



Destinations

Dernière mise à jour le 09/04/2024

Le volcan Imbabura : un trek inoubliable

À 4 640 mètres d'altitude, le Taita Imbabura est une randonnée aisée en autonomie sur un des volcans emblématiques des Andes équatoriennes.

En bref : L'Imbabura est un volcan situé dans la province du même nom, avec une hauteur approximative de 4 630 mètres au-dessus du niveau de la mer. Au nord de la montagne, à une distance de 10 kilomètres, se trouve Ibarra, et au sud se trouve le lac San Pablo, près d'Otavallo.

C'est un des itinéraires d'aventure les plus visités des hauts plateaux équatoriens, car l'ascension est recommandée dans le cadre de l'acclimatation et de la préparation pour les personnes qui souhaitent par la suite gravir d'autres [montagnes du pays](#).

Situé sur une faille géologique entre les vallées d'[Otavallo](#) et d'Angochagua, et en raison de sa position, il domine totalement le bassin d'Ibarra. Son cône est assez escarpé, et ses pentes - grises brunes - sont couronnées de roches noires sans neige.

Le volcan Imbabura a un diamètre d'environ 16 km, autour duquel se trouvent des villes et des villages très typiques et pittoresques, des hauts plateaux équatoriens tels que Ibarra, Otavallo, Atuntaqui et San Pablo del Lago.

Dans les légendes kichwas locales, on le nomme Taita Imbabura (le père) et il serait l'époux de Mama Cotacachi (la mère), le volcan situé en face. On raconte que quand la neige saupoudre le sommet du Cotacachi au petit matin, c'est que l'Imbabura est venu rendre visite à son épouse durant la nuit. C'est une montagne sacrée pour les habitants de la région et cela donne un sens particulier à son ascension !

Dans le passé, il avait une activité volcanique intense, et sa violente éruption le 16 août 1868 est célèbre pour le terrible tremblement de terre qui a détruit plusieurs villes de la province, y compris la ville d'Ibarra.

Caractéristiques du volcan Imbabura

J'ai eu la chance de pouvoir bien découvrir le coin à travers des randonnées dans le coin et je connais plutôt bien le volcan, car je l'ai visité à plusieurs reprises. Passionné d'andinsisme, je trouve que la partie la plus difficile de l'Imbabura est le chemin escarpé et rocheux. Sur le chemin, vous traversez une forêt humide, souvent dans le brouillard, avec de vastes prairies, et près du sommet, il y a un chemin rocheux où vous devez prendre des précautions. Se tordre la cheville là haut n'est pas vraiment conseillé ! Le climat qui domine sur les pentes du volcan est relativement froid, avec des vents forts et une température moyenne de 8 degrés Celsius. La nuit, il peut y avoir des précipitations, il est donc recommandé de faire l'ascension le matin, comme d'ailleurs partout dans les Andes.

L'ascension commence à La Esperanza, une petite paroisse rurale peuplée située à quelques minutes d'Ibarra. De La Esperanza au parking, vous pouvez vous y rendre en voiture et de là, vous traversez une prairie escarpée au pied du rocher, qui est le point de départ. Il est possible de randonner sans guide. Si vous le faites, vous trouverez de nombreuses possibilités pour embaucher quelqu'un à la journée !

Flore et faune volcan Imbabura

En raison de son contact avec la lave volcanique, il y a plus de [400 espèces animales](#) et végétales présentes, qui varient en fonction de l'altitude à laquelle elles se trouvent. Vous pouvez trouver des plantes médicinales et décoratives telles que des quenouilles, des broméliacées, du cèdre rouge, de la calahuala. De plus, il existe dix variétés d'[orchidées](#) et une espèce de bambou appelée suro.

Les pentes de ce volcan constituent l'habitat naturel des condors, des cerfs, les lapins, les loups, les lapins sauvages et un grand nombre d'[oiseaux](#) tels que tourterelles, colombes, colibris, moineaux, merles et hiboux, entre autres alors ouvrez l'œil !

Comment se rendre au volcan Imbabura ?

Mon ascension a commencé au départ d'Ibarra mais vous pouvez aussi venir de Cotacachi ou Ibarra bien entendu. Je vous recommande donc de débiter votre ascension à cet endroit pour gagner La Esperanza. L'ascension commence par un pajonal avec une pente très raide dès le départ. Le temps est souvent froid et nuageux. Ça fait un sacré échauffement, pour les courageux ! Vous devez poursuivre la piste qui monte droit, virage à gauche puis épingle à droite et virage à gauche.

A la sortie de ce virage, remarquez un chemin très bien marqué qui longe la voie en montant à gauche. Il est possible de poursuivre par la piste (moins raide) mais cela représente un gros détour. Suivre le chemin qui ramène sur le fil d'une croupe puis à un réservoir (source d'eau fraîche et propre). Ensuite il faut suivre le chemin bien marqué qui monte droit dans la pente pour rejoindre plus haut une petite arête d'où l'on découvre l'ancien cratère. Il continue en contournant une antécime par la gauche (traversée), rejoint à nouveau une arête, d'abord herbeuse puis rocheuse.

Lorsque vous sortez du rocher et rejoignez l'antécime, vous êtes quasiment arrivé à la première pointe (cairn + inscriptions).

Cette première pointe (2h / 3h) ne semble pas être la plus haute. La plus haute se trouve... de l'autre côté du cratère !

Cela permet de marcher environ 1h30 (aller-retour) à 4600m.

Si vous désirez escalader le volcan, je vous recommande d'être accompagné d'un membre d'une communauté locale pour ne pas vous perdre dans le brouillard... les courageux et courageuses pourront tenter l'expérience en solo si équipés pour (GPS ou application).

N'hésitez pas à [me contacter](#) si vous avez besoin d'aide, je vous mettrai en contact avec [mes partenaires](#).

Mes conseils pour votre randonnée

Ce qui est recommandé d'apporter :

- Pantalon de sport et t-shirt à séchage rapide,
- Un plongeur chaud, une veste thermique et une veste imperméable,
- Chaussures de sport qui protègent la cheville,
- Un petit sac à dos confortable, Bonnet thermique et gants,
- Lunettes et crème solaire,



- Un casque, Une lampe de poche avec piles et deux litres d'eau.

A 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 !!!

Le volcan Altar : un des plus beaux massifs de la cordillère

Le volcan El Altar est l'un des sommets montagneux les plus spectaculaires de l'Équateur et est situé sur le côté ouest du célèbre parc national de Sangay.

En bref: El Altar, un volcan hors des sentiers battus qui offrent des paysages à couper le souffle, des activités diverses et une impression d'être seul au monde!

Petite présentation d'El Altar

Egalement appelé par les Incas en langue quechua «Cápac Urcu», ce qui signifie «Seigneur des montagnes ou Tout-Puissant», le volcan El Altar est un endroit formidable pour les voyageurs qui aiment la nature et les sports d'aventure. Ce « petit » volcan éteint de la cordillère des Andes et de la fameuse [avenue des volcans](#) culmine tout de même à 5319 mètres d'altitude.

Il existe d'innombrables légendes sur ce mystérieux volcan, situé dans le parc du Sangay : il se dit par exemple qu'il était plus haut que [le Chimborazo](#) et qu'en raison d'un phénomène naturel, il a « coulé » jusqu'à prendre sa forme actuelle. Les glaciers sur les autels forment des lagons magiques dont la température est comprise entre 2 et 10 ° C. Avis aux amateurs si vous voulez piquer une tête...

Après leur arrivée sur le continent sud-américain, les espagnols, lui ont donné son nouveau nom en raison de la similitude qu'ils lui trouvèrent avec un autel d'église. Selon les colons, le massif ressemblait à 2 religieuses et 4 frères écoutant un évêque donner la messe devant un autel.



Il comprend neuf sommets culminants entre les 5200 mètres et 5300 mètres d'altitude.

Et pour cause, les noms sont évocateurs de la religion catholique ! La plus grande montagne du massif présente au Sud s'appelle l'**Obispo** (« l'évêque ») au Sud-Est, c'est la **Monja Grande** (« la Grande Moniale ») et la **Monja Chica** (« la Petite Moniale »), à l'est le **Tabernaculo** (« le Tabernacle ») et à l'est-nord-est le **Fraile Beato** (« Le Frère Béat »). Sur la partie nord, la montagne comprend le Fraile Central, le Fraile Grande et le Canonigo.

Tout le massif est niché dans un cadre unique donnant sur de superbes vallées andines, des forêts vierges et des volcans actifs. Elle fait partie du [parc national de Sangay](#). Au sommet, plusieurs lacs volcaniques ; entre autres la célèbre **Laguna Amarilla**, dont la couleur poignante contraste avec la noirceur des roches de basalte environnantes.

Comment accéder au volcan El Altar ?

Je préfère vous prévenir, le trek d'El Altar est une randonnée réputée très difficile sur des sentiers boueux ! Elle est donc réservée aux randonneurs accompagnés d'un guide ou aux trekkers aguerris. Pour ceux et celles qui s'y risquent, elle est toutefois une des randonnées emblématiques en Equateur, malgré les challenges topographiques et climatiques qu'elle présente.

La randonnée El Altar se fait généralement en 3 jours si vous venez de [Quito](#), en 2 jours au départ de [Riobamba](#) .

Pour accéder à cette incroyable montagne aux sommets enneigés, il existe deux alternatives le long de la Via Riobamba :

- Penipe
- Comunidad de la Candelaria

Conditions d'accès au Parc National Sangay :

Depuis mars 2023, les conditions d'accès au Parc National Sangay ont été modifiées :

Horaire d'accès au Parc : de 08:00am à 11:00am.

Le retour doit se faire avant 17:00 le jour suivant votre départ.

Le Parc National est ouvert du mardi au dimanche !

Note : Pour entrer dans la réserve nationale, vous devez vous inscrire auprès du SIB 5 jours à l'avance à l'adresse électronique suivante :



sangay@ambiente.gob.ec

Pour réserver le refuge vous devez contacter l'hacienda Relecha par mail : info@haciendareleche.com

Le trek à la Laguna Amarilla

Après une marche de 7 km, vous atteignez la vallée des Collanes où vous campez le premier jour; le deuxième jour, il y a une promenade d'environ deux kilomètres jusqu'à la lagune jaune. Mais à cette altitude et avec du dénivelé, mieux vaut prendre son temps!



L'autre alternative commence sur la voie Riobamba-Cubijes-Químiag d'où commencera le voyage jusqu'à ce que vous atteignez le secteur de La Bocatoma, à partir de ce point, la promenade commence vers le secteur "Puertas" (5 heures Bocatoma - Puertas) à partir de là, vous pouvez visiter différentes lagunes dont la fameuse Engallinada.

Au sommet vous y trouverez plusieurs lagunes dont l'illustre **Laguna Amarilla**, qui a d'ailleurs donné son nom au trek. Située à 4150 mètres d'altitude, elle offre une splendide perspective sur le sommet d'El Altar. Si vous connaissez un peu le Pérou, cette randonnée vous évoquera sans aucun doute certains paysages de la cordillère blanche. Cependant, vous pouvez observer le volcan de nombreux points dans le parc national Sangay. Nous vous recommandons d'arriver à la paroisse de Candelaria où se trouve l'entrée du parc!

Du trekking, mais pas que...

Les activités qui peuvent être réalisées sont le trekking bien entendu mais aussi l'escalade, [le camping](#), la pêche (avec permis !), la photographie et l'observation de la flore et de la faune de la région ! Lors de la randonnée, vous passerez à travers un système lacustre de haute montagne tout à fait époustoufflant où les lagunes se succèdent mais ne se ressemblent pas.



Les vulcanologues amateurs chercheront les traces des anciennes éruptions et autres coulées pyroclastiques afin de comprendre comment celles-ci ont façonné les paysages de la région.

Il existe également des sentiers alternatifs pour l'équitation. Vous pourrez vous renseigner soit à Riobamba soit du côté de Penipe.

Et vous êtes en Equateur : [la faune](#) y est d'une diversité exceptionnelle, alors ouvrez l'œil ! Vous pouvez observer bon nombre d'espèces d'une grande importance biologique telles que:

Mammifères: Puma (Puma concolor), Cerf de Virginie, Chucuri (Mustela frenata), Loup des landes (Licalopex culpeus),

Oiseaux: épi arc-en-ciel (Chalcostigma herrani), épi à dos bleu (Chalcostigma stanlyi), xenodacnis (xenodacnis parina), condor des Andes (Vultur gryphus), qui est en danger d'extinction.

A cette altitude, la végétation est dominée par les lichens, les mousses et les plantes indigènes qui se mélangent, entre la forêt andine peuplée de Polyleps, Quishuar et laurier de cire.

Le refuge

L'hacienda Releche est le point de départ vers la lagune et il est possible d'y dormir. Attention toutefois si vous décidez de faire la randonnée en autonomie, il vaut mieux prévenir le refuge ou prévoir une tente pour ne pas avoir de mauvaise surprise et passer une mauvaise nuit.

Vous trouverez deux grands abris de montagne, l'un situé au début de l'aventure avec une capacité de 40 personnes, et l'autre situé dans la vallée des Collanes sur les pentes mêmes d'El Altar, ce dernier avec une capacité de 48 personnes. Il y a donc de la place en théorie mais en juillet-août, soyez prudents !)

Mes conseils pour une exploration réussie

Utilisez des vêtements imperméables et chauds ! Les risques d'hypothermie sont un vrai risque à cette altitude et il faudra donc vous en prémunir avec les vêtements appropriés et faire attention aux signes de refroidissement.

Les bottes en caoutchouc sont quasiment indispensables. Si vous passez par une agence, elles vous seront fournies. Si vous partez en autonomie, vos chaussures de rando risquent de revenir boueuses, je vous préviens !



A cette altitude, le soleil tape fort, aussi une protection solaire adaptée est indispensable afin de ne pas revenir avec un joli coup de soleil de haute montagne. J'en ai déjà fait les frais, et c'est le genre de coup de soleil dont on ne s'aperçoit que lorsqu'il est déjà trop tard...

En autonomie, munissez-vous bien entendu d'un GPS ou d'une carte et signalez bien à votre hébergement que vous partez sur la randonnée. Prenez une batterie de secours pour ne pas tomber en panne de GPS : il y aura peu de prises électriques sur la route ;)

Pour le camping, vous aurez besoin de tout l'équipement nécessaire, de la nourriture facilement cuite, de l'eau, des lampes de poche. Si vous ne voulez pas vous charger d'eau, pensez aux pastilles purifiantes ou à une gourde disposant d'un filtre au charbon actif. De l'eau il n'en manquera pas au milieu des lacs !

Voilà, vous savez tout sur comment accéder au massif El Altar. Si cela vous donne envie de continuer à crapahuter par monts et vaux, pensez à consulter mes articles sur les randonnées et les ascensions dans la section Destinations de [cette page](#).

A 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 !!!

Churute et sa réserve écologique de mangroves

Churute se trouve dans le golfe de Guayaquil, là où se mélangent les eaux salées de l'océan et les eaux douces des rivières. Que faire ? Où dormir ?

En bref: Les mangroves de Churute sont la première zone de mangroves protégées d'Équateur. Situées au sud -est de Guayaquil, tour d'horizon des merveilles que propose cette Réserve!

Les sommets enneigés de la cordillère des Andes sont loin, bienvenue sur la côte sud du pays! Situées dans le golfe de Guayaquil, les mangroves de Churute sont le point de rencontre entre les eaux douces qui descendent des montagnes et les eaux salées de la mer. Mais ce n'est pas tout ce que la réserve renferme ! On peut aussi y découvrir des écosystèmes arides et de forêts tropicales humides, un gage de faune et flore particulièrement variée. Une étape incontournable de votre itinéraire si vous êtes un passionné d'oiseaux ou si vous voulez un voyage nature. Parfait pour des excursions d'une journée, avis aux fans de randonnée !

La biodiversité des Mangroves de Churute

Dans la réserve de Churute en Équateur, on retrouve cinq des sept types de mangroves différentes présentes sur le territoire : la mangrove rouge, la mangrove blanche, la mangrove noire, la mangrove gélifiée et la mangrove rampante.

Il s'agit d'une réserve qui protège une **vaste étendue de zones humides**, plus de 55 000 hectares de patrimoine naturel, on y trouve donc une grande diversité de **poissons**, de **mollusques** et de **crustacés** (crabes, crabes rouges, moules et huîtres). Mais ce qu'on trouve quand même le plus dans les mangroves de Churute, ce sont les **oiseaux**. Il existe plus de 300 espèces, dont des oiseaux aquatiques comme les hérons, les cormorans et les ibis, ainsi que des oiseaux migrateurs comme les courlis et les pluviers qui, pendant l'hiver et la saison froide de l'hémisphère nord, arrivent dans cette région où il est plus facile de trouver de la nourriture et un abri.

Il est aussi possible d'observer les grands dauphins. Ils viennent dans cette zone de juillet à décembre pour se nourrir, ce qui est aussi un spectacle de les voir en pleine nature..

Avant ou après la promenade fluviale, la balade en forêt sèche est incontournable. A courte distance, il est possible d'observer les singes hurleurs., tout comme en [Amazonie](#).

Un conseil? Prenez de l'anti-moustiques, vous me remercerez !

Que faire à Churute ?

La Réserve Écologique de Manglares Churute

Je conseille fortement cette excursion, non seulement aux passionnés d'ornithologie, mais aussi à tous les amoureux de la nature et de la faune, terrestre ou marine. Il existe deux randonnées pédestres et deux autres fluviales.

On découvre généralement les mangroves de Churute lors d'une sortie en bateau et on croise toutes sortes d'espèces animales ! Différentes espèces d'oiseaux évidemment (martins pêcheurs, spatules roses, hérons...) mais aussi des crocodiles, des singes hurleurs et capucins le long des sentiers sur les collines recouvertes d'une végétation luxuriante.

C'est une très belle zone, la réserve abrite de nombreuses espèces sauvages, dont certaines sont en danger, comme le Canclón, un oiseau aquatique qui vit dans le lac du même nom, et un crocodile côtier, qui a déjà disparu dans d'autres parties de la côte.

Le guide est-il obligatoire ? On accède à la réserve en naviguant sur les canaux en pirogue, il faut donc obligatoirement être accompagné. Cependant, pas forcément besoin de passer par une agence, des guides sont généralement disponibles à l'entrée de la réserve (vous pouvez directement voir avec eux et c'est bien moins cher qu'avec une agence).



Pas de guide francophone disponible malheureusement. Prêts pour la visite guidée, c'est parti !

La finca de Jairo

Jairo vous fera visiter sa finca avec avec le sourire, et les deux sont magnifiques ! Il vous expliquera tout sur la culture du cacao, sur les fruits de la passion et ses autres plantations. Vous pourrez également préparer votre propre chocolat chaud à partir des graines de cacao et profiter d'une dégustation ensuite. Vous voulez en savoir plus sur le cacao et le chocolat en Equateur? C'est par ici que cela se passe ! (Si vous êtes un passionné du chocolat je vous invite à découvrir [nos activités coup de coeur](#) partout dans le pays sous l'onglet du "chocolat").

Comment se rendre à Churute et où dormir ?

Pour visiter les mangroves de Churute depuis Guayaquil, si vous avez une [voiture de location](#), il faut suivre la route Guayaquil - Machala pendant environ 50 km. Vous pouvez aussi [prendre un bus](#) depuis le terminal de bus de Guayaquil. Depuis Cuenca il faut compter environ 2h30 de route pour rejoindre Naranjal.

Que vous veniez de Guayaquil ou de Cuenca vous pouvez dormir du côté de Naranjal, ça vous permettra d'aller dans la réserve tôt le matin.

Il existe d'autres mangroves en Equateur?

Oh que oui! En Équateur continental mais également aux [Galapagos](#) où vous pourrez en découvrir trois sortes, la blanche, la noire et la rouge. Je vous laisse en découvrir plus dans [cet article consacré aux mangroves en Equateur](#). Il est possible de les découvrir en [croisières](#) mais certaines le sont aussi en [séjour terrestre](#): Il suffit de louer un vélo sur Isabela et à vous les grands espaces !

D'autres paysages vous attendent évidemment dans l'un des autres [parcs nationaux](#), chacun ayant un écosystème particulier: paramo, forêt amazonienne, forêt tropicale sèche, forêt montagneuse...

N'hésitez pas si vous avez des questions, je vous réponds avec plaisir !

Léon

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 !!!

Laguna Cuicocha en Équateur : randonnées autour d'un cratère immergé

Avez-vous déjà vu une lagune formée dans un ancien cône de volcan avec deux îles à l'intérieur ? Ce n'est pas un rêve, vous êtes bien à la Laguna Cuicocha !

En bref : Rando, balade en bateau et plongée sont au programme de la lagune Cuicocha, avec en prime de la bonne nourriture de terroir et des nuits chez l'habitant !

Dans la région d'[Otavalo](#), ce ne sont pas les randonnées magiques qui manquent. Aujourd'hui, je vous emmène découvrir l'une d'entre elles, une splendide lagune dans laquelle trônent deux îles et d'innombrables légendes !

Yerovi et Theodor Wolf sont les deux îles qui trônent en plein milieu de la Laguna Cuicocha, un endroit magique pour la couleur **turquoise** de son eau, ses paysages montagneux, son histoire géologique et sa biodiversité. Un bon échauffement pour ensuite faire l'ascension aux cimes des volcans Cotacachi et Cotopaxi.

Localisation et formation de la lagune sacrée



La lagune de Cuicocha est une lagune d'**origine volcanique** située dans le canton de Cotacachi, dans la partie nord de la cordillère des Andes. Elle est surplombée par les 3 100 mètres d'altitudes du volcan Cotacachi. C'est donc une bonne randonnée d'altitude, accessible à toute la famille.

Vous pouvez rejoindre la lagune [en bus](#) ou en taxi depuis Otavalo. Comptez environ 30 minutes avec un chauffeur pas très pressé. Et si vous voulez dormir chez l'habitant dans le coin, [contactez-moi](#) pour que je vous informe de mon petit secret :-).

Le nom Cuicocha signifie (en toute modestie !) la « lagune des Dieux » et a été formée il y a 3 000 ans lors d'une éruption du [volcan Cotacachi](#). Cette lagune est en réalité une caldeira : un profond cratère volcanique de 4 kilomètres de long, 3 kilomètres de large et 200 mètres de profondeur qui s'est rempli d'eau au fil du temps, comme sa cousine, [la lagune du Quilotoa](#).

C'est la fonte du sommet glacé du Cotacachi qui alimente principalement les eaux bleues de la lagune dont la température est de 7 °C en moyenne.

Les manifestations volcaniques sont visibles sur le **versant** du volcan : vous pouvez apercevoir des fumerolles mais aussi de l'eau sulfatée dont les températures sont plus chaudes, remontant du fond du volcan.

Au milieu du lac volcanique, deux îles émergées aux doux noms de Teodoro Wolf (41 ha) et Yerovi (27 ha). Elles sont en réalité des dômes de lave volcanique, vestiges figés d'une éruption passée, recouverts de végétation et séparés par le bucolique « Canal de los Ensueños » (canal des rêveries).

Pour les populations **indigènes** andines, la Laguna Cuicocha est sacrée. Chaque année, ils s'y réunissent pour remercier la Pachamama, la Terre-Mère, de ce qu'elle leur a fourni à l'occasion de l'Inti Raymi, la fête du soleil. On retrouve aussi autour de la lagune de nombreuses plantes médicinales utilisées dans la médecine traditionnelle.

Activités dans la réserve Cotacachi-Cayapas et autour de la Laguna Cuicocha

La Laguna Cuicocha se trouve au cœur de la réserve écologique Cotacachi- Cayapas, [un parc naturel protégé](#) qui comporte 5 environnements géomorphologiques. Elle est ouverte tous les jours de 8 h à 17 h. Il est possible de [loger](#) dans des auberges, des hôtels ou **chez l'habitant** à Cuicocha ou même dans la réserve. D'ailleurs, si vous voulez



continuer votre chemin, c'est aussi la porte d'entrée vers la splendide [vallée de l'Intag](#) qui vous mènera tout droit vers [Mindo](#).

L'équipe ToutEquateur a bien entendu d'excellents contacts à récupérer lors du [briefing Chez Léon](#).

Observation de la faune et la flore

La lagune est bordée par des roseaux, utilisés depuis la nuit des temps pour l'artisanat, l'élaboration d'ustensiles de cuisine ou d'embarcations. Eh oui, comme chez son grand frère péruvien, le lac Titicaca, on y trouve aussi de la « totora ».

L'excursion permet de croiser divers mammifères comme le cuy de montagne, le lapin et le renard andins, ou des [oiseaux endémiques](#) dont les colibris, de quoi ravir les [amoureux de la nature](#).

La biodiversité équatorienne n'a pas épargné les bords de cette lagune puisque cette zone de forêt tropicale de montagne recense pas moins de 363 espèces de fleurs dont 15 espèces endémiques de l'Équateur : orchidées, bambou, broméliacées, plantes médicinales et décoratives.

Pour en savoir plus sur les différents écosystèmes de la zone, vous pouvez d'ailleurs visiter le centre d'interprétation environnementale de la réserve Cotacachi-Cayapas. Il comporte également un petit musée sur l'histoire du lieu.



Randonnées

Le sentier de **randonnée pédestre** Gorki Campuzano borde la lagune et parcourt 14 kilomètres. Il est très bien délimité et ne compte pas plus de 500 mètres de dénivelé en cumulé. Un vrai jeu d'enfants ! On marche entre 3 100 et 3 450 mètres d'altitude. Plusieurs miradors permettent d'admirer le panorama grandiose et de faire des pauses. L'excursion dure plusieurs heures. Les **randonneurs** les moins chevronnés pourront opter pour un sentier plus court – la balade des orchidées – qui se fait en moins d'une heure de marche. Il est également possible de parcourir ces sentiers [en VTT \(voir plus sur les sports extrêmes en Equateur sur cette page: section sports\)](#).



Si le temps est dégagé, il est possible d'apercevoir les volcans [Imbabura](#), Pululahua, Pichincha, Mojanda et Cayambe, la ville d'Otavalo, une partie de [Quito](#) et San Antonio de Pichincha. Plutôt sympa la vue, non ?

Il est également possible de faire un tour en bateau sur la lagune et aller saluer Yerovi et Theodor Wolf en une vingtaine de minutes. L'embarcadère se trouve à côté du centre d'interprétation. Cette mini-croisière mémorable vous coûtera 3.00 USD pour.

Enfin, pour les plus aventureux, sachez qu'il est possible de pratiquer la plongée dans la lagune. Oui oui, vous avez bien lu : plonger dans la lagune d'un volcan éteint, c'est possible ! Je vous dis tout dans [mon article](#) sur le [sujet](#).

Si besoin d'un en-cas pour le pique-nique, vous pourrez vous procurer des [spécialités locales](#) telles que les « empanadas de viento » (empanadas de fromage), de la « fritada » (porc croustillant frit) andine ou des « llapingachos » (galettes de pomme de terre souvent fourrées au fromage). Rassurez-vous, avec l'altitude, on brûle plus de calories, alors autant se faire plaisir !

Amis voyageurs, j'espère vous avoir donné envie de découvrir cette petite merveille en pleine nature à quelques heures de Quito. C'est une des randonnées incontournables à faire dans le nord des Andes.

[Vous préparez un voyage en Équateur](#) ? N'ayez pas peur de [me contacter](#). L'équipe et moi nous faisons un plaisir de vous aider à l'organiser et à vous assister sur place grâce à [la Premium ToutEquateur](#).

A 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 !!!

Quels sont les Pueblos Mágicos d'Équateur ?

Les Pueblos Mágicos ou Villages Magiques (villes de charme) sont une initiative mexicaine propagée en Équateur pour développer le tourisme rural

En bref : Je vous dis tout sur le programme de promotion touristique des Pueblos Mágicos, pour des destinations hors des sentiers battus !

Après avoir [visité l'Amazonie](#), [les Andes](#), la côte et [les plages](#) de sable fin du Pacifique et [les Galapagos](#), il est temps de s'attaquer aux petits villages de l'Équateur pour terminer la découverte du pays. Ici, expérience enchantée garantie !

Qu'est-ce que le programme Pueblos Mágicos ?

Le programme Pueblos Mágicos, ou de son vrai nom « Pueblos Mágicos del Ecuador, 4 Mundos », fut initié par le Ministère du Tourisme équatorien en 2018 dans le but de **diversifier l'offre touristique** du pays, **augmenter le nombre de visiteurs** et **donner plus de valeur à la tradition et au patrimoine**. Cette initiative fut inspirée du franc succès de l'initiative mexicaine.

Dans les faits, ce projet consiste à **promouvoir différentes localités rurales du pays** (situation géographique, richesse agricole, gastronomie, histoire, culture etc.) dans l'idée d'appuyer le tourisme communautaire. Plusieurs villes postulèrent et cinq premières localités furent alors choisies en 2019 pour lancer le projet : **Alausí, Cotacachi, Patate, San Gabriel et Zaruma**.

Allons-y donc pour une petite description ;-).

Alausí

Alausí, ou San Pedro de Alausí est un village avec un fort patrimoine qui se trouve dans la zone centrale des montagnes équatoriennes. L'architecture de son centre historique fait d'ailleurs partie du **patrimoine culturel du pays**. L'événement culturel et religieux de la marche à cheval en l'honneur du Père Santiago de Sibambe, quant à lui, est inscrit au **patrimoine culturel et intangible**. S'y trouve aussi la station de train la plus célèbre d'Équateur, à savoir la « Nariz del Diablo » (nez du diable) qui est considérée comme une



proesse technique pour l'époque de sa création, avec un système de traction unique au monde : avis aux amateurs !

À proximité de la ville, l'UNESCO a reconnu patrimoine mondial la portion du [Qhapag Nan](#) (chemin routier construit par les Incas) la mieux conservée et entretenue et patrimoine naturel de l'humanité la zone des lagunes d'Ozogoche qui appartient au [parc national Sangay](#).



Cotacachi

Cotacachi, ou Santa Ana de Cotacachi, [dans la partie nord](#) des montagnes équatoriennes, est considérée comme la **capitale du cuir** en Équateur grâce à son savoir-faire et ses nombreuses boutiques. D'ailleurs, tout article en cuir vendu dans le pays provient très probablement de Cotacachi, y compris ceux de la rue Flores à [Quito](#) ;-).

La ville est entourée par la nature luxuriante et le volcan du même nom. La réserve écologique de Cotacachi-Cayapas et [la lagune de Cuicocha](#) sont même un havre de paix pour la biodiversité locale. Petite anecdote : Cotacachi et son canton furent élus premier comté écologique d'Amérique de Sud en 2000 ;-). La ville est aussi connue pour sa culture ancestrale, sa musique et son folklore.

Cotacachi est au cœur de la région d'Otavalo, connue pour ses traditions et ses marchés colorés. Un incontournable pour votre voyage en Équateur :-)

Patate



Patate (prononcé « Pataté »), ou San Cristóbal de Patate, dans la zone centrale des Andes équatoriennes, est aussi connue comme la vallée du printemps éternel (et non pas pour ses pommes de terre !). Le village entra dans le programme principalement pour ses festivités religieuses à l'honneur du « *dios terremoto* » (le « dieu tremblement de terre ») qui ont lieu tous les premiers week-ends de février. Messes, défilés, feux d'artifices, bals, c'est tout le canton qui se prête à la fête. La gastronomie y est aussi à mettre en avant avec les arepas à base de courge ou les boissons « chicha », à base de raisins et fruits de la région, et « espumilla », une mousse à base de blanc d'œuf et de sucre que l'on sert à partir d'une petite bonbonne dotée d'un robinet !

Toute la vallée de Patate vaut le détour ! Il n'y a quasiment pas de touristes étrangers et c'est une zone rurale et paisible, idéale pour une pause hors des sentiers battus. Et si vous pensiez investir dans [un poncho](#) ou que vous souhaitez en apprendre plus sur l'art du tissage, arrêtez-vous aussi à [Salasaca](#).

San Gabriel



San Gabriel, situé au nord du pays à la frontière avec la Colombie, fut choisi principalement pour sa forêt millénaire d'« arrayanes ». Cette forêt de plus de 16 hectares, qui accueille ces grands arbres pouvant mesurer plus de 20 mètres de haut, est presque unique dans toute l'Amérique latine. Seul Bariloche en Argentine en possède une similaire. La bourgade fut aussi déclarée patrimoine architectural d'Équateur en 1992 grâce à ses façades caractéristiques d'une ville coloniale.

Il est d'ailleurs fortement recommandé de visiter la Casona Municipal, la Casa Cuasmal, la Casa de las Siete et la Casa Museo.

C'est une pause parfaite si vous filez vers la Colombie et l'occasion de découvrir la région du Carchi où la population indigène est très attachée à sa culture et ses traditions.

Zaruma



Zaruma, ou San Antonio de Zaruma, au [sud du pays](#), fut déclarée ville d'intérêt touristique national en 1977 et patrimoine culturel d'Équateur en 1990. Son surnom de « la sultane d'or » vient du fait que jadis, ses terres regorgeaient d'or et d'argent ! Avis aux apprentis chercheurs de métaux précieux !

Actuellement, il est encore possible de tenter l'expérience d'extraction d'or avec un guide spécialisé dans l'une des mines. De plus, la ville possède encore des maisons patrimoniales de l'ère républicaine ainsi qu'un style néo-gothique et baroque, un mélange d'architectures qui lui confère tout son charme et l'impression que l'histoire s'est arrêtée. Parfait pour une étape hors du temps !

L'Équateur comptait donc 5 Pueblos Mágicos fin 2019 et espère en compter au moins 10 jusqu'à la fin 2020. C'est une façon originale de découvrir le pays tout en dynamisant l'économie locale et en voyant une autre facette du pays, hors des grandes villes.

S'il vous reste des questions sur les Pueblos Mágicos (ou autre) pour votre voyage en Équateur, le bon endroit pour les poser c'est le [Forum ToutÉquateur](#). Je vous y répondrai avec plaisir !

L'inscription est gratuite et prend quelques secondes.

L'équipe ToutÉquateur peut aussi vous rencontrer à Quito lors de votre arrivée pour un [briefing personnalisé](#) si vous préférez. Il suffit de demander :-).

À 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 !!!

Pif paf plouf : aux thermes en Équateur !

Qui dit volcans, dit eaux chaudes ! Il est donc évident que ce petit pays ne manque pas de thermes. Je vous indique les meilleurs endroits pour barboter !

En bref: Sources d'eaux chaudes, propriétés apaisantes, je vous dis tout sur les thermes en Equateur!



L'Équateur est un pays volcanique et certains viendront le visiter pour se lancer à l'assaut des sommets impressionnants et majestueux des Andes. Je les comprends, il y a de quoi faire ! D'autres pourraient pourtant vouloir en profiter de manière plus reposante en se plongeant dans une bonne piscine d'eau chaude. Les deux étant bien évidemment conciliables et même très recommandés !

Je vous partage mes sites préférés pour aller faire trempette dans les sources d'eau chaude et sulfureuse, retrouver sa peau de bébé et peut-être même une seconde jeunesse ! Et oui, toutes ces eaux thermales ont des propriétés secrètes des plus surprenantes.

Commençons par les plus célèbres :

- [Papallacta](#)

Ce site thermal à l'Est de Quito est un des plus beaux d'Équateur et sûrement le plus connu. En plus des nombreuses piscines, il offre également spa et chambres. Idéalement situé dans un **paysage de carte postale**, vous pourrez y rester facilement quelques jours pour profiter des environs dans la journée ([Antisana](#), Cayambe, etc.) et vous plonger dans l'eau au soir venu.

Petite information toujours utile, c'est très prisé le week-end par les *Quiteñas* et *Quiteños*. Si vous y allez en semaine, vous serez plus tranquille et chez un de mes partenaires, c'est encore mieux !



Il existe aussi de chouettes randonnées dans le coin sur des sentiers verdoyants. Ici l'eau est partout et l'endroit est des plus reposants, tout proche de la ville ! Papallacta constitue une bonne étape [sur le chemin de l'Amazonie](#) ou encore avant de reprendre [son vol de retour au pays](#) !

- **Cuenca : Baños de Cuenca**

De passage à [Cuenca](#), pourquoi ne pas faire un petit détour dans le complexe thermal de « Baños de Cuenca » ? Eh oui, c'est [le Baños](#) méconnu du Sud de l'Équateur ! Situé au-dessus d'une faille géologique de 400 mètres de long à environ 15 minutes de cette charmante ville coloniale, il y arrive une eau aux vertus thérapeutiques à 78°C !!! Ne vous inquiétez pas, pour que vous puissiez rentrer dans les bassins sans ressembler à des écrevisses, ils la refroidissent.

Là encore, **la vue est superbe** ! On prête à l'eau de ces thermes en particulier des propriétés contre les rhumatismes, les problèmes respiratoires, les maladies de peau... Oui rien que ça ! Mais attention, pour bénéficier de tous ces avantages, il est recommandé d'alterner entre bains chauds (40°C) et bains froids (8°C). Ah je sens que vous hésitez tout de suite...

- [Baños de Aguas Santas](#)

Le nom de la ville de Baños est assez évocateur et on y trouve de nombreuses piscines thermales publiques dans la ville : Piscinas de la Virgen, Piscinas de Santa Clara, Piscinas El Salado ou encore Piscinas Santa Ana. Vous pouvez aussi trouver de nombreux hôtels avec spa (pensez à me demander plus d'adresses), [des petits coins massage](#) à de prix accessibles, ou avec des « **baños de cajon** », une spécialité de la ville. Kezako ? Vous entrez dans une « caisse » fermée en bois avec seulement la tête qui dépasse pour prendre un bain de vapeur. Oui, c'est une expérience insolite et vous allez l'adorer !!!





Vous cherchez à être plus tranquille, vous faire un petit plaisir ou vous retrouver en amoureux ? J'ai aussi bien sûr ce qu'il vous faut. Sur le chemin de la « Casa del Arbol », vous passerez par Runtún. Dans ce hameau, vous trouverez des **thermes privées haut de gamme** avec une vue exceptionnelle sur la ville. Demandez l'information à l'équipe [lors du briefing](#). Voir le soleil se coucher depuis ce point de vue unique vous séduira ! Et pour seulement 20 US\$ par personne et sans enfants...

Dans chaque région du pays, **même sur le Pacifique et aux portes de l'Amazonie**, il y a bien d'autres lieux pour profiter des eaux thermales dans le pays. Parmi ceux-là, je vous partage mes petites pépites :

• Lloa

Le village de Lloa est surtout connu pour être le départ de la randonnée de [l'intégral du Pichincha](#). C'est aussi une vallée très verte magnifique et avec des sources thermales. Mon conseil donc, si vous partez gravir les sommets du Pichincha, commencez par [Quito](#) et **finissez en maillot** pour vous délasser dans de l'eau chaude à l'arrivée à Lloa ! Garantie 100% des sentiers battus !

Qu'est-ce que vous en pensez ? Vous allez réfléchir à prolonger votre [séjour Chez Léon](#) ?



• Piscines de Güitig

Les équatoriens sont très fiers et friands de cette eau gazeuse naturelle qui provient du fameux volcan Cotopaxi. Situées à environ 5km du centre de Machachi, les piscines Tesalia vous offrent la possibilité rare de vous baigner dans **une piscine pétillante et rafraîchissante**. Attention elle est *al clima* (12-13° ! Autant vous dire que c'est du genre revigorant mais ce n'est pas tous les jours qu'on barbote dans de l'eau minérale !)

• Ruta de las termas

Vous avez envie d'une expérience authentique ? [Le nord du pays](#) regorge d'eaux thermales essentiellement fréquentées par des locaux. Je peux par exemple vous citer Santagua Termas de Chachimiro ou Aguasavia à [Urcuqui](#) et bien sûr [les thermes de Nangulvi](#) dans la superbe [vallée d'Intag](#) Tentez l'expérience, ça fait de beaux souvenirs !

• Oyacachi

Si vous êtes en route pour la cascade de San Rafael ou de retour après l'ascension du volcan Reventador, une petite pause dans cette communauté fait toujours plaisir. Et oui, elle compte 6 belles piscines pour se détendre !

• Agua Blanca

Vous êtes de passage sur la côte à [Puerto Lopez](#), sur la plage de « los Frailes » et votre peau commence à être usée par le sel et le soleil ? Pas de problème, faites un arrêt à [la communauté d'Agua Blanca](#). En plus de découvrir les trésors de culture qu'elle renferme, vous pourrez terminer la visite par un bain de boue dans **cette piscine soufrée et sacrée**. Le résultat est impressionnant !



Tant que j'y pense, n'oubliez pas de me demander mon petit secret sur le Pacifique. Et oui, avec mon ami Rosendo, vous pourrez découvrir de magnifiques forêts du parc Machalilla à pied ou à dos de cheval selon vos envies. Faites aussi une pause pour visiter les fouilles archéologiques de civilisations perdues en train d'être redécouvertes !



• Balao Chico

Vous descendez de Cuenca vers le Pacifique ? Vous comptez vous arrêter à la finca de cacao de Jairo ? J'ai une autre petite adresse dans la région : les **eaux thermales d'une communauté Shuar** ! Et oui, en plein cœur de la région Guayas, vous retrouverez un charme amazonien et pourrez découvrir les traditions et coutumes de ce peuple amérindien, dont des massages à l'argile.

Entre les différentes piscines, les 7 cascades, [la mangrove de Churute](#) et [le chocolat maison de Cacao y Mango](#), voilà encore une étape qui ravira toute la famille.

Avec toutes ces eaux thermales à travers chaque région du pays, vous savez maintenant comment vous détendre après de belles journées de découverte. Et oui, en Équateur, il y en a **pour tous les goûts et tous les plaisirs**. Vous avez déniché une autre petite adresse insolite ? Pensez à la partager avec tous les voyageurs du Réseau Solidaire dans [un carnet de voyage](#) !

Allez, je vous laisse méditer aux thermes que vous visiterez et je reviens très vite pour une nouvelle chronique.

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 !!!

Mes incontournables en Équateur

Vous vous demandez que faire et pourquoi partir dans ce petit pays ? Je vous donne mes 10 incontournables !

En bref : Choisir, c'est renoncer ! Et quand il s'agit de partir en voyage et de [faire son circuit](#) pour profiter à fond du pays, pas facile de savoir quoi privilégier. Je vous propose donc mon « Top 10 » des incontournables pour découvrir l'Équateur. La liste n'est bien entendu pas exhaustive...

Profiter de la biodiversité

Saviez-vous que l'Équateur est un pays avec l'une des [biodiversités](#) les plus importantes au monde ? Tellement que l'on parle même de « méga-diversité », c'est dire ! Alors, bien entendu, tout le monde pense aux [incroyables îles Galapagos](#), perdus au cœur de l'océan Pacifique, et qui ont [une faune unique](#) au monde. Mais saviez-vous que l'Équateur continental est aussi une vraie mine d'or ?

Eh oui, vous y trouvez de nombreux [parcs nationaux](#) disséminés sur tout le territoire et qui vous permettront de profiter de toute cette biodiversité. L'Équateur est d'ailleurs un endroit extrêmement prisé des [ornithologues](#) avec ses 1 600 espèces d'oiseaux. Sur [la côte](#), dans [les Andes](#) ou en [Amazonie](#), ce sont à chaque fois de nouvelles petites bêtes et un nouvel environnement. Et avec un pays si petit, l'avantage est que vous pouvez changer d'écosystème en [faisant à peine quelques kilomètres](#). Iguanes, tortues, perroquets et singes sont à portée de main. Elle n'est pas belle la vie ?

Découvrir le patrimoine architectural



L'Équateur n'est indépendant que depuis 1830, mais avant cela, que d'[histoire\(s\)](#) et de civilisations !. En parcourant le pays, vous trouverez de [nombreux sites archéologiques](#), vestiges de la civilisation inca et d'autres, témoins de ce passé riche et de la diversité des cultures qui ont coexisté jusqu'à aujourd'hui. Ingapirca, Cochasqui, Tulipe... laissez-vous porter !

Les Espagnols ont bien sûr laissé leur trace durant leurs 4 siècles de domination du continent. En Équateur, ce sont des villes coloniales comme [Quito](#) et [Cuenca](#) qui recèlent d'églises, de couvents et de places d'armes qui vous permettront de comprendre mieux l'histoire de la colonisation. Leurs centres historiques font d'ailleurs partie des [sites classés au patrimoine mondial de l'UNESCO](#) alors ne passez pas à côté !

Randonner dans les Andes

Que vous soyez un grand amateur de longs treks ou plus adepte de la promenade, les Andes offrent [des possibilités de randonnée](#) pour tous les niveaux ! La cordillère change du nord au sud et vous trouverez des paysages à couper le souffle tout le long. Parmi mes incontournables, [la boucle du Quilotoa](#) est magnifique. [Choisissez plutôt la saison sèche](#) pour randonner afin d'éviter de vous retrouver à crapahuter trempé dans la montagne ;-)



Partir à l'assaut des volcans

Il y en a partout, jusque dans Quito, alors pas d'excuse pour ne pas aller en explorer un ! C'est le fameux scientifique allemand [Alexander von Humboldt](#) qui a d'ailleurs nommé la portion de cordillère des Andes équatorienne [l'« avenue des volcans »](#).

À Quito, [grimpez sur le Rucu Pichincha](#) pour commencer et testez [votre résistance à l'altitude](#). De là, vous pourrez apercevoir le Cayambe au nord et le [Cotopaxi](#) au sud !

Il est possible de randonner mais aussi de monter [au sommet des volcans](#). Vous aurez besoin de matériel et d'un guide pour certains d'entre eux, comme le Cotopaxi et le Chimborazo. Cela tombe bien, j'ai plein de [bons contacts](#) pour pouvoir vivre cette aventure à fond, alors profitez-en !

Barboter dans les eaux thermales

Qui dit volcans, dit thermes ! Et quoi de mieux que de pouvoir se prélasser dans des eaux réparatrices après avoir randonné ou grimpé un volcan ? Le pays est parsemé de [ces thermes](#) et il serait dommage de s'en priver. Si les thermes de [Baños](#) sont les plus connues, pensez aussi aux thermes plus éloignées des petites bourgades andines. Celles de [Nangulvi](#) dans [la vallée de l'Intag](#), par exemple, sont encore confidentielles et vous adorerez cette vallée verdoyante, berceau d'[un café arábica bio de qualité](#).



Dormir dans une communauté

Il existe dans les Andes, en Amazonie et même sur la côte de nombreuses communautés qui seront ravies de vous accueillir et de partager leurs traditions. L'Équateur est un petit pays dans lequel cohabitent de nombreuses nationalités ayant toutes leurs us et coutumes. [Le tourisme communautaire](#) s'y est beaucoup développé et ce sont les communautés elles-mêmes qui ont choisi de s'ouvrir, selon leurs propres termes. Ici, pas de voyeurisme mais du partage !

En Amazonie, [les lodges](#) sont gérés en lien avec [les communautés](#) sur les Andes, la région du [Chimborazo](#) est parsemée d'initiatives comme au sein des communautés d'Ahuana. Le coin d'[Otavalo](#) est aussi [un haut lieu](#) des populations indigènes andines.

Surfer dans le Pacifique



Croyez-le ou non, j'ai moi aussi, dans mes jeunes années, tâté de la vague ! C'est que sur la côte équatorienne elles
À l'inverse des côtes situées plus au sud du continent, [les eaux de la côte équatorienne](#) sont bien moins froides. Il est donc possible de s'y baigner toute l'année et de profiter de ses longues plages de sable fin. La côte équatorienne est un joyau méconnu, alors profitez-en! [Les services de surf](#) sont d'une qualité exceptionnelle Des championnats y sont organisés tous les ans, témoignant de la reconnaissance internationale de l'Équateur comme lieu de choix pour les adeptes de la glisse.

Partir à la découverte de la forêt amazonienne

[toute ses cultures](#), [sa gastronomie](#) et ses richesses végétales et animales !

40 % du pays qui sont composés de forêt amazonienne ! Il serait dommage de passer à côté de

Je vous explique tout pour que vous puissiez profiter de la forêt amazonienne et participer à un tourisme autant responsable que durable au sein des [lodges gérés en lien avec les communautés](#).

Nager avec les otaries aux Galápagos

Si vous décidez d'inclure [les îles Galápagos](#) dans votre circuit, que ce soit en [séjour terrestre](#) ou en [croisière](#), je vous recommande grandement d'y pratiquer le snorkelling. [En plongeant](#) avec masques et tuba, on a déjà un bel aperçu de [la faune marine](#). Et quel sentiment incroyable de nager avec les otaries et les manchots !

Les plus expérimentés pourront bien sur s'adonner à la plongée bouteille pour essayer d'aller faire coucou aux requins-marteaux ou aux raies mantas !

Se régaler avec la gastronomie locale



Parce que la culture, c'est aussi la nourriture ! Mon (léger) embonpoint témoigne de mon amour de la culture quand celle-ci passe par l'assiette ;-). L'Équateur possède un nombre incroyable de [fruits et légumes exotiques](#) que vous retrouverez sur les marchés. Les poissons frais et langoustes de la côte raviront les amateurs de fruits de mer qui s'essaieront sûrement à la version locale du [ceviche](#). Dans les Andes, les plus avides d'aventure se laisseront tenter par le « cuy », le fameux cochon d'Inde : à la broche ou en ragoût, c'est un mets de choix ! En [Amazonie](#), c'est le royaume de la yuca et du chontaduro. Plus classiques mais pas moins délicieux, le chocolat, le café ou encore les bananes raviront sans aucun doute vos papilles.

Chaque région a donc ses spécialités et je vous invite à vous laisser tenter par cette gastronomie riche et diversifiée, à l'image du pays !

Un top 10, c'est trop contraignant, vraiment. Vous pouvez aussi faire de [la plongée aux Galápagos](#) ou sur [le continent](#). Pour les plus aventureux, faire des [sports extrêmes](#) sur la côte ou dans la cordillère de Andes est tout fait possible ! Regardez [ici](#) plus d'articles sur les possibilités de pratiquer des sports extrêmes en Equateur.

Vous l'aurez compris, ce petit pays n'est donc pas en reste quant aux merveilles naturelles qu'il offre aux voyageurs (qui sauront l'explorer) ! Et cela tombe bien, l'équipe et moi [vous aidons volontiers](#) à construire votre circuit en Équateur. Besoin d'aide pour [une location de voiture](#)? [Une croisière aux Galápagos](#)? Choisir [un lodge en Amazonie](#)? Contactez-moi vite pour vous aider à faire de votre voyage un périple inoubliable !

À 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 !!!

Les sites classés au patrimoine mondial de l'UNESCO en Équateur

Panorama des sites inscrits au patrimoine mondial de l'UNESCO que vous pourrez trouver en Équateur (Quito, Cuenca, Galápagos, chemin de l'Inca...)

En bref: Je fais le tour avec vous dans cet article des sites classés par l'UNESCO pour leur importance universelle et pour l'importance de leur préservation.

Si vous aviez besoin d'une preuve de plus que l'Équateur mérite le détour, la voici ! Avec son patrimoine naturel, culturel (matériel et immatériel), le pays est définitivement une destination à ne pas rater. Je fais le tour avec vous dans cet article des sites classés par l'UNESCO pour leur importance universelle et pour l'importance de leur préservation.

Patrimoine naturel de l'Équateur



Archipel des Galapagos



Les îles qui composent l'archipel des Galapagos et l'espace maritime qui les entoure sont inscrits au patrimoine naturel de l'UNESCO depuis 1978. Les îles des Galapagos sont uniques en leur genre et ont une valeur universelle exceptionnelle. Elles constituent un observatoire et laboratoire à ciel ouvert (rendu célèbres par les travaux du célèbre naturaliste [Charles Darwin](#), que ce soit sur terre ou en mer. On y trouve des nombreuses **espèces endémiques** (qu'on ne trouve que dans cette région du monde), à la fois terrestres et marines, tel que le cormorant aptère (qui ne peut pas voler). Les fameuses [tortues géantes](#) existent aussi aux Seychelles, mais c'est évidemment une autre espèce que celles présentes aux Galapagos.

Il est aujourd'hui possible de [se rendre sur les îles Galapagos](#) afin d'en observer [la biodiversité](#), notamment avec des [croisières](#) en catamaran, yacht ou encore voilier à moteur ou en [séjour terrestre](#) ou [en avion depuis Quito ou Guayaquil](#) pour un séjour terrestre. Si vous êtes intéressé, vous pouvez aussi [me consulter](#) sur les meilleures options disponibles pour vos dates de voyage.

Parc National Sangay

Le [Parc National Sangay](#) est entré au patrimoine naturel de l'UNESCO en 1983. Il est situé entre la cordillère des Andes et la forêt amazonienne, au nord-est de la [ville de Cuenca](#) (un peu moins de 5h de route) et tout proche de la ville de [Riobamba](#) et [Baños](#).

La richesse naturelle exceptionnelle du parc Sangay s'explique avant tout par la **variété des écosystèmes** qui le composent. Forêts tropicales humides, prairies des hauts plateaux, forêts de nuages, glaciers enneigés, [volcans en activité](#)... Cette diversité d'environnements permet d'observer une des séries d'habitats écologiques les plus complexes au monde. On peut de plus trouver dans le parc des espèces menacées tel que le condor des Andes ou le tapir de montagne.

Comment découvrir le parc Sangay ?

Il est possible de faire un trek dans le parc à la découverte de toute la biodiversité qu'il a à offrir et [du volcan Altar](#) qui se trouve dans le parc. Ce trek inoubliable vous permettra d'approcher l'un des plus beaux volcans équatoriens ! Si ça vous intéresse n'hésitez pas contacter mon partenaire pour voir ce qu'il est possible d'organiser selon vos envies. Si vous souhaitez vous attaquer au Sangay, un volcan toujours bien actif, comptez une bonne semaine pour vous enfoncer dans le parc et atteindre le volcan. C'est un véritable défi sportif mais jamais vous ne vous sentirez plus seul au monde que pendant cette expédition...



Le géoparc de l'Imbabura

Au Nord de Quito, tout proche de la région d'[Otavalo](#), se trouve le volcan [Imbabura](#). Tout proche du lac San Pablo, ce géant des Andes a été reconnu en 2019 "Geoparc" par l'UNESCO. C'est l'un des 41 sites au monde pouvant s'enorgueillir de posséder ce titre destiné à reconnaître les caractéristiques géologiques d'un site et à encourager sa conservation. L'endroit est en effet de toute beauté: randonnées, lagunes, thermes... ce sera l'occasion d'en apprendre plus sur l'importance géologique mais aussi culturelle du "Taita" Imbabura.

Patrimoine culturel

Centre historique Quito



La ville de [Quito](#) (2800 et quelques mètres d'altitude) est la capitale de l'Équateur. Fondée par les colons espagnols vers 1534, le centre historique de Quito, a été construit sur les ruines d'une ancienne ville inca. Il est considéré comme le **mieux préservé d'Amérique Latine**. C'est d'ailleurs dès 1978 qu'il fut reconnu comme patrimoine mondiale de l'UNESCO. Son inscription sur la prestigieuse liste a permis d'assurer sa protection au fil des années.

La ville réunit des **traditions indigènes et européennes** qu'on peut observer dans les monuments historiques de San Francisco, San Domingo, San Augustin, La Compania, La Merced, le Sanctuaire de Guapulo et la Recoleta de San Diego, pour ne citer que les principaux.

Quito sera sûrement votre première étape en arrivant en Équateur. Si vous cherchez un hôtel de confiance où dormir lors de votre arrivée à Quito, n'hésitez pas à jeter un oeil du côté des [hôtels Chez Léon](#) sur Quito !

Centre historique Cuenca

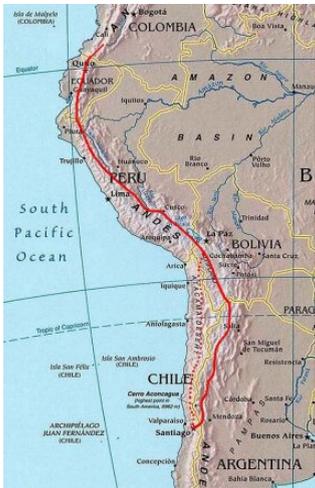
Au coeur des Andes de l'Équateur, [Cuenca](#) est la troisième ville du pays. Son **centre historique colonial** date de 1557 et suit le plan d'urbanisation des villes qu'on peut trouver en Espagne à cette époque.

La ville a par la suite été modernisée au XIXème siècle grâce à sa prospérité économique, principalement liée à la vente de quinine (plante qui agit naturellement contre la fièvre et le paludisme) et de **chapeaux de paille** (dont le fameux [chapeau de Panama](#).)

La ville a tout de même conservé son son image de ville coloniale originale. Son centre historique est habité et jouit d'une vie sociale traditionnelle active, offrant beaucoup d'**authenticité**.

Si vous faites un arrêt à Cuenca, j'ai déniché pour vous des [hôtels sympas](#) que je vous invite à aller voir. Du charme traditionnelle de l'établissement colonial au petit havre de paix au coeur du centre historique, il y a forcément une option pour vous !

Chemin des Incas (Qhapaq Ñan)



Long de plus de 30 000 kilomètres, [le Qhapaq Ñan](#) ("Chemin royal" en quechua) est un réseau de routes construit par les Incas pendant plusieurs siècles. Ce chemin était l'axe majeur du développement politique et économique de l'Empire Inca, facilitant la communication et le transport de marchandises.

Le chemin reliait les sommets enneigés des Andes (à plus de 6 000 mètres d'altitude) à la côte, en passant par des forêts tropicales chaudes, des vallées fertiles et des déserts absolus. Il a atteint son expansion maximale au XVIe siècle, lorsqu'il s'est étendu sur toute la longueur des Andes, reliant Santiago de Chile à San Juan de Pasto (Colombie) en passant par la ville de Cusco au Pérou.

Le réseau routier andin de Qhapaq Ñan, classé au patrimoine culturel de l'UNESCO depuis 2014, comprend 273 sites, répartis sur plus de 6 000 km, qui ont été sélectionnés pour mettre en valeur les réalisations sociales, politiques, architecturales et techniques du réseau.

En Équateur, vous pouvez voir une portion du "Chemin royal" qui s'étend sur une soixantaine de kilomètres. Cette partie relie le village d'Achupallas (dans la province de Chimborazo) au [site inca d'Ingapirca](#) (province du Canar). La route grimpe pour culminer, à 4 350 mètres d'altitude et constitue une randonnée exceptionnelle hors des sentiers battus.

Comment découvrir le Qhapaq Ñan en Équateur ?

Vous pouvez suivre les pas de cette grande civilisation Inca en partant du village d'Achupallas pour terminer aux ruines d'Ingapirca, important site archéologique Cañari puis Inca, lors d'un trek. C'est une des [treks en Équateur](#) que je vous recommande le plus chaudement. Au programme, une marche de 2 à 3 jours à la découverte de panoramas somptueux, de lacs andins scintillants, de vestiges incas (ponts, murs...) et d'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.

Patrimoine culturel immatériel

En plus des différents sites remplis d'histoire que l'on peut visiter en Équateur, des traditions et des savoir-faire sont aussi classés au patrimoine de l'Humanité de l'UNESCO.

Langue et manifestations culturelles du peuple Zápara



Le peuple Zápara vit dans une région de la **forêt amazonienne** entre le Pérou et l'Équateur. Ils sont les derniers représentants d'un groupe de plusieurs populations partageant les mêmes origines et des langues de la même racine. Leur langue et fêtes sont inscrites depuis 2008 car elles constituent **l'héritage de toute une région**.

Ils ont développé une **culture orale** (autrement dit une langue) particulièrement riche, surtout en connaissance de leur environnement naturel, comme en témoignent leur abondante terminologie sur la flore et la faune et leur connaissance des **plantes médicinales** de la forêt.

Si vous avez envie de faire [une excursion en Amazonie](#) pendant votre séjour en Équateur, ou encore [d'échanger avec des communautés locales](#), sachez que le Réseau Solidaire ToutEquateur peut vous aider à organiser tout ça !

Tissage traditionnel du chapeau de paille toquilla équatorien

La technique de tissage traditionnel du chapeau de paille équatorien en fibre de palmier (connu sous le nom de [chapeau Panama](#)), est classée au patrimoine immatériel de l'UNESCO seulement depuis 2012. Le **chapeau de paille toquilla** est tissé avec les fibres d'un palmier particulier qui pousse sur les côtes de l'Équateur. Selon sa qualité et la finesse du chapeau, le tissage peut durer d'un jour à plusieurs mois. Si vous voulez découvrir cet **artisanat**, il faudra vous rendre de les villes de Montecristi proche du [Parc](#)

[National Machalilla](#) ou [Cuenca](#) principalement.



Musique Marimba et chants et danses traditionnels de la province d'Esmeraldas

Les Marimba sont une population d'origine africaine installée dans la région du Pacifique Sud en Colombie, ainsi que dans [la province équatorienne d'Esmeraldas](#). Les membres de cette communauté chantent principalement des **histoires et des poèmes**, en accompagnant leurs performances de **danse rythmés**, lors de divers événements religieux, rituels ou festifs. La [musique de marimba](#) est jouée avec un xylophone en bois de palmier, équipé de tubes de bambou résonants, et est accompagnée par des tambours et des maracas. Cet élément du patrimoine culturel immatériel est classé depuis 2015 et est **encore profondément ancré** dans les familles, ainsi que dans les activités de la vie quotidienne. C'est une façon de découvrir un autre pan de la culture équatorienne, fortement marquée par les migrations et les métissages.

Il est possible de découvrir leurs danses et leurs coutumes lors des [carnavals en Équateur](#). La date est variable mais correspond aux jours qui précèdent le Carême, et pendant cette période tout le pays est en fête !

Voilà mes amis voyageurs! Ce petit pays a donc son pesant de sites reconnus mondialement pour leur caractère unique, que ce soit du point de vue culturel, architectural ou encore naturel. Si vous voulez mon avis, il en manque quelques-uns que j'aimerais bien voir sur la prestigieuse liste dans les prochaines années mais je vous conseille de venir les voir avant qu'ils ne deviennent trop populaires :)

L'équipe et moi sommes [toujours disponibles](#) pour vous aider à organiser votre voyage alors n'hésitez pas! J'attends de vos nouvelles.

A 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 !!!



A l'assaut des volcans équatoriens !

Petit pays au nombre impressionnant de volcans, l'Équateur offre de belles possibilités pour s'essayer à l'andénisme et à une ascension de volcan !

En bref : Amis voyageurs, amoureux de la montagne, l'Équateur est un magnifique terrain de jeu !

L'ascension des sommets, et notamment des nombreux volcans, est un incontournable si vous aimez la randonnée en altitude. Je vous ai déjà donné quelques idées dans mon article [13 idées de randonnées en Équateur](#); mais si vous voulez passer à la vitesse supérieure l'Équateur est un vrai paradis pour les aventuriers qui souhaiteraient s'attaquer à des volcans de plus de 5000 mètres.

Bien sûr, la haute-montagne nécessite de **prendre des précautions pour vivre une belle expérience**. La topographie particulière du plateau andin équatorien donne un accès relativement rapide à de nombreux volcans et la plupart des ascensions se font en deux jours / une nuit, sans requérir de longues expéditions pour accéder au sommet. Cependant, accessibilité ne signifie pas facilité ! Vous vous douterez qu'à plus de 5000m d'altitude les conditions sont particulières et que se lancer à l'assaut des sommets nécessite une bonne condition physique, un équipement et une préparation adaptée.

À partir de 4000m la température chute rapidement, surtout quand le soleil se voile et le vent se lève.

Prévoyez donc :

- Des vêtements chauds, des bonnes chaussures, bonnets, gants et vêtements de pluie.
- Des barres énergétiques et petits en-cas pour recharger les batteries.
- Un téléphone avec une carte Sim locale.
- De l'eau en grande quantité !

À cette altitude, le corps peut souffrir du mal aigu des montagnes (appelé « Soroche » en Équateur). Ce mal est lié à une montée rapide en altitude et à un manque d'acclimatation. Les symptômes peuvent se faire ressentir dès 2500-3000m et consistent en nausées, étourdissements, maux de tête ou insomnie. À partir de 5000m, les complications peuvent être graves (troubles du comportement, de la vue ou encore œdème cérébral, qui peut être fatal). Il est important de détecter les symptômes rapidement et d'apprendre à lever le pied et redescendre en altitude même si cela peut parfois être frustrant. Il va s'en dire qu'une bonne hydratation et un bon sommeil sont aussi à prendre en compte pour une bonne acclimatation. Mon article sur [le mal des montagnes](#) vous donnera toutes les clés pour l'éviter.



Pour certains volcans, notamment ceux avec de la neige éternelle (Cayambe, Cotopaxi, Chimborazo), être accompagné d'un guide est indispensable, surtout que ces ascensions requièrent du matériel spécialisé et une formation préalable sur glacier.

Les périodes les plus propices aux ascensions en Équateur **sont de décembre à janvier et juillet-août** avec parfois quelques particularités selon les sommets. Cependant, vous pouvez faire des randonnées toute l'année. Quel que soit le mois, pensez toujours à vous renseigner auprès des autorités compétentes sur les conditions avant de vous lancer dans l'aventure !

Allez, je vous sens impatient, voici donc 10 idées d'ascensions pour tous les goûts et tous les niveaux :

Les ascensions les plus accessibles

Ces sommets sont accessibles en autonomie et sans nécessiter l'aide d'un guide. Gardez à l'esprit que même si ces sommets sont moins techniques et ardues que les sommets enneigés d'Équateur, ils n'en restent pas moins dangereux surtout en cas de mauvais temps. Faites toujours attention pour vivre de belles expériences en montagne !

• Volcans Rucu et Guagua Pichincha

C'est le massif volcanique qui domine Quito. Il est constitué de plusieurs volcans dont le plus accessible depuis la capitale est le Rucu Pichincha. Rucu signifie « vieux » en kichwa car le volcan est aujourd'hui paisible et endormi.

Son ascension est très accessible et demeure largement facilitée par le téléphérique qui part depuis Quito et vous emmène directement, à près de 4000m d'altitude, à la Cruz Loma. De cet endroit, il est possible d'entreprendre la randonnée vers le sommet du Rucu Pichincha (4696 m). Il est aussi possible de démarrer à pied sans le téléphérique.



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. En cas de pluie, il est déconseillé de s'aventurer en direction du sommet. Nous vous conseillons de vous y rendre le matin afin de vous assurer la meilleure météo possible. [Le téléphérique](#) ouvre à partir de 10 heures en semaine et 8 heures le week-end.

L'ascension est parfaite pour s'acclimater et tester ses capacités physiques mais aussi pour profiter de la vue sur Quito, le Cotopaxi, l'Antisana et le Cayambe (quand il fait beau). Comptez environ 4h pour cette première expédition.

Encore un petit effort, le sommet est en vue !

Si vous voulez un challenge un peu plus dur, vous pouvez faire sur 2 jours/1 nuit les ascensions du Rucu et Guagua Pichincha au départ de Quito et jusqu'à Lloa (où des [thermes](#) vous attendent !). Toujours une belle expérience !

• Volcan Imbabura

L'Imbabura est un volcan endormi, qui culmine à plus de 4600m d'altitude entre [Otavalo](#) et Ibarra, au nord de Quito. Dans les légendes kichwas locales, on le nomme Taita Imbabura (le père) et il serait l'époux de Mama Cotacachi (la mère), le volcan situé en face. On raconte que quand la neige saupoudre le sommet du Cotacachi au petit matin, c'est que l'Imbabura est venu rendre visite à son épouse durant la nuit. C'est une montagne sacrée pour les habitants de la région et cela donne un sens tout particulier à l'ascension.

Le départ de l'ascension se fait depuis le petit village de La Esperanza tout proche d'Ibarra. La montée s'étale sur environ 5h avec un dénivelé de 1400m (possibilité de faire la première partie de la balade à cheval ou en 4x4). Si l'Imbabura est une ascension plutôt facile, la fin, et notamment la partie sur roches, peut être délicate à négocier. Le brouillard est souvent présent et peut être désorientant. Si vous avez [loué une voiture](#), voici une opportunité de découvrir quelques uns des chemins de vues à couper le souffle. Pour d'autres routes scéniques merveilleuses, visitez mon article : [les routes scéniques et les chemins incontournables en Equateur](#).



Si vous désirez entreprendre l'ascension accompagnée d'un membre d'une communauté locale (les habitants connaissent parfaitement la montagne), n'hésitez pas à me contacter. Regardez aussi sur notre site, [les activités](#) listés sur la section **randonnées** et **ascensions**!

L'Imbabura se dévoile depuis la lagune de San Pablo

Pour plus d'infos sur ce volcan, visitez mon article: [Le volcan Imbabura : un trek inoubliable](#)

• Volcan Fuya Fuya

Situé au nord de Quito et surplombant les Lagunas de Mojanda, le Fuya Fuya est un volcan éteint dont le sommet culmine à plus de 4200m d'altitude.

Le départ pour le sommet se fait depuis les Lagunas de Mojanda et l'ascension est relativement simple et rapide (quelques heures). Il est possible de se rendre aux lagunes depuis Otavalo en taxi pour environ 30.00\$USD l'aller-retour. L'ascension en plein cœur du páramo équatorien vous offrira une vue somptueuse sur la Laguna Caricocha en contrebas mais aussi sur les sommets de l'Imbabura et du Cotacachi.

C'est, avec le sommet du Rucu Pichincha, une bonne option pour commencer un programme d'acclimatation à des sommets plus élevés.

Il est possible de camper sur place pour dormir en altitude et poursuivre l'acclimatation pendant la nuit.



Le sommet du Fuya Fuya garantit une vue somptueuse par temps clair

• Volcan Pasochoa

Le Pasochoa est un volcan éteint qui s'élève à 4200 m d'altitude. Il se situe à quelques kilomètres au sud de Quito et a comme voisin l'imposant Cotopaxi. Le cratère est aujourd'hui une réserve naturelle, couverte d'une forêt andine très riche en espèces animales et végétales et relativement bien protégée. Par beau temps, vous aurez peut-être la chance d'apercevoir un condor survoler le cratère.

C'est le lieu rêvé pour associer découverte d'un écosystème unique et vous lancer dans une ascension plutôt tranquille.

Un accès à la réserve se fait depuis le village d'Amaguaña. Une fois sur place, de nombreux itinéraires de randonnées s'offriront à vous et vous permettront de découvrir l'extraordinaire diversité naturelle du lieu. Pour conquérir le sommet, prévoyez entre 4 et 5h d'ascension. Vous avez aussi des chemins depuis Santa Ana de Pedregal ou le long du Rio Pita.

Les ascensions intermédiaires

• Volcans Illinizas

C'est un volcan qui se situe au sud de Quito, sur la cordillère occidentale, quasiment en face du Cotopaxi. Le massif se partage entre 2 sommets séparés par un col étroit.

L'**Illiniza Norte** est le sommet le plus abordable des deux. Il est très prisé car il constitue un exercice parfait pour l'acclimatation à l'altitude. Il culmine à 5116m d'altitude et bénéficie d'un climat plutôt sec et n'a, pour cela pas de neiges éternelles. L'approche du sommet reste cependant assez technique avec un risque d'éboulement et des chutes de neige en cas de mauvais temps. Un casque est OBLIGATOIRE, sinon vous ne pourrez pas aller au delà du refuge. Être accompagné d'un guide est une bonne idée, je vous recommande d'ailleurs [El Gato](#)!

L'**Illiniza Sur** est un peu plus haut (5248m) que son frère et est recouvert d'un glacier. Son ascension est beaucoup plus technique et s'adresse aux alpinistes aguerris.

La manière la plus simple de grimper le volcan consiste à partir du village d'El Chaupi. Sur ce petit village atypique nous avons un partenaire, le petit [hôtel Andes Alpes](#) où l'accueil de Teresa vous fera chaud au coeur! De ce point, on rejoint l'entrée du parc pour continuer jusqu'au parking de la Vierge. D'ici, l'ascension commence, d'abord jusqu'au refuge à 4700m, puis en direction de l'un des deux sommets.

• Volcans El Corazon

El Corazon est le voisin le plus proche des Illinizas, il se situe dans le Parc National Illinizas.

Le sommet culmine à 4 788 mètres au dessus du niveau de la mer. Pour y aller, rien de plus simple, au départ du village de El Chaupi, vous pourrez prendre une camionnette qui vous emmènera au poste d'entrée de Loma Hurco. Il faudra vous y enregistrer afin de pouvoir entrer et commencer la randonnée :) Attention, le casque est OBLIGATOIRE afin de pouvoir passer, le gardien vous fera faire demi-tour si vous ne lui montrez pas votre équipement !

Une fois le poste de contrôle passé, vous pouvez commencer votre randonnée d'environ 3h30 jusqu'au sommet. Être accompagné d'un guide est une bonne idée, le climat change rapidement dans cette partie de la cordillère et vous pouvez rapidement perdre le sentier ! Je vous recommande d'ailleurs deux guides partenaires de Tout Equateur : [Patricio](#) ou [El Gato](#)



Les ascensions les plus dures

Les sommets qui suivent présentent un challenge plus important. Ils dépassent tous les 5000 m d'altitude et sont coiffés de glaciers. Il faudra faire avec les difficultés liées à l'altitude et aux conditions de marche sur glace. Le service d'un guide est **indispensable** pour pouvoir négocier les difficultés de l'ascension et ne pas se perdre.

Les ascensions de ces géants se font souvent de nuit pour arriver au sommet le matin. La raison principale étant que le froid de la nuit durcit et stabilise la glace rendant la marche moins dangereuse. En plus, quoi de plus grandiose qu'un lever de soleil sur le toit du monde !

La journée s'annonce plutôt bien...

• Volcan Cotopaxi

L'ascension la plus connue et réputée du pays est depuis le 4 octobre 2017 de nouveau possible (elle a été interdite pendant plusieurs mois après l'augmentation de l'activité volcanique) ! Culminant à 5897 m, [le Cotopaxi](#) est un **cône presque parfait** toujours recouvert d'une épaisse couche de neige, c'est un véritable emblème de l'Équateur, qui n'est pas sans rappeler le mont Fuji, son cousin japonais.

Le départ se fait depuis le Refuge José Ribas au milieu de la nuit pour arriver au lever de soleil au sommet. Il faut compter généralement 5 à 6 heures de montée. Comme tout volcan aussi haut, l'ascension est technique et nécessite une bonne condition physique. Ne la prenez pas à la légère, vous risquez de vous mettre en danger mais aussi de gâcher l'expérience de vos compagnons de cordée.

Comptez un guide pour deux personnes. En cas de problèmes (mal d'altitude, blessure), vous devriez toujours avoir la possibilité d'arrêter l'ascension et de redescendre au refuge. Le budget est de 250 à 300\$ par personne avec un guide local certifié.

D'ailleurs, après une bonne acclimatation et pour s'entraîner à la marche sur glacier, il est possible d'aller au Cayambe. Contactez mes partenaires, ils vous expliqueront tout ça. Vous pouvez les trouver dans la page [activités](#) de mon site section ascensions. Aussi pensez à visiter ma page avec des recommandations de logements extraordinaires dans la région tels que [Hacienda Los Mortinos](#), [Lodge Tambopaxi](#), [Rondador Cotopaxi](#) et [Cuscungo Cotopaxi](#).

• Volcan Cayambe

Le Cayambe est un volcan culminant à 5790 m d'altitude situé à 70km au nord-est de Quito. C'est le troisième sommet le plus élevé du pays. Il est traversé par l'Équateur ce qui en fait le point le plus haut de [la ligne équatoriale](#)

Son sommet est couvert d'un imposant glacier qui cependant, perd en superficie à cause du réchauffement climatique. S'il est beaucoup moins fréquenté que d'autres sommets équatoriens, son ascension reste majestueuse avec une marche sur glacier et un panorama imprenable sur le nord de la Sierra. Pour 250.00-300.00 USD, à vous le sommet !

C'est un sommet plutôt technique qui présente des difficultés inhérentes à son altitude mais aussi à la marche sur son imposant glacier. Le départ pour l'ascension se fait en 4x4 depuis le village de Cayambe pour atteindre le refuge à 4600m. C'est ici que l'on teste le matériel et sa condition physique avant la montée.



L'imposant glacier du Cayambe

• Volcan Chimborazo

Voilà le géant du pays ! Seul sommet équatorien à dépasser les 6000 m (6310m ou 6268 m selon la dernière étude...), c'est le point sur terre où vous serez le plus proche des étoiles ! Sa position si proche de la ligne de l'Équateur fait que son sommet est le point terrestre le plus éloigné du centre de la terre et, par conséquent, le plus proche du soleil. Pour plus de détails de sa géographie et histoire visitez mon article: [Le Chimborazo : à la découverte du géant des Andes](#) .

Si ce tableau peut vous faire rêver, il va sans dire que son ascension n'est pas une mince affaire !

La montée est relativement abordable d'un point de vue technique mais elle reste très exigeante à cause de l'altitude extrême et de la longueur de la marche (environ 7 heures de montée). Les voies principales passent par un faux sommet avant de rejoindre le point culminant ce qui inclut un changement de dénivelé à l'aller comme au retour.

Les départs se font principalement depuis Riobamba et l'ascension débute au refuge Whympfer (5000m). Comptez environ 350.00-400.00 USD pour cette ascension.

• Volcan Antisana

Situé à l'est de Quito dans la province du Napo, ce volcan culminant à 5753 m d'altitude a la réputation d'être l'un des sommets les plus difficiles du pays. Sa situation sur la cordillère orientale et très proche de [l'Amazonie](#) fait que le lieu est très exposé aux changements climatiques brutaux (son sommet est d'ailleurs souvent dans les nuages).

Vous l'aurez compris, ce défi se réserve plus aux alpinistes aguerris habitués aux techniques de marche sur glacier.

Les routes d'accès au volcan obligent à traverser le páramo avant de se rendre à la base du volcan. Sa difficulté et son isolement par rapport à d'autres volcans en font un sommet très peu fréquenté. L'ascension prend environ 7-8h et moitié moins pour redescendre. En récompense de tous ces efforts, le Cotopaxi juste à côté et la naissance du bassin amazonien 5000 m plus bas !

Il n'y a pas de refuge sur les flancs du volcan et il est donc nécessaire d'établir un camp de base avant de se lancer dans l'ascension.

Pour plus de détails vous pouvez visiter mon article: [Antisana, un volcan et une réserve pas comme les autres](#)

• Volcan El Altar

Ce volcan situé à l'est de Riobamba, dans le Parc National Sangay, se compose de neufs pics dressés autour d'une caldeira à la suite d'une gigantesque éruption (il aurait pu être plus haut que son voisin Chimborazo avant son explosion !). Si le volcan est aujourd'hui endormi son ascension est l'une des plus techniques du pays. L'objectif est le pic Obispo, le plus haut des neufs sommets du volcan qui atteint 5320 m.

Monter au sommet demande une bonne acclimatation à l'altitude et surtout une parfaite connaissance de la haute montagne. Mais l'Altar ouvre aussi ses portes aux randonneurs qui pourront l'approcher et découvrir la magnifique Laguna Amarilla. Pour en savoir plus sur cette randonnée c'est [ici](#) ! Vous pouvez aussi contacter mon partenaire [Cotopaxi Travel](#).



Les pics escarpés de l'Altar

Pour ceux qui graviront le sommet, la récompense est à couper le souffle : le Chimborazo, le Sangay, une bonne partie de l'Avenue des Volcans et la forêt tropicale humide s'étaleront devant vous ! Vous comprendrez pourquoi les Kichwas de la région estiment que c'est la plus belle montagne du pays.

L'ascension débute à l'Hacienda El Releche. Un trek qui traverse la vallée de Collanes vous emmènera au pied du volcan. Le camp de base « des italiens » est l'accès à la voie normale pour l'ascension. C'est ici que les grimpeurs s'entraînent et testent le matériel avant l'ascension.

La récompense est largement à la hauteur de l'effort...

Pour plus d'infos sur ce volcan vous pouvez visiter mon article: [Le volcan Altar : un des plus beaux massifs de la cordillère](#)

Ce Top 10 n'est pas exhaustif et l'Équateur regorge de volcans tout aussi beaux : Corazón, El Reventador, Sangay, Cotacachi, Rumiñahui, Sincholagua... Si vous aimez la randonnée, les possibilités sont infinies, En plus, comme il y a encore très peu de voyageurs, vous serez souvent seuls, un vrai plaisir !

Découvrez aussi mes articles sur d'autres volcans moins connus:

[Volcan Sangay : le grand méconnu des Andes](#)

[L'avenue des volcans : colonne vertébrale de l'Équateur](#)

Allez, j'attends vos plus belles photos très bientôt,

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 !!!

Plages en Équateur : il y a en pour tous les goûts !

Des plages paradisiaques des Galápagos aux longues étendues de sable blanc des côtes de l'Équateur, découvrez les meilleurs plages du pays !

En bref : Que ce soit aux Galápagos ou sur la côte pacifique, vous avez des plages pour tous les goûts, activités et couleurs !

Alors, bien sûr, quand on parle de belles plages en Équateur, la première chose qui nous vient à l'esprit ce sont les fameuses îles de l'archipel des Galápagos. Je vous l'accorde, il est difficile de venir en Équateur et de ne pas aller faire un tour du côté de cet endroit unique au monde, si cher à notre bon vieux [Darwin](#) et sa théorie de l'évolution.

Même si les plages des Galápagos sont vraiment exceptionnelles, il y a également des plages sur le continent qui valent le coup d'œil en Équateur ! Le long de la route du Spondylus, vous pourrez aussi trouver de belles petites plages sur lesquelles vous détendre, faire du surf ou profiter d'un joli coucher de soleil.

Des îles Galápagos aux plages qui longent la côte équatorienne, je vous embarque avec moi faire un tour des plus belles plages du pays !

Plages des îles Galápagos



Si vous avez la chance de faire une [croisière dans les îles Galápagos](#), vous ne manquerez pas de remarquer que les plages qui bordent ces îles sont idéales pour se détendre, mais aussi pour croiser des animaux qui en profitent eux aussi pour se doré la pilule. Ici, pas de galets mais plutôt des grandes étendues de sable plus ou moins fin, faites de résidus de corail ou de roche volcanique. Les plages ont toutes leur charme mais je vous partage ici mes coups de cœur et les plages préférées des voyageurs du Réseau Solidaire ToutÉquateur.



Puerto Chino, San Cristóbal

La plage de Puerto Chino est une plage de sable blanc coincée entre l'océan Pacifique et les mangroves. La mer est le plus souvent très calme, idéal pour se baigner et se détendre dans une eau chaude et cristalline. La plage est sympa, pas très grande et facilement accessible en 15/20 minutes de marche. De plus, on peut y voir tout un tas d'animaux ! Fous à pieds bleues, tortues, otaries, pélicans...



Puerto Villamil, île Isabela



Les voyageurs du Réseau Solidaire le disent ! Sur cette île, vous aurez vraiment l'impression d'être au bout du monde... L'île Isabela est réputée comme l'une des îles les plus sauvages de l'archipel des Galápagos. Alors préparez-vous à voir toutes sortes d'animaux, otaries et iguanes bien sûr, mais aussi des tortues géantes, des flamants roses et tout un éventail d'oiseaux.

Il est possible de parcourir l'île à vélo, c'est l'occasion de découvrir les paysages et les plages magnifiques de cette île paradisiaque. Vous pouvez aussi faire le choix du snorkeling pour apprécier des fonds marins riches en faune, notamment des raies, des hippocampes et des poissons en tous genres.

Sur ces îles, toutes les plages sont belles ! Petit coup de cœur quand même pour les plages de Puerto Villamil et Playita, petite plage connue pour ses iguanes marins (inoffensifs et qui se laissent prendre en photo).

Tortuga Bay, île de Santa Cruz



La plage de Tortuga Bay sur l'île de Santa Cruz est LA définition du décor paradisiaque à couper le souffle avec ses plages de sable blanc et ses eaux turquoise. Mais ce n'est pas tout ! Elle est en plus connue pour ses tortues de mer que l'on peut facilement observer sur le sable ou dans les eaux calmes avec masque et tuba. Les tortues ne sont pas les seuls animaux que l'on peut croiser. Comme sur la majorité des autres îles de l'archipel, on peut aussi observer des lézards, des iguanes ou encore des otaries. Et dans l'eau (suivant la marée), des bébés requins barbotent gentiment dans une petite zone d'eau peu profonde entre la première et la deuxième plage. En faisant attention, il est fréquent d'apercevoir un petit aileron dépassant de l'eau (à hauteur de genoux). Il est possible de s'approcher doucement mais gardez tout de même une certaine distance pour ne pas troubler leur tranquillité.

Punta Cormorant, île Floreana

La plage de Punta Cormorant (Playa Verde) est une plage de couleur vert clair qui s'explique par la présence de cristaux d'olivine, résultat de la dernière éruption volcanique sur Floreana. Il n'en existe que 4 au monde ! La plage est fréquentée par quelques touristes mais surtout par des flamants roses, des bécasseaux à ailes blanches, des courlis, des sternes royales ou encore des papillons.

Et si vous levez la tête, vous aurez peut-être aussi la chance de voir le faucon des Galápagos.



Plage rouge de Rábida



Située au sud de Santiago, la géologie d'Isla Rábida la distingue des autres îles Galápagos. Rábida est principalement composée de lave volcanique à cônes élaboussés et de collines érodées dans des tons spectaculaires de rouge et de brun. Ceci est dû à l'oxydation des roches volcaniques, Rábida faisant partie des îles les plus anciennes de l'archipel. L'île de Rábida n'est accessible qu'en croisière.

Bahía James, île de Santiago

Eh oui, aux Galápagos, on en voit de toutes les couleurs. Après du vert et du rouge, voici une plage de sable noir

sur l'île de Santiago ! Il n'y a pas qu'à Hawaï que l'on en trouve ! Ici, vous trouverez un des meilleurs spots pour différencier les deux types de coulées de lave qui se produisent dans les îles Galápagos : des coulées de lave 'a'a nettes et cassantes, et des coulées de pāhoehoe lisses et filantes. C'est l'érosion de la mer et du vent qui transforme la lave noire en sable et crée la plage



Le long de la côte équatorienne (la Route spondylus)

La « *ruta del Spondylus* », aussi appelée la « route du soleil » vous emmène longer les côtes équatoriennes, ouvertes sur le Pacifique, et partir à la découverte de ses plages et paysages.



Pour la petite histoire : Le spondylus est un des coquillages sacrés et vénérés du pays, symbole de la richesse des cultures précolombiennes d'Amérique du Sud telles que celle de Valdivia en Equateur. À cette époque, ils étaient notamment utilisés lors des cérémonies (pour servir d'offrandes lors du rituel de la fertilité des sols et de la prospérité agricole) et plus tard comme moyen d'échange.

Plage de Los Frailes, parc national de Machalilla

Considérée par les voyageurs comme **la plus belle plage de l'Équateur** (hors Galápagos), la plage de Los Frailes est située dans le parc national de Machalilla. Perdue en pleine végétation, vous devrez choisir l'un des sentiers pour atteindre la plage. Elle est totalement libre de toute construction et est sûrement la plus propre de tout le pays. Définitivement l'endroit où il faut aller si vous voulez profiter d'une belle plage de sable blanc sans vous rendre aux îles Galápagos.

Si vous avez l'occasion d'y aller, vous pouvez prendre avec vous masque et tuba pour partir à la recherche de toutes sortes de poissons colorés dans les zones rocheuses. Vous avez aussi la possibilité d'y faire de la plongée sous-marine depuis Puerto López, n'hésitez pas à lire mon article consacré à la [plongée en Équateur](#) ainsi que celui sur [Puerto López](#).

Bon à savoir : *Los Frailes* est la seule plage du coin où la baignade est autorisée. Il est interdit de se baigner sur les plages voisines de Tortuguita et Prieta.

Savez-vous que le parc de Machalilla est l'une des deux dernières forêts tropicales sèches au monde ? Vous voulez connaître sa particularité ? Je vous dis tout dans [mon article](#).

Plage de Canoa, aux environs de Manta

Si vous baigner aux pieds des immeubles n'est comme moi pas votre truc, la ville balnéaire de Manta est à éviter. En revanche, il y a plein de petites plages sympas dans les villages tout autour. À l'écart, vous y serez bien plus tranquille.



Charmant petit village de pêcheurs dans la province de Manabí, Canoa a tout pour vous plaire si vous recherchez la tranquillité. C'est une destination authentique et pittoresque a

vec sa plage au sable blanc bordée de bateaux de pêche colorés.

Crucita et Santa Marianita sont parmi les meilleurs spots pour les activités nautiques. Le kitesurf et le surf sont au programme ! Les surfeurs côtoient les baigneurs le long de la plage de sable fin, le tout dans une ambiance bon enfant. Vous pouvez aussi découvrir de belles plages du côté de **San Lorenzo**, un village à une quarantaine de minutes de Manta. Si vous y allez, vous pouvez faire la marche jusqu'au phare et avoir un très beau point de vue sur les plages de San Lorenzo et La Botada s'étendant à ses pieds. Sur le chemin vous trouverez plusieurs petites plages sympas comme les plages de *Ligüiqui*, *Santa Marianita* ou *San Mateo*.

Plage de Mompiche, province d'Esmeraldas

Tout au nord du pays et seulement à quelques heures de la capitale Quito, vous entendrez sûrement parler des plages de la province d'Esmeraldas. Elles sont de loin les plus visitées du pays. Avec au centre la réserve écologique de Mache-Chindul, c'est LA destination verte de l'Équateur, prisée des touristes mais également des locaux pendant les week-ends.

Les grandes plages de la région ne sont pas vraiment des petits coins de paradis (immeubles le long de la côte, beaucoup de monde). La plage d'Atacames est la plus grande et la plus proche de la capitale. Si vous cherchez un endroit animé pour passer la soirée et boire des cocktails, pourquoi pas ? Sinon, passez votre chemin (même chose pour Tonsupa).

Si vous recherchez des coins plus « nature », je vous recommande plutôt la plage de Mompiche avec son petit village de pêcheurs, connue aussi pour l'observation des baleines à bosse et de différentes espèces d'oiseaux suivant les périodes de l'année.

Plage Escondidq, province d'Esmeraldas

Vous cherchez une plage paradisiaque en Equateur. Un lieu perdu, entouré de nature où le mot d'ordre est farniente ? Nous avons ça pour vous ! Playa Escondida est une plage privée où vous pourrez passer une journée détente ou planter votre tente et profiter des charmes du paysage environnant. Possibilité de dormir en cabanes également. Déconnexion assurée! Playa Escondida, Km 10 - via Tonchigue - Punta Galera, Esmeraldas 5 dollars l'entrée

Plage Ayangué, province de Santa Elena

La plage très connue de Montañita dans la province de Santa Elena, c'est un peu le même genre que celle d'Atacames : restaurants, bars, musique, fêtes... Tout dépend de l'expérience que vous recherchez ! On peut de plus y apprécier des couchers de soleil réellement magnifiques.

Dans le coin, je vous conseille la plage d'Ayangué, à seulement quelques kilomètres au sud de Montañita, elle est beaucoup moins fréquentée. Petit village de pêcheurs, grande étendue de plage, parfaite si vous recherchez un endroit pour vous détendre ou vous promener sur les bords de plage.

Vous rêvez d'une grande plage encore peu visitée des touristes ? Sur la plage d'Olón, vous aurez un espace suffisant... parfait si vous voulez pratiquer le surf, la course...ou encore déguster un ceviche sur la plage ! à 5 min de Montañita, vous pourrez aussi profiter de l'ambiance festive du village voisin. Olón se situe dans la province de Santa Elena, près de la province de Manabí. Si vous allez en bus de Puerto Lopez à Montañita, vous pourrez demander au bus de vous laisser à Olón, 5 min avant Montañita.

Vous l'aurez compris, des plages il y en a pour tous les goûts en Équateur ! Si vous recherchez de véritables petits coins de paradis, les îles Galápagos sont LA destination parfaite, alliant beauté et diversité. Sur le continent, que vous soyez plutôt plages animées avec bars et restaurants ou plages perdues en pleine nature, vous trouverez forcément votre bonheur ! N'hésitez pas à [me contacter](#) si vous voulez d'autres conseils ou adresses. Je serai ravi de vous en parler lors de notre traditionnel [briefing de bienvenue gratuit](#).

A 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 !!!

Le carnaval en Équateur ? Participez à la fête !

Chaque ville a son carnaval en Équateur. C'est une institution nationale, une fête de la joie et de la culture. À vos masques, prêt, partez !

En bref: Sur la côte ou dans les Andes, vous trouverez tout ce qu'il faut savoir pour profiter des festivités !

Si vous avez la chance de vous trouver en Équateur durant le mois de février, lors du solstice d'hiver, sortez votre plus beau **déguisement** pour prendre part aux festivités populaires les plus importantes du pays : le Carnaval ! La date est variable et correspond aux jours précédents le Carême.

Il faut noter que le carnaval en Équateur s'accompagne de 4 jours de fêtes traditionnelles, très suivies dans le pays. Attendez-vous à voir la plupart des commerces fermés et à des plages surpeuplées pendant ces "*feriados*" (jours fériés), un élément folklorique à prendre en compte lors de votre voyage en Equateur. D'autres festivités à prendre en compte sont: [la Toussaint](#) et [la Semaine Sainte](#).

Que se passe-t-il exactement pendant ces quelques jours ?

Le pays entre en effervescence ! De nombreux Équatoriens vivant dans les grandes villes se rendent à la plage pour faire la fête à l'équatorienne. Ils se rassemblent déguisés dans les villes où les meilleures **festivités ont lieu**. Au programme : musique, **costumes**, couleurs et bonne humeur ! Pétards et feux d'artifice sont aussi de la partie.



L'eau occupe une place importante cette célébration carnavalesque. À de nombreux endroits, dans une ambiance joyeuse et bon enfant, les habitants vêtus de leurs plus beaux costumes se lancent dans des batailles d'eau, farine, talc, œufs et mousse de carnaval (*espuma de carnaval*). Tout le monde y participe ! Préparez-vous, vous ne serez pas épargnés !

Autre tradition : certaines villes élisent la « reine du carnaval » qui participera au cortège et aux célébrations.



Pour comprendre ces coutumes qui peuvent nous paraître bien différentes des nôtres, faisons un petit retour sur [l'histoire](#) du carnaval équatorien.

D'où vient le carnaval en Équateur ?

Le carnaval est arrivé en Amérique Latine avec les Espagnols. En Équateur, cette grande fête populaire, héritière de traditions antiques et catholiques, s'est mélangée avec des traditions amérindiennes et afro-américaines. Les significations diffèrent en fonction des régions. Les populations andines et indigènes l'associent au cycle des récoltes alors que pour les populations métisses, plus marquées par le catholicisme colonial, les carnivals se terminent avec le début du Carême. C'est aujourd'hui une festività très populaire, mosaïque de croyances et de traditions festives hautes en couleurs.

Où profiter au mieux du carnaval ?



C'est dans la ville andine de Guaranda que le carnaval est réputé pour être le plus festif. Des milliers de personnes se rassemblent dans les rues pour assister au fameux défilé de chars **décorés**. Une reine et un « papa » (*taita*) du carnaval sont élus pour présider ces incontournables fêtes folkloriques. Dans les rues, l'ambiance est festive: les danseurs défilent, on se jette de l'eau, de la farine et des œufs et on boit le [Párajó azul](#) (alcool de canne à sucre mélangé à des fruits aromatisé à l'anis).



A [Ambato](#) dans le centre du pays, c'est le festival des fleurs et des fruits: la *Fiesta de las flores y las frutas*. Une parade de chars fleuris arpentent la ville et de nombreux spectacles colorés se tiennent dans les rues. Les habitants respectent la coutume et choisissent qui sera la reine des fleurs ! Ici, comme au carnaval de Rio ou de Barranquilla, il faut réserver sa place en avance et se lever très tôt pour avoir la meilleure vue. Ici aussi, les batailles de mousse font partie du folklore local.



Dans la [province d'Esmeraldas](#), sur la côte Pacifique nord, cette fête nationale est célébrée par les communautés afro-américaines. C'est l'occasion pour les habitants de mettre en avant leur patrimoine culturel. Au programme : déguisements insolites, **parades**, chants et danses traditionnelles, représentations musicales et festivals de Marimba (le xylophone latino-américain).

- A [Guayaquil](#), les autorités ont limité l'usage de l'eau pour les risques liés aux voitures principalement. La fête reste tout de même très présente dans les rues à travers différentes manifestations culturelles et défilés.
- [Cuenca](#), dans le sud des Andes, a également sa manière de fêter le carnaval. Bien que la ville se vide un peu de ses habitants qui préfèrent le [climat chaud](#) de la côte. Malgré tout, la ville organise de nombreux événements culturels et il est agréable de pouvoir déambuler dans le centre historique sans le trafic.
- [Quito](#) n'est pas le meilleur endroit pour profiter du carnaval. La tradition se perd un peu car les batailles d'eau ont été interdites, ce qui rend les événements un poil moins festifs. Du coup, les *Quiteños* profitent de ces 4 jours pour quitter la ville et rejoindre la côte (principalement). Cependant, si vous êtes dans la capitale durant cette période, vous pourrez assister aux festivités de la capitale: quelques manifestations culturelles sont organisées comme les défilés des fanfares de quartier.

Comme vous l'avez vu, le carnaval est une fête traditionnelle majeure en Équateur ! C'est l'occasion de découvrir de multiples facettes du pays dans la joie et la bonne humeur. Si vous avez des questions, commencez une discussion sur le [Forum](#), je vous aide avec plaisir à profiter de ces grandes fêtes populaires. Si vous ne pouvez pas venir en février, sachez que le jour de la [fête des morts](#) et la [Semaine Sainte](#) sont deux autres des cérémonies à ne pas manquer !

A 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 !!!

Volcan Sangay : le grand méconnu des Andes

Sortons des sentiers battus : le parc Sangay vous attend. Je vous dis tout !



En bref : Récapitulatif du parc Sangay, ce volcan délaissé et souvent méconnu. Pour un programme de trekking loin de l'activité humaine, c'est le mieux. À vous les grands espaces et la tranquillité !

La légende dit que le volcan Sangay a été construit par le dieu Zeus (pas le grec !) en l'honneur de sa fille Yunaici, qui signifie « étoile de lumière », car elle avait une immense passion pour les volcans. ... Le nom « Sangay » vient de la langue kichwa native du mot « Sankay » qui signifie effrayer, terroriser... Tout un programme pour un volcan actif, j'ai envie de dire !

Présentation du Sangay

[Le parc national Sangay](#) tire son nom de ce volcan virulent. Le parc est encadré par trois volcans : le Sangay (5 230 mètres d'altitude), [l'Altar](#) (5 319 mètres d'altitude) et [le Tungurahua](#) (5 016 mètres d'altitude). Le plus impressionnant des trois de par son cône parfait est le Sangay. Rendons-lui hommage, lui qui est souvent délaissé des voyageurs !

Situé dans la province de Morona-Santiago, du côté oriental des Andes, le Sangay est considéré comme le plus actif du pays avec le Reventador et est d'ailleurs en processus d'éruption depuis le 7 mai 2019. Mais pas de panique : il crachote et est placé sous surveillance. C'est également le volcan le plus au sud de la cordillère des Andes, loin des aires de population.

Le passé turbulent de notre cher Sangay a été confirmé par certaines études géologiques. Au sommet, il y a trois grands cratères et plusieurs fissures d'où s'évacuent les coulées de lave volcanique. Au nord-est, le cratère central a un diamètre de 100 m et une profondeur de 50 m. Un autre cratère d'un diamètre de 50 m et un tiers se trouve à l'ouest du cratère principal. Il est situé dans la région orientale à 45 km au sud-est de [Riobamba](#), surnommée la « Sultane des Andes »

Découverte du Sangay en trekking

Le volcan Sangay a une forme de cône presque parfaite (tout comme son cousin plus célèbre, [le Cotopaxi](#)) et un sommet enneigé. En raison de l'activité volcanique, il n'y a pas d'habitants autour du volcan Sangay. Grimper et s'approcher du sommet est dangereux, mais faisable. Cela est dû à la nécessité d'esquiver les pierres et les matériaux éjectés du cratère.

Le volcan Sangay possède deux abris appelés « Guargallá » et « Plazabamba » où le camping est autorisé.

Si vous voulez relever le défi de grimper sur le Sangay, il faut d'abord [une bonne acclimatation](#) et surtout, après cela, avoir encore un peu de temps. En effet, depuis Quito, il vous fera 7 jours en bivouac pour compléter cette aventure. Ce géant-là se mérite !

Depuis la ville d'Alao, à une trentaine de kilomètres au sud de Riobamba et de la Panaméricaine, il y a environ 12 heures de marche jusqu'au secteur appelé Yanayacu, d'où environ 5 heures de marche supplémentaires sont nécessaires pour atteindre le secteur connu sous le nom de « La Playa ». De cet endroit commence l'ascension vers le volcan, toujours aux premières heures du matin. Eh bien, sacré programme ! Et on n'a même pas commencé le plus dur !

Selon les conditions météorologiques et l'activité du volcan, ce trek peut être prolongé ou diminué d'une journée. Voici l'un des nombreux itinéraires que vous pouvez emprunter, toujours avec un guide certifié et l'organisation d'un partenaire fiable, cela va sans dire.

Depuis Riobamba, il faudra d'abord vous rendre jusqu'à la communauté de Guarguallá Chico. Après y avoir passé la nuit, comptez environ 8 heures de marche jusqu'au campement d'Escaleras. Avec des mules pour les bagages et des bottes en caoutchouc, c'est heureusement un peu plus facile. Le troisième jour, direction le campement de Plazabamba pour une journée de 8 heures de marche à nouveau. Le quatrième jour, vous arrivez enfin au fameux campement de Playas, l'ultime campement vers le volcan. Vous dormez à 3 700 mètres pour vous attaquer au volcan dans la nuit pour une ascension qui dure environ 7 heures (et bien entendu, de la pure montée !). Mais quelle récompense d'avoir un lever de soleil sur un volcan actif au milieu de l'illustre cordillère des Andes !

Une fois votre défi accompli, il vous faudra parcourir le chemin inverse jusqu'à Guarguallá Chico. De là, vous pourrez facilement rejoindre Cuenca ou Quito.

Cette expédition est un investissement physique et financier. Mais avec [la Premium ToutÉquateur](#) vous aurez de belles économies à la clé !

Envoyez-moi des photos de cette expédition perdue au milieu de cette région andine méconnue et pourtant tout à fait incroyable !

Autres activités possibles au Sangay

Comme tout parc national, l'observation de la faune et flore fait partie des activités phares pour les voyageurs amoureux de la nature.

Préparez- vous pour en prendre plein les mirettes !!

Vous pourrez observer plus de 586 espèces endémiques de plantes, dont les plus importantes sont les orchidées. Vous pouvez également trouver des broméliacées (de la famille des ananas !), des heliconias, de vastes prairies et de vastes forêts, des pumamaqui (main de puma !), des achupallas et bien d'autres..

La faune n'est pas en reste avec [une grande biodiversité](#) et des espèces emblématiques comme l'ours à lunettes, le tapir de montagne, le condor des Andes. En plus de ces espèces, et si vous avez beaucoup de chance, vous pourrez croiser le loup du paramo ou encore le tapir de montagne.

Et sinon, un peu plus loin que le Sangay?

Si vous continuez votre route vers la Panaméricaine, vous arriverez à [Guamoto](#), un charmant petit village qui se remplit d'activités les jeudi, pour le marché hebdomadaire. Explosion de bruits et de couleurs assurée, parfait pour vous plonger dans le quotidien des communautés andines ! Vous avez également dans les parages les fameuses lagunes d'Ozogoche, mystérieuses à souhait !

Un peu plus au sud, vous avez [Ingapirca](#), les vestiges de majeure importance des civilisations pré-Incas. C'est encore à l'heure actuelle un site de cérémonie de grande importance.

N'hésitez pas à [me contacter](#) ou à m'écrire dans [le forum](#) lors de [la préparation de votre voyage](#) pour des conseils et des adresses pratiques ou lors de votre arrivée à Quito pour un [traditionnel briefing gratuit de bienvenue](#) ou pour avoir pendant votre voyage l'assistance francophone 24/7 et des réductions dans des dizaines d'établissements avec notre [Carte Premium](#).

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 !!!



Où camper en Équateur?

Le camping est-il autorisé en Equateur? Quelles sont les règles à suivre? Condensé d'informations sur ce sujet !

En bref : Envie de dormir à la belle étoile et de profiter de la nature. Le camping est possible en Equateur, que ce soit dans les Andes, en Amazonie ou sur la côte.

Envie de camper en Equateur?

Amoureux de la nature et d'aventures, vous avez lu le guide du Routard ? Lonely Planet ? Et même le [Livre de Léon](#) ? Je suis sûr alors que vous avez décidé d'emmener votre tente et votre sac de couchage. Non ?! Pourquoi ? Et oui, je le sais bien, c'est dur de trouver des informations sur le camping en Équateur. C'est pourquoi j'ai décidé de vous aider à réaliser votre rêve.

En Équateur, sur le continent, **tous les parcs nationaux sont gratuits** et la majorité propose des aires de camping. Les plus connus sont bien sûr [le volcan Cotopaxi](#) et ses sommets enneigés, ainsi que la [lagune de Quilotoa](#) et ses paysages fabuleux des hauts plateaux andins. Vous m'en direz des nouvelles quand vous traverserez le Canyon du Toachi mais avez-vous pensé par exemple à camper au [parc Cajás](#) ?



Si vous aimez la randonnée, vous serez au paradis en Équateur. Le champ des possibles est infini ici ! Vous trouverez de nombreuses idées d'itinéraire aux centres d'accueil, dans les refuges ou encore sur MAPS.ME. Et avec le Réseau Solidaire bien sûr. Au fait, si vous voulez des cartes précises pour vous aider à vous repérer, vous pouvez en trouver à Quito à l'IGM (à côté du parc Itchimbia).

Et oui, le camping, c'est l'opportunité de vivre pleinement ces parcs nationaux et de profiter autrement de tous leurs trésors. **Un petit café de bon matin face à ce paysage**, c'est magique, vous êtes d'accord ?



Une sélection dans la cordillère des Andes:

Bien sûr, l'aventure, c'est aussi partir découvrir des trésors méconnus du grand public. Allez, c'est là que je vais vraiment vous aider. Voici une liste non-exhaustive des **meilleurs spots dans les Andes** :

- **Réserve Écologique Cotacachi Cayapas** : C'est l'une des aires protégées avec la plus grande [biodiversité](#). En plus de nombreuses espèces animales (tigrillo, tapir, fourmilier, etc.), toujours compliqués à observer, vous avez de belles lagunes (Donoso, Yanacocha ou encore Cuicocha).
- **Lagunas de Mojanda** : Avant de partir à l'ascension du volcan Fuya Fuya, quoi de mieux que de dormir au bord de ces magnifiques lagunes ?
- **Parc National Cayambe** : Le parc national du volcan Cayambe est énorme, il s'étend jusqu'à [Papallacta](#) où vous pourrez vous délasser dans les eaux [thermales](#) chauffées, au sud, et le volcan Reventador à l'est. De nombreuses rivières et lacs y naissent d'ailleurs ! Parmi les attractions que je n'ai pas encore citées, vous avez par exemple la lagune de San Marcos. Vous avez de nombreuses possibilités de randonnée à la journée et de treks de plusieurs jours.



- **Volcans Guagua et Rucu Pichincha** : Si vous avez quelques jours à Quito, vous pouvez partir dormir au cœur des volcans environnants. Le chemin le plus connu est bien sûr via le téléphérique, vous avez aussi une route alternative via Lloa. N'hésitez pas à me demander sur le [Forum](#) pour plus d'informations !
- **Volcan Pasochoa** : Vous avez déjà entendu parlé du Trek del Condor ? Ou des cascades du Rio Pita ? Oui, c'est dans la même région. Il y a plein de randonnées magnifiques dont certaines jusqu'au cratère. Si vous avez de la chance, vous pourrez observer [le colibri](#) le plus grand du monde. Oui, rien que ça !
- **Aire El Boliche** : Autour du volcan Rumíñahui, à proximité du Cotopaxi, cette région offre une grande diversité de faune et de flore. Avec ses installations, elle est parfaite pour un camping en famille et faire des excursions.
- **Laguna Amarilla** : En direction du volcan El Altar, considéré comme l'un des plus beaux du pays et riche de nombreuses croyances indigènes, vous avez une magnifique lagune située à une petite journée de marche à partir de l'hacienda Releche. C'est un trek de 2 jours/1 nuit qui vous offrira des émotions inoubliables.
- **Parc National Sangay** : La région compte de nombreux volcans et lagunes (environ 327 !). Les incontournables du coin de randonnées à pied, à cheval et à VTT sont infinies. C'est l'un des rares parcs où vous avez une chance d'observer le condor, symbole de l'Équateur et espèce en voie d'extinction.
- Sur [le Chemin des Incas](#), aux environs d'[Ingapirca](#) et d'autres sites archéologiques, vous pouvez le faire sur 2, 3 ou même 4 jours de bivouac. Vous voulez plus d'info sur le trek de l'Inca? Suivez le guide et lisez mon [article](#)
- **Parc National Yacuri** : À proximité du Pérou, [tout au sud de l'Équateur](#), entre [Loja](#) et Zamora, ce parc offre lui-aussi de nombreuses et magnifiques lagunes, paysages typiques du Paramo.
- **Parc National Podocarpus** : Si vous êtes à Vilcabamba, dans la « vallée des centenaires », vous ne pouvez pas rater ce parc hébergeant plus de 4 000 espèces de plantes. Avec ses différentes forêts, cascades et rivières, c'est un paradis pour les amoureux de nature et d'aventure.
- **Parc National du Cajas**, entre [Cuenca](#) et [Guayaquil](#). Comme une envie de brumes écossaises et de paysages de landes irlandaises, allez au Cajas, de magnifiques polylepis centenaire vous attendent. Vous pourrez même pêcher votre repas du soir, du fait de la tranquillité des lieux !
- **Réserve Mangahurco** : Le spectacle de la floraison des guayacanes, c'est exceptionnel ! Si vous êtes dans cette région frontalière avec le Pérou en janvier et février, faites-y un tour, vous serez subjugués.

Envie de nature dans le bassin amazonien?

Laissons un peu la Sierra, et descendons en altitude, il est aussi **possible de camper en Amazonie** :

- **Réserve Yasuni** : J'ai un petit secret pour s'immerger dans la jungle, un guide local passionné et passionnant. Et avec lui, vous campez et vivez en immersion totale avec la nature. Plus qu'un séjour, c'est une expérience unique et magique au fin fond de la forêt amazonienne luxuriante.
- **Volcan Sumaco** : Oui, c'est le seul volcan situé aux Portes de l'Amazonie. C'est idéal pour les amoureux de forêt. Et aussi de sports extrêmes dans cette région célèbre pour ses spots de rafting et kayak.

Camper sur la Costa, un minimum de préparation s'impose

Et la **côte Pacifique** ? Sur [les différentes plages](#) d'Ayampe, [Montañita](#) ou encore de Mompiche, vous pouvez généralement trouver des endroits pour poser votre tente. C'est cependant moins organisé que dans les Andes et il est préférable de se renseigner auprès des locaux. D'ailleurs, pour protéger [le parc Machalilla](#), il n'est pas possible de camper sur les plages de **Los Frailes**. Par contre, à partir de [Puerto Lopez](#), j'ai un petit secret pour dormir dans une forêt humide et se faire réveiller par des singes hurleurs. Cela vous tente ?





Et aux Galapagos, alors?

Pour [les Galapagos](#), c'est très compliqué comme il faut demander des autorisations au préalable et que le parc national est très long à répondre. Le Parc National n'autorise que quelques sites bien délimités et prend en compte les marées hautes également. Et oui, faire du camping aux Galapagos c'est une science de grande précision. Vous pouvez toujours demander, vous aurez peut-être de la chance pour séjourner dans ce [patrimoine mondial de l'Unesco](#)!

Camping sauvage ou organisé, je vous dis tout !

D'ailleurs, qu'en est-il du camping sauvage ? Personnellement, comme dormir en tente n'est pas encore dans les habitudes des Équatoriens, je ne vous le conseille pas. Il est toujours préférable de demander aux responsables des parcs nationaux et de s'enregistrer. Si vous êtes dans une région non protégée, vous pouvez négocier aux locaux d'utiliser un bout de leur terrain, c'est quand même plus sûr. Vous dormirez chez l'habitant mais en extérieur !

Concernant le matériel, prévoyez-moi de quoi **endurer des températures très fraîches** ! Il n'est pas rare que la température descende en dessous de 5°C dans les Andes. Le risque de pluie, que ce soit dans les Andes ou en Amazonie, est aussi important. Pensez-y au moment de choisir toutes vos affaires. Sur place, vous pourrez trouver des petites bouteilles de gaz à Quito, Cuenca et Guayaquil. Le reste de l'équipement – tente, sac de couchage, chaussures, etc. – est plus rare et souvent très cher. Bon, vous pourrez quand même trouver des chaussettes, gants ou bonnets en laine de lama ou vigogne pour compléter votre panoplie et faire marcher le commerce local.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à m'écrire sur le [Forum](#) ou [par email](#). Je vous aide à plaisir [en vous partageant les bons plans](#) hors des sentiers battus des voyageurs du Réseau Solidaire. Et des petits jeunes de l'équipe qui continuent eux-aussi d'explorer le pays !

Amis randonneurs et campeurs avides de grands espaces, je vous attends 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 !!!

Randonnée au cratère « Pululahua » en Équateur

Le mirador du cratère du Pululahua offre un panorama sur le Cerro El Chivo et le Cerro Pondona, deux dômes de lave et un coin à papillons.

En bref : Vous voulez visiter l'un des quelques cratères habités au monde, allez au Pululahua, au nord de Quito!

Pululahua est un endroit isolé et tranquille situé dans la Cordillère des Andes à proximité de la ville de [Quito](#). Toutes les fins d'après-midi, des nuages chargés d'humidité arrivent depuis la côte Pacifique et cachent sous un manteau blanc, la vie de la **caldeira**. C'est un endroit où l'on ressent l'énergie de la Terre dans chaque roche et chaque nuage qui arrive et s'en va.

Au coeur du Chocó andino, Patrimoine mondial de l'UNESCO

À 45 minutes au nord-ouest de la ville de Quito, se trouve un paradis naturel peu connu mais incomparable: le Chocó Andino de Pichincha. Une zone protégée qui, en juillet 2018, a été déclarée septième réserve de biosphère par l'UNESCO. Cette zone cherche à démontrer au monde qu'il est possible d'avoir une relation d'harmonie entre développement et conservation. Les réserves de biosphère sont des sites qui relient la conservation de la biodiversité et l'activité humaine en promouvant l'utilisation des ressources naturelles.

Le Chocó Andino a une extension totale de 286 805 hectares et s'étend sur trois zones: Quito, Pedro Vicente Maldonado et San Miguel de los Bancos.

Il abrite 83% de la diversité de cette vaste forêt humide, qui a différentes zones distinctes telles que le parc national, la réserve géobotanique de Pululahua, trois zones de conservation et l'utilisation durable, cinq bassins versants dont plus de 900 000 personnes bénéficient, neuf forêts protectrices, plus de six réserves privées et 12 types de forêts, un vrai paradis pour les amoureux de la nature et des grands espaces.

Le Chocó Andino abrite plus de 140 espèces d'amphibiens et plus de 270 espèces de mammifères, dont l'ours à lunettes, le cougar, l'olinguito et autres. En visitant son intérieur, vous trouverez plus de 320 sites archéologiques de la culture précolombienne Yumbo, en plus d'être surpris par ses 3200 espèces végétales, soit 15% de toutes les espèces végétales en Équateur.

Dans ce domaine, vous pouvez faire différents types d'activités telles que le tourisme d'aventure, la randonnée ou l'observation des oiseaux, entre autres. Assurez-vous de visiter ce paradis naturel et de profiter de la réserve géobotanique de Pululahua, à Calacalí, où vous pouvez faire des itinéraires sur le volcan Pululahua, sans activité qui a explosé il y a plus de 2400 ans et qui est l'un des deux seuls cratères habités dans le monde. Dans cet endroit charmant, vous pouvez voir des orchidées, des broméliacées, des fougères et des oiseaux comme des colibris colorés.

Le long de l'itinéraire, vous pouvez voir des attractions naturelles et culturelles telles que des cascades et des sites archéologiques de la culture Yumbo. Vous pouvez également faire des promenades et des activités d'aventure telles que visiter des cascades ou faire du rafting, ou encore une dégustation de la gastronomie du secteur.

Cratère Pululahua

Avec ses 300 mètres de profondeur et ses 4 kilomètres de diamètre, le Pululahua est l'un des seuls volcans au monde à être habité et pourtant considéré comme potentiellement actif. Une trentaine de familles andines vivent de façon permanente et une centaine de personnes viennent cultiver la terre (très fertile) dans le cratère et sur les flancs du volcan.

Depuis le mirador du cratère du Pululahua, on peut observer les Cerro el Chivo et le Cerro Pondona et "el Pan de Azucar", des dômes de lave qui offrent de très belles vues sur les **payages andins** environnants et la végétation équatoriale luxuriante: lors de votre balade, vous pourrez notamment rencontrer des papillons. Parmi les sommets, le point culminant se situe à 3356 mètres d'altitude.



Le saviez-vous ? On dénombre plus de 1200 espèces animales et végétales dans cette réserve géobotanique andine dont des orchidées andines, des bromélias et 180 espèces d'oiseaux dont des rapaces et colibris.

Le terme « Pululahua » signifie « nuage d'eau » en kichwa. Ce nom s'explique par le climat spécial qui y règne : le brouillard est souvent présent. L'humidité de la côte se condense dans le cratère créant un microclimat propice à la **faune et la flore**. C'est le seul parc naturel du pays qui est doté de la catégorie de "Réserve Géobotanique", car elle a une géologie et une histoire volcanologique très particulière. Elle a remplacé le Parc National du Cerro Pondoña, qui visait à conserver le **dôme de lave**, la première aire protégée de l'Équateur continental. La grande caldera est le résultat d'effondrement de roches, de coulées de lave et de terre accumulées après les **éruptions volcaniques** successives du Volcan Pululahua. Les études géologiques estiment que la dernière éruption volcanique a eu lieu il y a 2.300 ans.

Le mirador du cratère est le point de départ de plusieurs **sentiers** de randonnées sur les pentes du volcan, l'une d'entre elles vous mènera à des thermes naturelles, témoignage de l'**activité volcanique**. Des petits treks dont l'ascension sera récompensée par une vue à couper le souffle ou une baignade relaxante.

Prévoyez votre excursion le matin de préférence, vous aurez ainsi un peu plus de chance d'avoir une vue dégagée sur le cratère.

Le sentier mène également aux Hornos de cal (fours à chaux), des ruines des anciens habitants équatoriens des terres fertiles de Pululahua dont les revenus reposaient sur l'agriculture et la culture de la chaux vendu pour construire les maisons de Quito.

Vous pouvez y accéder à partir de la Mitad del Mundo, il faut prendre un bus en direction de Calacali sur 17 km et signaler au chauffeur que vous voulez aller au cratère Pululahua. Le bus vous laissera au croisement indiquant le cratère. Ensuite il vous faudra suivre la route goudronnée indiquant le cratère jusqu'à arriver au mirador du cratère. (Ne prenez pas la route champêtre sur la droite indiquant mirador, bien suivre la route goudronnée jusqu'à arriver au mirador). Le cratère peut se visiter entre 8h et 17h et l'entrée est gratuite.



Museo Templo del Sol

Situé juste avant l'entrée du mirador du cratère du Pululahua, le musée Templo del Sol est situé sur la ligne équatoriale: "la Mitad del Mundo" et on vous donnera l'occasion de le vérifier (ne goûtez pas le canelazo avant, cela pourrait fausser les résultats...). Le tarif d'entrée au musée est de 3.00 USD par personne.



En passant les portes de ce temple, on se retrouve immédiatement plongé dans une atmosphère particulière : un mélange de sacré et de sérénité.

Après quelques explications sur le calendrier solaire andin situé au milieu du temple et sur la ligne équatoriale, la visite se poursuit par une petite séance de relaxation dans une salle aux lumières tamisées où fleurissent les attrape-rêves. Quelques huiles essentielles essayées plus tard, le corps est apaisé et prêt à découvrir les autres pièces de ce temple.

Le premier et le second étage sont dédiés au peintre et sculpteur équatorien Cristobal Ortega, le peintre le plus rapide du monde (et oui, rien que ça !). Si vous avez de la chance, il sera de passage lors de votre visite et vous fera une démonstration. En une minute, et avec un instrument des plus naturels, ses mains, [le Chimborazo](#) apparaît sur la toile ! Une expérience unique à vivre en Équateur !

N'hésitez pas à [me contacter](#) ou à m'écrire dans [le forum](#) lors de [la préparation de votre voyage](#) pour des conseils et des adresses pratiques ou lors de votre arrivée à Quito pour un [traditionnel briefing gratuit de bienvenue](#) ou pour avoir pendant votre voyage l'assistance francophone 24/7 et des réductions dans des dizaines d'établissements avec notre [Carte Premium](#).

A 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 !!!

La Toussaint en Équateur : immersion dans la culture équatorienne



Entre célébration de la Fête des morts et les traditions culinaires, votre voyage en Équateur s'annonce très enrichissant à la période de la Toussaint !

En bref : Durant les derniers jours d'octobre et les premiers de novembre, dans beaucoup de pays d'Amérique latine, on célèbre la **Fête de la Toussaint** et la Fête des morts. Bien sûr, l'Équateur ne fait pas exception à la règle ! Voyons ensemble ce que cache cette **célébration historique** en Équateur. Je vous promets alors un réel voyage dans la culture équatorienne au cours de [votre voyage en Équateur](#).

La célébration de la Toussaint en Equateur

Comme d'autres festivités, le *Dia de los Difuntos*, célébré le 2 novembre, combine d'antiques traditions indigènes à une fête catholique. Selon des historiens, les premiers peuples indigènes d'Équateur célébraient déjà les morts sous forme d'hommages à leurs accomplissements ainsi qu'à l'héritage laissé derrière eux. Lors de la conquête espagnole, ces derniers mélangèrent les rituels indigènes à leur « Toussaint » créant ainsi la « Fête des morts ». Désormais, cette fête représente un syncrétisme religieux composé de croyances ancestrales indigènes et de catholicisme, propre aux pays Andins.



En Équateur, le « jour des morts » est aujourd'hui marqué par des messes, des veilles et des visites aux cimetières durant lesquelles les équatoriens partagent leur nourriture traditionnelle et déposent des fleurs sur les tombes de leurs défunts. Le *feriado* du 2 novembre est le moment de véritables « retrouvailles » avec ceux qui sont partis : en plus de leur donner des plats et offrandes, les équatoriens font part aux défunts des nouveautés dans leurs famille, depuis leur départ ou leur dernière visite au cimetière, ils leurs demandent conseils et prient. Ils leurs demandent aussi de les aider et de les protéger pour l'année à venir. Certaines communautés indigènes, comme [les Quechua de la province de Cañar](#), les Salasaca de [Tungurahua](#) ou les Andoas de [Pastaza](#), maintiennent particulièrement cette tradition de façon à garder la mémoire de leurs défunts « en vie ». Chaque région du pays a ses propres coutumes. Par exemple, à [Ambato](#), un grand marché artisanal a lieu où l'on a l'habitude d'offrir des jouets aux enfants, ce qui vaut au jour des défunts le surnom de « Petit Noël ».

La gastronomie équatorienne spéciale Toussaint

Dès les premiers jours d'Octobre, sur l'ensemble du pays, mais surtout dans la *Sierra*, vous pourrez observer dans les restaurants, boulangeries ou encore dans les rues et sur les places des mets traditionnels préparés spécialement pour la fête des morts. Il s'agit de petits pains au lait en forme d'enfant, qui peuvent être fourrés de confiture de goyave, figue, chocolat, tamarillo ou encore de raisin sec et crème, de formes et avec des décorations différentes : les « *Guagua de Pan* » (guagua signifie enfant en kichwa), ainsi que la « *Colada Morada* ». La *Colada Morada* est une boisson confectionnée à partir de farine de maïs noir ou violet, de sucre de canne ou *panela*, de fruits rouges comme le *mortiño*, de pulpe de *naranja* et d'épices comme la cannelle, le clou de girofle, la verveine... Elle accompagne les *Guaguas de Pan* sur toutes les tables de la Sierra à cette période et se déguste chaude... un régal ! Pour découvrir d'autres boissons traditionnelles en Equateur cliquer [ici](#). Plus sur [les fruits exotiques](#) et leurs préparations, [ici](#).



Si les *Guaguas de Pan* et la *Colada Morada* sont les éléments principaux de cette célébration, leur origine et symbolique sont controversées. Il n'y a pas de certitude sur le moment où la coutume des *Guaguas de Pan* a été intégrée. Si certains pensent qu'ils ont été introduits par les espagnols (en même temps que la farine de blé), tous s'accordent à dire que leur élaboration est une tradition basée sur la croyance indigène de la vie après la mort. Non seulement sur le point spirituel mais aussi matériel, c'est pour cela que les morts étaient enterrés avec des offrandes matérielles, les *guacas*. On raconte que certaines communautés offraient des *Guaguas* non comestibles, confectionnés en boue par exemple, ainsi que d'autres trésors aux défunts afin qu'ils se trouvent « confortables » dans l'autre monde. Vous pouvez lire plus sur ces rituels et d'autres traditions Inca et préinca. [ici](#).

Une croyance répandue voudrait que les *Guaguas de Pan* représentent le monde de la vie et la *Colada Morada* celui de la mort. Aujourd'hui, la *Colada Morada* est une boisson emblématique du métissage équatorien, qui fusionne la spiritualité païenne et catholique, ainsi que le mélange des cultures indigènes et hispaniques. En plus des célèbres *Guaguas de Pan* et de la *Colada Morada*, les équatoriens apportent à leurs défunts d'autres plats typiques lors des célébrations : cochons d'inde, pomme de terre, oies et fèves ne sont que quelques exemples.

Si vous avez la chance d'être à cette période en Équateur, prévoyez de vous immerger pour la journée avec des locaux pour mieux comprendre leur culture et leurs traditions. Ils seront très fiers de partager avec eux un moment si particulier de l'année. D'autres fêtes traditionnelles sont [le carnaval](#) et [la semaine sainte](#).

A 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 !!!

La Semaine sainte en Equateur

La semaine avant Pâques est très importante en Équateur : processions, festins et fiestas, ne ratez pas ce grand moment de communion.

En bref : La Semaine Sainte est une célébration de tradition catholique, importée en Amérique par les conquistadores au 16^{ème} siècle. Elle correspond à la semaine précédant Pâques et commémore la passion du Christ. Comme Pâques, sa date de célébration n'est pas figée dans le calendrier. Elle correspond à la fin du Carême et se base sur le calendrier lunaire. La « Semana Santa » est l'un des moments les plus intenses du calendrier liturgique chrétien et est fêtée dans de nombreux pays catholiques, notamment en Amérique Latine. L'Équateur ne déroge pas à cette règle et vous verrez, si vous avez la chance de voyager dans le pays durant cette période, qu'il existe quelques particularités équatoriennes.

La Semaine Sainte en Équateur est une période où l'on ressent particulièrement la ferveur religieuse des habitants et durant laquelle on peut découvrir de nombreuses traditions propres au pays.



C'est une fête éminemment religieuse dans un pays où la grande majorité des habitants se déclarent catholiques. La grande partie des célébrations se tient à l'intérieur des églises. D'autre part, de nombreuses processions à caractère religieux, souvent impressionnantes par le nombre de participants et la ferveur déployée, s'organisent dans tout le pays.

Les processions

La Semaine Sainte est célébrée dans tout le pays. Les manifestations les plus importantes se déroulent dans les 3 principales villes du pays : [Quito](#), [Guayaquil](#) et [Cuenca](#). A [Guayaquil](#), vous pourrez assister à la procession du *Cristo del Consuelo*, pendant laquelle les fidèles accompagnent le Christ sur la croix. La procession, qui se tient le Vendredi Saint, commence à l'église *del Cristo del Consuelo* pour se terminer à l'église *Espiritu Santo*. Le soir, le Christ sera amené à la chapelle de la *Virgen del Soto* avant d'être ramené à sa place d'origine le dimanche matin.



A **Cuenca**, les habitants rejouent la passion du Christ avec un Jésus portant sa croix surveillé par des soldats romains.

C'est à **Quito** qu'a lieu la procession la plus réputée, la plus importante et certainement la plus impressionnante du pays. Le Vendredi Saint, des dizaines de milliers de personnes se rassemblent dans les ruelles du centre historique pour assister à la procession Jesús del Gran Poder. Différents protagonistes participent à cette célébration qui se base sur le concept de pénitence. Symboliquement la procession reprend le chemin que Jésus aurait fait jusqu'à la croix. Ce sont les *cucurucho*s qui ouvrent la marche. Ces personnages – femmes, hommes et même enfants – coiffés d'une robe violette de la tête au pied, marchent pieds nus, parfois enchaînés, en portant de lourdes croix de bois. La dévotion de certains participants est impressionnante et peut parfois paraître violente pour l'œil du visiteur. Certains s'enroulent en effet le corps de fils barbelés ou se coiffent de couronnes d'épines... Le chemin se doit d'être douloureux !



Pendant la célébration, on sort le Christ crucifié de l'église de San Francisco qui défilera avec le cortège. D'autres personnages comme les soldats romains ou les *verónicas* - femmes accompagnant le Christ en récitant des passages bibliques – participent également, rendant le défilé particulièrement vivant et coloré.

La gastronomie de la Semana Santa

Comme souvent lors des fêtes en Équateur, la nourriture occupe une place centrale dans les festivités. Alors que mange t-on durant la semaine Sainte ?

[Le plat le plus représentatif](#) est la *fanesca*. Cette soupe consistante se consommait dans un premier temps le Jeudi Saint mais est aujourd'hui appréciée durant tout le Carême et de manière encore plus significative durant la Semaine Sainte.



La *fanesca* s'élabore à base de lait et de poisson séché (morue). A cela, on ajoute différents types de graines (maïs, lentilles, haricot, *chochos*...) mais aussi des œufs, de la banane plantain frite, des oignons blancs et même de l'avocat... Autant dire que le résultat est riche et comble les estomacs les plus affamés. La préparation de la *fanesca* varie beaucoup selon les régions équatoriennes et les produits disponibles. Après ça, c'est aussi chaque famille qui y ajoute son ingrédient secret. Pour clôturer le repas, on consomme en dessert les *higos con queso* (figues accompagnées de fromage frais).
L'origine du plat demeure mystérieuse malgré l'existence de quelques pistes. L'utilisation de graines typiquement andines ferait venir la *fanesca* d'un plat préhispanique, la *Ushucuta*, auquel les conquistadores auraient rajoutés le lait et le poisson. Ce plat, déjà sacré pour les populations précolombiennes, sera incorporé dans le rite catholique par les espagnols.
Le nombre de grains que l'on met dans le plat est traditionnellement égal à 12, pour symboliser les 12 apôtres et les tribus d'Israël. Le poisson, quant à lui, symbolise le Christ.



En 2020 et pour la première fois, les processions n'ont pas pu avoir lieu pour cause de Coronavirus !

Rendez-vous donc en 2021 pour profiter de ce folklore formidablement vivant ! Attention, cette période est aussi marquée par les vacances de Pâques. Aussi, je vous recommande fortement de [réserver vos hôtels à l'avance](#) pour ces quelques jours si vous êtes à proximité d'un lieu de pèlerinage.

N'hésitez pas à participer aux célébrations incontournables des fêtes de Pâques lorsque vous êtes dans le pays. Suivre une messe de Pâques, prendre part aux processions ou à une veillée pascale dans les fabuleuses églises des villes coloniales sera une aventure hors du commun à rapporter de votre séjour.

A bientôt,
Léon de Quito



définitivement scellée sur ses pentes avec la célèbre bataille du 24 mai 1822, donnant naissance à l'Équateur en tant que pays. Pour cette raison, Juan León Mera le mentionne dans les paroles de l'hymne national. Je vous invite à lire mon [article sur l'histoire de ce pays](#), vous apprendrez sûrement pas mal de choses.

Il est facilement joignable depuis [le centre historique de la capitale](#) et c'est également un des premiers spots à faire si vous comptez vous acclimater pour faire des ascensions ! Je vous dis tout concernant [le téléphérique](#) qui vous permet d'arriver à une esplanade avec vue panoramique sur la ville et d'où vous commencez l'ascension jusqu'au sommet. Allez-y en douceur pour ne pas avoir à expérimenter [le mal des montagnes](#).

• Antisana

Situé au sud-est de Quito, ce volcan a deux sommets. Et à 5 758 mètres de haut, ils sont toujours enneigés ! Tout autour, il y a de vastes landes avec des paysages magnifiques et une faune abondante. C'est d'ailleurs l'un des meilleurs spots pour observer le condor. Vous êtes motivé pour un trekking de plusieurs jours ? [Le trek du condor](#) vous attend pour des paysages à couper le souffle sur 4 jours

Nous vous recommandons d'admirer cet impressionnant volcan depuis la lagune de La Mica, où vous pourrez faire de la randonnée, du vélo, de l'escalade, du camping et de la pêche.

• Cotopaxi

Voici la star du coin ! Avec ses 5 987 mètres d'altitude, cet impressionnant volcan actif est le deuxième plus haut d'Équateur et il fait partie des étapes obligatoires de la plupart des voyageurs. Visiter le parc national Cotopaxi est simple, il ne se situe qu'à une heure et demie de Quito. Dans le parc, je vous recommande de profiter des paysages fascinants de la lande depuis la lagune de Limpiopungo (il y a des sentiers !). De là, vous pouvez monter au refuge José Rivas, qui est à 4 500 mètres et près de la neige ! Il est possible de [camper](#) mais également de faire des balades à cheval. J'ai le contact d'un super guide (francophone !) qui connaît le parc comme sa poche ! Pour les plus aventureux, c'est le sommet préféré des andinistes pour faire [une ascension](#), mais acclimatation obligatoire.



• Les Illinizas

Les Illinizas sont deux sommets du même volcan qui s'est divisé. Le sommet de l'Illiniza sud est le plus haut avec une altitude de 5 263 mètres, mais il faut être prêt à redoubler d'efforts car c'est l'un des sommets les plus techniques. Étant toujours recouvert de neige, l'ascension vers le sommet de l'Illiniza sud est plus exigeante que le sommet nord. De nombreux alpinistes pratiquent sur les Illinizas avant de gravir des sommets plus élevés, notamment pour passer la nuit dans son refuge. Si vous avez mal à la tête, il faudra attendre un peu avant de continuer à grimper en altitude et s'acclimater tout d'abord ! À une heure et demie de Quito, la réserve écologique de Los Illinizas est un beau territoire où vous pourrez profiter d'excursions, de balades à vélo, d'escalade, d'équitation et de camping.

• Quilotoa

Nous arrivons dans la cordillère Centrale avec ce joyau de la Pachamama (Mère Nature). Ce volcan de 3 900 mètres est célèbre car il possède un lagon turquoise à l'intérieur de son cratère ! Ceci est dû à la présence de micro-algues (on ne va pas se plaindre de la couleur !).

Cette lagune a un diamètre d'environ 3 km et une profondeur de 250 m. Elle est le résultat d'une éruption volcanique il y a des centaines d'années ! Vous imaginez la magnitude de cette dernière pour faire sauter le cône comme un bouchon de champagne ?



Quilotoa est situé dans la réserve écologique de Los Ilinizas. Outre la vue fascinante que vous aurez de ce point de vue, il y a aussi des sentiers qui entourent le lagon, des aires de camping, des locations de kayaks mais surtout l'un des treks les plus connus, celui de la Boucle du Quilotoa sur 3 jours au départ de Sigchos. Vous découvrirez un pays de contrastes dans cette région andine. Le canyon du Toachi vous attend ! Je vous dis tout plus en détail [ici](#)



• Tungurahua

Avec ses 5 016 mètres de haut, le Tungurahua est l'un des volcans les plus actifs d'Équateur ! Sa dernière éruption s'est produite en 1999 et depuis lors, il a eu une activité volcanique constante. Il est situé à côté de la ville turbulente de [Baños](#), où vous pourrez découvrir la route des cascades et vous défouler avec les sports en eaux vives et les balades à vélo. Ce majestueux volcan peut se couvrir de neige, mais la chose la plus impressionnante est d'observer comme il expulse des cendres et de la fumée par temps clair.

Le Tungurahua est situé dans le parc national de Sangay. Ce parc s'étend jusqu'à la forêt amazonienne équatorienne et possèdent deux autres géants, l'Altar et le Sangay, mais je vous en parlerai un peu plus loin.

• Chimborazo

Lorsque Humboldt (encore notre cher ami teuton !) a couronné le Chimborazo, il pensait avoir atteint le point le plus élevé de la Terre. Il l'a fait en 1802 avec juste un bon [poncho](#), ses bottines de cuir et ses instruments de mesure.

Il avait raison ! Des études ont vérifié que le [Chimborazo](#) est le plus haut volcan du monde lorsqu'il est mesuré depuis le centre de la terre. C'est d'ailleurs le Graal pour les andinistes. Ceux qui ont décroché le sommet du Cotopaxi visent généralement celui du Chimborazo, à 6 310 mètres d'altitude. Pour ceux que la haute montagne n'attire pas, à vous [les descentes en VTT avec mes partenaires](#) et les rencontres avec les vigognes, ces cousines timides du lama. La région est aussi parfaite pour dormir chez l'habitant et partir à la rencontre des communautés andines. Le petit village de Calpi (et ceux des environs) vous accueilleront avec plaisir, demandez-moi plus d'infos !

• El Altar

L'Altar, maintenant inactif, était autrefois un supervolcan ! Ce géant de 5 319 m est également connu sous le nom de Cápac Urcu, ce qui signifie en quechua « montagne sublime ».

Son cratère possède une lagune qui est considérée comme l'un des plus beaux paysages d'Équateur ! La « Laguna Amarilla » (lagune jaune) est entourée de pics plus impressionnants les uns que les autres. Pour arriver à cet endroit mythique, vous randonnez pendant deux à trois jours. C'est une expérience inoubliable qui vous emmène dans un paysage irréel ! Je vous explique tout dans [mon article](#)



• Sangay

Et nous voici arrivés au dernier arrêt ! Le Sangay est un volcan actif qui est constamment entré en éruption depuis 1934. Ce géant de 5 230 mètres forme un cône presque parfait que l'on voit couvert de neige et expulsant des cendres. Il est d'ailleurs en processus éruptif depuis 2019. Plus d'infos [ici](#). La chose la plus impressionnante du Sangay est son emplacement. Il est situé entre la Sierra et l'Amazonie et c'est le volcan le plus méridional du pays ! Voir le volcan s'élever de la forêt tropicale est un spectacle splendide. On se sent bien petit !

En raison de son emplacement éloigné et des territoires escarpés qui l'entourent, il est difficile de l'atteindre, mais c'est possible ! Vous pouvez l'observer depuis d'autres points du parc national de Sangay mais je vous recommande un voyage à [Puyo](#), où vous serez entouré d'activités et vous pourrez observer le volcan.

La liste n'est bien entendu pas exhaustive. Un jour j'écrirai peut-être un livre sur le sujet : le Carihuairazo, [le Cuicocha](#), mais aussi [le Pululahua](#) ou le Sumaco n'attendent que vous !

Vous voulez encore plus de volcans ? Il faudra visiter les Galápagos, où d'autres activités vous attendent soit en [croisière](#) soit en [séjour terrestre](#)



Si vous êtes arrivé au Sangay, à continuation, il suffira de rejoindre [Guayaquil](#) pour prendre votre vol vers l'archipel. Eh oui, rien de plus facile que de faire un chouette circuit [circuit Équateur], surtout quand l'équipe et moi sommes là pour vous aider :-).

À 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 !!!

Isla de la Plata : une excursion riche en découvertes vers les « Galapagos des pauvres »

Située au large de Puerto López, partez en excursion sur l'île de la Plata pour vivre une journée au rythme des balades et une exploration des fonds marins.

En bref : La Isla de la Plata vous permet de faire de la rando et du snorkeling et Puerto López est un super point de départ pour visiter les réserves du coin.

Je vous emmène à travers cet article sur une île au large du continent équatorien qui rassemble plus ou moins ce que [les îles Galapagos](#) ont de plus beau à nous offrir. Mettons alors les voiles en direction de l'**île de la Plata** pour une excursion surprenante au milieu de nulle part. Accrochez-vous, c'est parti !

Isla de la Plata : un véritable petit aperçu des Galapagos

Disons-le clairement, si vous envisagez de vous rendre dans la région de **Puerto López** et qu'une expédition sur les [îles Galapagos](#) n'est pas au programme de votre [séjour en Équateur](#) je vous conseille alors de faire une **excursion** d'une journée sur l'île de la Plata. Cette petite île qui se situe à une quarantaine de kilomètres des côtes regorge de nombreuses surprises. Vous passerez autant de bons moments une fois arrivé sur l'île de la Plata qu'au cours du trajet en bateau ou en train de nager !

Savez-vous pourquoi l'île de la Plata a été rebaptisée les « Galapagos des pauvres » ? Déjà, au niveau du budget, il est vrai que partir sur cette île au large des côtes de l'Équateur est beaucoup **moins onéreux** qu'un séjour sur les magnifiques îles Galapagos. Ensuite, on y retrouve quelques similitudes au niveau de [la faune marine et des espèces d'oiseaux](#) (frégates et fous à pieds bleus, ne vous attendez pas à voir des iguanes et des tortues géantes !) mais en version plus réduite.

L'île de la Plata est un **lieu protégé** avec une importante biodiversité. Elle nécessite donc la présence d'un **guide** pour suivre les sentiers au cours d'une belle balade à la rencontre de nombreux oiseaux comme des fous à pieds bleus, des frégates ou encore des fous de Bassan. Plusieurs possibilités de **parcours** s'offrent à vous pour réaliser une randonnée reposante sur l'île en compagnie de ces nombreuses espèces d'**oiseaux de mer**. Sur votre chemin, vous assisterez à un véritable spectacle entre les parades des uns, les sifflements des autres sans oublier les gorges rouges des frégates leur permettant de séduire les femelles. Sachez également que certains sentiers ont été fermés aux visiteurs afin de préserver les **espèces en voie d'extinction**.



En plus de faire la rencontre d'oiseaux marins exceptionnels, vous aurez la possibilité d'observer le **récif corallien** qui accueille tortues, étoiles de mer et différentes espèces de poissons tropicaux l'après-midi lors d'une excursion avec masque et tuba. Bien que la faune et la flore soient d'une diversité inférieure à celles présentes sur les [îles Galapagos](#), l'**excursion sur l'île de la Plata** vaut tout de même le détour ! C'est en effet une alternative à la découverte des Galapagos[page galapagos] pour les voyageurs qui manquent de temps sur la durée de leur séjour ou tout simplement pour ceux ayant un plus **petit budget** ! Comme quoi, les paysages insulaires et la faune marine qui composent l'île de la Plata restent accessibles à tous. Et ça, c'est vraiment bien !

Vivez une excursion magique sur l'île de la Plata !

L'escapade sur l'île de la Plata se fait dès le matin au départ de [Puerto López](#), ce petit village de pêcheurs sur la côte pacifique considéré comme l'un des meilleurs spots d'Équateur pour l'observation des baleines à bosse.

Au cours de la traversée d'une heure et demie environ, à l'aller comme au retour, vous aurez sûrement la chance d'approcher des **baleines à bosse** de très près et ainsi admirer leurs magnifiques sauts et leurs quelques parades nuptiales dans l'océan Pacifique. Ces **cétacés** viennent effectivement dans ces eaux plus chaudes pour s'accoupler ou bien donner naissance à leurs petits, et ce, entre juin et septembre. Vous vivrez alors un **moment exceptionnel** et très impressionnant qui marque les esprits ! Je peux vous le dire, c'est quelque chose dont on ne se lasse jamais, croyez-moi.



Après ce festival de **baleines à bosse** bondissant tout autour du bateau, aux côtés de tortues de mer, vous débarquerez sur l'Isla de la Plata. Vous sentirez alors ce **dépaysement** total tout en respirant l'air marin, les pieds sur une île perdue dans le Pacifique.

C'est en compagnie d'un **guide naturaliste** que vous ferez le tour de l'Isla de la Plata à travers une belle **promenade** à la rencontre de fous à pieds bleus (on dirait que l'on leur a littéralement peint les pattes palmées en bleu), des fous de Nazca, des frégates et bien d'autres. Même depuis l'île vous pourrez apercevoir des baleines sauter dans l'eau. Grâce à cette randonnée très enrichissante, vous en apprendrez beaucoup sur ces **oiseaux** de la mer.

En deuxième partie de journée, vous aurez la possibilité de faire du **snorkeling** pour explorer les **fonds marins** qui abritent tous types de poissons dont de magnifiques raies ainsi que de nager au milieu des tortues marines. Une expérience incroyable ! À ce titre, je connais même une agence de plongée tenue par un couple de Français à Puerto López, idéal pour s'aventurer dans les profondeurs en toute sécurité.

Bon plan du Réseau Solidaire ToutÉquateur : Grâce à la [Premium ToutÉquateur](#), vous bénéficiez de réductions avec [mes partenaires de confiance](#) recommandés par les voyageurs vous ayant précédé. Ils vous proposent de nombreuses **activités** sur l'Isla de la Plata parmi lesquelles vous retrouverez du snorkeling et de la plongée bouteille. Il ne vous reste plus qu'à en profiter sans vous limiter !

Durant votre retour sur le continent vers [Puerto López](#), ne soyez pas surpris d'entendre de nouveaux « splash » ! Les baleines adorent montrer ne serait-ce leurs splendides nageoires : un spectacle hors du commun.

Que faire dans les alentours de l'Isla de la Plata ?

Je vous avoue qu'il serait dommage de partir à la découverte de l'Isla de la Plata sans **explorer ses alentours** qui méritent également que l'on s'y arrête !

Je pense particulièrement au [parc national de Machalilla](#) qu'il est possible de rejoindre depuis Puerto López avec votre [véhicule de location](#), en bus ou en taxi. L'Isla de la Plata fait d'ailleurs partie de la réserve marine de ce parc. C'est l'une des deux dernières forêts tropicales sèches au monde. Pendant la saison sèche, de juin à décembre, le paysage se transforme pour devenir une plaine lunaire avec ce qui semble être des arbres morts, mais que nenni ! Comme l'ont démontré Charles Darwin et sa théorie de l'adaptation des espèces à leur milieu, cela vaut aussi pour les végétaux : les plus adaptables survivent. Vous voulez en savoir plus sur ce brave Charles et ses recherches sur l'archipel des îles Galapagos ? C'est par [ici](#).

Sachez qu'il est interdit d'introduire de la nourriture et des boissons au sein du site ainsi que de fumer sur la **Playa de los Frailes** présente dans ce même parc naturel. On pourra vous garder vos effets personnels gratuitement à l'entrée. La plage de los Frailes est considérée comme la plus belle plage d'Équateur avec **Playa Rosada**, située plus au sud de Puerto López. Les chanceux qui voyageront jusqu'aux îles Galapagos auront peut-être un avis différent...

Profitez de votre passage à Puerto López pour prendre le temps de découvrir cet endroit authentique où vous pourrez même déguster de délicieux **fruits de mer** au cours d'un repas. C'est aussi l'un des spots principaux sur la côte pacifique pour **observer des baleines** : c'est le site avec la plus grande concentration de **cétacés** donc la meilleure chance d'en voir !



Et pourquoi ne pas partir à la rencontre de la **communauté d'Agua Blanca**, qui se trouve un peu plus dans les terres entre [Machalilla](#) et Puerto López ? Ce sont des cultures et traditions très intéressantes à découvrir, en plus de la lagune sulfureuse et la forêt dense. Dépaysement garanti !

Vous aimez le surf ? Les plages d'Olón et d'Ayampe sont faites pour vous ! Lisez l'article que j'ai rédigé sur [le surf en Équateur](#), vous y trouverez de nombreux bons plans sur les meilleures vagues du pays. Cherchez aussi nos partenaires pour surf, kayak, kitesurf et autres sports extrêmes en cherchant par catégorie dans notre [liste d'activités coups de coeur](#) ou découvrez tous nos articles sur sports extrêmes en Equateur dans l'onglet consacré à ce sujet sur [cette page](#).



A 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 !!!

13 idées de randonnées en Équateur

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 turquoise 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 !!!

La Mitad del Mundo : un pied sur chaque hémisphère !

L'Équateur: c'est le nom du pays et de cette fascinante ligne imaginaire qui divise le monde en deux. Je vous dis tout pour en découvrir les secrets !

En bref : Marcher sur la ligne équatoriale, cette ligne imaginaire divisant la terre en 2 hémisphères, on en a tous rêvé un jour.

Et si vous profitez de votre séjour en Equateur pour faire un petit voyage au centre de la terre ? Le célèbre monument de la moitié du monde ou « Mitad del Mundo » représentant le passage de la ligne équatoriale se trouve à moins d'une heure de Quito.

Le site comporte de petites boutiques artisanales, des cafés, différents pavillons dont l'un qui vous permettra d'en savoir plus sur la mission géodésique menée par Charles Marie de la Condamine ; et bien évidemment la célèbre ligne couleur soleil symbolisant l'équateur.

N'oubliez pas d'apporter votre appareil photo pour immortaliser l'instant. Laissez libre cours à votre imagination (un pied de chaque côté de la ligne par exemple), ces photos feront ensuite un malheur auprès de vos amis à votre retour en France !

Un monument peut cacher un musée ! Et oui, le monument lui-même abrite également un musée présentant les différentes ethnies équatoriennes.

Le saviez-vous ? Le monument de la Mitad del Mundo ne se situe pas exactement sur la ligne équatoriale (à l'époque les outils de mesure n'étaient pas aussi précis qu'aujourd'hui). La latitude 0 se trouve en fait 200 mètres plus loin à l'emplacement du musée Inti Nan.



Musée Inti Nan

Ce petit musée situé à quelques pas du monument de la Mitad del Mundo propose une visite guidée en anglais, en espagnol (et parfois en français) dans un cadre vraiment sympa.

Après quelques explications sur les mygales et tarentules (qui malgré leur mauvaise réputation sont inoffensives), petit topo sur les Shuars (les fameux réducteurs de tête), sur la tribu « Waorani » et les « Cofans ».

Les cuys (cochons d'inde équatoriens) sont aussi de la partie, mais on ne vous pas dit où, on ne vous dit pas quand, surprise du chef (on vous rassure, ils ne seront pas dans vos assiettes).

Vient ensuite le temps des expériences, tels des scientifiques en herbe, vous pourrez vérifier que la ligne équatoriale se situe bien sous vos pieds à l'aide d'un œuf et d'un clou par exemple. Intrigant non ? On vous laisse découvrir tout ça lors de votre prochain séjour à Quito !

Informations pratiques :

Comment y accéder : Depuis Quito, prendre un bus pour la moitié du monde sur l'avenue America et 18 de septembre. (Attention bien vérifier que le bus va à la mitad del mundo, « Mitad del Mundo » est aussi le nom de la compagnie de bus, mais tous les bus de la compagnie n'y vont pas).



Prix de l'entrée Mitad del Mundo : 3,50\$/personne (entrée avec le musée: 6,00\$, entrée avec le planétarium: 4, 50\$, entrée (tout inclus): 7, 50\$). Parking payant.

Horaire Mitad del Mundo: 9h- 18h du lundi au jeudi (jusqu'à 19h du vendredi au dimanche).

Pour un peu plus de tranquillité, privilégiez une visite en semaine.

Prix de l'entrée Musée Inti Nan: 4\$/adulte, 2\$/enfant de moins de 12 ans.

Horaire d'ouverture Musée Inti Nan : 9h30 – 17h00 du lundi au dimanche

Malin ! : N'oubliez pas d'amener votre passeport si vous voulez un tampon de la Moitié du monde !



Si vous avez un petit peu de temps et vous aimez l'art, l'histoire et la musique ? Vous pouvez aussi faire un petit détour depuis La Mitad del Mundo vers le **Le temple du soleil**, situé juste avant l'entrée pour le mirador du cratère du volcan Pululahua. Vous visiterez ce site sacré, découvrirez les peintures et sculptures de Cristobal Ortega (le peintre le plus rapide du monde) et profiterez d'une séance d'aromathérapie au rythme des sons de la musique d'Amazonie. Un vrai moment de relaxation et de sérénité ! Si vous venez un week-end, vous aurez peut-être la chance de rencontrer le peintre Cristobal Ortega (c'est aussi le propriétaire des lieux) et d'assister à une de ses démonstrations ! Une expérience unique ! Si vous êtes intéressé demandez nous les détails pour y arriver lors de votre appel téléphonique ou notre briefing de bienvenue.

A 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 !!!

Antisana, un volcan et une réserve pas comme les autres

Antisana, dans les Andes orientales au sud-est de Quito, est l'un des plus hauts volcans d'Équateur ainsi qu'une réserve écologique préservée du tourisme.



En bref : Concentré d'informations sur l'Antisana, un volcan et une réserve où la tranquillité côtoie la biodiversité!

En langue Cañani, Antisana signifie Montagne obscure. Le majestueux volcan du même nom est situé à moins de deux heures de route en 4x4 (voir dans notre page les détails pour une [Location de voiture](#)) au sud-est de Quito, entre la province de Napo et la province de Pichincha sur le versant oriental de la [Cordillère des Andes](#). Avec son sommet enneigé à 5758 mètres d'altitude, il détient le prix du quatrième sommet le plus haut d'Equateur.

A ses pieds, la réserve écologique profite de la chaleur volcanique, des cascades et sources thermales. Une faune et une flore extravagantes font le bonheur des passionnés et des randonneurs. Il faudra d'abord arriver à un contrôle, où le garde forestier prendra note de la plaque d'immatriculation de votre véhicule et quelques informations sur les visiteurs. Il faut tenir compte du fait qu'il y a des heures d'entrée et de sortie. Vous pouvez entrer de 07h30 à 14h00 et le retour doit être maximum jusqu'à 17h00. Sur le chemin, il y a des lagunes, où vous pouvez pêcher la truite. Il existe également des auberges prêtes à accueillir les voyageurs. C'est parti !

Volcan Antisana, un vieux monsieur pas tout à fait endormi

Vieux d'environ 800.000 ans, bon... on n'est plus à 1 an près, l'Antisana est un stratovolcan, autrement dit il s'est « construit » par ses éruptions de laves plutôt verticales. En retombant et se solidifiant, les coulées de laves ont formé les pentes que l'on peut voir aujourd'hui. On retrouve la trace de ses colères à partir de la fin du 16ème siècle. Vraiment fâché au 18ème siècle, il explosa en 1728, 1760 et 1773. [Alexander Von Humbolt](#) relate dans ses carnets la dernière éruption en 1801. Heureusement, la zone est encore aujourd'hui peu habitée, et les animaux qui pressentent la montée en température du « boss » se sauvent quelques jours avant. Des fumerolles régulières s'échappent des cratères encore de nos jours, démontrant que le vieux monsieur est juste en pleine sieste. De fabuleuses balades et escalades sillonnent les flancs de l'Antisana. Les amoureux de la nature seront au paradis. En revanche, l'ascension est réservée aux alpinistes confirmés, l'Antisana est considéré comme l'une des ascensions andines les plus difficiles.



Antisana, une réserve écologique qui se mérite

La réserve écologique, installée entre 1400 et 5700 mètres d'altitude, s'étend sur 120.000 hectares de landes et de forêts andines. C'est le paradis du naturaliste pour une excursion non loin de [Quito](#). Après avoir fait partie des territoires des communautés indigènes pré-incas, une bonne extension des landes de l'Antisana est devenue à la suite une partie d'un grand domaine d'hacienda pendant la période coloniale (voir plus de détails dans cet article: [L'Equateur : un petit pays à la grande Histoire](#)). C'est peut-être le meilleur endroit du pays pour admirer le vol sublime des condors au-dessus des sommets enneigés. Il existe d'ailleurs la Route du Condor, d'une longueur de 50 km. Ce trek de difficulté avancée va de la communauté de Valle del Tambo au [Parc National du Cotopaxi](#), traversant les environs de la lagune de Tuminguina les flancs du volcan Antisana et de beaux paysages de paramo. Pour ce trekking il est indispensable d'avoir l'assistance d'une personne spécialisée (disponible dans la communauté El Tambo).

Vous pourriez croiser aussi, selon le temps, des ours à lunettes (ceux qui étaient capturés pour les cirques au siècle dernier), des pumas, des centaines de colibris. Les derniers recensements évoquent des chevreuils, des cerfs nains, des mouettes, des tapirs des montagnes, et une autre vedette : *Iossomophryne antisana*, un minuscule crapaud brun qui ne prospère que dans la réserve d'Antisana.

La Mica, témoin du climat

C'est la principale lagune qui accueille les sources thermales du volcan Antisana. C'est le réservoir d'eau de vallées au sud de Quito, soit 650.000 personnes. Ces derniers pourraient bientôt ne plus pouvoir profiter de cette précieuse ressource. Le volcan Antisana voit fondre dangereusement son manteau blanc, puni par les effets du réchauffement climatique, qui pourrait le laisser à moitié nu bientôt. Le glacier est déjà remonté de 400 mètres. L'accélération du recul des glaciers ne s'est pas arrêtée depuis les années 1970, et les projections suggèrent que le pied du glacier qui culmine maintenant à 4850 mètres, pourrait atteindre 5300 mètres dans un futur proche.

Plus amusant à noter dans [votre carnet de voyage](#), une légende dit que la Mica cache des sirènes qui cherchent les ivrognes pour les tirer par les pieds et les emmener dans les profondeurs.



Que faire à Antisana ?

Marcher, grimper, camper, admirer la végétation, les oiseaux et la faune locale.

Regardez les superbes photos de la faune dans la réserve laissées dans le [carnet de voyage de la famille Heitz](#). Ils nous disent: "*Plus au nord encore, la réserve écologique d'Antisana vaut également le détour, nous y observons l'ibis à face noire ... rarissime. (...) Notre périple en Equateur aura rempli toutes ses promesses, nous aurons observé environ 190 espèces différentes dans des milieux très variés. Nous rentrons en France avec un bon parfum de bout du monde dans les valises et surtout un arrière gout de reviens-y.*"



Si vous souhaitez gravir la montagne, notez qu'il n'y a aucun refuge ni même de camp de base, toutefois il est possible de camper après autorisation du personnel de la réserve. Dans tous les cas, vous devrez être accompagné d'un guide certifié pour faire cette [ascension](#). L'acclimatation est évidemment obligatoire (jetez un coup d'oeil à mon article [Mai des montagnes ? Tout ce qu'il faut savoir !](#)). Si la température aux alentours de 15 – 16°C en journée est idéale pour l'observation ornithologique, les promenades, les treks et autres excursions en extérieur, notez que la température peut aussi frôler les 0°C la nuit.

Si vous souhaitez pêcher dans la lagune du Mica, vous devez également contacter le personnel de l'aire protégée pour réserver les quotas et connaître la réglementation.



La Pachamama est de plus en plus fragile, une attention particulière est demandée aux visiteurs de la réserve écologique. Respectez les plantes et les animaux, même les plus minuscules. Ne laissez aucune trace de votre campement ou votre bivouac d'un jour, et remportez tous vos débris jusqu'à la poubelle de votre hôtel. Une autre légende dit que les gobelins de Chusalongo font du mal à ceux qui blessent la montagne.

A 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 !!!

Dépayement total pour Léon dans le Grand Sud équatorien

Voyage aux confins du sud de l'Équateur, hors des sentiers battus et regorgeant de lieux uniques. Vous me suivez ?

En bref : Il n'y a pas que Quito, Otavalo, les volcans et Cuenca dans les Andes, nous avons aussi les confins délaissés, tout au sud, hors des sentiers battus.

Ils valent la peine, je vous le jure ! Une agence de voyage ne vous proposerai même pas cela, c'est bien dommage ! C'est pour cela que voyager avec Tout Equateur, c'est quand même mieux et cela fait plaisir à votre budget ! Dans cette région voisine du Pérou, se trouvent quelques trésors loin des circuits habituels. Alors après mon week-end à Mompiche en avril, il est temps pour moi de débarquer tout au sud pour quelques jours de dépayement ! Direction les confins de la route panaméricaine. C'est évidemment avec plaisir que je vous partage mes découvertes. Au programme, des petits secrets et quelques activités touristiques encore méconnues car éloignées des axes principaux, tel que Saraguro, la mine d'or de Sexmo, Vilcabamba et le fameux Cerro Mandango, la forêt pétrifiée de Puyango, l'hacienda Jambeli et fin du voyage à Guayaquil.

J'adore commencer mes voyages par un marché traditionnel, rien de mieux pour se mêler à la population locale. Aussi, entre Loja et Cuenca, je débute donc mon itinéraire par le [marché de Saraguro](#). Rien à voir avec celui [d'Otavalo](#) où vous verrez sûrement plus de voyageurs et où l'ambiance sera différente. A Saraguro, on prend le temps de parler, de connaître la culture et de se laisser vivre.

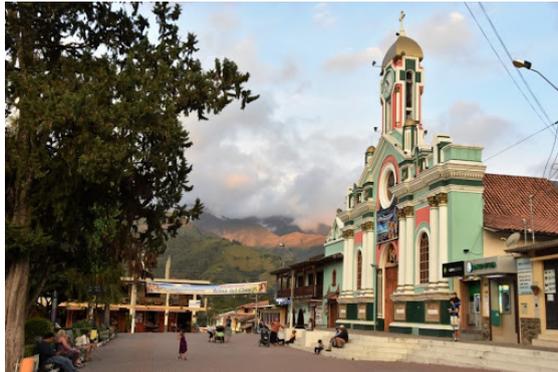
Se déroulant uniquement le dimanche, c'est l'occasion de voir les villageois indigènes des environs venir échanger leurs marchandises en costume noir et blanc. Le principal attrait réside dans le marché aux animaux qui se déroule de bon matin, attention, il faudra se lever tôt !



Allez, petite minute culture : cette ethnie d'environ 3000 personnes dispose de sa propre langue, de ses codes vestimentaires et représente un hommage à la présence inca dans le sud du pays. Originaires du lac Titicaca, elle fut déportée dans le cadre des mitlæ incas et s'est sédentarisée dans la région au XVème siècle. Agriculteurs, tisserands et éleveurs, les Saraguros conservent un lien fort avec la Pachamama (mère Terre). Les hommes portent le traditionnel poncho en laine noire avec chapeau de feutre et pantalons courts. Les femmes arborent de belles boucles d'oreilles en argent, des broderies colorées et ornent leurs ponchos noirs des tumpos qui se transmettent des mères en fille. Bon, il est temps de continuer le périple. Envie de visiter une ancienne mine d'or ? Celle del **Sexmo**, près de Zaruma, est maintenant ouverte aux visiteurs. L'extraction d'or, depuis le temps du peuple Cañar jusqu'au siècle dernier, a fait la gloire de cette région. Chaussés de bottes et casque avec un guide local de la mine, découvrons la galerie de 500 mètres de long et apprenons-en un peu plus sur le pénible processus d'extraction de l'or ainsi que sur l'ambiance de la mine. La mine n'est plus en activité mais constitue un témoignage historique de l'activité aurifère de la région, depuis les Incas jusqu'à l'exploitation américaine de la fin du 19ème siècle. Profitez-en pour faire une pause café, il est excellent et c'est un des incontournables de la région. Le [café](#) a même son festival annuel au mois de juillet et concours de dégustation des producteurs de toute la région.



Cela vous plait jusqu'à présent ? Continuons donc vers **Vilcabamba**. Je suis sûr que vous en avez entendu parlé ! Cette petite ville se trouve au cœur d'une vallée verdoyante au printemps éternel. Laissez vous guider tranquillement par la nonchalance ambiante. Le climat doux toute l'année est propice à la détente et à faire une pause. La longévité exceptionnelle de ses habitants lui valut sa célébrité de vallée des centenaires. Cette longévité serait due à la présence de nombreuses sources riches en oligo-éléments, et en particulier en magnésium, n'hésitez pas à la goûter. J'en ai bu pas mal pour me requinquer et même pris pour le reste du voyage, même s'ils forment la jeunesse, nous le savons bien.



Au menu, balades équestres, pédestres ou à vélo pour observer la flore et les nombreux oiseaux. De nombreuses randonnées sont possibles. Personnellement j'ai particulièrement apprécié le **Cerro Mandango** qui surplombe la vallée. Pas haut pour le petit andin que je suis devenu, trois petites heures suffisent à monter au sommet de la crête en toute liberté (2064 mètres d'altitude) en suivant le sentier qui commence derrière la place du marché. Récompense avec un joli point de vue à 180 degrés sur ces vallées andines verdoyantes.



Des tours communautaires autour de la panela (canne à sucre) et du café sont faciles à organiser en dernière minute dans les villages d'artisans des alentours.

A Vilcabamba, à environ 1h de Loja, venez vous reconnecter avec la nature dans la réserve de **Rumi Wilco** où 132 espèces d'oiseaux sont recensées. Possibilité de dormir en cabane.

Amoureux de la nature, vous aurez l'embarras du choix depuis Vilcabamba, comme le **sentier écologique Caxamuri**, qui est l'ancienne route entre Loja et Vilcabamba. Il est aujourd'hui utilisé pour des randonnées, des balades à vélo ou à cheval. Ses paysages de montagnes, rivières et vallées vous plongent au coeur de la nature et vous aurez l'occasion d'observer des oiseaux et autres animaux. Le **Parc du Podocarpus** est situé à environ deux heures. La réserve de **Bosque Nublado Las Palmas** (forêt nuageuse) est située à 7km du fleuve Yambala, avec un accès à pied ou à cheval. Il y a eu un recensement avec plus de 160 espèces d'oiseaux comptabilisés. Le fleuve Yambala est situé à 1h à pied, 45 min à cheval ou 20 minutes en voiture de Vilcabamba, c'est l'occasion de se rafraîchir dans les eaux claires et profiter des petites cascades pour un hydromassage revigorant ! Autre option, vous avez la forêt protégée de **Rumi Wilco**, du nom de l'arbre emblématique de la région, le wilco. Enfin, vous avez la **Réserve Naturelle Tapichalaca**, conformée par une forêt montagneuse tempérée humide avec du paramo dans la partie haute et un climat sous-tropical. C'est une zone créée pour la conservation et la protection d'oiseaux tels que le Jocotoco Antpitta. Cette réserve protège les uniques 15 couples de cet oiseau au niveau mondial. Existente également 17 espèces de colibris colorés, ainsi que 24 espèces de grenouilles, amphibiens et reptiles. Le tapir laineux des montagnes, l'ours à lunettes sont aussi des hôtes de cette réserve. En ce qui concerne les orchidées, vous pourrez admirer plus de 40 espèces le long des sentiers.

Je continue à m'éloigner de la civilisation et de la cordillère des Andes et m'aventure aux confins de l'Equateur pour un lieu (presque) unique au monde ! Située à la frontière entre les provinces de El Oro et de Loja au sud de l'Equateur, la **forêt pétrifiée de Puyango** est un site incroyable où se sont accumulées des centaines de troncs d'Araucaria il y a près de 100 millions d'années.

C'est l'une des trois seules forêts pétrifiées recensées sur le globe qui illustre une autre facette de la diversité et richesse de ce petit pays. Ces vestiges géologiques vieux de 105 millions d'années justifient bien à eux-seuls quelques heures de routes supplémentaires.



Je ne peux m'en empêcher, voici donc une nouvelle minute culture : le processus de transformation des troncs en pierre se nomme la perminéralisation. Concrètement les espaces vides de l'arbre sont comblés par la précipitation de minéraux, ce qui permet de conserver les structures originales comme la forme des cellules végétales ou les cernes de croissance. Si le tronc est enfoui très rapidement le poids des sédiments peut déformer les troncs et leur donner une forme elliptique.

A Puyango la plupart des troncs ont été silicifiés d'une manière si parfaite qu'ils pourraient être confondus avec des troncs actuels. On reconnaît facilement l'écorce, les nœuds et la fibre du bois.

Le plus grand spécimen mesure deux mètres de diamètre et 15 mètres de longueur.

Une étude réalisée assure que les troncs pétrifiés de la forêt de Puyango sont la plus grande collection du genre dans le monde et, sont comparables à ceux que l'on trouve en Arizona ou en Patagonie chez nos amis argentins.



La visite est accompagnée avec un guide local naturaliste, spécialiste de la faune et la géologie. Un rêve d'enfant se concrétise et je le bombarde de questions pour profiter sans vergogne de son savoir et accessoirement du fait d'être **le seul visiteur de la réserve depuis plusieurs jours !**



Je pousse le voyage vers la côte et fait une pause vers Machala. Je suis frappé par les changements d'écosystèmes en arrivant sur la Côte Pacifique dont la région est connue pour l'élevage de crevettes et la production de bananes. D'ailleurs, la route est bordée de champs de bananes sur des kilomètres à perte de vue. Petite étape à **Jambeli** près de Balao Chico dans une hacienda de 283 hectares exploitant le cacao et la banane. Et oui, il n'y a pas qu'en forêt amazonienne que ces cultures existent ! Après 5 kilomètres de piste cabossée dans la propriété, on rehausse les bottes et la visite débute par quelques explications sur le processus de récolte du cacao, de la transformation (fermentation, déshydratation) jusqu'à l'exportation. Si vous aimez le chocolat pour d'avantage d'expériences visitez ma page avec des [coups de coeur d'activités](#) section chocolat, vous savez bien qu'eje suis gourmand !



Retour sur la route et arrivée à Guayaquil en fin de journée, où j'en profite pour déguster des pattes de crabe délicieuses. N'hésitez pas à me demander ma bonne adresse pour faire plaisir à votre estomac !

Voici un petit résumé pour vous donner envie d'explorer ce territoire du bout du monde !

1. Une superbe expérience dans une zone reculée et non touristique où l'on se sent loin du Monde.
2. C'est une autre version originale des Andes : certes moins hautes, moins froides et plus verdoyantes avec des populations locales attachantes comme accueillantes mais vierges et pour les plus aventuriers.
3. Des réserves écologiques bien préservées et d'une grande biodiversité (écosystèmes tropicaux ou humides, forêts de nuages ou sèches).
4. La magnifique province de El Oro qui offre un joli panorama agricole du pays. Les plantations de canne à sucre, de bananes, de café constituent une plateforme pour l'agrotourisme local qui émerge tout juste.
5. Les villes coloniales de Loja, Zaruma ou Vilcabamba constituent de bonnes bases pour rayonner aux alentours. A la clé de belles randonnées à la journée pour tous les niveaux, notamment celles du mythique parc national Podocarpus (entrées Ouest et Est).



Allez, comme je veux que vous en profitiez au mieux, voici quelques petits conseils : Ce circuit est réalisable toute l'année. Pour autant, évitez le mois de décembre, le plus pluvieux et venté dans le **Parc National Podocarpus**. Janvier correspond à la floraison des majestueux Guayacanes dans le grand Sud (province de Loja). Cette boucle est très facilement réalisable avec une location de voiture compte-tenu de la qualité des routes (attention toutefois aux temps de parcours qui peuvent-être assez longs). Voici les informations de temps de conduite pour vous donner une idée: de Saraguro à Zaruma, il faut compter environ 4h, de Zaruma à Vilcabamba environ 4h, de Vilcabamba à Puyango environ 5h et de la forêt de Puyango à Guayaquil environ 6h.



Vous m'en direz des nouvelles !! Et si vous prenez des photos des majestueux Guayacanes, n'hésitez pas à m'en envoyer, je serai ravi ! Allez, je suis sûr que vous vous poserez pas mal de questions! Je les attends avec plaisir ! Contactez moi [ici](#)

A 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 !!!

La vallée de l'Intag : une pépite encore méconnue



Café bio, sports d'aventure, eaux thermales, la vallée de l'Intag offre un condensé d'expériences en plein air. Je vous dis tout !

En bref. Sortez des sentiers battus et allez d'ouvrir la Vallée de l'Intag, zone verdoyante où l'on produit un excellent café bio

La vallée de l'Intag s'étend de 700 mètres d'altitude, dans la région de Los Manduriacos, à 4000 mètres d'altitude, dans la lande au pied du [volcan Cotacachi](#). Elle couvre donc une zone assez large, de la zone entre [Otavalo](#), au nord de [Quito](#) et la zone de [Mindo](#), un écosystème de forêt nuageuse où papillons, café de qualité, cascades et végétation luxuriante sont au rendez-vous! L'Unesco a reconnu la nature de la province d'Imbabura lorsqu'elle l'a baptisée [Géoparc mondial de l'UNESCO](#), le 17 avril 2019. Je suis tout à fait d'accord, vous me suivez pour la visite?

Une biodiversité incroyable dans la région de l'Intag

L'Intag est situé dans les contreforts occidentaux des Andes équatoriennes (Cordillera del Toisan) faisant partie de la zone tampon de la réserve écologique de Cotacachi-Cayapas et de la biorégion du Choco Ecuatoriano. Les paysages de l'Intag sont irréguliers et vous pourrez aussi bien apprécier les neiges éternelles du volcan Cotacachi (4939 m d'altitude) que les paysages subtropicaux dans sa partie inférieure.

Les sols de la vallée sont très riches et idéaux pour l'agriculture. C'est pour cela que les fruits tropicaux et [le café](#) sont cultivés. Il se dit en Equateur que le café de la vallée de l'Intag est l'un des meilleurs du pays. Ce n'est pas pour rien que ce produit est si populaire sur les marchés internationaux.

Dans cette [zone de biodiversité](#), vous pouvez trouver pas moins de 20000 espèces de plantes, 500 espèces [d'oiseaux](#) et d'animaux tels que le jaguar, l'ocelot, le cerf, l'ours à lunettes, l'un des plus grands mammifères de la cordillère des Andes. La survie d'un grand nombre d'espèces dépend de l'ours à lunettes. Il est donc très important de le protéger, ce que s'applique à faire de nombreuses réserves privées. L'écotourisme est, à ce titre, en train de devenir un moteur important de l'économie de la région. Le climat se situe entre 23 et 30 degrés toute l'année, plutôt sympa, non? Alors à vous les sentiers de randonnées et les excursions à la découverte de la faune et la flore ! J'ai également [un partenaire dans le coin](#), à quelques encablures d'une petite rivière, le lieu parfait pour décompresser !

Comment rejoindre la vallée de l'Intag?

Des connexions sont possibles depuis le nord de Quito, depuis Otavalo et depuis Cotacachi. Mais cela dépend dans quel coin de la vallée de l'Intag vous voulez aller ! Il faudra s'organiser un peu avant.

Depuis [le terminal de La Ofelia](#), au nord de Quito, il faut prendre la compagnie Minas qui a des fréquences tous les jours à partir de 6h00, 10h00, 11h00 et 15h00 et qui va à la communauté Chontal. A partir d'ici, vous devez louer une camionnette ou prendre une autre ligne de bus de la région jusqu'à la paroisse de Peñaherrera avec un voyage de 90 minutes.

Depuis Cotacachi, avec la compagnie Transportes Valle de Intag, tous les jours

- Cotacachi à Cielo Verde: 07h00 - 10h00 - 12h00 - 16h00 - 18h00 (dimanche 19h00)
- Cielo verde à Cotacachi: 03h40 - 06h00 - 07h30 - 11h00 - 14h00
- Par Apuela c'est à: 06:30 - 09:00 - 10:30 - 14:30 - 17:00

Arrêt de bus et vente de billets: Bureau à Quiroga (près d'un de mes super petits secrets !), à un demi pâté de maisons au-dessus du parc et au bureau d'Apuela, en face des terrains de volley-ball.

Depuis Otavalo, deux compagnies vous amènent à la région de l'Intag;

- 7:00 AM Tran Otavalo
- 10:00 AM Trans Otavalo
- 12:00 AM Trans 6 de Julio
- 13:00 PM Trans Otavalo
- 14:00 PM Trans Otavalo
- 15:00 PM Trans 6 de Julio

[En voiture, c'est l'idéal!](#) La route est plutôt mauvaise: trous, cailloux et terre. Mais avec un SUV ou un 4x4, vous pouvez aller à votre rythme et elle fait partie des [routes scéniques](#) du pays. D'ailleurs ce sera la seule façon de rejoindre Otavalo à Mindo (ou inversement) et de pouvoir prendre votre temps. La route vaut vraiment le détour!

L'Intag, un terrain de jeu grandeur nature à explorer

C'est un endroit où la nature, la culture, les coutumes et le plaisir se rencontrent harmonieusement, afin que ceux qui la visitent vivent une expérience merveilleuse et inoubliable. En plus d'offrir des fruits tropicaux exubérants, des paysages époustouflants, des endroits idéaux pour pêcher et faire des treks, offre également la possibilité de profiter [des eaux thermales](#) chaudes du côté de [Nangulvi](#), tout cela en humant les arômes concentrés des caféiers de la zone. Plutôt pas mal, non?

Un café reconnu dans le monde entier

Ici, pas de capsules, on produit et boit du café de qualité ! Le café de la région est l'un des meilleurs en Équateur et sa renommée a dépassé les frontières puisqu'il est également très apprécié dans les pays étrangers. L'[Association Intag River Coffee Growers](#) (AACRI) compte environ 300 membres et tous cultivent du café arabica de haute altitude. Il existe une visite du processus du Café, vous pouvez parcourir les plantations de café biologique et l'usine de café d'Apuela. Le café Arabica cultivé à l'ombre, est produit à plus de 1500



mètres d'altitude, ce qui lui confère une acidité intense, une saveur très agréable, un arôme exquis et un bon corps. J'adore le moment de la torréfaction des grains de café et l'odeur du café moulu.



Pas le temps de déguster ce merveilleux café pendant votre escapade dans la région de l'Intag? Une cafetaria simplement appelée " Rio Intag " située dans le quartier de la Mariscal, dans le centre-nord de Quito, vous accueille avec plaisir ! Aussi c'est possible de trouver cette cafetaria sur la ville de Cotacachi. Vous serez assurés de boire un bon café aromatique, pur arabica, directement des montagnes de l'Intag à la cafetiere! Cet arabica raffiné fera le plaisir des amateurs de café. C'est d'ailleurs un chouette souvenir à ramener dans ses valises, surtout quand cet or noir est labellisé commerce équitable!

Nathalie et Emeric ont testé. Regardez leur récit [ici](#).

Si vous passez la nuit chez un de nos partenaires, Pachecho Farm House, vous allez même pouvoir donner un coup de main à son propriétaire qui tient aussi une petite plantation.

L'observation d'oiseaux, avis aux amateurs de plumes et de couleurs

La vallée d'Intag fait partie de la biorégion du Chocó, un hotspot mondial de biodiversité reconnu patrimoine mondial de l'UNESCO, avec des centaines d'espèces d'oiseaux. En particulier dans la partie inférieure de la vallée, il existe de vastes zones protégées telles que la réserve privée Los Cedros ou la réserve communautaire Junín. J'avoue que je connais pas mais c'est sur ma liste ! En plus des espèces endémiques, vous pouvez voir des espèces emblématiques telles que le coq des roches (gallito de la peña) et le tayo par exemple. Je vous dis tout dans mon article sur [l'ornithologie](#) pour les amateurs!

Envie d'adrénaline, les sports d'aventure vous attendent

Les forêts de nuages, les rivières, cascades et cours d'eau, les collines et les vallées de la région d'Intag sont un véritable paradis pour tout type d'activité dans la nature et les sports d'aventure: randonnée, VTT, canopée, canyoning, rafting, équitation ... voilà de quoi s'occuper au milieu des paysages caféiers et encore hors des sentiers battus. Vous trouverez aussi du "tubing" du côté de Mindo. Si vous vous sentez de vous lancer dans une aventure, [la randonnée entre Lloa et Mindo](#) est ce qu'il vous faut. Nous connaissons aussi un site avec des petites cabanes rustiques qui est idéal pour les personnes à la recherche de sensations fortes, avec possibilité de faire du canopy pour traverser la vallée! Demandez nous sur ce petit secret lors du [briefing de bienvenu](#).

Tourisme communautaire et projets de développement locaux

En raison de la menace de l'exploitation minière à grande échelle et de ses conséquences environnementales, les habitants de la vallée de l'Intag ont mis en œuvre une série d'activités économiques pour améliorer l'économie locale de manière durable. Vous pouvez visiter des [fermes biologiques](#), des associations de groupes de femmes vendant de l'artisanat, des sacs tissés ou encore des produits cosmétiques naturels. Des ateliers d'artisanat fabriqués à partir de matériaux naturels de la région ont également vu le jour.

Ah et bien entendu ne ratez pas [le site archéologique de Tulipe](#), témoin de la culture Yumbos. Vous n'en avez jamais entendu parler? C'est pourtant un site unique en son genre, qui montre les vestiges d'une civilisation perdue. Il y a quelques ruines et sites archéologiques valant le détour en Equateur et celui-ci en fait indéniablement partie!

Pause fraîcheur aux thermes de Nangulvi

Alimentées par une source d'eau chaude du volcan Cotacachi, les sources chaudes de Nangulvi ont plusieurs piscines de températures différentes. Elles sont idéales pour se détendre après avoir sué sur votre VTT ou en randonnée à travers la forêt de nuages. Le complexe possède également un petit hôtel et un restaurant: un camp de base parfait pour explorer des zones plus isolées de la vallée d'Intag.

Alors, que dites-vous de la Vallée de l'Intag? C'est une zones totalement insolite de la cordillère et un des secrets les mieux gardés du pays. Cette petite vallée vaut complètement le détour par rapport aux circuits traditionnels !

A très bientôt,

Léon de Quito

Visiter le parc Las Cajas et ses alentours

Tout savoir sur le parc national Las Cajas et ses paysages détonants dans le panorama équatorien .

En bref: Fans de nature, animaux, tranquillité? Le Parc Cajas est le lieu entre Sierra et côte Pacifique, au sud du pays!

Ce parc est l'un des immanquables du sud de l'équateur, un écrin de verdure en altitude pour des excursions inoubliables en pleine nature. Il est l'une des 50 [aires protégées](#) envisagées dans le cadre du Système national d'aires protégées du pays, en raison de la grande richesse de la flore et de la faune qu'il abrite.

Le parc National Las Cajas

En 2013, la zone est déclarée patrimoine mondial de la Biosphère et c'est un passage transité à l'époque des incas, une partie du [Chemin de l'Inca](#) traverse le parc et il reste même un vestige de la route qui reliait Tomebamba au Tambo de Paredones (Molleturo), sur la route stratégique entre les hauts plateaux et la côte. Ce sentier est praticable sur 4 km restauré au sein du parc, entre la grotte de Luspa et le lagon de Mamamag.

Dans cet écrin de verdure, vous y découvrirez les paysages typiques du Paramo et les centaines de lacs vous permettront de faire des excursions inoubliables dans cette contrée sauvage. On y monte à 4000 mètres d'altitude, une improbable étape entre Cuenca à 2500 mètres et Guayaquil, au niveau de la mer. Grâce à l'application proposée par le parc, il



est facile de se repérer sur les sentiers et vous pourrez y aller en toute autonomie. Attention toutefois, le brouillard fait partie du lieu : à ces hauteurs, on a souvent la tête dans les nuages ! Mais profitez de ce petit bout d'Ecosse à la sauce andine, il est unique au monde...

Le parc Las Cajas se trouve à environ 30 km de Cuenca, soit environ 40 minutes de route en direction de Guayaquil. Il est possible de s'y rendre en bus ou le plus pratique avec [son propre véhicule](#). L'entrée du parc est gratuite, tout comme le parking.



Nous sommes encore en altitude, généralement, vous serez à la fin de votre voyage mais au cas où, lisez mon article concernant [le mal d'altitude](#)

A savoir : c'est l'un des rares endroits à cette altitude en Equateur qui n'est pas enneigé.

Le parc national El Cajas en quelques chiffres c'est :

- 285 km² de superficie
- 786 lacs
- Plus de 150 espèces d'oiseaux (colibris géants, metaltais à gorge violette, condors ...)

Vous aimez les colibris? Vous en verrez aussi une flopée à [Mindo](#), un écosystème de forêt nuageuse à l'ouest de Quito, avec des cascades, des papillons, une végétation luxuriante. Un autre excellent spot pour les amoureux de la nature !

- Plus de 40 espèces de mammifères (lamas, pumas, loups, ours à lunettes, tapir andin ...)
- Et enfin 15 espèces d'amphibiens (Atelopus, Telmatobius ...)
- Plus de 140 espèces végétales (arbres polylépis, chuquiragas orangés, espeletias, paramo ...)

Le saviez-vous? Le Polylépis est aussi appelé l'arbre de papier. Il se trouve dans les zones de paramos et il en existe 8 variétés en Equateur. Il existe depuis 2 à 4 millions d'années et est resté depuis inchangé. Vous pourrez en trouver dans la Réserve de El Angel, vers la frontière nord avec la Colombie et également dans le [Parc National du Chimborazo](#), où il seront accompagnés des vigognes..

Avec ses collines, ses différentes lagunes et la présence de brume, le parc a des **allures d'Ecosse**. Il ne manque plus que le monstre de Loch Ness pour s'y croire. Le meilleur moment pour visiter le parc est **entre juin et août** pour profiter du grand soleil et des circuits de randonnées variés mais pour ceux préférant l'ambiance brumeuse et mystérieuse de l'Ecosse l'intersaison peut aussi s'envisager.

Tout comme la Réserve Écologique de El Angel (où se trouve aussi des polylépis), le parc du Cajas est réputé pour ses truites excellentes, vous pourrez d'ailleurs en pêcher si le coeur vous en dit.



Pour l'accès au parc, il faut s'annoncer et **s'enregistrer à la cabane du gardien** sur le parking. Une fois à l'intérieur, il existe de **nombreuses randonnées avec sentiers balisés, généralement entre 2h et 6h, avec la possibilité de camper** (zones spécifiques) sur place pour les adeptes qui souhaiteraient effectuer des treks sur plusieurs jours. Un guide n'est pas obligatoire pour une promenade à la journée mais pour les groupes de plus de 4 personnes et pour le trekking sur plusieurs jours, il est impératif d'en prendre un.

Il est recommandé d'avoir avec vous des vêtements chauds car il y a généralement beaucoup de vent et les pluies seront peut-être au rendez-vous, 2 litres d'eau, des snacks, de bonnes chaussures de marche, un imperméable, de la crème solaire, chapeau/casquette, lunettes de soleil Plusieurs circuits de randonnée vous attendent, **Autant avoir l'attirail pour une périple réussi.** ;-)

Que visiter aux alentours

Pour la construction de votre itinéraire sachez que le parc El Cajas se trouve à proximité de nombreux autres points d'intérêt comme :

- [Cuenca](#) (à 30 km), la capitale culturelle de l'Equateur avec son centre colonial, ses musées et ses églises sera une étape appréciée, n'hésitez pas à goûter le mote pillo, une spécialité savoureuse!
- [Guayaquil](#) (à 150 km) ou aussi nommée « la perle du pacifique », un dépassement garanti surtout si vous revenez du parc Las Cajas grâce à son climat presque tropical et sa situation en bord de mer.
- [La réserve écologique de Mangroves Churute](#) (à 140 km) pour profiter des mangroves et observer singes, oiseaux, insectes et plantes endémiques. J'ai un petit secret qui pourra vous accueillir dans ses cabanes et vous accompagner à la découverte de cet écosystème particulier.



- [Vilcabamba](#) (à 270 km) ou aussi appelé « la vallée des centenaires » et son ambiance tranquille où la nature et la relaxation sont mises à l'honneur. Les randonneurs seront ravis de profiter des grands espaces et du climat tempéré.
- Le [Parc national Podocarpus](#) (à 290 km) avec une faune et une flore incomparables. La destination rêvée des ornithologues avec plus de 560 espèces d'oiseaux.
- [Saraguro \(à 160 km\)](#), un village qui se caractérise pour l'authenticité de ses communautés indigènes et qui fait découvrir sa culture et ses traditions andines aux voyageurs. Vous verrez les habitants vêtus de manière traditionnelle.



S'il vous reste des questions sur le parc Las Cajas (ou autre) pour votre voyage en Equateur, le bon endroit pour les poser c'est le [Forum ToutEquateur](#). je vous y répondrai en priorité. **L'inscription est gratuite et prend quelques secondes**. L'équipe ToutEquateur peut aussi vous rencontrer à Quito lors de votre arrivée pour un [briefing personnalisé](#) si vous préférez, il suffit de demander.

A 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 !!!

Le parc national de Machalilla en Équateur : une des dernières forêts tropicales sèches au monde

Le parc de Machalilla, un incroyable rendez-vous à la côte équatorienne ... Je vous dis tout !

En bref : Vous voyagez sur la [Côte Pacifique Équatorienne](#), vous rêvez de voir [la faune et la flore du pays](#), alors le Parc National de Machalilla est fait pour vous ! Je vous dévoile tout ce que vous devez savoir...

Le Parc National de Machalilla, rendez-vous en Amazonie Équatorienne

Le **Parc national de Machalilla** a été créé en juillet 1979 et tient son nom d'une [culture précolombienne](#) présente avant que les espagnols viennent pointer le bout de leur nez sur le continent. Il est situé sur la côte centrale de l'Océan Pacifique, dans la province de Manabí, en Équateur. Une grande partie du parc de Machalilla est couverte de **forêts primaires** qu'on pourrait qualifier de «**forêt tropicale sèche**», il possède d'ailleurs l'une des deux dernières forêts tropicales sèches au monde! Savez-vous pourquoi? Les arbres se sont adaptés et pendant la saison sèche de juin à décembre, les arbres perdent leurs feuilles pour économiser l'eau; et oui, l'adaptation à l'environnement fonctionne aussi pour les plantes.

Vous pouvez le visiter via plusieurs sentiers, les six premiers mois de l'année, on peut définir sa forêt comme « normale » et les six autres, les arbres perdent toutes leurs feuilles pour pouvoir économiser l'eau qu'ils leur restent dans les racines. C'est du coup ce qui différencie une forêt tropicale sèche d'une forêt humide. Vous y verrez une **végétation luxuriante**, des paysages, plages de sable fin, baies ou encore falaises. Un réel musée naturel de l'histoire précolombienne de l'Équateur et de l'Amérique du Sud. Le Parc de Machalilla est l'un des [sites protégés d'Équateur](#) les plus étendus de la côte du pays. Il est connu pour son immense et importante biodiversité. Il compte plus de 55 000 hectares terrestres et plus de 14 000 hectares de zone marine. Il devrait probablement bientôt faire partie des sites inscrits au [patrimoine mondial de l'UNESCO](#).

On y trouve également quelques sites archéologiques, appartenant principalement à la culture Manteno. Au cœur de la forêt du parc, vous retrouverez [l'île de La Plata](#), l'île de Salango, Salango, La Playita, la commune d'Agua Blanca ou encore la fameuse plage de Los Frailes.

Et le prix du parc alors ? Bonne nouvelle, le Parc de Machalilla est gratuit! Et encore mieux, sachez que tous les parcs nationaux sont gratuits en Équateur excepté [l'archipel des Galapagos](#), plutôt pas mal non ? Voici de quoi prévoir des [treks](#) et des visites dans [la forêt amazonienne](#) et [la cordillère des Andes](#) !

Que faire dans le Parc de Machalilla :

Au-delà de profiter de la biodiversité et de l'**écosystème** que peut vous offrir le Parc Machalilla, certains points peuvent être considérés comme des incontournables de celui-ci.

Isla de la plata : une bonne alternative aux Galápagos

Si vous auriez aimé faire une [croisière sur l'archipel des Îles Galapagos](#), mais que votre [budget](#) ne vous le permettait pas ... Alors [l'Isle de la Plata](#) est faite pour vous ! Elle fait partie de la réserve marine du Parc Machalilla et elle est située à une quarantaine de kilomètres de [Puerto Lopez](#). Elle se visite obligatoirement **accompagné d'un guide naturaliste** et agréé du Parc. Vous adorerez le nombre important d'espèces qu'abrite cette île. Parmi elles, je vous présente les fous à pieds bleus et les frégates.

Saviez-vous que la couleur particulière des fous à pattes bleues diffère si c'est un mâle ou une femelle. Plus le bleu est intense, plus cela intéresse les femelles. De plus, la diversité des poissons et des animaux marins qui peuplent les côtes attirent l'attention des amateurs de plongée sous-marine et de [snorkeling](#), car elle constitue un très bon spot ! Et oui, poissons colorés et tortues marines vous attendent autour du petit récif corallien qui entoure l'île. Vous pourrez aussi en profiter lors de la baignade avec masque et tuba, l'après-midi de la visite. Avec un peu de chance, vous pourrez même **entendre le chant des baleines à bosse** lors de votre traversée. En saison bien sûr, de juin à septembre.



Plage de Los Frailes : la plus belle du pays



C'est l'une des rares [plages](#) qui conserve encore ses caractéristiques naturelles. Car l'Homme n'y a pas apporté ses modifications. Pour l'atteindre, une magnifique traversée dans la forêt sèche avant d'arriver à destination : **plage de sable blanc et eau turquoise** vous attendront. Elle est libre de toute construction et est sûrement la plus propre de tout le pays. Un vrai paradis pour nager et un peu de farniente. De nombreuses activités nautiques (regardez [ici](#) nos articles sur les sports extrêmes) peuvent également se faire. Et oui, [le surf](#) est possible sur de nombreux spots [le long de la côte](#) et aussi aux [Galapagos](#).



La commune d'Agua Blanca

La **commune d'Agua Blanca** est située à environ 5 kilomètres au nord de Puerto López. Elle vous offre une destination où la nature, la culture et l'histoire se rencontrent. Le Musée Ancestral d'Agua Blanca conserve les [vestiges archéologiques](#) de la culture Mantefia qui remonte à plus de 5000 ans. Vous y trouverez aussi une piscine d'eau soufrée, bien pour se nettoyer la peau. Mais attention, si vous voulez mon conseil, enlevez vos bijoux sinon ils seront dissous! Vous pouvez également y faire des bain de boue.



Comment se rendre au Parc de Machalilla ?

Tout d'abord, vous pouvez vous y rendre voiture grâce à la [location de votre véhicule](#). Si vous n'êtes pas véhiculés, des [bus](#) de nuit depuis [Quito](#) pour environ 8 heures de trajet et 15 dollars feront l'affaire. De [Guayaquil](#) il faut compter environ 4 heures. Une fois arrivés à Puerto Lopez, vous êtes arrivés à la porte d'entrée du Parc de Machalilla ! Si vous êtes des **amoureux de la nature** et que vous aimez les [parcs naturels](#) n'hésitez à jeter un œil sur [mes articles](#) dédiées à la nature ! Et pour toute autre question sur la préparation de votre voyage en Équateur c'est avec plaisir que je vous répondrai sur le [forum du Réseau Solidaire ToutEquateur](#).

A 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 !!!

Le chemin de l'Inca : sur les traces des chasquis incas

Ruines, culture et sentiers historiques pour vous submerger dans un bout de l'histoire Inca

En bref: Vous rêvez de suivre les pas de la fameuse civilisation Inca? Sachez qu'en Equateur, existe encore une partie du célèbre Chemin de l'Inca! Je vous explique tout!

Le chemin de l'Inca, un trek entre archéologie et paysages sublimes

A l'époque, internet n'existait pas, les messagers de l'Empire Inca appelés Chasquis parcouraient à pied et à bon rythme cette route de 5000 km, de Quito à Talca au sud du Chili. Ancienne capitale administrative Inca, Achupallas, à l'est de Guayaquil, est le point de départ des randonneurs. Les Chasquis devaient rejoindre, parfois même en courant, Cuzco dans l'actuel Pérou, et son célèbre Machu Picchu, pour une missive importante (ou pas, qui sait ?) destinée à l'empereur et ses chefs militaires. Passant par les hauts plateaux de la cordillère des Andes et la plaine désertique, des vestiges archéologiques des anciennes civilisations jalonnent votre parcours. De nombreux ponts, auberges de repos pour les chasquis et postes de gardes de la route inca sont encore visibles sur toute la longueur du chemin.

Le campement de nuit se fera chez l'habitant, ou plus souvent en bivouac dans ces petits postes de repos. Dormir dans des ruines incas, y aviez-vous songé dans vos rêves d'Amérique Latine ?

Entre chaque ruine, vous serez éblouis par les paysages andins magnifiques, des points de vue majestueux à couper le souffle. Il est vrai qu'à 4000 mètres d'altitude, on a facilement le souffle coupé.





Durée, conditions

La randonnée se fait en 2 ou 3 jours sur la quarantaine de kilomètres qui séparent Achupallas d'Ingapirca. Vous serez accompagné d'un guide local, la plupart du temps un fermier courageux et généreux de la communauté voisine. Que vous soyez à pied ou à cheval, il vous accompagnera toujours à pied et vous cèdera le temps du trekking deux de ses mules pour porter vos affaires.

Deux ou trois jours pour marcher 40 km, vous allez me dire, on va flâner ! Détrompez-vous, la chaîne de montagnes culmine entre 3300 et 4000 mètres d'altitude. L'oxygène y est plus rare, l'effort plus compliqué, le pas plus lent. Prendre le temps d'en prendre plein les yeux devant ces panoramas exceptionnels et se faire des souvenirs inoubliables fait aussi partie des trésors du chemin.

Arrivés à Ingapirca, visitez les ruines de la ville construite par l'Empereur Huayna Capac. Le plus grand site archéologique Inca d'Equateur.

Épuisés et heureux de votre périple andin, vous prendrez le bus pour rejoindre Cuenca. Votre guide fermier repartira avec ses mules vers son village par les sentiers, toujours à pied.

Les conseils de Léon

Bien que accessible au plus grand nombre, le Chemin de l'Inca traverse quelques pentes rocailleuses. Cela demande une bonne condition physique pour une acclimatation facile, et une pichenette d'entraînement avant votre arrivée en Equateur. S'engager sur le chemin sans aucun entraînement est possible mais vous laissera longtemps le souvenir de belles ampoules aux pieds et la découverte de muscles de votre corps que vous ne soupçonniez pas du tout.

Les sites archéologiques de la civilisation Inca sont une étape incontournable dans votre itinéraire de voyage en Equateur. Découvrez [ici](#) d'autres ruines intéressantes à visiter. [Notre équipe francophone sur place](#) est là pour répondre à vos questions. [La vie aux sommets](#), les bons plans pour [découvrir l'Amazonie](#), [faire un saut aux Galapagos](#), [louer une voiture](#). Pour un séjour au top pensez à [la Premium ToutEquateur](#) pour bénéficier d'une assistance francophone 7 jours sur 7, des réductions sur plein [d'activités](#) et plus de 160 [hébergements](#) dans le pays.



A 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 !!!

Mal des montagnes ? Tout ce qu'il faut savoir !

Le Mal Aigu des Montagnes (MAM) touche à des degrés divers, toutes les personnes qui participent à des courses, trekkings ou expéditions en altitude.

En Bref : Suite à des questions récurrentes de voyageurs, j'ai pris les choses en main et ai recompiled toutes les informations à savoir sur le mal des montagnes. Il est normal de s'inquiéter lors d'un voyage dans un pays andin où les hautes altitudes sont monnaie courante. Je vous garantis, le niveau de globules rouges ici est élevé ;-). Au programme, des informations sur l'acclimatation et des conseils pratiques. L'ascension du Cotopaxi, du Chimborazo, du Cayambe et d'autres volcans n'auront plus de secrets pour vous. Préparez vos piolets et vos crampons !

Le mal aigu des montagnes (MAM) touche, à des degrés divers, toutes les personnes qui participent à des courses, trekkings ou expéditions en altitude. Ses signes sont le plus souvent bénins (mal de tête, fatigue, difficultés du sommeil, œdèmes localisés), mais ses manifestations peuvent être graves (œdème pulmonaire de haute altitude, œdème cérébral de haute altitude) et mettre en danger la vie des sujets atteints.

Tout malaise ou symptôme en altitude doit a priori être considéré comme un défaut d'acclimatation.

Des idées fausses :

- mal de tête = soleil, alcool.
- nausées = indigestion, nourriture inhabituelle.



- insomnie = inconfort.

Le mal aigu des montagnes (MAM) n'est ni une malédiction, ni la preuve d'un défaut d'entraînement. Ce n'est que le signe d'une acclimatation incomplète à l'altitude.

Au-dessus de 3 500 m, un sujet sur deux est atteint du MAM bénin, un sur cent de complications graves (œdème pulmonaire et œdème cérébral).

Les signes de reconnaissance du MAM : Les troubles surviennent 4 à 8 heures après l'arrivée en altitude et le plus souvent à partir de 3 500 m, parfois plus bas.

Ils sont caractérisés par un ensemble associant :

- maux de tête dans 96 % des cas
- insomnies dans 70 % des cas
- pertes d'appétit dans 38 % des cas
- nausées dans 35 % des cas

Y ont bien souvent associés une asthénie, un essoufflement de repos et parfois des vertiges. Cette « maladaptation » peut également se traduire par des œdèmes localisés : yeux, face, mains, chevilles. Certains sujets notent eux-mêmes une diminution du volume de leurs urines.

Un score peut être établi à partir des signes observés :

- 1 point : céphalées (maux de tête), nausées et anorexie (perte d'appétit), insomnies, vertiges, sensation de tête dans du coton
- 2 points : céphalées ne cédant pas aux antalgiques 1 g aspirine, vomissements
- 3 points : essoufflement au repos, fatigue anormalement importante, baisse du volume d'urine (diurèse)

Conduite pratique : à partir du score total

- Score de 1 à 3 points : MAM léger antalgique habituel – 1 g aspirine
- Score de 4 à 6 points : MAM modéré antalgique – repos et stopper la progression en altitude
- Score sup à 6 points : MAM sévère – descente (ou caisson) obligatoire

À faire : L'apport de boissons abondantes (une bonne hydratation) facilite l'adaptation à l'altitude. Boire suffisamment pour que vos urines restent claires

Une idée fautive : En cas d'œdème, s'arrêter de boire ou prendre un diurétique.

Ne pas méconnaître les signes du mal aigu des montagnes

Le mal aigu des montagnes ne doit être ni méconnu ni caché. Souvent par ignorance, on incrimine l'inconfort du refuge, le changement de nourriture, la fatigue pour expliquer ces malaises. Beaucoup croient qu'il s'agit de signes de faiblesse et cachent leurs troubles. Les meilleurs alpinistes ressentent le mal aigu des montagnes, comme les meilleurs marins le mal de mer ! Si vous ressentez quelques-uns de ces troubles, votre acclimatation à l'altitude est encore incomplète.

Que faire ?

Prenez un gramme d'aspirine ou de paracétamol : les signes s'estompent, vous pouvez continuer de monter. S'ils persistent, arrêtez-vous jusqu'à ce qu'ils diminuent. S'ils s'aggravent, redescendez jusqu'à ce qu'ils disparaissent, puis remontez avec prudence. Ne prenez aucun autre type de médicament. Si le mal aigu des montagnes est sévère, la meilleure solution est de placer le sujet une heure dans un caisson hyperbare.

Que risquez-vous ?

Tous ces troubles disparaîtront dès que vous redescendrez. Si la descente est proche ou si le séjour en altitude ne dépasse pas les 48 heures, vous n'aurez que l'inconvénient d'avoir gâché une nuit ou une journée. Si la progression en altitude doit continuer ou si le séjour se prolonge, il faut absolument parfaire votre acclimatation pour ne pas risquer les deux accidents exceptionnels mais redoutables de la haute altitude : l'œdème pulmonaire et l'œdème cérébral de haute altitude.

L'œdème pulmonaire de haute altitude (OPHA) : Il est marqué par une sensation d'étouffement, une respiration bruyante. Les lèvres et les oreilles deviennent bleues (cyanose), des crachats mousseux, parfois roses peuvent apparaître. Il survient souvent la nuit après une journée d'efforts intenses. La fatigue est majeure, parfois une toux sèche fait croire à un début de bronchite. La saturation en oxygène, mesurée par un oxymètre portable, est abaissée.

L'œdème cérébral de haute altitude (OCHA) : Il est caractérisé par une lassitude extrême, des vomissements parfois brutaux et en jet. Le mal de tête devient épouvantable et n'est plus calmé par l'aspirine. Les sujets ont de la peine à se tenir debout, ils ont des vertiges et peuvent avoir un comportement bizarre. Le coma s'installe rapidement. Parfois, il n'y a pas de mal de tête, mais simplement une grande lassitude, des troubles de l'équilibre ou seulement des troubles du comportement (abattement, agressivité). En cas d'OPHA ou d'OCHA, l'urgence est extrême, la redescente ou la mise en caisson hyperbare avant la redescente est impérative. Le passage en caisson permet de descendre dans de bien meilleures conditions et parfois de le guérir. En cas d'OPHA, la prise de bloqueurs calciques (nifédipine, nicardipine) ou d'inhibiteurs de PDE5 (sildenafil, tadalafil) semble efficace. Dans les deux cas, l'injection la plus précoce possible de corticoïdes est souhaitable.

Danger : les quatre hypos !

- hypoxie : manque d'oxygène
- hypoglycémie : manque de sucre
- hypothermie : manque de chaleur
- hypohydratation : manque d'eau

Prévention du mal aigu des montagnes

Quatre facteurs essentiels déterminent la survenue d'un MAM :



- vitesse d'ascension
- altitude atteinte
- durée du séjour
- susceptibilité individuelle

Quatre règles d'or pour bien s'acclimater :

- ne pas monter trop vite trop haut, en moyenne 400 mètres entre chaque nuit au-dessus de 3 500 m en début de séjour
 - éviter les efforts intenses en début de séjour
 - monter suffisamment haut pour s'acclimater, si l'on doit aller en très haute altitude (plus de 5 000 m)
 - ne pas rester trop haut trop longtemps, ne pas monter trop vite trop haut. Cette règle est particulièrement effective en début de séjour, alors que l'acclimation ne s'est pas encore mise en place : moins de 400 mètres par nuit en moyenne, entre deux jours consécutifs, au-delà de 3 500 m dans la phase d'acclimation en début de séjour.
- Exemple 1 : 1re nuit à 3 500 m, 2e nuit à 4 000 m, 3e nuit à 4 300 m
 - Exemple 2 : 1re nuit à 3 500 m, 2e nuit à 4 300 m, 3e nuit repos à 4 300 m

Dans les deux cas, la différence d'altitude moyenne entre deux nuits est de 400 mètres. Evitez les efforts intenses en début de séjour. Le taux d'oxygène dans le sang diminue lorsque l'on fait un effort, même minime, en altitude.

Ainsi, au sommet du Chimborazo (6 310 mètres), ce taux est de 43 % à l'effort !

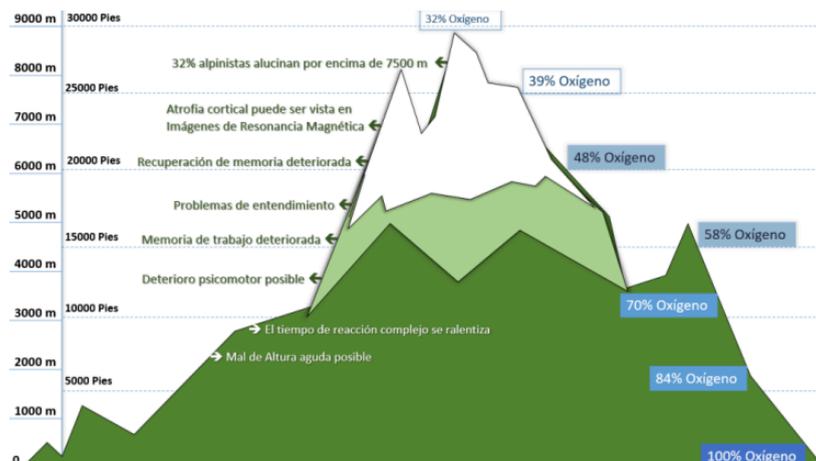


Faire une pause de 5 minutes toutes les 30 minutes de marche permettra non seulement de récupérer et de se réhydrater, mais également de se ré-oxygéner naturellement... et de regarder le paysage plutôt que ses pieds !

La montée en « dents de scie » peut être favorable à l'acclimation, à condition qu'elle ne s'accompagne pas d'un effort excessif. À chacun d'adapter son effort à ce qu'il ressent de son degré d'acclimation : absence de maux de tête, bon appétit, bon sommeil sont les meilleurs signes d'une bonne acclimation. Monter suffisamment haut pour s'acclimater, cette règle concerne essentiellement le choix (pas toujours possible !) de l'altitude du camp de base dans une expédition.

Selon l'objectif visé, il sera nécessaire d'établir un « camp d'acclimation » : pour un sommet supérieur à 6 000 mètres, l'altitude idéale pour ce camp se situe entre 4 800 et 5 200 mètres. L'organisme a besoin d'avoir été confronté à une altitude suffisante pour stimuler correctement ses mécanismes de défense contre le manque d'O₂.

Ne pas rester trop haut trop longtemps, l'homme n'est pas fait pour vivre au-delà de 5 500 mètres. D'ailleurs, aucune population ne vit en permanence à ces altitudes. En effet, l'organisme s'y dégrade de façon irréversible (perte de poids, perte de muscle et vraisemblablement ... de neurones !), d'autant plus vite que l'on reste et surtout que l'on dort haut, d'autant plus vite que l'on y réalise des efforts intenses. La prise d'aliments et surtout de boissons y est insuffisante.





Au total, un séjour en altitude se décompose en quatre phases successives dont la durée relative dépend essentiellement de l'altitude.

- **Phase « blanche »** : pas de signes anormaux avant 4 à 8 heures après un gain en altitude.
- **Phase d'acclimatation** : quelques jours pendant lesquels on pourra souffrir du MAM et où se développeront les mécanismes d'acclimatation. S'abstenir d'y faire des efforts très intenses.
- **Phase d'acclimatement** : c'est la phase optimale où l'organisme est acclimaté et encore performant : 1 à 4 semaines. Les andinistes déjà habitués à l'altitude qui se concentrent sur une ascension peuvent s'acclimater de 5 à 7 jours. Généralement, cette phase commence avec l'ascension du Rucu Pichincha, collé à Quito, puis ensuite celle du Fuya Fuya. Ces dernières peuvent être suivies par celle du volcan Corazón ou encore du Rumiñahui. Ensuite, montée en puissance ! Direction l'Ililinizas Norte et nuit en refuge pour voir comment s'adapte le corps pendant une nuit en altitude. Le Cotopaxi peut être envisagé si toutes ces étapes se sont déroulées sans incident.

Pour vous donner une idée, je vous laisse le carnet de voyage des [« Rochers autour du monde »](#) et leur acclimatation. Avouez que ça donne envie !!

- **Phase de dégradation** : l'organisme perd progressivement son efficacité, « s'épuise » pour des efforts de plus en plus faibles.

L'importance relative de ces phases dépend de l'altitude considérée. À partir d'environ 5 500 mètres, il existe toujours une phase de dégradation. Au-delà de 7 000 mètres, la phase d'acclimatement est très courte.

L'équipement est également d'une importance vitale. Être bien couvert et protégé vous assure de vous concentrer sur l'effort, au lieu de se plaindre de froid aux mains, pieds, etc.



L'acétazolamide (Diamox®) : mythe ou réalité ?

Le Diamox® est le seul médicament d'utilisation simple dont l'efficacité a réellement été prouvée dans la prévention du MAM. Ce médicament est un inhibiteur de l'anhydrase carbonique (il s'oppose à l'alkalinisation du sang). Contrairement à ce qui est généralement pensé, son effet principal est l'augmentation de la ventilation pulmonaire et non son effet diurétique. Il diminue les symptômes du MAM, mais ne protège sans doute pas contre un œdème pulmonaire ou un œdème cérébral. Comme son action met 12 à 24 heures pour se développer, il sera beaucoup plus efficace en préventif.

Dans quel cas l'utiliser ? Sur **prescription médicale**, dans deux circonstances :

- Quand les règles d'acclimatation (voir plus haut) ne peuvent être facilement respectées, ex. : arrivée à La Paz, à Leh ou à Lhasa en avion, ascension de sommets d'accès rapide à haute altitude : Kilimandjaro, Aconcagua ...
- Chez les personnes ayant des antécédents répétés de MAM, qui connaissent leur intolérance à l'altitude ou qui présentent au test à l'exercice en hypoxie des signes de médiocre réponse physiologique.

Son utilisation n'est pas justifiée chez une personne qui possède a priori une tolérance normale à l'altitude et qui suit les règles habituelles, physiologiques et d'acclimatation à l'altitude.

Quand ? À commencer 24 heures avant l'arrivée à 3 000 mètres, et à poursuivre jusqu'à ce que l'on ait atteint l'altitude maximale (généralement, une semaine suffit). On arrête dès que l'on redescend.

La majorité des informations sont tirés de « Santé Altitude » et de la Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade ».

Petit secret: Vous prévoyez de faire quelques ascensions? Vous avez le souffle court à votre arrivée à Quito ? N'oubliez pas de vous faire **un petite infusion de mate de coca** (sachet ou feuilles) pour faciliter votre acclimatation à l'altitude. Un petit plus qui peut faire la différence! Vous ne pourrez pas trouver de mate de coca dans les grands supermarchés de la capitale. Pour cela, nous vous conseiller de vous rendre dans des marchés indigènes ou des marchés artisanaux, comme le marché artisanal de la Mariscal par exemple.

[Je vous attends pour toutes vos questions](#) concernant les ascensions et les petits secrets que j'ai tout au long de [l'avenue des volcans](#).

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 !!!

Guamote : où, quand, comment?

Êtes-vous prêt pour une immersion andine au cœur d'une province épargnée par le tourisme de masse ? Dépaysement garanti, je vous raconte tout !

En bref : Guamote, petit village endormi au cœur des Andes la plupart des jours de la semaine, se réveille le jeudi avec son impressionnant marché traditionnel. Pause panoramique sur les charmes de Guamote et de ses alentours, encore trop peu connus des voyageurs qui explorent la Sierra.



Guamote, un peu plus qu'un marché !

Le long de l'avenue des volcans, au sud de Riobamba et à quelques encablures du prestigieux volcan Chimborazo, se trouve le paisible village de Guamote. **Paisible, sauf le jeudi !** L'effervescence commence tôt et il faut sortir du lit à la fraîche pour profiter de ce marché artisanal et agricole haut en couleurs. Un vrai plaisir pour les yeux ! En effet, les ruelles sont prises d'assaut et chaque activité possède son emplacement attitré : les ustensiles en bois, ceux en ferraille, les chaussures, les chapeliers, les tisseurs... Vous avez aussi les montagnes de choux, de carottes, de maïs, un lieu spécial pour la nourriture du bétail, avec ses bottes d'herbes variées. Le lieu incontournable est le marché aux bestiaux, où vous trouverez une multitude d'animaux de toutes sortes : vaches, cochons, ânes, chevaux, lamas, alpagas, cochons d'Inde, poules etc. Il est d'une importance vitale pour toute la région, et vous pourrez constater que les paysans et habitants se déplacent, parfois de très loin, pour faire leur emplettes.



Selon le Ministère du Tourisme, près de 95 % des villageois sont des indigènes d'origine puruhá. Malgré le développement urbain de la ville, Guamote se situe dans une des régions les plus conservatrices et les plus traditionnelles d'Équateur. Sa population constitue une des plus anciennes populations du pays et la langue principale des habitants de la région est le quechua. Les ponchos colorés prédominent autour des étalages de fruits, légumes, objets de tous les jours et animaux, c'est la tenue traditionnelle du coin. Contrairement à Cuenca, ici, pas de [chapeaux Panama](#) mais des petits chapeaux en feutre qui protègent contre le climat rude des hauts plateaux de la cordillère des Andes équatorienne. Ce lieu encore non touristique est le paradis pour les photographes et ceux qui veulent s'immerger dans la culture andine. **Attention, les Andins sont très timides et n'apprécient pas que l'on prenne des photos d'eux à la sauvette. Demandez-leur avant de leur tirer le portrait !**

Vous remarquerez aussi la voie de chemin de fer envahie par les broussailles... Eh oui, il y a une vingtaine d'années, le train passait encore par ce village depuis Riobamba pour arriver à Alausí et à la fameuse Nariz del Diablo. Et ce, sur le toit des wagons, s'il vous plaît ! Malheureusement, ce trajet n'est plus possible aujourd'hui, seule la Nariz del Diablo existe toujours avec des règles de sécurité augmentées, mais je vous en parle plus loin. Par contre, si vous avez le temps (et le budget !), le Tren Crucero, un train spécial qui fait le trajet de Quito à Guayaquil sur 4 jours (nuits en hôtels, pas à bord !), y fait escale le jeudi matin pour visiter le marché avant de poursuivre à Alausí.



ToutEquateur

Télécharger ici notre liste de partenaires avec plus de 200 hébergements et activités coup coeur offerts par nos partenaires partout dans le pays





Allez, parlons d'autre chose que du marché :

Bon plan pour ceux qui veulent faire des balades à cheval : il y a l'Hacienda Totorillas, située à 10 minutes de Guamote. Demandez à votre logement le contact et comment y aller !

Sinon, pour ceux qui auront la chance d'être dans le coin pour le carnaval, sachez que celui de Guamote est méconnu mais vaut le coup ! Des éléments d'origines temporelles (ancestrale, coloniale, républicaine, etc.) et culturelles différentes (préhispanique, hispanique et métisse) se sont mélangés ici pour construire ou créer des rites et des mythes uniques !

L'humour est évidemment omniprésent, tout comme des éléments temporels et d'autres venant de la cosmovision andine : la vie, la mort, monde d'en haut, monde d'en bas. Le personnage le plus représentatif de cette temporalité est la Veuve du Carnaval, qui porte dans son ventre le carnaval qui sera célébré l'année suivante. Cette coutume se rapproche de celle du carnaval de Barranquilla en Colombie, avec la mort de Joselito, qui personnifie la fin du carnaval jusqu'à l'année suivante !

Infos pratiques : Comment rejoindre Guamote et où se loger ?

Guamote se situe à 50 km au sud de Riobamba et est une excellente étape avant de poursuivre vers le sud. Le plus simple est de prendre un bus à [Riobamba](#) pour aller au sud ou depuis [Cuenca](#) pour remonter la cordillère des Andes.

Plusieurs logements existent, dont deux font partie de ma [liste des partenaires](#). Vous vous sentirez comme à la maison et pourrez profiter de l'accueil chaleureux des locaux. J'ai tendance à privilégier des options chez l'habitant lorsque je voyage, cela permet de comprendre un peu le quotidien et de créer de beaux échanges. **Si vous voulez séjourner le mercredi soir pour être sur place pour le marché, je vous conseille de vérifier la disponibilité, on n'est jamais trop prévoyant.** Rien de plus frustrant que de se trouver face à des auberges complètes.

foto 3 bananes

Une région préservée et surprenante

Il n'y a pas que le marché de Guamote qui vaut le coup, il y a aussi tout ce qu'il y a autour !!

Tourisme communautaire avec vues sur le Chimborazo

Pour ceux qui viennent du sud et veulent continuer en direction du Chimborazo, je connais le plan parfait pour partir à la rencontre des communautés locales. Par exemple, la fondation Ahuana s'est organisée en tourisme communautaire et propose une grande variété d'activités en plus du logement chez l'habitant. Vous pourrez visiter le musée de la montagne à La Moya, le musée du lama à San Francisco pour comprendre la relation de cet animal avec les hommes et sa place dans la cosmovision indigène, goûter un bon steak de lama (c'est délicieux !), faire des randonnées dans le coin et participer à l'économie solidaire créée à l'initiative des communautés de Calpi grâce à l'achat de produits équitables (confitures, produits en fibre d'alpaga, artisanat, etc.).

D'ailleurs, saviez-vous que [Humboldt](#), le grand explorateur, a séjourné à Calpi avant d'entreprendre l'ascension du [Chimborazo](#)? Il a parcouru tout le pays en suivant ce qui est aujourd'hui la route panaméricaine avant de voyager au Pérou. Si vous voulez en savoir plus, je vous explique sa traversée de l'Équateur et sa grande contribution aux avancées scientifiques de l'époque [ici](#). Vous voulez suivre ses traces et tenter l'ascension du Chimborazo ? Sachez que la meilleure période est entre décembre et mars ! Mais ne négligez pas l'acclimatation et jetez un œil à mon article consacré au [mal des montagnes](#). Ainsi, pas de mauvaise surprise !

Et si vous vous intéressez à la gastronomie locale, Calpi est également le lieu choisi pour monter une coopérative consacrée au quinoa, graine sacrée à l'époque des Incas et consacrée de nos jours en super-aliment ! Les plants viennent nuancer les paysages andins de rose, jaune et pourpre et contrastent avec la végétation ambiante. C'est une merveille pour les yeux !

Histoire et coutumes ancestrales : église de La Balbanera et la lagune de Colta

Sur la route de Riobamba à Guamote, vous avez également l'église de La Balbanera, qui ne paie pas de mine mais qui a le mérite d'être la première église construite sur le sol équatorien ! Érigée en 1534 par les Espagnols, elle possède une architecture coloniale, sa façade en pierre étant d'origine.

En face de l'église se trouve la lagune de Colta. Si vous avez envie de vous dégourdir les jambes, faites donc une petite randonnée sur l'un des sentiers. Vous pourrez y observer la faune et flore locales comme la totora, une sorte de roseau que vous retrouvez notamment sur le lac Titicaca.

Les habitants continuent de construire des « caballitos de totora » (petits chevaux de totora), une embarcation millénaire et réminiscence du peuple chimú, une des civilisations pré-Incas de la côte nord du Pérou. Tous les ans en juin, ils tiennent même une compétition !

Les lagunes d'Ozogoche, un mystère obscur

Si en revanche, vous continuez votre itinéraire vers le sud et que vous voulez absolument sortir des sentiers battus, allez aux lagunes d'Ozogoche. Il vous faut une voiture équipée car le terrain n'est pas des plus dociles. Mais vous savez que vous pouvez compter sur moi pour vous donner des infos sur [la location de voiture](#). N'hésitez pas à m'envoyer une demande de devis.

Situées dans le [parc national Sangay](#) à 20 km de Guamote, les 45 lagunes vous accueillent avec silence et solennité. Une [zone de camping](#) (attention, températures fraîches !) et des sentiers de randonnées vous attendent et c'est un spot parfait pour l'observation d'oiseaux tout comme les balades à vélo.

Un phénomène annuel rend perplexes les scientifiques et naturalistes. Au mois de septembre, des « chorlitos », une des espèces d'oiseaux migrateurs fuyant l'hiver dans l'hémisphère sud et remontant vers l'Équateur, apparaissent morts sur les rives de ces lagunes. Suicide collectif ou accident ? Les oiseaux, épuisés par leur longue épopée et sur la fin de leurs réserves corporelles, arriveraient assoiffés et plongeraient dans les lagunes, ce qui provoquerait un choc thermique puis la mort. C'est en tout cas un phénomène encore non résolu qui renforce l'aspect mélancolique de ces lagunes.

Le train de la Nariz del Diablo, une prouesse unique au monde

Je ne pouvais pas terminer cet article sans parler de la Nariz del Diablo (nez du diable), cette prouesse technique pour l'époque (début du XXe siècle). La forme de la montagne et le nombre de morts lors de la construction de cette section des chemins de fer lui ont valu ce surnom macabre.

Cette partie de l'itinéraire est au centre du chemin de fer équatorien. C'est le tronçon qui relie la côte aux montagnes. Tôt ou tard, d'une manière ou d'une autre, les ingénieurs qui ont construit la ligne à l'est de Durán (à côté de Guayaquil) devraient réparer la pente effrayante des Andes. Le dénivelé est impressionnant : 500 mètres en à peine 12 kilomètres.

J'espère que je vous ai donné envie d'aller découvrir le coin ! Si vous avez des questions, n'hésitez pas à me les poser sur le [forum](#) ou à prendre [contact avec l'équipe](#) pour vous aider à [préparer votre voyage](#) !



A 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 !!!

Quels sont les parcs nationaux et réserves de l'Équateur ?

Saviez-vous que l'Équateur dispose d'une dizaine de parcs naturels ? Panorama complet de ces zones protégées qui vous aidera à construire votre parcours.

En bref : Que ce soit en Amazonie, dans les Andes, aux Galapagos ou encore sur la côte pacifique, de nombreuses réserves et zones protégées vous attendent. Il y en a pour tous les goûts et toutes les couleurs !

Que vous soyez en train de [préparer votre futur voyage en Équateur](#) ou que vous en rêviez (j'espère vraiment que vous y parviendrez !), vous devez probablement vous demander quelles activités faire et **quoi visiter** au cours de votre séjour dans ce pays qui regorge de petits trésors naturels. Parmi la **biodiversité remarquable** qu'abrite l'Équateur, vous aurez la possibilité de vous rendre dans quelques-uns des 11 parcs nationaux que compte le pays en plus de ses nombreuses **zones protégées**. L'Équateur est le septième pays avec le pourcentage le plus élevé de superficie consacrée à la conservation des aires protégées (AP) en Amérique latine et le deuxième en Amérique du Sud. Actuellement, le pays compte 49 AP, représentant 19 % du territoire national (environ 5 millions d'hectares). Je vous fais découvrir à travers cet article les différents **parcs naturels** que vous aurez la chance d'explorer. Si vous aimez la nature et le dépaysement, vous allez être conquis !

Les parcs naturels présents en Amazonie

Première étape : [la région amazonienne](#). Cette zone située à l'est des Andes et qui recouvre la quasi-totalité du territoire est aussi appelée l'**Oriente**. Partons à la rencontre de l'incroyable faune et flore de cette forêt tropicale humide qui accueille une **biodiversité** étonnante avec près de 50 % des mammifères de l'Équateur ! Rien que ça...

Le **parc national de Yasuni** est l'illustration parfaite de ce qu'est l'Amazonie : une végétation exubérante grâce à ses centaines de milliers d'hectares de forêt. Cette zone protégée accueille tant de la faune que de la flore. Au cours de votre excursion en plein milieu de cette **nature exceptionnelle**, vous témoignerez de la grande diversité d'amphibiens, de plantes, de mammifères et d'oiseaux. Yasuni abrite plusieurs types de **végétation** avec des zones plus ou moins marécageuses. Sachez également que cette région qui se situe à proximité de Puerto Francisco de Orellana, l'une des plus riches en biodiversité sur terre, accueille [la communauté des Waorani](#). D'ailleurs, des milliers de personnes travaillent dans cette zone pour ses différentes cultures agricoles.

Avec son climat humide et ses barrières montagneuses, [le parc national du Podocarpus](#) est un lieu qui regorge d'une diversité de faune et de flore incomparable. Ses landes et forêts tropicales humides forment un écosystème unique en son genre, essentiel pour l'Équateur et le Pérou. Du fait de son éloignement, il est parfait pour des randonnées en plein milieu d'espaces naturels rien que pour vous ! Peu de visiteurs le programment dans leur visite de la cordillère.

À son tour, [le parc national Sangay](#), dispose d'un écosystème humide. Ses deux **volcans** actifs sont accompagnés de **forêts tropicales** et prairies à perte de vue. Son altitude varie beaucoup : entre 900 et 5 000 mètres au-dessus du niveau de la mer. Ce territoire, riche en biodiversité et [déclaré au patrimoine mondial de l'UNESCO](#), offre un **dépaysement** à tous les coups ! Grâce à ces innombrables ressources en eau (rivières, cascades et lagunes), il est devenu une importante réserve hydroélectrique. Certaines civilisations précolombiennes y ont même laissé quelques traces.



Je vous emmène maintenant vers le **parc national Sumaco**, situé tout au nord de l'Amazonie. Le site a été classé comme étant « réserve de la biosphère » par l'UNESCO au début des années 2000. Cette **zone protégée** d'Équateur dispose du seul volcan situé entièrement dans la région amazonienne et au cœur d'une biodiversité remarquable. Il s'agit du volcan Sumaco. Une **réserve naturelle** qui s'étend sur des chaînes de montagnes et forêts tropicales.

Les zones protégées des Andes

Dirigeons-nous à présent vers la **Sierra**, cette région désignant la **partie andine** du pays qui s'étend du nord au sud. C'est ici que l'on retrouve le [parc national Cajas](#), près de [Cuenca](#). Cette **réserve naturelle**, entre montagnes et rivières, est l'un des parcs naturels les plus grands et les plus riches en biodiversité de tout l'Équateur. En vous y rendant, vous comprendrez pourquoi : le parc compte 270 lacs et lagunes pour lesquels une grande partie de l'eau reste potable. Situé en **haute altitude** (plus de 3 000 mètres), l'humidité présente dans cette zone constitue un **écosystème riche** permettant de préserver la flore et la faune de la région. Vous aurez la chance d'observer différentes espèces animales telles que des colibris géants, des cerfs, des renards, des mouffettes et bien plus encore.



En parlant [d'altitude](#), saviez-vous que le **volcan Cotopaxi** culmine à plus de 5 800 mètres d'altitude ? Au pied du plus haut volcan actif d'Équateur, vous aurez une **magnifique vue** sur son manteau neigeux. Magique ! Situé à quelques kilomètres au sud de Quito, c'est l'un des parcs naturels les plus visités du pays pour les amoureux des grands espaces. Si la visite de ce parc ou l'**ascension** de ce volcan à la forme conique presque parfaite vous tente, je vous invite à lire [ici](#) l'article que j'ai rédigé concernant le volcan Cotopaxi.

Motivé pour le glacier le plus célèbre de la cordillère des Andes ? C'est parti pour [le parc national du Chimborazo](#) point culminant avec 6 310 mètres d'altitude et colosse endormi mais vraiment impressionnant par ses dimensions. Que ce soit pour des treks, l'observations des vigognes ou une ascension, le « Chimbo » comme je l'appelle affectueusement ne laisse pas indifférent.

La réserve nationale de l'Antisana, située sur la cordillère Orientale des Andes, du côté de la jungle amazonienne, est l'un des lieux parfaits pour observer le condor, l'un des oiseaux emblématiques de la région. Au cœur de cette zone protégée se trouvent des landes et des forêts andines orientales. L'activité volcanique, le passage et le retrait des glaciers et l'évolution ont créé des paysages impressionnants et une faune diversifiée sur son territoire. Comme dans un miroir, le volcan se reflète dans la lagune de Mica, d'où provient une partie de l'eau de Quito.

La famille Heitz nous a laissé des magnifiques photos de la faune locale. Visitez [leur carnet de voyage](#) pour en découvrir plus!



Le **parc national de Cayambe Coca** est connu pour son abondance exceptionnelle en **eau** sur l'ensemble de son site. C'est simple : dès que vous tournez la tête, vous verrez de l'eau ! Aux portes de la région amazonienne, cette zone de l'Équateur se partage des **lagunes** plus impressionnantes les unes des autres, en plus des nombreux **fleuves et rivières** qui s'y jettent. Un site à couper le souffle !

Entre la [chaîne de volcans](#) des Andes et la région amazonienne, le **parc national de Llanganates** représente un merveilleux refuge pour des espèces de faune et flore les plus intéressantes du pays, en plus d'être un véritable **réservoir d'eau**. On y retrouve une concentration de **biodiversité** qui accompagne les nombreuses collines. Cette réserve naturelle mérite d'être explorée pour ses **landes** fascinantes et ses **lacs immenses** couverts de forêts de nuages. À tel point que l'on se croirait dans un autre monde !

Et la côte pacifique ? Le **parc national de Machalilla** figure parmi les premières zones protégées d'Équateur. Ses milliers d'hectares comprennent des **écosystèmes variables** : des forêts sèches et semi-sèches ainsi que des plages qui longent la Costa. **Playa de los Frailes**, située dans le parc national de Machalilla, est à ce titre l'une des plus belles [plages du pays](#). Il faut également compter, en plus des magnifiques paysages, près de 15 000 hectares marins protégés qui comprennent notamment [l'Isle de la Plata](#).



Les îles Galápagos : une zone protégée extraordinaire

Une [croisière sur les îles Galápagos](#) vous réserve un **voyage unique** ! Cet archipel, composé des zones habitées de Santa Cruz, San Cristóbal, Isabela, Floreana et Baltra, est classé au patrimoine mondial de l'UNESCO et est réputé pour sa **réserve marine** incroyable (et je pèse mes mots !). Nulle part ailleurs vous ne verrez un site pareil ! C'est l'un des plus importants **joyaux de l'Équateur** en raison de son étonnant et unique écosystème au monde. De nombreuses espèces endémiques vous y attendent !



Des coraux aux pingouins en passant par les requins et autres mammifères marins, vous y vivrez une expérience inoubliable, croyez-moi. C'est notamment le spot idéal pour une [excursion en plongée](#), à la rencontre de la vie sous-marine. L'écosystème présent au sein du [parc national des Galápagos](#) englobe près de 3 000 espèces différentes parmi lesquelles vous découvrirez des baleines, des dauphins et des otaries dans une seule et même zone.

Le + du Réseau Solidaire ToutÉquateur : En plus de ces nombreux **parcs naturels** qu'il est possible de découvrir en Équateur, sachez que le pays dispose d'autres **zones protégées** que l'on appelle aussi « **réserves écologiques** » dont certaines sont privées. C'est d'ailleurs au cours du [traditionnel briefing Chez Léon](#), avec l'équipe ToutÉquateur, que nous vous faisons profiter de nos meilleurs conseils et petits secrets pour vivre l'une de vos plus belles aventures !

S'il vous reste des questions sur les parcs nationaux (ou autre) pour votre voyage en Équateur, le bon endroit pour les poser c'est [le Forum ToutÉquateur](#). Je vous y répondrai en priorité. L'inscription est gratuite et prend quelques secondes.

A très bientôt,

Léon de Quito

Puerto López : partez à la découverte d'une faune et d'une flore équatorienne unique

Puerto López : partez à la découverte du parc Machalilla, des mini-Galápagos, de la plus belle plage d'Équateur et bien plus... Je vous dis tout !

En bref : Puerto López est le lieu idéal pour faire de la plongée sous-marine, visiter la Isla de la Plata, se balader au parc Machalilla et ses plages de rêve.

Puerto López, petit village de pêcheurs situé sur la côte pacifique, est un des lieux incontournables à visiter lors de votre **voyage en Équateur**. Véritable spot national et international d'attractions touristiques, partez à la découverte du berceau de l'écologie équatorien à travers du parc de Machalilla notamment, mais pas que ... Je vous dis tout !

Que faire à Puerto López ?

Le parc national de Machalilla : une des dernières forêts tropicales sèches au monde

Il faut savoir que le [parc national de Machalilla](#) est situé dans la province de Manabí, canton de Puerto López. Il possède l'une des deux dernières **forêts tropicales sèches** au monde ! Savez-vous pourquoi ? Les arbres se sont adaptés et pendant la saison sèche de juin à décembre, ils perdent leurs feuilles pour économiser l'eau; et oui, l'adaptation à l'environnement fonctionne aussi pour les plantes. D'ailleurs, si vous voulez en savoir plus sur Darwin, sa théorie de l'évolution des espèces et ses travaux aux îles Galápagos, c'est par [ici](#).



C'est un des sites équatoriens protégés les plus étendus de la côte du pays. Il est connu pour son immense et importante biodiversité. Il compte plus de 55 000 hectares terrestres et plus de 14 000 hectares de zone marine. Il est déclaré parc national depuis 1979 et tient son nom d'une **culture précolombienne** présente avant que les Espagnols viennent pointer le bout de leur nez sur le continent.

Vous pouvez le visiter via plusieurs sentiers. Les six premiers mois de l'année, on peut définir sa forêt comme « normale », et les six autres, les arbres perdent toutes leurs feuilles pour pouvoir économiser l'eau qui leur reste dans les racines. C'est ce qui différencie une forêt tropicale sèche d'une forêt humide. Vous y verrez une végétation luxuriante, des paysages, des plages, des baies ou encore des falaises. Un réel musée naturel de l'histoire précolombienne de l'Équateur et de l'Amérique du Sud.

Important : Notez que tous [les parcs nationaux](#) sont **gratuits** en Équateur, excepté l'archipel des Galápagos. Plutôt pas mal, n'est-ce pas ? Voici de quoi prévoir des treks et des visites dans la forêt amazonienne et la cordillère des Andes !

Isle de la Plata, une alternative aux Galápagos?

Bien loin de moi l'idée de dénigrer [l'Isle de la Plata](#) en la désignant comme les « Galápagos du pauvre », mais c'est bien souvent comme ça qu'elle est décrite ... Pourquoi ? Je vous explique! Son écosystème est très similaire à celui de [l'archipel des Galápagos](#). [Les îles Galápagos](#) représentent un voyage à elles seules, alors [si vous avez un budget](#) restreint et/ou que vous ne prévoyez pas de vous y rendre mais que vous en mourez d'envie... je vous propose cette alternative.



L'Isle de la Plata est située à une quarantaine de kilomètres de Puerto López. Elle fait d'ailleurs partie de la réserve marine du parc de Machalilla. C'est un lieu protégé et la présence d'un guide naturaliste agréé par l'administration du parc est nécessaire pour être visitée.

Dotée d'une richesse naturelle impressionnante, l'île est la destination idéale pour les amoureux de la nature et [des oiseaux](#). Un nombre important d'espèces y habitent. Parmi elles, je vous présente les fous à pieds bleus et les frégates. De plus, la diversité des poissons et des animaux marins qui peuplent les côtes attirent l'attention des amateurs plongeurs et de snorkeling qui viennent chaque année découvrir les trésors cachés sous l'eau. En effet, un récif corallien vous permettra de voir des poissons colorés et des tortues marines entre autres.

Plage Los Frailes : la plus belle plage d'Équateur

Indéniablement, [la plus belle plage](#) du pays !

C'est l'une des rares plages qui conservent encore leurs caractéristiques naturelles, car l'homme n'y a pas apporté ses modifications. Pour l'atteindre, une magnifique traversée dans la forêt sèche avant d'arriver à destination : sable blanc et eau cristalline vous y attendront.



La commune d'Agua Blanca



La commune d'**Agua Blanca** est située à environ 5 kilomètres au nord de Puerto López. Elle vous offre une destination où la nature, la culture et l'histoire se rencontrent. Le musée ancestral d'Agua Blanca conserve les vestiges archéologiques de la culture **manteña** qui remonte à plus de 5000 ans. Vous y trouverez aussi une piscine d'eau soufrée, bien pour se nettoyer la peau. Mais attention, si vous voulez mon conseil, enlevez vos bijoux sinon ils seront dissous ! Vous pouvez également y faire des bains de boue.

Sachez que c'est bien évidemment une liste non exhaustive et que vous découvrirez bien d'autres choses lors de votre visite du parc de Machalilla, je vous laisse tout de même quelques surprises !

De la plongée sous-marine, bien sûr !

J'ai un chouette partenaire, spécialisé dans la plongée sous-marine, et l'agence est tenue par un couple de Français très sympa. N'hésitez pas à passer les voir ! Si vous voulez plus d'informations, je vous dis tout dans [mon article](#) dédié à la plongée en Équateur.

Écouter le chant des baleines

En venant dans la région de Puerto López durant la période de juin à septembre, vous ne passerez pas à côté de l'observation des [baleines à bosse](#) ! Ces mammifères voyagent des eaux froides de l'Antarctique vers nos eaux chaudes, à la recherche de conditions propices à la reproduction et pour donner naissance à leurs petits. Vous assisterez alors à un véritable spectacle, une magnifique **parade amoureuse**, et vous entendrez le chant des baleines. Vous pouvez assister à ce phénomène grâce à des excursions ou si vous avez de la chance lors de votre traversée vers l'Isle de la Plata !



Découvrir la gastronomie équatorienne

Eh oui, en Équateur aussi vous pouvez bien manger ! La région est superbe pour déguster du bon poisson et de bons fruits de mer fraîchement pêchés. Bien évidemment, vous ne pouvez pas passer à côté du célèbre [« ceviche »](#), connu dans toutes l'Amérique latine. Justement, les meilleurs du pays se trouvent à Puerto López. C'est un plat à base de poisson cuit dans une marinade et agrémenté de coriandre. Tous les pays veulent s'approprier son origine mais au fond... [vous en dégusterez du bon partout](#), faites-moi confiance ! Sinon, essayez l'« encocado », crevettes ou poisson mijotés dans une sauce à la coco fraîche. Délicieux !

Pour info, il est sympa de se lever tôt afin d'assister au retour des pêcheurs quand plein d'oiseaux viennent récupérer des bouts de poissons... et des fois, les pêcheurs reviennent même avec des requins !

Bon plan de Léon : Si vous assistez à [mon briefing](#), je vous livrerai un de mes petits secrets pour vous mener jusqu'à **l'île de Salango**, au sud de Puerto López, vous éviterez tous les touristes ! Et grâce à la [Carte Premium ToutEquateur](#), vous bénéficierez de réductions sur tout un tas d'activités (observation de baleines, plongée, etc.).

Comment se rendre à Puerto López ?

Tout d'abord, vous pouvez vous y rendre en voiture grâce à la [location d'un véhicule](#). Si vous n'êtes pas véhiculé, des bus de nuit depuis Quito vous emmènent pour 15.00 USD et environ 8 heures de trajet. De [Guayaquil](#), il faut compter environ 4 heures.

Petit secret, lors de votre arrivée dans le petit village de Puerto Lopez, cherchez à visiter la boutique '**Palo Santo**' sur le bord de mer. Le Palo Santo ("bois sacré"), c'est un très bon répulsif naturel contre les moustiques (vous le trouverez sous forme d'huile essentielle ou de bâtonnets de bois, à utiliser comme encens). En plus, grâce à son arôme et ses nombreuses propriétés purifiantes, il vous permettra de profiter d'un moment de détente et de relaxation. Vous trouverez du Palo Santo sous toutes les déclinaisons possibles : huile essentielle, huile de massage, savons... Le patron est expert et passionné de cette plante et se fait toujours un plaisir de partager ses connaissances.

Alors, si vous souhaitez venir faire un tour en Équateur, c'est avec plaisir que je vous aiderai dans [la préparation de votre voyage](#). Pour cela, n'hésitez pas à vous rendre sur le [forum](#) du Réseau Solidaire ToutEquateur avec toutes vos questions concernant votre séjour. Et n'hésitez pas à consulter les carnets de voyage sur [le blog](#) également, de vraies mines d'informations pour vous !

A 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 !!!

Bienvenue dans la forêt de nuages- Que voir et que faire à Mindo ?

Mindo est un véritable paradis pour les amateurs d'oiseaux et de chocolat. À deux heures de Quito, l'endroit est idéal pour se ressourcer en pleine nature !

En bref : Mindo, c'est un paradis naturel à 2 heures de [Quito](#) ! La région est célèbre chez tous les [passionnés d'ornithologie](#) grâce à son extraordinaire diversité d'oiseaux et sa cloudforest idéalement située à 1 400 mètres d'altitude. Vous avez peut-être aussi entendu parler de ses cascades ? Vous avez raison, c'est une région riche de multiples trésors et surprises, ses nombreuses activités ne vous décevront pas. Dans cet article, je vous aide à en profiter aux meilleures conditions grâce à mes bonnes astuces et petites adresses.

Vous allez en Équateur pour admirer des centaines de colibris, découvrir des papillons de toutes les couleurs, voir des jolies petites cascades et profiter de l'atmosphère apaisante de la forêt tropicale ? Alors, pas de doute, Mindo est fait pour vous ! Que vous soyez en famille, en solo, entre amis ou en couple, je suis sûr que vous allez y trouver votre bonheur. Faites-moi confiance, c'est l'un de mes coups de cœur et un de mes endroits préférés pour se ressourcer ! Et j'espère bien que ce soit aussi très bientôt l'un des vôtres... Allons-y pour mes conseils pour profiter de Mindo !



L'activité principale et incontournable : l'observation des oiseaux !

Tout le monde le sait (ou le saura très bientôt grâce à vous), Mindo est le paradis des colibris. L'endroit est reconnu par National Geographic comme l'un des meilleurs spots d'observation au monde pour les ornithologues. Pour épater les copains à la rentrée, sachez d'ailleurs que l'Équateur compte 130 espèces des 340 recensées au monde. Oui, c'est un record ! Dans sa forêt de nuages, vous avez bien sûr plein d'autres espèces uniques et magnifiques, mais la liste est bien trop longue pour l'énumérer ici. Les plus connus sont... les toucans. Si vous êtes chanceux, vous pourrez en observer quelques-uns. Car oui, ce n'est pas un zoo et il faudra ouvrir l'œil (et le bon !) pour pouvoir apprécier les habitants à plumes de ces bois.

Vous pensiez vous rendre à Mindo pour la journée depuis Quito ? **Les oiseaux se montrent surtout le matin au lever du soleil, c'est-à-dire entre 6 h 00 et 9 h 00 en Équateur.** Du coup, en plus de passer beaucoup de temps dans les transports, vous risquez de rater le spectacle. Ça serait dommage, non ? Prenez plutôt le temps d'y passer une nuit ou même plusieurs. Si vous choisissez bien votre hôtel dans [ma liste de partenaires](#) et que vous avez de la chance, vous aurez en plus le privilège de prendre **votre petit déjeuner entouré de colibris** et pourquoi pas même en compagnie de toucans. Que du bonheur !

Je reviens sur les bonnes adresses et les meilleurs hébergements de Mindo un peu plus bas dans l'article. En attendant, voici quelques-unes des meilleures photos prises par des voyageurs du Réseau Solidaire :

Vous êtes un ornithologue ? Vous faites partie de ceux qui se lèvent tôt pour partir à la chasse à la photo ? Pensez aussi à regarder le [carnet de voyage d'Yves](#), ça fait rêver. Vous avez aussi ceux de [Kathy et Marc](#), de [Judith et Alain](#), de [la famille Heitz](#) ou encore de [Jean-Jacques le botaniste](#) qui vous aideront à dénicher les meilleures adresses pour observer une multitude d'espèces d'oiseaux dans la région.



Un des lieux préférés est le *Refugio Paz de las Aves*. Avec les frères Paz, vous êtes en excellente compagnie pour découvrir les oiseaux locaux !

Allez, comme je sais que vous aimez voyager de manière responsable, je vous donne d'ailleurs **2 adresses exceptionnelles de réserves** gérées par l'ONG *Mindo Cloudforest Foundation* qui vous offriront **un spectacle unique : Milpe et Rio Silanche**. Pensez à appeler pour prévenir de votre passage et bénéficier des précieux conseils de l'association ! Vous pouvez les rejoindre en taxi, ça sera bien plus économique qu'un tour avec une agence locale de Mindo.

Dans le genre « hébergement insolite », j'ai même une petite adresse pour aller dormir au plus proche des oiseaux, dans une cabane dans les arbres !

Tant que j'y suis, j'en profite aussi pour vous parler de la *Fundación Jocotoco* dont [la réserve Yanacocha](#) est sur la route entre Quito et Mindo, au niveau de Nono. Vous en avez plein d'autres à travers tout le pays, je les conseille à tous les passionnés de faune et de flore.

À proximité, les réserves naturelles de [Maquipucuna](#) et de [Santa Lucía](#) sont aussi des endroits incroyables en pleine nature où vous pourrez tenter d'apercevoir le fameux ours à lunettes ou encore des ocelots !

Un trésor pour les yeux : les papillons multicolores !

Petits chanceux, vous avez déjà observé tous les oiseaux de Mindo ? **Il reste d'autres belles surprises ailées et colorées aux « mariposarios ».**



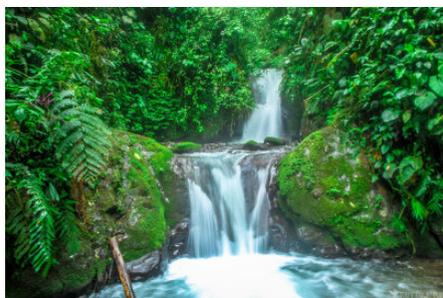
Pour tous ceux qui ont pris allemand deuxième langue ou ceux qui n'étaient pas trop attentifs en cours d'espagnol, *mariposa* veut dire « papillon ». Avec cette petite leçon, vous devriez maintenant pouvoir en déduire sans trop de soucis que *mariposario* signifie... serre à papillons !

Il y en a plusieurs à Mindo, le plus important est « *El Mariposario* » situé à 30-45 minutes à pied du centre-ville. Vous pourrez également trouver des serres dans le centre, un de mes préférés étant [Nathaly](#), ou même seulement ouvrir les yeux en vous promenant sur la route des cascades pour profiter du spectacle des papillons. Cette dernière option a l'avantage d'être gratuite. En revanche, grâce aux serres, vous aurez beaucoup plus de chances de voir un papillon se poser sur vous, un autre sortir de sa chrysalide ou encore d'identifier quelle chenille correspond à quel papillon. Et bon, ça reste économique (environ 7.00 USD/personne) pour un spectacle aussi magnifique.

La randonnée « coup de cœur » : la route des cascades !

Il y a une multitude de cascades dans cette région humide. **La balade la plus connue est « la ruta de las cascadas » et est accessible par la fameuse « tarabita »** (environ 5.00 USD/personne). Cette nacelle vous transportera au-dessus du vide pour accéder à un chemin bien entretenu qui longe de nombreuses cascades. Sortez l'appareil photo, vous aurez de belles photos et vidéos !

Si vous avez peur du vide, il y a un autre chemin d'accès en descendant en contrebas. L'équipe pourra vous expliquer comment faire en [briefing gratuit](#) autour d'une carte et d'un *cafecito* à Quito.



C'est accessible à tous les niveaux et même en famille avec des enfants en bas âge. **Comptez quand même environ 2 heures de marche pour profiter de plusieurs cascades et de cet environnement reposant.** Privilégiez le taxi pour vous y rendre à l'aller (ça monte un peu !), le tarif est fixe et vous pouvez le partager avec d'autres voyageurs. Si vous êtes motivé, vous pouvez bien sûr marcher au retour. Comptez environ 1 heure jusqu'au centre-ville de Mindo avec de belles surprises tout au long du chemin.

Après une balade au "sanctuario de las cascadas" (sanctuaire des cascades), terminez votre journée en beauté par un plouf au balneario Nambillo (piscine naturelle). Pour y accéder, continuez la route goudronnée après l'entrée au "sanctuario de las cascadas" : rafraîchissement garanti !

Finissez votre journée d'aventures avec un bon pain allemand fait maison, soupes, sandwiches, délicieuses pâtisseries et surtout accueil chaleureux dans la pâtisserie La Reposteria, située non loin du parc central ! Ne passez pas à côté de ce café aux influences suisses, qui ne vous laissera pas sur votre faim ! N'hésitez pas à me demander l'adresse lors [d'un appel](#), [un email](#) ou le [briefing de bienvenue](#)!

Découvrez plus sur d'autres randonnées incontournables et sites sympas pour les sports extrêmes en Equateur dans les sections Destinations et sports de cette [page](#).

Le petit plaisir des papilles : les fabriques de chocolat !



Mindo est un village touristique et vous pouvez y retrouver la fierté nationale équatorienne : **le chocolat**. Même si aucun cacao n'est produit à proximité immédiate mais un tout petit peu plus loin (comme chez mon partenaire *Finca de los Sueños* à Puerto Quito), vous pouvez y **découvrir le processus de fabrication de cet or noir** et même **goûter un chocolat chaud fait maison par vos soins**. Oui oui, c'est toujours celui-là le meilleur du monde !

C'est une activité très agréable en famille ou entre amis. Gourmand comme vous êtes, je sais que vous n'allez pas résister. Si vous cherchez d'autres adresses dans le pays, j'ai des contacts aussi à Guayaquil et aux portes de l'Amazonie. Je vous dis tout dans mon article dédié à ce plaisir culinaire.

Si c'est l'heure du goûter, venez tester le fameux Brownie du Quetzal (un régal!). Et pour tout savoir sur le processus de fabrication de son ingrédient principal, assistez au "tour du chocolat" (dégustation en prime!). Hésitez pas à me demander les adresses lors du [briefing de bienvenue](#) ou par [email](#).



Le plein de sensations et d'adrénaline : randonnée, canopy, tyrolienne & Cie. !

Amoureux d'aventures, Mindo est aussi fait pour vous avec sa grande diversité d'activités sportives. Si vous voulez profiter pleinement des trésors et surprises que vous réserve la nature, Mindo offre une mosaïque d'activités. Allez-y, faites votre choix selon vos goûts et vos envies :

- Vous aimez la **randonnée** ? Baladez-vous dans les différentes réserves de la région ! Grâce à votre tour d'observation, vous saurez déjà reconnaître de nombreux oiseaux et peut-être que vous en trouverez même de nouveaux pour compléter votre collection. Si vous avez de la chance, vous pourrez aussi découvrir des singes ou d'autres mammifères. Les entrées sont gratuites ou le prix est symbolique.
- Vous préférez les **promenades à cheval** ? J'ai votre bonheur dans la liste des partenaires !
- Vous êtes des **amateurs de sensations fortes** ? Il y a toujours les fameuses activités : la tyrolienne, les sauts de Tarzan, le canyoning ou encore le tubing. Si vous cherchez vraiment de l'adrénaline, privilégiez la région de Santo Domingo ou de Tena. Ici, c'est accessible à toute la famille.



Le tour insolite : une balade de nuit !

La nature réserve des surprises de jour comme de nuit. Une option peu connue à Mindo – et pourtant si célèbre en Amazonie – est d'explorer la nature à la tombée du soleil. C'est l'occasion de **découvrir une autre facette de cet environnement naturel privilégié**. Insectes, grenouilles, chauves-souris, petits mammifères, escargots ou encore serpents vous attendent tout au long de votre randonnée. Les amphibiens sont les rois dès la nuit tombée !

Bien sûr, j'ai le partenaire idéal pour cela : [Mindo Night Walks](#). Nick et Eric sont de véritables passionnés qui sauront vous partager leur amour pour la nature et tous ses habitants. Allez, sortez vos frontales, une aventure magique vous attend !

Les hébergements : l'embaras du choix !

Mindo est l'une des 3 villes touristiques équatoriennes avec le plus d'options d'hébergements de qualité. Tout comme à Baños ou à Cuenca, il y en a pour tous les goûts et tous les budgets. **Vous trouverez bien sûr les meilleures options, testées et approuvées par les voyageurs du Réseau Solidaire, dans [ma liste de partenaires](#) (section Andes Nord).**

Pour les petits budgets qui veulent tout de même profiter du charme naturel de cet endroit, [les Cabañas Armonia](#) sont une jolie option.

Si vous avez un budget un peu plus aisé et que vous aimez une belle architecture bio et vous régaler avec un excellent petit déjeuner avant partir à l'aventure [La Bicoock Lodge](#) c'est pour vous.

Personnellement, j'ai un **coup de cœur pour les cabanes dans les arbres**. Je suis encore un enfant dans l'âme et j'adore cette relation magique dans cette nature si riche en trésors et surprises. Si c'est ça aussi qui vous plaît essayez [The Bird Tower](#) (attention, il faut réserver à l'avance car ce n'est qu'une seule cabane au milieu de la forêt!)

Vous avez des hébergements confortables et douille adaptés à toutes les bourses. Bien sûr, les amoureux d'ornithologie privilégieront les environs de Mindo et les réserves environnantes comme la [Réserve Yanacocha](#) de la Fundación Jocotoco, partenaires de ToutEquateur.

Le transport jusqu'à Mindo : simple comme bonjour !

Pour contredire de nombreux guides et sites Internet, commençons tout d'abord par une petite explication sur comment s'y rendre. Car oui, je vous le garantis, c'est facile et économique comme toujours en Équateur.

Le plus simple en transport public ?

Ce petit paradis situé à seulement 2 heures au nord-ouest de Quito est accessible depuis la gare routière Ofelia, terminal de la ligne de MetroBus (qui passe à La Marín dans le centre historique). En taxi, comptez environ 12.00 USD. Vous y avez des bus directs pour Mindo pour environ 3.10 USD avec la compagnie « Flor del Valle ».

Voici les horaires indicatifs des bus publics directs :

Quito → Mindo :

- 8 h 00, 9 h 00 et 16 h 00 du lundi au vendredi,
- 8 h 00, 9 h 00, 11 h 00 et 16 h 00 le samedi et le dimanche.

Mindo → Quito :

- 6 h 30, 11 h 00, 15 h 15 et 17 h 00 du lundi au dimanche.



Une première alternative sont les bus vers San Miguel de los Bancos. Un peu plus fréquents et partant eux aussi de la station de bus Ofelia, ils vous déposent sur la route à l'intersection pour Mindo. Des camionnettes – ou taxis collectifs – vous y attendront pour vous descendre jusqu'au centre (0.75 USD/personne ou 3.00 USD pour un transport privé). Au lieu d'attendre le prochain bus direct, je vous conseille cette option tout aussi pratique et économique.

Une deuxième alternative, si vous êtes à la gare routière de Carcelén ou à la Mitad del Mundo, est de prendre place dans n'importe quel bus allant de Quito en direction de la côte pacifique nord (Esmeraldas, Bahía de Caráquez, etc.) et de lui demander de vous arrêter sur la route à la hauteur de Mindo. C'est ce que font tous les locaux pour éviter d'attendre aux gares routières. Vous verrez, on prend vite le pli de héler un bus sur le bord de la route !

Pour ces deux alternatives, pensez à suivre votre localisation sur votre GPS pour éviter de rater votre arrêt. Je vous conseille l'application gratuite Maps.me, elle est vraiment très complète en Équateur avec même de nombreuses randonnées.

Et le retour à Quito ? Même chose, si vous voulez partir à un autre horaire que ceux de la compagnie Flor de Valle ou que vous avez raté le bus (oui oui, ça arrive, pas de panique !), remontez sur la route principale, vous n'aurez pas à y attendre longtemps avant de vous faire prendre par des bus qui vont en direction de Quito.

Pour **se déplacer dans Mindo, c'est à pied ou en taxi !** Sachez que les prix des « *camionetas* » sont fixes pour les trajets courants, c'est difficile de négocier. Pour diminuer le coût, vous pouvez par contre les partager avec d'autres voyageurs. Vous verrez, tout le monde est très sympa dans cette région, c'est très facile de sympathiser avec des compagnons d'aventure.

Pour plus de détails du voyage en bus, visitez mon article [Le bus en Équateur](#)

Quelle option privilégier en voiture ?

Le chemin le plus pittoresque en voiture depuis Quito, c'est la Ecoruta Paseo del Quinde ! Cette route entre Nono et Mindo est un vrai bonheur avec son petit cours d'eau et sa nature verdoyante qui vous entourent. Un véhicule surélevé est fortement recommandé pour profiter tranquillement de ce chemin qui commence déjà à vous immerger dans l'incroyable biodiversité de la *cloud forest*. Pensez également à faire une pause à la réserve Yanacocha pour observer quelques espèces d'oiseaux de la région. Trouvez ici plus d'info sur le [voyage en voiture](#) en Équateur et sur [d'autres petites routes panoramiques](#) dans le reste du pays à ne pas manquer.

D'ailleurs, **ça sera aussi uniquement en taxi ou en voiture de location pour rejoindre Otavalo**, autre étape incontournable du nord de Quito. La route de la [vallée de l'Intag](#) entre Nanegalito et [la lagune de Cuicocha](#) est magnifique, vous êtes au cœur d'une région verdoyante et magique. Sur la route, pensez à vous arrêter découvrir les trésors naturels locaux. Vous y trouverez de nombreux fruits tropicaux, des plantations de cacao et de café ou encore des champs de canne à sucre. Et vous pourrez même apprécier, le temps d'une baignade, quelques rivières et cascades des plus pittoresques ! Connaissant bien les habitants de la région, je suis sûr que vous ferez aussi des rencontres insolites.

Petite astuce : Si vous restez sur la route classique, pensez à prendre votre petit déjeuner en terrasse à [Los Armadillos](#), c'est l'une de mes adresses préférées dans la région. Pour déguster votre repas, vous êtes entouré de... colibris.

Et en randonnée à pied ou en VTT, c'est possible ?

Bien sûr, c'est même une aventure inoubliable ! Oui oui, ça commence à Lloa, petit village dont je vous ai déjà parlé dans ma [chronique sur les thermes](#). Il faut compter environ 60 km, soit généralement 2 jours de marche en toute autonomie. Le chemin est indiqué sur l'application Maps.me. Vous pouvez faire de belles rencontres en chemin comme des... tatous. J'attends avec impatience vos photos pour motiver les voyageurs les plus sportifs.



Après tout ça, vous cherchez encore de bonnes raisons de vous rendre à Mindo ? [En briefing Chez Léon](#), je suis sûr que l'équipe saura vous convaincre que ce petit paradis naturel est aussi fait pour vous. En attendant, vous pouvez me poser toutes vos questions en commentaire ou sur le [Forum](#), je vous aide avec plaisir à préparer votre itinéraire de 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 !!!



La boucle de Quilotoa de A à Z

La randonnée la plus célèbre des Andes équatoriennes n'aura plus de secrets pour vous !

En bref : La lagune Quilotoa est la star du trekking en Équateur. C'est en effet le coin le plus connu pour une découverte en 3 jours de la région avec, comme cerise sur le gâteau, l'arrivée sur cette magnifique lagune aux couleurs changeantes.

Oui, il était grand temps que je rédige une chronique sur la boucle de Quilotoa, **la reine des randonnées** dans la cordillère des Andes équatoriennes ! Passionnés de montagnes, de sentiers et de volcans, vous êtes au bon endroit, en plein cœur de la Sierra. Que vous soyez des grands sportifs ou des randonneurs du dimanche, de 7 ans à 77 ans, c'est fait pour vous si vous aimez les grands espaces et que vous avez envie de quelques jours coupés du monde et en autonomie.

Un peu d'histoire concernant le Quilotoa !

Saviez-vous que le Quilotoa était un volcan avant d'être une lagune ? Et oui, c'est étonnant.

Le Quilotoa est une « *caldeira* » remplie d'eau et mesurant 3 kilomètres de large qui a été formée par l'effondrement de ce volcan de dacite suivi d'une éruption extrêmement violente il y a environ 820 ans, entraînant un écoulement pyroclastique (minute culture : c'est un mélange à haute température de gaz volcaniques, de vapeur d'eau et de particules solides), des coulées de boue atteignant l'océan Pacifique et le dépôt de cendres volcaniques dans l'air le long du nord des Andes. Le Quilotoa culmine aujourd'hui à 3 914 mètres d'altitude.

Depuis lors, la caldeira a accumulé de l'eau jusqu'à former un lac de cratère d'une profondeur de 250 m, et dont les minéraux dissous ainsi que des micro-algues lui ont donné une teinte d'un vert unique. Il y a des fumerolles au fond du lac et il y a des sources chaudes sur le côté est du volcan. Impressionnant, non ?

En quechua, « *quilotoa* » signifie « la dent de la princesse ». Ce nom mystérieux est le sujet de nombreuses légendes : demandez leur version de l'histoire aux locaux, ce sera l'occasion de pratiquer votre espagnol et, pourquoi pas, d'apprendre quelques mots de la langue des Andes.

Vous êtes prêt pour la rando ?

Contrairement aux idées reçues, il n'est absolument pas indispensable de contracter les services d'un guide accompagnateur pour profiter de cette randonnée. Aussi, n'hésitez pas à vous lancer, que ce soit en solo ou en groupe !

L'avantage de cette grande randonnée andine est que vous pouvez dormir en auberge tous les soirs. Pas besoin de matériel de camping lourd à transporter, marchez léger !

Comme **la lagune de Quilotoa est la cerise sur le gâteau** après 3 jours d'efforts, je vous conseille de commencer à Sigchos. Cependant, si vous doutez de vos capacités physiques en altitude (entre 2 800 et 4 000 mètres), c'est bien sûr possible dans l'autre sens – un poil plus simple – ou d'éviter une étape. Je vous invite à lire mon article sur le [mal des montagnes](#). Vous pouvez aussi réserver les services d'une mule pour porter vos bagages. Ne vous inquiétez pas, si vous avez un peu de temps devant vous et une grande envie de nature, vous pourrez le faire sans (trop) de difficultés..

Bien sûr, il faudra attaquer ce trek **après quelques jours d'acclimatation à l'altitude et être bien équipé**. Le climat en altitude change rapidement ! Comme vous êtes dans les Andes, il peut autant faire froid et pleuvoir beaucoup que faire très beau et chaud. Prévoyez alors quelques affaires chaudes et imperméables ainsi que de la crème solaire et une casquette ! Emportez aussi environ 3 litres d'eau par jour, un sandwich si un petit creux vous gagne, des fruits secs et quelques barres de céréales ou des gâteaux pour un petit plaisir lors des pauses. Il est important de **bien s'hydrater et bien manger** pour profiter de cette aventure. Une tenue sportive est indispensable, notamment des chaussures de randonnée ou de trail et des vêtements évacuant bien la transpiration. Des bâtons peuvent vous aider.

Petite astuce : [Les hôtels à Quito](#) ou [Latacunga](#) offrent des services de consigne. Il faut compter au maximum 2.00 USD par jour et c'est parfois gratuit si vous y dormez une nuit. Laissez donc votre gros sac au chaud pour voyager le plus léger possible !

Vous êtes équipé ? Acclimaté ? Allez, c'est parti, courbatures et lamas garantis :

• Étape 1 : de Sigchos à Isinlivi !

De Latacunga à Sigchos, du lundi au vendredi, les bus partent à 5 h 00, 6 h 00, 9 h 30, 10 h 00, 10 h 30 et 12 h 00. Le samedi, c'est à 9 h 30, 10 h 00, 10 h 30, 11 h 00 et 12 h 00. Et le dimanche c'est à 9 h 30 et 12 h 00. Il faut compter 2 bonnes heures de trajet.

Les bus de l'après-midi ne vous permettent pas de réaliser la première étape le jour même. Si vous êtes un peu en retard (ou voulez faire 2 étapes en 1 journée), vous pouvez dormir à Sigchos. Il y a quelques hôtels basiques qui feront l'affaire pour une nuit.

Pour cette première étape, vous avez environ 12 kilomètres à parcourir (300 mètres de dénivelé négatif, 400 mètres de dénivelé positif). Il faut compter 3 à 4 heures en marchant. Pensez à m'écrire pour les indications ! Ou à demander à votre hébergement à Isinlivi. Les 2 hôtels du village sont des partenaires du Réseau Solidaire, vous les retrouvez dans la [liste des hébergements](#). Il est assez facile de se perdre. Vous pouvez utiliser aussi l'application gratuite Maps.me, ça aide beaucoup à rester sur le bon chemin. Les sentiers de randonnée sont plutôt bien détaillés et il sera (presque) impossible de vous perdre, foi de Léon.

Petite astuce : Quand vous croisez un arbre peint de toutes les couleurs, il faut peut-être tourner. Oui, je sais, ça paraît insolite mais c'est vrai ! Vous l'aurez compris, les indications ne sont pas aussi strictes que celles du Club Vosgien, mais si vous vous perdez, vous ne le resterez pas longtemps. Il est rare de ne pas croiser d'autres compagnons randonneurs qui pourront vous aiguiller !



Information pratique : Vous pouvez rejoindre Isinliví depuis Latacunga en transport public. Si vous ne pouvez pas faire toute la boucle, c'est une solution pour éviter l'étape 1 et quand même profiter des superbes paysages andins.

• Étape 2 : d'Isinliví à Chugchilán !

Après un petit déjeuner matinal et avoir pris vos sandwichs, c'est reparti pour l'aventure ! Je vous conseille de décoller au plus tard vers 7 h 30 pour avoir le temps de profiter tranquillement des paysages et aussi maximiser les chances d'éviter les averses. Dans cette région, [les pluies](#) se présentent souvent dans l'après-midi. Votre hébergement peut vous remettre une carte, ça aide à se repérer même si c'est plutôt bien indiqué sur cette étape.

Aujourd'hui, vous longez presque tout le temps une rivière, c'est pittoresque ! Je vous conseille d'ailleurs de faire votre pique-nique au bord de celle-ci, c'est tellement charmant. Cette partie du canyon de Toachi, créé par une éruption antérieure à la dernière qui a coûté son cône au volcan Quilotoa, est facile d'accès. Sa profondeur maximale est de 100 mètres



Sans se perdre (oui oui, c'est quand même possible !), il faut compter 14 kilomètres (300 mètres de dénivelé négatif, 600 mètres de dénivelé positif), soit environ 5 à 6 heures de marche. Petite astuce : Au niveau du hameau avec l'église, il ne faut plus traverser la propriété mais la contourner un peu plus loin sur la droite. Ne vous inquiétez pas, ça ne rallonge pas beaucoup et le plus dur est dans tous les cas la montée suivante (qui vous offre une superbe vue sur la vallée).



Au village de Chugchilán, vous avez l'embaras du choix concernant l'hébergement. Les partenaires du Réseau Solidaire y sont bien représentés ! Si en basse saison vous trouverez toujours de la place, en haute saison il est mieux de prévenir l'hébergement de votre arrivée pour avoir une place. Les plus prudents peuvent aussi emmener une tente et un duvet, il sera toujours possible de camper.

• Étape 3 : de Chugchilán à Quilotoa !



Voilà l'étape reine de la boucle, celle qui vous mène jusqu'à la magique lagune de Quilotoa. Et pour profiter de ce trésor, il vous faudra marcher environ 20 kilomètres (200 mètres de dénivelé négatif, 1 000 mètres de dénivelé positif), soit 5 à 7 heures selon votre rythme. Oui oui, ça se mérite !



Les paysages sont encore différents de l'étape précédente. Encore une fois, partez tôt le matin, ça peut aussi vous éviter d'être dans la dernière montée en plein soleil. D'ailleurs, lentement mais sûrement, c'est la meilleure façon de grimper ! Évitez tant que possible les pauses en pleine ascension, c'est très dur de s'y remettre. Allez-y tout de même à votre rythme, ça reste des vacances...



Une fois arrivé au sommet, vous avez 2 options : par la droite (sens antihoraire) ou par la gauche (sens horaire). Le premier chemin est plus court. Si vous êtes déjà bien fatigué, privilégiez-le ! Si vous en voulez encore (et que vous n'avez pas prévu de faire tout le tour de la lagune le lendemain), partez de l'autre côté.

Quilotoa est un village très touristique et peu authentique. Vous trouverez beaucoup d'auberges pour tous les prix et toutes les envies. Si vous préférez une option plus charmante, pensez à [me consulter](#) !

• Étape 4 : le tour la lagune de Quilotoa !



Selon la motivation après 3 jours de randonnée, vous pouvez juste descendre au bord de la lagune, remonter à dos de mule pour 10.00 USD par personne (mais je préférerais que vous utilisiez vos jambes pour une question d'éthique ;-)), ou décider de faire le grand tour. Et là, il faut compter environ 5 heures de marche.

Pour rejoindre Latacunga depuis Quilotoa, c'est 2.00 USD par personne en bus direct (5 h 30, 6 h 30, 7 h 00, 8 h 45, 10 h 45, 12 h 15, 13 h 45, 14 h 45, 15 h 30, 16 h 15 et 17 h 00). Si les horaires ne vous conviennent pas, vous pouvez sinon rejoindre Zumbahua en taxi collectif et prendre un bus de là.

• Étapes additionnelles :

Une étape classique est Quilotoa – Tigua. N'étant presque que de la descente sur 16 kilomètres, ça soulage après la journée précédente, mais attention aux genoux ! Sur la route, vous pourrez aussi faire des rencontres insolites avec des bergers ou des agriculteurs. J'adore partir à la rencontre des communautés, rien de plus enrichissant que de partager ! Le chemin n'est pas très bien indiqué mais je suis sûr que vous le trouverez en demandant un peu d'aide à des locaux. À Tigua, vous pourrez connaître l'artisanat typique et connu au-delà des frontières de l'Équateur : les peintures naïves, très colorées, sont généralement des représentations de la région, avec les espaces naturels, les volcans et la simplicité de la vie sur les hauts plateaux.



C'est aussi l'occasion d'acheter un souvenir à des artisans locaux, reconnus pour leur savoir-faire de la peinture sur bois et sur cuir.

Vous avez une option peu connue via Malingua Pamba. Le jour 2, vous partez pour ce village depuis Isinlivi et rejoignez la lagune le jour 3. Après avoir fait le tour de Quilotoa le jour 4, vous vous dirigez vers Chugchilán le jour 5 où vous terminez votre trek. À Malingua Pamba, vous devrez alors dormir chez l'habitant ou bien planter votre tente.

Depuis Isinlivi, si ça colle avec vos jours, vous pouvez rester une journée supplémentaire pour découvrir le marché aux animaux de Guantualo le lundi. Sinon, c'est aussi un bon camp de base moins touristique que la lagune : il y a de nombreuses possibilités de randonnées à la journée (comme depuis Chugchilán, d'ailleurs).

• Petits conseils en vrac :

- Tout au long de la boucle, c'est très sûr. Vous pouvez rencontrer des chiens peu aimables qui « protègent » la propriété. Ce sont en fait plutôt des alarmes que des animaux de compagnie. Si vous vous baissez pour ramasser un caillou, ils s'enfuient généralement très rapidement comme ils ont malheureusement l'habitude d'être maltraités. Sinon, vous pouvez faire un petit détour, ça fonctionne aussi.
- Parfois, des enfants vous aborderont peut-être pour échanger quelques mots avec vous, les *gringos*. **Si certains vous demandent de l'argent, il ne faut bien sûr pas accepter.**
- Vous n'avez pas de distributeur sur la boucle, **pensez donc à prendre avec vous suffisamment d'argent en espèces pour vos étapes** (environ 20-30 USD/nuit entre l'hébergement et les repas). Certains gîtes acceptent le paiement par carte avec un supplément de 8 % correspondant aux frais bancaires.
- Pour celles et ceux qui ne sont pas de grands marcheurs, il est possible d'aller à la lagune en excursion à la journée depuis Quito et Latacunga. Dans les faits, cela vous reviendra plus cher alors que prendre le bus à l'aller et au retour est très facile.
- Pour celles et ceux ayant une [voiture](#), il est possible de la garer à Sigchos, faire la boucle et prendre un bus entre la lagune et Sigchos pour la récupérer ensuite.
- Pour vous remettre de cet effort, vous pouvez continuer vers [Baños](#) et vous détendre dans les eaux thermales, à moins que les grands espaces vous inspirent et les excursions en Amazonie vous attirent ! Vous pouvez voir toutes les informations concernant la [forêt amazonienne ici](#). À moins que vous vouliez profiter des incontournables Galápagos en croisière, je vous aide avec plaisir. D'ailleurs, saviez-vous que le parc national des Galápagos a été créé en 1959 pour préserver les tortues géantes endémiques de cet archipel volcanique ? Je vous invite à lire mon article en relation avec [les croisières](#). L'équipe est d'ailleurs là pour répondre à [vos questions](#).

Voilà, je crois que vous savez tout. Si vous avez encore des questions, je suis à votre disposition. Pour une fois, je demanderai peut-être de l'aide aux p'tits jeunes de l'équipe qui sont bien plus sportifs que moi !

J'attends vos plus belles photos avec plaisir pour les partager avec toute la communauté de voyageurs sur le [blog](#) ou [le forum](#).

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 !!!

Le Chimborazo : à la découverte du géant des Andes

Avec ses 6 310 mètres, le Chimborazo est le point de la terre le plus proche du soleil. Comment le découvrir ? Je vous dis tout !

En bref : Le Chimborazo, point culminant des Andes équatoriennes, vous attend pour des descentes en vélo, des balades ou encore son ascension !

Petit pays aux grands volcans, l'Équateur abrite le volcan **le plus éloigné du centre de la Terre et le point le plus proche du soleil** ! Avec ses 6 310 mètres au-dessus du niveau de la mer, le Chimborazo est le point culminant des Andes équatoriennes et l'un des plus hauts du continent sud-américain. Alors, comment le découvrir ? Est-il possible de l'apprécier sans y monter ? Pourquoi y faire un tour ?

En une journée, c'est possible !

Si vous avez un peu peur d'un séjour en très haute altitude, la petite ville de Riobamba sur la Panaméricaine est presque au pied du volcan et constitue un excellent camp de base pour la réserve du Chimborazo et si vous souhaitez vous rendre à la journée vers le volcan. Souvent, dans un programme un peu chargé, c'est la seule possibilité et cette étape urbaine sera alors votre seule solution pour vous approcher des sommets enneigés du Chimborazo.

Mais en une journée on peut déjà faire beaucoup ! Pour les plus courageux et amateurs de sensations fortes, je leur recommande de tout cœur [une descente du géant des Andes à vélo](#). Promis, rien à voir avec la route de la mort, fameuse attraction touristique bolivienne : la piste y est bien entretenue et l'encadrement très professionnel. Même sans être un pro du VTT, la descente vous permettra d'apprécier les changements de paysages et de températures au fil de la balade. Une autre option est de monter en voiture (en excursion ou par vos propres moyens) vers le refuge Carrel afin de prendre un peu de hauteur et de tâter les 4 800 mètres d'altitude. Si vous êtes inquiet du [mal d'altitude](#), rappelez-vous de bien vous hydrater et d'y aller à votre rythme : il est normal d'être au ralenti à ces hauteurs.

Les plus courageux poursuivront le sentier qui les amène vers le second refuge. Ce chemin est pour le moins particulier puisque vous y trouverez des pierres commémorant les andinistes qui ne sont jamais revenus de la montagne. De là, vous pourrez poursuivre vers la lagune de Condorcocha : si la lagune est petite, le sentiment d'avoir atteint les 5 100



mètres en randonnant est tout à fait satisfaisant !

Si vous partez à la journée, pensez bien que vous allez monter très haut et que la température en montagne est inversement proportionnelle à l'altitude. Couvrez-vous ! Bonnet, gants et vêtements chauds vous seront indispensables car il n'est pas impossible d'être surpris par une averse neigeuse.

Si vous avez plus de temps, le coin du Chimborazo a beaucoup à offrir

On trouve de nombreuses communautés indigènes au pied du volcan. Le logement y est peu cher et c'est une sacrée expérience que de dormir dans une communauté andine et partager le quotidien avec les indigènes. Le projet Ahuana regroupe trois communautés qui vous permettent de profiter des alentours ainsi que de découvrir les coutumes et l'artisanat local. Qui sait, vous apprendrez peut être même quelques mots de quechua ? Demandez aux locaux, ce ne sont pas les chemins de randonnée et de trekking qui manquent dans le coin ! La zone de San Francisco de Cunuguachay est splendide et vous y trouverez même des [thermes](#).

Si vous aimez la marche, vous pouvez aussi vous attaquer aux recoins du volcan Carihuairazo dont les hauteurs ne sont pas plus faciles que de retrouver son nom : mais quels paysages !

Une ascension au sommet

Le Chimborazo est un glacier plus technique que son cousin [le Cotopaxi](#). Il nécessite [une acclimatation](#) en bonne et due forme d'au moins une semaine. À la différence de celui-ci, en revanche, pas de risque d'éruptions : ce géant est endormi. Même si vous êtes expérimenté, je vous recommande de prendre [un guide de haute montagne](#) qui connaît cet environnement particulier, afin que cela se déroule dans les meilleures conditions possibles.

Il faut compter environ 400.00 USD pour une ascension, matériel et guide compris. Vous trouverez toutefois de nombreux paquets combinés auprès de mes partenaires afin de faire cela à moindre coût grâce à [la carte Premium ToutEquateur](#). La saison des ascensions est de décembre à février, en dehors de la saison des pluies.

Tout le monde n'arrive malheureusement pas au sommet car il faut avoir une bonne condition physique. En effet, ce n'est pas donné à tout le monde d'atteindre le sommet et de gravir des pentes à 45 degrés de nuit pendant de longues heures avec un oxygène raréfié. Le dénivelé est costaud : c'est qu'un sommet à plus de 6 000 mètres d'altitude, ça se mérite ! Si une expérience de la haute montagne est souhaitable, elle n'est pas obligatoire. En revanche, si vous n'arrivez pas au bout ou que l'ascension est annulée pour des raisons climatiques, le remboursement n'est pas possible. La sécurité avant tout

Que prévoir pour profiter du Chimborazo ?

Pour profiter de cette région authentique, emmenez k-way, crème solaire et pull car comme je vous le disais dans mon article sur [la météo](#), le temps peut vite changer.

Si vous êtes [en voiture](#), rappelez-vous qu'à ces altitudes, les voitures ont aussi un peu plus de mal en raison du manque d'oxygène. Pas de panique donc, allez-y tranquillement ! Faites aussi attention aux nombreuses vigognes. Elles sont charmantes mais ne font pas toujours la distinction entre la route et leurs pâturages semi-désertiques.

Si vous êtes inquiet du mal d'altitude, emmenez des petites pastilles mais surtout hydratez-vous bien. En peu de temps, vous pouvez aussi redescendre vers [Riobamba](#) ou, plus original et moins touristique, vers Guaranda. La côte pacifique est à quelques heures de route à peine via Guayaquil si vous souhaitez vous remettre de vos émotions sur des plages de sable blanc.

Munissez-vous de la liste des partenaires pour trouver [un hébergement sympa](#) ou bien [contacter un guide](#) qui vous fera découvrir les merveilles qu'offre la cordillère.

Avec tout cela, vous avez le mode d'emploi pour profiter à fond de ce géant des Andes ! [L'équipe et moi restons bien entendu disponibles](#) pour vous renseigner au sujet de votre voyage en Équateur, vous mettre en relation avec des guides compétents et vous aider à profiter des neiges éternelles de la splendide Sierra équatorienne !

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 !!!

Le Cotopaxi : c'est par ici !

Le parc naturel du Cotopaxi, c'est bien plus que le volcan. Tour d'horizon des possibilités dans ce joyau naturel des Andes !

En bref : En pleine [préparation de votre voyage](#), vous cherchez des informations sur le volcan Cotopaxi et vous entendez un peu tout et son contraire ? Dans cet article, je vais rétablir quelques vérités et vous partager mes petites adresses pour vous aider à profiter de ce parc national exceptionnel.

Le volcan Cotopaxi, culmine à 5 897 mètres d'altitude. Il est situé au cœur des [Andes équatoriennes](#) entre Quito et Latacunga. [Le parc national](#) compte 32 255 hectares protégés, 17 espèces de mammifères et 37 espèces d'oiseaux recensées, dont le célèbre condor. C'est un volcan actif dont la dernière éruption date de 2015, pas de coulée de lave heureusement, il est loin d'être aussi virulent que le Piton de la Fournaise ! Ses précédentes éruptions volcaniques ont rythmé l'économie du pays. Il est encore aujourd'hui considéré comme l'un des volcans les plus actifs au monde. Son nom en quechua signifie le « cou de la lune », c'est dire s'il est haut ! Ses paysages au nord sont uniques et verdoyants, au sud plutôt lunaires et désertiques.

Je reçois souvent des questions pour savoir comment appréhender ce majestueux parc naturel volcanique au cœur de la cordillère des Andes. Celui-ci offre en effet bien plus qu'une randonnée mais il vaut mieux savoir quelques petites choses avant de s'y aventurer. Si vous n'avez pas trouvé toutes les réponses dans [les carnets de voyage](#), je réponds à toutes vos questions !

Est-ce que le parc national Cotopaxi est payant ?

C'est la première information erronée qui circule dans le pays et même sur Internet. Tous les parcs nationaux sont gratuits en Équateur sauf [le parc national des Galapagos](#). Cela permet aux voyageurs locaux comme étrangers de profiter un maximum des trésors naturels du pays. **Le parc national Cotopaxi est donc bien gratuit !**

Au moment d'entrer dans le parc, il vous sera donc juste demandé de vous enregistrer avec votre passeport, c'est tout. Une copie peut être suffisante. Sachez qu'il est possible d'entrer dans le parc de 8 h 00 à 15 h 00. Les portes, quant à elles, ferment à 17 h 00, ce qui vous laisse suffisamment de temps pour randonner à pied, [à cheval](#) ou en [VTT](#). Si



vous prévoyez de dormir dans le parc et d'arriver dans l'après-midi, ne vous faites pas avoir !

Mon petit conseil : Privilégiez d'arriver le plus tôt possible à l'entrée du parc national ! Dans les Andes, [le temps est changeant](#) mais souvent bien plus dégagé le matin .

Est-ce que je dois être accompagné d'un guide ?

Dans la grande majorité des parcs nationaux, vous pouvez faire des randonnées par vous-même sans guide. Oui oui oui, au Cotopaxi aussi, **vous n'avez pas besoin de guide pour entrer ou même randonner**. Il y a plusieurs sentiers balisés, il vous suffit de demander le plan à l'entrée – ou de le photographier – et d'avoir une application GPS comme Maps.me pour vous repérer. Vous avez peur de vous perdre ? Ne vous inquiétez pas, même avec un mauvais sens de l'orientation, il est très compliqué de se perdre dans ce parc national, la végétation étant presque inexistante. Inquiétez-vous si vous perdez le volcan de vue !

Le 28 avril 2018, les ministères du Tourisme, du Sport et de l'Environnement ont d'ailleurs inauguré la **randonnée Kawsay Ñan**. Elle vous permet de rejoindre l'aire Boliche en longeant les flancs du volcan Cotopaxi. Une magnifique balade à pied de 11 kilomètres en haute montagne, aussi accessible à cheval et en VTT !

L'**accès au refuge José Ribas est ouvert à tous** après une dernière montée à pied depuis le parking et sans guide. Comme vous arrivez à 4 800 mètres d'altitude, ça vous prendra de 30 minutes à 1 heure pour cette « petite » ascension. Pour les plus courageux, vous pouvez même aller découvrir le glacier et toucher les neiges éternelles sans être accompagné d'un guide, c'est suffisamment bien indiqué. Et pour celles et ceux qui sont arrivés au bout de leurs capacités pulmonaires, récompensez-vous avec un petit chocolat chaud en appréciant la vue ! Du thé de coca est également disponible pour ceux qui ont mal à la tête.

Il est toutefois recommandé d'avoir une voiture pour vous promener dans le parc : **sans voiture vous devrez vite faire appel à des services onéreux de taxi ruraux ou à un guide faisant aussi office de chauffeur.**

Vous l'aurez donc naturellement compris, **vous n'avez donc pas obligatoirement besoin d'une agence** pour explorer le parc national. Oui, grâce au Réseau Solidaire ToutEquateur, c'est déjà une belle économie réalisée !



Bien sûr, pour l'**ascension jusqu'au sommet, c'est une autre histoire**. Pour des questions de sécurité évidentes, il vous faut être accompagné de guides nationaux certifiés, qualifiés et expérimentés. Comptez environ 250 à 350.00 USD par personne pour ce challenge réservé à de vrais sportifs après [une période d'acclimatation](#). C'est une sacrée expérience que de monter jusqu'au cratère ! Un petit trou de 800 mètres de diamètre et de 332 mètres de profondeur tout de même. Mais comme pour [le Chimborazo](#), il est nécessaire d'avoir une acclimatation et une bonne condition physique pour gravir ce sommet. Ce n'est pas l'Aconcagua mais tout de même le deuxième plus haut d'Équateur et un des plus hauts d'Amérique du Sud.

J'ai [3 partenaires](#) – testés et approuvés par les voyageurs du Réseau Solidaire – qui peuvent vous aider à vivre cette aventure unique et magique. [Contactez-moi](#) pour plus d'information. Ce sont de vrais professionnels, vous serez entre de bonnes mains. Si vous souhaitez [un guide francophone](#), [contactez Javier](#), un vrai puit de science sur les aspects géologiques de la région !

Comment accéder au parc national du Cotopaxi ?

Le parc national Cotopaxi a **2 entrées officielles** : l'une située au sud le long de la Panaméricaine et l'autre au nord du côté de Loreto de Pedregal. La première, plus facilement accessible, est aussi la plus fréquentée. La deuxième offre plus d'authenticité et d'intimité.

Si vous êtes en transport public, depuis Quito, Machachi ou Latacunga, vous pouvez prendre un bus et lui demander de vous laisser sur la Panaméricaine au niveau de la sortie d'autoroute pour l'entrée sud du Cotopaxi. Ne vous inquiétez pas, ils sont habitués. Ça ne vous coûtera que quelques dollars [en bus](#). De là, vous pouvez **louer les services d'une camionnette** (taxi type pick-up blanc et vert) pour entrer dans le parc (prix à négocier selon le programme souhaité, à partir de 15.00/20.00 USD). Le stop peut fonctionner aussi, surtout le week-end comme le parc est plus visité le samedi et le dimanche par les locaux. Les touristes vous prendront sûrement gratuitement mais les locaux demandent généralement une petite contribution financière.

Vous pouvez aussi **rejoindre l'entrée nord depuis Machachi** (voir les indications et horaires plus bas) et faire la randonnée dans le sens inverse. Si vous voulez séjourner dans un petit endroit bon marché à Machachi, je vous conseille [la Hosteria Chiguac](#). Le mieux, si vous le pouvez, c'est bien sûr de dormir à Loreto de Pedregal dans l'une des superbes haciendas (telle que [Los Mortiños](#), etc.) ou des lodges super accueillants tels que [Tambopaxi Lodge](#), [Rondador Cotopaxi](#) ou [Cuscungo Cotopaxi](#), ou chez mon petit secret pour profiter plus tranquillement de cet environnement charmant.

Si vous êtes en voiture de location et que vous venez de Quito, je vous conseille la route depuis Sangolquí. Ce sera l'occasion de découvrir les cascades du río Pita ou de vous arrêter en chemin pour visiter et peut être rester une nuit dans la superbe [Réserva Ecológica Bomboli](#), foyer d'une énorme variété d'orchidées et d'oiseaux andins, avant d'arriver directement face au volcan Cotopaxi. Si vous allez directement, comptez environ 2 heures de route en prenant votre temps et en partant du centre de Quito. À l'intérieur du parc, vous pourrez garer votre véhicule où vous voulez pour faire des petites balades à pied. De l'entrée nord jusqu'à la lagune de Limpiopungo, pensez à sortir des sentiers battus ! Et oui, la petite rivière qui traverse le parc, j'en suis amoureux personnellement, c'est tellement pittoresque. Ceci dit, la route est certes charmante mais en mauvais état, un véhicule surélevé sera donc indispensable si vous choisissez de la prendre.

Si vous venez du sud, vous pouvez entrer, monter jusqu'au refuge et ensuite explorer librement le parc jusqu'à l'entrée nord. Je vous promets que vous allez adorer vous promener au cœur de tous ces volcans.

Bon à savoir : Entrer dans le parc national en moto ou en quad n'est pas autorisé. Par contre, il est bien sûr possible d'y accéder en VTT si vous êtes motivé par un peu d'effort dans ce magnifique environnement !

Mon petit conseil : Si vous êtes en transport public, après avoir été emmené à l'intérieur du parc par une camionnette, commencez votre randonnée à partir du Centro de Visitantes et poussez à pied jusqu'à l'entrée nord, où vous pouvez récupérer un bus local pour Machachi. Avec un pique-nique, c'est une belle journée de marche au cœur du parc qui vous attend.



Ruta Rumiñahui depuis Machachi

Si vous êtes à court de temps pour découvrir cet impressionnant volcan, depuis Quito, Latacunga ou encore Baños, vous pouvez trouver **des excursions à la journée**. Elles vous emmènent généralement à la lagune de Limpiopungo avant de monter au refuge. La descente ? Elle peut se faire en VTT pour les plus courageux et les plus téméraires. Il faut compter environ 50.00 USD pour ce tour d'une journée au départ de Quito, autour de 40.00 USD au départ de Latacunga. Pensez à consulter mes partenaires pour une réduction de 10 à 15 % avec votre carte [Premium ToutEquateur](#) !

Est-ce que le volcan Cotopaxi est toujours couvert d'un nuage ?

Aïe aïe aïe, question piège, la météo étant très capricieuse dans les Andes équatoriennes. Mais la réponse est quand même non, sinon vous ne verriez pas autant de photos et vidéos de son sommet !

Toute l'année, quelle que soit la saison et quel que soit le mois, vous pouvez avoir la chance d'observer le magnifique volcan Cotopaxi en entier. Je croise les doigts, ça sera aussi votre cas. Par contre, ce qui est sûr aussi, c'est qu'il est très rare de le voir découvert toute la journée. C'est généralement au petit matin entre 6 h 00 et 9 h 00 ou au coucher du soleil entre 16 h 30 et 18 h 30 qu'il est plus fréquent de pouvoir admirer son sommet enneigé. D'ailleurs, ça arrive de temps en temps de le voir depuis le centre-ville de Quito, notamment si vous montez au [téléphérique](#) .

Mon petit conseil : Restez une nuit dans [un hébergement](#) avec vue sur le volcan ! Continuez de lire, je vous partage mes petites adresses un peu plus loin dans l'article.

Combien de temps profiter du parc national Cotopaxi ?

Le mieux, si vous avez un peu de temps à consacrer à la région, c'est même de **rester pendant plusieurs jours dans ce magnifique parc national**. Après s'être baladé à pied, [à cheval \(avec Patricio !\)](#), en VTT ou en 4x4 dans le parc national du Cotopaxi, pourquoi ne pas continuer avec [les volcans environnants](#) ? Oui, vous avez le Rumiñahui, le Sincholagua, le Pasochoa ou encore [Las Ilinizas](#) qui vous offrent de superbes randonnées de différentes difficultés, de débutant à grand sportif.

Comme je vous le disais, si vous disposez de peu de temps, vous pouvez aussi partir **en excursion à la journée** ou **traverser le parc en voiture surélevée**. Comptez donc une journée et une nuit si vous le pouvez.

Vous avez aussi les cascades du río Pita pour des balades dans des forêts verdoyantes ou les piscines pétillantes et rafraichissantes de Güitig pour un peu de détente. En couple, entre amis ou en famille, **vous trouverez chaque jour votre bonheur dans cette région magnifique** et vous multipliez vos chances d'observer le volcan Cotopaxi.



Sommet du volcan Pasochoa



Volcan Sincholagua, dont le départ est accessible depuis le parc national Cotopaxi

Où dormir à proximité du volcan Cotopaxi ?

Pour être au plus près du volcan et au cœur de cet environnement naturel exceptionnel, c'est du côté de l'entrée nord qu'il faut vous rendre. Vous avez un grand choix de lodges de grande qualité, dont bien sûr [des partenaires du Réseau Solidaire](#). Grâce aux chambres privées et aux dortoirs, vous en avez pour tous les goûts et toutes les envies. Vous pouvez également [faire du camping](#) pour les plus téméraires (attention, pour les frileux, la température oscille entre 0 et 15 °C). Une aire dédiée et totalement équipée avec toilettes, des douches et des tables est à disposition des aventuriers. Il faudra prévoir votre équipement complet, bonnets et gants chauds recommandés !

[Consultez-moi](#) pour mes petits secrets dans le coin !

Et, contrairement aux idées reçues, c'est accessible en bus depuis Machachi (via *Playón de La Marín* depuis Quito) vers Santa Ana et Loreto de Pedregal avec la compagnie Machacheñas. Du lundi au vendredi, ils partent à 4 h 30, 7 h 30, 10 h 30, 13 h 10 et 14 h 10 de Machachi. Le week-end, c'est à 4 h 30, 7 h 30 et 13 h 00 (et 11 h 00 aussi le dimanche). Depuis votre arrêt, il faut ensuite généralement marcher 15 à 45 minutes pour rejoindre votre lodge. Pour le retour, le mieux est de vérifier avec votre hébergement et d'être à l'arrêt un peu en avance. Du lundi au vendredi, les départs de Santa Ana et Loreto de Pedregal sont à 5 h 30, 8 h 45, 11 h 30, 15 h 30 et 16 h 30. Le week-end, c'est à 6 h 00, 8 h 40 et 15 h 30 (et 12 h 30 aussi le dimanche). En camionnette, il faut compter 15.00 USD. Avec ça, je crois que vous avez tout.

Et j'ai un petit secret : une auberge authentique et économique où vous pourrez déguster au dîner d'excellentes truites que vous pêchez vous-même (environ 30.00 USD par nuit et par personne avec le dîner et le petit déjeuner, 10 % de réduction avec la carte Premium). Ça vous intéresse ? L'équipe peut vous donner le contact lors du [traditionnel briefing Chez Léon](#).

Il est aussi possible de séjourner au refuge José Ribas (sur réservation uniquement au 03 2233 129). Même si vous ne faites pas l'ascension, ça peut être une expérience insolite ! Je vous conseille d'être bien équipé pour passer une agréable nuit. Et oui, à 4 800 mètres d'altitude, les nuits sont fraîches. Par précaution, pensez aussi à des médicaments contre le mal d'altitude, c'est assez fréquent chez les voyageurs encore non totalement acclimatés.

Si vous avez moins de temps, vous avez des hébergements le long de la Panaméricaine entre Latacunga et Machachi. Vous êtes alors juste à côté de l'entrée sud, ce qui est pratique pour une journée de découverte du volcan Cotopaxi. Un des coups de cœur des voyageurs du Réseau Solidaire est l'[hostal Rondador Cotopaxi](#). Vous avez plein d'autres options, pour tous les budgets, dans ma liste de partenaires avec comme toujours des avantages pour les détenteurs de [la carte Premium](#).



Piscine rafraîchissante et pétillante de Gütig à Machachi

Encore des questions sur le parc national du volcan Cotopaxi ?

Si vous vous posez encore des questions, vous pouvez me les poser en commentaire de cet article, je vous réponds très rapidement comme d'habitude. Je suis aussi disponible sur le [Forum](#) du Réseau Solidaire ToutEquateur pour vous aider à organiser votre découverte du volcan Cotopaxi et même tout votre voyage en Équateur d'ailleurs.

Avec toutes ces informations, vous pouvez maintenant profiter pleinement du Cotopaxi, un des incontournables pour un voyage en Équateur ! Comme d'habitude, j'attends vos plus belles photos, vos superbes vidéos et vos meilleurs récits d'aventure pour motiver tous les voyageurs du monde à découvrir ce parc naturel unique et magique.

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 !!!

Baños de Agua Santa : la capitale de la détente



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 Arbol*, 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 Equateur, 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 fans 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 édifiée. 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 !!!

Loja : le sud de l'Équateur en toute sa splendeur

Loja est une petite ville surprenante et pleine de culture. Une pause urbaine agréable si vous incluez le sud dans votre voyage !

En bref : Loja est la porte d'entrée du parc national Podocarpus et du Grand Sud équatorien, n'hésitez pas à l'inclure dans votre voyage ! Vous serez loin des sentiers battus !

Le sud de l'Équateur est souvent un peu laissé de côté dans [la construction d'un circuit](#) Mais si vous voulez découvrir le pays hors des sentiers battus, il a beaucoup à offrir !



Un peu d'histoire !

Fondée en 1548, assez tôt dans la colonisation espagnole, la petite ville de Loja devient rapidement le point de départ de nombreuses expéditions vers l'Amazonie voisine. En effet, située toute proche du Pastaza, à une altitude médiane de 2 100 mètres, et bénéficiant d'un climat très clément, elle constitue un camp de base idéal.

Sa proximité avec la frontière du Pérou en fait également une ville stratégique et un carrefour culturel avec sa voisine australe. Elle est d'ailleurs occupée par le Pérou au XIXe siècle et la légende dit que les « *Lojanos* » se distinguent par leur patriotisme. Enfin, en 1897, ce lieu moderne et à la pointe de la technologie devient la première ville à recevoir la fée électricité !

La ville de Loja est par ailleurs connue pour [sa diversité culturelle et musicale](#). C'est aussi une ville indissociable de la célébration de la *Virgen del Cisne*, un remarquable pèlerinage haut en couleurs qui a lieu tous les ans dans le sanctuaire du même nom !

Arriver à Loja

Loja est bien reliée par des liaisons aériennes internes et des vols directs depuis l'aéroport de Quito notamment. Vous trouverez aussi de [nombreux bus](#) de nuit vous amenant depuis les principales autres villes du pays ([Cuenca](#), [Guayaquil](#) et [Quito](#)). Si vous arrivez du Pérou, c'est la première grande ville sur votre chemin.

Que voir et que faire à Loja et dans ses environs ?

• Vivre le pèlerinage de la Virgen del Cisne

Autour du 15 août, c'est la grande fête de Loja et de ses environs ! Environ 5 millions d'Équatoriennes et d'Équatoriens ne jurent que par cette icône. En 1594, la Vierge serait apparue à El Cisne. Il n'en fallut donc pas plus pour attester le miracle, construire une basilique mais surtout convaincre les populations indigènes de se convertir à la nouvelle religion importée par les colons espagnols.

Entre le 15 et le 20 août, ce sont près de 500 000 fidèles qui chaque année viennent rendre hommage à cette apparition de la Vierge et accompagner sa statue jusqu'au sanctuaire. Pour ceux qui viendraient à un autre moment, elle effectue un autre voyage au mois de novembre.

• Profiter de la ville coloniale

Si les villes n'ont généralement que peu de charme en Équateur, la bourgade de Loja fait exception ! On la surnomme même la « petite Cuenca »... moins touristique, et certes pas [classée patrimoine mondial de l'UNESCO](#), mais avec un climat tout aussi agréable. Son centre ville colonial est très bien préservé et offre une belle pause urbaine. L'architecture coloniale et les maisons colorées donnent une douceur de vivre à cette petite ville.

[La gastronomie](#) de Loja est assez similaire à celle du nord du Pérou. Vous retrouverez bien sûr le fameux « cuy » mais aussi la « cecina » ! Par contre, vous ne pourrez pas partir sans déguster le fameux « tamal lojano », un mélange de maïs sec imbibé de gras de porc et enveloppé dans une feuille d'« achira » avec des boulettes de porc ou de poulet. Il est servi accompagné d'une bonne tasse de café et tient au ventre ! Sa version sucrée s'appelle la « huminta », la pâte de maïs est alors sucrée et on y ajoute des raisins secs.



[Le café](#) de Loja est aussi réputé ! Il a d'ailleurs une appellation d'origine depuis 2019. Un recensement économique de 1826 fait déjà mention de café, c'est-à-dire avant la province de Manabí ! [Zanuma](#), une autre ville de la province de Loja, est également connue pour son excellent café, au point d'avoir un festival annuel en juillet.

Les églises ont, bien entendu, la part belle. La cathédrale est son joyau mais vous trouverez aussi de nombreuses églises au style néo-classique colonial.

• Découvrir la culture de Loja

Saviez-vous que Loja est la capitale des arts du spectacle ? Avec un festival annuel des arts en novembre, mais aussi tout au long de l'année, Loja est connue pour sa vibrante fibre musicale et ses nombreux événements culturels. Pour en apprendre plus, direction le **Museo de Música del Centro Cultural Pio Jaramillo Alvarado** pour comprendre comment la musique folklorique est au cœur de la ville et de la province de Loja ! Cette dernière a en effet vu naître d'illustres musiciens équatoriens comme Salvador Bustamante Ceili, Marcos Ochoa Muñoz ou encore Edgar Palacio. Elle est aussi la ville d'origine du peintre Oswaldo Mora et de l'illustre président Isidro Ayora. Autant vous dire qu'il y aura de la culture à tous les coins de rue !

• Profiter des richesses naturelles

Tout proche de Loja, vous trouverez des petites pépites naturelles. Vous en avez sûrement déjà repéré dans mon article sur [le Grand Sud équatorien](#) !

[Le parc national Podocarpus](#) est un paradis pour les randonneurs et pour le trekking en général. Ce grand parc tout proche de Vilcabamba est facilement accessible depuis Loja. D'une formidable diversité, c'est un vrai jardin botanique à ciel ouvert. L'écosystème dominant est celui de la forêt de nuages, un peu comme à [Mindo](#). Évitez toutefois la saison des pluies, les sentiers pouvant se transformer en champs de boue. Attention, le mois de décembre est le plus pluvieux et venté dans le parc national Podocarpus ! Janvier correspond à la floraison des majestueux « guayacanes » dans le Grand Sud (province de Loja). Cette boucle est très facilement réalisable avec une location de voiture compte tenu de la qualité des routes (attention toutefois aux temps de parcours qui peuvent être assez longs).



ToutEquateur
Télécharger ici notre liste de partenaires avec plus de 200
hébergements et activités coup coeur offerts par nos
partenaires partout dans le pays



Voici les informations de temps de conduite pour vous donner une idée : de Saraguro à Zaruma, il faut compter environ 4 heures, de Zaruma à Vilcabamba environ 4 heures, de Vilcabamba à la forêt pétrifiée de Puyango environ 5 heures et de la forêt de Puyango à Guayaquil environ 6 heures.

Une superbe randonnée est celle de la « Laguna del Compadre », peu connue mais vraiment très jolie puisqu'elle vous permet de profiter d'un paysage lacustre unique en son genre.

Chères voyageuses, chers voyageurs, j'espère que la ville de Loja saura vous séduire si vous passez par le sud de l'Équateur. Si vous cherchez à sortir des sentiers battus, le coin est pour vous ! Si vous avez quelques jours de plus, n'hésitez pas à découvrir Zaruma et sa mine d'or désaffectée ou même pousser jusqu'à la forêt de bois pétrifié de Puyango. Je vous dis tout dans mon article consacré au Grand Sud !



Et bien entendu, j'attends vos meilleures adresses et photos pour donner envie à d'autres explorateurs de s'y aventurer !

À 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 !!!