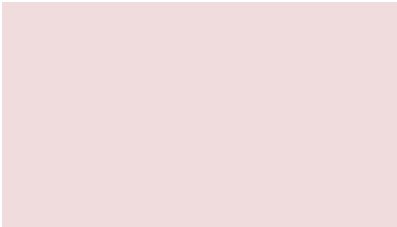
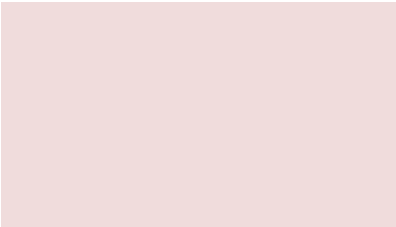
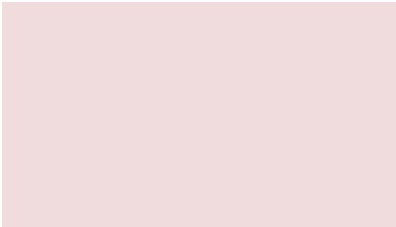




Cuba

Grande découverte de Cuba - Reference : AM-CUB-1



Descriptif jour par jour

Jour 1 : Paris/Santiago de Cuba

Départ de Paris sur Air Caraïbe et arrivée à Santiago de Cuba en fin d'après-midi.

Installation chez l'habitant et première découverte à pied de cette ville, la seconde ville du pays mais également la capitale culturelle et musicale de Cuba. C'est aussi la ville la plus caribéenne avec une population très métissée. Située au fond d'une vallée, la température y est toujours très agréable. C'est le berceau du métissage de la musique cubaine. Vous aimerez cette ville à l'architecture coloniale et à l'atmosphère nonchalante. En juillet, deux des plus importants festivals de Cuba y ont lieu : le festival du feu et des Caraïbes et le carnaval.

Nuit à Santiago à chez l'habitant.

Jour 2 : Santiago de Cuba

Petit déjeuner chez l'habitant et découverte de cette ville superbe.

Visite de la forteresse El Moro, inscrite au patrimoine de l'humanité. Découverte du musée de Montacada, ancienne prison. Son attaque par Fidel Castro le 26 Juillet 1953 marqua le début de la révolution cubaine. Visite du cimetière Sant Ifigenia, où est enterré Fidel et Jose Marti, le père de la patrie. Promenade à pied dans le centre historique, dans le parc Céspedes et sa cathédrale.

Nuit chez l'habitant à Santiago et dîner dans un paladar (restaurant privé).

Jour 3 : Santiago de Cuba - Manzanillo (4h de route)

Petit déjeuner chez l'habitant.

Matinée libre. Possibilité d'aller visiter le musée du café, la maison la plus ancienne de Cuba, le musée Bacardi ou d'aller vers le port et la rue commerciale. Départ ensuite pour la province de Granma et nuit à Manzanillo, charmante bourgade en bord de mer. Balade en calèche dans la ville.

Nuit chez l'habitant et dîner.

Jour 4 : Manzanillo - Santo Domingo (4-5 h de route)

Petit-déjeuner chez l'habitant, puis route pour le petit village de Santo Domingo. Il est le point d'entrée du parc national de la Sierra Maestra, zone montagneuse, où se trouvent les sommets les plus hauts de Cuba. En chemin, arrêt à la plage Los Colorados, au sable blanc et peu fréquentée, puis à Demajagua, lieu historique, où les premiers esclaves cubains furent libérés par Carlos Céspedes.

Dîner et nuit chez l'habitant en montagne dans la Sierra Maestra.

Jour 5 : Sierra Maestra - Bayamo (1h30 de route)

Petit-déjeuner chez l'habitant.

Visite guidée du QG de Fidel pendant la révolution à Comandacia de la Plata. Montée en Jeep à Alta de Naranjo, lieu de départ de la randonnée (4h dans la forêt aller-retour, marche facile.). Après la visite historique, possibilité de baignade dans la rivière au milieu de la nature.

Nous quittons la Sierra Maestra pour rejoindre Bayamo dans la province de Granma. Ce chef-lieu de 130 000 habitants, sachant cultiver l'hospitalité, est si paisible que l'on peine à imaginer qu'il ait tant influencé le destin de Cuba, comme en témoignent les innombrables plaques commémoratives. Visiter Bayamo est un véritable cours d'histoire, depuis la maison natale de Carlos Manuel de Céspedes, « père de la patrie », jusqu'à la Plaza del Himno Nacional, via la Casa de la Nacionalidad Cubana.

Dîner et nuit chez l'habitant.

Jour 6 : Bayamo - Baracoa (6h30 de route)

Départ matinal, après le petit-déjeuner, via la route de Farola, pour la première ville fondée à Cuba par Christophe Colomb. Baracoa est le paradis de l'écotourisme. Entourée de paysages verdoyants, c'est ici que l'on cultive le cacao et le café. C'est notre ville coup de cœur avec ses habitants toujours souriants, sa belle plage de sable gris, son malecon (promenade en bord de mer) et en fond de paysage le Yunque, un petit mont en forme d'enclume.

En chemin, nous ferons une halte au balcon de Los Malones pour voir de loin la base de Guantanamo et un arrêt baignade et déjeuner à Cajubabo.

Arrivée dans l'après-midi et première découverte à pied de la vieille ville et de l'église, où se trouve la croix ramenée par Christophe Colomb, offerte par les rois catholiques, ainsi que du malecon et du bord de mer.

Nuit et dîner à Baracoa chez l'habitant.

Jour 7 : Baracoa



Petit-déjeuner chez l'habitant.

Matinée nature avec la visite des plantations de café et de cacao. Très belle route et plages désertes pour rejoindre le canyon de Yumuri. Traversée en bateau ou possibilité de balade à pied dans le canyon. Route pour aller déjeuner dans la finca d'un paysan, au bord de la rivière. Initiation à la cuisine typique de Baracoa. Baignade et repas en compagnie de cubains. Initiation à la salsa.

Nuit chez l'habitant à Baracoa.

Jour 8 : Baracoa

Petit-déjeuner chez l'habitant.

Matinée libre. En option, départ tôt le matin pour aller à pied jusqu'à la grotte de l'eau et découvrir l'habitat et les chemins des indiens Tainos. Transfert dans l'après-midi à la splendide plage de sable fin de Maguana.

Nuit et dîner chez l'habitant à Baracoa.

Jour 9 : Baracoa - Gibara (6h de route)

Petit-déjeuner chez l'habitant.

Continuation du circuit par une route peu fréquentée en direction du charmant port de pêche de Gibara. Après avoir traversé le fleuve Duaba, nous suivons le fleuve Toa et la mer jusqu'au Parc de Humboldt. Arrêt photos, avant de rejoindre la ville minière de Moa et de continuer vers Gibara, joli village en bord de mer avec son atmosphère tranquille et son joli centre ville.

Nuit et dîner chez l'habitant Gibara.

Jour 10 : Gibara - Camaguey (4h de route)

Petit-déjeuner chez l'habitant.

Départ pour Camaguey, surnommée la ville aux nombreuses places et églises coloniales. Cette ville est aussi inscrite au patrimoine mondial de l'humanité. Possibilité d'aller écouter de la musique dans la célèbre casa de la trova ou boire un cocktail dans le bar de l'hôtel colonial, à l'architecture superbe.

Nuit et dîner chez l'habitant.

Jour 11 : Camaguey - Moron (4 h de route)

Petit-déjeuner chez l'habitant.

Tour de Camaguey en bicytaxi pour découvrir cette jolie ville coloniale du centre du pays, puis temps libre pour flâner dans ses ruelles. Après le repas, continuation vers Moron, point d'entrée de l'îlot Cayo Guillermo. Ce cayo aux plages paradisiaques est dans la zone des Jardins du roi.

Nuit et dîner chez l'habitant.

Jour 12 : Moron - Cayo Coco - Remedios (4h de route avec A/R Cayo)

Petit-déjeuner chez l'habitant.

Départ pour Cayo Coco aux, îlot aux plages de sable blanc et eaux cristallines. Continuation ensuite jusqu'au charmant village de Remedios, connu par son festival au moment de Noël, ou Caibarien, point d'entrée pour les cayos.

Nuit et dîner chez l'habitant.

Jour 13 : Remedios ou Caibarien - Santa Clara - Trinidad (3 h de route)

Petit-déjeuner chez l'habitant.

Transfert pour Santa Clara, la ville fétiche du Che. Visite du Mausolée du Che et du musée puis transfert pour la véritable ville-musée de Cuba : Trinidad. Cette ville est également classée au Patrimoine Culturel de l'Humanité par l'UNESCO.

Première découverte de la ville : balade dans la vieille ville, Plaza Mayor...

Dîner et nuit chez l'habitant.

Jour 14 : Trinidad

Petit-déjeuner chez l'habitant.

Visite du centre historique de Trinidad et des anciennes sucrières, inscrites au patrimoine mondial de l'humanité. Initiation à la salsa. Beaucoup d'ambiance tous les soirs dans cette petite ville.

Dîner et nuit chez l'habitant.

Jour 15 : Trinidad - Cienfuegos



Petit-déjeuner chez l'habitant.

Départ pour Cienfuegos, ville la plus française de Cuba. Découverte de la ville fondée par les colons français au XIXème siècle et ville natale du compositeur Benny More. Vous visiterez la promenade du Prado, la plus longue de Cuba, le quartier historique de la ville, le théâtre Tomas Terry et le palais de Valle. Visite de Punta Gorda.

Dîner et nuit chez l'habitant.

Jour 16 : Cienfuegos - La Havane via Baie des Cochons

Petit-déjeuner chez l'habitant.

Départ tôt le matin pour la Baie des cochons. Baignade à la magnifique plage de Playa Giron ou de Playa Larga. Route pour La Havane et première immersion au sein de la capitale cubaine. A l'arrivée, nous irons voir le panorama sur La Havane dans le parc El Morro avec la statue du Christ imitant celle de Rio. Balade le long du malecon (promenade en bord de mer)

Nuit chez l'habitant.

Jour 17 : La Havane

Petit-déjeuner chez l'habitant.

Journée sur le thème d'Hemingway. Visite de sa maison, Finca vigia ainsi que du village de pêcheurs où il allait pêcher. Visite du quartier résidentiel de Miramar, qui abrite les ambassades jusqu'au parc de Gandhi et arrêt à la Place de la Revolucion. Transfert dans la vieille Havane pour visiter le quartier historique à pied en passant par l'hôtel Ambos Mundos, où Hemingway résidait quand il était en vadrouille dans la ville, mais également les bars mythiques qu'il fréquentait : bodeguita del medio et floridita. Nous irons voir aussi les quatre places principales dont la place d'armes et l'endroit où la ville a été créée en 1519.

Nuit chez l'habitant.

Jour 18 : La Havane.

Petit-déjeuner chez l'habitant.

Promenade en vieille voiture américaine (1h) dans le Vedado, le bosque, poumon vert de La Havane et le malecon. Puis temps libre pour visiter les musées de la capitale, comme le célèbre musée de la révolution, le musée d'histoire de la ville, des beaux arts, du rhum, le grand théâtre ou flaner sur le paseo del prado.

Nuit chez l'habitant.

Jour 19 : La Havane - Vinales via Soroa

Petit-déjeuner chez l'habitant

Départ pour Vinales. En route, arrêt pour visiter l'orchidarium de Soroa. Continuation pour Vinales, région de culture du meilleur tabac au monde. Vinales est connue pour ses mogotes, formations karstiques, en dos d'éléphant, sur lesquelles s'accroche une abondante végétation qui les rend unique en leur genre. Toute la région est classée au patrimoine mondial de l'humanité. Au centre Polo Montanez, vous pourrez écouter de la musique en sirotant une boisson.

Dîner et nuit chez l'habitant.

Jour 20 : Vinales

Petit-déjeuner chez l'habitant.

Départ matinal pour une randonnée facile (3-4h) accompagné d'un guide. Visite d'un séchoir à tabac, et rencontre avec les planteurs. Marche à travers les champs de tabac et les cultures d'ananas, de patate douce, de haricots et de maïs. Visite du jardin botanique et du centre-ville. Temps libre dans le village.

Dîner et nuit chez l'habitant.

Jour 21 : Vinales - La Havane - Paris

Petit-déjeuner chez l'habitant.

Matinée libre. Option : Visite de la grotte de Santo Tomas, la troisième grotte la plus profonde d'Amérique, en compagnie d'un guide du parc (environ 2h de marche) ; ou baignade à Cayo Jutias, îlot vierge aux plages paradisiaques et peu fréquentées. Possibilité de revenir à la Havane et temps libre avant de partir pour l'aéroport Jose Marti pour votre vol retour en direction de Paris.

Repas et nuit à bord.

Jour 22 : Paris

Arrivée à Paris.



Nota : Notre itinéraire a été conçu avec des vols sur la compagnie Air Caraïbes, qui nous permet d'atterrir à Santiago. Si pour des raisons indépendantes de notre volonté il devait être impossible de prendre les vols prévus sur cette compagnie, les vols seraient réservés sur Air France, Iberia, Corsair ou d'autres compagnies avec un supplément de 150 €/ personne pour compenser le vol intérieur alors nécessaire entre Holguin ou Santiago et La Havane. L'itinéraire serait donc effectué en sens inverse, avec une arrivée et un départ de La Havane.

Certains habitants ont transformé leur maison en chambre d'hôte. Vous y trouverez le confort d'un hôtel (serviette de toilette, salle de bain avec eau chaude) et surtout une hospitalité extraordinaire, en fonction de la taille du groupe vous pourrez être répartis dans plusieurs maisons pochent les unes des autres. Votre accompagnateur sera là pour vous aider à communiquer.

Itinéraire indicatif [1] de notre circuit à Cuba

Notes

[1] Cet itinéraire est fourni à titre indicatif, c'est à dire que suivant les conditions météorologiques et/ou opérationnelles, le guide-accompagnateur qui est en charge du circuit, peut vous proposer des modifications suite à d'éventuels problèmes rencontrés, s'il le juge nécessaire pour votre sécurité et celle du groupe.



Les prestations

Le prix comprend

- Les vols internationaux sur Air Caraïbes Paris – Santiago et La Havane – Paris.
- Les taxes d'aéroport et surcharges carburant [1]
- Tous les transports et les transferts en minibus privé, et vieilles américaines dans certaines villes sauf pendant les temps libres.
- Les hébergements chez l'habitant.
- Les petits déjeuners.
- Un repas par jour (déjeuner ou dîner).
- Le repas typique à Baracoa et un dîner à la ferme agrobiologique.
- Le guide-accompagnateur Planète Découverte spécialiste de la destination.
- Un guide local à La Havane et visite de Trinidad et des sucrières avec le directeur du musée d'histoire.
- Les entrées et les sites mentionnés au programme.
- Le tour en bicytaxi à Camaguey.
- 1 h de balade dans une vieille voiture américaine à la Havane.
- 2 cours d'initiation à la salsa.

Le prix ne comprend pas

- Les boissons et achats personnels
- Les déjeuners et les dîners à La Havane et un repas/ jour le reste du circuit. (Comptez 5 à 10 euros / repas / personne.)
- Les sites non prévus en option.
- La carte touristique (genre de visa) : 27 € (ou 35 € par notre intermédiaire, que l'on vous remettra soit à l'aéroport, soit par courrier avant votre circuit).
- Les pourboires pour les guides locaux et les chauffeurs (1 à 2 cuc / jour / personne)
- Tout ce qui n'est pas marqué dans le prix comprend

En option :

- La chambre individuelle, 300€ (20 nuits minimum)
- L'assurance voyage, consultez nos offres pour [une assurance multirisque](#).

Fiche technique du circuit

Formalités / Santé

Formalités :

Passeport en cours de validité.

Carte de tourisme : un formulaire obligatoire pour entrer à Cuba. Pas besoin d'un visa pour un séjour de moins de 30 jours. Mais il faut avoir acheté et rempli ce document avant l'arrivée à Cuba (la carte n'est pas distribuée dans l'avion). Prix : environ 22 € par personne. Les enfants mineurs doivent également en être pourvus. On l'obtient notamment auprès du consulat ou sur place (il faut présenter le passeport et le billet d'avion ou une attestation de la compagnie aérienne ou de l'agence de voyages ; paiement en espèces seulement). Cette carte (utilisable jusqu'à 6 mois après son émission) n'est valable que pour une entrée à Cuba et d'une validité de 30 jours à partir de votre arrivée sur l'île.

L'assurance voyage : une nouvelle directive est entrée en vigueur depuis 2010 et impose à tous les voyageurs de présenter les documents attestant la souscription à une police d'assurance voyage, couvrant les frais médicaux et l'assistance en cas de rapatriement. Les voyageurs qui ne seront pas en mesure de produire cette attestation devront souscrire cette assurance à leur arrivée à Cuba auprès d'une agence cubaine.

Une taxe de 25 Pesos cubains convertibles (CUC) doit être acquittée au départ.

Adresses / numéros utiles

En France

Ambassade de France à Cuba.

Adresse : Calle 14 - n° 312 - entre 3a y 5a Miramar Playa, La Havane Tél : 53 7201 3131 ou +53 7201 3107

Tél d'urgence : +53 7201 3118 <http://www.ambafrance-cu.org/>

- Alliance française :

Adresse : Av. de los Presidentes n° 405, à La Havane.

Tél. : 33 33 70.

Site officiel du gouvernement cubain : www.cubaweb.cu

Ambassade de Cuba en France Adresse : 16, rue de Presles 75015 Paris

Tél : 01.45.67.55.35

embacu@ambacuba.fr <http://www.cubaparis.org/>

Santé :

Avant le départ : Consultez votre médecin (éventuellement votre dentiste) et n'oubliez pas de souscrire à une assurance assistance / rapatriement

Vaccinations : Aucune vaccination n'est obligatoire pour entrer à Cuba. Cependant, la mise à jour de la vaccination diphtérie-tétanos-poliomyélite est recommandée ; d'autres vaccinations peuvent être conseillées (selon conditions d'hygiène et durée du séjour) : fièvre typhoïde, hépatites virales A et B.

Hygiène alimentaire : Il est fortement déconseillé de boire l'eau du robinet. Il est possible de trouver de l'eau en bouteille capsulée dans l'ensemble du pays. Par ailleurs, il est conseillé : d'éviter l'ingestion de glaçons, de légumes crus ; de s'assurer d'une cuisson suffisante des aliments, de veiller à un lavage soigneux des mains avant chaque repas.

Recommandations générales : Les pharmacies étant souvent en rupture de stock, il est recommandé de se munir de ses médicaments habituels et de quelques médicaments de « première nécessité ».

Dengue : cette maladie virale est transmise par les piqûres de moustiques, il convient donc de respecter les mesures habituelles de protection (vêtements longs, produits antimoustiques à utiliser sur la peau et sur les vêtements, diffuseurs électriques). La dengue pouvant prendre une forme potentiellement grave, il est vivement recommandé de consulter un médecin en cas de fièvre et d'éviter la prise d'aspirine, sur place ou à son retour.

Aucun animal dangereux ne sévit dans l'île : ni serpents, ni mygales, ni scorpions mortels.

Quelques règles simples : Évitez les baignades en eau douce et dans les eaux stagnantes (risque de transmission parasitaire ou bactérienne). Ne caressez pas les animaux que vous rencontrez.

Pour de plus amples renseignements, vous pouvez consulter le site de l'Institut de veille sanitaire, ainsi que celui de l'Organisation Mondiale de la Santé, qui vous renseigneront sur l'état sanitaire de ce pays, ou les sites de l'Institut Pasteur (fiche pays)

Sécurité :

Les conditions de sécurité sont généralement satisfaisantes à Cuba.

Il convient toutefois de maintenir un bon niveau de vigilance lors d'un séjour dans ce pays, plus particulièrement dans les lieux touristiques de La Havane (Vieille Havane et Malecon) et dans la ville de Santiago de Cuba.

En conséquence, il est recommandé de laisser, dans la mesure du possible, ses documents d'identité et de voyage ainsi qu'une partie de ses liquidités dans le coffre de l'hôtel. Il est conseillé de faire une photocopie du passeport pour justifier de son identité en cas de contrôle et de ne le présenter que pour retirer des liquidités à la banque. Une vigilance particulièrement renforcée doit par ailleurs être portée aux cartes bancaires, car le paiement par carte se fait sans obligation préalable de taper le code secret, ce qui facilite les usages frauduleux en cas de vol.

L'introduction sur l'île d'appareils tels que téléphones satellitaires, GPS ou lecteurs de DVD est très strictement réglementée (il est conseillé de consulter avant le départ le Consulat de Cuba à Paris à ce sujet ou encore le site internet des douanes cubaines : <http://www.aduana.co.cu/viajero/bie...>). Ces matériels sont généralement retenus à la douane pour être restitués à leurs propriétaires à la fin de leur séjour.

Nous vous conseillons vivement de consulter les dernières informations concernant ce pays sur le site du ministère des Affaires étrangères : <http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/co...>

Préparer son voyage

Encadrement durant votre circuit à Cuba :

Un guide-accompagnateur Planète Découverte pendant toute la durée du circuit et un guide local sur certains sites comme indiqué dans le programme.

Hébergement :

Chez l'habitant.

Bagages/portage :

Lors des déplacements et transferts, chacun doit porter ses bagages. Nous vous conseillons de voyager avec un sac de voyage souple, avec ou sans roulettes, ou sac polochon. ÉVITEZ DE VOUS CHARGER, la place impartie aux bagages dans les transports est limitée. Il sera possible de faire laver votre linge.

Puis pensez à tout ce que vous allez rapporter !

Un petit sac à dos est très utile pour les déplacements en journée et pour garder près de vous dans le véhicule (appareils photo, lunettes, guide, etc.), il pourra servir de bagage cabine. Ce bagage à main ne doit pas dépasser 5kg. (Ne pas y mettre de couteau ou d'objet contondant).

Déplacement :

En minibus privé, sauf pendant les temps libres.

L'équipement :

Emportez des vêtements simples et confortables, des tenues adaptées aux différentes saisons et régions traversées (voir rubrique climats).

- Couteau (veillez bien à le laisser dans votre bagage de soute lors de l'enregistrement)
- Vos affaires de toilette
- Des lingettes peuvent être très utiles
- Lunettes de soleil (verres à fort pouvoir filtrant)
- Une crème solaire
- Chapeau ou casquette
- Petite trousse à pharmacie de base (Il n'y a pas de pharmacie collective)
- Si vous portez des lunettes, une paire de rechanges
- Une veste coupe-vent imperméable
- Tee-shirts, chemises à manches longues
- Maillot de bain
- Pantalons (légers, à poches, jeans)
- Shorts, bermudas
- Une paire de sandales
- Une paire de chaussures fermées et confortables.

Achats :

Même si Cuba n'a pas de tradition artisanale très forte, on trouve toutes sortes d'objets originaux, par exemple, aux alentours de la cathédrale dans la Vieille Havane, sur la place centrale de Trinidad et dans les grands centres touristiques. Vous trouverez par exemple des chapeau de paille, des guayabera (la fameuse chemise traditionnelle cubaine en coton), des reproductions de personnages religieux de la Santería (la religion populaire à Cuba), des objets réalisés en yarey (feuilles de palmier) ou en fibre de noix de coco, des colliers en graines et coquillages, des bracelets en nacre, des dominos, des tableaux aux thèmes typiquement cubains, des objets en papier mâché, des objets en bois, des disques, des produits autour du Che ...

Le travail de la broderie est aussi très imaginatif. Bien entendu, on trouve les inévitables bouteilles de rhum et boîte de cigares. En ce qui concerne le rhum, le meilleur est incontestablement le Havana Club, qui se décline en blanc, 3 ans, 5 ans et 7 ans d'âge. Quant aux cigares, il ne faut surtout pas les acheter dans la rue à des racoleurs, car souvent de mauvaises qualités. Les meilleures caves à cigares sont installées les "casas del tabacco" disséminées dans les centres touristiques des grandes villes. Il faut savoir que, même à Cuba, un bon cigare de marque coûte largement plus d'un dollar ! Les prix les plus bas se situent autour de 40/50\$).

Il est recommandé d'acheter directement en magasin. Vous pourrez même y négocier les prix.

Attention : le corail noir est une espèce en danger ! On trouve sous forme de bijoux, gris-gris ou boucles d'oreilles !

Les tiendas (boutiques et magasins) sont ouvertes toute la semaine, de 9 h à 19 h, à l'exception du dimanche.

Pourboires

Le pourboire (propina) est une pratique rependue. Si vous ne laissez rien, on vous le fera gentiment remarquer ! Souvent on attend de vous 1 CUC alors que le pourboire raisonnable devrait être souvent de la moitié.

Cuba n'est pas vraiment le pays du marchandage, pourtant cette pratique devient de plus en plus fréquente. Conseil : Arrangez-vous pour toujours avoir de la petite monnaie sur vous.

Budget :

Comme indiqué dans la rubrique « les prestations », vous aurez à payer ce qui n'est pas compris dans le prix. Il faut donc prévoir un budget pour vos boissons et achats personnels (timbres, cartes, souvenirs....).

Pour les pourboires divers, prévoyez 15/20€.

Nourriture :

Cuba n'est pas une grande destination gastronomique, car elle est souvent répétitive. Le poulet et le porc accompagnés de riz et haricots noirs sont la base de la cuisine dite « créole » (criolla), on trouve aussi du bœuf (res). On trouve de plus en plus de paladares et de restaurants à base de produits d'importation, mais plus chers. D'autre part, dans les grandes villes, vous trouverez des restos chinois et italiens. Il faut savoir que les recettes annoncées sur la carte dépendront de l'approvisionnement des ingrédients, qui ne sont pas toujours disponibles. Les repas chez l'habitant sont vivement conseillés.

Les spécialités cubaines sont donc à base de riz et de haricots noirs, on les mange ensemble et on appelle ce plat congrí ou moros y cristianos (maures et chrétiens), très bon marché. Le cochinito (bien meilleur que le bœuf du pays), le cochon est un mets de choix pour les Cubains, en rôti, grillé ou frit et, à la campagne, sous forme de méchoui (en púa). Cuba est aussi le pays de la langouste !

La langouste (langosta), vous en trouverez désormais dans la plupart des paladares et des restos touristiques. Le crabe (cangrejo) est très répandu, mais bien peu de restos en proposent. Vers Caibarién, au centre du pays, la spécialité locale est la tortue (carey).

Plus original, Le crocodile que vous ne trouverez qu'à Guamá et vers la playa Girón dans la péninsule de Zapata. Cette viande rappelle un peu le veau.

L'île offre quantité de fruits succulents, mais c'est la banane (plátano) qui prédomine dans la cuisine cubaine et la banane plantain qui est considérée comme un légume. Les agrumes sont aussi très présents, en particulier le pamplemousse et les oranges, tout comme l'ananas (piña), cultivé principalement dans l'ouest de Cuba. En saison et selon l'approvisionnement, vous pourrez goûter aussi à la goyave (mamey), la papaye (fruta bomba) ou à la mangue à partir de juin.

Comme pour la cuisine, c'est dans les casas particulares (chez l'habitant) que vous aurez l'occasion de goûter à la plus grande variété de fruits tropicaux, ou encore sur les quelques petits marchés.

Boissons :

Attention, si officiellement l'eau du robinet est potable, elle ne l'est pas et a souvent mauvais goût. Nous vous conseillons fortement d'acheter de l'eau en bouteille, que l'on trouve presque partout (agua con gas avec des bulles, ou natural sans bulles).

Les sodas sont appelés refresco. Le vrai Coca-Cola a fait son apparition, mais sous licence mexicaine. Sinon, on trouve : le Tropicola ou le Tukola !

Le pays produit plusieurs marques de bières : la Cristal et la Cacique sont légères et agréables, la Bucanero est ambrée et plus forte en alcool. Les bières claires sont vendues plus souvent aux Cubains qu'aux touristes, elles sont moins chères et

plus artisanales comme la Hatuey(excellente). On trouve aussi des bières d'importation.
Le vin commence à faire son apparition. Certains restos « de luxe » proposent des vins cubains.
Le café cubain est réputé. On le sert fort, bien tassé et très sucré (demander sin azucar, si vous ne voulez pas de sucre !).
Les Cubains en sont de gros consommateurs.
- Le rhum et les cocktails : le premier rhum cubain n'est plus le Bacardí, mais le Havana Club. À Cuba, on trouve plus de 100 cocktails à base de rhum ou d'autres spiritueux comme les Havana Club long drinks, les shorts drinks, mojitos, cuba libre...
Le guarapo : jus de canne à sucre.
Le guararón : même chose, mais avec du rhum.
À signaler également, les maltas, une boisson rafraîchissante, sucrée et sans alcool.

Informations pratiques

Électricité :

110 Volts. Prises de courant à fiches plates : un adaptateur est nécessaire. Parfois, certains hôtels et casas particulares possèdent des prises 110 V et 220 V. Certains hôtels possèdent des prises occidentales, mais c'est plutôt rare.
Pour économiser de l'énergie, l'éclairage public est faible dans les villes, voire inexistant dans certaines rues. Les apagones (coupures de courant) ont presque disparu, avec la mise en service de centaines de groupes électrogènes qui ont amélioré la situation. Prévoyez quand même une lampe de poche et pensez toutefois à recharger vos batteries dès que vous le pouvez !

Poids et mesures :

Le système métrique international est largement employé.

Téléphone :

Appels vers Cuba : 00 + 53 + indicatif de la ville (sans le 0) + numéro du correspondant.

- De Cuba vers la France : 119 + 33 + numéro du correspondant à 9 chiffres (sans le 0), par exemple : 1 pour Paris, + 8 chiffres).
- De Cuba vers la Belgique : 119 + 32 + indicatif de la ville (2 pour Bruxelles) puis le numéro du correspondant.
- De Cuba vers la Suisse : 119 + 41 + indicatif de la ville (22 pour Genève) puis le numéro du correspondant.
- De Cuba vers le Canada : 119 + 1 + indicatif régional + numéro du correspondant.

Internet :

Des points Internet sont accessibles dans toutes les grandes villes, notamment dans les centres d'appels téléphoniques Telepuntos (les postes Internet sont réservés aux touristes, sur présentation du passeport) également dans les grands hôtels. Les tarifs sont les mêmes partout : une carte de 1h vaut 6 CUC. Les cartes Etecsane ne fonctionnent pas dans les hôtels, il faut acheter une carte différente.
La connexion (par satellite) est souvent très lente.

Poste :

Les bureaux de poste sont souvent ouverts du lundi au samedi jusqu'à 17h parfois 18h, certains, à La Havane notamment, ouvrent aussi le dimanche.
Boîtes aux lettres, timbres, cartes postales se trouvent dans les bureaux de poste, mais aussi dans les hôtels. Les timbres pour une carte postale sont de 0,60 CUC.
Attention, le courrier met de 3 semaines à 1 mois, et parfois plus, avant d'arriver en Europe, un peu moins pour le Canada.

Change :

Important : il y a 2 monnaies officielles en circulation à Cuba : le peso cubano (la moneda nacional ou MN ou CUP, surnom populaire : chavito) et le peso cubano convertible (CUC).
Les transactions faites par les étrangers se font presque toujours en CUC, dont la valeur est plus élevée que celle du MN. Toutefois, familiarisez vous avec la moneda nacional, car il n'est pas rare que des marchands rendent la monnaie en MN plutôt qu'en CUC.
Le peso cubano est divisé en centavos. 1 CUC équivaut à peu près à 25 pesos cubanos.
Le peso cubano ne peut être utilisé que par les Cubains, ils l'utilisent pour acheter leur nourriture au marché, payer leur logement à l'État...
Les restaurants pour touristes, carburant, hôtels se paient en pesos convertibles ou CUC (prononcez « Kouk »), pour les

Cubains ou pour les étrangers.

Le peso convertible a été indexé sur le dollar US en 2011. Pour un touriste, tout est à vendre en peso convertible (CUC). C'est donc l'unique monnaie utilisable au point que vous pourrez voyager à Cuba sans jamais voir ni toucher un peso cubain.

Remarques :

Attention au symbole « \$ » affiché dans la rue est souvent le même pour les pesos cubanos que pour les pesos convertibles !

N'empportez pas de dollar américain qui n'est plus une monnaie avec laquelle on peut payer à Cuba. De plus, il est fortement taxé au change.

L'euro est aussi accepté pour les dépenses courantes dans toutes les grandes zones touristiques. Il est cependant beaucoup plus avantageux de changer les euros contre des pesos convertibles dans les banques, car le taux appliqué pour le paiement en euro est toujours très défavorable.

Change :

On change les euros dans les grandes banques nationales, qui sont généralement ouvertes du lundi au vendredi de 8h30 à 15h, ou dans les maisons de change Cadeca, qui ferment plus tard et sont ouverts le samedi et parfois même le dimanche matin (le passeport est demandé !).

1€ = 1,4 CUC Taux variable !

<http://www.xe.com>

Le CUC a cours uniquement en territoire cubain, échangez vos billets avant de repartir.

Carte de crédit :

Les cartes Visa et MasterCard sont acceptées. Les cartes American Express sont bannies comme toutes les cartes américaines.

Us et coutumes :

Les Cubains sont très respectueux des règles de politesse ; ils attendent en retour un comportement correct. Le contact physique n'est pas un tabou, on s'embrasse très spontanément, les hommes se serrent la main avec effusion ou se donnent virilement l'abrazo (l'accolade).

Portez une tenue correcte dans les restaurants chic et les cabarets.

En arrivant dans une file d'attente, demandez quelle est la dernière personne arrivée (¿ El último ?), et placez-vous derrière sans chercher à doubler.

Si vous fumez, pensez à offrir des cigarettes autour de vous, c'est toujours bien vu, surtout si ce sont des américaines !

N'hésitez pas à ponctuer vos phrases de petits mots gentils, du genre *compañero* pour un homme ou *compañera* pour une femme.

Ne vous offusquez pas des sempiternels « Pssit-pssitt ! » que lancent tout le temps les gens dans la rue pour vous appeler : c'est une pratique courante à Cuba.

Cadeaux à faire : savon, shampoing, dentifrice et lessive (produits retirés de la libreta, le « livret » mensuel octroyé chaque mois par l'État), mais aussi parfum (les échantillons de parfum français sont toujours très appréciés). Pour les enfants : vêtements, fournitures scolaires (stylos, feutres, cahiers, gommes, etc.) qu'il est préférable de les donner directement dans une école, Vous pouvez laisser avant de partir vos médicaments pour les hôpitaux, où ils font cruellement défaut.

Climat :

Climat tropical, avec une saison sèche de novembre à mai et une saison humide de juin à octobre (pluies violentes, mais de courtes durées). Le climat est un peu plus chaud en été qu'en hiver (27° contre 22°) à Cuba. Les alizés du nord-est adoucissent les températures toute l'année.

En septembre et en octobre, il peut y avoir des cyclones.

La meilleure période pour partir à Cuba : de novembre à mai.

La Havane

Temp	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
max	25°	26°	27°	28°	30°	31°	31°	31°	29°	27°	26°	
min	17°	17°	18°	20°	21°	23°	23°	23°	23°	21°	20°	18°
Pluie mm	64	69	46	54	98	182	106	100	144	180	88	58

Heure locale :

GMT/UTC -6h

- Lorsqu'il est midi à Paris, il est 6 h à la Havane toutes l'année.
- Il n'y a pas de décalage entre La Havane et Montréal.

Infrastructures, transports :

Infrastructure routière : les routes principales sont dans un état moyen, les routes secondaires en mauvais état, certaines ne sont que des pistes uniquement praticables en véhicules tout terrain. Il est déconseillé de circuler la nuit.

Transport aérien : Flotte composée essentiellement de vieux appareils d'origine russe. Les compagnies cubaines disposent cependant sur les lignes internationales d'Airbus et d'ATR sur les réseaux régionaux et intérieurs.

La compagnie Cubana de Aviacion exige la reconfirmation des réservations de retour. Cette compagnie a par ailleurs tendance, surtout au niveau régional, à différer voire à annuler ses vols sans préavis.

Données culturelles

Guides de voyage :

- Cuba : Géoguide. Ed. Gallimard.
- Cuba. Ed. Guide du Routard.
- Cuba. Guide Voir Hachette.
- Cuba. Ed. Lonely Planet.
- Cuba. Le Petit Futé.
- Cuba. Coll. Guides Bleus Evasion. Ed. Hachette.
- L'Espagnol de Cuba. Ed. Assimil.
- Cuba, coll. Carnets de Voyage. Ed. Le Petit Futé.
- Cuba, Guide Néos. Ed. Michelin.

Livres :

- "Avant la nuit" de Reinaldo Arenas (poète et écrivain cubain 1943- 1990)
- "Voyage à La Havane" de Reinaldo Arenas
- "La Havane pour une infante défunte" de Guillermo Cabrera Infante
- "Trois tristes tigres" de Guillermo Cabrera Infante
- "Rhapsodie cubaine" d'Eduardo Manet
- "L'île du lézard vert" d'Eduardo Manet
- "Mes années Cuba" d'Eduardo Manet

Beaux livres :

- "Cuba", de Rémy R. Leroux-Monet. Coll. : Carnets de Route. Ed. Marcus.
- "Cuba", de Hélène Leprisé et Philippe Giraud. Ed. Pélican.
- "Cuba, carnets de voyage", de Dominique Auzias. Ed. Nouvelles éditions de l'université.
- "Cuba", de David Alan Harvey et Elisabeth Newhouse. Ed. National Geographic.

Filmographie :

- "Cuba, salsa des sens" de Pierre Brouwers. Coll. DVD guides Media 9.
- "Fraise et chocolat" de Tomas Gutierrez Alea et Juan Carlos Tabio (1993)
- "Calle 54" de Fernando Trueba. (2000)
- "Blanco y negro" de Fernando Trueba (2003)
- "Buena vista social club" de Wim Wenders (1998)
- "Cuba Feliz" de Karim Dridi (1999)
- "Suite Havana" de Fernando Perez (2003)
- "Soy Cuba" de Mikhail Kalatozof. 2003
- "Cuba Son" d'Yves Billon. 2003
- "Carnets de Voyage" de Walter Salles (2004)
- "Musica Cubana" de Germal Kral (juin 2005)
- "Le miracle de Candeal" de Fernando Trueba. (juillet 2005)
mélange de musique cubaine et brésilienne
- "Habana Blues" de Benito Zambrano. 2006
- "Havana Hip Hop Underground" d' Yves Billon. (documentaire) 2006
- "Adieu Cuba" d'Andy Garcia. 2006

Musique :

- "Step Forward" d' Afro cuban all Stars
- "Bebo rides again" (1994) de Juan Pablo Torres (tromboniste)
- "Safe at home" de Juan Pablo Torres
- "Trombone man" de Juan Pablo Torres
- "Como pica" de Juan Pablo Torres
- "Echu Minga" de Miguel Anga Diaz

Les groupes comme : Sierra Maestra, Buena vista social Club, Maraca, Afro Cuban All Stars, Casa de la Trova, Omara, ortuondo, Orquesta Aragon, Celia Cruz, Rubén Gonzales, Compay Segundo, Ibrahim Ferre, ebo Valdes

Le "son", ancêtre de la salsa, a été remis au goût du jour avec le film de Wim Wenders "Buena Vista Social Club". On y a redécouvert des musiciens et des chanteurs âgés, Compay Segundo, Ruben Gonzalez et Ibrahim Ferrer qui, depuis la sortie du film, ont fait une seconde carrière internationale. Dans les années 40, "le barbare du rythme", Benny Moré, faisait fureur dans les cabarets de La Havane. Aujourd'hui, parmi une foule d'excellents chanteurs et musiciens, on pourra retenir les noms de Adalberto Alvarez, Isaac Delgado, Chucho Valdez, los Van Van, NG la Banda et la Charanga Havanera.

La musique cubaine est la résultante d'un métissage complexe entre des musiques autochtones, et d'autres venue d'Europe, d'Afrique, d'Asie et du continent américain. On y danse et joue : conga, punto, guajiro, guaracha, Tumba, rumba, salsa, jazz afro-cubain, cha-cha, songo, timba...