



# Canaries

## La Gomera, tour d'un petit paradis tropical

8 jours, 6 jours de marche

Sélection

La Gomera, l'île la plus petite de l'archipel est sans doute la plus belle et l'une des moins connues des îles Canaries. Dépourvue d'aéroport, son accès plus difficile, la préserve du tourisme de masse. Nous y découvrirons ses paysages à couper le souffle, sa flore exubérante, son climat toujours doux et une ambiance particulière dans le parc de Garajonay, classé au patrimoine de l'humanité par l'UNESCO.

Ce voyage est particulier et plein de belles découvertes: nous logeons à la "Maison rose" chez Catherine et Jean Yves dans un petit village de la Gomera. Ici, l'accueil est chaleureux, et la convivialité est de mise. Nous marchons en montagnes, près de la côte, ou encore dans les canyons pour atteindre l'océan. Les plages de l'île sont généralement sauvages, souvent accessibles seulement par des sentiers. Nous prenons le temps de nous y arrêter pour un moment de tranquillité, puis le soir venu, nous mangeons ensemble dans le patio de notre maison d'hotes. Autre point fort de notre voyage, la gastronomie locale et la cuisine " bio " de Catherine, une cuisinière qui veillera à votre plaisir de la table.

### POINTS FORTS

- la gentillesse et l'accueil de Catherine, dans sa maison canarienne.
- la cuisine "bio".
- la parc national de Garajonay (UNESCO).
- La variété des randonnées.
- Le climat exceptionnellement doux toute l'année.

Pour vous inscrire 0.825.38.39.40  
ou [www.randonnee-plaisir.com](http://www.randonnee-plaisir.com)

Saison 2009/2010

Mise à jour : 31-08-2009

## ITINERAIRE

### **Jour(s) 01 : Envol pour Tenerife sud.**

Envol pour Tenerife.

Selon les horaires d'arrivée:

soit:

Transfert au port de Los Cristianos par taxi ou taxi bus. Traversée avec le Garajonay. Transfert au lieu d'hébergement en mini-bus. Installation. Dîner et nuit à la Maison Rose à Hermigua.

Soit:

Transfert vers San Isidro, dîner libre et nuit à l'hôtel.

- Hébergement : Hôtel ou à la Maison Rose

### **Jour(s) 02 : Hermigua - Los Alamos - Tagaluche.**

Départ à pied de la Maison Rose, traversée du barranco d'Hermigua, petit sentier nous menant au col de Los Alamos, nous rejoignons le village abandonné de Tagaluche face à l'île de Tenerife, puis le Palmar et la plage de la Caleta ou un bon bain réparateur est toujours le bienvenu. Retour à la Maison Rose à pied. 5 h 00 de marche.

- Dénivelé plus : 500 mètres

- Dénivelé moins : 500 mètres

- Nb d'heures de marche : 5

- Hébergement : Maison rose.

### **Jour(s) 03 : Tajaque - Imada - Lasadoy - Benchijigua.**

Transfert en minibus ou taxi jusqu'à Tajaque au centre de l'île versant sud. De là, le sentier passe par différentes vallées très encaissées mais ouvertes. Après avoir traversé les hameaux de Imada et de Lasadoy, dominés par leurs falaises respectives, nous rentrons dans le parc naturel de Benchijigua, havre de paix, que domine le majestueux Roque de Agando et ses consœurs Zarzita, Ojila et Carmona, vestiges et cheminées du volcan principal de l'île. Là, nous attendra le mini-bus pour rentrer sur Hermigua.

- Dénivelé plus : 600 mètres

- Nb d'heures de marche : 5

- Altitude max : 1200 mètres

- Hébergement : Maison rose.

### **Jour(s) 04 : El Estanquillo - El Cedro - Los Aceviños.**

Transfert en taxi sur 2 km jusqu'à El estanquillo. Montée le long du ruisseau du Cedro à travers des cultures sur terrasses. Un sentier le long d'un à pic de 200m, duquel tombe en cascade le ruisseau, nous permet d'atteindre la deuxième couche basaltique sur laquelle s'est développée la plus importante forêt de "Laurisilva" de la planète. De là, au milieu de la forêt, le sentier nous conduit à la petite ermita de N.D de Lourdes, épice de l'île. Quelques kilomètres de plus nous mènent, toujours à travers les vinaticos, palos blancos, bruyère arborescentes, tils et autres lauriers et acebinos à Los acevinos d'où nous redescendons sur Hermigua par ermita de San Juan.

- Dénivelé plus : 700 mètres

- Dénivelé moins : 900 mètres

- Nb d'heures de marche : 5h30

- Hébergement : Maison rose.

### **Jour(s) 05 : El Pajarito - Alto del Garajonay - Cercado - Valle Gran Rey.**

Après une petite grimpe de 30 mn, nous atteignons le sommet de l'île, où par temps clair, nous pouvons voir les îles de Tenerife, La Palma et El Hierro, et quelquefois Grand Canaria. Par une piste forestière, nous arrivons à la pinède de Argumame, puis nous traversons le plateau central de l'île pour rejoindre el Cercado, petit village où se fabriquent encore les poteries traditionnelles.

Vue plongeante et impressionnante sur le Barranco de Valle Gran Rey dont nous entreprenons la descente, la plage de sable noir est au bout du sentier.

- Dénivelé plus : 150 mètres

- Dénivelé moins : 1485 mètres

- Nb d'heures de marche : 6

- Hébergement : maison rose.

### **Jour(s) 06 : Vallehermoso - Epina - Santa Clara.**

Transfert en mini-bus à Vallehermoso. A la sortie du village nous longeons la Crête de Los Cochinos, au milieu des sables (Juniperus), des euphorbes et des agaves, très jolie vue sur le Roque Cano et la Vallée de Vallehermoso. Nous arriverons aux sources aux pouvoirs magiques d'Epina. Puis nous découvrirons la Vallée de Tazo où se produit le meilleur miel de Palme de toute la Gomera, en contre-bas nous découvrons le petit village d'Arguamul. Arrivée à la chapelle de Sta Clara, nous entrerons dans le barrancon de la Era nueva, un petit parc à l'intérieur d'une forêt de Fayal-Brezal, puis nous continuons la descente à travers terrasses de cultures, et de palmiers, pour enfin rejoindre le petit village de Vallhermoso.

- Dénivelé plus : 500 mètres

- Nb d'heures de marche : 5

- Hébergement : Maison rose.

### **Jour(s) 07 : Agulo.**

Transfert en taxi sur 4 km jusqu'à Agulo. Montée le long de la cascade d'Agulo et arrivée sur les dunes rouges du

mirador : végétation rabougrie des terres de latérite et paysage lunaire. Une halte au "Centro de Visitante" où végétales endémiques de l'île vous aideront à donner un nom aux plantes qui vous ont intriguées dans vos randonnées. une exposition permanente permettra de se faire une meilleure idée de la vie rurale de jadis à La Gomera, et, des jardins contenant toutes les espèces endémiques des Canaries et de la Gomera. Le chemin du retour se fera par le village d'Agulo que nous traverserons et retour par le hameau de Lepe et la plage d'Hermigua. :

- Dénivelé plus : 350 mètres
- Dénivelé moins : 650 mètres
- Nb d'heures de marche : 4h30
- Hébergement : Maison rose.

### **Jour(s) 08 : Envol pour la France.**

Départ par le premier bateau pour Tenerife. Petit déjeuner à bord. Matinée ou journée libre (suivant l'heure du départ du vol). Transfert à l'aéroport en taxi ou taxi-bus. Départ.

L'utilisation des vols charters comporte certains avantages non négligeables, néanmoins, nous ne pouvons garantir leurs horaires d'arrivée à Tenerife. Certains vols arriveront le samedi après-midi (programme maintenu), d'autres dans la nuit du samedi au dimanche. Les horaires de vols sont malheureusement totalement indépendants de notre volonté et nous sont imposés par les compagnies aériennes, bien souvent très peu de temps avant le départ !

Les Lignes de ferry entre Tenerife et la Gomera ne fonctionnant pas entre 20h00 et 09h00, nous n'auront d'autre choix, dans le cas d'une arrivée de nuit, d'achever celle ci à l'hôtel à Tenerife pour prendre le ferry de 12h le dimanche. Dans ce cas, la première journée de randonnée se verra adaptée.

Il en va de même pour le vol retour, si les horaires de vol retour sont trop tôt dans la matinée le jour 08, nous serons dans l'obligation de nous rendre sur Tenerife dès le jour 07 au soir.

Notre équipe sur place se charge de tout organiser.

Un supplément de 30€ vous sera demandé si vous devez passer 2 nuits sur Ténérife.

Suivant les conditions météorologiques et opérationnelles, l'accompagnateur pourra modifier cet itinéraire, pour votre sécurité et celle du groupe.

## **Coup de projecteur**

### **A la Maison Rose...**

Construite au début du siècle, sa couleur rose lui donne un air de jeunesse dans le village d'Hermigua. De sa grande terrasse ainsi que de la plupart des chambres, on a une magnifique vue sur la vallée couverte de bananiers et sur la mer distante de 700 m.

Vous serez accueilli à la maison rose avec le souci de vous faire apprécier la gastronomie locale, tout en respectant la diététique et les besoins nutritionnels d'un randonneur

## RENSEIGNEMENTS COMPLEMENTAIRES

### FORMALITES

**Formalités police :**

Les informations mentionnées sont indicatives pour les ressortissants français.

**Passeport :**

Oui, valable 6 mois après la date de retour.

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

**CNI :**

Oui

**VISA :**

Non

**Vaccin obligatoire :**

Non

**Coordonnées Ambassade et Consulat :**

Consulat d'Espagne :

165 Boulevard Maiesherbes 75840 PARIS CEDEX 17. Tel : 01.44.29.40.00

Ouvert de 8h30 à 13h30 et le Samedi de 8h30 à 12h00.

### BUDGET ET CHANGE :

L'unité monétaire est l'euro. Pensez au petit budget dont vous aurez besoin pour les boissons et les quelques repas libres.

### HEURE LOCALE :

Quand il est midi à Paris, il est 11h à San Sebastian de la Gomera.

### ENCADREMENT :

Votre billet d'avion vous est remis à l'aéroport ou envoyé par courrier à votre domicile. A votre arrivée à Tenerife, vous serez accueillis par votre accompagnateur Club Aventure.

Notre voyage est encadré par un guide français Club Aventure. Chauffeurs.

### HEBERGEMENT :

C'est une maison rose ...

Catherine et son équipe : Laurence, Blaise, Fabienne, Marie et Jean-Yves ont su faire de nos circuits sur l'île de la Gomera de véritables chefs-d'oeuvre ! Ne parlons pas des itinéraires qui font l'unanimité mais évoquons plutôt l'accueil dans leur maison rose et la convivialité qui y règne grâce à une table particulièrement soignée : la nourriture provient directement de leur jardin biologique.

Leurs initiatives discrètes contribuent efficacement à la préservation de ces espaces sauvages et tous défendent avec constance et modestie une autre façon de voyager. En 2004, en plus des deux voyages déjà existants sur la Gomera ils ont achevé la création d'un nouveau voyage sur Tenerife qui vous enchantera tout autant !

### DEPLACEMENT PAYS :

Pédestre. 4 à 6 heures de marche par jour. Randonnées en boucles et transferts en véhicules. Baignades possibles tous les jours dans une piscine d'eau de mer entre les rochers bien que la fraîcheur du climat en décembre/janvier/février n'y incite guère.

### ALIMENTATION :

**Repas :**

Pique-nique le midi. Repas chaud et cuisiné le soir par la propriétaire de notre maison canarienne ou pris au restaurant.

Catherine qui vit à la Gomera et organise votre circuit est très "branchée Bio". La nourriture variée et savoureuse vient tout droit de son jardin en culture biologique le plus souvent possible.

Ceci est donc une garantie de se nourrir avec des produits naturels et de bien meilleure qualité que les produits classiques. Pour certains d'entre vous qui en feraient la demande sur place, Catherine peut aussi vous faire préparer des repas entièrement végétariens.

## **Boissons :**

Il est toujours sympathique et convivial de goûter les spécialités locales de chacun autour de l'apéritif du soir.

## **CLIMAT :**

La température moyenne diurne est de 22°C avec des maximum au mois d'Août et des minimum au mois de Février. Les courants marins contribuent à la clémence du climat. Humidité faible et chaleur constante sur les îles. Pour les baignades, la température de l'eau atteint 19°C à 24°C presque toute l'année. L'altitude s'accompagne généralement d'une baisse de température notable. Les nuages portés par les alizés provoquent parfois des brouillards et fines pluies dans le nord de l'île. Les nuits sont fraîches et garantissent des repos salutaires.

## **L'EQUIPEMENT INDISPENSABLE**

Les vêtements, des pieds à la tête :

- chaussures de marche légères. Ce sont les meilleures amies du trekker. Elles doivent réunir trois qualités : solidité, bonne tenue du pied et de la cheville (tiges hautes) et surtout imperméabilité. Choisissez des chaussures à semelles antidérapantes, à crampons et relativement rigides, elles doivent bien accrocher au terrain. Les semelles de type "Vibram" ont une longue renommée, donnez leur votre préférence si vous avez le choix.
- chaussures légères (tennis) à enfiler lors des étapes dans des villes, villages.
- blouson léger - Coupe vent.
- cape de pluie.
- chapeau, maillot de bain ou casquette.
- short ou bermuda.
- chaussettes légères.
- pull over.
- pantalon de toile.
- tee-shirts.
- sous vêtements

## **LE MATERIEL**

- gourde de 1l minimum.
- serviette de bain / drap de bain (les serviettes de toilettes sont fournies)
- couteau de poche.
- lunettes de soleil.
- crème de protection solaire (visage et lèvres).
- lampe de poche.

## **L'EQUIPEMENT UTILE**

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

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

## **LES BAGAGES**

Evitez les sacs rigides et les valises. Préférez un sac de voyage souple avec fermeture latérale ou un sac à dos sans armature. Limitez le poids au maximum. N'oubliez pas un sac de randonnée de bonne contenance où vous pourrez ranger les objets dont vous aurez besoin pendant la journée. Certains jours, vous devez y ajouter le pique-nique du midi.

## **SANTE**

### **Pharmacie**

Votre accompagnateur disposera d'une pharmacie de première urgence pendant le circuit. Toutefois, il est recommandé aux participants d'apporter leurs médicaments : aspirine, antiseptique intestinal, petits ciseaux, tricostérol, crème de protection solaire visage et lèvres...

Pensez également à vos pieds : élastoplast, éosine, etc...

NB : Il n'y a pas d'antibiotiques "courants" dans la pharmacie commune. Aussi chaque participant doit apporter, s'il le

souhaite, son propre traitement en fonction de sa tolérance.

Carte européenne d'assurance maladie (remplace le formulaire E111). Disponible sur demande auprès de votre bureau CPAM.

## **TOURISME RESPONSABLE**

La Charte éthique du voyageur est disponible sur Internet dans votre espace voyage.

Vous y retrouverez les grands fondamentaux du tourisme responsable :

- le respect est le gage d'une meilleure rencontre : le voyage se conçoit avec respect et humilité vis-à-vis des personnes, des biens, de la culture et du mode de vie du pays visité
- l'argent, les biens, la nourriture, n'ont pas partout la même valeur : ce qui est offert au voyageur, tout comme ce qu'il offre, doit être mesuré en valeur locale
- seule reste l'empreinte de nos pas : les voyageurs ont une responsabilité vis-à-vis de l'environnement du pays d'accueil
- le patrimoine culturel inscrit l'histoire des générations futures

## POUR ALLER PLUS LOIN

### CARTE D'IDENTITE

Superficie : 372 Km<sup>2</sup>  
Capitale : San Sebastian  
Population : Les Guanches, 17 000 habitants  
Régime : communauté autonome des Canaries (province de Tenerife)  
Langue officielle : Castillan  
Monnaie : l'euro.

### GEOGRAPHIE :

La flore de la Gomera, très riche, comprend des espèces de tous horizons, avec un fort pourcentage de plantes indigènes. Les bouleversements climatiques ont refoulé la flore subtropicale hors de son espace d'origine, alors qu'elle a pu subsister à la Gomera. L'exemple le plus spectaculaire en est la laurisalva, vestige de l'époque tertiaire, unique au monde. Forêt extrêmement humide et verte qui se situe à plus de 600m d'altitude. On la rencontre essentiellement dans le parc naturel du Garajonay ; ses espèces endémiques sont préservées par l'UNESCO.

Un autre type de végétation appelé le Fayal-Brezal se situe au dessous de 700m, est caractérisé par des bruyères géantes pouvant atteindre 15 m de haut.

Quant à la " Pinède ", avec le fameux " pin des Canaries " on la rencontre à plus de 1000 m d'altitude (espèce non endémique).

Et puis du niveau de la mer à 700m, se trouve la " Zone du Xerofitica ", avec une végétation typique composée d'Aeonium, Euphorbia, Sabinas, et les palmiers-dattiers utilisés lors de nombreuses occasions.

### BIBLIOGRAPHIE :

- Canaries guide Bleu Evasion / Hachette
- Gomera -The finest valley and mountain walks - guide en anglais
- Carte : IGN. Canaries 1/150 000
- Culture et mythologies des Iles Canaries
- J. Chanel-Tisseau des Escotais / l'Harmattan
- L'Année de la sécheresse - Roman
- V. Alamo de la Rosa / Grasset

### OFFICE DE TOURISME :

OFFICE DU TOURISME :  
43 rue Decamps, 75016 PARIS  
Tel : 01 45 03 82 50

## REFERENCES DU VOYAGE

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 5 à 12

**Le prix comprend :**

- Le vol Paris / Tenerife / Paris (vol charter),
- Les taxes aériennes
- Les transferts et bateaux sur place
- L'hébergement : à la Maison Rose,
- Tous les repas sauf ceux indiqués,
- Le portage des bagages par véhicule,
- L'encadrement par un guide accompagnateur clubaventure.

**Le prix ne comprend pas :**

- Les frais de dossier.

**A payer sur place :**

- Les dépenses personnelles,
- Les repas des J1 et J8
- Les boissons.

**Options :**

- L'assurance voyage : annulation, assistance et rapatriement (3% du prix du voyage); multirisque haut de gamme (4.2% du prix du voyage).