

*Guide*

# Guatemala

*Cœur de la civilisation Maya.  
21 langues Maya, 33 volcans, Tikal dans la jungle.*

CŒUR MAYA VIVANT

# Mille *volcans* & mille Maya

Le Guatemala est le pays le plus dense en culture Maya vivante au monde. 21 langues encore parlées, des marchés indigènes intacts depuis des siècles, et Tikal — capitale de l'empire Maya classique — dont les pyramides percent encore la canopée du Petén.

Mais ce serait réducteur : c'est aussi Antigua coloniale entre trois volcans, le *lac Atitlán* qu'Aldous Huxley qualifiait du « plus beau lac du monde », et Sémuc Champey aux eaux turquoise. Tout cela dans un pays grand comme la Suisse.

---

33

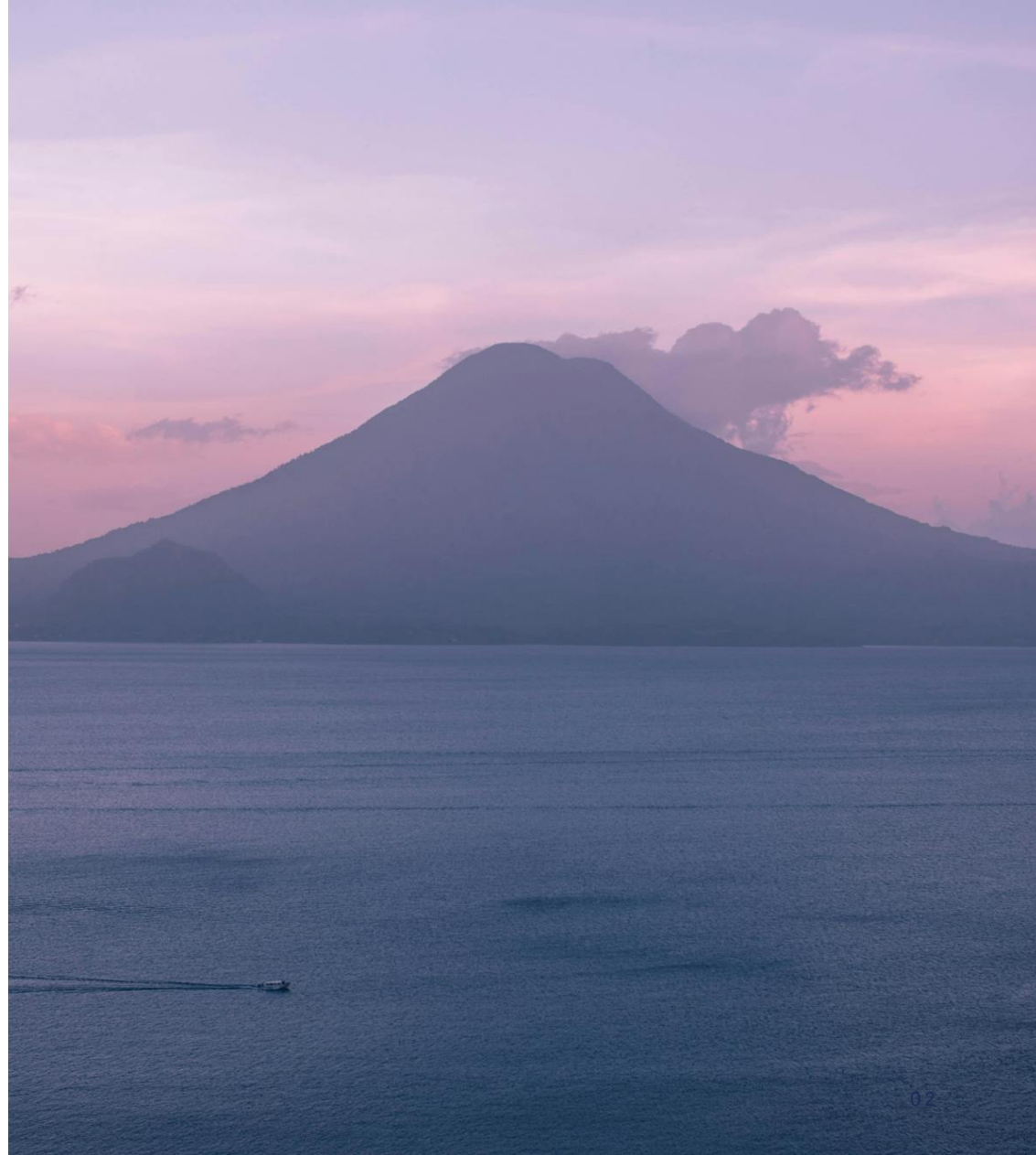
VOLCANS

21

LANGUES MAYA

3

SITES UNESCO



# Quel *voyageur* êtes-vous ?

Le Guatemala se déchiffre selon votre envie — Maya, volcans, marchés, lacs. Identifiez votre profil pour orienter votre itinéraire.

01

## Couples & Lune de miel

Hôtels-boutique d'Antigua, lodges du lac Atitlán, retraite à San Marcos. Romance latine et altitude.

02

## Aventuriers

Trek Acatenango (nuit + Fuego éruptif), El Mirador 5 jours, Sé muc Champey. Adrénaline Maya.

03

## Naturalistes

Quetzal de Sierra de las Minas, singes hurleurs Tikal, jaguars Petén. Jungle dense.

04

## Surf & océan

Sémuc Champey turquoise, Río Dulce, lac Atitlán au lever du soleil. Eaux sacrées Maya.

05

## Culture & coloniale

Tikal, Chichicastenango, Antigua. 3 sites UNESCO, 21 langues Maya, syncrétisme intact.

## RÉGION 01 · ANTIGUA GUATEMALA

# La perle *coloniale*

Ancienne capitale du royaume de Guatemala, Antigua est classée UNESCO depuis 1979. Ses rues pavées en damier sont encadrées par trois volcans (Agua, Fuego, Acatenango), ses façades pastel cachent des patios secrets, ses églises baroques en ruines témoignent des séismes du XVIIIe siècle.

- Trek **Acatenango / Fuego** avec nuit en altitude
- Marché artisanal & Casa Santo Domingo
- Café d'altitude : Filadelfia, Antigua Coffee
- Semana Santa : tapis de sciure dans les rues

### SECRET DE LOCAL

La Semana Santa (Pâques) est inoubliable mais surréservée 6 mois à l'avance. Si impossible, choisissez le carême : chaque dimanche jusqu'à Pâques, mini-procession et tapis de sciure dans Antigua. Et le café Filadelfia est sourcé directement par les fermes voisines.





## RÉGION 02 · LAC ATITLÁN

# Le lac aux *trois* volcans

Caldeira d'un volcan effondré, le lac Atitlán s'étend sur 130 km<sup>2</sup> à 1 560 m d'altitude. Trois volcans le bordent (Atitlán, Tolimán, San Pedro). Une dizaine de villages Maya Tz'utujil et Kaqchikel l'entourent — chacun avec son habit traditionnel, son artisanat, son rythme.

- San Juan La Laguna — **textiles authentiques**
- Santiago Atitlán et le culte Maximón
- Indian Nose au lever du soleil (trek doux)
- Kayak entre les villages au petit matin

### SECRET DE LOCAL

Évitez Panajachel (touristique) pour dormir — préférez San Marcos (yoga & vie alternative), Santa Cruz (calme & randos) ou San Juan La Laguna (artisanat Maya authentique). Les lanchas (bateaux) sont fréquentes mais s'arrêtent à 17 h–18 h.

RÉGION 03 · TIKAL · PETÉN

## La grande cité *Maya*

Tikal est la plus importante cité Maya jamais découverte. Apogée vers 700 ap. J.-C., abandonnée vers 900, redécouverte au XIX<sup>e</sup> siècle. 16 km<sup>2</sup> de pyramides émergent de la jungle du Petén. Les temples IV et V dominent à plus de 60 m — au sommet, les singes hurleurs résonnent à l'aube.

- **Sunrise tour** Temple IV (vue 360° jungle)
- Visite guidée 4–5 h pour comprendre l'urbanisme
- Faune : singes hurleurs, coatís, toucans
- El Mirador (trek 5 jours, plus de pyramides)

### SECRET DE LOCAL

Logez à Flores (île coloniale sur le lac Petén Itzá) plutôt qu'au pied du site — plus charmant, meilleur rapport qualité-prix. Pour le sunrise tour : départ 3 h 30 du matin, sachez-le. El Mirador est l'aventure ultime mais 5 jours de jungle et de mules.





RÉGION 04 · CHICHICASTENANGO

## Le marché Maya *vivant*

Tous les jeudis et dimanches, Chichicastenango devient le plus grand marché Maya d'Amérique Centrale. Textiles, masques rituels, sculptures, fruits, herbes médicinales. Sur les marches de l'église Santo Tomás, les chamanes brûlent du copal — syncrétisme catholique-Maya intact.

- Marché de **Chichi** (jeu & dim matin)
- Église Santo Tomás : rites Maya + catholique
- Cimetière coloré sur la colline
- Pascual Abaj : autel Maya en pleine nature

### SECRET DE LOCAL

Arrivez avant 9 h pour voir les Maya installer leurs étals avant les touristes. Négociez respectueusement : c'est culturel, pas agressif. Pour du textile authentique sans intermédiaire : les coopératives de femmes de Santa Catarina Palopó (15 min en bateau).

RÉGION 05 · SÉMUC CHAMPEY · LANQUÍN

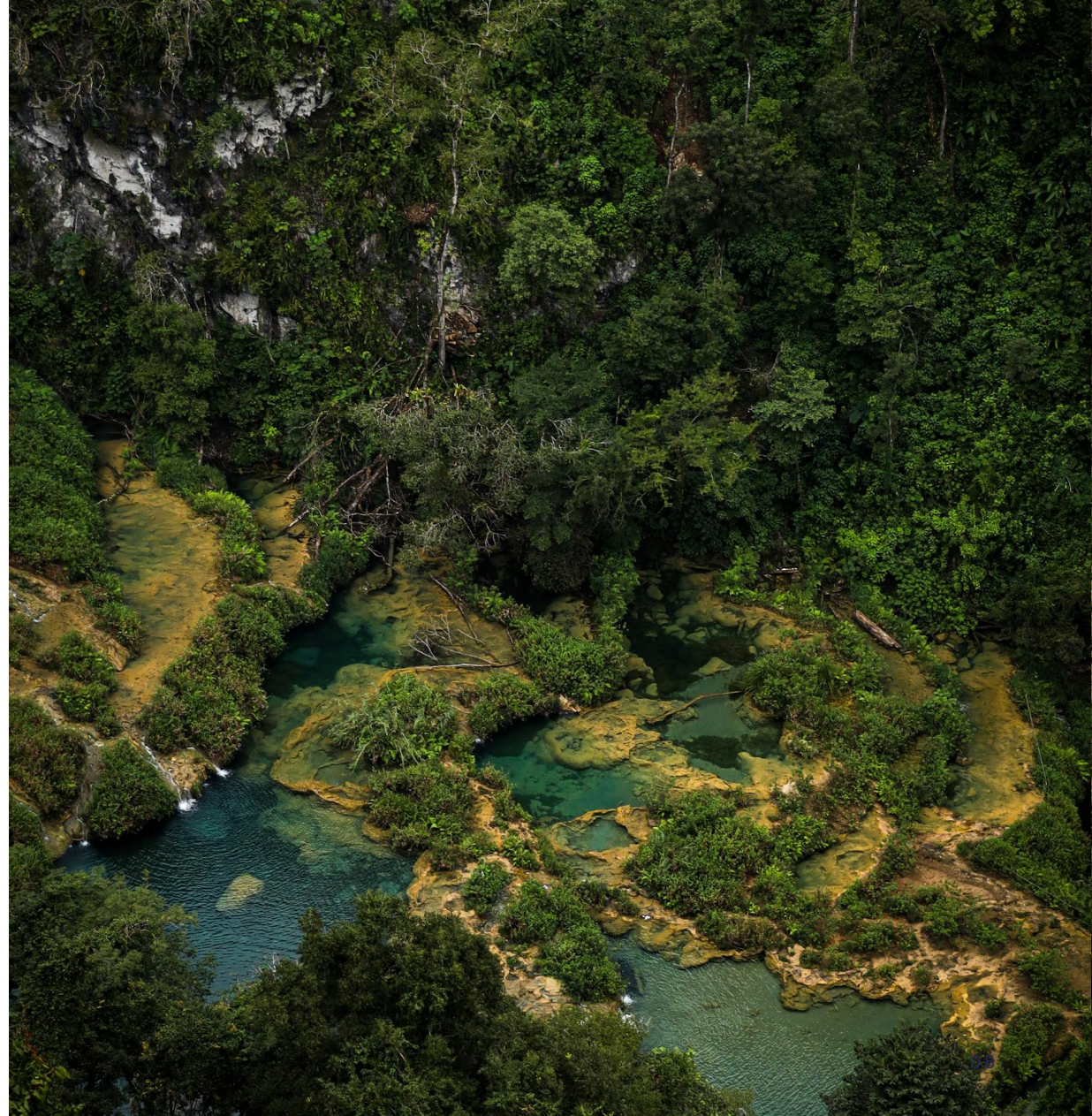
# Piscines naturelles *turquoise*

Sémuc Champey est un pont calcaire long de 300 m qui surplombe le Río Cahabón. Au-dessus, des piscines d'eau turquoise s'enchaînent en cascades. En-dessous, le río disparaît dans une grotte. L'une des merveilles naturelles d'Amérique Centrale, encore peu connue.

- Baignade dans les **piscines turquoise**
- Trek El Mirador : vue plongeante sur le site
- Grottes de Lanquín en pirogue avec bougies
- Tubing sur le Río Cahabón

## SECRET DE LOCAL

Route d'accès très accidentée depuis Antigua (8–10 h en shuttle) — évitez la moto. Évitez aussi la saison des pluies (avr–oct) : route boueuse, piscines parfois marron au lieu de turquoise. Pour dormir : Greengo's ou Utopia Eco Hotel — éco-lodges en pleine jungle.



# Quand *partir*

## Les saisons

Période	Ce qu'on y trouve
Saison sèche · nov–avril	Ciel bleu, idéal. Haute saison : Noël, Semana Santa.
Saison verte · mai–oct	Pluies courtes l'après-midi. Sémuc parfois marron. Petén plus vert.
Côte Caraïbe (Río Dulce)	Climat plus humide. Idéal fév–avril ou nov.
Notre conseil	<b>Janvier-mars</b> = ciel bleu sur Atitlán + Antigua. <b>Novembre</b> = post-pluies, vert intense, peu de monde.

## Le calendrier de la nature

### TOUTE L'ANNÉE

#### Singes hurleurs

Tikal — concert sonore au lever du soleil

### TOUTE L'ANNÉE

#### Volcan Fuego éruptif

Acatenango overnight — lave visible la nuit

### MARS → JUIN

#### Quetzal resplendissant

Sierra de las Minas — saison de nidification

### TOUTE L'ANNÉE

#### Toucans & aras

Tikal, Petén — meilleure observation matin

### JEU & DIM

#### Marché Chichicastenango

Plus grand marché Maya d'Amérique — culturel

### MARS → AVRIL

#### Semana Santa

Antigua — processions et tapis de sciure

# Avant de *partir*

## Conduire au Guatemala

### Routes

autoroute CA-1 OK, montagnes étroites & lentes

### GPS

Google Maps & Waze fonctionnent

### Essence

~1,10 \$/litre

### Shuttles

4x4 préférables sur Atitlán-Sémuc

### Vol Guatemala-Flores

1 h vs 9 h en bus (Tikal)

### Distances

100 km = 3 h en moyenne

## Checklist essentielle

### Crème solaire

SPF50+ (UV altitude intense)

### Pull / veste

Antigua & Atitlán à 1 500–2 200 m

### Chaussures rando

Acatenango impérativement

### Sandales eau

Sémuc Champey

### Anti-moustiques

Petén & Río Dulce

### Cash quetzal

villages Maya, marchés

### Passeport

valide 6 mois

## Connectivité & pratique

### 4G

bonne en ville, OK Atitlán, faible Petén

### eSIM

Tigo ou Claro Guatemala

### Monnaie

Quetzal (GTQ)

### Taux change

~1 € = 8.50 GTQ

### Dollar US

accepté grandes villes

### Prise

US (type A/B, 120 V)



## TOURISME DURABLE

# Voyager *responsable*

Au Guatemala, 41 % de la population est Maya. Voyager ici, c'est respecter une culture millénaire vivante — pas un décor.

### Coopératives Maya

Achetez les textiles directement aux coopératives de femmes — San Juan La Laguna, Santa Catarina Palopó.

### Forêts & biodiversité

Écolodges certifiés. Pas de plastique. Chemises longues pour la faune (protégez-les aussi).

### Tortues & faune

Guides locaux obligatoires, respectez distance, pas de flash photo. Pas de selfies avec animaux.

### Respect culturel

« Matiox » (merci en Kaqchikel) ou « Gracias ». Pas de photos des Maya sans permission — payez si demandé.

## L'ENGAGEMENT TOUCAN DISCOVERY

### Locaux, vérifiés, sur le terrain

Nous travaillons exclusivement avec des prestataires guatémaltèques, privilégions les coopératives Maya certifiées et soutenons les hôtels-écoles qui forment les jeunes des Hautes Terres.

ON S'OCCUPE DU RESTE

# Votre *Guatemala*, construit avec vous.

Toucan Discovery est un réceptif local installé en Amérique centrale. Nous concevons votre voyage sur mesure, avec l'expertise du terrain et la garantie d'un accompagnement de A à Z.

[CONSTRUIRE MON VOYAGE EN LIGNE](#)

[CONTACTER PAR WHATSAPP](#)

**15+**

Pays exploités en Amérique

**5 000+**

Voyageurs satisfaits

**24 / 7**

Support terrain francophone

**Local**

Basés en Amérique Centrale

## NUMÉROS UTILES GUATEMALA

<b>Urgences</b>	110
<b>Pompiers</b>	122
<b>PROATUR</b>	+502 1500
<b>Ambassade FR</b>	+502 2421 7370
<b>Toucan Support</b>	+33 (0)6 77 71 32 76
<b>Site officiel</b>	visitguatemala.com