

MEXIQUE - GUATEMALA



FORMALITÉS

Dans tous ces pays, la seule formalité demandée est le passeport valide 6 mois après la date de retour. Pensez à faire des photocopies de vos papiers d'identité. En cas de perte, cela facilite les démarches.

A l'arrivée, un formulaire appelé FMM doit être rempli. Visé par les autorités migratoires, il comporte l'indication de la durée du séjour. Ce document doit être conservé et remis au service d'immigration à la sortie du territoire ou à la compagnie aérienne.



SANTÉ

Pour se rendre au Mexique et au Guatemala aucun vaccin n'est obligatoire, cependant certains vaccins sont conseillés comme: la fièvre typhoïde, les hépatites virales A et B, la rage, la fièvre jaune ainsi que votre vaccin DT-polio à jour. Il est également conseillé de souscrire une assurance qui couvrirait vos éventuels frais médicaux sur place, ainsi que le rapatriement. N'hésitez pas à aller voir votre médecin traitant avant le départ afin de vérifier votre bon état de santé, et votre dentiste car les caries peuvent être très douloureuses en altitude. Ne consommez que des aliments cuits et de l'eau en bouteille capsulée vendue un peu partout.

Ne buvez pas l'eau du robinet ou des fontaines. Evitez les crudités et les produits non pasteurisés. Prévoyez, à cause des changements de climat et de nourriture, des médicaments adaptés aux perturbations intestinales. Prévoyez aussi un répulsif pour moustiques. Reposez-vous bien le premier soir car la « turista » est due au décalage horaire et à la fatigue.



DÉCALAGE HORAIRE

Guatemala

Décalage horaire est de moins 7 heures en hiver et de moins 8 heures en été.
Quand il est midi à Paris, il est 5h00 en hiver et 4h00 en été.

Mexique

À l'Ouest : moins 10 heures en été et moins 9 heures en hiver.
À l'Est : moins 8 heures en été et moins 7 heures en hiver.



POURBOIRE

Il est d'usage de laisser un pourboire (*propina*) dans les cafés et les restaurants, et dans toute activité qui implique un service. Il est au minimum de 10 %.

Le pourboire représente un complément de salaire non négligeable pour une population aux revenus très faibles.

Le pourboire dépend cependant de votre degré de satisfaction pour les services rendus.

Il est d'usage de compter environ 2 à 3 USD par personne et par jour pour le guide, et 1,5 à 2 USD par personne et par jour pour le chauffeur.



MONNAIE CARTE DE CREDIT

Guatemala

La monnaie guatémaltèque est le Quetzal (GTQ).
1€ = 8.48 GTQ et 1 GTQ = 0.11 € (au 30/06/2015)

Pensez à vous munir de dollars avant le départ, il vous sera très facile de les échanger dans les banques. Les banques sont ouvertes du lundi au vendredi. Pensez à faire du change petit à petit pour ne pas vous retrouver avec trop de quetzal à changer pour votre retour.

Mexique

La monnaie est le Peso Mexicain (MXN)
10 MXN = 0.57€ et 1€ = 17.43 MXN (au 30/06/2015)

Le change dans les hôtels implique une commission d'environ 15%. Il est préférable de s'adresser directement aux banques et aux bureaux de change. L'euro est accepté quasiment partout, inutile de se munir de dollars.

Les principales cartes de crédit sont acceptées dans les hôtels et les restaurants, et pour certains achats souvenirs dans les villes touristiques. Attention : les achats sont taxés de 4% à 6% dans certains commerces lorsque vous réglez par carte bancaire.



GÉOGRAPHIE

Guatemala

Superficie : 108 890 km²
Capitale : Guatemala City
Population : 14 026 950 habitants

Le Guatemala est situé en Amérique Centrale, à la limite du Mexique au Nord et à l'Ouest, du Salvador et de l'Honduras au Sud Est et du Belize au Nord Ouest. Le pays est bordé par la Mer des Caraïbes au Nord Ouest et par l'Océan Pacifique au Sud.

Il tire son nom du mot Nahuatl « Coactlmoctli-lan », qui signifie « le pays de l'oiseau qui mange des serpents ». Sa capitale, Ciudad de Guatemala (la plus grande agglomération d'Amérique centrale) est dominée par trois volcans : le volcan de Agua, le volcan de Fuego et le volcan de Pacaya. Le paysage prédominant est montagneux et boisé. Une chaîne de volcans s'élève sur les terres hautes du Sud, au large du Pacifique. Trois d'entre eux sont encore actifs. Le Tajumulco est le plus haut sommet d'Amérique centrale, avec 4 220 mètres d'altitude. La plupart de la population vit dans les vallées de la région des volcans. La région est irriguée par plusieurs fleuves qui débouchent dans le Pacifique et dans la mer des Caraïbes. Dans une des vallées à l'Ouest de la capitale le fleuve n'a pas de sortie sur l'Océan et forme un lac appelé Atitlan, qui est entouré par des volcans. Au Nord Ouest, près de la frontière avec le Belize et le Mexique, le plateau de El Pelén s'étend sur 36 300km², cette zone est caractérisée par une végétation épaisse, sauvage et est pratiquement inaccessible. La zone couvre près d'un tiers du territoire guatémaltèque mais est pratiquement inhabité avec une population de 40 000 habitants.

Mexique

Superficie : 2 millions de km²

Population : 112 468 900 habitants (2010)

Capitale : Mexico

QUELQUES DISTANCES

Mexico / Téotihuacan	42 km	0h45
Mexico / Oaxaca	520 km	8h00
Tuxtla / San Cristobal	80 km	2h00
San Cristobal / Palenque	200 km	5h00
Palenque / Merida	500 km	8h00
Merida / Cancun	320 km	5h30

La géographie du Mexique est très variée et offre beaucoup de contrastes. Il existe des zones marécageuses et désertiques, des zones de végétation et de climat tropical et des zones de hautes montagnes.

Le Mexique possède plus de 10 000 km de plages, réparties sur 7 100 km sur la côte Pacifique et les autres 2 900 km sur le Golfe du Mexique et la Mer des Caraïbes. Près de la moitié du territoire mexicain a une altitude moyenne de 1 000 mètres et le volcan Pico de Orizaba (ou Citlatépetl) atteint les 5 747 mètres d'altitude.

La partie centrale du Mexique est un plateau élevé entouré par des hautes montagnes, certaines d'entre elles sont d'origine volcanique. La partie Nord de ce plateau est aride et peu peuplée bien qu'elle occupe 40% du territoire du pays.

La zone Sud est traversée par une chaîne montagneuse volcanique depuis Cabo Corrientes à l'Ouest jusqu'à Veracruz à l'Est, en passant par la Vallée du Mexique et en incluant de magnifiques volcans comme Orizaba, Popocatepetl, Ixtaccihuatl, Nevado de Toluca, Matlalcueytl et Cofre de Perote. Cette zone est le cœur du Mexique et accueille la moitié de la population du pays. Au Sud les terres descendent jusqu'à la petite population de l'isthme de Tehuantepec.



CLIMAT

Guatemala

Le Guatemala ne connaît que 2 saisons : la saison sèche et la saison humide dues à son climat tropicale. La saison sèche : de décembre à avril. Durant celle-ci le climat est caractérisé par de fortes chaleurs sur les hauteurs pendant la journée et par des nuits fraîches, voire froides. La saison des pluies (l'hiver) : de mai à novembre. Les mois les plus arrosés et les plus frais sont août, septembre et octobre. Le temps peut s'avérer chaud et moite en plaine. Les précipitations se présentent le plus souvent sous forme d'averses brutales qui rafraîchissent l'atmosphère avant de laisser place au soleil. Ces régions sont touchées par des cyclones et de fortes intempéries entre juin et novembre. Les températures peuvent varier selon l'altitude et la situation par rapport à la côte.

TABLEAU DES TEMPERATURES AU GUATEMALA
(MOYENNES MENSUELLES DES TEMPERATURES MINIMALES ET MAXIMALES EN °C)

Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
12/23	12/25	14/27	14/28	16/29	16/27
Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
16/26	16/26	16/26	16/24	14/23	13/22

Mexique

L'été est chaud et orageux, et les mois les plus chauds sont avril, mai et juin. La saison des pluies s'étend de fin juin à septembre, mais les pluies sont de courte durée et interviennent en fin de journée. Attention Mexico étant la ville la plus polluée du monde, les risques de picotements des yeux ainsi que les maux de gorge sont fréquents.

TABLEAU DES TEMPERATURES A MEXICO
(Moyennes mensuelles des températures minimales et maximales)

Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
6/19	6/21	8/24	11/25	12/26	13/24
Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
12/23	12/23	12/23	10/21	8/20	6/19



VÊTEMENTS

De novembre à mars, des vêtements très légers pour séjourner sur les côtes et à basse altitude. Lunettes de soleil, chapeau et maillot de bain sont indispensables. Lainages pour les soirées. Vêtements de demi-saison en altitude (Mexico) et bonne paire de chaussures pour la visite des sites archéologiques. Jambes et épaules couvertes pour les visites des lieux de culte et les villages indiens. Imperméable type K-way pour les averses soudaines.



ACHATS

Le marché de Chichicasténango est une des étapes touristiques incontournables et constitue la vitrine du très bel artisanat du pays. Les Guatémaltèques sont de fins artisans, héritage maya oblige ! On se laissera tenter par les tissages bariolés de superbes couleurs, comme les traditionnels huipiles (blouses brodées), les cintas (larges ceintures d'étoffe) ou les mantas (couvertures).

Autres spécialités : les bracelets et objets en jade, les bijoux en argent, les masques en bois sculpté représentant les animaux emblématiques du pays, les poteries dont le savoir-faire des Indiens est ancestral...

Paradis de l'art populaire, le Mexique comblera les plus increvables chasseurs de souvenirs. Le pays regorge de boutiques d'artisanat et leurs marchés indiens valent le voyage autant que les pyramides.

Bijoux : argent, or, pierres, jade ou turquoise. Poterie : nombreux objets décoratifs d'argile, candélabres très décorés d'inspiration religieuse. Jouets : masques, poupées, jouets en vannerie ou en papier mâché, miniatures, jeu en bois peint. Vannerie : sacs, paniers, lattes, sombreros... Textiles : tissus indiens, cotonnades brodées, hamacs de coton... N'oublions pas la Tequila, le Mezcal et les bottes de cuir.

Le marchandage est un usage au Mexique sauf dans les grands magasins et certaines boutiques où les prix sont fixes. Marchandage à éviter auprès des petits commerçants ou artisans souvent démunis.



GASTRONOMIE

Le repas le plus important de la journée au Mexique c'est la "comida" de midi, servi entre 14h et 16h30, avec plusieurs plats en sauce relevée (poulet, ragoût de bœuf, accompagnés de nombreux légumes cuits à l'étouffée ou de haricots). Sur les côtes, poissons, fruits de mer braisés ou en "ceviche" (cru, mariné dans du citron vert et des épices). Pour supporter l'attente du déjeuner, ils prennent un petit déjeuner consistant vers 11 h du matin (l'almuerzo). En cas de petite faim, une "taqueria" (restaurant plus ou moins grand spécialisé dans les *tacos*) sera toujours à portée de bouche pour acheter quelques tortillas, *tacos* ou *enchiladas* (crème à la farine de maïs) au fromage ou à la viande, parfois bien pimentés.

N'hésitez pas à manger épicé. Cette nourriture est parfaitement adaptée au pays : elle fait transpirer, élimine les toxines et chasse les moustiques. Et les piments désinfectent !

La Tequila, le Mezcal et le Pulque sont les trois boissons nationales du Mexique obtenues avec du jus d'Agave. La Margarita est délicieuse à boire, c'est un mélange de Tequila, citron vert et cointreau. Le vin est bon mais cher. La bière est d'excellente qualité. Le café est léger mais de bonne qualité.

La cuisine du Guatemala ressemble à la cuisine mexicaine. Quant aux boissons : beaucoup de bières locales, de l'alcool de maïs appelé "chicha" ou des alcools de canne comme le "levenado".



LANGUE

La langue la plus parlée d'Amérique centrale est l'espagnol. Il est cependant courant de parler anglais dans les hôtels et dans la plupart des lieux touristiques.



ÉLECTRICITÉ

Le courant est de 110 à 125 Volts AC avec une fréquence de 60 Hertz. Prévoyez un adaptateur et un transformateur pour tous vos appareils électriques.



TÉLÉPHONE

Communication vers la France: 00 + 33 + numéro à 9 chiffres (sans le 0)

De France vers le Guatemala : 00 + 502 +numéro sans le zéro.

De France vers le Mexique : 00 + 52 + indicatif de la ville + numéro du correspondant.



PHOTOGRAPHIE

Dans certains endroits vous devrez acquitter un droit pour filmer avec votre caméscope. Dans certains musées, il est absolument interdit de photographier. Les flashes ne sont pas autorisés dans les salles d'exposition de peintures. Pour photographier un animal sauvage, n'utilisez pas votre flash, car la lumière pourrait le perturber...

Dans la région du Chiapas, il est préférable d'être discret et de solliciter la permission avant de photographier des indiens. Il est totalement interdit de photographier ou de filmer dans les villages indiens à l'intérieur des lieux de cultes ainsi que les jours de fêtes. La police de ces villages est discrète mais très sévère sur ces points.



ADRESSES UTILES

Office du Tourisme du Guatemala en France

C/O Ambassade du Guatemala
73, rue de Courcelles
75008 Paris
Tél. : 01 42 27 78 63 - Fax : 01 42 27 05 94

Ambassade de France au Guatemala

5A Avenida 8-59 – Zona 14 – Edificio COGEFAR
BP 971A
1014 Guatemala

Office du tourisme Mexicain

4 rue Notre Dame des victoires
75002 PARIS
Tél. : 01.42.86.96.13

Ambassade du Mexique

9 rue de Longchamp
75016 PARIS
01.53.70.27.70



INFO VÉRITÉ

Les toilettes des autocars (lorsqu'elles existent) sont fermées pour diverses raisons : sécurité des passagers (routes souvent sinueuses et escarpées), chaleur... Cependant, l'autocar effectue des arrêts fréquents et réguliers au cours de la journée.