

# TRAVEL PLANNER

# A

Carte et informations techniques destinées à promouvoir l'Équateur comme destination d'Aventure. Renseignements sur les circuits, les activités et les destinations de tourisme actif dans les quatre mondes.

# BE<sup>an</sup>XPRT

EXPERTS EN SPORTS D'AVENTURE

📍 El Acantilado - Riobamba  
📷 Photo: [toposecuador.com](http://toposecuador.com)

www.allyouneedisecuador.travel/trade

# ÉQUATEUR

## Destination d'Aventure

Pour de plus amples informations, visitez le blog du Ministère du Tourisme:  
■ [ecuador.travel/blog/category/aventura/](http://ecuador.travel/blog/category/aventura/)  
Pour télécharger les guides complets de chaque sport, visitez:  
■ [ecuador.travel/es/downloads](http://ecuador.travel/es/downloads)

**INFO**  
SITES D'INTÉRÊT



Au pays de la diversité, les sports d'Aventure ne sont pas en reste. Chacun des quatre mondes qui forment l'Équateur (la côte, les Andes, l'Amazonie et les îles Galápagos) a une façon qui lui est propre de libérer l'adrénaline de notre organisme: qu'il s'agisse d'escalader des parois rocheuses, de descendre à toute vitesse les rivières torrentueuses qui coulent vers la forêt, de surfer sur les vagues de la côte et de faire de la plongée sous-marine aux Galápagos, il y a une activité idéale pour chaque aventurier. On peut vivre toutes ces expériences presque en même temps, car l'Équateur offre toute une palette de paysages fascinants dans un espace réduit. Voici huit sports d'Aventure rêvés à pratiquer en Équateur dans quelques-uns des sites les plus spectaculaires, assortis de recommandations.



ACCROBRANCHE



PARAPENTE



ESCALADE



VTT



RANDONNÉE



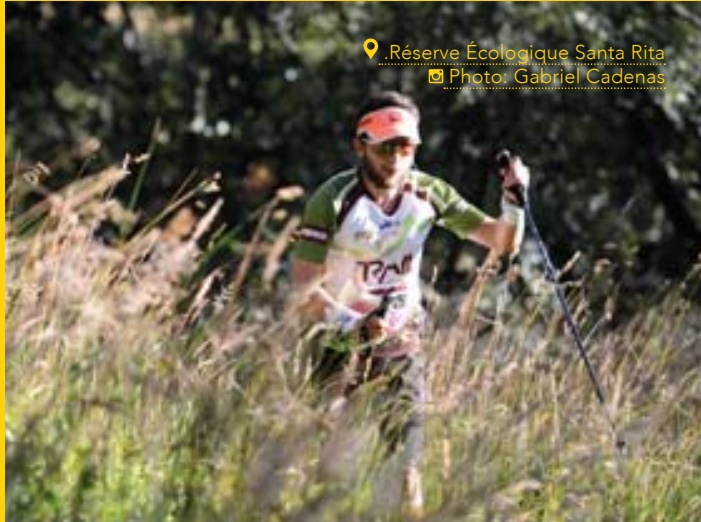
RAFTING



PLONGÉE SOUS-MARINE



SURF



# QUATRE MONDES et d'infinies possibilités





# ACCROBRANCHE

Où le pratiquer: Mindo - Baños - Bucay - Azuay



## CONSEILS

CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

Pour les destinations suggérées, nous vous recommandons de prendre contact avec des voyagistes agréés qui se chargent généralement de fournir le matériel, les guides et d'assurer les déplacements de façon à effectuer des activités sans aucun danger et bien planifiées.

Sentez-vous comme un oiseau en haut des arbres! L'accrobranche est parfait pour admirer la beauté des falaises, des gorges impressionnantes ou les méandres des rivières.

Chaque mètre de câble sur les milliers qu'offre l'Équateur vous donnera la possibilité de découvrir des paysages uniques.

**Mindo.**- Ce village niché dans une forêt de nuages non loin de Quito offre différentes possibilités d'accrobranche, avec des câbles allant de 20 à 400 mètres de long.

Difficulté: moyenne. Époque: toute l'année.

**Baños.**- Au seuil de l'Amazonie, accrochez-vous aux forêts de montagne bruisant de rivières et de cascades! Baños est une destination incontournable pour les amateurs d'Aventure.

On peut suivre de nombreux circuits présentant différents degrés de difficulté. Difficulté: moyenne. Époque: toute l'année.

**Bucay.**- C'est la charnière entre la côte et les Andes, dans la province du Guayas. On peut y admirer la beauté de la forêt humide. Avec l'accrobranche, vous pourrez contempler ses grandes rivières et sa végétation endémique. Difficulté: moyenne. Époque: toute l'année.



📍 Plage Crucita / Manabí  
📷 Photo: ABORDO

# PARAPENTE

Survolez ces beaux paysages: Yahuarcocha - Pululahua - Crucita - Cerro Blanco - San Pedro

**V**u la diversité de ses paysages, l'Équateur est une destination unique pour le parapente. Qu'il s'agisse de la côte du Pacifique sud ou des différents paysages andins – qui associent lacs et montagnes – chaque minute dans les airs restera gravée à jamais dans votre mémoire.

**Cerro Blanco.**- Près de la ville de Guayaquil, là où l'on exploitait auparavant une carrière, il existe aujourd'hui une piste de décollage. La vue y est époustouflante car on peut admirer la ville et la réserve naturelle Cerro Blanco. Difficulté: faible. Époque: de mai à décembre.

**Pululahua.**- Cette réserve géobotanique d'origine volcanique permet aux parapentistes d'admirer d'étonnants paysages aériens sur la ligne équatoriale (parallèle zéro). Les parapentistes de tout le pays s'y donnent rendez-vous. Difficulté: moyenne, élevée. Époque: toute l'année.

**Crucita.**- Site idéal qui se prête à admirer le paysage de la côte du Pacifique, dans la province de Manabí. Il fait généralement beau toute l'année, ce qui permet de pratiquer cette activité dans des conditions climatiques favorables. Difficulté: moyenne. Époque toute l'année.



**CONSEILS**  
CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

En Équateur, le parapente est une activité que l'on peut généralement pratiquer tout au long de l'année. Il existe des voyageurs agréés qui offrent ces services.



Sigsipamba / Pichincha  
Photo: Martin Narváez

# ESCALADE

**Suggestions d'escalades:** Cuyuja - Cajas - Sigsipamba - Rumipamba - Zumbahua - Cojitambo



## CONSEILS

CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

Dans ce cas particulier, il est recommandé d'avoir certaines notions d'escalade et d'être en bonne forme physique. Il existe des voyageurs agréés qui peuvent recommander les endroits en fonction du profil et des intérêts des touristes.

Les Andes ont un relief étonnant, des paysages divers et du beau temps toute l'année. En fonction de l'altitude, on peut pratiquer cette activité soit dans les hautes terres désertiques ou sur fond de forêt amazonienne. Parmi les nombreux sites d'escalade en Équateur, voici les meilleurs.

**Cojitambo.**- C'est le plus grand parc d'escalade du pays. On y compte quelques 200 voies d'escalade pour niveaux débutants, intermédiaires et avancés. Sur le flanc oriental de la montagne, certaines parois atteignent les 160 mètres. Difficultés: moyenne. Époque: toute l'année.

**Cajas.**- Avec 30 circuits d'escalade traditionnels et sportifs, ce rocher est situé dans un secteur privilégié près de la ville de Cuenca, le Parc National de Cajas célèbre pour ses beaux paysages andins. Difficulté: moyenne. Époque: toute l'année.

**Sigsipamba.**- Le Machuco, le rocher à escalader, possède environ 30 voies d'escalade aux degrés de difficulté divers et que l'on peut effectuer en mode escalade ou en cordée. La paroi se trouve à une heure et demie de Quito. Difficulté: moyenne-élevée. Époque: toute l'année.



📍 Sur Campestre / Mejía  
 📷 Photo: Gabriel Cadenas

# VTT

**Circuits recommandés:** - De Yahuarcocha au Chota - De Baños à Puyo - De Pedernales à Bahía



Il est difficile de choisir entre les circuits passionnants qui conduisent des Andes à la côte ou à l'Amazonie, ou un parcours longeant la ligne côtière du Pacifique sud, avec des kilomètres de plages et du beau temps toute l'année. L'Équateur vous propose de découvrir des centaines d'itinéraires.

**Yahuarcocha - El Chota.**- Cette route conduit à différents groupes de population de l'Équateur comme les afro-descendants. On y trouve divers paliers climatiques, allant du climat tempéré au climat tropical sec.

Difficulté: moyenne. Époque: toute l'année.

**Baños - Puyo.**- La première chose que l'on aperçoit en entamant ce voyage de 54 kilomètres vers les paysages tropicaux de l'Amazonie, c'est toute une succession de cascades qui surgissent des forêts de la région. Nous recommandons d'être vigilants car il faut partager la route avec les automobilistes. Difficulté: faible. Époque: toute l'année.

**Pedernales - Bahía.**- Circuit de bord de mer qui longe 150 km de plages où l'on peut admirer le paysage de la côte du Pacifique. Degré de difficulté: faible. Époque: toute l'année.

## TÉMOIGNAGE

CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

"Un climat agréable, de grandes montagnes, une population aimable et un accès facile à un réseau incroyable de routes, font de l'Équateur une excellente destination internationale à explorer en vélo".

Raven Eye - Pinkbike.com



# RANDONNÉE

**Circuits inoubliables:** Chemin de l'Inca - Cochasquí - Mojanda - El Cóndor



## INFO

CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

Sur la côte de l'Équateur vous pouvez également effectuer des activités de trekking. Les sites recommandés comprennent: Cerro Blanco, Dos Mangas, Manglares Churute (Naranjal, province de Guayas).

Déjà à l'époque Inca, les Andes possédaient de beaux chemins serpentant entre des lagunes, des hautes terres désertiques, des névés et autres. Aujourd'hui encore, on peut emprunter ces vieux chemins et en tracer de nouveaux, peu explorés, qui réservent de nombreuses surprises au fil des kilomètres.

**Randonnée du Condor.**- On part de la réserve naturelle Antisana pour admirer durant tout le trajet divers paliers climatiques, les volcans, les forêts, les plaines et autres. Un effort où chaque pas en vaut la peine. Non loin de Quito. Difficulté: élevée. Époque recommandée: de juin à septembre.

**Chemin de l'Inca.**- Également dénommé Qhapaq Ñan, cette route, l'une des plus populaires de l'Équateur, va de la lagune de Culebrillas, située à 4.000 mètres d'altitude, aux ruines incas d'Ingapirca, au sud du pays, en assez bon état de conservation. Difficulté: moyenne-élevée. Époque: avril-décembre.

**Cochasquí - Mojanda.**- Le parcours commence dans le parc archéologique Cochasqui où se trouvent les ruines d'un ancien observatoire astronomique précolombien, et continue vers le nord jusqu'aux belles lagunes de Mojanda. Difficulté: moyenne. Époque: toute l'année.





# RAFTING

Les torrents les plus impressionnants se trouvent à : Napo - Misahuallí - Paute - Quijos - Jondachi

Les torrents qui descendent des glaciers andins sont des voies nous permettant de contempler la transformation de la nature. En Équateur, le rafting se pratique sur les torrents qui irriguent la forêt amazonienne. Plusieurs rivières sont des conditions idéales idéales pour garantir une Aventure inoubliable.

**Jatunyacu.**- Cette rivière offre une parfaite combinaison, très impressionnante, entre rapides et eaux tranquilles, raison pour laquelle c'est l'une des plus célèbres de toute l'Amazonie pour ce sport. Difficulté: moyenne. Époque: toute l'année.

**Quijos.**- Cette rivière mondialement connue (catégorie IV, idéale pour les sportifs chevronnés) attire les visiteurs de tous les coins du monde. Relevez le défi et domptez ces eaux cristallines! Époque: toute l'année. Degré de difficulté: élevé.

**Paute.**- Ce circuit qui se trouve dans la partie sud de l'Équateur nous permet d'admirer différents paysages de forêts de montagne et de champs cultivés, l'une des promenades les plus sûres et les plus tranquilles pour ce sport en Équateur. Époque recommandée: toute l'année. Degré de difficulté: faible-moyen.



## INFO

CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

C'est sur les rives du Quijos et du Jatunyacu que s'est déroulée la cinquième Coupe du monde de rafting qui a rassemblé les meilleurs représentants de ce sport en 2005.



Galápagos - Île San Cristóbal  
Photo: Surtrek

# PLONGÉE SOUS-MARINE



## INFO

CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

La Réserve Marine des Galápagos est l'une des plus étendues au monde, on peut y réaliser des immersions à des dizaines d'endroit. Elle a été cataloguée comme l'un des meilleurs sites de la planète pour faire de la plongée sous-marine, en raison de sa faune et de ses paysages marins spectaculaires.

Où aller: Parc National Machalilla - Réserve Marine de Galápagos - Lagune de Cuicocha

L'Équateur est l'une des meilleures destinations au monde pour explorer les fonds marins car la beauté de tout le Pacifique sud se retrouve dans sa faune marine colorée, ses falaises sous-marines, ses coraux et autres. La Réserve Marine des Galápagos, le Parc National Machalilla et la côte du Pacifique offrent des sites uniques au monde.

**L'île de la Plata:** Située dans le Parc National Machalilla où il est possible de faire de la plongée sous-marine à certains endroits, les eaux de cette île offrent un éventail de majestueux paysages du Pacifique sud. Difficulté: moyenne. Époque: toute l'année.

**Galápagos - León Dormido:** Il s'agit d'une destination mondialement connue pour la plongée sous-marine. À l'ombre de cet immense rocher, vous nagez au milieu des requins et autres poissons. Difficulté: moyenne. Époque: de juin à décembre.

**Laguna de Cuicocha:** Située à 3.063 mètres d'altitude, dans la province d'Imbabura, la plongée y est l'une des activités les plus intéressantes des Andes. Étant donné que cette lagune occupe l'ancien cratère du volcan, les paysages subaquatiques sont uniques. Difficulté moyenne: moyenne-élevée. Époque recommandée: toute l'année.



# SURF

Les plus belles vagues se trouvent à: Montañita - Canoa - San Cristóbal - La Chocollatera

Avec ses plages dont les vagues peuvent satisfaire tous les goûts, l'Équateur est un pays renommé dans le monde entier comme destination de surf. Preuve en est que des championnats y ont été disputés. La chaude température des eaux de la côte de l'Équateur fait que ses vagues sont très compétitives dans les milieux du surf au plan mondial.

**Montañita.** - C'est la capitale du surf en Équateur et l'une des meilleures plages de toute la côte du Pacifique. Avec ses grandes vagues et son ambiance cosmopolite, c'est l'endroit parfait pour les amateurs de ce sport. Époque: toute l'année. Difficulté: élevée.

**Canoa.** - Cette petite station balnéaire est surtout connue pour son atmosphère bohème et chaleureuse. Canoa a une très longue plage, idéale pour le surf, mais on peut également y pratiquer d'autres activités comme le parapente, le ski nautique et autre. Époque: février-avril. Difficulté: moyenne.

**San Cristóbal.** - Aux Galápagos, cette île est considérée comme l'endroit rêvé pour pratiquer ce sport. Le site préféré des surfeurs est Punta Carola qui se caractérise surtout par ses immenses vagues. Époque recommandée: toute l'année (surtout de décembre à avril). Difficulté: moyenne.



## CONSEILS

CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

Pour trouver les meilleures plages de surf de l'Équateur, visitez: [visit.ecuador.travel/surf/es/Nuestras-Playas](http://visit.ecuador.travel/surf/es/Nuestras-Playas)

La coupe du monde de Surf Juniors et Masters à Santa Elena et plusieurs championnats latino-américains s'y sont tenus au cours de ces dernières années.