

# SUR LES HAUTEURS

## RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

### LANZAROTE ET LA GRACIOSA

Randonnées accompagnées et en étoile.

Séjour 8 jours, 7 nuits, 6 jours de marche

En Hôtel 3\* avec piscine extérieure, sur la ville côtière d'Arrecife

Difficulté :				Saison		Départ garanti 
1 chaussure	En hôtel 3*	En étoile	Sans portage	J F M A M J	J	À partir de 4 personnes
				J A S O N D	D	



À l'instar de ses 6 sœurs Canariennes (**Gran Canaria, Tenerife, La Palma, Hierro, La Gomera et Fuerteventura**) et de ses cousines macaronésiennes (**Madère, Cap Vert et Açores**), **Lanzarote** doit son émergence des flots aux soubresauts magmatiques des entrailles de la Terre.

Située à une centaine de kilomètres du sud marocain, elle bénéficie d'un **climat très doux et ensoleillé**. Les nuages y déversent avec grande parcimonie leur manne nourricière, l'eau est fournie aux végétaux par le souffle régulier et chargé d'humidité des alizées. Ces conditions particulières en font un écosystème aussi fragile qu'original et une terre exigeante pour les hommes. D'où son classement, initié par l'enfant du pays et artiste mondialement reconnu **César Manrique**, en **Réserve Naturelle de la Biosphère** par l'UNESCO.

Nos pas nous conduiront donc à admirer les multiples facettes d'un volcanisme insulaire unique (majestueux **Monte Corona, Timanfaya, Montana Amarilla...**) formes et contrastes chromatiques harmonieux. Mais le voyage ne s'arrête pas là. Nos yeux seront irrémédiablement attirés par ces villages aux murs chaulés d'une blancheur immaculée et les cultures en terrasses parmi lesquelles les admirables **vignes de la Geria** produisent le superbe vin de Malvoisie.

Le bref tableau serait incomplet si l'on omettait les plages paradisiaques qui jalonnent quelques unes de nos escapades et la petite **île de la Graciosa**, la bien nommée. Enfin, nous visiterons quelques sites aménagés où l'Homme a choisi de mêler inextricablement son art à celui de la Nature, à l'image d'une île dont la force d'âme enchante et impressionne...

## NOS POINTS FORTS

- Découverte complète d'une île aussi originale que méconnue : ascension de volcans, paysages lunaires et dépaysants, villages blancs perdus, un patrimoine culturel et historique qui se dévoile au rythme paisible du marcheur.
- Découverte de l'île de la Graciosa, avec une belle randonnée vers une superbe plage.
- Un hôtel 3\* très confortable, avec un rooftop, bar et piscine

## DATES : Du samedi au samedi

DATES	Tarif Paris	Tarif Province	Sans Vol
Du 15/03 au 22/03/2025	1485 €	1605 €	1180 €
Du 05/04 au 12/04/2025	1635 €	1775 €	1330 €
Du 03/05 au 10/05/2025	1635 €	1775 €	1330 €
Du 24/05 au 31/05/2025	1550 €	1685 €	1250 €
Du 07/06 au 14/06/2025	1550 €	1685 €	1250 €
Du 21/06 au 28/06/2025	1550 €	1685 €	1250 €
Du 05/07 au 12/07/2025	1775 €	1890 €	1250 €
Du 19/07 au 26/07/2025	1775 €	1890 €	1250 €
Du 02/08 au 09/08/2025	1795 €	1910 €	1250 €
Du 16/08 au 23/08/2025	1795 €	1910 €	1250 €
Du 06/09 au 13/09/2025	1515 €	1630 €	1250 €
Du 20/09 au 27/09/2025	1515 €	1630 €	1250 €
Du 11/10 au 18/10/2025	1655 €	1790 €	1250 €
Du 25/10 au 01/11/2025	1595 €	1730 €	1250 €
Du 08/11 au 15/11/2025	1595 €	1730 €	1250 €
Du 22/11 au 29/11/2025	1595 €	1730 €	1250 €

**Supplément Single : + 240 €** par personne

### LE TARIF COMPREND

- ✚ Le vol international sur Arrecife Aller et Retour
- ✚ Les taxes d'aéroport
- ✚ La location de véhicules
- ✚ La pension complète excepté le midi des jours 1 et 8, dans un hôtel 3\*
- ✚ Les pique-niques pendant le trek
- ✚ L'encadrement par un accompagnateur en montagne français ou francophone connaissant le parcours.

### LE TARIF NE COMPREND PAS

- ✚ Les boissons, avant, pendant et après les repas
- ✚ Les repas de midi des jours 1 et 8
- ✚ Les transferts en taxi le jour 1 et le jour 8, pour vous rendre directement à l'hôtel
- ✚ Les entrées des musées et visites (le jardin des cactus, le Parc National de Timanfaya, la fondation César Manrique...)
- ✚ Les assurances.
- ✚ Tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend".

## **POURBOIRES**

Aujourd'hui, le pourboire est généralement facultatif et est laissé à votre libre appréciation, selon votre satisfaction à la fin de votre voyage.

Il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est un geste symbolique qui récompense une prestation de qualité par rapport à la prestation reçue.

## **RÉAJUSTEMENT TARIFAIRE**

Les tarifs indiqués sur notre fiche détaillée et sur notre site, ne sont valables que pour certaines classes de réservation auprès des compagnies aériennes. Ces tarifs pourront être modifiés au moment de votre réservation, en cas d'indisponibilité de places dans ces classes. Vous en serez informé très rapidement et votre inscription, ne sera validée qu'après votre acceptation.

## **RÈGLEMENT**

**A l'inscription :** Acompte de 30 % du prix du séjour

**Un mois avant le départ :** Le solde sans appel de notre part. Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

## **LES ASSURANCES**

Nous vous proposons 3 formules d'assurances :

**Assurance Annulation** + bagages + extension pandémie et épidémie (**3,4%** du montant du séjour).

**Assurance Assistance Rapatriement** + RC + pandémie et épidémie (**2%** du montant du séjour).

**Assurance Multirisques** : Annulation, Assistance Rapatriement, bagages, Retard transport + interruption séjour + extension pandémie et épidémie : (**4,8%** du montant du séjour).

Si vous avez votre assurance, il nous faudra une photocopie de votre attestation.

## **FIDÉLITÉ**

Nous vous offrons une réduction de 4% dès votre 3<sup>ème</sup> voyage ou séjour dans les deux années civiles qui suivent la date du départ de votre premier séjour.

### **RÉDUCTIONS SUR LE PRIX DU SÉJOUR :**

**\*5 mois avant** la date de départ, **4%** (pour un montant inférieur à 1200 €) ou 50 € pour un montant supérieur à 1200 €).

**\*4 mois avant** la date de départ, **3%** (pour un montant inférieur à 1200 €) ou 30 € pour un montant supérieur à 1200 €).

*(NB : offre valable uniquement pour les séjours en individuel et non cumulable. Ne s'applique pas aux groupes, qui bénéficient déjà de tarifs spécifiques)*

# Votre itinéraire



# Déroulement du trek

## Jour 1 : HOLA



Vol pour **Arrecife**. En fonction des horaires d'arrivée, possibilité de rallier votre hôtel, avec notre voiture de location. Installation à votre hôtel et apéritif de bienvenue.

*Nuit et dîner à l'hôtel*

## Jour 2 : LE MONTE CORONA



Une première randonnée vers le majestueux **Monte Corona**, cratère qui domine le nord de Lanzarote. Sur ses flancs, les **campesinos** cultivent la vigne (village de **Ye**) et les figuiers de Barbarie. Pique-nique sur une belle plage et après midi, consacrée à la découverte de certaines curiosités de l'île...  
**Environ 3h00 de randonnée pour 150 m de dénivelé positif et négatif.**

## Jour 3 : LA GRACIOSA



Nous prenons un bateau pour traverser « **El Rio** », ce bras de mer qui sépare la côte nord de Lanzarote de l'île de **Graciosa**. Une marche paisible dans un paysage à l'aspect désertique, nous mène vers le sud de l'île. Courte ascension du cratère de la **Montana Amarilla** (172 m) puis passage sur la plage de la Cocina pour la baignade.  
Festival chromatique assuré !

**Environ 3 à 4h de marche pour 160 m en positif et en négatif.**

## Jour 4 : LA GERIA, LE VIGNOBLE VOLCANIQUE



Cette journée se passe dans le sud au niveau de la fameuse **vallée de la Geria**, dédiée à la viticulture. Pour admirer ce spectacle offert à l'alliance des hommes et de la nature, nous effectuerons le tour du **Montana Colorada** où l'on peut chercher les cristaux d'olivine et l'autre plus au sud, le **Guardilama**, plus ancien et plus élevé, il offre un panorama aussi vaste qu'inoubliable...

**Environ 3 à 4h de randonnée pour 180 m de dénivelé positif et en négatif.**

## Jour 5 : TIMANFAYA ET LA CALDERA BLANCA



Cette journée est consacrée à l'éruption cataclysmique de 1730-1736 qui a tant affecté l'île. Nous visiterons tout d'abord le Centro de Visitantes consacré au volcanisme puis randonnée vers la **Caldera Blanca** qui dresse son imposante silhouette au-dessus de la mer de lave formée, il y a 270 ans. En fin d'après-midi, nous irons plus au sud et admirer les salines de Janubio et l'improbable lagune **d'El Golfo**.

**Environ 4h de randonnée pour 250 m dénivelé positif et négatif.**

## Jour 6 : LOS AJACHES



Une belle boucle pour découvrir le Parc Naturel de **Los Ajaches**. Situé dans la zone Sud Est de l'île, datant de plus de 15 millions d'années, c'est la plus ancienne formation géologique. Elle offre un paysage singulier et unique à Lanzarote.

On y trouve un patrimoine archéologique important, des grottes, des gravures et même des **traces d'anciens pâturages**.

Dans l'après-midi, nous finirons cette journée par une baignade, sur la magnifique **plage de Papagayo**.

**Environ 4h30 de marche pour 370m de positif et en négatif.**

## Jour 7 : RISCO DE FAMARA



Dernière journée de randonnée dans la moitié nord de l'île, nous partons du village de **Guinate** pour rejoindre rapidement les crêtes dominant des falaises de plusieurs centaines de mètres. Les points de vue s'enchaînent depuis ces hauteurs : d'un côté l'océan, de l'autre les couleurs changeantes des reliefs patinés par le temps de ce vieux massif riche d'une flore unique.

**Environ 3-4h de randonnée pour 230 m de dénivelé positif et en négatif.**

## Jour 8 : HASTA LUEGO

En fonction des horaires d'avion, le choix peut être cornélien entre une visite de la Fondation César Manrique établie dans la demeure que s'était aménagé l'artiste et une ultime baignade !  
Vol retour pour la France.

## À NOTER

Indépendamment de sa volonté, votre guide peut être amené à modifier quelque peu les journées indiquées au programme, en fonction des conditions météorologiques, du niveau et de la forme des participants ou d'autres impondérables...

*La baignade est possible en cours d'étape ou en fin de journée. Ce serait dommage de ne pas en profiter. Nous soulignons cependant que les accompagnateurs de montagne ne sont pas maîtres-nageurs ; ces baignades se font donc sous votre responsabilité.*






# Info trek

## **NIVEAU : 1 CHAUSSURE**

Ce sont des étapes de 3h minimum à 4h maximum.

Le rythme de marche régulier est adapté à tous. De nombreuses pauses jalonnent nos randonnées afin de se désaltérer, admirer les merveilles que la nature offre à nos yeux ou simplement discuter et échanger...

Pas de difficulté particulière sur le parcours hormis le tour du cratère de la Caldera Blanca au profil assez « aérien » et accidenté. Notre parcours emprunte des chemins caillouteux, nous recommandons de bonnes chaussures de marche à tige montante.

	NIVEAU	Dénivelé	Temps de marche
	1	Jusqu'à 400 m	4 à 5h
	2	300 à 600 m	3 à 5h
	3	600 à 800 m	5 à 6h
	4	700 à 1200 m	5 à 7h
	5	1000 m et +	7h et +

### **PORTAGE :**

Pas de portage, uniquement les affaires de la journée.

### **BAGAGES :**

Ils restent à l'hôtel toute la semaine, à Arrecife

### **GROUPE :**

Départ assuré avec un minimum de 4 personnes à 12 personnes maximum.

### **ENCADREMENT :**

Par un accompagnateur en montagne français ou un accompagnateur local francophone connaissant bien le pays, la culture et les parcours. Professionnel enthousiaste, il sera à même de vous faire partager ses connaissances et son engouement pour le milieu naturel et ceci en toute sécurité. Sa passion du métier l'engage à s'adapter aux conditions météorologiques, aux contraintes du terrain et autres aléas, à gérer le rythme et la condition physique de chacun, tout en restant disponible.

### **ACCUEIL :**

En fonction des arrivées, nous vous donnerons directement rendez-vous, à notre hôtel, non loin de l'aéroport. Il y a plusieurs taxis pour se rendre directement à notre hôtel.

Dans la cadre d'une arrivée groupée, notre guide viendra vous chercher sur place dès votre arrivée.

### **HÉBERGEMENT :**

- À **Arrecife** en formule grande chambre Twin avec terrasse, dans un hôtel \*\*\*, avec un rooftop, bar et piscine.

En face de l'hôtel se trouve une agréable petite plage.

### **REPAS :**

Pension Complète pendant toute la durée du séjour.

Petit déjeuner et repas du soir pris au restaurant de l'hôtel.

Les repas sont proposés sous forme de buffet et sont préparés à partir de produits du pays. La cuisine canarienne est très saine (soupes variées, viandes et poissons grillés, salades mixtes, fromages de chèvre fumés ou frais très doux, fruits du pays selon la saison : ananas, banane, mangue, papaye, goyave).

Les pique-niques sont préparés par notre équipe locale. Ils sont complets, équilibrés et variés, composés de salades ou de sandwiches avec des produits canariens.

Ne pas hésiter à signaler allergies ou intolérances alimentaires afin que notre équipe puisse en tenir compte dans la préparation des repas.

### **NOURRITURE :**

Vous goûterez les spécialités de poisson.

Impossible également de manquer les **papas arrugadas**, ces patates à la peau ridée traditionnellement accompagnées des sauces **mojo** : vert ou rouge, doux ou piquant, le mojo est préparé à base d'ail, d'huile et de vinaigre que l'on peut additionner de fromage, orange, avocat, amande...

Le tout se déguste avec un bon verre de **vin de Malvoisie**, avec modération bien sûr !

### **TRANSPORT :**

Pour des raisons pratiques, nous optons pour des transferts en minibus privés, ce qui nous permet d'être en complète autonomie tout au long du séjour.

**Si le groupe dépasse 8 personnes**, il faudra dans ce cas, louer un autre véhicule qui sera conduit par un des participants. Nous vous demanderons donc quelques semaines avant le départ, votre Carte d'identité et la photocopie de votre permis de conduire.

### **FORMALITÉS :**

Durant le séjour, vous devez être en possession de votre carte d'identité en cours de validité ou passeport, de votre carte vitale, du numéro de contrat et numéro de téléphone de votre assurance personnelle (en cas de non souscription à notre assurance).

### **SANTÉ :**

Aucun certificat de vaccination n'est exigé. Etre à jour de ses vaccinations.

Cependant les rappels du tétanos et de la typhoïde sont néanmoins conseillés.

Penser à apporter votre **Carte Européenne d'Assurance Maladie**, qui est valable 1 an et qu'il faudra demander à votre Caisse d'Assurance Maladie 15 jours avant votre départ.

Cependant les rappels du tétanos sont néanmoins conseillés.

### **AÉRIEN :**

Vol au départ de Paris et des principales villes de Province... Nous consulter.

### **CONVOCATION :**

Elle vous sera envoyée quelques jours avant votre départ et mentionne les horaires de départ et de retour.

**Remise des billets à l'aéroport sur présentation de votre convocation.**



# Nécessaire et Indispensable

## ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR : (Liste non exhaustive)

La météo peut vite changer sur l'île. Un équipement adéquat vous permettra de passer ce séjour dans les meilleures conditions.

### Pour l'hôtel

- Un sac de voyage ou une valise pour vos affaires des 8 jours (pas de bagage trop encombrant)
- Vos affaires de rechange
- Une trousse de toilettes
- Un maillot de bain / serviette microfibre
- Une paire de chaussures légères pour le soir
- Pour les lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange

### Équipement vestimentaire pour la randonnée

La technique des 3 couches permet de rester au chaud et au sec

1. Couche respirante
2. Couche isolante
3. Couche protectrice

Pour appliquer cette méthode, il vous faut

- Tee-shirts manches longues ou courtes et respirants (pas de coton)
- Veste ou sweat polaire type Polartec
- Une doudoune légère ou une micropuff
- Gilet sans manche coupe-vent
- Veste imperméable, respirante et coupe-vent avec capuche. (Le Gore-Tex reste le matériau de référence)
- Un pantalon de randonnée léger et stretch ou un pantalon transformable
- Un short
- Paires de chaussettes semi montantes ou basses
- Casquette / un chapeau de soleil
- Un tour de cou
- Bonnet
- Gants légers ou sous-gants en soie.

### Pour la randonnée

- Un sac à dos de 30/40 litres avec une ceinture ventrale
- 1 paire de bâtons de marche
- Une housse de protection du sac à dos (souvent intégrée dans celui-ci)
- Une paire de chaussures imperméables avec un bon maintien de la cheville
- Une pochette étanche pour vos papiers, téléphone etc...
- Une poche plastifiée pour protéger vos affaires à l'intérieur du sac à dos
- Protection solaire (crème et stick à lèvres)
- Lunettes de soleil catégorie 2, 3 ou 4
- Une boîte avec un couvercle hermétique (type Tupperware) pour le pique-nique
- Une gourde isotherme
- Couverts, couteau et gobelet
- Petit tapis de sol (pour vous asseoir pendant la pause déjeuner)
- Papier toilette avec une petite poche (*pour ne pas le laisser dans la nature*)
- Un briquet
- Couverture de survie
- Une paire de lacets de rechange

### **Une petite pharmacie personnelle (votre guide a une pharmacie pour le groupe)**

- Vos médicaments si traitement
- Aspirine / Paracétamol
- Un antiseptique
- Médicament antalgique (douleurs et fièvre), anti diarrhéique, anti-inflammatoire et un antispasmodique
- Antihistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
- Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
- Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- Double peau pour protéger les ampoules aux pieds (facultatif)
- Pince à épiler (facultatif)
- Petits ciseaux (facultatif)
- Pince à échardes (facultatif)
- Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.

## Informations sur les Canaries

### **INFORMATIONS GÉOGRAPHIQUES :**

**Communauté autonome :** Îles Canaries

**Province :** Las Palmas

**Capitale :** Santa Cruz de Tenerife (pour la partie occidentale) et Las Palmas (partie orientale)

**Plus grande ville :** Arrecife (68 160 hab.)

**Superficie :** 845 km<sup>2</sup>

**Population :** 152 300 hab.

**Langue :** le castillan

**Monnaie :** l'Euro

**Décalage horaire :** - 1 heure (par rapport à la France)

Les îles Canaries sont situées à quelque 150 km au nord-ouest du **Sahara occidental** et à plus de 1 000 km du **sud de l'Espagne**. L'archipel fait partie de la Macaronésie, un ensemble géographique regroupant les **îles volcaniques des Canaries, l'archipel de Madère, l'archipel des Açores et les îles du Cap-Vert**.

L'archipel comprend 7 îles principales réparties en trois groupes :

- à l'est : **Lanzarote, Fuerteventura**
- au centre : **Ténérife, Grande Canarie, La Gomera**
- à l'ouest : **La Palma, El Hierro**.

**Lanzarote, Fuerteventura et Grande Canarie** forment la province de **Las Palmas**.

### **LES VOLCANS :**

Les volcans formant l'épine dorsale de l'archipel ont vu le jour au moment de la formation de la chaîne de l'Atlas en Afrique du Nord, il y a des millions d'années. Le volcan le plus élevé des Canaries, le Teide (3 718 m), à Tenerife, est aussi le plus haut sommet d'Espagne.

### **CLIMAT :**

Comme sur de nombreuses îles, le climat est étonnement variable d'une zone à l'autre. On parle généralement de micro climats. Au nord-est se forment les nuages sous l'influence des alizés. Les nuages sont freinés par les reliefs provoquant une mer de nuage sur le versant nord et forment une cascade en passant sur le versant sud, bien plus aride.

En bord de mer, la température moyenne est de 22°C.

Les courants marins contribuent à la clémence du climat. Humidité faible et chaleur constante sur les îles en bord de mer. Avec l'altitude, la température baisse rapidement. Au-dessus de 300 m d'altitude, la température moyenne est comprise entre 16 et 21°C. Entre 600 et 1500 m d'altitude, la température moyenne sont comprises entre 12 et 16°C.

Au-dessus de 1500 m, la moyenne est de 9°C (elle peut chuter en dessous de zéro, au-dessus de 2000 m).

### **SOUVENIRS :**

Artisanat : Poterie, vannerie, broderie et tous les produits cosmétiques à base d'Aloe Vera. Et si vous l'avez apprécié, une ou plusieurs bonnes vieilles bouteilles de vin de Malvoisie...

### **Le Parc National de Timanfaya :**

Avant de visiter le Parc National de Timanfaya, il est vivement recommandé de faire une visite au centre culturel de Mancha Blanca. Celui-ci donne une vision complète de cet extraordinaire Parc National. La visite de ce centre est possible du lundi au vendredi de 9h à 15h seulement. Déclaré Parc National en 1974, Timanfaya s'étend sur les communes de Yaiza et Tinajo, sa superficie est de 51 km<sup>2</sup> et son périmètre de 30 km environ. Ce Parc est le fidèle témoin de l'activité volcanique très récente sur cette île. Timanfaya est le résultat d'un épisode géologique violent au cours duquel se sont produits 2 grands processus éruptifs. Le plus intense et le plus long, a commencé en 1730 et s'est terminé que 6 ans après ! Le plus récent a eu lieu en 1824.

## En vous souhaitant un agréable trek à Lanzarote

Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- Appelez-nous au : 05 61 97 66 04
- Un e-mail à : [info@surlshauteurs.com](mailto:info@surlshauteurs.com)
- Ou bien un courrier à :

**SUR LES HAUTEURS**  
RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED  
v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

23, Rue Gambetta  
31390 CARBONNE  
TEL : 05 61 97 66 04  
[www.surlshauteurs.com](http://www.surlshauteurs.com)  
[info@surlshauteurs.com](mailto:info@surlshauteurs.com)

Agence de voyage N° IM031170004  
SARL Sur Les Hauteurs au capital de 15 000€  
R.C.P : MMA entreprise, MMA BP27 69921 OULLINS  
Garantie financière : Groupama caution  
Code APE : 7912 Z SIRET : 828 692 442 000 19  
TVA intracommunautaire : FR27828692442