



### Martinique

### Randonnées et baignades en Martinique et Dominique



*Un beau mélange entre randonnée, découverte, détente et baignade tous les jours pour découvrir 2 îles voisines mais complémentaires : la Martinique et la Dominique !*

**15 jours - 14 nuits - 7 jours de marche**

- Départ garanti à 6
- Séjour itinérant
- Sans portage
- Accompagné

Code voyage :  
**MQ1FLEU**



### Les points forts

- **Les paysages variés : forêt tropicale luxuriante, volcans, lacs bouillonnants, cascades**
- **L'ascension de la montagne Pelée**
- **Les étapes du Waitikubuli National Trail**
- **Les baignades dans les eaux cristallines**
- **La découverte des traditions des Kalinago**



*Avant votre départ, pensez à vérifier la validité de la fiche technique sur notre site web.*

[https://www.labalaguere.com/randonnees\\_et\\_baignades\\_en\\_martinique.html](https://www.labalaguere.com/randonnees_et_baignades_en_martinique.html)

*Situées au cœur de la Mer des Caraïbes, la Martinique et la Dominique sont des paradis pour les marcheurs, dévoilant tour à tour plages paradisiaques, îlets et récifs coralliens, volcans et forêts tropicales, faune endémique, cascades rugissantes, châteaux et sentiers côtiers... des vacances idéale pour les randonneurs passionnés et les naturalistes.*

## ■ PROGRAMME

---

### **JOUR 1**

#### **Vol pour la Martinique**

Vol Paris / Fort-de-France. Accueil & transfert vers notre hébergement situé sur l'une des plages du sud de la Martinique. Présentation du programme du séjour. Installation pour 2 nuits en résidence hôtelière.

### **JOUR 2**

#### **Martinique : la Trace des Caps**

Sentier littoral entre plages et petites criques sauvages le long de la côte sud atlantique de l'île, entre Macabou et le Cap Anse Michel. Pause déjeuner sur une plage reculée. Baignade à l'arrivée. Visite de la ville du Marin. Soirée libre à la Marina du marin ou au Village de Sainte Luce. Nuit en résidence hôtelière.

**Temps de marche : 5h. Distance : 13,5km. Dénivelé : + 96m / - 94m.**

### **JOUR 3**

#### **Martinique journée de visite**

Aujourd'hui nous partons découvrir l'ambiance martiniquaise avec la visite de Sainte -Anne et Les Salines, Sainte Luce, Fort-de- France où nous mangerons au Marche , puis nous emprunterons la route panoramique de la Trace avec un arrêt au Jardin de Balata et à la Cascade Absalon. Installation au Prêcheur pour 4 nuits en résidence hôtelière. Diner à la résidence

**Temps de marche : 4h. Dénivelé : + 250m / -250m.**

### **JOUR 4**

#### **Martinique : La Montagne Pelée**

Transfert vers Aileron. Au départ du Morne Rouge, ascension de la mythique Montagne Pelée jusqu'à son sommet "le Chinois" pour une vue à 360° sur la Martinique, puis contour du cratère "la Caldeira ». Puis descente au Prêcheur par le versant opposé sur le sentier Martineau. Nous emprunterons un chemin forestier utilisé jadis par les paysans qui vivaient accrochés aux flancs de la montagne. Repas typique en soirée. Nuit en résidence hôtelière.

**Temps de marche : 7h. Distance : 12,5km. Dénivelé : + 602m / - 1402m.**

### **JOUR 5**

#### **Martinique : Les Balcons de Saint Pierre**

A partir de Fonds Saint Denis, nous descendons vers la ville de Saint- Pierre et de ses ruines datant de l'éruption de la montagne Pelée en 1902. Nous marcherons entre forêts et vastes champs maraichers avec une vue à couper le souffle sur la Baie de St Pierre. Après un repas pris sur la plage du Carbet, nous terminerons l'après midi par une visite et dégustation dans une distillerie de rhum et une pause baignade au soleil couchant sur la plage. Nuit en résidence hôtelière 2\*

**Temps de marche : 4h30. Distance : 10,5km. Dénivelé : + 156m / - 501m.**

## **JOUR 6**

### **Martinique : le sentier Prêcheur Grand Rivière**

La randonnée du jour se déroule sur le sentier mythique de la Martinique au départ de l'anse Céron. La progression se fait en balcon sur les contreforts de la montagne Pelée, à travers une magnifique forêt secondaire qui nous amène vers la ville de Grand Rivière. Pause à mi chemin au bord de la rivière 3-Bras. À notre arrivée, une baignade pique nique est prévue en bord de la rivière. Retour au Prêcheur en bateau de pêche pour admirer les falaises inaccessibles du nord de la Montagne Pelée. Magnifiques vues sur l'île de La Dominique. Nuit en résidence hôtelière 2\*

**Temps de marche : 6h30. Distance : 16,5km. Dénivelé : + 906m.**

## **JOUR 7**

### **Martinique - Dominique**

Départ en ferry vers l'île voisine de La Dominique. À l'arrivée un petit tour de la ville de Roseau, capitale de la Dominique et transfert en mini bus vers notre hébergement, un gîte familial perché sur les hauteurs de la ville. Installation puis déjeuner et ensuite, visite des magnifiques chutes de Trafagar Falls. En soirée, bains chauds et super traditionnel à la résidence.

**Temps de transfert : 1h45 de traversée en bateau.**

## **JOUR 8**

### **Dominique : de Soufrière Estate à Scott Head**

Le Waitukubuli National Trail est un sentier de grande randonnée itinérante qui traverse l'île de la Dominique du sud au nord en 14 étapes. Nous partons aujourd'hui sur son segment 1, l'un des plus spectaculaires de part la variété de ses paysages. C'est une des zones les plus volcaniques de l'île parsemée de champs de canne à sucre, d'agrumes, de cacao et d'arbres fruitiers. Superbes points de vue sur la Martinique. Une vraie balade à l'intérieur des collines de l'île et un final en apothéose sur une plage de galet. Visite, repas, et éventuellement bains chauds. Nuit en gîte familial

**Temps de marche : 4h. Distance: 7,5 km. Dénivelé : +220m.**

## **JOUR 9**

### **Dominique : journée libre**

Aujourd'hui journée libre pour partir à la découverte de la ville capitale avec ses artères colorées et son marche anime. Vous pourrez parcourir les allées du jardin botanique. En option, pour ceux qui le souhaitent, possibilité de faire une sortie rafting pour descendre la Queens River à partir de Titou gorge. Nuit en gîte familial.

## **JOUR 10**

### **Dominique : Excursion au Boiling Lake**

Aujourd'hui, nous partons pour la randonnée mythique de la Dominique : Le Boiling Lake, pour voir le 2e me plus grand lac bouillonnant de ce type au monde. Il faudra fournir quelques efforts à travers une forêt montagneuse luxuriante, quelques ruisseaux à franchir pour se délecter d'un paysage où se mêlent mini geysers, des rivières d'eau chaude, des dépôts de soufre, de la boue en ébullition, de l'argile de toutes les couleurs. Retour pour un bain mérite à Titou Gorge, canyon célèbre pour avoir été le lieu de tournage d'une scène de « Pirates des Caraïbes ». Retour et dîner au gîte.

**Temps de marche : 7h. Distance : 11,5km. Dénivelé : + 736m.**

## **JOUR 11**

### **Dominique : Emerald Pool et territoire Kalinago**

En compagnie de notre chauffeur, nous partons pour un petit road trip vers la côte atlantique de l'île. Nous ferons un arrêt à la fameuse Emerald Pool, cascade dont les eaux cristallines tombent dans un bassin aux reflets d'émeraude. Puis nous nous dirigeons vers le territoire des Kalinagos, descendants des derniers Caraïbes à la découverte de leur village amérindien, de leur culture et leurs traditions ancestrales. Le dîner typique kalinago sera suivi d'un spectacles de danse traditionnelles sous le grand carbet qui nous abritera aussi pour une nuit en hamac ou lit de camp au choix. Nuit dans la réserve Kalinago en hamacs.

## JOUR 12

### Dominique : de Capucin a Toucari

On poursuit notre voyage a travers l'île, nous prenons la route vers le nord pour rejoindre le départ de notre randonnée. Nous empruntons un sentier relativement facile le long de la côte nord-est de l'île de la Dominique entre forêt sèche, falaises, plages de galet, et petits villages côtiers. Vues sur les îles de la Guadeloupe (Les saintes, Marie-Galante). Nous ferons un arrêt dans un petit village de pêcheurs pour un repas sur la plage, les pieds dans le sable. L'après midi se termine par une balade aquatique sur l'Indian River dans la ville de Portsmouth. Nuit en résidence hôtelière.

**Temps de marche : 3h. Distance : 5km. Dénivelé : + 736m.**

## JOUR 13

### Dominique - Martinique

Temps libre a Roseau, puis retour en ferry a la Martinique. Installation pour une nuit a Fort de France. Soirée libre.

## JOUR 14

### Vol retour

En fonction de l'heure de vol, temps libre pour visiter Fort de France, puis transfert pour l'aéroport.

## JOUR 15

Arrivée a Paris

*La Balaguère et l'équipe locale se réservent le droit de modifier l'itinéraire ou le programme en cas de force majeure ou d'impératifs d'ordre pratiques ou sécuritaires*

## ■ INFOS PRATIQUES

---

### COVOITURAGE

Pour rejoindre l'aéroport où vous êtes convoqué et afin de limiter vos frais de déplacements, pensez au covoiturage en tant que chauffeur ou passager. Faites appel à : [Blablacar](#) C'est simple et pratique. Attention : prévoyez de l'avance dans vos rendez-vous afin de ne pas être en retard à l'aéroport : l'avion ne vous attendra pas...

Vous pouvez aussi nous téléphoner au 05 62 97 46 46, si vous souhaitez savoir si d'autres personnes du groupe habitent dans la même région que vous. Nous pourrions vous mettre en contact.

Nous vous conseillons enfin de comparer le coût et les horaires de différents modes d'accès de chez vous à l'aéroport de départ grâce au site [Comparabus](#). Contrairement à ce que son nom laisse penser, ce site, pour un même trajet, vous proposera diverses possibilités telles que avion, train, bus, ou covoiturage.

### DÉPART GARANTI À PARTIR DE (PERS.)

6

### GROUPE LIMITÉ ENVIRON À (PERS.)

12

### NIVEAU

4 à 7 heures de marches, alternées avec des journées de découverte et des baignades.

Ces randonnées ne présentent pas de difficulté technique particulière. Terrain parfois glissant et boueux.

Les temps de marche sont donnés à titre indicatif et calculés pour des marcheurs moyens (base moyenne de 300 m de montée environ à l'heure et 3 km à l'heure) sans tenir compte des pauses plus ou moins importantes : pique-nique, contemplation, photos... Ces temps varient selon le niveau moyen du groupe.

## **PORTAGE**

Uniquement vos affaires de la journée.

## **ENCADREMENT**

Par un guide accompagnateur spécialiste du milieu tropical.

## **HÉBERGEMENT**

8 nuits en résidence hôtelière, 4 nuits en gîte, 1 nuit en campement, 1 nuit dans l'avion.

## **REPAS**

Les petits déjeuners et les diners sont pris à l'hébergement. Les repas de midi sont pris sous forme de pique-niques.

## **CLIMAT**

Beaucoup de soleil, de la pluie aussi, du vent, des crépuscules tièdes et des nuits suaves : il fait bon vivre aux Antilles. Le soleil tape fort. La température de la mer peut dépasser 29 °C de juillet à octobre et ne descend jamais au-dessous de 24 °C durant la saison sèche. Pourtant, la fraîcheur existe dans les hauteurs.

## **FORFAIT TOUT COMPRIS EXCEPTÉ**

le déjeuners du J1, les dîners du J2 et J12, les repas du J9, J13, j14 et J15, les boissons, les frais d'inscription, l'assurance.

## **■ ÉQUIPEMENT**

---

### **LES BAGAGES**

- un petit sac à dos (30 à 40 l) pour les affaires de la journée et comme bagage à main durant les transports
- un sac de voyage ou sac marin (pendant les marches, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas pendant la journée. Laissez à l'hébergement, vous le retrouvez le soir. Le poids de ce sac ne doit pas dépasser 15 kg)

### **LES VÊTEMENTS**

- un bonnet pour les matins un peu frais
- un chapeau en toile pour le soleil et un foulard (pour se protéger le cou)
- une paire de lunettes de soleil de bonne qualité
- sous-vêtements en coton
- une chemise légère à manches longues
- une polaire simple
- une veste imperméable et respirante (type Goretex) avec capuche
- une cape de pluie
- un pantalon de marche en toile légère (coton ou coton polyester)
- un short ou un bermuda
- un maillot de bain + une serviette de bain
- des chaussettes de coton et (ou) laine (si possible à bouclettes)
- une paire de chaussures légères pour les étapes et les transferts

- une paire de chaussures de marche souples déjà utilisées (type trekking avec tige montante - bonne tenue de la cheville - et semelle crantée - type Vibram).

- une paire de sandale pour aller dans l'eau

*Nous vous conseillons lors de votre départ d'être vêtu d'une tenue confortable et de chaussures que vous pourrez utiliser sur place.*

*Bien entendu, la liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie.*

*Attention : même à la belle saison, il peut faire froid.*

## **LE MATERIEL A EMPORTER**

- un sac de couchage pour la nuit dans la réserve
- une gourde d'un litre minimum
- du papier toilette et un briquet ou des allumettes (pour brûler les papiers)
- des serviettes humidifiées type "Câlinette" (ou équivalent)
- quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires
- pour les pique-niques : une assiette, des couverts, un gobelet
- un couteau pliant (type Opinel - en bagage de soute pour l'avion et non en cabine)

- une gourde (ou 2 gourdes) de 1 litre (légère et isotherme)

- une lampe de poche ou frontale avec piles de rechange

- vos affaires de toilette

De manière optionnelle :

- un équipement photo

- une paire de jumelles

- une paire de bâtons de marche télescopiques (ils peuvent s'avérer utiles dans les passages glissants)

- un masque de plongée et un tuba (pour découvrir des poissons colorés et de beaux récifs de coraux lors des baignades).

- Il est préférable d'avoir sur vous en permanence dans une pochette étanche : vos papiers d'identité, permis de conduire, de l'argent liquide et carte bancaire, votre contrat d'assistance (assurance La Balaguère ou autres).

## **LA PHARMACIE**

- Vos médicaments personnels habituels

- Vitamine C

- Médicament contre la douleur

- Anti-diarrhéique, antispasmodique, un antiseptique intestinal, un anti-vomitif

- Traitement antibiotique à large spectre (sur prescription médicale)

- Collyre et crème antibiotique pour les yeux

- Bande adhésive élastique type Elastoplast

- Petits pansements adhésifs

- Compresses désinfectantes

- Double peau (ampoules)

- Traitement pour rhume et maux de gorge

- Un anti-moustique puissant

- Crème solaire et protection pour les lèvres

- Un tube de biafine

- Un anti-inflammatoire (pommade ou gélule)

- Des pastilles pour purifier l'eau

- Boules Quies (facultatifs), .....

## AUTRES PRÉCISIONS

Lors de l'enregistrement à l'aéroport pensez à mettre en bagage soute votre couteau de poche et tout objet tranchant ou piquant, sinon il vous sera confisqué à l'embarquement.

## ■ INFOS PAYS - MARTINIQUE

---

### TRANSPORT AÉRIEN

Départ possible depuis la France sur vol régulier ou charter à partir de 450€ TTC au départ de Paris. Nous consulter.

**Attention** : si vous prenez l'avion par vous-même, il vous faudra acheter un vol atterrissant le jour 01 entre 15 h et 18h pour éviter trop d'attente car il n'y a qu'un seul accueil à 18h et pour le retour le J8 vols décollant entre 15 et 19 h. En dehors de ces horaires, vous devrez organiser vous-même vos transferts qui seront à votre charge. Merci de nous fournir dès que possible et par écrit les informations suivantes sur vos vols "aller" et "retour" : ville de départ, N° de vol, compagnie aérienne, heure de départ et d'arrivée.

### FORMALITÉS

#### PASSEPORT

Carte Nationale d'Identité ou Passeport en cours de validité.

"Nous sommes encore en France, les ressortissants des pays de l'Union européenne peuvent entrer en Guadeloupe munis de leur seule Carte Nationale d'Identité en cours de validité.

"Veillez à bien nous communiquer votre identité officielle, inscrite sur votre CNI ou votre passeport (utilisé pour le voyage) : aujourd'hui les compagnies aériennes sont plus que jamais vigilantes sur ces points et peuvent, en cas d'erreur, vous empêcher d'embarquer ! Vérifiez la date de validité de vos documents d'identité !

**ATTENTION** : l'autorisation de sortie du territoire est obligatoire pour tout mineur voyageant sans ses deux parents.

A compter du 15/01/17, tout mineur qui voyage à l'étranger sans être accompagné de ses parents devra être muni de sa pièce d'identité **en cours de validité** (carte d'identité ou passeport selon la destination), d'un formulaire signé par l'un des parents titulaire de l'autorité parentale (autorisation de sortie du territoire), de la photocopie de la pièce d'identité du parent signataire.

Pour plus d'informations nous vous invitons à vous rapprocher de votre mairie.

#### INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Les informations mentionnées ne sont qu'indicatives pour les ressortissants français. Elles peuvent être sujettes à modification sans préavis de la part des autorités concernées. Il est donc prudent de les vérifier auprès des consulats dans le mois précédant le départ. Pour les ressortissants d'autres nationalités, se renseigner auprès de l'ambassade de France de votre pays.

### SANTÉ

## **VACCINS OBLIGATOIRES**

Département français, les Antilles sont soumises aux mêmes normes et réglementations sanitaires que la métropole. En conséquence, n'oubliez pas d'apporter votre carte Vitale au cas où vous devriez être hospitalisé sur place. De plus, l'infrastructure médicale et hospitalière y est assez comparable (pour certains cas très spécialisés, rapatriement recommandé, mais à l'initiative des médecins locaux). Ainsi, les Antilles françaises sont à l'évidence l'endroit le plus sûr de la région à plusieurs milliers de kilomètres à la ronde. En cas de pépin, le numéro du SAMU est le 15.

Les maladies infectieuses et parasitaires autrefois redoutées ont disparu : paludisme, filariose lymphatique, bilharziose intestinale (sauf si l'on a la mauvaise idée d'aller se baigner dans une rivière en aval d'une zone habitée), etc. Si bien qu'il n'y a quasiment plus de maladies spécifiques dans cette zone pourtant tout à fait tropicale

## **VIE COURANTE**

### **DÉCALAGE HORAIRE**

Le décalage entre la métropole et les Antilles est de 5h en hiver et de 6h en été. Quand il est 12h à Paris, il est 7h en hiver et 6h en été aux Antilles.

### **CHANGE**

La monnaie est l'euro, comme dans n'importe quel autre département français.

### **MOYENS DE PAIEMENT**

Prévoir du liquide pour tous les petits achats dans les magasins, sur les marchés et les notes des restaurants sur la plage, entre autres ! Car vous réglerez de toute façon beaucoup de vos achats en espèces...

### **INDICATIF TÉLÉPHONIQUE**

Les numéros comportent 10 chiffres, comme en métropole. Les téléphones fixes commencent par 05 96 et les portables par 06 96. Ils peuvent être composés directement de métropole. Mais depuis l'étranger, composer le 00-596 suivi de 9 chiffres (sans le 0 donc)

### **COUVERTURE GSM**

Bonne couverture réseau

### **INTERNET**

Le wifi est quasiment présent partout dans les hôtels.

### **ÉLECTRICITÉ**

Le réseau électrique fonctionne en 220 volts et les prises sont compatibles avec les appareils français.

## **SÉCURITÉ**

En ce qui concerne la sécurité, c'est comme en métropole, il y a des quartiers sensibles et d'autres moins. Méfions nous des généralités qu'elles soient positives ou négatives. Globalement, l'île est plutôt tranquille et sécurisée. Afin d'adopter quelques règles de sécurité lors de vos déplacements en ville, nous vous recommandons de vous informer sur le site internet <http://www.diplomatie.gouv.fr> « Conseils aux voyageurs », choisir le pays puis la rubrique « Sécurité ».

## **REPÈRES GÉOGRAPHIQUES**



## LE PAYS

### **Madinina, l'île aux fleurs...**

Située au cœur de l'archipel des Caraïbes, la Martinique, massif volcanique d'environ 65 km de long et à peine 30 km de large dominé par la Montagne Pelée, est bordée de côtes aussi superbes que variées et offre une grande diversité de paysages : plages de sable blond, champs de canne à sucre, forêt tropicale, falaises déchiquetées, et jardins fantastiques. Elle se divise en trois parties : un massif montagneux au nord, des plaines au centre et des collines (les Mornes) au sud.

## RÉGIONS VISITÉES

**Morne Rouge** est une commune située au nord de l'île, à 500m d'altitude. Elle doit son nom à la Montagne Pelée, sur laquelle elle offre d'ailleurs un panorama imprenable par beau temps. Le principal intérêt touristique du Morne Rouge est la visite de la Maison Régionale des Volcans, le Domaine d'Emeraude consacré à la biodiversité tropicale et bien sur, par temps clément, la randonnée vers le sommet du volcan, dont le départ se situe à 3km de l'entrée du bourg.

La **presqu'île de la Caravelle** est une réserve naturelle faisant partie du Parc Naturel régional de la Martinique. C'est l'un des plus beaux sites de l'île. Les passionnés d'histoire pourront visiter les ruines du château Dubuc, ancienne demeure de colons esclavagistes tandis que les passionnés de nature s'intéresseront au sentier qui conduit au cœur de la mangrove.

## CLIMAT

La Martinique est sous l'influence d'un climat tropicale maritime. La température de l'air se situe entre 25 et 30 °C en moyenne tout au long de l'année.

Toute l'année, le soleil se lève entre 5h et 6h et se couche entre 17h30 et 18h30.

On distingue deux saisons :

- de décembre à avril , c'est la saison sèche (la saison fraîche), la saison la plus agréable
- et de mai à novembre la saison des pluies ou la saison chaudes, l'air est lourd et étouffant , perturbé par des cyclones.

L e	jan/fév	mars/avr	mai/juin	juil/aout	sept/oct	nov/déc
Morne Rouge						
T° moy. C	26,3	27,4	27,8	27,6	27,8	27,2
Préc.moy	93	51	143	188	195	208

## **PROBLÈMES ENVIRONNEMENTAUX**

La Martinique figure parmi les départements les plus pollués par des particules fines. , elle est régulièrement touchée par des pics de pollution atmosphérique. Les milieux naturels de Martinique souffrent d'une pollution aux pesticides. La chlordécone est un pesticide qui a été employé pendant de nombreuses années aux Antilles dans les bananeraies pour lutter contre le charançon. Cette molécule particulièrement persistante a été interdite définitivement en 1993, mais, compte tenu de son utilisation quasi systématique a contaminé de grandes surfaces de terres agricoles mais également et progressivement l'eau des rivières et le littoral.

## **REPÈRES ÉCONOMIQUES**

### **SALAIRES COMPARATIFS**

Un ouvrier qualifié gagne en moyenne 1783 euros net/mois en 2010.

### **PRINCIPALES ACTIVITÉS DU PAYS**

L'économie de la Martinique est principalement basée sur le raffinage pétrolier, l'agriculture, la pêche, l'aquaculture et le tourisme.

Le secteur tertiaire est prédominant, avec un poids important du commerce et du tourisme.

L'agriculture est principalement consacrée aux cultures pour l'exportation avec la banane, la canne à sucre, le rhum, le melon et l'ananas. Ce secteur économique agricole emploie 15 % de la population active. La banane est la première production agricole et la principale ressource économique de l'île. La culture de la canne à sucre, qui était en déclin depuis les années 60, revient sur le devant de la scène, grâce à sa capacité à être transformée en biocarburant.

## **REPÈRES CULTURELS**

### **POINTS D'HISTOIRE**

- 130 ap. J.-C. à 600 ap. JC : apparition des premiers habitants: les Arawaks originaire d'Amérique du Sud. Ceux-ci seront exterminés par une autre civilisation, les Caraïbes, également originaire d'Amérique du Sud. Ils s'installent sur l'île pendant plusieurs siècles.
- 15 juin 1502 : Christophe Colomb découvre la Martinique, lors de son quatrième voyage dans les Caraïbes.
- 1635 : Début la colonisation française. P. Belain d'Esnambuc fonde la ville de Saint-Pierre.
- 1642 : début de la Traite des Noirs.
- De 1794 à 1802 : première occupation anglaise de la Martinique.
- De 1809 à 1814 : seconde et dernière occupation anglaise de la Martinique. Maintien du système esclavagiste.
- 1814 : la Martinique est restituée à la France.
- 27 avril 1848 : abolition de l'esclavage dans toutes les colonies françaises.
- 1902 : l'éruption de la montagne Pelée détruit entièrement la ville de Saint-Pierre faisant 30 000 morts.
- Le 19 mars 1946 : la Martinique devient un Département d'Outre-Mer.
- 1950 : mise en service de l'aéroport de Fort-de-France
- 1983 : la Martinique devient une région à part entière avec la création d'une nouvelle collectivité, le Conseil Régional.

## **PEUPLES, ETHNIES ET LANGUES**

La Martinique compte environ 388 000 habitants, pour une densité de population de 344,3 habitants au km<sup>2</sup>, contre 116,5 en France métropolitaine.

La population est majoritairement composée de noirs d'origine africaine, de métis et de mulâtres à 80% (métis né d'un Blanc et d'une Noire ou d'une Noire et d'un Blanc), de métis d'origine indienne à 10%, d'Européens (appelés "zorey") à 10%, et enfin de « békés » à 0,5 %, elle contient quelques descendants de Syriens, Libanais, Asiatiques, d'indo-caribéens (appelés péjorativement coolies) et des immigrants d'origines diverses, Haïtiens, Luciens, ....

La Martinique étant un département et région d'outre-mer (DROM), le français constitue la langue officielle. La grande majorité de la population s'exprime aussi en créole, langue régionale née d'un métissage de français, anglais, africain, caraïbe, espagnol articulée par une syntaxe, une grammaire et une conjugaison d'origine africaine. Environ 5% des élèves suivent un enseignement du créole à l'école.

## **RELIGIONS**

La religion Catholique est omniprésente par la présence d'églises dans chaque village. La diversité religieuse est visible et le mélange est assez détonant. Des cultes comme les Témoins de Jéhovah, les Adventistes du septième jour ou d'autres sont aussi populaires que le catholicisme obligatoire, le Vaudou et l'Animisme. Les Hindous sont aussi présents sur l'île. Les religions Juive et Musulmane sont également représentées mais dans des proportions beaucoup plus petites. La religion fait partie de la vie quotidienne, fournissant la base spirituelle pour chaque geste, événement ou cérémonie.

## **ART**

Aimé Césaire, poète de renom international, est l'un des fondateurs du mouvement littéraire de la négritude.

Les principales musiques de la Martinique sont la biguine, la mazurka créole, la valse créole, le quadrille ou haute-taille, le chouval-bwa, le tambour bô-kannal, le bèlè, la kadans, le zouk et le dancehall.

## **UN COMPORTEMENT RESPONSABLE**

### **SAVOIR VIVRE (DONT PRISE PHOTOS)**

Photographier (ou filmer), oui mais ...

Avec leur consentement lorsqu'il s'agit de personnes. Lorsque vous photographiez les gens, faites-le avec parcimonie et respect ; essayez de vous mettre leur place : de quelle manière accepteriez-vous que l'on vous photographie, comment n'aimeriez-vous pas qu'on le fasse ? Vous pouvez photographier les paysages sans limites !

### **POURBOIRES**

Ils dépendent de votre appréciation en fonction de la prestation reçue. Ils ne sont ni plus ni moins obligatoires qu'en France.

## DÉCHETS

La nature dans les montagnes est aussi fragile que celle de nos campagnes, elle n'est pas faite pour digérer les déchets. Vous veillerez à détruire ou emporter vos déchets : papiers, sacs plastiques, élastoplast, emballages... pour les déposer dans les endroits prévus pour. Les piles usagées sont redoutables pour l'environnement (mercure) si elles sont jetées ou brûlées et ce ne sont pas des jouets inoffensifs entre les mains des enfants qui les récupèrent ; elles trouveront facilement une petite place dans votre bagage de retour pour la France. Privilégiez l'usage des piles sans mercure ou des batteries rechargeables. N'oubliez pas d'enterrer ou de recouvrir de pierres les papiers hygiéniques et les " kleenex ", les petites feuilles roses ou blanches éparses volent au vent et balisent les sentiers, ou prévoyez un briquet et brûlez vos papiers. Petit conseil avant votre départ : réduisez les conditionnements à leur strict minimum.

En bref, " **ne laissez rien que l'empreinte de vos pieds** ".

Temps estimé pour la dégradation de quelques déchets, en conditions atmosphériques « normales ».

- Mouchoir papier : 3 mois
- Bouteille plastique : 10 à 1000 ans
- Mégot de cigarette : 1 à 2 ans
- Canette aluminium : 100 à 400 ans
- Peau d'orange : 1 à 2 ans
- Carte téléphone : 1000 ans
- Chewing-gum : 5 ans
- Verre : 4000 ans

**La nature est fragile... et le randonneur se doit d'être l'un de ses gardiens.**

## CHARITÉ ET MAIN TENDUE

À vous de juger sur place de l'attitude que vous souhaitez adopter par rapport « aux mains tendues » ; gardez simplement à l'esprit que l'un des effets pervers en cédant à cette demande, c'est parfois de pérenniser cette pratique. Si vous donnez, donnez parcimonieusement.

## TOURISME SEXUEL

Le tourisme sexuel est un crime grave, quelque soit le lieu de destination. De nouvelles lois permettent désormais de poursuivre et juger dans leurs pays d'origine ceux qui se rendent coupables d'abus sexuels même si ceux-ci ont eu lieu à l'étranger. Dans notre démarche de tourisme responsable, nous vous demandons de dénoncer tout comportement douteux auprès de votre guide ou des autorités compétentes.

## CHARTRE ETHIQUE DU VOYAGEUR

*Vous trouverez dans votre ESPACE CLIENT, un document appelé « Charte éthique du voyageur » qui vous donnera de nombreuses pistes pour ne laisser (et encore !) que l'empreinte de vos pas, et avoir une attitude « responsable et solidaire ». Nous vous engageons à le consulter attentivement.*

## LEXIQUE

- Bonjour : Bonjour
- Bonswa : Bonsoir
- Ba mwen... : Donne-moi...
- Doudou : Chéri
- Sa ou fé ? : Comment ça va ?

- Sa ka maché : Ça va.
- Si ou plé : Je vous en prie
- Ka ki là ? : Qui est là ?
- Ka sa yé ? : Qu'est-ce que c'est ?
- Resté la, an ka vini ! : Reste là, j'arrive !
- Tanzantan : Parfois, de temps en temps
- sI pa bon : C'est mauvais
- Annou ay ! : Allons-y !
- Sèk-sèk : Petit verre de rhum sec
- Ti-bo : Un baiser
- Vini : Viens
- Z'oreille : Blanc
- Mi plisi ! : Quel plaisir !
- Pani problem : Pas de problème.
- Fait bon i bon memm ! : C'est vraiment fameux !
- An kay fè on ti poz : Je vais me reposer un peu.

## EN SAVOIR PLUS...

### BIBLIOGRAPHIE

- Geoguide : Martinique, Gallimard
- Le guide du Routard de la Martinique, Ed Hachette
- La Martinique en quelques jours, guide Lonely Planet
- Citoyens au-dessus de tout soupçon ....., Raphaël Confiant, Caraïbédiction

### CARTOGRAPHIE

Carte IGN au 1/25.000ème - 4503 MT - Le Marin - Presqu'île des Trois îlets - PNR de La Martinique

Carte IGN au 1/25.000ème - 4502 MT - Le Lamentin - Presqu'île de la Caravelle - PNR de la Martinique

Carte IGN au 1/25.000ème - 4501 MT - Fort de France - Montagne Pelée - PNR de la Martinique

### ADRESSES UTILES

COMITÉ MARTINIQUAIS DU TOURISME

5 Avenue Loulou Boislaville

97200 Fort-de-France

MARTINIQUE

Tel : +596(0) 596 61 61 77

<http://www.martinique.org/>

### SOURCES

Wikipedia, Le Routard, Lonely Planet, le portail touristique de la Martinique

## ■ ASSURANCES

---

**NOUS VOUS PROPOSONS EN PARTENARIAT AVEC ASSURINCO 3 FORMULES AU CHOIX :**

**Forfait N°1 : Assurance annulation : 2,6 %**

Cette assurance comprend le remboursement des sommes engagées, déductions faites des frais d'inscription et du coût de l'assurance. Dans le cas d'une annulation, vous devez nous informer le plus rapidement possible par écrit, afin de ne pas laisser courir les pénalités d'annulation. Les événements garantis en cas d'annulation : accident, maladie, décès de l'assuré ou de son conjoint, des ascendants et descendants, de licenciement économique, de modifications de congés (voir conditions d'annulation).

### **Forfait N°2 : Assurance multirisque Annulation + Assistance rapatriement : 3,8 %**

Ce contrat comprend :

- l'assurance annulation décrite ci-dessus
- l'assistance médicale rapatriement et transport
- La garantie interruption de séjour
- La garantie "Départ impossible toutes causes" (ex : nuage de cendres)
- La garantie "Retour impossible" (ex : nuage de cendres)
- Vol, perte ou destruction des bagages

### **Forfait N°3 : Complémentaire assurances CB premium 2,8 %**

Pour bénéficier de ce forfait, il faut impérativement bénéficier des garanties d'une carte bancaire multiservices proposant une assurance annulation et une assistance rapatriement.

Ce forfait complémentaire assurances CB Premium vient en complément des plafonds et des garanties des cartes. Ex : Visa 1er, Gold mastercard, Infinite, platinum.

**Attention :** En prenant uniquement le forfait n° 1 (assurance annulation seulement), cela signifie que vous ne souscrivez pas à notre contrat d'assistance rapatriement et que vous possédez votre propre assurance assistance-rapatriement (liée notamment à certaines cartes de crédit). Nous vous conseillons de bien vérifier votre contrat et les garanties couvertes.

Dans ce cas, nous vous demandons de nous indiquer votre compagnie et votre numéro de contrat. Mais sachez que vous assumerez, de ce fait, la responsabilité des risques encourus, notamment peut-être l'avance de certains frais.

*Consultez sur notre site l'ensemble des garanties.*

## **■ LE LABEL ATR**

---

La Balaguère est membre fondateur d'ATR « **Agir pour un Tourisme Responsable** ».

Le label « Agir pour un Tourisme Responsable » est contrôlé par ECOCERT.

À partir de valeurs communes basées sur le respect, la solidarité et la qualité, ATR a pour objectif d'harmoniser les pratiques professionnelles de ses membres. Le label impose de respecter des critères exigeants :

- promouvoir un tourisme qualitatif pour une découverte authentique et un développement durable des régions d'accueil;
- veiller au respect de la législation du pays en matière de tourisme et de sous-traitance;

- veiller à ce que les retombées économiques soient le plus justement réparties entre les acteurs de nos voyages et assurent une juste rémunération des services ;
- respecter et vous sensibiliser aux usages et différences culturelles des régions d'accueil;
- respecter l'environnement et le patrimoine culturel et naturel;
- vous informer de façon transparente et sincère sur les conditions de votre voyage.

Nous vous invitons à partager nos engagements en vous référant notamment à la [Charte Ethique du Voyageur](#) que vous trouverez dans votre **ESPACE CLIENT** et qui vous accompagnera dans cette démarche.

Plus d'informations sur l'association ATR sur  
[www.tourisme-responsable.org](http://www.tourisme-responsable.org)

## ■ CONTACTS

---

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,

- consultez notre site sur : [www.labalaguere.com](http://www.labalaguere.com)
- appelez-nous au : 05 62 97 46 46
- envoyez-nous un fax au : 05 62 97 43 01
- un e-mail : [labalaguere@labalaguere.com](mailto:labalaguere@labalaguere.com)
- ou encore, écrivez nous à : La Balaguère, 48 Route du Val d'Azun, 65400 Arrens-Marsous

### **EN CAS D'URGENCE ABSOLUE**

Si vos proches doivent vous contacter pendant ce séjour, faites appeler le 05 62 97 46 46, nous vous mettrons en relation.

*Ce circuit est organisé en collaboration avec l'agence **Teravia**.*



CHAQUE PAS NOUS RAPPROCHE

