

Guide

Honduras

Le secret de l'Amérique Centrale.

Copán Maya, Roatán plongée, Pico Bonito jungle.

LE SECRET BIEN GARDÉ

Un pays aux *mille facettes*

Le Honduras reste l'un des secrets les mieux gardés d'Amérique Centrale. Copán Ruinas Maya UNESCO comparable à Tikal mais sans foule. Roatán et Utila bordant le 2^e plus grand récif corallien du monde. Pico Bonito, jungle tropicale la plus dense d'Amérique Centrale.

9 cultures vivantes cohabitent : Maya Ch'orti', Lenca, Pech, Tawahka, Garífuna, Misquito, Tolupan, Nahua, ladinas. Une richesse humaine inégalée, le tout 30-40 % moins cher que le Costa Rica.

2^e

RÉCIF MONDIAL

3

SITES UNESCO

9

CULTURES VIVANTES



Quel *voyageur* êtes-vous ?

Le Honduras se prête à 9 cultures, deux océans et trois cordillères. Identifiez votre profil pour orienter votre itinéraire.

01

Couples & Lune de miel

Lodges plage West Bay Roatán, eco-lodges Pico Bonito, casas Gracias. Intimité tropicale.

02

Aventuriers

Plongée Roatán, requin-baleine Utila, rafting Cangrejal, trek Celaque. Adrénaline totale.

03

Naturalistes

Requin-baleine Utila, lamantins Cuero y Salado, aras Macaw Mountain, 400+ oiseaux. Faune dense.

04

Surf & océan

Roatán West Bay, Utila plongée, plages Garífuna désertes. Caraïbes turquoise abordables.

05

Culture & coloniale

Copán Maya UNESCO, Lenca de Gracias, Garífuna 12 avril. 9 cultures, 3 sites UNESCO.

RÉGION 01 · COPÁN RUINAS

Le berceau *Maya* *occidental*

Copán est l'un des sites Maya les plus raffinés au monde. Capitale de l'art sculptural Maya, célèbre pour ses stèles ornées (les plus belles de la civilisation) et l'escalier hiéroglyphique. Classé UNESCO depuis 1980. À côté, Macaw Mountain abrite des aras rouges réintroduits.

- Site Maya de **Copán** (stèles + acropole)
- Tunnel Rosalila sous la pyramide
- Macaw Mountain : aras rouges réintroduits
- Hot springs Luna Jaguar (à 22 km)

SECRET DE LOCAL

Le tunnel Rosalila (15 \$ supplémentaires) vaut chaque peso : pyramide ancienne incrustée dans la nouvelle, fresques préservées. Macaw Mountain n'est pas un zoo : c'est un centre de réhabilitation. Les hot springs Luna Jaguar sont magiques en fin de journée.





RÉGION 02 · ROATÁN · BAY ISLANDS

L'île de plongée *mythique*

Roatán est la plus grande des Bay Islands, posée sur le 2^e plus grand récif corallien du monde. West End pour vie nocturne, West Bay pour plages turquoise, East Roatán pour authenticité Garífuna. Plongée niveau mondial, snorkeling depuis la plage, faune marine impressionnante.

- Plongée **West End** ou Sandy Bay
- Plage West Bay (la plus belle des Bay Islands)
- Tortues caret & verte en snorkeling
- Punta Gorda : authenticité Garífuna

SECRET DE LOCAL

Évitez les méga-resorts de West Bay (croisiéristes). Choisissez West End : ambiance plus vraie, plongées meilleures, vie nocturne. Pour authenticité, allez à Punta Gorda côté est. Et la plongée à Mary's Place (formation volcanique sous-marine) est une expérience inoubliable.

RÉGION 03 · UTILA

Capitale du *requin-baleine*

Utila, la plus petite des Bay Islands, est mondialement réputée pour deux raisons : c'est l'endroit le moins cher au monde pour passer son PADI Open Water, et c'est l'un des rares spots où nager avec le requin-baleine pratiquement toute l'année. Ambiance backpacker, prix bas, plongée premium.

- **PADI Open Water** à 250–300 \$ inclus
- Snorkeling requin-baleine (mars-mai pic)
- Plongée Black Hill, épave Halliburton
- Vie de village relax, ambiance reggae

SECRET DE LOCAL

Utila c'est PADI le moins cher du monde + ambiance unique. Pour requin-baleine : embarquez uniquement avec opérateurs certifiés WSORC (Whale Shark Research Center). Distance 5 m, pas de touch, photos respectueuses. Bons mois : mars-mai et octobre.





RÉGION 04 · PICO BONITO · LA CEIBA

Jungle tropicale *la plus dense*

Le parc national Pico Bonito, près de La Ceiba, abrite l'une des jungles tropicales humides les plus denses d'Amérique. Singes hurleurs, toucans, jaguars (rares), 400+ espèces d'oiseaux. La rivière Cangrejal offre l'un des meilleurs rafting d'Amérique Centrale.

- Treks **Pico Bonito**, cascades cachées
- Rafting Río Cangrejal (classe 3-4)
- Cuero y Salado : lamantins en lagune
- Sambo Creek : village Garífuna

SECRET DE LOCAL

Pico Bonito Lodge ou Las Cascadas Lodge en pleine jungle = magique. Le rafting Cangrejal est plus excitant que le Costa Rica et moins cher. Cuero y Salado est un secret bien gardé : lamantins, oiseaux, calme absolu.

RÉGION 05 · TELA · SAMBO CREEK

Culture Garífuna *intacte*

La côte caraïbe du Honduras abrite des communautés Garífuna parmi les plus authentiques d'Amérique. Tela, Sambo Creek, Trujillo. Drums africains, danse punta, pan de coco, sopa de caracol. Le 12 avril : Día de la Llegada Garífuna, fête nationale.

- Tela : **Jardín Botánico Lancetilla**
- Sambo Creek : ateliers cuisine Garífuna
- Plage de Tornabé : punta drums
- Trujillo : Fort Santa Bárbara colonial

SECRET DE LOCAL

Sambo Creek, à 25 km de La Ceiba, est l'épicentre Garífuna le plus accessible. Atelier cuisine + drum class chez Familia García vaut le détour. La plage de Tornabé près de Tela est déserte les jours ouvrables — paradisiaque.



Quand *partir*

Les saisons

Période	Ce qu'on y trouve
Saison sèche · fév-mai	Bay Islands au top, Copán parfait, jungle praticable.
Saison verte · juin-nov	Pluies — jungle Pico Bonito spectaculaire mais routes difficiles.
Saison ouragans	Août-octobre : risque sur les Bay Islands & côte caraïbe.
Notre conseil	Mars-mai = parfait : requin-baleine Utila + Copán sans foule + visibilité Bay Islands max.

Le calendrier de la nature

MARS → MAI

Requin-baleine

Utila — pic d'observation

TOUTE L'ANNÉE

Récif corallien Roatán

2^e plus grand au monde — plongée niveau mondial

TOUTE L'ANNÉE

Lamantins Cuero y Salado

Lagune protégée près de La Ceiba

TOUTE L'ANNÉE

Aras réintroduits

Macaw Mountain (Copán) — centre de réhabilitation

12 AVRIL

Día de la Llegada Garífuna

Côte caraïbe — fête nationale

NOV → MARS

Oiseaux migrateurs Lago Yojoa

400+ espèces — paradis ornithologique

Avant de *partir*

Conduire au Honduras

Routes

nationales OK, pistes ailleurs

Vols intérieurs

CM Airlines pour Roatán/Utila

Essence

~1,20 \$/litre

Permis FR

accepté 90 jours

Ferry Roatán

Galaxy Wave depuis La Ceiba (1 h 30)

Distances

Tegucigalpa-Copán 4 h, San Pedro Sula-Tela 2 h

Checklist essentielle

Crème solaire

reef-safe (récif Bay Islands)

Masque & tuba

personnels recommandés

Chaussures rando

Pico Bonito, Celaque

Anti-moustiques

jungle et côte caraïbe

Pull léger

Highlands Lenca (1 500 m)

Adaptateur

prise US (110 V)

Passeport

valide 6 mois

Connectivité & pratique

4G

bon en ville, OK Bay Islands

eSIM

Tigo ou Claro Honduras

Monnaie

Lempira (HNL)

Taux change

~1 € = 26 HNL

Dollar US

accepté Bay Islands

Prise

US (type A/B, 110 V)



TOURISME DURABLE

Voyager *responsable*

Au Honduras, 9 cultures vivent encore activement et le récif des Bay Islands est fragile. Voyager ici, c'est respecter cette diversité unique.

9 cultures vivantes
Achetez l'artisanat directement : Lenca à La Esperanza, Maya Ch'orti' à Copán, Garífuna à Sambo Creek.

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.

Récif Bay Islands
2^e plus grand au monde, fragile. Crème solaire reef-safe. Pas de toucher coraux. Opérateurs durables.

L'ENGAGEMENT TOUCAN DISCOVERY

Locaux, vérifiés, sur le terrain

Nous travaillons exclusivement avec des prestataires honduriens et soutenons les communautés Garífuna, Lenca et Maya Ch'orti' partenaires. Lodges certifiés Reef-Friendly à Roatán et Utila uniquement.

ON S'OCCUPE DU RESTE

Votre *Honduras*, 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 HONDURAS

Urgences	911
Pompiers	198
Police touristique	+504 2236-0040
Ambassade FR	+504 2236-6432
Toucan Support	+33 (0)6 77 71 32 76
Site officiel	honduras.travel