendre le volcanisme de La Gomera, sa faune et sa flore. Descente sur Agulo.

Temps de marche: entre 4h30 et 5h de marche.

Dénivelé plus: 600 m.

Dénivelé moins: 600 m.

Type de transfert: Minibus.

Durée de transfert: 10 minutes

Nuit en appartement.

JOUR 4 : La Gomera : Hermigua

Au départ d'Hermigua, randonnée à travers les cultures et bananeraies en terrasses. Passage proche de la cascade d'El Cedro pour arriver à Las Vistas. Nous pénétrerons dans le parc national de Garajonay jusqu'à l'Ermita de Lourdes en ressortant du Parc. Nous passerons par un tunnel d'irrigation de 400 mètres de long ensuite en passant par La Meseta nous entamerons notre descente sur Hermigua avec des vues panoramiques sur la vallée et ses cultures.

Temps de marche: entre 5h et 5h30 de marche.

Dénivelé plus: 650 m.

Dénivelé moins: 650 m.

Durée de transfert: 10 minutes

Nuit en appartement.

JOUR 5 : La Gomera : El Cercado - Barranco de Argaga

Depuis le Village de El Cercado réputé pour ses poteries nous débiterons notre descente par le barranco d'Argaga aux anciennes cultures en terrasses. Paysage très contrasté aux nombreux palmiers, ensuite nous terminerons notre descente en direction du barranco de la Matanza qui domine Valle Gran Rey pour arriver à l'Ermita de los Reyes

Temps de marche: entre 3h30 et 4h30 de marche.

Dénivelé plus: 50 m.

Dénivelé moins: 800 m.

Type de transfert: Minibus.

Durée de transfert: 2h

En fin de randonnée, transfert pour le port de San Sebastián de La Gomera et traversée pour Tenerife (40 minutes de traversée environ). Transfert à votre nouvel hébergement à El Tanque et installation pour 4 nuits. Nuit en appartement.

JOUR 6 : Tenerife : Batán - Las Mercedes

Départ pour l'extrême nord-est de l'île pour le massif d'Anaga, qui est le plus ancien de l'île. En chemin nous passons par le massif de Las Mercedes et le charmant village de Bejia (500m), et ses maisons troglodytiques. Notre ascension nous conduira dans la forêt de Las Mercedes, et descente à flanc de collines. Très belles vues sur la vallée et l'océan. Retour par un chemin de muletier, avec vue sur le village de Bejia et ses cultures en terrasses. Sur le retour nous visiterons la ville de la Laguna classée au patrimoine mondial de l'Unesco

Temps de marche: entre 4h et 4h30 de marche.

Dénivelé plus: 400 m.

Dénivelé moins: 400 m.

Durée de transfert: entre 2h et 2h30

Installation à El Tanque pour 3 nuits

Nuit en appartement.

JOUR 7 : Tenerife : montagne Guajara - Parc national du Teide

Départ pour le parc national du Teide. Depuis le Parador notre ascension nous conduira au sommet de la montagne Guajara (2715m), troisième sommet de Tenerife. Le paysage lunaire, au pied de Guajara, fait partie des merveilles de la nature de l'île (contraste impressionnant de couleurs et de roches). Vue extraordinaire sur la caldeira de las Cañadas et le volcan du Teide

Temps de marche: entre 4h30 et 5h de marche.

Dénivelé plus: 650 m.

Dénivelé moins: 650 m.

Durée de transfert: entre 1h30 et 2h

Nuit en appartement.

JOUR 8 : Tenerife : crêtes du Teno et vallée d'El Palmar

Départ de Santiago del Teide pour une randonnée sur les crêtes du massif du Teno jusqu'au petit village de Teno réputé pour sa viande et son fromage de chèvre. Découverte du massif dans son intégralité entre le versant sud de Masca (figues de barbaries et agaves) et la verdoyante vallée agricole d'El Palmar aux nombreuses cultures en terrasse. Randonnée "aérienne" entre mer et montagne.

Temps de marche: entre 4h30 et 5h de marche.

Dénivelé plus: 450 m.

Dénivelé moins: 500 m.

Durée de transfert: entre 30 minutes et 1h

Nuit en appartement.

JOUR 9 : Transfert à l'aéroport de Tenerife et vol de retour sur Barcelone

Temps libre selon les horaires de votre vol, puis transfert à l'aéroport de Tenerife Sud ou Nord. Départ de notre guide de sentiers à l'aéroport. Arrivée sur Barcelone en après-midi et installation à votre hôtel. Temps libre pour visite de Barcelone avec votre accompagnateur.

JOUR 10 : Transfert à l'aéroport de Barcelone et vol de retour sur Montréal

Important itinéraire

- L'itinéraire est modifiable en fonction des conditions climatiques, des rotations de bateaux et de vos horaires de vol le premier et le dernier jour.

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction ; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Nos guides et accompagnateurs sauront d'autant mieux gérer ces aléas, si chacun garde sa bonne humeur.

HEBERGEMENT – REPAS

HEBERGEMENT

A Tenerife et à La Gomera :

Hébergement en appartements confortables, en chambre double avec salle de bain privative. A El Tanque au nord-ouest de l'île de Tenerife (4 nuits) et dans la vallée d'Hermigua à La Gomera (3 nuits). Tous les hébergements sont équipés de draps, de couvertures et de serviettes de toilette.

Hébergement en hôtel confort à Barcelone (1 nuit)

REPAS aux Iles Canaries

Déjeuners et soupers pris dans les restaurants des hébergements ou dans des restaurants extérieurs proches.

Bonne cuisine canarienne à base de produits locaux. Les diners sont sous forme de pique-niques tirés du sac de randonnée.

L'eau est potable sur Tenerife et La Gomera, il est cependant nécessaire d'acheter de l'eau minérale ou d'utiliser du Micropur à San Isidro (Tenerife).

Accès par l'aéroport de Tenerife Sud ou celui de Tenerife Nord. Dans les 2 cas votre accompagnateur vous y accueillera.

NIVEAU

Niveau modéré, 4 à 5 heures de marche par jour environ. Dénivelé positif de 400 à 600 mètres. Une bonne condition physique est toutefois requise.

Difficultés particulières : terrain parfois escarpé et caillouteux.

Nature du terrain : canyon, lave, forêt, canaux.

ENCADREMENT

Accompagnateur Français ou Espagnol francophone expérimenté. Pour des raisons de sécurité et de convivialité, un accompagnateur est prévu jusqu'à 16 participants maximum.

GROUPE

16 participants par groupe

EN CAS DE PROBLEME DE DERNIERE MINUTE

Selon le cas, contactez les numéros d'urgence de Sentiers du Monde, ou bien votre guide, ou encore notre correspondant local. Tous ces contacts seront indiqués sur votre carnet voyage.

LE PAYS

Archipel composé de 7 îles : El Hierro, La Gomera, La Palma, Tenerife, Grande Canarie, Fuerteventura et Lanzarote. Elles se divisent en 2 provinces : Santa Cruz de Tenerife qui comprend les 4 premières ci-dessus et Las Palmas les 3 autres.

Statut : communauté autonome.

Superficie globale : 7 273 km².

Population : 1 631 000 habitants.

Economie : tourisme, agriculture (tabac, tomates, bananes).

ENVIRONNEMENT

1- Le parc national du Teide

Géo-morphologiquement, la structure du cratère et le stratovolcan Teide - Pico Viejo constituent les monuments géologiques les plus spectaculaires du monde. De plus, la grande variété de cônes et dômes volcaniques, coulées de lave et grottes forment un extraordinaire ensemble de couleurs et de formes qui réveillent l'intérêt scientifique et paysager de cette zone.

Quant à sa grande richesse biologique, elle souligne sa flore particulière avec un haut pourcentage d'endémismes et sa faune invertébrée composée de nombreuses espèces exclusives. Ce Parc National, créé en 1954 en reconnaissance à sa particularité volcanique et biologique, est, avec ses 18.990 hectares, le plus grand et le plus ancien des Parcs Nationaux des Iles Canaries. En plus de sa zone périphérique de protection, cet espace naturel est entouré du Parc Naturel de la Corona Forestal qui, avec 46.612,9 hectares de superficie devient le plus grand espace naturel protégé de toutes les Canaries. Le Parc National du Teide a été déclaré, durant l'été 2007, Patrimoine de l'Humanité.

2- Le parc national de Garajonay (La Gomera)

Il fut déclaré parc national d'Espagne en 1981 et patrimoine de l'humanité en 1986. Sa superficie est de 3 986 hectares. Sa déclaration vient du fait qu'il abrite le meilleur exemple connu de laurissilva de l'Ancien Monde : forêt humide composée de plusieurs espèces à feuilles pérennes qui couvrait pratiquement toute l'Europe au Tertiaire. Cette forêt humide couvre environ 70% du parc.

Le parc abrite également une faune intéressante d'environ mille espèces d'invertébrés, dont 150 sont endémiques. On y trouve aussi 38 espèces de vertébrés, principalement reptiles et oiseaux, parmi lesquelles on peut noter le pigeon des lauriers et le pigeon turquoise, endémiques des Canaries.

3- Recommandations

Les randonnées se déroulent dans des espaces sensibles ; à ce titre toute activité se doit d'en respecter l'environnement : respect du patrimoine naturel, respect du patrimoine culturel et des habitants, respect des ressources naturelles (eau, sols, habitats, faune, flore, climat) et lutte contre les pollutions et tous les impacts sur l'environnement : on ne dérange pas les animaux qui sont chez eux et on n'arrache pas les fleurs car elles ne repoussent pas !

Il est aussi très important de prendre garde au risque d'incendie lors des randonnées.

CLIMAT

Climat et Informations régionales

Les îles Canaries sont appelées 'îles du printemps éternel', mais cela ne veut pas dire que les températures sont semblables sur toute l'île ou sur toutes les îles.

- Tenerife : de la côte aux 3718 mètres du Teide.

Île de contraste et aux nombreux microclimats, un versant sud sec et aride contre la verdure du massif d'Anaga au nord-est, en passant par la couronne forestière entre 1000 et 1700m jusqu'aux plateaux du parc du Teide où il peut neiger en hiver. Les températures côtières du sud ont une moyenne de 25°C tout au long de l'année. A la même altitude sur le nord-est, versant exposé aux alizés, la moyenne est de 14°C. Dès que l'on monte en altitude, c'est-à-dire entre 1000 et 2000 mètres, les températures varient entre 20°C en été et 5°C en hiver. Pour des altitudes entre 2000 et 3718 mètres les températures peuvent varier entre 20°C en été et -10°C en hiver.

- La Gomera, de la côte aux 1487 mètres d'Alto Garajonay.
Ile située à l'ouest de Tenerife, La Gomera possède un climat printanier tout au long de l'année sur les côtes. Par contre, quand on s'élève en altitude, entre 900 et 1487 mètres, les températures deviennent plus fraîches et humides. Les températures côtières du sud ont une moyenne de 25° tout au long de l'année. A la même altitude, sur le nord-est, versant exposé aux alizés, la moyenne est de 18°. Dès que l'on monte en altitude, c'est-à-dire entre 500 et 900 mètres les températures varient entre 20° en été et 14° en hiver. Pour des altitudes entre 900 et 1487 mètres les températures peuvent varier entre 20° en été et 6° en hiver.

Un facteur très important à prendre en compte est le vent, au niveau sensation thermique la température ambiante perd 7 degrés par 30 km/h.

FORMALITES

Votre passeport en règle

SANTE

Aucun vaccin n'est obligatoire, nous vous conseillons d'être à jour de toutes vos vaccinations classiques (diphtérie, tétanos, typhoïde, polio)

DEVICES

Les îles des Canaries font partie de la zone euro. Il y a des distributeurs de billets dans les villages les plus importants des îles (Cartes internationales).

DECALAGE HORAIRE

En toute saison, il y a cinq heures de décalage horaire entre le Canada et les Canaries. Quand il est midi à Montréal, il est 7h00 dans l'archipel.

SOUVENIRS

Dans l'archipel les produits locaux sont à l'honneur : épices, fromage, miel, vin des îles, plantes exotiques... L'artisanat est également de bonne qualité : poterie, broderie, vannerie. .
C'est aussi l'un des paradis des produits détaxés.

PHOTOS

Discrétion, confiance et respect sont les maîtres mots du photographe responsable. Demandez l'autorisation avant d'appuyer sur le déclencheur, également auprès des parents pour les enfants. Et si vous promettez l'envoi d'un cliché, honorez votre engagement dès votre retour, ou ne promettez rien !

POURBOIRES

Le service est inclus dans la plupart des établissements mais il est d'usage de laisser un pourboire dans les hôtels, les restaurants, les bars et les taxis. En général, il ne doit pas dépasser 10 % du prix.
Ces pourboires restent à votre convenance en fonction de votre satisfaction et du service rendu.

SE PREPARER AU DEPART

EQUIPEMENT CONSEILLE

VETEMENTS

Pour la randonnée

- pour un maximum de confort, privilégier un système de vêtements « multi couches » : sous-vêtements chauds (collant + maillot) type "carline" ou "capilène" (fibres creuses évacuant la transpiration) + sweat ou veste polaire + veste de montagne et surpantalon avec membrane imperméable et respirante (type « gore tex » ou équivalent) pour le mauvais temps.

De façon générale et en dehors des climats et pays chauds, éviter le coton qui retient l'humidité près du corps (et sèche difficilement) au profit de matières synthétiques adaptées.

- pantalon de toile - shorts - T-shirts

- quelques paires de chaussettes de randonnée

- 1 cape de pluie couvrant le randonneur et le sac à dos. Si vous avez des survêtements très techniques (voir ci-dessus), il est possible de ne recouvrir que le sac à dos avec un protège sac contre la pluie. Le parapluie quant à lui est moins pratique, surtout en cas de vent ou d'orage...

- 1 chapeau de soleil, l'idéal étant une casquette type saharienne avec visière et protection de la nuque

- 1 foulard pour se protéger du soleil et/ou du vent.

- 1 bonnet et 1 paire de gants, selon la saison et l'altitude : toujours les avoir au fond du sac.

Pour l'étape

- tenues de rechange et chaussures confortables

- affaires de toilette minimum

- serviette de baignade + maillot de bain

Globalement, vos vêtements doivent être adaptés en fonction de la saison et de la région choisie.

MATERIEL DIVERS

Pour la randonnée :

- 1 paire de chaussures de randonnée (avec membrane imperméable et respirante, type « gore tex » ou équivalent) dans lesquelles vous êtes bien ! Il faut «casser » les chaussures neuves avant de partir en randonnée en les portant quelques semaines auparavant afin d'éviter les désagréments des ampoules et échauffements.
- 1 paire de chaussures pour marcher dans 20 à 40 cm d'eau (pas de tong galerie de 400 mètres)
- 1 (voire 2) paire de lunettes de soleil avec verres d'indice 3 minimum.
- 1 grand sac plastique solide pour envelopper les vêtements et affaires dans le sac à dos (en cas de forte pluie)
- 1 gourde de préférence isotherme de 1 litre minimum. Boire est indispensable en randonnée, 2 gourdes de 1 à 1,5 litre ne seront pas du luxe en période estivale et/ou dans des régions sèches et chaudes.
- 1 couteau pliant type couteau suisse + couverts + gobelet.
- 1 bol type Tupperware avec couvercle pour les pique-niques.
- mouchoirs en papier.
- 1 paire de bâtons télescopiques, facultatif, mais ils servent à s'équilibrer et alléger le poids du corps en descente, et aident durant la montée en rythmant la marche et en complément de poussée.
- 1 pochette pour contenir vos papiers et valeurs : passeport ou carte d'identité, contrat d'assurance, carte vitale, certificat de vaccinations, billets d'avion, de train, carte de crédit, argent...)
- 1 petite pharmacie personnelle (Attention liste non exhaustive à adapter en fonction de vos propres besoins médicaux) : pansements stériles prédécoupés, antiseptique local à usage externe (plaies), Elastoplaste et/ou double peau (ampoules), Antalgique type paracétamol, Anti-diarrhéique et antiseptique intestinal, Antispasmodique, Antihistaminique (allergies), sérum physiologique ou collyre oculaire, somnifère léger, crème solaire haute protection pour la peau et les lèvres, crème hydratante type Biaffine (coups de soleil et brûlures), crème ou spray antimoustique, Arnica Montana en granules 9 CH (courbatures)...

BAGAGES

- 1 sac à dos de 35 à 40 litres à dos aéré, réglable et muni d'une ceinture ventrale, pouvant contenir les vivres de la journée, la gourde, un vêtement de protection, l'appareil photo...
- 1 sac de voyage ou bien 1 valise pour transporter vos affaires de rechange pour la semaine

ASSURANCE

Il est indispensable de posséder une garantie individuelle multirisque (frais d'annulation, recherche-secours, rapatriement, frais médicaux, vol de bagages, etc....) bien adaptée aux activités de randonnées. Si vous refusez notre assurance, n'oubliez pas de vérifier que votre contrat personnel est valable pour la destination choisie et de vous munir d'une attestation pendant le voyage.



BONNE RANDONNÉE