

Promovacances **FRAM**



**CIRCUIT**

# GUATEMALA SUR LES TRACES DES MAYAS

---

12 jours / 10 nuits

Du 12 au 23 Mars 2025

2435€

GUATEMALA  
SUR LES TRACES DES MAYAS

*Le Guatemala est un trésor de paysages, d'histoires, de traditions ancestrales et de cultures. Un voyage qui vous transporte des volcans à la jungle, des villes coloniales aux grottes aquatiques, des plages cristallines des Caraïbes aux plages volcaniques du Pacifique, un pays riche en contraste !*

*Destination encore intimiste et préservée, les Guatémaltèques ont l'accueil chaleureux et leur gentillesse ne vous laissera pas de marbre. Vous y rencontrerez les descendants des mayas ainsi que les guarifunas, descendants d'africains. Des rencontres et échanges authentiques vous y attendent. Entre ruines et merveilles archéologiques, notre circuit permet de découvrir le berceau historique et centre actuel du monde maya. Dans un décor naturel inchangé, dont la beauté culmine au lac Atitlán et sur le Río Dulce, vous partirez à la rencontre de cette civilisation aux sites millénaires et aux rites séculaires. Entre vestiges de la civilisation maya, villes coloniales à l'architecture raffinée et nature luxuriante, votre voyage au Guatemala sera placé sous le signe de la découverte et de l'aventure.*

# GUATEMALA SUR LES TRACES DES MAYAS



## JOUR 1

SENS -PARIS ✈️ GUATEMALA CITY



## JOUR 2

GUATEMALA CITY / COBAN  
(ENVIRON 5H)



## JOUR 3

COBAN (ENVIRON 5H) / EL CEIBAL  
(ENVIRON 2H00) / FLORES



## JOUR 4

COBAN / EL CEIBAL / TIKAL  
(environ 4H30 puis / 2H30 de route)

# GUATEMALA SUR LES TRACES DES MAYAS



## JOUR 5

RIO DULCE / LIVINGSTON  
(ENVIRON 1H30 DE NAVIGATION)



## JOUR 6

LIVINGSTON / RIO DULCE /  
QUIRIGUA (ENVIRON 4H) / COPAN



## JOUR 7

COPAN (ENVIRON 4H45) /  
GUATEMALA CITY



## JOUR 8

GUATEMALA CITY (ENVIRON  
3H30) / LAC ATITLAN / SAN JUAN  
LA LAGUNA / PANAJACHEL

# GUATEMALA SUR LES TRACES DES MAYAS



## JOUR 9

PANAJACHEL (ENVIRON 1H) /  
CHICHICASTENANGO (ENVIRON  
3H00) / ANTIGUA



## JOUR 10

ANTIGUA



## JOUR 11

ANTIGUA-GUATEMALA CITY  
(ENVIRON 1H30)->-PARIS



## JOUR 12

PARIS - SENS

# GUATEMALA SUR LES TRACES DES MAYAS

## JOUR 1

Départ de Sens en autocar direction l'aéroport.  
Rendez-vous à l'aéroport au comptoir de notre assistance.  
Aide aux formalités d'enregistrement et d'embarquement.

Décollage pour **GUATEMALA CITY**. Repas et film dans l'avion.

Accueil à l'aéroport de **Guatemala City** par votre guide local francophone et transfert pour votre hôtel.

***Guatemala City** est la capitale économique, gouvernementale et culturelle de la République du même nom, et également **la plus grande métropole d'Amérique centrale**. La ville comprend plus d'une trentaine de galeries et musées (comprenant plusieurs magnifiques collections d'art précolombien). Il y a 5 universités dans la ville, y compris **l'Université de San Carlos**, la troisième plus vieille université des Amériques encore existante. La ville, perchée à 1 500 mètres d'altitude, offre un certain charme avec son architecture coloniale et ses vestiges précolombiens.*

Installation à votre hôtel et **verre de bienvenue**.

**Dîner** et nuit à l'hôtel.



# GUATEMALA SUR LES TRACES DES MAYAS

## JOUR 2

Petit déjeuner à l'hôtel.

Départ pour un **tour de ville de Guatemala City**, capitale du Guatemala à partir de 1775. Les patios des maisons du centre-ville donnent un charme particulier à la ville qui fut fondée pratiquement au début du XIX siècle. Le centre historique est véritablement le cœur de la ville, avec ses édifices coloniaux jouxtant ses bâtiments modernes et Art Déco. Il s'articule autour de la **Plaza Mayor**, où se trouve la magnifique cathédrale baroque appelée **Metropolitana**.

Arrêt sur le **Parque Central**, cœur de la ville ancienne, bordé par la Bibliothèque Nationale, le Palais du Gouvernement, la Cathédrale (visite intérieure), commencée en 1782, et le Portal del Comercio.

**Dégustation de fruits exotiques** au marché local de Guatemala (mangue, ananas, papaye, goyave, tamarin, maracuja ou fruit de la passion, pitaya ou fruit du dragon, etc.).

**Déjeuner** dans un restaurant local où vous pourrez goûter la « Carne Adobada ». C'est une viande cuisinée et relevée dans une sauce à base d'épices, dont le « roucou ». Il s'agit d'une épice de couleur rouge orange. Traditionnellement, il sert aussi à teindre les filets de haddock. C'est aussi un des ingrédients du recado rojo, une sauce pimentée mexicaine.

Départ vers le village de **Cobán** située dans la région indienne Q'eqchie, très traditionnelle.

Installation à l'hôtel et verre de bienvenue. **Dîner et nuit à l'hôtel.**



# GUATEMALA

## SUR LES TRACES DES MAYAS

### JOUR 3

Petit déjeuner à l'hôtel.

**Visite du village de Cobán**, son marché, ses monticules sacrés où les Q'eqchis continuent à présenter leurs offrandes sur les autels de leurs dieux.

Puis descente vers les terres basses du Nord, où la forêt vierge a récemment été en grande partie détruite. On arrive ainsi, par une piste au milieu de zones encore boisées, au site maya mystérieux de Ceibal, dont certaines stèles sont parmi les mieux conservées.

**Déjeuner** dans un petit restaurant local dans cette région où on est loin de tout.

Départ à travers la piste pour la **visite des ruines mayas** composées de nombreux petits temples, dont la majorité est encore ensevelie sous la végétation luxuriante. Vous découvrirez les restes du centre cérémoniel avec une remarquable collection de stèles sculptées en bas-relief dans une pierre au grain très fin et très dur, ce qui explique l'exceptionnelle qualité de ces sculptures et leur excellent état de conservation.

En fin d'après-midi, arrivée dans la charmante bourgade de **Flores** construite sur un îlot du **lac Peten Itza**. Vous pourrez flâner dans l'île et découvrir ses maisons de couleurs vives aux balcons de bois.

Installation à l'hôtel et verre de bienvenue.

**Cours & dégustation d'un Ceviche** (plat traditionnel à base de poisson mariné ou crevettes).

**Dîner dans un petit restaurant de l'île** pour déguster les plats typiques de la gastronomie locale.

Nuit à l'hôtel.





# GUATEMALA

## SUR LES TRACES DES MAYAS

### JOUR 4

Petit déjeuner à l'hôtel.

Départ pour la visite du **site de Tikal**, chef-d'œuvre le plus fantastique de la civilisation et de l'architecture maya. Ses immenses pyramides s'élèvent au-dessus de la voûte sylvestre, dans laquelle des singes-araignées se balancent en hurlant de branche en branche tandis que l'on aperçoit les rutilantes couleurs des perroquets à travers le feuillage de ces arbres millénaires.

**Promenade-visite (environ 5 heures) dans une nature protégée et luxuriante** pour découvrir cette merveille. C'est précisément parce qu'elle est située au fin fond de la jungle que l'ancienne cité de Tikal se distingue des autres grands sites mayas. Ses temples fortement pentus se dressent jusqu'à plus de 44 m de hauteur et, si ses nombreuses places ont été dégagées, ses temples partiellement restaurés, vous devrez traverser la dense forêt tropicale pour vous rendre d'un édifice à l'autre. Tikal est certainement l'un de ces points précis du globe où le mot harmonie retrouve sa signification.

De plus Tikal est également un Parc National, il possède quelques-uns des plus beaux arbres du monde, et l'on y trouve près de 300 espèces d'oiseaux, de singes, de jaguars... Ce site splendide, inscrit par l'Unesco tant au Patrimoine Naturel qu'au **Patrimoine Culturel de l'Humanité**, témoigne de la grandeur d'une civilisation disparue et fut vraisemblablement habité dès le VII<sup>e</sup> siècle avant JC par une ethnie ancêtre des Mayas. Les pyramides principales sont entourées par des monuments et palais de l'ère classique.

**Déjeuner sur le site à l'ombre d'une « Palapa » au milieu de la jungle.**

L'après-midi continuation vers le **réo Dulce**, en pleine ambiance tropicale.

Installation à l'hôtel et verre de bienvenue. **Dîner et nuit à l'hôtel.**



# GUATEMALA SUR LES TRACES DES MAYAS

## JOUR 5

### Petit déjeuner à l'hôtel

Départ pour une navigation sur le **Río Dulce**. Durant la **croisière**, vous apercevrez le Fort de San Felipe construit au XVIIème siècle afin de se protéger des pirates venant de la mer des Caraïbes

**Visite de l'association Ak' Tenamit**, une organisation communautaire exceptionnelle du point de vue de son efficacité et de son ingéniosité. En plus de dix ans d'existence, elle a réussi à améliorer l'éducation, la santé et le niveau de vie de près de 9000 Q'eqchi' Maya répartis dans plus de 45 villages isolés. Ils travaillent également à la sauvegarde de la culture q'eqchi'. Aujourd'hui, les Q'eqchi' représentent la moitié de la population du territoire de Livingston et vivent encore dans des conditions de pauvreté extrême. L'association a pour mission de permettre à ces communautés de devenir autosuffisant en soutenant de nombreux projets.

**Déjeuner dans un restaurant où vous dégusterez un « Tapado »**, spécialité régionale à base de lait de coco accompagné de crabes, crevettes et poissons.

Continuation vers **Livingston**, où la saveur et la chaleur des **Caraïbes** se découvrent dans la danse, la musique et la nourriture régionales. **Livingston** abrite une communauté locale très diversifiée. Elle consiste en un savant mélange de culture Garifuna, afro-caribéens et maya qui offre une diversité ethnique étonnante que l'on ne s'attend pas à retrouver au Guatemala.

**Spectacle de danses Garifuna « Punta »**. Pendant le spectacle, un **cocktail Coco Loco** par personne (à base de Rhum et de noix de coco). Les Garifuna sont une communauté ethnique, mélange d'esclaves amérindiens et africains venus à Livingston au XVIIème siècle pour travailler dans les plantations de bananes. Toute leur culture (artisanat, langue, littérature orale, musique, danse, théâtre, rituels et habillement) a été déclarée par l'**UNESCO** comme un chef-d'œuvre du patrimoine oral et immatériel de l'humanité. Les instruments qu'ils utilisent sont peu nombreux : batterie, hochets, conque, marimba, guitare, etc.

Installation à l'hôtel et verre de bienvenue. **Dîner et nuit à l'hôtel.**



# GUATEMALA

## SUR LES TRACES DES MAYAS

### JOUR 6

#### Petit déjeuner à l'hôtel.

Retour à **Río Dulce** et continuation vers **Quirigua**.

**Visite de cette cité maya** fondée au Vème siècle et située dans la vallée du Motagua. Le site archéologique a été inscrit par l'Unesco au Patrimoine Culturel de l'Humanité. Il vous surprendra par la finesse de ses stèles ouvragées, parmi lesquelles certaines atteignent plus de 10 m de hauteur. Les textes hiéroglyphiques n'ont pas encore livré leurs secrets. L'histoire de la civilisation maya reste donc en partie méconnue. La flore tropicale ajoutera à votre parcours un charme incomparable.

**Quirigua** fût longtemps sous la domination de Copán, mais à partir de l'an 737, elle devint rivale de celle-ci. Les plus belles stèles ont été édifiées lorsque le roi de Copán fut capturé et mis à mort par la dynastie locale. L'une d'elles, la stèle E qui représente le roi « Cauac-Ciel » portant une coiffe raffinée, est la plus grande du monde Maya avec plus de 10 m de hauteur.

#### Déjeuner tardif à Río Hondo.

Continuation vers Copán (Honduras) et passage de la frontière. Installation à l'hôtel et verre de bienvenue.

**Dîner dans un restaurant pour déguster une spécialité du Honduras.** Il se compose d'un morceau de viande (bœuf, porc, poulet), d'œufs (au plat ou brouillé), de haricots noirs, de riz, de tranches de bananes plantains frites, de crème, de fromage et d'une saucisse ou d'un bout de bacon.

#### Nuit à l'hôtel.



# GUATEMALA SUR LES TRACES DES MAYAS

## JOUR 7

**Petit déjeuner à l'hôtel.**

Visite de la **zone archéologique de Copán**. C'est l'un des sites les plus étonnants d'Amérique Centrale, surnommé l'Alexandrie du monde Maya. C'est le site où vous verrez le plus grand nombre de stèles et monuments sculptés avec de somptueuses inscriptions hiéroglyphiques qui en font l'un des centres d'art les plus féconds et les plus raffinés du monde Maya. Immergé dans la jungle, au bord de la rivière Copan, la ville maya se dévoile aux yeux des visiteurs de place en place et de monument en temple. C'est un site immense occupé plusieurs siècles avant notre ère et qui connut son apogée entre le VIIe et le Xe siècle, avant de tomber dans l'oubli. Un voyage à Copan, dans son environnement coupé du temps, est une plongée inoubliable dans l'univers des Mayas.

Puis visite du **Musée des Sculptures** qui renferme des collections de sculptures, de céramique (vases peints), d'objets en obsidienne...

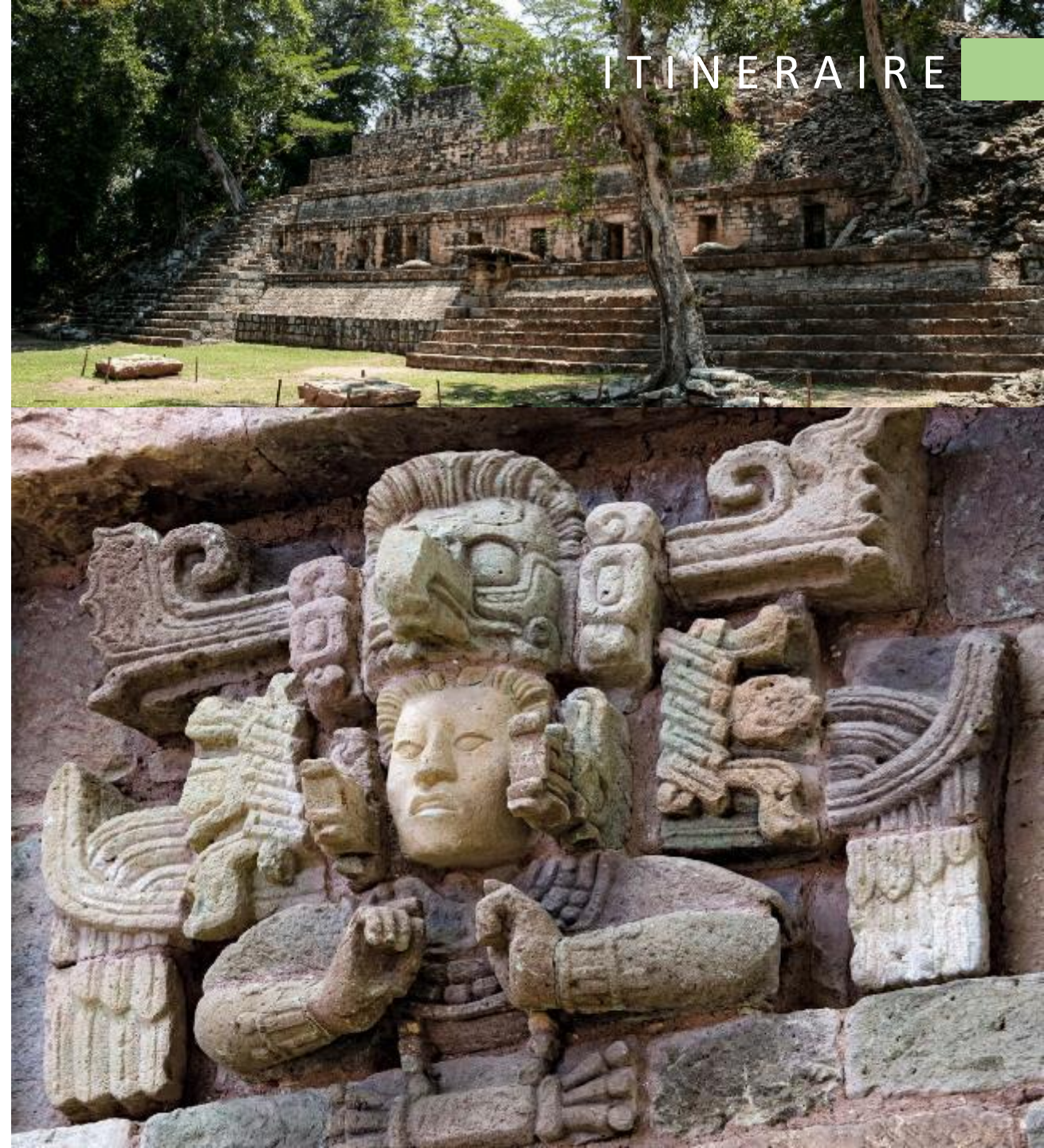
**Déjeuner champêtre** à l'ombre des arbres du site.

Retour vers le Guatemala et passage de nouveau à Rio Hondo.

Continuation vers **Guatemala City**.

Installation à l'hôtel et verre de bienvenue.

**Dîner et nuit à l'hôtel.**



# GUATEMALA SUR LES TRACES DES MAYAS

## JOUR 8

Petit déjeuner à l'hôtel.

Départ vers **Panajachel**, située sur les bords du **lac Atitlan**, considéré comme l'un des plus beaux paysages du monde, il doit son existence à la présence de blocs recouverts de lave au fond d'une cuvette. Situé à 1 540 m d'altitude, le lac aux eaux couleur indigo s'étend sur une superficie de 130 Km<sup>2</sup> : son niveau change selon les infiltrations souterraines et sa profondeur moyenne est de 300 m. Il est dominé par trois volcans de plus de 3000 mètres d'altitude : Atitlan, Toliman et San Pedro.

Arrivée au bord du lac et **traversée en barque à moteur** (environ 30 mn).

Visite du **village Tz'Utujil** de San Juan La Laguna.

San Juan de la Laguna est un petit village très authentique situé sur le bord du lac Atitlan. Entre plantations de café, de coton, de bananes et de maïs, le petit village de San Juan la Laguna aux rues pavées et pentues vie au rythme des humeurs du lac Atitlán. Les femmes portent des jupes à rayures et des huipils brodés de fleurs colorées, d'oiseaux, d'astres... Elles assurent le maintien des traditions.

**Trajet en tuc-tuc** pour rejoindre le centre-ville depuis le ponton.

**Rencontre avec l'association « LEMA »**, constituée par un groupe de femmes qui fabriquent des textiles avec des peintures naturelles.

**Déjeuner dans une famille de San Juan La Laguna**, autour d'un excellent repas typique et dans une ambiance conviviale.

**Participation à l'élaboration du Guacamole et à la fabrication des galettes de maïs (tortillas)**

**Cuisine au feu de bois.** Après le déjeuner, vous rentrerez à Panajachel en bateau.

**Installation à l'hôtel et verre de bienvenue. Dîner et nuit à l'hôtel.**



# GUATEMALA SUR LES TRACES DES MAYAS

## JOUR 9

### Petit déjeuner à l'hôtel

Départ matinal vers **Chichicastenango** en véhicule typique de la région : les « Chiken Bus » (trajet uniquement entre Solola et le village de Los Encuentros).

Ces drôles de « camionetas » sont des anciens « school bus » américains, qui ont été complètement revisités à la mode Guatémaltèque. Chaque chauffeur est très fier de son véhicule auquel il a apporté sa touche personnelle. Expérience insolite assurée !

**Chichicastenango** est situé à 2 150 m d'altitude. **Visite du marché** (jeudi et dimanche uniquement). Le village est alors envahi par une foule des paysans indiens et de marchands venus des villages des environs, parfois d'assez loin, qui installent leurs éventaires à la lueur des bougies.

Visite de **l'église Santo Tomas**, bâtie en 1540 et rendue célèbre par le déploiement d'une profonde dévotion païenne. Les indiens Quiché déposent leurs offrandes sur les marches de l'église et entretiennent un petit foyer dédié à leurs divinités. Visite d'ateliers de fabrication des costumes utilisés par les indiens pour leurs danses et leurs fêtes (petite démonstration de danses folkloriques).

### Déjeuner organisé par une famille Quiché avec dégustation d'alcool local.

Continuation vers **Antigua**, charmante cité coloniale située à 1 530 mètres d'altitude. La ville est classée Monument National et Monument des Amériques depuis 1965, l'Unesco promut la ville au rang de Patrimoine Culturel de l'humanité en raison de sa splendeur et de sa richesse culturelle.

Installation à l'hôtel et verre de bienvenue.

Dîner et nuit à l'hôtel.



# GUATEMALA SUR LES TRACES DES MAYAS

## JOUR 10

**Petit déjeuner à l'hôtel.**

Visite d'Antigua : le **couvent Santa Clara** fondé en 1699, détruit en grande partie par les séismes, offre de magnifiques prestiges tels que son majestueux cloître et sa ravissante fontaine ; la cathédrale dominant la **Place d'Armes**, entourée par les anciens édifices du Gouvernement avec le **Palais des Capitaines Généraux** construit en 1549 et l'hôtel de Ville ; l'église San Francisco érigée par les franciscains du XVI siècle jusqu'au début du XVIII et où repose Saint Pedro de Betancourt, important lieu de pèlerinage d'Amérique Centrale.

**Déjeuner pour déguster le Pepian, un des plats les plus traditionnels du Guatemala.**

Découverte d'une **taillerie de jade**, la pierre sacrée des Mayas.

**Visite du Musée du Cacao** pour découvrir le processus de transformation du chocolat.

Puis visite de l'église La Merced et sa magnifique façade baroque, et dégustation d'une boisson chaude à base de maïs ou riz sur la place de l'église. Temps libre dans les rues d'Antigua.

En fin d'après-midi, **montée en tuc-tuc au Cerro de la Cruz** qui offre une vue d'ensemble sur **Antigua et le volcan Agua** qui la domine. L'endroit est particulièrement apprécié des photographes.

**Dégustation de rhum guatémaltèque** en haut du mirador avec vue panoramique sur Antigua.

**Dîner d'adieu avec ambiance musicale.**

**Nuit à l'hôtel.**



# GUATEMALA SUR LES TRACES DES MAYAS

## JOUR 11

Petit déjeuner à l'hôtel.

Matinée et déjeuner libres pour une **découverte personnelle de la cité coloniale** ou effectuer vos derniers achats

Selon horaire du vol, rendez-vous à l'hôtel pour le transfert à l'aéroport de Guatemala City.

Assistance aux formalités d'enregistrement.

Envol à destination de **PARIS** sur vols réguliers avec escale. Repas et film dans l'avion.

## JOUR 12

Arrivée à **PARIS**.  
Retour sur **SENS** en autocar.

Fin du circuit.

L'ACEB NORD vous souhaite une très belle découverte un agréable séjour 😊





GUATEMALA  
SUR LES TRACES DES MAYAS

LIEUX	HOTELS (ou similaires)
GUATEMALA CITY	<a href="#">RADISSON</a>
COBAN	<a href="#">PARK HOTEL</a>
FLORES	<a href="#">DEL PATIO</a>
RIO DULCE	<a href="#">MANSION DEL RIO</a>
LIVINGSTONE	<a href="#">VILLA CARIBE</a>
COPAN	<a href="#">CAMINO MAYA</a>
PANAJACHEL	<a href="#">JARDINES DEL LAGO</a>
ANTIGUA	<a href="#">LAS FAROLAS</a>

# GUATEMALA SUR LES TRACES DES MAYAS

## Ce prix comprend

**TRANSPORT EN AUTOCAR :**

**SENS / AÉROPORT / SENS**

**TRANSPORT AERIEN :**

**PARIS / GUATEMALA CITY / PARIS**

Sur vols réguliers **IBERIA** ou *similaire*

**TRANSFERTS EN CAR :**

Aéroport/ hôtel/ aéroport et durant tout le circuit, **autocar climatisé de tourisme**

**GUIDE / ACCOMPAGNATEUR :**

Local, **parlant français** durant tout le circuit

**EXCURSIONS ET VISITES :**

Toutes les visites et excursions mentionnées au programme  
Droits d'entrées dans les musées et sur les sites

**CLASSIFICATIONS HÔTELS :**

**1<sup>ère</sup> catégorie**

*La liste des hôtels communiqués dans ce programme est à titre indicatif.*

**TYPE DE CHAMBRE :**

Double avec bain ou douche

**REPAS :**

**Pension complète** selon programme

**ASSURANCE MULTIRISQUES:**

Assistance, rapatriement, annulation avec maladies antérieures, toutes épidémies, interruption de voyage, ratage d'avion et bagages

**DIVERS :**

Assistance aux embarquements France et Guatemala  
Taxes aéroport nationales et internationales

# GUATEMALA

## **SUR LES TRACES DES MAYAS**

### Ce prix ne comprend pas

Dépenses personnelles : boissons, repas non inclus au programme, pourboires guide/ chauffeur

Le supplément chambre individuelle : + 460 €

Tout ce qui n'est pas inclus dans « ce prix comprend »

## FORMALITÉS

### SANTÉ ET SECURITE

Avant votre départ, veuillez consulter le site du ministère des Affaires étrangères pour connaître les risques sanitaires éventuels qui peuvent concerner votre destination : [http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs\\_909/index.html](http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs_909/index.html)

### POUR LES RESSORTISSANTS FRANÇAIS

Les ressortissants de l'Union européenne, de la Suisse et du Canada n'ont pas besoin de visa pour entrer au Guatemala. Ils devront présenter un **passport valable au moins six mois après la date de retour**, ainsi que le billet d'avion aller et retour, de continuation vers un autre pays ou de départ d'un pays voisin. À l'arrivée, on vous donnera une autorisation de séjour de 90 jours (le nombre 90 figure sur le tampon de votre passeport).

Les ressortissants de certains pays d'Europe de l'Est doivent se procurer un visa pour séjourner au Guatemala. Renseignez-vous suffisamment à l'avance auprès d'une ambassade guatémaltèque.

**Il est dorénavant obligatoire de remplir un formulaire de Migration et de Douane pour voyager au Guatemala.**

Ce formulaire est à remplir 72h avant l'arrivée des clients à destination, ainsi que maximum 72h avant le départ des clients du Guatemala pour revenir en France.

Le remplissage en amont de ce formulaire va permettre de faciliter l'entrée et la sortie des clients à l'aéroport.

Le formulaire est disponible via ce lien :

<https://farm2.sat.gob.gt/declaDelViajeroGt-web/pages/public/declaracionJuradaDelViajero.html>

### POUR LES RESSORTISSANTS ETRANGERS

Nous vous invitons à consulter l'ambassade du Guatemala afin de connaître les formalités d'entrée et être en conformité avec la réglementation locale en vigueur, selon votre nationalité.