

CIRCUIT ACCOMPAGNÉ



MEXIQUE

Pico de Orizaba (5611 m) et terre de volcans

Activités : Trekking.

Environnements : Haute Montagne.

13 jours, 5 jours, marche + ascensions

Type de voyage : Itinérant

Groupe : de 5 à 10 participants.



• Nombre de jours d'activités

5 jours, marche + ascensions

• Vous apprécierez

L'ascension des volcans mythiques du Mexique

Les visites archéologiques de Teotihuacan et Oaxaca

L'ambiance coloniale de la ville de Puebla

• Le voyage en résumé

Véritable trait d'union entre les deux Amériques, le Mexique est aussi une terre de volcans couverts de neiges éternelles et de glaciers. Au sud, entre Veracruz et Tepic, une barrière volcanique ceinture le haut plateau. Elle compte tous les plus hauts sommets du pays. Après quelques jours consacrés à découvrir la richesse du passé culturel du Mexique et parfaire notre acclimatation, nous effectuons l'ascension de trois volcans avec, comme point d'orgue, le Pico de Orizaba (5611m), point culminant du pays. Possibilité d'extensions en bord de mer en fin de voyage.

ITINERAIRE

• J1 - Paris - Mexico

Vol Paris/Mexico. Arrivée à la capitale du Mexique, à 2300m d'altitude.

Nuit à l'hôtel.

• J2 - Mexico

Cette première journée au Mexique nous donne une idée très nette de l'ambiance pré-hispanique qui existait dans le pays avant l'invasion, ainsi que la découverte de maisons coloniales superbes. Visite de la capitale mexicaine située à 2300m d'altitude.

Départ à pied pour le centre-ville et découverte du Zócalo : l'ancien centre de cérémonie de l'Antique Tenochtitlan est de nos jours le cœur du centre historique de la ville de Mexico. Découverte de la cathédrale métropolitaine, des ruines du Templo Mayor et des plus belles maisons coloniales de la ville.

Déjeuner dans le centre-ville puis transfert en métro/ bus au musée d'anthropologie et d'histoire. Visite de ce musée considéré comme l'un des plus riches au monde. Retour à pied à l'hôtel en passant par le "Bosque de Chapultepec".

Nuit à l'hôtel.

• J3 - Mexico - Teotihuacán - la Malinche

Visite en début de matinée de la place de Tlatelolco, symbole du Mexique moderne, puis de la basilique de Guadalupe, la Sainte Patronne des Mexicains. Transfert à Teotihuacan et visite de la capitale du plus grand empire précolombien. Longue promenade sur le site et ascension des fameuses pyramides. Déjeuner libre à proximité du site puis route pour le refuge de la Malinche dans l'après-midi.

Nuit au refuge.

Transfert : Minibus, 3 heures 30.

• J4 - Ascension de la Malinche (4461m) - Puebla (2000 m)

Départ de nuit (vers 4h) pour la première des trois ascensions de volcans prévues au cours de ce séjour. L'ambiance de sous-bois laisse place à partir de 4000m seulement à un paysage bien plus minéral. Le sommet, atteint vers 8-9h du matin, offre du haut de ses 4400m d'altitude un panorama magnifique sur la "Ceinture de feu" mexicaine. Déjeuner au refuge de la Malinche puis transfert à Puebla en milieu d'après-midi, la 4ème ville la plus importante du pays notamment par ses universités et son ambiance estudiantine. Fin de journée libre, repos en vue de l'ascension du lendemain. Nous prendrons le temps de visiter son marché coloré et animé.

7 heures 30 de marche, dénivelé + 1200 mètres / - 1200 mètres. Nuit à l'hôtel.

Transfert : Minibus, 1 heure.

• J5 - Puebla (2000 m) - refuge du volcan Iztacihuatl (4800 m)

Transfert matinal vers le point de départ de l'ascension du volcan Iztacihuatl, qui culmine à 5230m au-dessus du niveau de la mer. L'étape du jour nous mène au refuge de haute montagne, à 4800m. Etape sur terrain relativement facile. La seule difficulté réside dans la raréfaction de l'air à cause de l'altitude.

5 heures de marche, dénivelé + 1300 mètres. Nuit au refuge.

Transfert : Minibus, 1 heure 30.

• J6 - Ascension du volcan Iztacihuatl (5230 m) - Puebla (2000 m)

Les premières neiges font peu à peu leur apparition : de nuit puis accompagnés des premiers rayons du soleil, poursuite très tôt le matin de notre ascension vers le sommet du volcan (la Rodilla), où nous prenons le temps d'apprécier toute la majesté du panorama qui s'offre à nous, à plus de 3000m au-dessus de l'altiplano mexicain. Le terrain est de plus en plus technique à l'approche du sommet et le vent devient cinglant. Au sommet, le spectacle offert par le cratère du volcan voisin, le Popocatepetl toujours en activité, est impressionnant. Descente en milieu de matinée et route pour Puebla. Déjeuner, repos et temps libre dans l'après-midi.

6 heures de marche, dénivelé + 430 mètres / - 1730 mètres. Nuit à l'hôtel.

Transfert : Minibus, 1 heure 30.

• J7 - Puebla - Tlachichuca (2600 m)

Matinée de repos et de promenade à travers le centre ville de Puebla, aux demeures coloniales recouvertes de "Talaveras" (céramiques bleues typiques de la région). Les arcades qui abritent les boutiques autour du Zócalo, la chapelle du Rosaire au style baroque ruisselant d'or, la bibliothèque Palafoxiana du 18ème Siècle et le marché du Parian témoignent du fort passé colonial de Puebla. Déjeuner et traversée du haut plateau central mexicain en direction de la ville de Tlachichuca (2600m), située à la base du volcan Pico de Orizaba.

Nuit au refuge.

Transfert : Minibus, 2 heures 30.

• J8 - Tlachichuca - refuge du volcan Pico de Orizaba (4200 m)

Journée d'acclimatation sur les flancs du Pico de Orizaba, point culminant du Mexique du haut de ses 5611m. Départ en véhicule 4x4 sur les pistes de la face nord du volcan avec plusieurs arrêts en chemin pour profiter de points de vue. Randonnée jusqu'au refuge de Piedra Grande (4200m d'altitude) que nous atteignons en milieu d'après-midi. Préparation pour l'ascension du lendemain, briefing groupe par nos guides de haute montagne.

Nuit au refuge.

• J9 - Ascension du volcan Pico de Orizaba (5611 m) - Tlachichuca

Départ du refuge très tôt le matin et lente ascension vers le sommet du volcan. A l'approche des premières neiges au crépuscule du jour, le volcan scintillant offre un spectacle éblouissant. Le terrain pierreux et rocailleux jusqu'aux premières neiges qui font leur apparition vers 5000/5200m. Il est constitué de remontées de couloirs d'une pente à 45° maximum sur 200m de dénivelés, juste avant d'attaquer le glacier, puis s'adoucit à 30° environ pour la suite. L'ascension du glacier, augmentant la difficulté technique, conjuguée aux conditions météorologiques parfois extrêmes rendent l'utilisation du matériel de haute montagne indispensable. L'arrivée au sommet, à la mi-journée, est un moment inoubliable, à 5611m : à l'est se dessine la côte du golfe du Mexique, tandis que vers l'ouest on aperçoit clairement les sommets précédemment gravés : la Malinche et surtout l'Iztacihuatl, distant de 130km. Descente au refuge de Piedra Grande et déjeuner avant de regagner le village de Tlachichuca.

9 heures de marche, dénivelé + 1500 mètres / - 1500 mètres. Nuit au refuge.

• J10 - Tlachichuca - Réserve de cactus - Oaxaca

Poursuite de notre périple vers le sud. Découverte en chemin du jardin botanique de Zapotitlan de las Salinas, au cœur de la plus grande réserve naturelle de cactus au monde, riche de 3000 espèces de plantes dont 84 de cactus. Déjeuner et transfert à Oaxaca en début d'après-midi. Visite de la "perle du sud", magnifique cité coloniale nichée au cœur des vallées centrales.

Nuit à l'hôtel.

Transfert : Minibus, 3 heures 30.

• J11 - Oaxaca - Monte Alban

Transfert en début de matinée au site de Monte Alban élevé à partir du 5ème siècle avant J.C sur le sommet d'une colline aplanie artificiellement par les Zapothèques, puis les occupants successifs y ont ajouté des constructions, ce qui fait aussi la particularité de ce site. Il est merveilleux, un des trois plus beaux sites archéologiques du Mexique ! Il y a certaines similitudes avec Teotihuacan, ce qui est impressionnant vu les distances qui les séparent. Matinée consacrée à la visite des principales constructions, dont le jeu de balle et l'observatoire. Temps libre sur le site pour apprécier les points de vue spectaculaires, et s'imprégner de l'atmosphère envoûtante qui règne à Monte Alban. Retour à Oaxaca à l'heure du déjeuner. Temps libre l'après-midi pour une découverte personnelle du marché "20 de novembre", dont les couleurs et l'activité incessante en font l'un des plus pittoresques du pays, ainsi que de l'imposante église Santo Domingo et de l'ancien couvent, qui abrite aujourd'hui le musée régional d'Oaxaca.

Nuit à l'hôtel.

• J12 et J13 - Oaxaca - Mexico - Paris

Transfert à l'aéroport d'Oaxaca. Pour ceux qui souhaitent varier leur expérience du Mexique et finir leur voyage en bord de mer, sur la côte Pacifique, transfert à la gare routière de Oaxaca et route pour Pochulta (voir détail extension plus bas, rubrique Extension de notre fiche technique). Possibilité aussi d'extension dans le Yucatán et côte Caraïbes. Vol pour Mexico puis Paris. Arrivée le lendemain.

• Important itinéraire

• Les impératifs locaux : retards d'avion ou de bus, fêtes et jours fériés, ouverture des musées ou sites visités, conditions météorologiques locales, ... peuvent nous amener à modifier l'itinéraire sur place.

◉ FORMALITE ET SANTE

• Formalités spécifiques

• Un permis est obligatoire pour réaliser l'ascension du Pico de Orizaba : ce permis est inclus dans les entrées offertes et son obtention est gérée par notre guide mexicain.

• Passeport

Passeport en cours de validité, valable 6 mois après la date de retour, pour les ressortissants français, belges et suisses. Pour les autres nationalités, se renseigner auprès du consulat ou de l'ambassade.

Si vous voyagez avec vos enfants, sachez que, dorénavant, les mineurs, quel que soit leur âge, doivent eux aussi avoir un passeport individuel. Toutefois, si l'enfant, de moins de quinze ans, est porté sur votre passeport délivré avant le 12 juin 2006, cette inscription est valable jusqu'au terme de la validité du passeport.

Un mineur voyageant seul n'a pas besoin d'autorisation de sortie du territoire s'il a un passeport individuel.

Si votre voyage au Mexique vous amène à passer la frontière des Etats-Unis par voie terrestre, vous devrez, même pour une excursion, remplir un formulaire I94W, délivré par les autorités d'immigration à l'arrivée, acquitter un droit de 6 dollars environ (payable en dollars américains uniquement, tarif septembre 2010) et présenter l'un des passeports mentionnés ci-dessous.

Si votre voyage implique que vous transitiez par les Etats-Unis :

Pour entrer sans visa, tout voyageur français (cela concerne aussi les enfants quel que soit leur âge) se rendant, par air ou par mer, aux Etats-Unis (ou y transitant) pour un voyage touristique ne dépassant pas 90 jours, doit être en possession d'un passeport électronique individuel (lecture horizontale et symbole puce électronique) ou d'un passeport individuel à lecture optique en cours de validité émis au plus tard le 25 octobre 2005. Un mineur voyageant seul n'a pas besoin d'autorisation de sortie du territoire dès lors qu'il a un passeport individuel.

Tous les voyageurs français se rendant, par air ou par mer, aux Etats-Unis (ou y transitant) pour un voyage touristique, devront être en possession, avant d'embarquer, d'une autorisation électronique d'ESTA (Système électronique

d'autorisation de voyage). Le formulaire ESTA devra être imprimé, avec la mention « autorisation accordée » et présenté à l'enregistrement. Ce document, simple autorisation d'embarquement, n'est pas une garantie d'admission sur le territoire des USA. Une fois accordée, cette autorisation est valable pour une ou plusieurs entrées et ce pendant deux ans (ou jusqu'à expiration de la validité du passeport du demandeur).

Les formulaires en ligne sont accessibles sur le site : <https://esta.cbp.dhs.gov/> (la demande doit être faite au plus tard 72 heures avant le départ). L'autorisation d'ESTA est payante : 14 dollars US (tarif septembre 2010), à régler par carte bancaire au moment de la demande.

Attention ! le transport des bagages est payant.

Sur un vol au départ de l'Europe et à destination des Etats-Unis, vous êtes autorisés à emporter deux bagages de soute par personne : le premier (d'un poids maximum de 23 kg) est gratuit ; le second (d'un poids maximum de 23 kg) est payant. Par contre, si, aux Etats-Unis, vous effectuez un vol domestique, la règle du bagage gratuit ne s'applique plus : la compagnie vous demandera de payer le transport de vos bagages.

A l'arrivée, les services de l'immigration prennent une photo de votre visage et vos empreintes digitales. Patientez derrière la ligne jaune tant que l'on ne vous invite pas à la franchir, cela peut durer un certain temps...

Les contrôles de douane se font au premier point d'entrée sur le territoire. Passée l'immigration, vous récupérez vos bagages sur les tapis roulants et vous rendez à la douane. En cas de continuation aérienne, vous devrez récupérer vos bagages et les apporter aux tapis-bagages qui desservent les correspondances (connecting flights). Ils seront dirigés vers votre destination finale.

Passeports d'urgence et temporaires.

Pour se rendre aux Etats-Unis, ou y effectuer un transit, dans le cadre du Programme d'exemption de visa, les passeports d'urgence et temporaires ne sont valides que sous le format électronique (passeports électroniques). Un passeport électronique est muni d'une puce incorporée contenant une photo numérisée, des données d'identité et autres informations concernant le titulaire ; sa couverture porte un symbole doré. Actuellement, les passeports français temporaires ne sont pas électroniques.

Les voyageurs arrivant aux Etats-Unis dans le cadre du Programme d'exemption de visa avec un passeport ne répondant pas aux exigences requises peuvent se voir imposer des formalités complémentaires (visa) et (ou) se voir refuser l'accès au territoire américain.

Vous retrouverez cette rubrique sur le site de l'ambassade des Etats-Unis à Paris : <http://french.france.usembassy.gov/niv-exemption.html> (rubrique « Visas », puis « Séjour temporaire », puis « Programme d'exemption de visa »).

• Transit

Formalités d'entrée ou de transit aux Etats-Unis :

Pour entrer sans visa, tout voyageur français (cela concerne aussi les enfants quel que soit leur âge) se rendant, par air ou par mer, aux Etats-Unis (ou y transitant) pour un voyage touristique ne dépassant pas 90 jours, doit être en possession d'un passeport électronique individuel (lecture horizontale et symbole puce électronique) ou d'un passeport individuel à lecture optique en cours de validité émis au plus tard le 25 octobre 2005. Les enfants de moins de 14 ans, portés sur le passeport à lecture optique de leurs parents, devront obtenir un visa, s'ils ne disposent pas d'un passeport individuel. Cela, quelle que soit la date de délivrance du passeport des parents. Un mineur voyageant seul n'a pas besoin d'autorisation de sortie du territoire s'il a un passeport individuel.

Attention !

A partir du 12 Janvier 2009, tous les voyageurs français se rendant, par air ou par mer, aux Etats-Unis (ou y transitant) pour un voyage touristique ne dépassant pas 90 jours, devront être en possession, avant d'embarquer, d'une autorisation électronique d'ESTA (Système électronique d'autorisation de voyage). Ce document, simple autorisation d'embarquement, n'est pas une garantie d'admission sur le territoire des USA.

Pour l'obtenir, on remplira sur Internet, au plus tard 72 heures avant le départ, un formulaire équivalent au I94W actuellement rempli à bord. Les formulaires en ligne sont accessibles gratuitement sur le site : www.CBP.gov/esta

Dès lors que vous avez un projet de voyage aux Etats-Unis, ou qui y impliquera une admission ou un transit, nous vous conseillons de remplir votre formulaire sans attendre - au plus tard, le jour de votre inscription. Au besoin, l'un de nos conseillers pourra vous assister dans cette démarche (avec participation aux frais). Réponse sous 48 heures.

Lors de votre entrée aux Etats-Unis, les services de l'immigration vous photographieront et prendront vos empreintes digitales. Ces formalités ne prennent que quelques instants.

Attention ! passeports d'urgence et temporaires.

A dater du 1er juillet 2009, pour se rendre aux Etats-Unis, ou y effectuer un transit, dans le cadre du Programme d'exemption de visa, les passeports d'urgence et temporaires ne sont valides que sous le format électronique (passeports électroniques). Un passeport électronique est muni d'une puce incorporée contenant une photo numérisée, des données d'identité et autres informations concernant le titulaire ; sa couverture porte un symbole doré. Actuellement, les passeports français temporaires ne sont pas électroniques.

Les voyageurs arrivant aux Etats-Unis dans le cadre du Programme d'exemption de visa avec un passeport ne répondant pas aux exigences requises peuvent se voir imposer des formalités complémentaires (visa) et (ou) se voir refuser l'accès au territoire américain.

Vous retrouverez cette rubrique sur le site de l'ambassade des Etats-Unis à Paris : <http://french.france.usembassy.gov/niv-exemption.html> (rubrique « Visas », puis « Séjour temporaire », puis « Programme d'exemption de visa »).

• Visa

Pas de visa pour les ressortissants français, belges ou suisses (séjour de moins de 90 jours). Une carte de tourisme individuelle sera toutefois établie dans l'avion. Pour les autres nationalités, se renseigner auprès du consulat ou de l'ambassade.

• Vaccins obligatoires

Il n'y a pas de vaccination exigée à l'entrée, sauf pour les voyageurs en provenance de pays où sévit la fièvre jaune. Dans ce cas, le vaccin doit être fait au moins 10 jours avant le départ pour une primo-vaccination. Il prend effet immédiatement pour une revaccination.

• Vaccins conseillés

Il faudra, bien sûr, être vacciné (ou immunisé) contre :

- diphtérie, tétanos et poliomyélite ;
- hépatites A et B ;
- coqueluche (dont la réapparition chez les adultes, même en France, justifie la vaccination pour tout voyage).
Et, éventuellement, si le voyage est aventureux, contre :
- typhoïde ;
- rage ;
- méningite A + C (en cas de risque épidémique).

• Prévention Paludisme

La protection individuelle contre les moustiques est capitale, même si le risque de paludisme est limité, surtout en saison sèche, et absent au dessus de 1 500 m. Il ne faut, néanmoins, pas banaliser ce risque. On utilisera régulièrement des répulsifs efficaces, on portera des vêtements couvrants le soir et on dormira sous des moustiquaires imprégnées. Ce pays étant classé dans le groupe 1, la prévention médicamenteuse devra être assurée par la prise de Nivaquine.

• Autres risques

En suivant les conseils que nous vous avons donnés dans « Santé des voyageurs », vous augmenterez vos chances d'y échapper.

La protection contre les moustiques vous épargnera d'autres affections, transmises par les piqûres d'insectes, en particulier la dengue, présente et en extension dans toute l'Amérique Centrale.

Les risques alimentaires sont les mêmes que partout, en dehors des grands hôtels des villes et des stations balnéaires.

L'adaptation à l'altitude sera fonction du voyage. Mexico est située à 2 250 m et les problèmes y seront plus sûrement dus à la pollution qu'à l'altitude.

Sur la côte pacifique, où les vagues sont souvent impressionnantes, et sur la côte caraïbe, aux lagons cristallins, il faudra observer les conseils relatifs au soleil, à la plage et à la pratique de la plongée sous-marine. Lors des visites des sites archéologiques, évitez de vous asseoir (en particulier sur un rocher ou une pierre chauffés au soleil) sans vous être assuré de l'absence de scorpion, d'araignée ou de serpent.

Il est raisonnable de renoncer à voyager dans certaines régions qui vous auront été signalées comme potentiellement dangereuses (guérillas épisodiques). Les voyageurs individuels s'informeront auprès de l'ambassade de France.

Enfin toute cette zone présentant des risques sismiques, il faudra tout mettre en œuvre pour rassurer ses proches en cas de tremblement de terre.

• Informations pratiques

L'infrastructure sanitaire est satisfaisante dans les régions touristiques du Mexique où la plupart des problèmes médicaux et chirurgicaux peuvent être pris en charge.

Prenez, dans tous les cas, contact avec votre compagnie d'assistance et, éventuellement, avec les services de l'ambassade de France à Mexico, tél. : 00 52 5591719700.

► PAYS ET CLIMAT

• Climat

L'altitude est un facteur déterminant pour le climat du Mexique. On peut ainsi distinguer :

- Les terres chaudes (tierras calientes), d'une altitude inférieure à 1 000 m ; la température moyenne y est de 25°, mais peut dépasser les 45°.
- Les terres tempérées (tierras templadas), situées entre 1 000 et 1 800 m. Elles jouissent d'une température moyenne de 19°. Les soirées d'hiver y sont fraîches.
- Les terres froides (tierras frias), au-dessus de 1 800 m. Par exemple, à Mexico, située à 2 240 m d'altitude, les températures moyennes, pour les mois de janvier et juillet, sont respectivement de 12,6° et 16,1°.

Dans ce pays coupé en deux par le tropique du Cancer, la latitude joue également un rôle important. Ainsi, au nord du tropique, le climat est quasi-désertique. Le Mexique central est tempéré. Au sud, la péninsule du Yucatan a un climat tropical classique alors que les basses terres du Chiapas sont soumises au régime subéquatorial.

Enfin, la saison sèche s'étend de novembre à mai et la saison des pluies dure de juin à octobre. C'est surtout en fin d'après-midi et la nuit que s'abattent alors des averses torrentielles, généralement de courte durée. Mais ces pluies concernent surtout le sud et, au bout du compte, 71% du territoire souffrent d'une insuffisance de précipitations. Les chiffres parlent d'eux-mêmes : alors que les tierras calientes du sud ont une pluviométrie annuelle moyenne de l'ordre de 2 000 mm, celle-ci atteint péniblement 250 mm dans les terras frias du nord.

• Climat et Informations régionales

- en montagne : froid voire très froid en cas de vent
- en ville : tempéré
- sur la côte : chaud voire humide (tropical)

• La période propice à ces ascensions, et en particulier le Pico de Orizaba, est jusqu'à mars et à partir de novembre, fin de la saison des pluies : il fait plus froid et le gel rend la neige plus dure, ce qui diminue le risque de crevasses.... Il se peut qu'en fonction de la saison des pluies, plus ou moins longue, le Pico de Orizaba soit réalisable dès mi-octobre mais rien ne le garantit.

► VOTRE VOYAGE

• Caractéristiques du circuit

ASCENSION

Pas de difficulté technique pour les alpinistes habitués aux ascensions de glaciers. Très bonne condition physique, les dénivelés étant parfois importants : + 1500m.

- Groupe : 10 participants maximum pour plus de confort, plus de cohésion de groupe mais aussi pour une meilleure flexibilité dans la gestion du rythme de marche de chacun.
- Niveau : jusqu'à 9h de marche par jour.

Pas de portage lors de notre voyage (assuré par nos porteurs).

Pas de difficulté technique particulière pour les alpinistes habitués aux ascensions de glaciers (Iztaccihuatl et Pico de Orizaba). Très bonne condition physique, les dénivelés étant importants : jusqu'à près de 1500m de montée en altitude.

Il faut être habitué à des conditions hivernales avant de réaliser une telle ascension, deux sommets dépassant les 5000m au cours de ce circuit, le froid et le vent y étant important.

- Ce voyage se différencie de nos autres ascensions pour son atout culturel. Tout au long de notre parcours les connotations historiques apparaissent. Les civilisations dont nous suivrons les traces sont les Mayas, les Zapothèques et les Teotihuacans.

Les visites culturelles sont faites par des guides du site, et avec l'appui d'une carte.

• En haut de chaque sommet que nous atteindrons, nous pouvons apercevoir les autres volcans de notre parcours, donc les ascensions à venir dans les jours à venir.

• Hébergement

Hôtel en ville, en refuge pendant les ascensions de volcans.

Pas de possibilité de chambre individuelle dans les refuges de la Malinche, Piedra Grande et l'Iztacihuatl.

Voici plus d'informations sur les hébergements que nous avons sélectionnés :

Nos hébergements ont une qualité supérieure à ce qui est généralement proposé, situés en centre ville et avec beaucoup d'authenticité. Preuve de notre transparence, nous vous donnons les noms des hébergements dans lesquels vous dormirez, il vous sera très facile de comparer avec d'autres voyages au Mexique.

MEXICO D.F : Hôtel Regente

Situé tout près du "Paseo de la Reforma", à 2 km du centre ville, le "Zocalo" (place de la Constitution). Hôtel confortable aux chambres spacieuses et lumineuses, équipées d'air conditionné, d'une salle de bain privée avec eau chaude. Ascenseur. Connexion internet à la réception. Restaurant.

LA MALINCHE : Centro Vacacional Malintzi

Le "refuge" de la Malinche fait partie d'un ensemble de bungalows formant le Centre de vacances "Malintzi", à une altitude de 3333m. C'est le seul endroit où se loger sur les flancs du volcan. Confortables, les bungalows sont divisés en deux chambres/dortoir d'une capacité totale de 6 ou 9 personnes. Electricité, prises électriques et eau chaude. Salle de bain commune. Restaurant. Le petit déjeuner (froid), est pris dans un des bungalows vers 4h30 du matin avant d'amorcer l'ascension du volcan, dont le sommet culmine à 4462m au-dessus du niveau de la mer.

PUEBLA : Hôtel Plaza

Situé tout près du "Zócalo" de Puebla. Hôtel simple avec chambres équipées de salle de bain privée et eau chaude. Pas de restaurant.

IZTACIHUATL: Refuge ou campement

Dortoir très sommaire sans possibilité de douche. Pas d'électricité.

TLACHICHUCA : Refuge

Hôtel sommaire avec possibilité de douche. Electricité.

PIEDRA GRANDE : Refuge

Dortoir sommaire sans possibilité de douche. Pas d'électricité.

OAXACA : Hôtel Suites del Centro

Situé en centre-ville, à 2 minutes à pied du "Zócalo". Les chambres, spacieuses et confortables, sont équipées d'une salle de bain privée avec eau chaude. Terrasse panoramique sur le toit de l'hôtel.

EXTENSION COTE PACIFIQUE : Hôtel Punta Placer ou Un Sueño, tous deux sur la plage de San Agustín.

• Nourriture

Pique-nique ou restaurants locaux ("fondas") à midi, restaurant le soir.

• Encadrement

Accompagnateur mexicain francophone habitué aux trekkings en haute altitude, vous encadre pendant tout le voyage. Il est assisté par un ou plusieurs guides de haute montagne (en fonction du nombre de participants) mexicains hispanophones, pour les ascensions des volcans.

Voici à titre d'exemple, le parcours des guides de montagne mexicains avec qui nous travaillons sur le Pico de Orizaba (la présence de ces guides lors de votre voyage dépend de leurs disponibilités et possible d'avoir un troisième ou quatrième guide en fonction du nombre de participants).

Les dates étant prévues longtemps à l'avance, nous faisons en sorte que ces guides vous encadrent sur "le Pico" :

Guadalupe Espinosa Lopez : passionné d'aventure et d'outdoor, cela fait 5 ans qu'il encadre professionnellement des ascensions sur le Pico de Orizaba et grimpe cette montagne depuis 1998. Son expérience est conséquente avec plus de 100 fois sur ce volcan. Il a aussi guidé sur l'Aconagua, le sommet des Amériques, puis exploré les grottes de la région de Veracruz. Enfin, "Lupe" est aussi membre co-fondateur de l'Association Mexicaine des Guides de Montagne et d'Escalade (AMGME).

Israel Valtierra : montagnard plein d'enthousiasme, c'est un spécialiste d'escalade en rocher où il enrichit son expérience chaque week-end dans les diverses régions du Mexique. Cela fait 15 ans qu'Israel exerce en tant que guide professionnel. En dehors des sommets de son pays, il est allé au Pérou pour grimper notamment le Pisco, l'Urus, le Tocllaraju, l'Alpamayo, le Yanapaccha et la sublime arête nord du Ranrapalca. Israel est un excellent compagnon de cordée, et membre de l'AMGME.

• **Transfert et transport des bagages**

Les bagages seront portés en véhicule privé lors de votre voyage.

• **Transports aériens**

Important : les compagnies aériennes changent parfois leurs horaires de départ/arrivée : matin au lieu du soir et inversement ! Il est donc possible que les 1er et dernier jours du programme ainsi que les nuits suivantes ou précédentes soient modifiés en fonction des rotations aériennes du moment. De même pour les vols intérieurs, il est possible qu'en fonction des disponibilités restantes au moment de votre réservation, les horaires de vol soient différents au sein d'un même groupe. Dans un tel cas, les transferts aéroport/hôtel seront aussi prévus par nos soins.

Pour le transport aérien, les compagnies devenant de plus en plus strictes, vous aurez un bagage de cabine qui ne dépassera pas 7 kg et qui se logera dans les gabarits situés à chaque point d'enregistrement. Par ailleurs vous allègerez votre sac de soute en prenant sur vous des affaires lourdes comme chaussures et veste. Les bagages sont désormais personnels et vous auriez à payer tout excédent constaté à la pesée relativement à votre bagage.

• **Préparation physique**

• Pas de week-end préparation pour cette ascension car techniquement, pas du tout indispensable.

VISITE MEDICALE

Etre en bonne santé est essentiel pour profiter pleinement de votre voyage Terres d'Aventure !

Si votre dernière visite médicale date quelque peu, c'est l'occasion d'effectuer un bilan de santé en expliquant à votre médecin les principales caractéristiques de votre voyage (climat, altitude, difficulté...) ; une visite chez votre dentiste est aussi une excellente initiative (maux de dents accrus en altitude).

Ces conseils vous concernent tout particulièrement puisque vous allez entreprendre un grand trekking lointain et en altitude.

Si vous souhaitez consulter un centre spécialiste des problèmes liés à l'altitude, la liste en France et à l'étranger se trouve sur :

www.arpealtitude.org => Prévention-Education => Consultation de Médecine de Montagne

Important : à partir de 45 ans, il est prudent d'effectuer un électrocardiogramme d'effort.

Le MAM (Mal Aigu des Montagnes) :

Ce voyage se déroule à une altitude élevée. Certaines personnes peuvent souffrir de malaises (maux de tête, gonflement, perte d'appétit). La plupart de ces symptômes disparaissent généralement en quelques jours mais il arrive qu'ils empirent et peuvent évoluer en maladies graves ; œdèmes pulmonaires ou cérébraux.

Il n'existe pas de médicaments préventifs au MAM.

Le diurétique nommé Diamox se révèle souvent efficace, mais vous devez vous assurer auprès de votre médecin que ce médicament ne vous est pas contre-indiqué.

L'altitude a aussi pour conséquence de raviver les problèmes dentaires ou autres douleurs chroniques. Pensez-y avant de partir.

Pendant le voyage forcez-vous à boire beaucoup et à éliminer.

Prévenez le guide de votre état de santé, même en cas de troubles légers.

Infos sur les problèmes liés à l'altitude : www.arpealtitude.org

• **Extension**

• Nous vous proposons une extension en bord de mer, sur la côte Pacifique, à San José del Pacífico : cette région de la Sierra Sud est très préservée et absolument magnifique, de par ses plages et ses randonnées superbes. Contrairement à d'autres agences d'aventure, nous n'incluons pas la côte Caraïbes dans notre itinéraire, car ce ne serait qu'une redite de nos autres circuits au Mexique et bien moins hors sentiers battus. Inclure du "bord de mer" dans un voyage Haute Montagne nous paraît incohérent. En extension, cela est d'autant plus appréciable car vous avez un itinéraire adapté à vos souhaits. Possibilité aussi d'extension dans le Yucatan et côte Caraïbes (nous consulter).

Itinéraire de notre extension sur la côte Pacifique (extension non accompagnée et en bus public) :

J11 : Nuit à l'hôtel à Oaxaca (inclus dans notre itinéraire).

J12: Transfert à la gare routière d'Oaxaca puis route pour Pochutla en van collectif (6h de route). Accueil par un membre staff de l'hôtel et continuation jusqu'à la plage de San Agustín. Installation au lodge face à l'océan.

J13: Journée libre à la plage avec possibilité d'effectuer une promenade en mer à la rencontre des tortues, dauphins et suivant la saison des baleines et orques, de pratiquer le snorkeling, de s'initier au surf, ou encore d'aller découvrir une mangrove. Activités en option, à réserver sur place auprès du propriétaire de l'hôtel (français). Nuit au lodge.

J14/15: Transfert à l'aéroport de Huatulco. Vol pour Paris. Arrivée le lendemain.

Repas et activités sur place non compris. Possibilité de supplément pour modification de plan de vol international retour (nous consulter), le départ du Mexique se faisant par Huatulco et non Mexico.

Prix : à partir de 275€ par personne (base 2 participants). Supplément chambre individuelle : 130€. Nuit supplémentaire au lodge, avec pdj inclus : 150€ en chambre double, 140€ en chambre individuelle.

🔍 VOTRE BUDGET

• Complément d'information tarifaire

supplément chambre individuelle (hôtel uniquement) : 135 €.

• Le prix comprend

le transport aérien et les transferts, le transport des bagages, l'encadrement, l'hébergement en pension complète sauf les boissons et certains repas.

• EXCLUSIVITE TERRES D'AVENTURE : ENTREES DES PARCS ET DES MUSEES OFFERTES

Nous avons choisi de vous offrir toutes les entrées des parcs et musées que nous visitons lors de ce voyage.

Cela inclut l'entrée au musée d'anthropologie, à Teotihuacan, l'entrée pour Iztacihuatl, pour le Pico de Orizaba et sur le site de Monte Alban. Le montant total de ces entrées s'élève à 110€ environ.

• Le prix ne comprend pas

- les assurances
- les frais d'inscription
- les repas à Mexico, Puebla et Oaxaca (6 repas non inclus environ, ce chiffre peut varier selon les horaires de vos vols intérieurs et internationaux; prévoir environ 7€ par repas par personne)
- les pourboires et boissons
- l'équipement individuel de montagne
- les dépenses inhérentes à un retour anticipé en cas d'avance sur le programme d'ascension et/ou abandon

Les taxes d'aéroport au départ de Mexico et Oaxaca (et Huatulco pour l'extension) sont incluses dans le prix de votre billet et n'est donc plus à payer sur place.

• Pourboires

Le pourboire est toujours soumis à votre libre appréciation. Pour toutes les personnes intervenant à votre service dans le cadre de nos circuits, vous avez l'assurance qu'il ne se substituera jamais au salaire. Néanmoins, il est d'usage de donner un pourboire lorsque l'on a été satisfait du service. Pour les chauffeurs nous vous conseillons au minimum l'équivalent de 1,5€ par jour et par personne, 1,5€ par jour et par personne pour les guides locaux et 2€ par jour et par personne pour votre accompagnateur. En ce qui concerne les porteurs et les serveurs des hôtels et restaurants, ces services sont inclus dans nos voyages, mais un petit pourboire est une attention toujours appréciée. Nous vous conseillons de caler votre pourboire en fonction de l'économie locale : le prix d'une bière ou d'un thé, d'un paquet de cigarettes locales... vous donneront un aperçu du niveau de vie et vous permettront comme vous le faites naturellement chez vous de caler le montant de votre pourboire si celui-ci vous paraît justifié.

🔍 VOTRE EQUIPEMENT

• Bagages

Vous devez conditionner l'ensemble de vos affaires en 2 sacs : 1 sac à dos et 1 grand sac de voyage souple.

1 - Le sac à dos :

Sac à dos de randonnée d'une capacité de 40-50 litres environ, il vous sera utile pour le transport de vos affaires personnelles durant la journée.

Il vous servira aussi en tant que bagage à main lors de vos déplacements pour toutes vos affaires fragiles (appareil photo...), de valeur (lorsque votre hébergement ne dispose pas de coffre-fort) et pour vos éventuels médicaments.

Il sera en cabine lors des transports aériens. Généralement, le poids des bagages cabine est limité à 10 kg par personne.

2 - Le grand sac de voyage souple :

Il doit contenir le reste de vos affaires. Vous le trouverez chaque soir. Il sera transporté par des porteurs et/ou des animaux et/ou des véhicules.

Vous recevrez avant votre départ des étiquettes Terres d'Aventure, qui vous permettront d'identifier vos bagages avec vos nom et adresse, et faciliteront le regroupement des sacs aux arrivées à l'aéroport.

Il sera en soute lors des transports aériens. Le poids des bagages en soute vous sera indiqué sur votre convocation ou billet.

Nos recommandations si vous prenez l'avion :

Enregistrez en bagage en soute le maximum de choses et ne conservez dans votre bagage à main que ce qui est absolument indispensable à votre voyage.

Equipez-vous pour l'avion de votre tenue de randonnée, et de vos affaires de première nécessité (en cas de problème d'acheminement de vos bagages).

Merci de noter que les contrôles de sécurité sont devenus très stricts aux aéroports : mettez les couteaux, ciseaux, limes à ongles et piles de rechange dans votre sac de soute.

Quels sont les produits liquides interdits en cabine ?

Les liquides, aérosols, gels et substances pâteuses : eau minérale, parfums, boissons, lotions, crèmes, gels douche, shampoings, mascara, soupes, sirops, dentifrice, savons liquides, déodorants... sauf s'ils sont rangés dans un sac en plastique transparent fermé, d'un format d'environ 20 cm x 20 cm (type sachet de congélation) et qu'ils sont conditionnés dans des flacons ou tubes de 100 ml maximum chacun. Un sachet peut contenir plusieurs tubes, flacons,...

Quelles sont les exceptions autorisées en cabine ?

- Les médicaments liquides (insuline, sirops...) : vous pouvez les emporter en cabine à condition de présenter aux agents de sûreté une attestation ou une ordonnance à votre nom. Il n'y a aucune restriction pour les médicaments solides (comprimés et gélules).

- Les aliments liquides pour bébés : il n'y a pas de restriction sur ces produits. Pensez à prendre des contenants qui se referment : il pourra en effet vous être demandé de goûter ces aliments !

Comment se fait le passage du contrôle de sûreté ?

- Retirez votre veste ou votre manteau.

- Présentez à part :

- Tous vos grands appareils électriques : ordinateur portable, gros appareil photo numérique, lecteur DVD...

- Votre sac plastique transparent contenant vos flacons et tubes.

- Vos médicaments accompagnés d'une ordonnance ou d'une attestation.

- Vos aliments liquides pour bébé.

- Vos achats réalisés dans les boutiques des aéroports qui auront dû être mis sous sac plastique scellé par votre vendeur. Attention : toutes les boutiques ne proposeront pas ce sac. Renseignez-vous avant de faire vos achats ! Les achats de liquides réalisés après le contrôle de sûreté s'effectuent librement sous réserve des limitations douanières. Attention cependant aux correspondances : renseignez-vous avant tout achat.

• **Vêtements**

• 1 paire de gants de haute montagne

• 1 chapeau de soleil + bonnet + foulard + cagoule en fibre polaire

• 1 chemise ou sous-pull en fibre polaire fine

• 1 veste en fibre polaire genre Polartec 200 ou Windstopper ou Windpro

• 1 ensemble veste et pantalon imperméable et coupe vent type Goretex.

• 1 ensemble (haut et bas) de sous-vêtements en Capilène (Patagonia), Dryflo (Lowe Alpine), Light Effect (Odlo) etc...

• 1 pantalon de trekking

• 1 short de marche

• 1 veste en duvet chaud (doudoune bien chaude), confort au camp

• 1 pantalon en fibre polaire stretch (facultatif, confort)

• 1 paire de chaussures de randonnée, montantes, tenant bien la cheville, semelles type Vibram

• 1 paire de chaussures de haute montagne, chaudes, imperméables et cramponnables

• 2 paires de chaussettes chaudes (laine ou laine et soie)

* Chaussettes de marche => éviter les chaussettes type "tennis" (coton), très longues à sécher et risque élevé d'ampoules ; préférer celles à base de Coolmax par exemple.

* T-shirts => éviter le coton, très long à sécher ; préférer t-shirts manches courtes en Capilène (Patagonia), Dryflo (Lowe Alpine), Light Effect (Odlo) etc...

• T-shirts et sous-vêtements

• Maillot et serviette de bain pour ceux qui feraient l'extension en bord de mer

• 1 paire de guêtres

- 1 cape de pluie (facultatif)
- 1 paire de sandale ou de chaussures légères (pour les villes et les plages)

• Equipement

- Il vous faut absolument prévoir votre propre équipement de haute montagne (boudrier, casque, piolet, descendeur, etc...) pour les ascensions de l'Iztacihuatl et le Pico de Orizaba. En effet, la location de ce matériel est compliquée au Mexique (pas de boutique de location à Mexico). De plus, le matériel n'est pas au standard européen.
- Pour l'ascension du Pico de Orizaba, nous conseillons aux participants d'apporter leurs barres de céréales et boissons énergétiques de France car le choix est très limité au Mexique.

PETIT MATERIEL :

- 1 paire de lunettes de glacier (avec coques latérales)
- 1 lampe frontale + piles alcalines et ampoules de rechange
- 1 thermos (capacité en fonction de votre consommation) + une gourde
- nécessaire de toilette léger
- crème solaire haute protection
- crème protectrice pour les lèvres
- 1 buff (tour de coup léger protégeant bien la gorge des refroidissements intempestifs)
- gros ruban adhésif marron

EQUIPEMENT TECHNIQUE :

- 1 paire de bâtons télescopiques
- 1 baudrier
- 1 paire de crampons légers en acier avec système antibott pré réglé
- 1 piolet droit d'alpinisme, non technique (pas de piolet traction)
- 1 casque léger d'alpinisme
- 1 mousqueton à vis
- 1 descendeur (type Huit ou Reverso)

NB : Sur ce circuit vous pouvez aussi souffrir de la chaleur, nous vous conseillons de prendre aussi des vêtements légers et de vous protéger du soleil.

• Couchage

- un matelas mousse ou tapis de sol type "Karimat" est nécessaire pour la nuit en refuge de Piedra Grande : fourni par nos soins.
- sac de couchage de bonne qualité, pouvant aller jusqu'à 0°C en température dite "confort"
- drap de duvet (facultatif)
- 1 taie d'oreiller (confort et hygiène)

• Pharmacie personnelle

Vos médicaments habituels ; vitamine C ou polyvitamine, médicaments contre la douleur : aspirine ou équivalent; anti-diarrhéique (type Ercéfuryl, Ganidan) + antiseptique intestinal (type Diarsed, Imodium), traitement antibiotique à large spectre : prévoir 8 jours de traitement (sur prescription médicale), pommade anti-inflammatoire, collyre (poussière, ophtalmie), pastilles purifiantes pour l'eau de boisson, bande adhésive élastique, jeu de pansements adhésifs et compresses désinfectantes, double peau (protection contre les ampoules, disponible en pharmacie), traitement pour rhume, maux de gorge et nez, somnifère léger (type Nuctalon), crème type Biafine pour les brûlures.

• Pharmacie collective

Une pharmacie collective fournie par l'agence et adaptée à votre voyage est placée sous la responsabilité de votre accompagnateur.

• Matériel fourni

Tentes, matériel de cuisine, tapis de sol type "Karimat".

TOURISME RESPONSABLE

• Protection des sites

L'équilibre écologique des régions que vous allez traverser est très précaire. La permanence des flux touristiques, même en groupes restreints, le perturbe d'autant plus rapidement. Dans l'intérêt de tous, chaque participant est responsable de la propreté et de l'état des lieux qu'il traverse et où il campe. La lutte contre la pollution doit être l'affaire de chacun. Même si vous constatez que certains sites sont déjà pollués, vous devez ramasser tous vos papiers, mouchoirs en papier, boîtes, etc... Votre guide vous y aidera.

► BIBLIOGRAPHIE/CARTOGRAPHIE

• Bibliographie

Guides et cartes sont disponibles dans les librairies Voyageurs du Monde ou achetables en ligne sur le site www.terdav.com

[INSCRIVEZ-VOUS DES MAINTENANT SUR NOTRE SITE](#)