

lonely planet



Guatemala



Complet

Entièrement
mis à jour

Facile à utiliser

Les conseils
de nos auteurs

Les quatre sections de ce guide

Préparer son voyage

Les expériences incontournables, les itinéraires et de nombreuses idées inspirantes



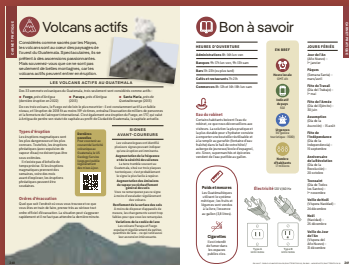
Sur la route

Des conseils pour découvrir la destination, vivre des expériences locales, tester les meilleurs restaurants



Carnet pratique

Toutes les informations pratiques essentielles dont vous avez besoin pour votre voyage



Comprendre

Les particularités à connaître et l'histoire de la destination racontées de manière originale et vivante



EN COUVERTURE

Arco de Santa Catalina, Antigua,
© SL-Photography/Shutterstock

lonely  planet

GUATEMALA



Ray Bartlett, Lucas Vidgen

SOMMAIRE

Préparer son voyage

Le voyage commence ici	4
Carte du Guatemala	6
Expériences incontournables	8
Villes et régions	20
Itinéraires	22
Quand partir	26
Avant de partir	28
À table !	30
Activités de plein air	34
Sites mayas	38

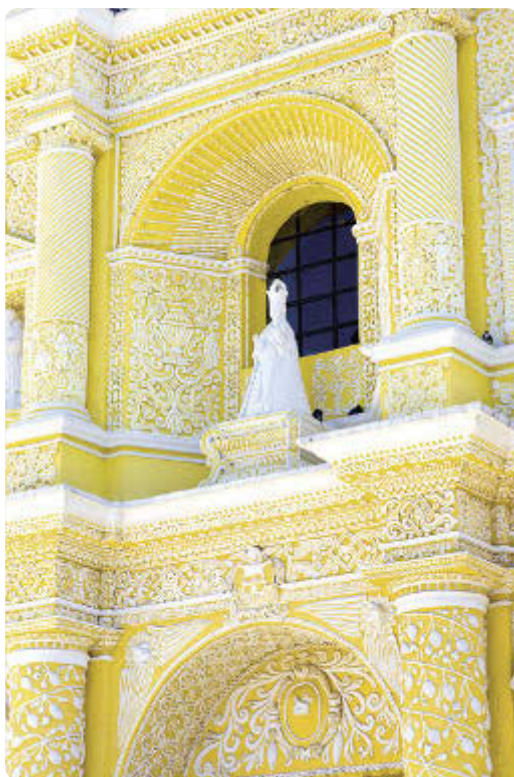
Sur la route

Centre et Est	43
S'orienter	44
Planifier son séjour	46
Ciudad de Guatemala	48
Environs de Ciudad de Guatemala	55
Côte caraïbe	60
Sud-ouest de la côte caraïbe	64
Cobán	70
Environs de Cobán	74
Carnet d'adresses	80

Côte Pacifique	84
S'orienter	86
Planifier son séjour	88
Retalhuleu	90
Environs de Retalhuleu	93
Santa Lucía	
Cotzumalguapa	98
Environs de Santa Lucía	
Cotzumalguapa	102
Monterrico	106
Environs de Monterrico	109
Carnet d'adresses	114



PHOTIRIP/GETTY IMAGES ©



P. A THOMPSON/GETTY IMAGES ©

En haut : quetzal resplendissant (p. 205) ;
en bas : Antigua (p. 174)

Petén	117
S'orienter.....	118
Planifier son séjour.....	120
Tikal.....	122
Environs de Tikal.....	134
Flores et Santa Elena.....	142
Environs de Flores et de Santa Elena.....	147
El Remate.....	152
Environs d'El Remate.....	155
Sayaxché.....	158
Environs de Sayaxché.....	161
Carnet d'adresses.....	166

Hautes Terres	168
S'orienter.....	170
Planifier son séjour.....	172
Antigua.....	174
Environs d'Antigua.....	183
Panajachel.....	187
Environs de Panajachel.....	190
Lac Atitlán.....	193
Autour du lac Atitlán.....	196
Santiago Atitlán.....	200
Environs de Santiago Atitlán.....	204
Huehuetenango.....	207
Environs de Huehuetenango.....	210
Quetzaltenango.....	213
Environs de Quetzaltenango.....	216
Nebaj.....	219
Environs de Nebaj.....	223
Carnet d'adresses.....	226



Cuisine guatémaltèque
(p. 30)



Volcan Fuego (p. 186)

Carnet pratique

Arriver au Guatemala	234
Comment circuler	236
Argent	238
Hébergement	239
Avec des enfants	240
Santé et sécurité	241
Manger, boire et sortir	242
Voyage responsable	244
Voyageurs LGBTIQ+	246
Voyage et handicap	247
Volcans actifs	248
Bon à savoir	249
Langue	250

Comprendre

Une histoire du Guatemala en 15 lieux	254
À la rencontre des Guatémaltèques	260
Les Mayas : hier et aujourd'hui	262
Les Garífunas	266
Patrimoine architectural	269
Merveilleux textiles du Guatemala	271



RAY BARTLETT/LONELEYPANET ©

Naranjo (p. 137)

GUATEMALA

LE VOYAGE COMMENCE ICI

Ayant parcouru le Mexique pendant des décennies et poussé loin mon exploration de la péninsule du Yucatán, je pensais réellement que le Guatemala serait identique par bien des aspects. Comme j'avais tort ! Et c'est mon amour des vestiges mayas qui me l'a révélé. Le Guatemala mérite d'être exploré en profondeur et en détail. À chaque visite, je suis ébloui par quelque chose de nouveau : une ruine au fin fond de la forêt tropicale ou l'extraordinaire dextérité requise pour manier un métier à tisser à bras. J'aime franchir une crête de montagne pour aller à la rencontre de gens différents qui s'expriment dans une langue totalement étrangère. Que vous soyez simplement de passage ou que vous comptiez rester des semaines, des mois, voire des années, le Guatemala et ses habitants vous marqueront à jamais. Vous ressortirez grandis de cette expérience avec des souvenirs oh combien précieux !



Mon expérience préférée

est la cité perdue de Naranjo (p. 137), en pleine forêt tropicale humide au fin fond oriental du Petén.

La taille imposante des structures et la difficulté d'accès vous plongent en plein film d'aventures.

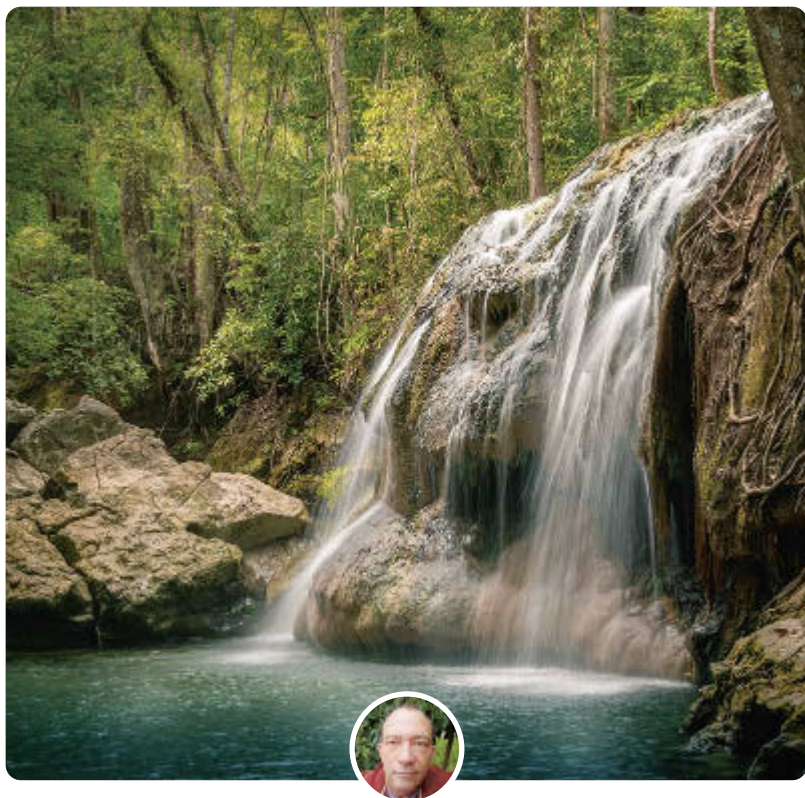
Ray Bartlett

4 @kaisoradotcom

SUR LE TERRAIN

Pour notre second auteur et expert, voici l'endroit qui représente le mieux le Guatemala.

JOLA MARTISZ/SHUTTERSTOCK ©



La cascade de la Finca El Paraíso (p. 65) est l'une de mes préférées. Pourtant, ce n'est pas parce que le site est mis en valeur – une étendue boueuse fait office de parking, il n'y a aucun vestiaire pour se changer, des marches (totalement glissantes) sont creusées à même la colline, avec des mains courantes cassées. Mais, une fois franchie une série de rochers tranchants pour atteindre l'eau, c'est le nirvana. On oublie tout, totalement hypnotisé par ce petit coin de la planète vraiment unique.

Lucas Vidgen

[@LucasVidgen](#)

Auteur, Lucas est aussi vélociste.

MEXIQUE

El Mirador

Partez à pied dans la forêt pour voir des cités mayas perdues - à défaut survolez-les en hélicoptère (p. 138).

Tikal

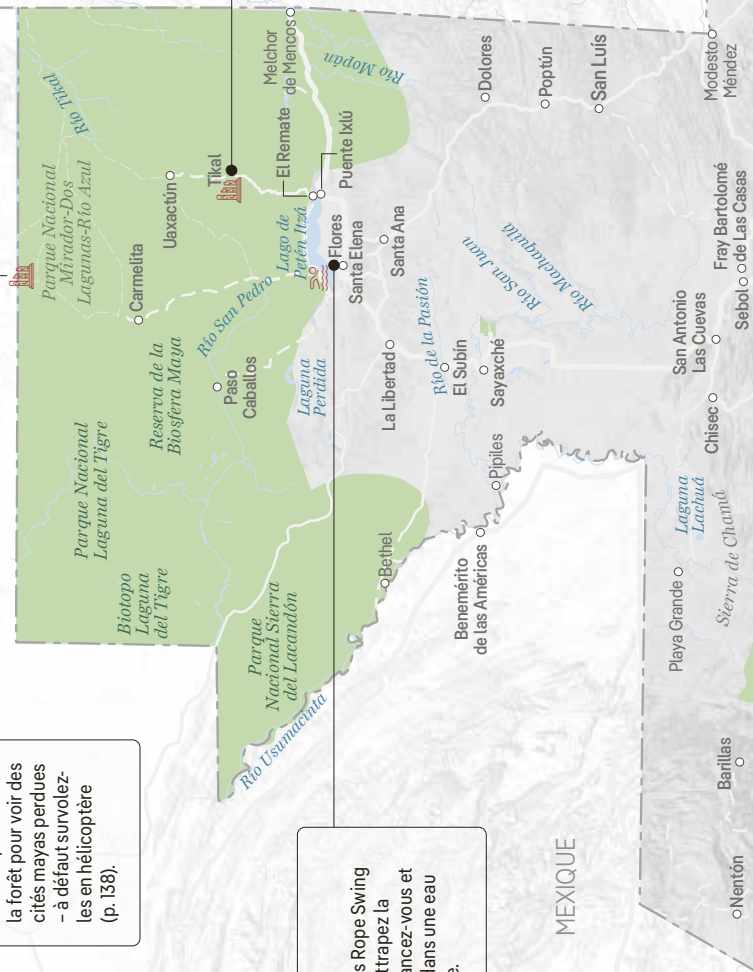
Sautez du lit à l'aube pour admirer le lever du soleil (p. 122).

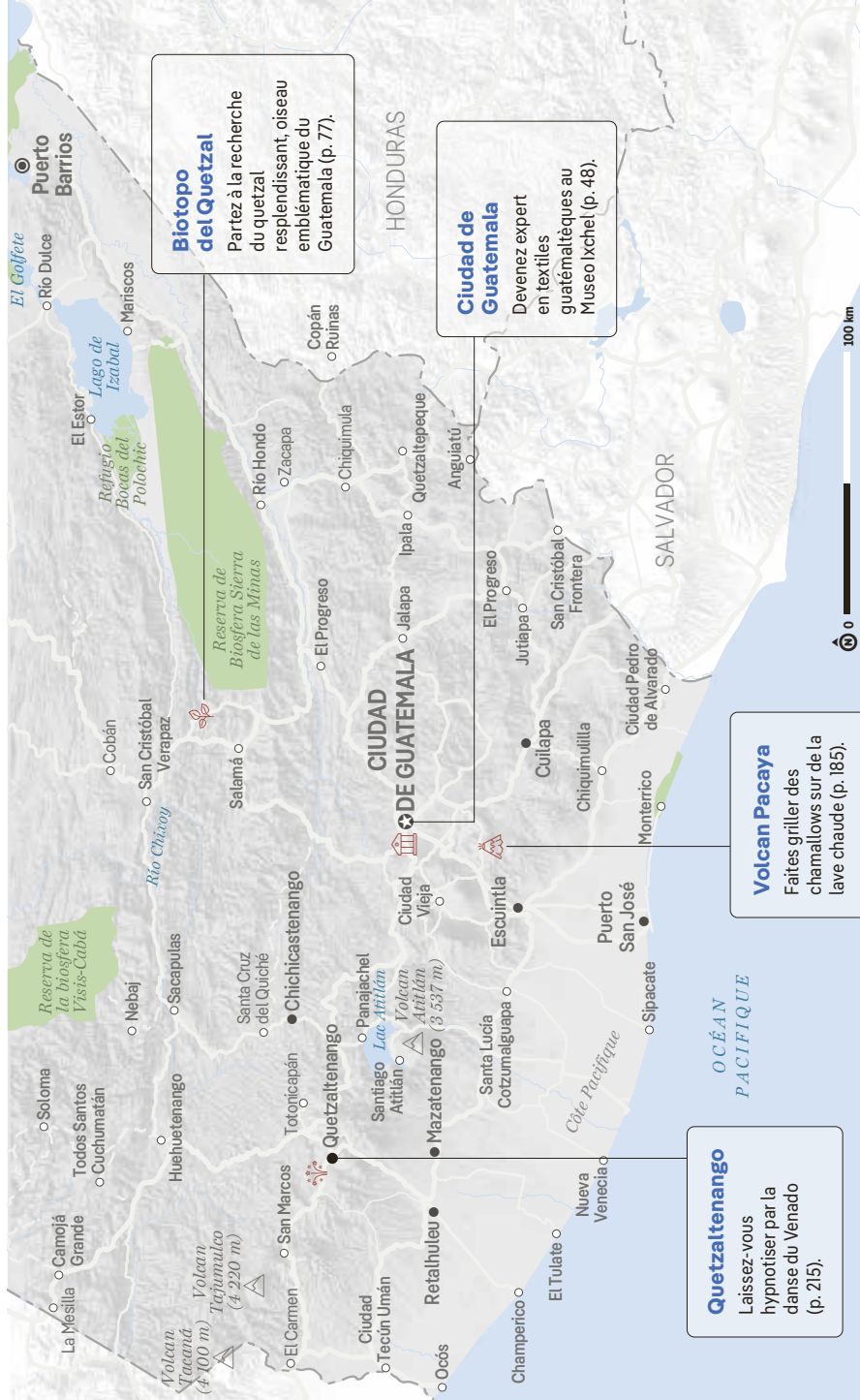
Flores

Au Jorge's Rope Swing (p. 150), attrapez la corde, élansez-vous et plongez dans une eau cristalline.

Livingston

Oubliez tout au pays des Garifunas, dans un havre de paix caribéen (p. 61).







GRAVÉ DANS LA PIERRE

Prodigieux tailleurs de pierre, les premiers habitants du Guatemala ont laissé de remarquables vestiges qui ont su résister au temps et témoignent de la grandeur de la civilisation maya. On trouve des temples ornés de sculptures élaborées dans tout le pays – il suffit de faire quelques pas hors de la ville ou, plus souvent, de longues marches à travers la forêt tropicale. La pérennité des traditions culturelles en fait une histoire vivante, les fidèles fréquentant aujourd'hui encore les mêmes sites.



Droit d'entrée

Le ticket d'entrée sur les sites archéologiques reste modeste, quoique plus élevé pour les touristes que pour les locaux. L'entrée à Tikal coûte 15 \$US.



Terre de ruines

Parmi les nombreux sites archéologiques répartis dans tout le pays, 18 sont faciles d'accès. Vous les trouverez surtout dans le Petén et sur les hauts plateaux.

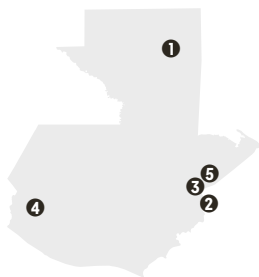


Partez équipé

Les sites sont souvent reculés. Prévoyez de bonnes chaussures de marche, un répulsif contre les insectes, de l'eau et un couvre-chef.

DE GAUCHE À DROITE : FRANCISCO SANDOVAL GUAITE/SHUTTERSTOCK ©, WIRESTOCK CREATORS/SHUTTERSTOCK ©, THE CREATIVE/GETTY IMAGES ©





MERVEILLES ARCHÉOLOGIQUES

Levé dès potron-minet, allez voir le soleil se lever sur **1 Tikal** (p. 122), avec les singes hurleurs en fond sonore.

Passez la frontière pour découvrir, au Honduras, l'impressionnant site de **2 Copán** (p. 67).

Envisagez plusieurs jours de trek à travers la forêt tropicale pour parvenir au superbe site **3 d'El Mirador** (p. 138). Sinon, survolez la zone en hélicoptère.

Sur le versant Pacifique, appréciez le mélange des cultures maya et olmèque sur le site peu visité de **4 Takalik Abaj** (p. 94).

Découvrez la plus grande stèle du monde maya, nichée au milieu des bananeraies de **5 Quiriguá** (p. 66).



DE GAUCHE À DROITE : SIMON DANNHAUER/SHUTTERSTOCK ©, KOBRY DAMAN/SHUTTERSTOCK ©, TATI NOVA PHOTO MEXICO/SHUTTERSTOCK ©

Lac Atitlán (p. 193)



LES PIEDS DANS L'EAU

Le Guatemala lacustre enchante tous les voyageurs. Entouré de volcans, le lac Atitlán vole la vedette. Ourlé de petites localités et centré sur sa capitale insulaire, Flores, le Lago de Petén Itzá (p. 143) a quelque chose de magique. Plus au sud, l'immense Lago de Izabal héberge une faune d'une riche variété.

Dans les profondeurs

Plongeant jusqu'à 340 m de profondeur, le lac Atitlán détient le record parmi tous les lacs d'Amérique centrale.

Rester à flot

Pour traverser un lac, le bateau est parfois la seule solution. Il vous faudra peut-être attendre la traversée suivante pour avoir un gilet de sauvetage car toutes les embarcations n'en ont pas.

PLAISIRS LACUSTRES

Observez les oiseaux, baignez-vous ou canotez au cœur de la forêt tropicale dans le

❶ **Laguna Lachúa** (p. 77).

Descendez le fleuve

❷ **Río Dulce** (p. 62) jusqu'au port caribéen de Livingston.

Imaginez un peu ce que fut la piraterie sur les rives du Lago de Izabal, à ❸ **El Castillo de San Felipe** (p. 69).

Retrouvez calme et sérénité au ❹ **lac Atitlán** (p. 193) pour une retraite de yoga.

Bercez-vous dans un hamac ou attrapez la corde pour plonger face à Flores au ❺ **Jorge's Rope Swing** (p. 150).



TISSEURS- NÉS

Dès l'arrivée au Guatemala, on est immanquablement frappés par les mille et une couleurs de la vie quotidienne. Cette authentique fête pour les yeux tient à la vivacité des coloris des vêtements. Une tradition restée très vivante au quotidien. Tissés ou brodés, les motifs bigarrés illuminent les marchés, les objets et les boutiques.



COSTUMES ET TISSAGE

Pour tout connaître sur le tissage, son histoire et son rôle au sein des arts et traditions populaires, visitez le **1 Museo Ixchel** (p. 51) à Ciudad de Guatemala.

Dans la capitale, il y a de bonnes affaires à faire au Mercado Central ou au **2 Mercado de Artesanías** (p. 54), un régal pour les yeux.

Ne ratez pas le marché de **3 Chichicastenango** (p. 217), apprécié des femmes guatémaltèques pour la beauté des textiles vendus.

Découvrez l'art de la teinture et le tissage traditionnel auprès du collectif de tisserandes créé à San Pedro Atitlán, **4 Atitlán Women Weavers** (p. 201).

Les femmes de **5 Nebaj** (p. 219) et du triangle ixil arborent fièrement le *traje* (costume) traditionnel.



Identité régionale

Les motifs de tissage sont spécifiques aux villes et aux régions du pays. Un simple regard suffit aux connaisseurs pour identifier l'origine d'une femme ou d'un homme en fonction de ses vêtements.



Vêtements masculins

Ce sont en majorité les femmes guatémaltèques qui portent la tenue traditionnelle au quotidien. Mais dans certaines villes comme Santiago Atitlán ou Todos Santos Cuchumatán, les hommes s'habillent aussi comme le faisaient leurs pères.



Les ficelles du métier

Apprenez à tisser sur un métier à bras traditionnel dans les écoles de San Pedro La Laguna, de Quetzaltenango et d'Antigua.



ESPRIT FESTIF

Les Guatémaltèques aiment faire la fête.

Pas de souci ! Où que vous soyez dans le pays, vous aurez l'occasion de participer à des festivités à moins d'une demi-journée de voyage. La moindre petite localité a son saint patron honoré par une grande fiesta un jour fixe du calendrier. Sinon, les fêtes traditionnelles peuvent aussi célébrer un groupe ethnique guatémaltèque, un événement historique ou bien un jour sacré pour les habitants.



Amusements d'autrefois

Si les fêtes de ville ou village tendent à se ressembler, on perpétue néanmoins des traditions anciennes comme la capture des cochons graissés ou le *palo volador*, la version maya de l'arbre de mai.



Brûler le diable

Feux d'artifice et processions entourent début décembre la Quema del Diablo (flambée du diable). Les habitants brûlent aussi des déchets dans la rue.



Pique-nique de la Toussaint

Le jour de la Toussaint (1^{er} novembre), les familles apportent de la nourriture au cimetière pour pique-niquer avec leurs morts et entretenir leurs tombes.

DE GAUCHE À DROITE : ROSITO/SHUTTERSTOCK ©, MOKUBA/PH/SHUTTERSTOCK ©, LUCYABROWN/SHUTTERSTOCK ©





FÊTES ET FESTIVALS

Embarquez pour Livingston pour participer, le 26 novembre, à la **1^{ère} journée nationale garífuna** (p. 61). Musique, cuisine et danses soulignent la forte identité de la plus singulière communauté du pays.

La nuit du 31 octobre à San José, suivez la **2^e Proceión de la Santa Calavera** (p. 156), rituel protecteur qui, d'une maison à l'autre, porte le crâne d'un des trois fondateurs de la ville.

Pour sa fiesta annuelle, **3^e Cubulco** (p. 79) conserve bien vivante la tradition préhispanique du *palo volador*, d'où s'envolent en 13 révolutions 4 hommes volants.

Laissez-vous transporter par les festivités autour de la **4^e danse du Venado** (p. 215), à Quetzaltenango.

À Flores, profitez d'une atmosphère de carnaval au **5^e Baile de la Chatona y el Caballito** (p. 120).



DE GAUCHE À DROITE : MILOŠ MASLANKA / SHUTTERSTOCK ©, ALEX SANDAR TODOROVIC / SHUTTERSTOCK ©, SABINE ARSLANIAN / SHUTTERSTOCK ©

Plaisirs du hamac, lac Atitlán (p. 193)



DÉLICIEUSE DÉTENTE

Certes, le Guatemala est un pays fascinant, mais l'apprécier à sa juste valeur, c'est aussi parfois ne rien faire et se détendre. Si vos batteries sont à plat à force d'arpenter les sites archéologiques, d'escalader les volcans ou d'explorer les marchés, il existe de nombreux endroits où se ressourcer.

Bercé par la brise

On peut louer un hamac pour la nuit dans certains hôtels bon marché situés le long de la côte. Parfait pour être bercé, mais à condition que votre dos le supporte toute la nuit !

Poser ses valises

Qui sait ? Vous vous plaisez peut-être trop pour quitter votre coin de paradis... Pas d'inquiétude, nombre d'hôtels proposent des tarifs à la semaine, voire au mois.

OÙ SOUFFLER UN PEU

Gagnez les collines et profitez des collines luxuriantes de **1 Lanquín** (p. 75), qui a la faveur des bourlingueurs.

Glissez-vous dans un hamac et songez peut-être à une future leçon de surf à **2 El Paredón** (p. 112).

Adoptez le rythme de vie caribéen de **3 Livingston** (p. 61), sur son sable blanc, dans ses eaux turquoise ou devant une bonne bière fraîche.

Flânez sur les rives du lac à **4 Flores** (p. 142), asseyez-vous dans un café ou prenez un verre en soirée.

Profitez simplement du spectacle des badauds sur la grand-place **5 d'Antigua** (p. 174).



LOIN DES GRINGOS

Certaines régions du Guatemala ont beau être touristiques, mille et une occasions se présentent pour sortir des sentiers battus. Si vous voyagez seul, la bienveillance des Guatémaltèques vous incitera à pousser plus avant et à découvrir une facette plus intime du pays. Le sens de l'accueil (lié à la curiosité naturelle des habitants) rendent les rencontres inoubliables.



S'y rendre

Les bus guatémaltèques vont presque partout. Il suffit d'indiquer au chauffeur sa destination pour qu'il vous indique où descendre.



Dormir sur place

La majorité des petites villes ont au moins un hôtel. Ces pensions de famille appelées *hospedajes* se trouvent en général près des arrêts de bus.



Nouer des liens

En dehors des grandes zones touristiques, on parle espagnol et rarement une autre langue. Pour vous faire des amis, rien de mieux que de réveiller vos bases acquises à l'école et potasser un peu, voire prendre quelques cours.



UN PEU D'INCONNU

Profitez du banc de sable du village de **1 Tilapita** (p. 97) sur la côte Pacifique : vous ne risquez pas d'être dérangé par la foule.

Sur la côte caraïbe, la luxuriante réserve de **2 Punta de Manabique** (p. 63) est taillée pour qu'on s'y fonde corps et âme.

Pour explorer les grottes, lagunes et sites mayas des environs, la petite ville assoupie de **3 Raxruhá** (p. 76) fait un discret camp de base.

Participez à un trek dans la forêt tropicale, ou survolez-la en hélicoptère, pour atteindre **4 El Mirador** (p. 138), un trésor caché.

Enfoncez-vous dans la jungle pour visiter les ruines de **5 Naranjo** (p. 137).



SOMMETS ARDENTS

Dans l'ouest du Guatemala, la ligne d'horizon semble se confondre avec un océan de volcans. Sur un total de trente-trois, seuls trois sont classés comme actifs. Éteints ou en sommeil pour la majorité, ils n'en ont pas moins forgé la géographie et l'histoire du pays, au rythme des catastrophes naturelles ou des déplacements forcés de la capitale. Sites sacrés pour les Mayas, les volcans ont la faveur des randonneurs locaux comme venus d'ailleurs.



Le pic ardent

Le volcan Fuego, le plus actif du pays, domine Antigua. Crachant régulièrement des cendres et des gaz, il est entré en éruption sept fois au cours de la dernière décennie.



Ascension accompagnée

Pour grimper sur la plupart des volcans, il est recommandé de faire appel à un guide. Il existe des prestataires sérieux à Antigua, à Quetzaltenango et au lac Atitlán.



Richesse géothermique

L'énergie géothermique est prometteuse. On estime que les deux tiers des besoins énergétiques du pays pourraient être satisfaits de cette manière.

DE GAUCHE À DROITE : SHAYEST/GETTY IMAGES ©, OVERLANDTHEAMERICAS/SHUTTERSTOCK ©, INDIGO/GETTY IMAGES ©





LE TOP DU TOURISME VOLCANIQUE

En périphérie de la petite ville de Cuilapa, ne manquez pas le trio volcanique de **1 Tecuamburro** (p. 59), trois *cerros* entre 1 850 m et 1 950 m.

Au sud de Quetzaltenango, lancez-vous à l'assaut du **2 Volcan Cerro Quemado** (p. 217), un volcan actif vénéré par les Mayas et lieu de pèlerinage.

Relevez le défi du **3 volcan Atitlán** (p. 205), le plus haut autour du lac Atitlán, repaire du quetzal resplendissant.

Gravissez le **4 Rostro Maya** (p. 206) pour contempler le soleil qui se lève sur le lac Atitlán.

Faites griller des guimauves sur une coulée de lave encore chaude du **5 volcan Pacaya** (p. 185).



PARADIS DE LA FAUNE

Les différentes zones climatiques du Guatemala en font un habitat rêvé pour les animaux : 250 types de mammifères, 600 espèces d'oiseaux, plus de 200 reptiles et amphibiens... Certains sont en voie de disparition, d'autres se méfient de l'homme. Mais il en est qui sont si communs que vous les croiserez sans doute au détour d'une promenade.



Paradis des ornithologues

Le Guatemala est mondialement connu pour l'observation des oiseaux. Rien qu'à Tikal, on a recensé 300 espèces d'oiseaux (dont 9 colibris et 4 trogons).



Pour les mordus de serpent

Le Guatemala ne compte pas beaucoup de serpents venimeux, mais le crotale des tropiques et le fer-de-lance sont très venimeux et doivent être évités à tout prix.



Repérer un lamantin...

Pour apercevoir ce grand timide, pagayez en silence sur les eaux où la "sirène des Caraïbes" nage sans se presser, surtout dans les réserves marines autour du Río Dulce.

DE GAUCHE À DROITE : JAVIER FERNANDEZ SANCHEZ/GETTY IMAGES © IMAGEBROKER.COM/SHUTTERSTOCK © ALEXANDRIA/ALAMY STOCK PHOTO ©





VIE SAUVAGE AU TOP

Sauvez les œufs de tortues ou relâchez les jeunes dans la mer dans la ville côtière de **1 Monterrico** (p. 106).

Tentez d'apercevoir l'insaisissable oiseau national du Guatemala, le quetzal resplendissant, au **2 Biotopo del Quetzal** (p. 77).

Au sud de la capitale avant d'atteindre la côte Pacifique, **3 l'Autosafari Chapín** (p. 112) permet de circuler en voiture dans une réserve animale.

Pour voir des jaguars et en apprendre davantage sur le commerce illégal d'espèces sauvages, ne manquez pas de visiter **4 l'Arcas** (p. 148).

Sur **5 l'île de Chiminós**, les singes hurleurs danseront au-dessus de votre tête (p. 162).

VILLES ET RÉGIONS

Composez votre voyage selon vos envies.

Hautes Terres

JOYAUX CULTURELS ET PLAISIRS DE LA NATURE

Avec ses villages pavés et ses huttes en adobe au milieu des champs de maïs, cette magnifique région correspond sans doute le plus à l'image que l'on peut avoir du Guatemala. C'est le cœur maya du pays, là où les coutumes, les vêtements et la langue de ce peuple sont le plus vivant. Sans compter qu'on y randonne sur des sentiers parmi les plus spectaculaires des Amériques.

p. 168

Petén

p. 117

Petén

MYSTÈRES MAYAS. MERVEILLES NATURELLES ET PLUS ENCORE

Largement disséminés dans la forêt tropicale, voire isolés, les vestiges de la civilisation maya constituent le grand attrait de la région la plus septentrionale du Guatemala. Il s'agit de sites mondialement connus comme Tikal, El Mirador ou Ceibal, mais aussi de trésors archéologiques plus modestes mis au jour chaque année. Pour profiter pleinement du Petén, posez vos valises dans la délicieuse petite ville insulaire de Flores, sur les rives du Lago de Petén Itzá.

p. 117

Hautes Terres
p. 168

Centre et Est
p. 43

Centre et Est

**GRANDES VILLES
ET RÉGIONS LUXURIANTES**

Qu'on l'aime ou qu'on la déteste, Ciudad de Guatemala est l'épicentre des musées, des galeries, des concerts, du théâtre et des fêtes jusqu'au bout de la nuit. À l'opposé, les forêts de nuages du centre du pays favorisent des cultures vivrières comme le café et la cardamome, une fantastique abondance d'orchidées et un habitat naturel idéal pour l'emblématique quetzal.

p. 43

Côte Pacifique
p. 84

Côte Pacifique

L'ESPACE DÉTENTE DU GUATEMALA

Voici l'endroit où faire une pause, le temps d'absorber cette débauche de vestiges mayas, de sons, d'odeurs envoi-rantes que l'on vient de vivre. La bière est fraîche, les poissons et fruits de mer tout juste pêchés, le rythme de vie aussi souple que le hamac qui vous berce. Il ne vous reste qu'à profiter d'un peu de farniente au soleil. Et, si l'histoire précolombienne vous manque un peu, penchez-vous sur les vestiges ol-mèques.

p. 84

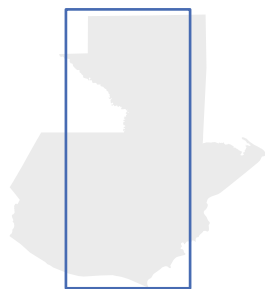
ITINÉRAIRES

Trio gagnant

Durée : 8 jours**Distance :** 1 200 km

Cet itinéraire classique couvre le meilleur du Guatemala, des destinations que tout voyageur doit faire figurer en bonne place sur sa liste de priorités. Ici, on varie les plaisirs : Antigua pour l'architecture, la cuisine et les soirées festives, le lac Atitlán pour la splendeur de la nature et les traditions locales, et Tikal pour la grandeur de la civilisation maya.

Tikal (p. 122)



1

ANTIGUA 🕒 2 JOURS

Vous atterrirez probablement à Ciudad de Guatemala, mais réservez la capitale pour plus tard. La paisible (et touristique)

Antigua (photo p. 174) est une bien meilleure entrée en matière. Une succession de décors époustoufflés vous attend : n'oubliez pas de prendre des photos. Arpentez les rues, explorez des ruines grandioses et grimpez jusqu'au volcan.

🚌 2 heures de minibus

2

LAC ATITLÁN 🕒 2 JOURS

L'animation bat son plein à Panajachel, la plus urbanisée des villes bordant le lac. San Marcos est une enclave hippie. San Pedro s'annonce plutôt fêtarde et décontractée. À San Juan comme à Santiago, l'atmosphère est plus tournée vers la tradition. Peu importe votre lieu de séjour, sillonner le **lac Atitlán** (p. 193) à bord d'un bateau est un moment inoubliable.

🏞️ **Détour :** Si vous êtes sur place un jeudi ou un samedi, faites un saut au marché de Chichicastenango.

🕒 1 heure 30 • 🚌 4 heures de bus



PERU SERRA/GETTY IMAGES © EN HAUT : MUTZ/SHUTTERSTOCK ©



3

CIUDAD DE GUATEMALA

🕒 1 JOUR

Beaucoup préfèrent l'éviter, mais il semble tout de même dommage de ne pas profiter de son passage à **Ciudad de Guatemala** (p. 48) pour s'arrêter dans les excellents musées de la Zona 13 et apprécier la splendeur vétuste du Centro Historico. Le contraste de modes de vie peut être saisissant, si vous vous promenez par exemple dans les quartiers aisés de la capitale, les Zonas 10 et 15.

✈️ 1 heure d'avion ; 🚌 9 heures de bus



4

FLORES ET TIKAL

🕒 2 JOURS

Les deux meilleures façons de vous rendre à **Flores** (p. 142) sont l'avion ou le bus de nuit en 1^{re} classe. La charmante ville insulaire est un bon point de chute pour visiter Tikal. Faites en sorte d'arriver tôt pour vous éviter la foule et la chaleur, puis passez la journée à gravir les pyramides millénaires du site archéologique, au milieu des singes qui sautent d'arbre en arbre et des *tepezcuintles* qui gambadent sur le sol.

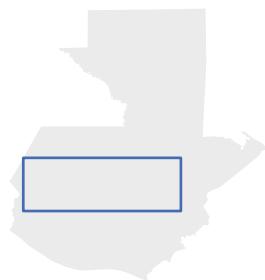
ITINÉRAIRES

Dans les montagnes

Durée : au moins 9 jours

Distance : 785 km

Les Hautes Terres occidentales et le haut plateau du Centre forment les régions les plus traditionnelles du pays. Les anciennes coutumes y ont toujours leur place. Vous risquez peu d'y entendre parler anglais, et, dans certaines parties, l'espagnol est relégué au statut de seconde langue. Ne serait-ce pas là le vrai Guatemala ?



1

QUETZALTENANGO

🚌 2 JOURS

Principale agglomération des Hautes Terres, **Quetzaltenango** (p. 213) fait figure de carrefour culturel. Nombre d'artistes et personnalités littéraires y vivent et ses sept universités attirent une large population estudiantine. On vient ici pour apprendre l'espagnol, randonner, gravir des volcans, ou simplement pour s'immerger dans une ville guatémaltèque.

🚌 5 heures de bus



2

TODOS SANTOS CUCHUMATÁN

🚌 2 JOURS

Niché au creux d'une vallée d'altitude et apprécié des randonneurs, **Todos Santos Cuchumatán** (p. 225) est un village souvent plongé dans le brouillard dès 16h. La vue sur la nature tout autour est époustouflante. La communauté mam qui l'habite a conservé ses coutumes et les hommes portent la tenue à pantalon rayé assortie d'une veste multicolore.

🚌 5 heures de bus



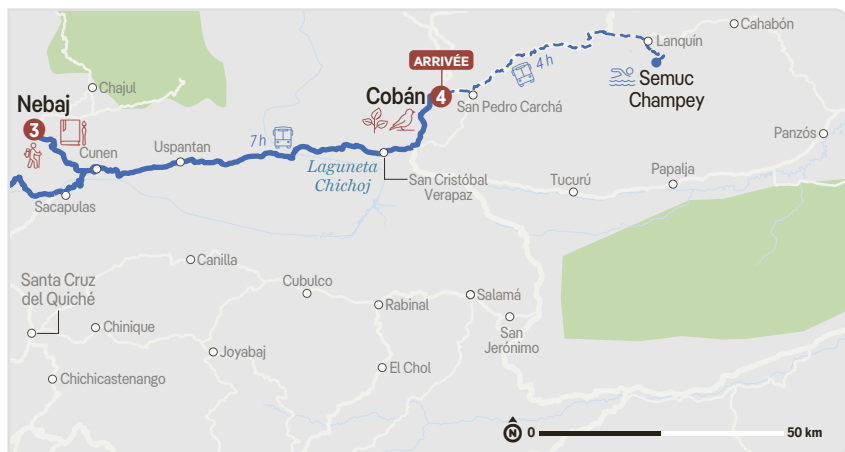
3

NEBAJ

🕒 3 JOURS

Plus loin dans les montagnes, vous arrivez à **Nebaj** (p. 219), d'où partent moult randonnées accompagnées par des guides qui vous conduisent vers des villages autochtones. Région oubliée du Guatemala à bien des égards, Nebaj a terriblement souffert de la guerre civile. C'est l'endroit idéal pour partir à la découverte de l'authentique vie dans la campagne guatémaltèque.

🚌 7 heures de bus



4

COBÁN ⌚ 2 JOURS

Quelques liaisons en bus vous mèneront jusqu'à la trépidante ville de **Cobán** (p. 70), perchée dans les forêts de nuages au cœur du pays. Aux abords de la ville, vous pouvez visiter des plantations de café et de cardamome, ou admirer des orchidées et la faune aviaire, dont le quetzal resplendissant.

⚡ Détour : Découvrez les piscines calcaires de Semuc Champey (photo), un spot de baignade divin. ⌚ 4 heures

Volcan Tajumulco (p. 212)



HUMBERTO DIAZ/SHUTTERSTOCK ©

NODRAMA_LLAMA/SHUTTERSTOCK ©

QUAND PARTIR

Réponse : quand vous voulez ! Le pays de l'éternel printemps jouit d'un climat agréable toute l'année, et il s'y passe toujours quelque chose.

Au Guatemala, pas d'inquiétude avec la haute saison touristique. Le pays attire un flux assez constant de visiteurs étrangers toute l'année durant. La principale vague de touristes est alimentée par les vacances de printemps (*spring break*) aux États-Unis, mais pas de panique, ce n'est pas Cancún.

La seule période où les choses se compliquent est la saison des pluies, qui s'étend de mai à septembre et peut culminer avec un ou deux ouragans. En altitude, il fait frais. Sur le littoral et dans la forêt, le temps est chaud et humide. Donc, si vous pensez vous déplacer, prévoyez différentes couches de vêtements à moduler.

Le pic d'affluence local

Le seul moment où vous risquez d'avoir du mal à vous loger est la période de Noël et de Pâques, où les hôtels sont pris d'assaut par les Guatémaltèques et les voyageurs venus des pays voisins. En général, les prix montent en flèche à ces dates, mais restent stables le reste de l'année.



PAROLE D'HABITANT

PÂQUES À ANTIGUA

Brenda Vasquéz est informaticienne à Ciudad de Guatemala. Elle a vécu et travaillé dans toute l'Amérique centrale et aux États-Unis.

Nous allons à Antigua tous les ans pour Pâques. Parfois, il y a foule. Si vous n'aimez pas vous noyer dans la masse, évitez les jours d'affluence. Mais il règne une atmosphère si particulière : tout le monde est joyeux. Nous, on adore les processions, les tapis de pétales de fleurs, tout ! C'est vraiment unique. Tout le monde devrait voir ça au moins une fois.



Fête de Pâques, Antigua (p. 174)

LA CANÍCULA

Court répit salutaire dans les averses quotidiennes, La Canícula ou *veranillo* (petit été) marque une pause de 10 à 15 jours durant la saison des pluies, qui permet à tout le pays de rester un peu au sec.

La météo au fil des mois



JANVIER

Moy. max
journée : **24°C**
Jours de
pluie : **2**



FÉVRIER

Moy. max
journée : **25°C**
Jours de
pluie : **2**



MARS

Moy. max
journée : **26°C**
Jours de
pluie : **2**



AVRIL

Moy. max
journée : **27°C**
Jours de
pluie : **5**



MAI

Moy. max
journée : **27°C**
Jours de pluie :
13



JUIN

Moy. max
journée : **25°C**
Jours de pluie :
23



DES MICROCLIMATS INNOMBRABLES

Le Guatemala compte des dizaines de zones climatiques et de microclimats, ceux-ci moins étendus. Le trajet d'une heure environ qui sépare Quetzaltenango (2 330 m d'altitude) de Retalhuleu (239 m), traverse quelque 30 microclimats différents et voit la température augmenter d'environ 20°C.

Jours sacrés

Le Guatemala se donne corps et âme aux deux grands événements du calendrier chrétien. La **Semana Santa** (Pâques) voit défiler dans les rues des statues portées par des fidèles encagoulés. Et ce, dans tout le pays, mais la palme des processions les plus impressionnantes revient à **Antigua** (p. 174), suivi de près par **Ciudad de Guatemala** (p. 48). 🌧️ **Avril**

Noël est un peu plus calme, à l'exception des feux d'artifice tirés à minuit le soir du réveillon, véritable marotte nationale. 🌧️ **Décembre**

Les petites villes ont aussi leurs traditions. Le 15 janvier, des milliers de pèlerins convergent dans les rues d'**Esquipulas** (p. 56), pour rendre hommage à leur Christ noir. 🌧️ **Janvier**

La **Toussaint** (1^{er} novembre) est commémorée dans tout le pays, et les familles qui visitent leurs proches décédés donnent aux cimetières des airs de fête. D'énormes cerfs-volants multicolores survolent les localités de Santiago Sacatapéquez et Sumpango, à l'est de Chimaltenango.

🌧️ **Novembre**

Festivités locales

La diversité culturelle du Guatemala est mise à l'honneur jusque dans les plus petites festivités, qui sont organisées tout au long de l'année. Ainsi, le 26 novembre est le **jour des Garifunas**, célébré avec le plus de ferveur dans la petite ville côtière de **Livingston** (p. 61), avec des concerts, de la cuisine traditionnelle, des danses et la fête jusqu'au bout de la nuit.

🌧️ **Novembre**

La **Fiesta de Cubulco** est l'une des rares manifestations du pays à conserver la tradition du *palo volador* (mât volant), où les hommes se balancent par les pieds, attachés à l'aide de cordes au sommet d'un mât de 30 m. Prouesse à voir le dernier des 5 jours que dure la fête, fin juillet. D'autres rituels anciens sont perpétrés à la mi-janvier, lors du festival organisé par la très traditionnelle ville de **Rabinal** (p. 79). 🌧️ **Janvier**

PAROLE D'HABITANT

LA SAISON DES RANDOS

Mario Carvallo est guide de randonnée spécialiste des volcans. Il dirige des circuits pédestres au Guatemala depuis plus de 20 ans.

J'adore aller à la montagne et la meilleure période pour moi est juste après la saison des pluies. La lumière est différente, la visibilité est parfaite et les plantes sauvages fleurissent. Le sol disparaît littéralement sous un tapis de fleurs multicolores.



Noël, San Andrés Xecul (p. 217)



VOUS RÊVIEZ D'UN NOËL ENNEIGÉ ?

Dans les régions situées à plus de 2 000 m, vous vous attendiez sans doute à voir un peu de neige.

Mais non, car s'il fait chaud la pluie tombe, et s'il fait froid elle s'arrête. Oubliez la neige.



JUILLET

Moy. max
journée : **25°C**
Jours de pluie :
19



AOÛT

Moy. max
journée : **25°C**
Jours de pluie :
19



SEPTEMBRE

Moy. max
journée : **25°C**
Jours de pluie :
21



OCTOBRE

Moy. max
journée : **24°C**
Jours de pluie :
15



NOVEMBRE

Moy. max
journée : **24°C**
Jours de pluie :
7



DÉCEMBRE

Moy. max
journée : **24°C**
Jours de pluie :
3