



13 idées de randonnées en Équateur

Dernière mise à jour le 03/06/2025

L'Équateur est un vrai paradis pour les randonneurs. Si Andes, côte pacifique, Amazonie et Galápagos : oui ! Il y en a pour tous.

En bref : L'Équateur est un véritable paradis pour les amoureux de nature et de grands espaces !

La petite superficie du pays et les bonnes infrastructures donnent un accès assez simple aux sites naturels. [La météo](#) unique à chaque région permet la pratique de la randonnée tout au long de l'année. Le pays vous offrira un nombre incalculable d'itinéraires qui sauront s'adapter à votre niveau et à vos envies. De la randonnée immersive et sauvage de quelques jours à la balade tranquille et reposante, il ne vous reste plus qu'à chausser vos chaussures et partir sur la chemin de la découverte.



Pour les treks ou randonnées qui nécessitent d'être accompagnés d'un guide, vous pourrez vous organiser sur place depuis de nombreux endroits (Quito, Riobamba, Latacunga, Cuenca...) en passant par les [partenaires du Réseau Solidaire](#).

La question de savoir s'il est préférable d'entreprendre une randonnée [avec guide ou sans guide](#) dépend du niveau du trek envisagé et de votre expérience. Pour les grands aventuriers, mais surtout les trekkers chevronnés, certains itinéraires peuvent être abordés sans guide mais avec une bonne préparation en amont. Pour ceux d'entre vous qui ne sont pas habitués aux marches de plusieurs jours, la sécurité reste une priorité, il est préférable de louer les services d'un guide. Vous pouvez trouver des guides recommandés dans notre site à la page [Activités](#) recommandées.



Quelques conseils pour le randonneur en Équateur

- Ne partez pas seul ! Il est dangereux de s'aventurer en solitaire en pleine nature peu importe l'endroit. Même si vous partez sans guide, préférez partir à plusieurs et pensez à prévenir l'hôtel dans lequel vous résidez ainsi que vos proches de votre itinéraire.
- Préférez partir le matin car la météo est souvent plus clémente à ce moment de la journée.
- Certaines portions de chemin passent par des propriétés privées. Demandez toujours l'autorisation pour traverser un terrain. Il vous sera parfois demandé de vous acquitter d'une petite participation pour entrer dans certains endroits. Idem pour le camping : ne plantez pas votre tente dans le jardin de quelqu'un sans demander l'autorisation. Et surtout respectez les lieux que vous allez investir !
- Dans les zones habitées, méfiez vous des chiens en liberté.



Voici mon top 10 des randonnées et treks



- **La lagune de Quilotoa :**

La boucle du Quilotoa est le trek le plus connu d'Équateur. Il est très accessible et offre un panorama sur de beaux paysages andins. S'engager dans la boucle offre un certain confort par rapport à d'autres treks car chaque soir, vous aurez la possibilité de faire étape dans un petit village. Bref, un mélange parfait entre nature et rencontres humaines. La boucle se fait généralement en 4 jours mais vous pouvez vous contenter d'une étape (portion Quilotoa - Chugchilan par exemple). Le trek se fait sans guide en étant bien renseigné (cartes, indications) alors n'hésitez pas à me demander conseils ! D'ailleurs, j'ai fait une [chronique sur la boucle de Quilotoa](#). Pour ceux qui ont peu de temps, le tour du cratère du Quilotoa par les crêtes est également une belle expérience . Une balade de 5 heures environ autour du volcan le plus occidental du pays dont le cratère a été investi par des eaux turquoises formant une magnifique lagune. Il est également possible de descendre au fond du cratère, aux rives de la lagune pour profiter du paysage et faire un peu de kayak si le cœur vous en dit.



Pour un aperçu de la balade qui vous attend voici un [blog de voyageur](#) ainsi qu'une [vidéo](#).

- **Le volcan Rucu Pichincha**

Ce volcan, situé au dessus de la capitale équatorienne, permet une bonne acclimatation à l'altitude et promet une vue imprenable sur Quito et ses alentours. Le TelefériQo (le téléphérique) vous emmènera depuis Quito jusqu'à la Cruz Loma (environ 4000m). De cet endroit, il est possible d'entreprendre la randonnée vers le sommet du Rucu Pichincha (4696m). La première partie se fait facilement à travers un paysage de landes d'altitude. La deuxième partie qui amène au sommet et surplombe le cratère est un peu plus technique (marche sur sable et cailloux) et comporte quelques passages vertigineux. Ce tronçon étant peu balisé, n'hésitez pas à demander votre chemin aux randonneurs qui redescendent ou suivez les traces de vos prédécesseurs. La randonnée n'est pas difficile mais demande d'être vigilant avec la météo. En cas de pluie, il est déconseillé de s'aventurer en direction du sommet. Pensez à vous équiper de bonnes chaussures, d'une petite laine et d'un vêtement de pluie. Voici un [aperçu en vidéo](#) de ce qui vous attend la haut



- **Le Parc National Cajas**

Ce parc national, situé à quelques kilomètres de Cuenca, fourmille de centaines de lacs d'origine glaciaire qui scintillent au milieu du páramo (landes d'altitude). C'est un endroit extrêmement sauvage qui se prête parfaitement à des randonnées d'un ou plusieurs jour(s) en pleine nature. Dans le parc, de nombreux itinéraires sont prévus et le refuge de la Toreadora, facilement accessible depuis la route, offre un joli point de vue sur la lagune en contrebas. Le camping est autorisé dans le parc, moyennant quelques dollars. Concernant les précautions à prendre, sachez qu'il vaut mieux partir avec un guide si vous souhaitez suivre les longs itinéraires. Renseignez-vous à l'entrée du parc pour savoir quelles randonnées peuvent être entreprises seul. Le brouillard épais peut être très désorientant et le froid peut être saisissant (prévoyez des vêtements adaptés).

- **La cascade de San Rafael et le Reventador**

Au nord-est de Quito, sur la route menant en Amazonie, et dans la partie orientale de la réserve de Cayambe-Coca, se trouve l'un des volcans les plus actifs ainsi que la cascade la plus haute du pays (150m). Les chemins qui gravitent autour de la cascade de San Rafael sont nombreux et vous permettront une immersion dans la forêt humide, pour une expérience différente des plaines andines. D'ici, d'autres innombrables cascades sont accessibles et il est possible de récupérer des sentiers menant au Reventador. Le lieu est idéal pour observer le volcan qui grondera au dessus de vous. Depuis 2020, la cascade San Rafael a imposé dû à la construction d'un barrage hydroélectrique ! De nuit, si le volcan le décide, le spectacle de sa lave rougeoyante sur les flancs est incroyable. C'est un lieu de balade encore peu emprunté, car plutôt isolé, mais qui permet d'embrasser une grande diversité naturelle dans les forêts d'altitudes coincées entre les Andes et l'Amazonie.



- **Le volcan El Altar et le Parque Nacional Sangay**

Un trek inoubliable qui vous permettra d'approcher l'un des plus beaux volcans équatoriens. La marche passe par la vallée de Collanes pour arriver jusqu'à la caldeira du volcan formée par une ancienne éruption. Par beau temps, la vue sur les pics enneigés du volcan et sur la laguna amarilla est grandiose. Dans cette région, on peut encore observer des



condors. Pensez à contacter mon partenaire pour plus d'information sur les différentes possibilités !

Le trek jusqu'à la Laguna Amarilla peut s'envisager sans guide mais il est conseillé de partir accompagné car le lieu reste extrêmement sauvage et isolé, avec une météo qui peut être capricieuse (la zone est très arrosée). Le plus simple pour s'y rendre est de partir de Riobamba jusqu'à l'Hacienda Releche à 3200m. D'ici, on peut se reposer et louer les services d'un guide.



- **Le Trek du condor**

Cette randonnée de 4 jours vous conduira des flancs de l'Antisana, près de Papallacta jusqu'aux environs du Cotopaxi. C'est un des itinéraires les plus connus en Equateur. Si il est très court, le trek requiert cependant une très bonne condition physique car le terrain est accidenté et certaines parties culminent à plus de 4000m.

Il faut aussi noter que dans la région, la météo est très capricieuse et le terrain peut se transformer en une vaste étendue boueuse. L'aide d'un guide est vivement recommandée car l'orientation est difficile. Passés ces petits désagréments propres à la montagne, c'est un itinéraire qui vous promettra des paysages inoubliables et une expérience unique et sauvage au cœur du páramo équatorien.



- **Le chemin de l'Inca**

Ce chemin, d'une quarantaine de kilomètres, est une ancienne portion du [chemin royal emprunté par les Incas](#) pour relier Cusco à Tomebamba (actuelle Cuenca) alors centre administratif important de l'empire. Vous suivrez donc les pas de cette grande civilisation en partant du village d'Achupallas pour terminer aux ruines d'Ingarpica, important site archéologique Cañari puis Inca.

Au programme de cette marche de 2 à 3 jours : des panoramas somptueux, les scintillants lacs andins, des vestiges incas (ponts, murs...) et une incroyable sensation de remonter le temps ! Le trek étant assez long, les possibilités de se perdre sont importantes et c'est pour cela qu'il peut être judicieux de louer l'aide d'un guide. Un GPS, des cartes et un bon équipement peuvent faire l'affaire pour les plus expérimentés.



- De Lloa à Mindo

Un petit trek de 2 jours très sympa, entre Lloa juste à côté de Quito et la forêt de nuage de Mindo. Parfait, non ? C'est une randonnée en descente d'environ 60 kilomètres le long d'une rivière, que vous devrez d'ailleurs traverser plusieurs fois (sans pont !). Il est donc préférable de la faire pendant la saison sèche entre juin et novembre. C'est l'occasion d'observer des animaux, des insectes et des oiseaux en toute genre. Vous verrez aussi le changement de végétation avec le changement d'altitude. Vous avez plusieurs spots pour camper. Le chemin est plutôt bien indiqué mais prévoyez quand même Maps.Me sur votre téléphone. Ce trek est aussi possible en VTT à la journée.

- La lagune de Cuicocha

Près d'Otavalo et du village de Cotacachi, [la laguna de Cuicocha](#) présente les vestiges d'un ancien volcan aujourd'hui effondré et inondé. Les petits îlots qui se dressent sur le lac sont le résultat d'explosions volcaniques. Un sentier qui suit les rives du lac part du poste à l'entrée de la lagune. C'est l'endroit rêvé pour une balade dans une atmosphère bucolique. Une marche près de lagune (environ 4-5h) s'intègre très bien avec une visite du marché d'Otavalo. Un trek de plusieurs jours permet de rejoindre les lagunes de Mojanda, trois perles turquoises au pied du volcan Fuya Fuya. Si vous êtes aussi fan de la plogée, pensez à l'option d'[une plogée atypique dans cette lagune](#)



- Le Parc National Podocarpus



Situé à l'extrême sud du pays, près de la frontière péruvienne, ce parc s'étend des hauteurs andines jusqu'à la forêt équatoriale du côté amazonien. Le secteur haut du parc est jalonné de nombreux lacs au milieu d'un paysage typique de páramo, alors que les basses terres sont recouvertes de forêts humides et d'innombrables cascades. On y accède par Loja, Vilcabamba ou par Zamora pour la partie basse et l'entrée au parc coûte 2\$. Les itinéraires dans le parc s'adaptent à tous les niveaux (balades à cheval possible) et l'ensemble du parc est un paradis pour l'observation de la faune, notamment les oiseaux (plus de 600 espèces recensées). La végétation qui couvre le parc présente de nombreuses espèces endémiques.



• Le Parc National Machalilla

Pour ceux d'entre vous qui souhaiteraient changer de paysages et respirer l'air marin équatorien, sachez que les Andes n'ont pas l'exclusivité des randonnées. Situé sur la côte au centre du pays, [le Parc National Machalilla](#) vous donnera un aperçu de ce à quoi pouvait ressembler le littoral avant l'implantation massive des populations humaines dans la zone. Les chemins qui sillonnent le parc vous amèneront de plage en plage (notamment à la magnifique plage de Los Frailes). Vous pourrez aussi admirer des sites archéologiques et visiter la communauté indigène d'Agua Blanca. Le risque principal des randonnées dans le parc reste le soleil. Prévoyez crème mais aussi chapeau, et surtout de l'eau...



Vous connaissez déjà mon petit secret dans le Parc ? Oui, le guide Rosendo et le chemin Guayacan de los Monos ! Vous avez plusieurs randonnées à pied et à VTT. N'hésitez pas à me demander le contact.

Ne partez pas à la légère

La randonnée est une activité qui demande de la préparation et un équipement adéquat, surtout si vous comptez vous couper de la civilisation pendant quelques jours. Voici ce qu'il ne faut surtout pas oublier au risque de transformer votre balade en stage commando.

- Bonnes chaussures de marche, bons vêtements de pluie.
- Équipement de camping, si vous souhaitez planter la tente (un bon duvet, une tente solide, un réchaud à gaz).
- Provisions de nourriture (nourriture déshydratée et barre de céréales sont un classique qui fonctionne bien) et d'eau en quantité nécessaire (prévoyez toujours pour un ou deux jours de plus si vous vous rendez dans des lieux sauvages). Pensez à vous approvisionner dans les villes avant de partir car les petits villages ont une offre bien moindre.
- Crème solaire, chapeau, bonnet ou casquette pour se protéger contre le soleil d'altitude.
- Anti-moustique (de nombreuses zones humides sont un terrain de jeu apprécié de ces petits insectes).



- Trousse de premier secours.
- Matériel d'orientation. Les cartes de l'IGM (institut géographique militaire équatorien) ne sont pas toujours très précises et actualisées mais peuvent, malgré tout, vous éclairer. A cela, ajoutez la boussole ou un GPS.

Si vous ne disposez pas de tout l'équipement dans vos bagages, il vous sera possible de trouver tout le nécessaire dans les grandes villes andines (Quito, Riobamba et Cuenca).



Alors, quelles randonnées comptez-vous effectuer pendant votre voyage en Équateur ?
À très bientôt,

Léon de Quito

Un [road-trip dans les Andes](#) ? Un [séjour en Amazonie](#) ? Une [croisière aux Galapagos](#) ? Je vous aide avec plaisir à profiter des trésors de l'Équateur aux meilleures conditions grâce aux partenaires du Réseau Solidaire ! Dès maintenant, vous pouvez aussi me poser toutes vos questions sur le [Forum](#) en commençant une nouvelle discussion. Allez, je vous attends !!!