

RECETTE

Groupe Club de Plongée Auto-encadrée et Découverte pays

Cuba - site de Guajimico Trinidad - Amérique latine

Entre terre et mer, une immersion au cœur de l'authentique Cuba.



VOTRE SÉJOUR EN BREF

Côté plongée, vous découvrirez les sites de plongée de Naranjo, d' El Paraiso, la Posa....avec leurs reliefs et décors sous-marin, les tombants vertigineux et la richesse de la faune.

Après votre pratique sportive, vous partirez à la découverte des villes et villages de la région.
Les excursions vous conduiront à Cienfuegos pour visiter son palais Vales et son théâtre, à Trinidad, la ville-musée aux couleurs pastel et l'île Cayo Blanco où se prélassent les iguanes au bord d'une mer couleur d'émeraude.
Durant les sessions de plongée sous-marine, vous êtes encadrés par votre directeur de plongée [Niveau requis E3].

Au programme:

- 7 plongées auto-encadrées
- 1 journée détente à l'île de Cayo Blanco
- 1 sortie découverte de Trinidad
- 1 sortie découverte de Cienfuego
- 1 journée découverte de la Havane

LES + DU SÉJOUR

- ◆ Séjour idéal pour combiner plongée et découverte de la culture cubaine
- ◆ Bateau amarré au quai de l'hôtel près du centre de plongée
- ◆ 4 nuits à Guajimico, un site préservé situé au fond d'une crique en plaine nature.
- ◆ 2 nuits à Trinidad, pour profiter de l'ambiance des soirées Salsa
- ◆ 1 nuit à la Havane, capitale de l'île

INFORMATIONS PRATIQUES

VOTRE CONTACT

Cuba - site de Guajimico Trinidad
Villa Guajimico, Km 42 - Carretera de Cienfuegos

-

Guajimico
+53 5 1958980
alcuba2014@gmail.com

LES FORMALITÉS

ADMINISTRATIVES

Données à titre indicatif pour les ressortissants français. Vérification indispensable auprès du consulat un mois avant votre départ.

Passeport + carte touristique.

Passeport : en cours de validité jusqu' après la date de votre retour.

Carte touristique (visa d'entrée) :délivrée, à titre payant, par le consulat de Cuba à Paris et les tours opérateurs français agréés par les autorités cubaines.

La carte touristique a une validité de 90 jours. Elle est renouvelable une fois. ce document est compris dans le prix du transport aérien UCPA et vous sera remis avec votre billet d'avion à l'aéroport le jour du départ.

Le visa sera délivré en passant la douane à l'arrivée à La Havane en présentant le document renseigné. Pour les personnes qui ne prennent pas l'aérien avec l'UCPA, il vous appartient de vous procurer vous-même votre carte touristique.

Depuis le 30 mai 2022, tous les passagers doivent remplir en ligne un formulaire dans les 72 h avant leur arrivée à Cuba. Le formulaire se présente au format numérique, mais son impression peut faire gagner du temps à l'arrivée. Pour accéder au formulaire <https://dviajeros.mitrans.gob.cu/inicio>

ATTENTION : pour garantir votre départ, il est impératif de compléter dès à présent le formulaire "Formalités de voyage (APIS)" sur notre site www.ucpa-vacances.com, à la rubrique "Préparez votre départ - Informations transports" (formalité indispensable pour la compagnie aérienne, indépendante de celle citée ci-dessus).

Tout voyageur qui a séjourné à Cuba est désormais soumis à un visa pour entrer aux États-Unis, quelle que soit sa provenance (Cuba ou pays tiers).

Ainsi, les voyageurs qui se sont rendus à Cuba depuis le 12 janvier 2021 et qui désirent se rendre aux États-Unis ne peuvent pas bénéficier du régime de l'ESTA et doivent obligatoirement faire une demande de visa auprès d'un consulat américain avant d'entreprendre un voyage aux États-Unis, et ce, même s'ils bénéficient d'un ESTA précédemment approuvé, sous peine de voir celui-ci annulé par les agents de la police aux frontières (Customs and Border Protection) lors de l'entrée sur le sol américain, ou de faire l'objet d'une décision de refus d'embarquement.

,Données à titre indicatif pour les ressortissants français. Vérification indispensable auprès du consulat un mois avant votre départ.

Passeport + carte touristique.

Passeport : en cours de validité jusqu' après la date de votre retour.

Carte touristique (visa d'entrée) :délivrée, à titre payant, par le consulat de Cuba à Paris et les tours opérateurs français agréés par les autorités cubaines.

La carte touristique a une validité de 90 jours. Elle est renouvelable une fois. ce document est compris dans le prix du transport aérien UCPA et vous sera remis avec votre billet d'avion à l'aéroport le jour du départ.

Le visa sera délivré en passant la douane à l'arrivée à La Havane en présentant le document renseigné. Pour les personnes qui ne prennent pas l'aérien avec l'UCPA, il vous appartient de vous procurer vous-même votre carte touristique.

Depuis le 30 mai 2022, tous les passagers doivent remplir en ligne un formulaire dans les 72 h avant leur arrivée à Cuba. Le formulaire se présente au format numérique, mais son impression peut faire gagner du temps à l'arrivée. Pour accéder au formulaire <https://dviajeros.mitrans.gob.cu/inicio>

ATTENTION : pour garantir votre départ, il est impératif de compléter dès à présent le formulaire "Formalités de voyage (APIS)" sur notre site www.ucpa-vacances.com, à la rubrique "Préparez votre départ - Informations transports" (formalité indispensable pour la compagnie aérienne, indépendante de celle citée ci-dessus).

Tout voyageur qui a séjourné à Cuba est désormais soumis à un visa pour entrer aux États-Unis, quelle que soit sa provenance (Cuba ou pays tiers).

Ainsi, les voyageurs qui se sont rendus à Cuba depuis le 12 janvier 2021 et qui désirent se rendre aux États-Unis ne peuvent pas bénéficier du régime de l'ESTA et doivent obligatoirement faire une demande de visa auprès d'un consulat américain avant d'entreprendre un voyage aux États-Unis, et ce, même s'ils bénéficient d'un ESTA précédemment approuvé, sous peine de voir celui-ci annulé par les agents de la police aux frontières (Customs and Border Protection) lors de l'entrée sur le sol américain, ou de faire l'objet d'une décision de refus d'embarquement.

APIS

DE SANTÉ

Vaccinations / Prévention sanitaire

Vaccins : aucune vaccination n'est exigée par les autorités cubaines, toutefois nous vous conseillons de vérifier que votre rappel DTP soit bien à jour. Nous vous recommandons aussi de vous faire vacciner contre les hépatites A et B.

Paludisme : le paludisme a disparu de Cuba, qui est une île saine et aérée. Si vous avez un doute, prenez conseil auprès de votre médecin traitant ou de l'Institut Pasteur.

Eau : Il faut être vigilant par rapport à l'eau. Éviter de boire de l'eau du robinet en ville et de l'eau en pleine nature. Boire de l'eau traitée au Micropur Forte ou à l'Hydroclonazone, ou mieux, des boissons en bouteille fermée. Quelques règles élémentaires d'hygiène vous éviteront bien des désagréments : se laver systématiquement les mains au savon avant de manger.

Soleil : vous êtes sous les tropiques, n'oubliez pas de protéger votre épiderme des rayons du soleil. Gardez un tee-shirt, ou un sweat-shirt à manches longues, même quand vous vous baignez.

Dentiste : une petite visite avant le départ peut permettre de détecter une carie inopportune'

Pharmacie individuelle : la pharmacie de l'UCPA est étudiée pour couvrir les premiers soins et les désagréments classiques à ce type de voyage. Nous vous demandons malgré tout de vous munir de : votre nécessaire de toilette personnel, vos médicaments habituels si vous êtes en cours de traitement, crème solaire hydratante, stick à lèvres, petit rouleau d'élastoplast + Tricostérol (pour les ampoules) ou "double peau", collyre neutre, antidiarrhéique mineur, pommade cicatrisante.

Attention : il n'y a pas d'antibiotique "courant" dans la pharmacie, chaque participant devant apporter, s'il le souhaite, son propre traitement en fonction de sa tolérance.

Assurance personnelle : nous vous informons que depuis le 1er mai 2010, tous les voyageurs pour Cuba doivent présenter au moment de l'entrée dans le pays un certificat d'assurance couvrant les frais médicaux (assurance prise auprès de l'UCPA ou assurance personnelle), reprenant les éléments suivants :- Le nom de votre assurance- Le numéro de la police d'assurance- Un numéro d'urgence à contacter.

Attention ! Sans ce document, les autorités risquent de vous vendre une assurance avant le passage de l'immigration. Pour plus d'information, nous vous invitons à consulter le site :<http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs>

Important!

Aucune assurance voyage complémentaire n'est incluse dans votre inscription. Nous vous rappelons qu'il est indispensable que vous ayez au minimum une garantie "soins médicaux à l'étranger" et une garantie "rapatriement" incluant les "frais de recherches et de secours".

Nous vous conseillons de consulter les pages "Conditions Générales d'Assurance" sur notre site Internet :
<https://www.ucpa.com/assurances>

Quelle que soit votre assurance, n'oubliez pas de prendre avec vous pendant votre voyage à l'étranger les informations nécessaires : nom et coordonnées (téléphone, courriel) de votre compagnie d'assistance et numéro du contrat souscrit. Ces informations vous seront demandées à votre arrivée par notre correspondant local.

,Pour la pratique de la plongée en bouteille, il est indispensable de savoir nager et d'avoir une intégrité totale sur le plan respiratoire (attention à l'asthme), cardiovasculaire, nerveux, dentaire et ORL.

Un Certificat Médical d'Absence de Contre-Indication (CACI) à la pratique de la plongée subaquatique est obligatoire (attention validité d'1 an). Vous devez le présenter à votre arrivée sur le centre.

Quelque soit le stage que vous ferez (formation, exploration), il peut être établi par un médecin généraliste mais nous vous recommandons de consulter un médecin spécialisé. Il est impératif que vous signaliez à votre médecin si vous avez eu des antécédents asthmatiques.

Pour les mineurs, le modèle du certificat médical doit être téléchargé sur notre site ou sur celui de la Commission Médicale Nationale de la FFESSM. Il peut être délivré par un médecin généraliste.

Si vous avez un niveau technique en plongée, n'oubliez pas d'apporter les justificatifs de vos brevets (FFESSM, CMAS, PADI, SSI ou autres) ainsi que votre carnet de plongée.

VOTRE SÉJOUR

DESRIPTIF

Côté plongée, vous découvrirez les sites de plongée de Naranjo, d' El Paraiso, la Posa....avec leurs reliefs et décors sous-marin, les tombants vertigineux et la richesse de la faune.

Après votre pratique sportive, vous partirez à la découverte des villes et villages de la région. Les excursions vous conduiront à Cienfuegos pour visiter son palais Vales et son théâtre, à Trinidad, la ville-musée aux couleurs pastel et l'île Cayo Blanco où se prélassent les iguanes au bord d'une mer couleur d'émeraude.

VOTRE ARRIVÉE

J1 - Vous êtes accueillis à l'aéroport de la Havane, puis acheminés jusqu'au centre UCPA à Guajimico. Si votre vol arrive en soirée, vous passerez la première nuit à la Havane et serez transféré le lendemain matin tôt à Guajimico.

AU JOUR LE JOUR

J2 - Guajimico: 1 plongée

J3 - Guajimico: 2 plongées

J4 - Guajimico: Plongées et découverte de Cienfuegos

Le matin : 2 plongées

L'après midi : vous visiterez Cienfuegos. Ville fondée par le Français Jean Louis Laurent de Couet, troisième plus grande ville de Cuba après La Havane et Santiago. Balade sur la presqu'île de Punta Gorda et visite du Palacio del Valle.

J5 - Guajimico - Trinidad : Plongée et découverte de Trinidad

Le matin : 2 plongées puis départ pour Trinidad et installation à la Finca Ma Dolores.

L'après midi : vous visiterez l'ancienne ville coloniale de Trinidad, classée patrimoine humanitaire par l'UNESCO. Le temps a effleuré l'une des plus belles villes de Cuba. Trinidad est aussi une source d'inspiration des peintres naïfs cubains et nombreuses sont les galeries qui exposent leurs créations. Au son de la salsa présente à chaque coin de rue, vous flânerez sur des airs endiablés. Dîner et soirée à Trinidad, ambiance salsa.

J6: - Trinidad: Visite de Cayo Blanco

Journée complète sur l'île de Cayo Blanco au large de Trinidad. Snorkeling et pique-nique.

J7 - Trinidad - La Havana !

Départ pour la Havane en milieu de matinée, installation à l'hôtel en milieu d'après midi.

Dîner au restaurant de l'hôtel et soirée libre à la découverte de la ville.

Le déroulement de ce programme est donné à titre indicatif. Il peut subir des modifications ou des aménagements, en fonction des critères techniques, des impératifs de sécurité ou des conditions climatiques du moment. Dans ce cas, seuls les responsables de l'encadrement UCPA sont habilités à prendre la ou les décisions nécessaires.

VOTRE DÉPART

J8 - La Havane: Visite de La Havane

Visite guidée de la vieille Havane puis temps libre.

Fin du séjour.

Transfert à l'aéroport et vol de retour vers Paris.

À PROPOS DU SÉJOUR

LE NIVEAU

Plongée

Peu ou pas sportif

Vous n'êtes pas sportif ou très peu. Séjour de faible intensité, qui convient à tout le monde. C'est l'occasion de vous réconcilier avec le sport.

Tous niveaux

Niveau technique - Tous niveaux

Des stages ouverts à tous les niveaux, que vous soyez débutant ou expert.

Suivant les stages, possibilité de groupes de niveaux.

Découverte pays

À PROPOS DU SÉJOUR

L'ÉQUIPEMENT PERSONNEL

Vêtements et équipement personnel à amener

Prévoir des vêtements de rechange, nécessaire et serviette de bains, lunettes de soleil, gourde (ou une bouteille en plastique), chapeau, pull, coupe vent, crème solaire waterproof. Prévoir un anti-moustique.

Un petit sac à dos de loisirs (capacité 25 l environ).

La réglementation française oblige les plongeurs qui dépassent les 20 mètres de profondeur en exploration, en autonomie ou en formation (plongeurs en fin de formation niveau 2 ou de la qualification PE-40) d'être équipés d'un ordinateur de plongée capable de calculer la décompression.

Pensez à apporter votre instrument. Peu de possibilité d'en louer sur place.

Vous apportez le matériel nécessaire à vos plongées : combinaison, détendeur, gilet, masque, palmes et ordinateur de plongée.

Hébergement

-

Météo

À PROPOS DU SÉJOUR

L'ÉQUIPEMENT FOURNI PAR L'UCPA

Le village sportif est muni d'une station de gonflage, de différents bateaux et nous vous fournissons les blocs et plombs. Nous mettons à votre disposition le bateau avec pilote qui vous accompagnera et vous donnera les conseils nécessaires pour vos sorties.

L'ENCADREMENT

Pas d'encadrement UCPA, vous êtes sous la responsabilité de votre directeur de plongée (niveau E3 requis). Chaque jour le capitaine et le responsable plongée de l'ucpa Guajimico, vous présentent les sites de plongées.

L'HÉBERGEMENT

4 nuits à la Villa Guajimico.

Situé à mi chemin entre Cienfuegos et Trinidad, la Villa Guajimico et sa piscine surplombe la mer des Caraïbes. Vous serez logés dans des bungalows climatisés de 2 à 3 personnes avec salle de bain privative (douche et sanitaires). Pour garantir votre chambre double, réserver l'option.

2 nuits à la Villa Maria Dolores

Situé à 5 minutes du centre de Trinidad, dans une ancienne ferme (finca). Vous serez logés dans des bungalows climatisés de 2 à 3 personnes avec salle de bain privative (douche et sanitaires), situé autour de la piscine.

Une nuit à la Havane.

Le choix de l'hôtel n'est définitif qu'une fois le séjour commencé afin de connaître précisément le nombre de chambre.

LA RESTAURATION

Pension complète.

CONDITIONS DE STAGE

✓ Inclus

- ◆ L'hébergement 7 nuits (4 à Guajimico, 2 à Trinidad, 1 à la Havane)
- ◆ La pension complète
- ◆ 7 plongées auto-encadrées
- ◆ Le brief plongée par notre équipe
- ◆ La mise à disposition du bateau avec pilote
- ◆ Les blocs et plombs
- ◆ 1 journée détente à Cayo Blanco
- ◆ 1 sortie découverte de Trinidad
- ◆ 1 sortie découverte de Cienfuego
- ◆ 1 journée découverte de la Havane
- ◆ Si vous avez réservé le transport avec l'UCPA: Les vols internationaux A/R. Le transfert entre l'aéroport et le centre. La carte touristique qui vous sera remise à l'aéroport de Paris.

✗ Non inclus

- ◆ L'encadrement des plongées
- ◆ Le matériel individuel (palmes, masque, tuba, combinaison, gilet de stabilisation, détendeur)
- ◆ Les boissons (en dehors de l'eau minérale et le thé et le café)
- ◆ Les dépenses et équipement personnels
- ◆ Les pourboires (montant à votre convenance) à glisser dans une enveloppe et à remettre en fin de séjour à votre

moniteur Les boissons (en dehors de l'eau minérale et le thé et le café)

- ◆ Le supplément Chambre Double
- ◆ Le supplément Chambre Individuelle
- ◆ La réduction "séjour Libre" non plongeur
- ◆ L'assurance annulation / interruption de séjour, l'assistance rapatriement, frais de recherche et de secours, vol et détérioration de bagage

À PROPOS DU SÉJOUR

L'ACCÈS AU SITE

LES INFOS PRATIQUES

Pour plus de renseignements:

<https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/cuba/>