LA PALMA

ile des Canaries

mille sentiers pour les randonneurs

LA PALMA – INDEX

Cliquer sur l'icône en haut et à gauche de la page pour revenir à l'index

	PAGES
CARTE DE L'ILE	3
UNE PAGE DE GEOGRAPHIE ET D'HISTOIRE	3
LA ZAMORA	4 - 5
VOLCAN SAN ANTONIO	6 - 7
LAS SALINAS	8- 9
PUERTO NAOS ET SA COULEE DE LAVE	10
PUERTO NAOS	11
TAZACORTE	12
BELVEDERE – LE MIRADOR DE LA CUMBRECITA	13
ROQUE DE LOS MUCHACHOS	14 - 15
PARC CULTUREL DE LA ZARCA Y LA ZARCIA	16 - 17
BARLOVENTO – LA FAJANA /PISCINE DE LAVE	18
SAN ANDRES Y SAUCES – CHARCO AZUL	19
SAN ANDRES Y SAUCES	20
LOS TILOS	22 - 23
BELVEDERE – LE MIRADOR JARDIN DE LAS HESPERIDES	24
SANTA CRUZ DE LA PALMA	25 - 27
SAN ISIDRO / BRENA ALTA – LA FINCA EL SITIO (fabrique de cigares)	28 - 29
CUEVA DE BELMACO	30
HEBERGEMENT – L'HOTEL LA PALMA PRINCESS****	31 - 35
LA FAUNE ET LA FLORE DE L'HOTEL LA PALMA PRINCESS	36
CONCLUSION	37
CARNET D'ADRESSES	38 - 39
INFORMATIONS PRATIQUES	40
CARTE DE L'ARCHIPEL DES CANARIES	41

LA PALMA – CARTE DE L'ILE ET UNE PAGE DE GEOGRAPHIE ET D'HISTOIRE



Après un voyage de 5 h 30 environ, *comprenant une escale*, et ce depuis l'aéroport de Roissy en France, l'avion a atterri sur la piste de l'aéroport *Santa Cruz de la Palma* sur l'île *LA PALMA*. L' aéroport est situé sur la côte est de l'île, à une dizaine de kilomètres de la capital Santa Cruz. Les avions en provenance de France font régulièrement une escale à TENERIFE, ce qui rallonge le voyage d'environ 1 heure par rapport à un voyage sans escale.

L'île LA PALMA est, comme ses voisines, d'origine volcanique. Elle surnommée « la belle île ». elle fait partie d'un archipel nommé les Canaries qui comprend 7 îles, dont **TENERIFE, FUERTEVENTURA, GRAN CANARIA, LA GOMERA, EL HIERRO, LA PALMA, LANZAROTE**. Ces îles se situent à 200 km environ des côtes du sud marocain et à 1800 km de la pointe de l'Espagne. Son climat est agréable toute l'année, la moyenne de la température de l'air avoisine les 24° et celle de la mer varie de 18° à 22°. L'île LA PALMA est située à l'ouest de cet archipel. Elle possède de nombreux sentiers de randonnées qui permettent de faire du trekking.

La superficie de LA PALMA est de 706 km^2. L'île compte environ 85 000 habitants. C'est une île très authentique, avec des routes sinueuses peu rapides. Toute l'île est un *parc national qui a été classée « réserve mondiale de la biosphère par l'UNESCO » en novembre 2002*. Son point culminant, au centre de l'île, la *Caldera de Taburiente* atteint 2426 mètres d'altitude, des observatoires d'astrophysique s'y tiennent, son ciel étant le plus propre au monde. *C'est le plus important centre d'observation astronomique au monde*.

Les îles Canaries tirent probablement leur nom d'une grande quantité d'espèces canines présentes dans l'antiquité. Elles étaient également nommées les Hespérides ou champs Elysées.

Ces îles étaient habitées par les Guanches qui venaient probablement du continent africain. Ce peuple aborigène vivait dans des grottes creusées avec des pics de pierre, ils les décoraient de peaux de bêtes. Il n'a pas été retrouvé de traces de bateau qui leur aurait permis d'atteindre ces terres.

LA PALMA – LA ZAMORA



Le site de **la Zamora** est grandiose. La côte rocheuse volcanique se jette dans la mer. Toutefois, deux criques de sable noir vous permettent d'agréables baignades et bains de soleil.

Ce site se trouve sur la côte sud-ouest de l'île. Vous traverserez de nombreuses bananeraies qui bordent cette côte. Vous pouvez y accéder en voiture, ou à pied.

LA PALMA – LA ZAMORA ET SES PLAGES (suite)



Un peu plus loin, à la pointe Zamora, vous trouverez un mirador astronomique, une plage et un bar restaurant. Les criques de ce lieu sont bordées de sable noir.

LA PALMA – VOLCAN SAN ANTONIO







Un détour indispensable pour une vue panoramique au bord du cratère San Antonio. Au loin, on aperçoit le lieu dit las salinas (en blanc). Au premier plan, le cratère du Teneguia.

La dernière éruption du volcan San Antonio date de 1677, et celle du Teneguia de 1971. Ces volcans sont situés au sud de l'île dans la région de *Fuencaliente*. Un centre d'interprétation propose un film, une exposition sur l'histoire du volcanisme, et une balade au bord du cratère du volcan San Antonio grâce à un chemin balisé.

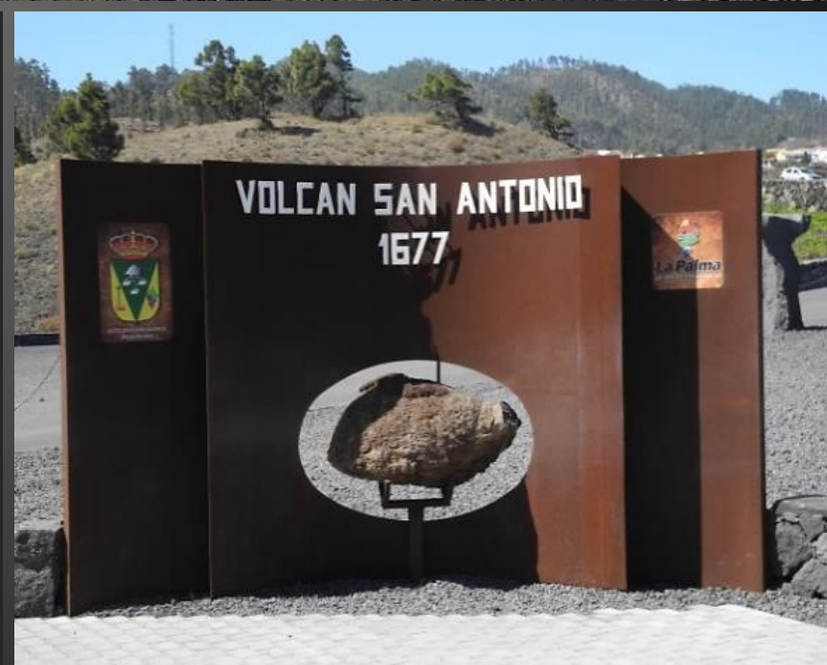
LA PALMA – VOLCAN SAN ANTONIO (suite)





Le volcan San Antonio est situé à 651 mètres d'altitude, c'est considéré comme l'un des plus beaux cratères.

Sur la face ouest du volcan, le village de Los Quemados, importante zone agricole vinicole. Les vignes sont plantées sur les sables volcaniques.



La région de Fuencaliente fait partie d'un espace protégé, site classé d'intérêt scientifique « Red Natura 2000 de la UE ».

LA PALMA – LAS SALINAS



Las Salinas se situe à la pointe sud de l'île La Palma, qui est un site d'intérêt scientifique depuis 1967, car ce lieu est un refuge pour de nombreux oiseaux marins. Il s'étend sur 30 000 m^2.

En semaine, vous y trouverez des employés au travail. Ceux-ci font des tas avec le sel, puis les ramassent et les stocks dans un bâtiment, avant d'être empaquetés et vendus.

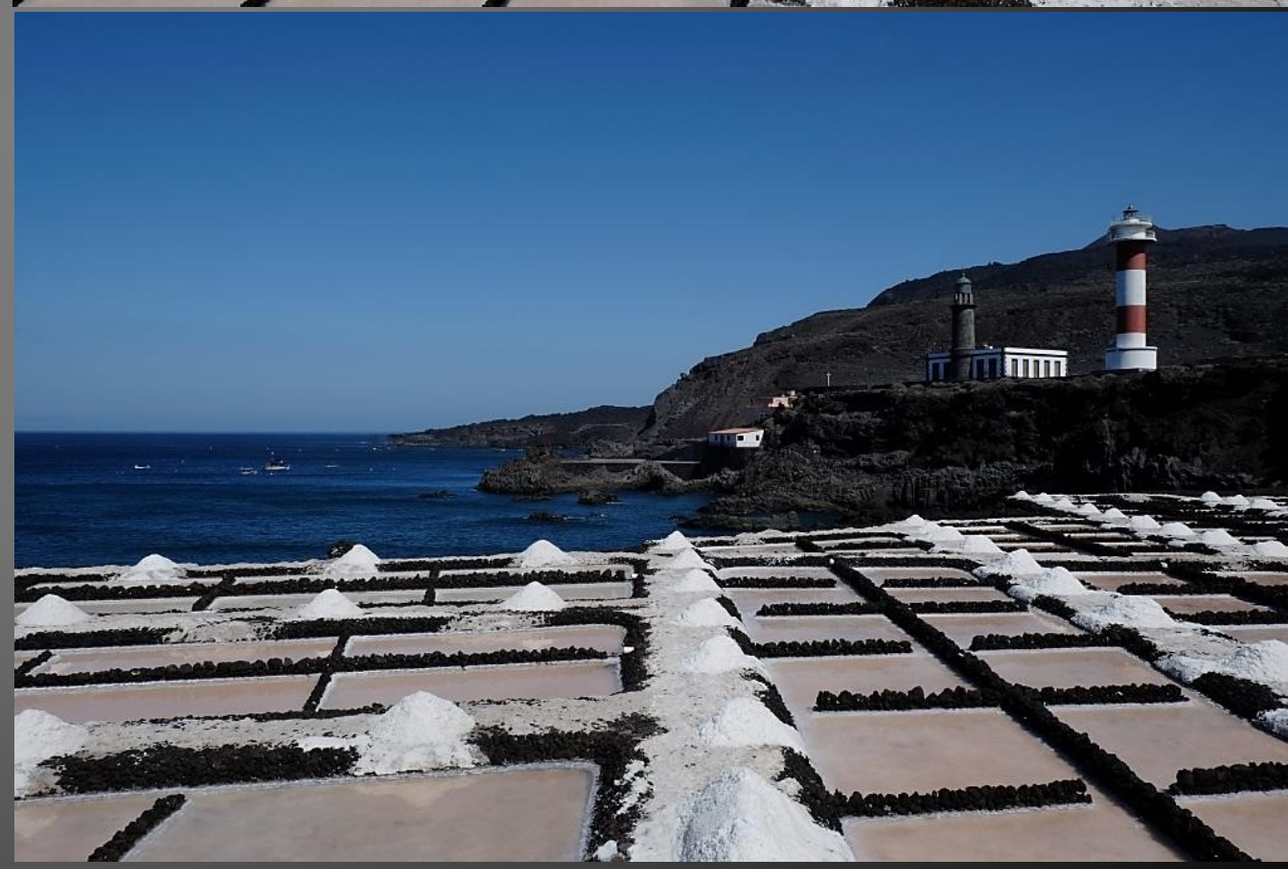
Vous y verrez des bassins de décantations, dont la couleur varie en fonction de l'évaporation de l'eau.



LA PALMA – LAS SALINAS (suite)







Las Salinas est un lieu très fréquenté, un restaurant s’y trouve.

LA PALMA – PUERTO NAOS ET SA COULEE DE LAVE



Les éruptions volcaniques ont laissé des traces dans l’île. En allant à Port Naos, vous traverserez cette immense coulée de lave.
Un centre d’interprétation est en cours de construction, ainsi qu’un chemin balisé.

LA PALMA – PUERTO NAOS (suite)

PUERTO NAOS est un centre touristique très apprécié toute l'année.

La plage de sable noir, aux grains de sable moyens, de 500 mètres de long, est bordée par une rangée de palmiers, ce qui agrémente le lieu, et donne un peu d'ombre.

La promenade maritime surplombe la mer. Vous y trouverez plusieurs commerces et restaurants. Parmi les commerçants, la **CASA DEL SOL**, *tenue par un couple de français* , vend des produits d'artisanat, et en particulier de beaux bijoux créés avec de la lave (adresse à la page « *carnet d'adresses* »).



Pris en flagrant délit.

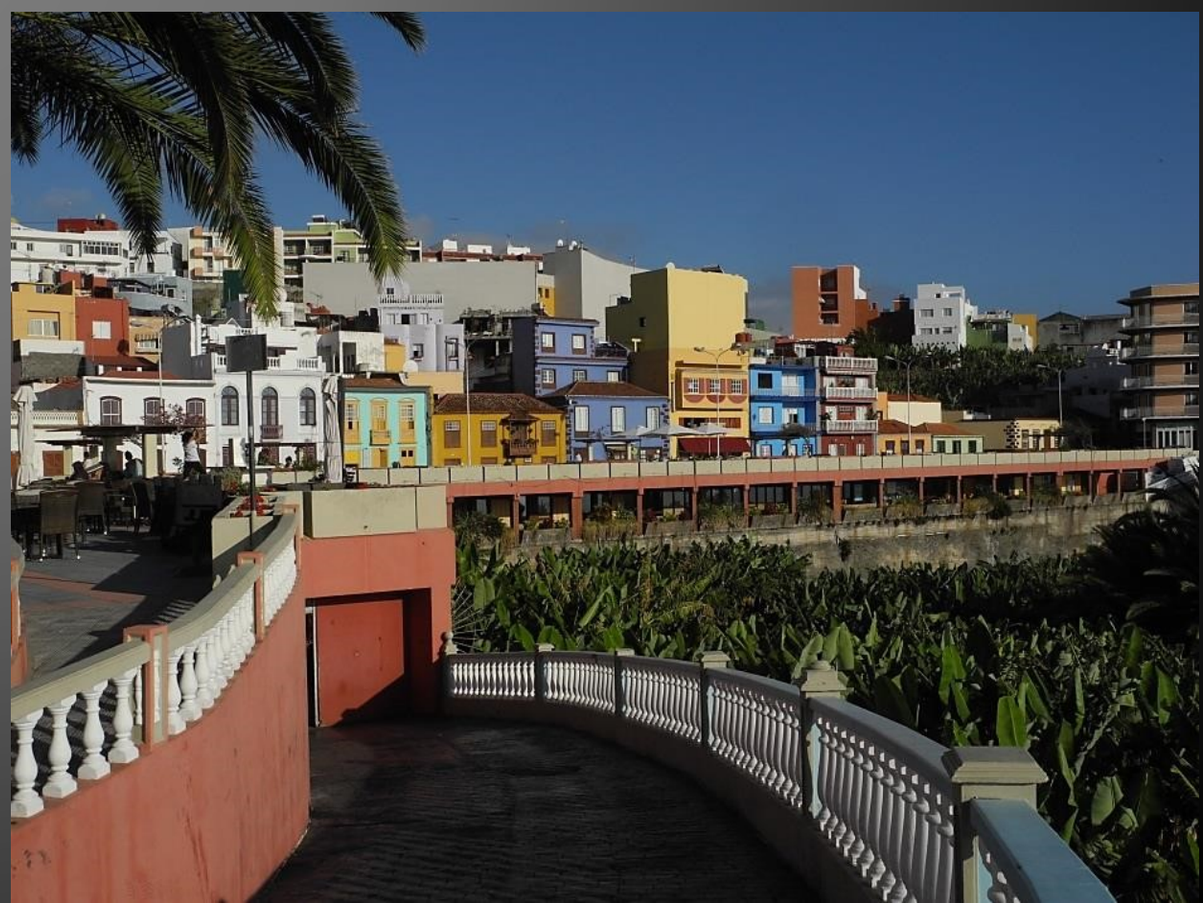
Le chien de fer n'est pas le maître des lieux.



LA PALMA – TAZACORTE







TAZACORTE est un lieu de villégiature très prisé. Sa grande plage de 500 mètres de long est protégée de la forte houle du large.

C’est la base insulaire pour les clubs de plongées et les excusions maritimes qui permettent de visiter de nombreuses grottes et cavernes, mais également pour observer les cétacés. Vous pourrez également y pratiquer le windsurf, la mer étant souvent agitée .

Des restaurants, qui proposent des plats typiques de poissons, et des boutiques vous attendent sur la promenade maritime. Le soir vous pourrez admirer les beaux couchers de soleil.

L’église San Miguel fut la première construite sur l’île. Vous trouverez dans la ville des maisons du XVI^{ème} siècle, des ruelles plantées et fleuries. Les musées de la banane (le seul qui existe en Europe) vous attend pour une visite, ainsi que celui du Mojo et la liqueur de café.

LA PALMA – LE MIRADOR DE LA CUMBRECITA

La Palma est le paradis des randonneurs et ceux qui veulent faire du trekking.

Le mirador de la Cumbrecita se situe à 1 287 m d'altitude dans le parc naturel, dont la surface est de 4 690 hectares. C'est un espace exceptionnel. Le cratère est vieux de deux millions d'années, c'est le plus ancien d'Europe. Vous y trouverez plus de cent plantes endémiques qui n'existent nulle part ailleurs. De plus, le site comprend de nombreuses sources, et une chute de 150 mètres de haut.

La caldera de Taburiente est le cratère le plus spectaculaire de l'archipel des Canaries.

Il y a peu de places de stationnement au mirador de la Cumbrecita, il faut donc réserver sa place de parking jusqu'à 16 heures.

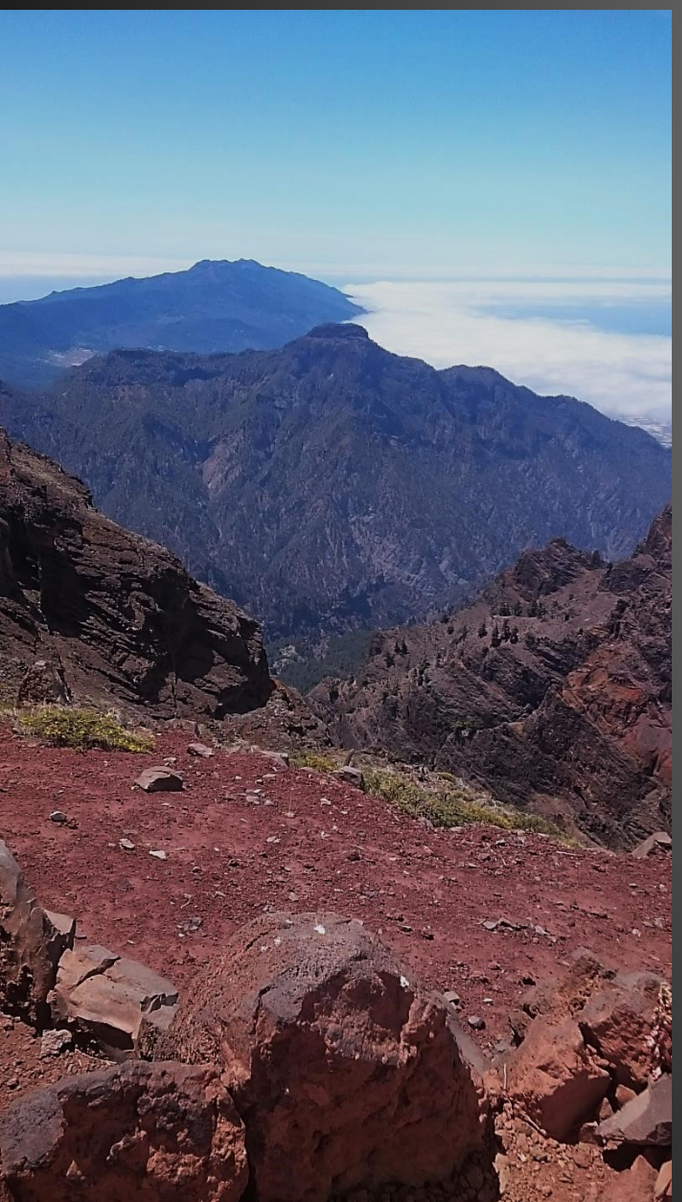
Après une petite balade de 530 m environ, sur un chemin très escarpé, vous atteindrez le mirador Lomo de las Chozas. Le chemin traverse la pinède.

Les nombreux sentiers de randonnées sont signalés par des *panneaux de couleurs* :

- *GC (rouge)* : durée plusieurs jours
- PR (jaune) : durée six heures
- SL (verte) : dix kilomètres maximum

LA PALMA – ROQUE DE LOS MUCHACHOS





Le Roque de los Muchachos est situé à 2 420 m. Vous pouvez y découvrir le magnifique paysage volcanique du Sud. La température varie de -7° à 20°, pour une moyenne de 9°.

Un chemin balisé vous permet de faire une promenade agréable dans le site.

C'est dans ce cadre magnifique que l'on trouve les observatoires d'astrophysiques qui permettent aux scientifiques d'admirer le ciel. Grâce à un ciel obscure et dégagé, ils obtiennent des images stables et nettes. C'est un grand privilège. Le ciel est dégagé dans 90 % des nuits d'été.

Le ciel de La Palma est un grand attrait. Il est protégé par « la loi du ciel » qui contrôle les contaminations lumineuses, d'autant que ces observatoires sont éloignées des rares urbanisations qui contrôlent néanmoins l'éclairage public.

Ces observatoires ont été inaugurés en 1985.





LA PALMA – ROQUE DE LOS MUCHACHOS (suite)



Cet observatoire, l'un des plus complets au monde, permet d'étudier le plus propre ciel nocturne de l'hémisphère nord.
Attention, *sur* la magnifique route du Roque de los Muchachos *(LP 1032 et LP 113)* d'environ 50 km en lacets, qui traverse l'île du nord-ouest au nord-est, vous ne trouverez ni station service, ni restaurant. Sur le site de l'observatoire pas de WC pour les visiteurs.

LA PALMA – PARQUE CULTURAL DE LA ZARCA Y LA ZARCIA



Le Parc culturel de la Zarza et la Zarcita situé dans le nord de l'île est un endroit qu'il ne faut pas manquer de visiter.

La balade au milieu de la nature est vraiment très plaisant. C'est le parc archéologique le plus connu de l'île. Avant de commencer la visite du site, vous passerez par le centre d'interprétation qui vous offre la possibilité de visualiser un film d'une dizaine de minute, ainsi qu'une exposition sur le mode de vie des aborigènes. Les premiers habitants de ce site devaient être des bergers.

Vous découvrirez une grotte dans laquelle les aborigènes vivaient. Ces grottes se situaient toujours en basse altitude, dans des lieux de pâturage, permanents ou saisonniers. Cette civilisation a disparu après la colonisation de l'île.

LA PALMA – PARQUE CULTURAL DE LA ZARCA Y LA ZARCIA (suite)



A l'entrée du Parc culturel de la Zarca y la Zarcia, un panneau vous indique le chemin balisé de votre promenade.

Le long du chemin, vous rencontrerez des pétroglyphes, dont les incisions sont plus ou moins profondes. Ces pierres gravées, dont les motifs les plus courants sont des spirales, des cercles concentriques et des signes semblables à l'alphabet, sont un témoignage de la présence de l'homme dans le passé. Ces populations créaient également des céramiques qu'ils moulaient sans tour.





LA PALMA – BARLOVENTO /LA FAJANA - PISCINE DE LAVE

La région *de* Barlovento, au nord de l'île, est très escarpée. On y trouve des cultures en terrasse. Sur la côte, à La Fajana vous trouverez des piscines naturelles. Cette enclave existe depuis l'antiquité. Ces piscines sont un point de rencontre et de baignade l'été pour la population locale. Il existe trois piscines ainsi qu'un restaurant. La mer est agitée hors des piscines naturelles.

LA PALMA – SAN ANDRES Y SAUCES - CHARCO AZUL





Le site de Charco Azul, sur la côte nord-est de l'île, se situe près de San Andrés y Saucès.

A Charco Azul, dans les piscines de lave, vous pouvez vous baigner dans de l'eau naturelle transparente et calme. Au-delà, la mer est agitée par une forte houle, qui balaie la côte rocheuse volcanique, comme le montre ces photos.

Vous trouverez sur le site un restaurant de poissons.

Le site est bien entretenu, le cadre est agréable.

Une promenade maritime vous permet de rejoindre d'un côté Puerto Espindola et de l'autre San andrés y Sauces.

LA PALMA – SAN ANDRES Y SAUCES (suite)







San Andrés y Sauces, premier centre colonial de l'île, est un beau village portuaire de la côte nord-est. L'architecture y est traditionnelle.

Dans le centre historique se dresse l'église et sa place agrémentée d'un petit jardin fleuri. Autour de l'église, vous trouverez des restaurants.

L'église, date des XVI^{ème}-XVII^{ème} siècle. La beauté de son plafond et le détail de l'autel de style baroque sont à remarquer.



Ces pétales de fleurs sèchent dans la rue.

LA PALMA – LOS SAUCES



Los Sauces, situé sur les hauteurs, près de San Andrés y Sauces, au nord-est, est renommé pour la fertilité de ses terres, ainsi que l'abondance de ses eaux.

Sur sa place, se dresse l'église Nuestra Senora de Montserrat, bien d'intérêt culturel. Dans cette dernière, vous pourrez admirer plusieurs œuvres d'art flamand. Elle tient son nom de la sainte patronne de la Catalogne, témoignage de la présence massive des colons catalans au cours de l'occupation de l'île.



LA PALMA – LOS TILOS



Le centre d’interprétation de Los Tilos vous offre la possibilité de visionner un film, et présente une belle exposition sur la faune et la flore de l’île.

Ce centre se situe dans la forêt et est entouré de belles fougères arborescentes. Des tables et chaises vous permettent de pique-niquer. Un restaurant est, également, installé dans ce site.

A partir de ce lieu, vous pourrez faire des trekkings sur des chemins escarpés de plusieurs heures, ou si vous n’en avez ni le temps ni l’envie une randonnée pédestre plus facile et à la portée de tous, s’offre également à vous.

LA PALMA – LOS TILOS (suite)



Lors de cette agréable promenade sur ce large sentier pédestre, vous pourrez admirer la nature exubérante qui se présente à vos yeux. Cette forêt de la laurisilva présente dans le nord de l'île est la biosphère la plus importante de l'âge tertiaire. C'est la masse forestière la plus dense de l'île. Elle est très humide. Vous pourrez y admirer de très beaux arbres et entendre le chant des oiseaux qui la peuplent.

De longs chemins de randonnées balisés vous permettent de vous enfoncer dans cette nature luxuriante, et d'atteindre une magnifique chute.

Visite de cette forêt verdoyante à ne pas manquer.

LA PALMA – LE MIRADOR JARDIN DE LAS HESPERIDES



Dans nord, sur la côte est, pas de soleil ce jour-là, mais le paysage escarpé reste malgré tout un panorama grandiose. Ce pont routier paraît très petit dans l'immensité de cette nature tourmentée.

LA PALMA – SANTA CRUZ DE LA PALMA



Santa Cruz de la Palma, capitale l'île, est classée site historique et artistique. Elle fut fondée le 3 mai 1493 par Alonzo Fernandez de Lugo , qui la rattacha à la couronne de Castille. Son port est commercial et touristique. Ci-dessus de belles façades fleuries de maisons en bord de mer, dont la promenade était malheureusement en travaux lors de notre visite dans l'île.
Pour une vue panoramique et imprenable de la ville, rendez-vous au château de la Virgen.

Plus d'informations sur : www.spain.info/.../santa_cruz_de_la_palma.htm

LA PALMA – SANTA CRUZ DE LA PALMA (suite)







La rue principale de Santa Cruz de la Palma, rue Real, est une rue pavée, commerçante. Vous y croiserez le palais Saint Lazar, l'hôtel de ville et l'église de Salvador del Mundo, de style renaissance, unique dans l'archipel des Canaries. Les façades sont décorées, fleuries. Ci-dessous, le beau patio d'une maison de style canarien.

LA PALMA – SANTA CRUZ DE LA PALMA (suite)







Santa Cruz est une belle ville, où il y fait bon vivre

LA PALMA – LA FINCA EL SITIO A SAN ISIDRO/BRENA ALTA







Pour les amateurs de cigares, ceux de la fabrique de tabac El Sitio sont de très bonne qualité. Ils élaborent également une autre marque de cigares en mélangeant leurs feuilles de tabac avec du cubain, mais qui sont de qualité inférieure.

Le séchage des feuilles a lieu en septembre.



Vous pouvez visiter la finca El Sitio (coordonnées à la page « carnet d'adresses »), pour découvrir toutes les étapes de l'élaboration d'un cigare, et également acheter les produits sur place à la boutique.

LA PALMA – LA FINCA EL SITIO A SAN ISIDRO/BRENA ALTA (suite)









Le procédé d'élaboration d'un cigare n'a pas changé avec les siècles. Il est manuel.

Les feuilles de tabac une fois séchées sont déroulées soigneusement par un employé. Puis, sont enroulées en plusieurs étapes par d'autres. Ce procédé dure plusieurs semaines.



Chaque personne à son rôle à jouer dans l'élaboration du produit fini de qualité, et ce depuis la plantation du tabac.

Chacun à la maîtrise de sa tâche, et la justesse du geste, gage de qualité. La concentration est à son maximum.

Rien ne remplace l'expérience.

LA PALMA – CUEVA DE BELMACO

Le site archéologique de Belmaco sur la côte sud-est de l'île vous montre une grotte habitée par les aborigènes, ainsi que quelques pétroglyphes. Il existe une dizaine de grottes sur le site, cependant seule une est accessible à la visite. Vous y découvrirez un musée qui vous présente une exposition intéressante sur la vie de ce peuple disparu.

A El Molino, près de Villa de Mazo, un atelier de céramique vous présente, dans un ancien moulin familial, les céramiques fabriquées avec la technique des aborigènes, formes et dessins d'origine (175 pièces sont élaborées).

LA PALMA – HÉBERGEMENT / L'HÔTEL LA PALMA PRINCESS****





L'hôtel **LA PALMA PRINCESS****** est un hôtel club très bien intégré dans son environnement. Il est situé à une trentaine de kilomètres de l'aéroport, soit environ 40 mn de celui-ci. *Isolé*, au milieu des bananeraies, pour l'atteindre, il faut prendre une route en lacets d'environ 8 km, à partir de Los Canarios, sur la côte sud-ouest de l'île, près de la punta Zamora, la plus proche plage de sable noir, comme toutes les plages de cette île. Le bord de mer, constitué de lave, ne possède pas de plage sur ce site. Vous êtes dans la municipalité de *Fuencaliente*.

L'hôtel, bien conçu, se compose de petits immeubles d'au maximum 2 étages, et d'une dizaine de piscines.
Cet ensemble de 2 hôtels, comprend également LE TENEGUIA PRINCESS**** qui possède sa propre réception en haute saison.

Un parking, dont le toit est un terrain de tennis, permet de stationner sa voiture en toute sérénité.



LA PALMA – HÉBERGEMENT / L'HÔTEL LA PALMA PRINCESS**** (suite)



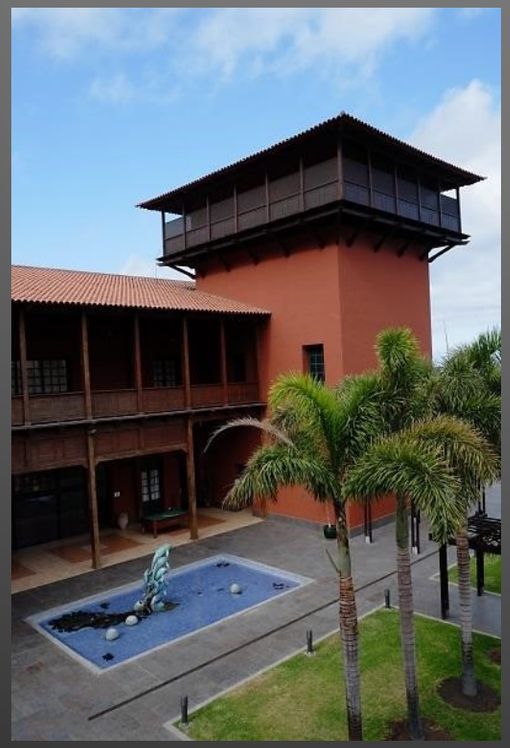
Cet hôtel possède une dizaine de piscine. Au centre se trouve le bar des piscines, et derrière cette rotonde, le restaurant « snacks », qui sert les repas de 12 h 30 à 15 h comprend une agréable terrasse ombragée face à la mer. Le buffet, bien que plus restreint que le restaurant du soir, est très honorable. Vous pourrez y déguster également des grillades. La piscine en haut à gauche est chauffée à 28°, les autres sont à 24° en cette saison. Il existe même une piscine dédiée aux activités, qui est entourée de sable blanc (la seule dans l'île qui ne comprend que du sable noir). La situation, à l'ouest, permet d'admirer de beaux couchers de soleil.

LA PALMA – HÉBERGEMENT / L'HÔTEL LA PALMA PRINCESS**** (suite)



Ci-dessus, le bâtiment principal, dans lequel se trouve le grand hall d'accueil de l'hôtel La Palma Princess. Vous y trouverez également un bar et une terrasse. Le restaurant du soir est à l'étage. Vous pourrez dîner sur une terrasse ou dans la salle de restaurant.

La cuisine est bonne. Des repas à thèmes sont servis. Cependant, les plats manquent un peu de caractère, de saveur, pour plaire probablement au plus grand nombre.





LA PALMA – HÉBERGEMENT / L'HÔTEL LA PALMA PRINCESS**** (suite)



Les chambres sont situées dans de petits immeubles, d'au maximum 2 étages. Elles sont de *style colonial*, une particularité de la décoration de cet hôtel. Les autres hôtels de la *chaîne Princess possède une décoration est plus actuelle*. Cependant, elles sont grandes, très agréables, avec un coin salon. Le balcon donne sur des jardins, les piscines, ou la mer. La salle de bain, bien équipée, comprend une belle douche *et* une baignoire.

Le cadre est très soigné, digne d'un 4*.







L'ensemble de l'hôtel est agrémenté de jardins et de plantes. Vous y croiserez également quelques *lézards*, dont l'espèce est endémique de l'île.



LA PALMA – HÉBERGEMENT / L'HÔTEL LA PALMA PRINCESS**** (suite)







www.princess-hotels.com – Tél. (00 34) 922 425 500
reservas.lapalma@princess-hotels.com

Les lieux de détente sont très agréables. La terrasse, ci-dessus, a vue sur les piscines et la mer. A la tombée de la nuit, vous pouvez y admirer les couchers de soleil.

La décoration est soignée. Le service est à la hauteur d'un hôtel club de 4*.

Le soir, après le dîner, vous pouvez assister à des spectacles de qualité. Vous pouvez profiter, avec supplément, de restaurants supplémentaires, de zones sportives, du SPA, sauna, etc...

Cet hôtel est **à recommander**, et mérite sa notation sur Tripadvisor.

LA PALMA – LA FAUNE ET LA FLORE DE L'HÔTEL LA PALMA PRINCESS****



Un des nombreux régimes de bananes que vous trouverez autour de l'hôtel La Palma Princess****, dans des bananeraies de Fuencaliente. La culture se pratique dans les cendres volcaniques.



La faune et la flore tropicale.

Ci-dessous, un *lézard mâle, à gorge bleue,* endémique de l'île.





LA PALMA – CONCLUSION



En résumé, ***La Palma***, déclarée « Réserve Mondiale de la Biosphère » par l'UNESCO est *une belle découverte*.

Elle mérite le nom de « isla bonita », ou belle île.

Sa dimension à vol d'oiseau est de 45 km du nord au sud, et de 28 km d'est en ouest, pour 706 km^2.

Cependant, il ne faut pas se fier à ses dimensions, car ses routes sont constituées de nombreux virages, qui multiplient le temps des déplacements.



Rappelons que cette île est *le royaume des randonneurs*, c'est par exemple la seule façon de vous rendre dans le *parc national « volcan de Taburiente*, au centre de l'île, et de faire du trekking dans la forêt primaire, dense et verdoyante. Mille kilomètres de sentiers balisés vous permettent de belles balades au cœur de cette nature protégée.



4 guides pour organiser votre voyage :
www.francais.lapamacit.com/guides
www.lapalmacit.com/guias
www.english.lapalmacit.com/guides

LA PALMA – CARNET D'ADRESSES

✦ PUERTO NAOS - Cadeaux et artisanat (à recommander)



Anne-Marie GRAND et Jean-François ANDRE
Paseo Maritimo, 27 – 38760 PUERTO NAOS
Tel. 00 34 922 408 148 – Portable : 00 34 636 978 947
casa-delsol@hotmail.com

✦ BREGNA ALTA



Fabrique de cigares de qualité et visite du site du lundi au vendredi

TABACOS EL SITIO – Antonio Gonzalez GARCIA
Camino La Cueva, 19 – San Isidro - 38710 BRENA ALTA
Tel/fax : 00 34 922 43 52 27 – Portable : 00 34 639 535 435
angonza@fincatabaqueraelsitio.com - www.fincatabaqueraelsitio.info
info@fincataqueraelsitio.com

✦ CERAMIQUE EL MOLINO



Monte de Pueblo, 30
38730 Villa de Mazo
Tel. 00 34 922 440 213/00 34 616 225 524
www.ceramicamonyvina.com
rvmolino@gmail.com
- ouvert du lundi au samedi de 9 h à 13 h et de 15 h à 19 h
- *atelier de céramique, musée ethnographique et boutique*
céramiques selon technique ancestrales, et reproduction d'objets anciens

✦ ASTROTOUR ISLA BONITA

www.astrotour.es
lapalma@astrotour.es
Tel. 00 34 922 485 752
- *activité de loisir astronomique, observation du ciel à simple vue*
et aussi avec des télescopes ; assistance et développement de projet d'astronomie

LA PALMA – CARNET D'ADRESSES (suite)

○ RESTAURATION

✦ RESTAURANTE PARRILLA – EL BAILADERO

Ctra. General, 20 – Hoya Grande – Villa de Garafia
Tel. 00 34 922 400 257 – Portable : 00 34 639 432 105
Situé sur la côte ouest de l'île - LP 113
au début de la route de Roque de Los Muchachos
- bonne cuisine typique canarienne – fermé le lundi





✦ RESTAURANTE MESON DEL MAR

Puerto Espindola, 9 – près de San Andrès y Saucès
Tel. 00 34 922 45 03 05
- bonne cuisine typique – plats de produits de la mer

✦ RESTAURANTE - CASA DEMETRIO

Bar restaurant
Bosque de Los Tilos
Tél 00 34 922 45 05 19 – Portable 617 574 480



✦ RESTAURANTE - EL JARDIN DE LA SAL

Calle Maldonado, 10
Las Salinas
38700 FUENCALIENTE DE LA PALMA
Tel. 00 34 922 411 523
- Cuisine à thèmes – bien noté sur Tripadvisor



✦ RESTAURANTE - LA CASA DEL VOLCAN

Calle de los Volcanes, 23
(Sur la route des Volcans du sud – à l'entrée du site du volcan San Antonio)
38740 SANTA CRUZ DE TENERIFE
Tel. 00 34 922 444 427
- bonne cuisine typique canarienne



LA PALMA – INFORMATIONS PRATIQUES

- **LOCATION DE VOITURE** (indispensable si l'on veut visiter dans de bonnes conditions et ne pas rester bloquer à l'hôtel) :
  Attention la location des voitures sur place est plus onéreuse, préférer réserver la voiture sur internet avant le départ : pour les Canaries , le loueur conseillé : www.cicar.com (bon prix, location avec assurance complète comprise, pas de rajout à faire, paiement sur place et non à la réservation) - De plus, vous fournira un audio guide en français .

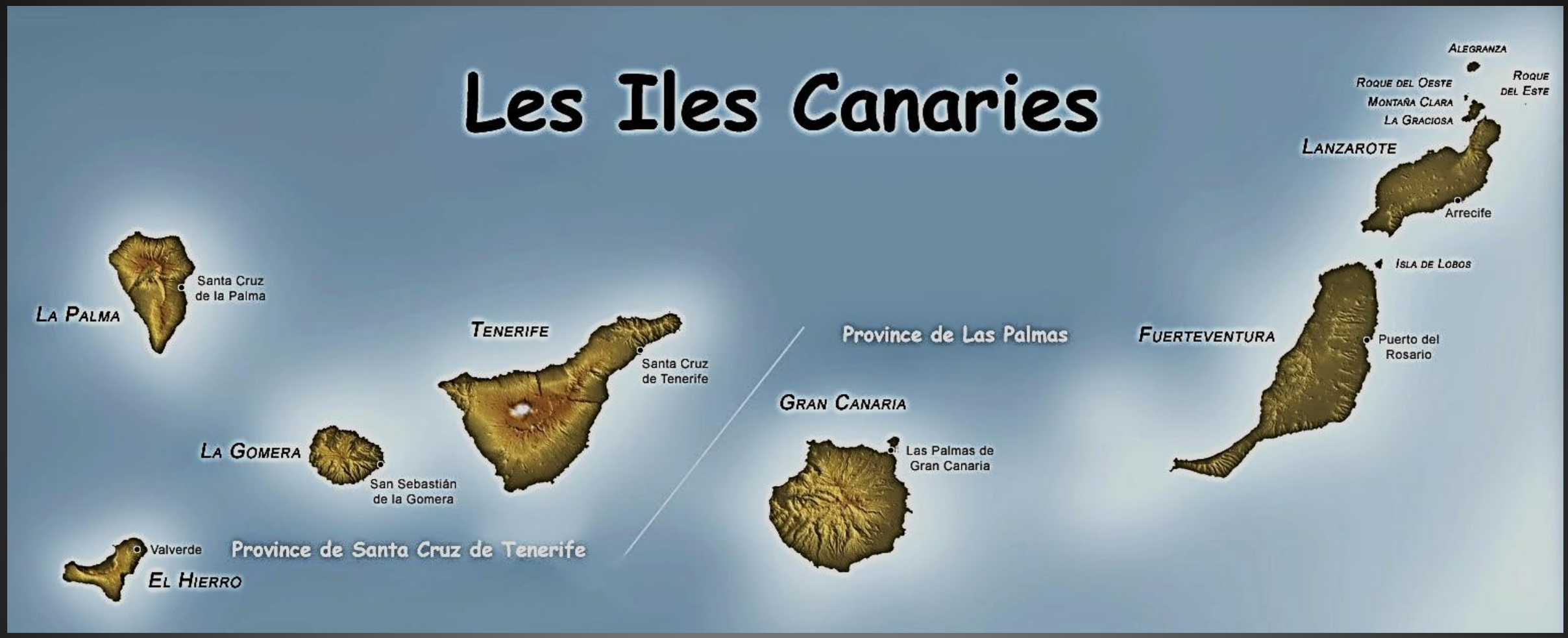
- **PARKING** *(si vous partez de Roissy-Charles de Gaulle) :* ***P3 Résa Vacances*** *(réservation sur internet et paiement à la réservation par carte bancaire). Situé à 5 mn à pied du Terminal 3.*

- **FORMALITES POUR LES RESSORTISSANTS FRANCAIS**
  - Carte Nationale d'identité ou passeport en cours de validité

- **INFORMATIONS GENERALES**
  - Décalage horaire : moins 1 heure en été, comme en hiver (pour la France)
  - Langue : Espagnol
  - Monnaie : l'Euro
  - Voltage : 220 Volts
  - Santé : pas de vaccin obligatoire

- **GUIDES** *– pour organiser votre voyage à La Palma*
  Sur place, jusqu'en 2016, vous ne trouverez pas de guide touristique en français (espagnol, allemand, anglais..).
  Ce site vous propose un téléchargement gratuit au format pdf : www.français.lapalmacit.com/guides
  - Carte de La Palma
  - Guide des agences de voyages, voitures de location et transports publics
  - Guide des restaurants
  - Guide des loisirs

CARTE DE L'ARCHIPEL DES CANARIES



L'Archipel des Canaries de compose de *7 îles*. Sur l'image ci-dessus vous en voyez 6 de gauche à droite, **La Palma, La Gomera, Tenerife, Gran Canaria, Fuerteventura, Lanzarote** (en haut à droite), et la 7ème **El Hierro** (à gauche, sous La Palma). Certaines ont un littoral bordé de plages de sable noir, d'autres de sable doré, d'autres de sable blanc et d'une mer transparente. **La Palma**, **Tenerife** et **Gran Canaria** sont le paradis des randonneurs.

Toutes méritent d'y séjourner.

WWW.bilbomag-voyage.com
Photos : Jean-Pierre FORGET / Conception et textes : Isabelle FORGET