

Cuba

Cuba Authentique - Reference : AM-CUB-PRIV-W



IMG/jpg/el_yunque_pointe_sud-est_de_l_ile-.jpg



Un circuit sur mesure pour vous faire découvrir Cuba, la plus grande île des Caraïbes et certainement la plus intéressante. La splendeur de ses villes coloniales telles que Trinidad ou Camaguey, la beauté de ses paysages montagneux, ses plages paradisiaques, la richesse de sa culture ne vous laisseront pas indifférents. La musique est omniprésente et quoi de plus agréable que de finir la soirée en sirotant un mojito, en écoutant de la musique traditionnelle dans une des maisons de troubadours (casa de la trova). Dormir chez l'habitant, vous permettra de découvrir l'hospitalité et la gentillesse du peuple Cubain. C'est aussi une manière de faire du tourisme équitable. A la Havane, un petit tour dans une de ses belles voitures américaines vous plongera dans l'univers des "fifties". Vous comprendrez pourquoi Hemingway aimait tant Cuba !!!

Descriptif jour par jour

JOUR 1 – Paris – La Havane

Départ de Paris sur vol régulier et arrivée à la Havane dans la soirée.

Transfert de l'aéroport pour aller faire votre première nuit chez l'habitant. Première immersion au sein de la capitale cubaine.

Nuit chez l'habitant dans la ville moderne.

JOUR 2 – La Havane – Playa Larga

Petit déjeuner chez l'habitant.

Départ pour la péninsule de Zapata où se trouve le plus gros élevage de crocodiles. Visite de la ferme et continuation pour Playa Larga, charmant village en bord d'une belle plage, près de la fameuse baie des cochons.

Nuit chez l'habitant à Playa Larga.

JOUR 3 – Playa Larga - Cienfuegos

Petit-déjeuner chez l'habitant.

Route pour la ville la plus française de Cuba, Cienfuegos, surnommée aussi « la perle des caraïbes ». Arrêt à Playa Giron, située dans la baie des cochons. C'est ici qu'eut lieu le débarquement raté des américains et ce sera l'occasion de prendre votre premier bain dans la mer des caraïbes.

Promenade dans la vieille ville de Cienfuegos, lieu de naissance du fameux musicien Benny More et balade le long de la mer jusqu'au Palais del Valle.

Nuit chez l'habitant.

JOUR 4 – Cienfuegos – Santa Clara – Trinidad

Petit déjeuner chez l'habitant.

Départ dans la matinée pour aller à Santa Clara, voir le mausolée du Che et les vestiges du fameux train blindé qu'il avait attaqué. Ce fut un des premiers succès pour la révolution contre le dictateur Batista.

Continuation pour la ville de Trinidad, classée au patrimoine mondial de l'humanité, pour sa très belle architecture coloniale. Vous aurez le temps de vous perdre dans ses ruelles et le soir, vous irez écouter la musique cubaine en sirotant le cocktail de la ville, la Canchanchara.

De nombreuses maisons coloniales abritent des musées et des maisons d'hôtes. Nuit chez l'habitant dans une de ces maisons coloniales.

JOUR 5 – Trinidad

Petit déjeuner chez l'habitant.

Départ en vieille voiture américaine pour visiter la région des sucrières, la Valle de los Ingenios, patrimoine mondial de l'humanité. Au retour, déjeuner et visite à pied de la ville et baignade dans la mer des caraïbes à la plage d'Ancon.

Nuit chez l'habitant.

JOUR 6 – Trinidad

Petit déjeuner chez l'habitant.

En option, balade à cheval 3h pour aller à la cascade el Cubano, ou possibilité de partir une journée faire du masque et du tuba sur Cayo blanco ou enfin marche dans la sierra del escambray.

Sinon, temps libre pour visiter les musées de Trinidad et monter en haut de la ville pour le panorama sur toute la ville coloniale

Nuit chez l'habitant.

JOUR 7 – Trinidad - Camaguey

Petit déjeuner chez l'habitant.

Aujourd'hui, nous nous dirigeons vers le centre agricole du pays. Nous ferons un arrêt à Sancti Spiritus pour visiter le musée d'art colonial et le cœur de cette petite ville historique.

Arrivée à Camaguey. Son centre historique aux nombreuses places et églises est aussi au patrimoine mondial de l'humanité. Vous aimerez l'atmosphère tranquille de cette ville et aller à la découverte de ce mini-labyrinthe de ruelles. Le soir, la casa de la trova est le meilleur endroit pour écouter la musique traditionnelle.

Nuit chez l'habitant.

JOUR 8 – Camaguey – Santo Domingo

Petit déjeuner chez l'habitant.

Découverte en bicytaxi de cette jolie ville, de ses églises, de son marché typique, du casino campestre et de sa place de la révolution. Temps libre pour vous permettre de flâner et de vous perdre dans le labyrinthe de ces ruelles à votre propre rythme.

En début d'après-midi, vous partirez pour Santo Domingo dans les contreforts de la sierra maestra, lieu où Fidel menait sa guérilla avec les célèbres barbudos.

Nuit à l'hôtel Villa Santo Domingo.

JOUR 9 – Santo Domingo – Comandacia de la Playa - Bayamo

Petit-déjeuner à l'hôtel.

Visite guidée du QG de Fidel pendant la révolution. Montée en camion ou en Jeep à Alta de Naranjo, lieu de départ de la randonnée (3h30 dans la forêt aller-retour, marche facile.).

Puis, départ pour Bayamo dans la province de l'Oriente. 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. Vous aimerez écouter la chanson la plus connue de Bayamo, à la jolie casa de la trova, tout en sirotant un verre.

Nuit en chambre d'hôte.

JOUR 10 – Bayamo - Santiago

Petit déjeuner à la chambre d'hôte.

Route pour Santiago, 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. Vous irez visiter la basilique del cobre dans la sierra maestra. C'est l'église de la patronne de Cuba. La Virgen del cobre

Nuit chez l'habitant.

JOUR 11 – Santiago

Petit déjeuner chez l'habitant.

Visite de la forteresse el Moro, puis vous prendrez le ferry pour aller visiter le cayo Granma. Découverte du musée de Montcada, ancienne prison. Son attaque par Fidel Castro marqua le début de la révolution cubaine. Promenade à pieds dans le centre historique, le parc Cespedes et sa cathédrale.

Temps libre en fin d'après-midi pour découvrir ses nombreux musées comme la plus ancienne maison de Cuba, celle du fondateur de la ville en 1515, Diego Velasquez, le musée du carnaval, du Rhum...

Le soir, vous aurez l'embaras du choix pour aller siroter une boisson en écoutant de la musique traditionnelle.

Nuit chez l'habitant.

JOUR 12 – Santiago

Petit-déjeuner chez l'habitant.

Excursion à la cordillère de la Gran Piedra, dans la sierra maestra. Son point culminant « la Gran Piedra » est à 1 220m et par temps dégagé, on y observe un panorama exceptionnel. Agréable par grâce à son microclimat c'est la chaîne montagneuse la plus verte et la plus diverse de l'île. On y trouve multiples plantations de café léguées par les immigrants français d'Haïti au XVIIIème siècle, dont le « Cafetal la Isabelica » classée UNESCO.

Au retour, arrêt à la plage de Buey Cabon et possibilité de marche et de baignade dans de jolies cascades ;

Nuit chez l'habitant.

JOUR 13 – Santiago - Baracoa

Petit déjeuner chez l'habitant.

Départ pour la première ville fondée à Cuba par Christophe Colomb. Baracoa est le paradis de l'écotourisme. Entourée de paysages verdoyants, c'est ici qu'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) avec en fond de paysage, le Yunque, un petit mont en forme d'enclume.

Arrivée à Baracoa et installation. Promenade sur le Rio Toa à bord d'une "cayuca", canoë traditionnel et observation du cœur de la forêt avec ses nombreux cocotiers, arbres à pain, cacaoyers, manguiers et caféiers.

Ensuite, visite à pied du centre et de l'église où on trouve la croix ramenée par Christophe Colomb, offerte par les rois

catholiques, et du musée de l'historien René qui a 82 ans.
Le soir, il est très agréable d'aller écouter de la musique traditionnelle dans les bars animés du centre-ville
Nuit chez l'habitant, avec petit déjeuner.

JOUR 14 – Baracoa

Petit déjeuner chez l'habitant.
Découverte du Canyon de Yumuri. Possibilité de balade à pieds et de baignade dans le canyon et visite des plantations de cacao et café. Très belle route pour y aller.
Au retour, transfert en calèche à cheval pour un déjeuner typique préparé au bord de la rivière Miel.
Déjeuner special cuisine baracoaise.
En fin d'après midi, visite du musée archéologique situé dans des anciennes grottes, chambres funéraires des indiens Tainos où on y voit de nombreux vestiges de cette civilisation. Balade le long du bord de mer jusqu'à la grande plage de sable noir.
Nuit chez l'habitant.

JOUR 15 – Baracoa

Petit déjeuner chez l'habitant.
Départ pour aller à la plage au sable blanc de Maguana.
Possibilité de faire une excursion dans le parc national Humboldt, patrimoine mondial de l'humanité avec randonnée courte avec un guide du parc.
Farniente au bord de la plage de Maguana. Dans le village, de nombreux petits restaurants vous offriront une bonne langouste ou des fruits de mer.
Nuit à la Villa Maguana avec sa petite plage privée.

JOUR 16 – Baracoa – La Havane (vol intérieur) - Vinales

Petit-déjeuner à la villa ou chez l'habitant à Baracoa.
Matinée libre et retour vers 11h à Baracoa pour déjeuner avant de prendre l'avion pour rejoindre la Havane.
A l'arrivée, transfert à Vinales, petite village situé dans la région du tabac et patrimoine mondial de l'humanité pour ses paysages de mogotes (grosses collines karstiques couvertes de végétation) unique à Cuba.
Dîner et nuit chez l'habitant.

JOUR 17 – Vinales

Petit déjeuner chez l'habitant.
Dans la matinée, randonnée de 3h pour aller à la rencontre des « guajiros » et visiter les plantations de tabac et les séchoirs, ainsi que découvrir les bohios, fermes au toit de chaume éparpillés dans la campagne verdoyante.
Déjeuner à la fin de la balade dans une ferme agro-biologique, spécialisée dans les cocktails « santé ».
Possibilité de remplacer la randonnée par une balade à cheval pour faire l'excursion.
Dans l'après-midi, visite du jardin botanique
Dîner et nuit chez l'habitant.

JOUR 18 – Vinales – Cayo Jutias

Petit-déjeuner chez l'habitant.
Possibilité d'aller visiter la grotte de Santo Tomas avec un guide du parc. Prévoir baskets (2-3h de marche).
Excursion à la plage de Cayo Jutias, magnifique plage de sable blanc de 4 km avec une mer translucide.
Le soir, musique traditionnelle au centre polo montanez puis nuit chez l'habitant.

JOUR 19 – La Havane

Petit déjeuner chez l'habitant.
Journée réservée à la visite de La Havane, à pieds en passant par le centre historique, la promenade du Prado et observation du capitole ainsi que de la cathédrale.
Temps libre dans la vieille Havane.
Nuit chez l'habitant.

JOUR 20 – La Havane

Petit déjeuner chez l'habitant.
Départ pour une journée sur le thème Hemingway. Visite de sa villa dans la banlieue de la Havane et transfert à



Cojimar où il avait son bateau et où il allait voir le pêcheur Grégorio.
Retour à la Havane.
Nuit chez l'habitant.

JOUR 21 – La Havane

Petit-déjeuner chez l'habitant.
Découverte d'une heure, à bord d'une vieille voiture américaine, des principaux quartiers de la havane et du malecon, soit le bord de mer de la ville.
Puis, promenade à pied le long du Malecon et temps libre dans la vieille ville pour effectuer les derniers achats avant de retourner en France.
Transfert et vol de retour vers Paris. Nuit à bord.

JOUR 22 – Paris

Arrivée à Paris.

Les prestations

Le prix comprend

- Les vols internationaux Paris – Cuba et Cuba – Paris.
- Les hébergements comme suit : 1 nuit en hôtel et 18 nuits chez l'habitant
- Les petits déjeuners.
- Un déjeuner typique à Baracoa et un à la ferme agrobiologique.
- La soirée musique cubaine à Trinidad.
- Les transports mentionnés au programme (souvent voiture américaine des années 50, bus de tourisme ou transports privés).
- Les excursions mentionnées au programme sauf les options.
- Les entrées des parcs nationaux ou des musées.
- Une balade à la havane en vieille américaine (1h) et en bicytaxi à Camaguey.
- Un accompagnateur francophone Planète Découverte durant tout le séjour.
- Guide local à la havane et visite avec l'historien de la ville à Trinidad.
- Le vol intérieur Baracoa / La Havane sur Aerogaviota

Le prix ne comprend pas

- Les boissons et achats personnels
- Les repas hors petit déjeuners et 2 déjeuners (prévoir 5 à 10 \$ par repas).
- Les sites non prévus en option.
- La carte touristique (genre de visa) 27€.
- La taxe de sortie (25 CUC soit 20 euros à payer en monnaie cubaine)
- Les pourboires pour les guides locaux
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans le prix comprend.

En option :

- L'assurance voyage, consultez nos offres pour [nos trois formules d'assurance ; annulation, assistance/rapatriement/frais médicaux ou 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.

Hébergement :

En hôtel ***

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 bus climatisé affrétés.

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 imaginaire. 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 rependu, 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 naturel 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, mojotos, 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'emportez 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°|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...