



Baños de Agua Santa : la capitale de la détente

Dernière mise à jour le 17/04/2025

Petite ville perchée à 1 800 mètres d'altitude, elle constitue une pause détente idéale pour votre voyage en Équateur !
En bref : Baños, ville de thermes, sports en eaux vives, randos et activités en plein air, un concentré d'émotions fortes et d'aventures !

À quatre heures de Quito et six heures de Cuenca, la petite ville de Baños de Agua Santa est – comme son nom le laisse supposer – une ville d'eau ! On y trouve de nombreuses activités, de sport comme de détente, et elle est prisée tant par les locaux que par les étrangers. Alors, que voir et que faire à Baños ? Combien de temps y rester ? Je vous donne dix bonnes raisons d'y faire une halte lors de votre séjour en Équateur.

Une situation idéale

Ce n'est pas pour rien que cette petite ville tranquille est l'un des cœurs touristiques de l'Équateur. Dans la partie basse de la cordillère, à 1 800 mètres d'altitude, au pied d'un volcan et toute proche de la rivière Pastaza, elle regorge de sports extrêmes, de randonnées, mais aussi de thermes, de spas et de bons restaurants ! Que demander de plus ? À cette altitude, pas de risque du mal des montagnes ni besoin d'acclimatation, pas de moustiques non plus : c'est donc **un cadre grandiose où se ressourcer** en pleine nature et où faire une pause pendant votre exploration du pays.

La forêt amazonienne est toute proche, mais méfiez-vous des tours à la journée depuis Baños qui vous emmènent souvent dans des endroits conçus pour les touristes, manquant cruellement d'authenticité.

Se balancer dans le vide

Comme je vous le disais, c'est une ville où les occasions de se faire quelques frayeurs encadrées ne manquent pas ! Pour commencer en douceur, rendez-vous à la fameuse *Casa del Árbol*, une **balançoire** idéalement située et à la vue spectaculaire qui vous donnera l'illusion de planer sur la vallée. Si vous avez fait votre choix de ne pas aller en voiture (regardez [ici](#) nos conseils à propos de la décision de location ou pas), un bus part régulièrement du centre-ville pour s'y rendre. Vous pourrez redescendre avec le même bus ou à pied.

Vous pouvez y dormir (ou camper à côté) pour profiter de la vue par temps dégagé. N'oubliez pas votre petite laine et votre matériel de camping : il n'y en a pas sur place!



Si l'expérience vous a donné envie de vous lancer dans le vide, alors vous allez être servi ! Vous pouvez tenter le « **puenting** », où vous sautez du haut d'un des ponts de la ville tout en étant accroché au bout d'une corde. Une expérience à couper le souffle ! Si vous préférez avoir l'illusion de voler, profitez d'une des nombreuses **tyroliennes** qu'offre la route des cascades. C'est à coup sûr une façon inoubliable pour profiter des paysages. Pour plus d'informations sur d'autres façons de profiter des sports d'aventure en Équateur, lisez nos articles de la section sports [ici](#).



Apprécier la route des cascades

La route des cascades est sûrement l'attraction la plus connue de Baños ! Sur la route entre Baños et Puyo, il existe en effet une succession de splendides cascades. Les impressionnantes chutes d'eau **Manto de la Novia** et **Pailón del Diablo** en sont sans aucun doute les plus connues ! Pour la première, vous pouvez prendre une « tarabita », un petit wagon suspendu, afin de mieux en apprécier les détails. Vous traverserez en effet le canyon pour vous retrouver au-dessus de la cascade ! Vous avez aussi l'option de traverser ce canyon comme Superman, bien qu'accroché à un câble. Adrénaline garantie ! Pour la seconde, le tarif de 2.00 US vous permet d'accéder au site et profiter des ponts suspendus et des escaliers dont on ne voit pas le bout !



Alors, comment visiter cette fameuse route ? Elle est bien asphaltée puisque c'est la seule route parcourant la vallée. Si vous avez une voiture, vous pourrez y faire des arrêts réguliers sans problème. Une option sympathique et économique est de louer un vélo au départ de Baños (vous pouvez regarder les options chez un de nos partenaires pour les sports extrêmes [Jose and two dogs](#)). La route est en descente sur 20 kilomètres, alors laissez-vous porter ! Et rassurez-vous, vous n'aurez pas à tout remonter : vous pourrez aisément prendre un bus ou une petite camionnette de l'agence.



Une autre option consiste à profiter de la route dans un camion aménagé, plus connu sous le nom de « chiva ». Rien à voir avec le calme et la sérénité de la divinité indienne... ces camions aménagés et ouverts sur les côtés vous proposent de vous emmener pour 5.00 USD sur la route des cascades. Ambiance reggaeton et stroboscope, ce qui n'est peut-être pas la meilleure façon de vous reconnecter avec la nature. À vous de choisir ce qui vous conviendra le mieux !

Tenter le rafting à prix tout doux !

Le río Pastaza, qui fend la vallée entre Puyo et Baños, est un endroit formidable pour tenter le rafting ou le kayak en eaux vives ! Pour environ 25.00 USD, vous pouvez vous lancer dans les rapides du coin... l'encadrement est strict et même si le niveau de ces eaux est exigeant (4 sur une échelle de 6 !), **ce sport extrême est aussi accessible aux débutants**. En fonction de la saison, le niveau de la rivière sera plus ou moins haut. Le débit dépendant des précipitations, le rafting ne sera donc pas toujours possible. Si le niveau est trop haut ou trop bas, la pratique du rafting ou du kayak peut être dangereuse et vous



ne trouverez pas de prestataire, pour votre propre sécurité.
Avantage du rafting : si la météo n'est pas au beau fixe, vous serez de toute façon mouillé, alors autant en profiter et vous jeter à l'eau ! Les agences fournissent bien entendu des combinaisons, des chaussures, des casques et des gilets de sauvetage en plus de l'embarcation et des rames. Un petit briefing vous explique comment ça se passe, les règles de sécurité et que faire si l'on tombe du bateau ! Pas de panique, on ne vous laissera jamais couler ;-).



Du canyoning dans le río

En parlant de sports d'eaux, pensez aussi à vous initier au canyoning ! Sous cet anglicisme barbare se cache une pratique hybride, entre l'escalade et la spéléo, bien souvent les pieds dans l'eau. Le guide vous emmène dans le lit de la rivière découvrir des toboggans naturels et descendre des cascades en rappel, vous permettant ainsi de profiter différemment de votre environnement. C'est une façon originale et physique de se promener ! Si vous optez pour le canyoning, préférez un petit groupe pour pouvoir en profiter à fond et ne pas vous retrouver à faire la queue pendant toute la balade.

Les guides sont souvent les mêmes que le rafting et connaissent bien leur environnement. La sécurité est bien entendu capitale. Aussi, même débutant, un conseil : laissez-vous tenter !

Randonner à la recherche du Tungurahua

Le volcan est si grand que lorsque vous vous trouvez dans la ville de Baños, il est dur de l'apercevoir ! Ce « petit » volcan de 5 023 mètres d'altitude est bien actif puisqu'il entre régulièrement en éruption. Il porte bien son nom de « gorge de feu » en quechua puisque sa dernière activité notable date de 2014 : une pluie de cendres est alors tombée sur Baños et il fallut évacuer la ville. Depuis, elle est sur le qui-vive.

Si vous avez envie d'aller voir le cratère de 183 mètres de diamètre, c'est bien entendu possible, mais il sera alors obligatoire d'être accompagné d'un guide au vu des conditions. Il est encore actif et par nuit claire, on peut voir des geysers de lave. D'ailleurs, saviez-vous que ce volcan fait partie du [parc national Sangay](#)? Un autre volcan mythique faisant partie de ce parc est l'Altar, en direction de [Riobamba](#), où un trekking d'un ou deux jours et nuits sous tente vous permettra d'aller découvrir la lagune principale entourée de sommets enneigés. Souvenirs inoubliables garantis !



Mais rassurez-vous, il est possible d'aller vous dégourdir les jambes par vous-même avec de nombreux treks à proximité ! Le **sentier des contrebandiers** est une des plus belles balades entre Puyo et Baños : il vous permet de découvrir la faune et la flore locales ainsi que les cascades d'Agoyán et de Guamag. Une rando insolite sur les traces des contrebandiers qui ramenaient de l'alcool artisanal de Puyo à Baños... Pour ne pas vous y perdre, assurez-vous de deux choses : vérifiez que le sentier est



praticable s'il a plu récemment et vous munir d'une carte ou d'une application de type Maps.me sur votre portable afin de ne pas vous perdre. L'office de tourisme de Baños fournit d'ailleurs une carte papier très pratique pour randonner de façon autonome dans les environs.

Se prélasser aux thermes

Baños ne porte pas son nom par hasard : oui oui, on se réfère bien aux eaux thermales (voir plus sur les eaux thermales en Equateur [ici](#)) ! **Avec 4 complexes thermaux**, vous aurez le choix pour aller barboter après vous être bien dépensé. Les eaux de Baños sont naturellement riches en minéraux et chaudes grâce à la présence toute proche de « Mama Tungurahua ». Dans ces eaux sulfurées, on retrouve du chlorure de sodium, de l'oxyde de silicium, du sulfate de magnésium, entre autres. Rassurez-vous, toute cette chimie est belle et bien naturelle ! Elle est même réputée pour soigner différents maux dont l'eczéma, les rhumatismes, l'arthrite... alors laissez-vous tenter par cette **cure de jouvence** en plein air !

Les établissements thermaux sont très différents. Les historiques thermes de la Virgen sont les plus anciens et les plus éprouvés par le soufre. Si vous voulez des installations plus modernes, pensez aux thermes El Salado. Et pour des thermes privées avec vue sur le volcan... demandez les petits secrets lors du [briefing gratuit](#) de bienvenu avec l'équipe de ToutEquateur.

Tente le cuy à la broche

Vous trouverez tous types de restaurants à Baños, mais c'est l'un des endroits où le fameux cochon d'Inde est bon marché. C'est l'occasion de goûter ce mets typiquement andin ! Si vous souhaitez aussi en apprendre plus sur la culture du « cuy », j'ai un excellent contact pour aller en visiter une exploitation pour en apprendre plus sur l'attrait des populations locales pour ce petit rongeur. Si vous voulez découvrir plus sur les curiosités de la gastronomie équatorienne cliquez [ici](#).



Visiter le centre-ville

La ville de Baños n'a pas de date de fondation documentée car elle a toujours été un lieu de peuplement, y compris avant l'arrivée des Espagnols. En 1541, ces derniers y organisent une expédition accompagnés des indigènes huambaloes, à la recherche d'une mine d'argent sur les flancs du volcan Tungurahua. Ici, pas de joli centre-ville classé patrimoine mondial pour les fanas d'architecture coloniale.

En l'absence de minerais, la ville reste modeste jusqu'à ce qu'il s'y passe un miracle au XVIIIe siècle : la petite église du village est victime d'un incendie mais l'image de la Vierge en sort intacte. C'est donc décidé, **le lieu est désormais sacré** ! Une église digne de ce miracle est alors édifée. Une basilique, celle que vous retrouvez sur la place centrale, suit au début du XXe siècle. La ville devient alors très tournée vers la religion catholique et la Vierge, censées protéger la ville des éruptions successives du susceptible volcan voisin. Si vous souhaitez approfondir le sujet, **le musée Fray Enrique Mideros** dans le couvent des Dominicains, qui contient quelques trouvailles de fouilles archéologiques des environs, vous permettra de saisir la substantifique moelle de l'histoire sacrée de cette petite ville.

Profitez-en aussi pour goûter le melcocha, une spécialité sucrée réalisée avec de la canne à sucre! La petite boutique "Los Dulces de la Abuela" propose une ribambelle de couleurs et de saveurs de ces petites douceurs !

Vous avez prévu une journée riche en aventures mais vous vous demandez où prendre un délicieux petit déjeuner à Baños pour faire le plein d'énergie ? Faites un tour au Blah Blah café. Ce petit café tenue par 2 charmantes équatoriennes, Jimena et Cathy, tout près du « parque central » comblera les plus affamés et ceux qui aiment papoter. Délicieux pancakes et accueil chaleureux, une bonne combinaison pour commencer la journée du bon pied et prendre des forces avant de partir à la découverte de la route des cascades!

S'offrir un massage, déguster un petit « canelazo » ou danser jusqu'au bout de la nuit !

Afin de partir de Baños de Agua Santa et continuer votre voyage le plus détendu possible, la petite ville est bien connue pour ses troquets. Vivant aujourd'hui principalement du tourisme, elle est dédiée à la détente...Attention toutefois, les nuits de Baños



peuvent être agitées, surtout les week-ends et jours fériés. Donc si vous voulez dormir sereinement, je vous recommande de le faire plutôt un peu en dehors de la ville, facilement accessible à pied ou en voiture, ou alors d'éviter le week-end !

Vous trouverez de nombreux endroits dédiés à la détente et notamment au massage. Si vous avez un petit budget essayez notre partenaire [Millenium Spa](#)) Croyez-moi, après une ascension de volcan ou d'une randonnée intensive (voir tous nos articles sur des superbes randonnées et ascensions dans la section Destinations de [cette page](#)), c'est très probablement l'une des meilleures choses à faire pour soulager votre corps meurtri ! La gastronomie y est aussi excellente. Vous trouverez de nombreux endroits où siroter un petit café 100 % équatorien ou un chocolat chaud avec un livre si la pluie est de la partie ! Ainsi, quels que soient le climat et vos envies, il y aura toujours un endroit pour vous relaxer dans cette petite oasis thermale.

Voilà, amis voyageurs, je crois vous avoir dit le plus important ! Baños est une étape agréable dans votre voyage en Équateur, une pause sur la Panaméricaine, connue aussi comme [l'avenue des volcans](#), qui peut être plus ou moins active selon vos envies. En tous les cas, j'adore et j'ai hâte que vous me racontiez vos trouvailles !

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 !!!