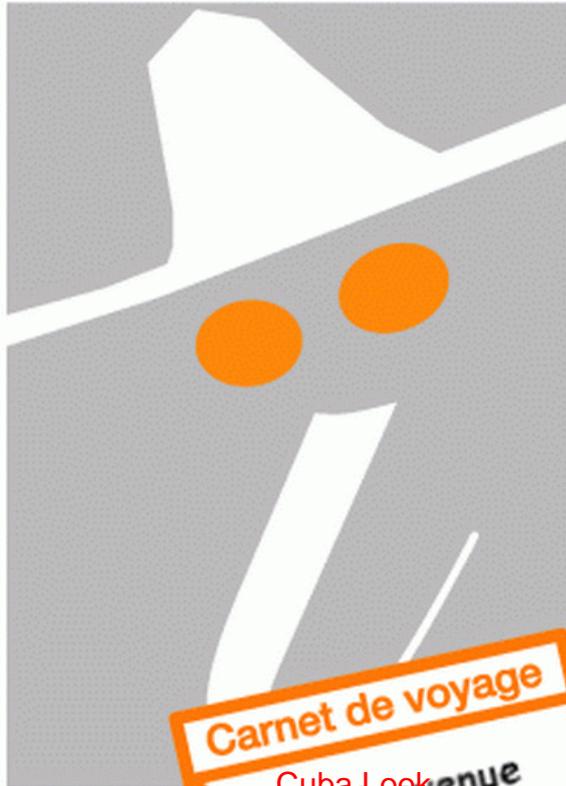


**CUBALOOK**  
**ORGANISATION**  
74 avenue Général de Gaulle  
33190 Girondia sur Dropt - France  
02 87 26 479 - 039 422 1 325 6332 Agences de voyage

# Infos utiles



**Carnet de voyage**  
**Bienvenue à Cuba**

Les informations né  
votre séjour à Cuba :  
monnaie, budget, san  
ce qu'il faut emporter.

CUBALOOK

Cuba Look

**INFORMATIONS**  
pour faciliter un voyage touristique  
A Cuba

<b>Générales</b>	<b>Personnelles</b>	<b>Infos <i>légales</i></b>
<b>L'eau</b> <b>L'électricité</b> <b>Sécurité</b> <b>Climat</b> <b>Jours fériés</b>	<b>Vestiaire</b>  <b>Gastronomie</b>  <b>Se déplacer</b> <b>Transports</b> <b>Conduire une</b> <b>voiture à Cuba</b> <b>Carburant</b>	<b>Formalités</b>  <b>Avant de</b> <b>partir</b>  <b>Rôle du</b> <b>consulat</b>
<b>L'argent</b> <b>Monnaie</b> <b>Budget</b>	<b>Communiquer</b> <b>Téléphone</b> <b>Internet</b>	
<b>Santé</b> <b>Pharmacies</b>		

[www.cubalook.com](http://www.cubalook.com)

## distributeur d'authentique

### **FORMALITÉS**

#### **Pour un séjour à Cuba il est nécessaire d'avoir:**

- Un passeport d'une validité d'au moins 6 mois
- **Un Visa Carte de tourisme Obligatoire**

Cette carte n'est pas délivrée à Cuba et elle est nécessaire à toute personne de + de 5ans

Disponible sur le site CUBA Look rubrique Visa carte de tourisme.

### **AVANT DE PARTIR**

#### **Les dernières nouvelles avant de partir**

##### **Attention!**

Depuis le 8 Novembre 2004 le dollar américain est pénalisé de 10%, c'est à dire n'exportez pas de dollar mais emmenez plutôt des Euros.

**Faire des photocopies** des 4 feuilles essentielles de votre passeport, de façon à, pouvoir laisser l'original dans votre logement. En règle générale pour vous balader, il est recommandé d'emmener l'essentiel uniquement. Les formalités en cas de perte auprès des Consulats sont chaque jour plus pénibles et plus contraignantes.

##### **Pour votre santé**

- Ne pas boire d'eau du robinet (elle est partout potable mais parfois contient des microbes qui irritent l'estomac)
- Manger les fruits sans la peau
- Emmener avec vous des médicaments pour traiter d'éventuels troubles digestifs (type Imodium). Pour les autres médicaments vous trouverez tout dans les pharmacies internationales.

##### **Pour se déplacer à Cuba**

- Achetez une carte routière de Cuba et un plan de La Havane - parfois pas facile à trouver à Cuba - mais en vente sur le site Cuba look Transports - Cartes de Cuba
- Organiser ses déplacements de manière à ne pas conduire la nuit (hors des villes)
- Si vous êtes seulement 2 dans une voiture de location, n'hésitez pas à prendre des passagers (nombreux au bord de la route)... cela rendra service et vous pourrez ainsi mieux communiquer avec l'enchanteur peuple .
- Ne pas conduire "éméché" car si vous provoquez un incident les mesures sont draconiennes.

##### **Pour être en contact avec votre famille ou votre entreprise**

Assurez vous d'avoir une adresse de EMail accessible depuis n'importe quel Café Internet

- Assurez vous que votre contrat de téléphone portable "couvre" Cuba
- Rappelez vous du possible décalage horaire.

##### **Pour mieux profiter de votre séjour**

- N'oubliez pas d'emmener des vêtements légers et des chaussures confortables pour la marche
- N'oubliez pas d'emmener votre maillot de bain et ... de la crème solaire (parfois pas facile à trouver à Cuba)
- Si vous nagez et faite de petites plongées, emmenez avec vous masque, tuba et palmes (très difficile à trouver à Cuba).

##### **Pour vos relations avec les Cubains**

- Charme, sympathie, courtoisie, sourire, gentillesse sont quelques mots qui peuvent qualifier votre future relation avec les Cubains et vous-même pourrez

rajouter de nombreux autres qualificatifs le plus souvent très positifs  
- N'adoptez jamais d'attitudes hautaines ou prétentieuses, vous seriez le premier puni à ne pas communiquer avec le peuple cubain  
- Bien sûr certaines relations pourront paraître "intéressées", mais cela reste exceptionnel et dépend beaucoup de votre vision de la vie  
- Dans les restaurants laissez toujours un pourboire.

**et utilisez le conseil le plus sympathique de Cuba look**

A Cuba gardez toujours le sourire....tout finit par s'arranger !

**Rôle de l'Ambassade et du Consulat de France**

## **ROLE DU CONSULAT**

Contrairement aux idées reçues, le Consulat est l'interlocuteur privilégié des Français en séjour à l'étranger. Les missions d'un consulat sont

- l'établissement de documents officiels et leur renouvellement (en particulier des passeports par exemple)

- la tenue de l'Etat civil par la transcription des naissances, décès, mariages, divorces, adoptions, etc. survenus à l'étranger

- l'information des concitoyens notamment sur les questions de Sécurité Sociale ou autres.

**Le soutien aux concitoyens** arrêtés ou en prison, ainsi que la surveillance de la légalité des procès judiciaires.

**Ce que les consulats peuvent faire en cas de perte ou de vol de document**

Procurer des attestations comme pour les passeports, cartes nationales d'identité ou permis de conduire sur présentation d'une déclaration faite préalablement auprès des autorités locales de police.

Délivrer après vérification un laissez-passer pour permettre le retour en France ou encore, après consultation de l'autorité émettrice, (préfecture ou consulat ayant établi votre passeport) délivrer un nouveau passeport.

En cas de difficultés financières, le consul pourra indiquer le moyen le plus efficace pour que des proches puissent faire parvenir rapidement de l'argent.

En cas d'arrestation ou d'incarcération, il est possible de demander que le consulat en soit informé. Le consul pourra faire savoir aux autorités locales qu'il assure la protection consulaire de la France et s'enquérir du motif de votre arrestation.

Dans tous les cas, les honoraires restent à charge du ressortissant.

En cas d'accident grave, le consulat pourra prévenir la famille et envisager avec elle les mesures à prendre : hospitalisation ou rapatriement. Les frais engagés étant à charge de la personne.

**Ce que les consulats ne font pas**

Rapatrifier aux frais de l'Etat sauf en cas de gravité exceptionnelle et sous condition d'un remboursement ultérieur.

Régler une amende,

Régler une note d'hôtel,

Régler une note d'hôpital ou toute autre dépense

Avancer de l'argent sans garantie préalable

Délivrer un passeport de façon immédiate Intervenir dans le cours de la justice en cas de mise en cause.

Se substituer aux agences de voyage, compagnies d'assurance ou système bancaire ....

**C'est mieux de souscrire une assistance sécurité PIP proposée sur le site web [www.cubalook.com](http://www.cubalook.com)**

## **LE VESTIAIRE à CUBA**

Pour votre séjour vacance à Cuba votre vestiaire doit être léger... Emmenez des habits en coton, des shorts ou bermudas et des sandales ... Durant la saison sèche, de Novembre à Mai, emmenez une veste légère ou un pull-over de fine laine, au cas ou pendant la nuit.. et des chaussures légères type mocassin. N'oubliez pas vos lunettes de soleil, votre maillot de bain et ....une crème solaire protectrice.. car le soleil à Cuba est fort.

## **GASTRONOMIE**

Cuba n'est pas un pays à la réputation de "pays gastronomique". On y mange un peu toujours les mêmes choses : poulet, porc (très bon), poisson (surtout un poisson délicieux appelé "Pargo"). Le plus souvent accompagné de riz nature, riz "amarillo" (jaune), et de la spécialité cubaine le fameux "arroz congri" c'est à dire

"riz aux haricots rouges". Les crudités (tomates, concombres, choux ...) sont souvent sans grande saveur, et il est bon d'y rajouter de la vinaigrette et autres condiments. Il est à remarquer que, contrairement à ses voisins des Caraïbes, à Cuba on ne mange pas épicé et il est souvent difficile de rencontrer du poivre dans les restaurants ou "paladars". Mais heureusement à Cuba vous pourrez vous rassasier de langoustes (si vous avez les moyens !!! De 12 à 25 \$us le plat). Et de "camarones" , grosses crevettes au goût exquis. A table !!

Si vous voulez manger à une table d'hôte, avec une famille, vous pourrez aussi demander des conseils au propriétaire de la chambre d'hôte chez l'habitant qui vous servira de logement lors de votre séjour vacance à Cuba.

Ou Il vous fera à manger dans sa maison ou il vous indiquera un voisin qui pratique ce service dans la ville à Cuba ou vous faites votre séjour vacance.

## **SE DÉPLACER**

### **TRANSPORT à CUBA**

A La Havane, il est préférable de ne pas utiliser les Bus urbains, par exemple le fameux "Camello", car ils sont toujours bondés, et les horaires sont fantaisistes... Nous vous suggérons de vous déplacer en taxi, bus touristiques ou si les distances sont courtes ... à pieds. Si vous désirez parcourir l'Île de Cuba, utilisez les services sûrs, toujours à l'heure et économiques de VIAZUL, préférables aux trains, pas confortables et peu fiables dans leurs horaires. Ou si vous disposez de moyens plus importants, louez une voiture.

### **CONDUIRE UNE VOITURE à CUBA**

Conseils : A Cuba, il n'est pas recommandé de conduire la nuit hors des villes, le manque de lumière sur la route comme sur les véhicules que vous pouvez rencontrer est un véritable danger. Également dans les villes il est recommandé de faire attention aux nombreux cyclistes circulant dans tous les sens. N'oubliez pas !! en ville les signalisations de feux rouges sont APRÈS le croisement (comme aux USA).

Pour le parking de votre voiture, choisissez plutôt un lieu éclairé et animé, et ne laissez pas de choses de valeur dans la voiture. Pour le parking de nuit, s'il n'y a pas de garage dans la maison, le propriétaire du logement chambre d'hôte chez l'habitant où vous aller vous héberger, vous indiquera un lieu sûr et gardé.

### **CARBURANT A CUBA**

Aucun problème de carburant à Cuba. partout et toujours au même prix.

### **INTERNET**

A Cuba, Internet c'est assez nouveau mais l'ouverture de "points d'accès" se fait à grande vitesse. "Correos de Cuba" envisagent un point liaison dans chaque bureau . A suivre. Quelques adresses exemples : Correo de Cuba : Calle G (Presidente) Esquina Linea - Vedado; Calle 27 Esquina L - Vedado; Camara de Comercio: Cafe Internet: Calle 21 Esquina A - Vedado; Capitolio: Cafe Internet: El Capitolio - Prado - Centro Habana

Hôtels : La Havane: La majorité des hôtels de La Havane offre un service Internet Quelques hôtels commencent à offrir un service Wi-Fi dans leurs halls (Panorama-Parque Central-Melia Cohiba...)

En Province, généralement dans les hôtels.

### **LE TÉLÉPHONE à CUBA**

Téléphone portable à Cuba : Vous pouvez voyager avec votre propre téléphone portable. Contactez votre fournisseur pour confirmer l'option Cuba.

En cas de problème contactez l'Entreprise Cubacel-C-COM, dans le hall d'arrivée de l'aéroport J.Marti Terminal 3 ou à l'adresse des bureaux à La Havane, calle 5ta - Miramar Trade Center, Playa, téléphone (53 7) 204-1640.

Il existe aussi un service de location de téléphone portable avec carte téléphonique prépayée à Cuba, disponible à cette même adresse.

Pour appeler à Cuba : marquez le 53, puis le code de la ville (par exemple le 7 pour La Havane) et marquez le numéro de votre correspondant. Exemple depuis la France : 00 53 7 +numéro

Pour appeler depuis Cuba : marquez le 119 (pour obtenir la sortie internationale) , puis le code du Pays (par exemple le 33 pour la France) et marquez le numéro de

## **COMMUNIQUER**

votre correspondant. Exemple depuis Cuba : 119 33 +numéro

## **L'EAU**

Bien que l'eau du robinet soit potable, il est conseillé, à Cuba, de ne pas en boire..., il est même recommandé de boire l'eau en bouteille que l'on peut acheter partout.

## **L'ÉLECTRICITÉ**

A Cuba, le courant électrique dans la majorité des lieux de résidences, bureaux, hôtels, boutique, est de 110 V / 60 Hz,

Quelques installations peuvent aussi être en 220 V

Les prises de courant sont de type " broches plates " (système États Unis)

## **LA SÉCURITÉ**

Il n'y a aucun doute, **Cuba est un des pays les plus sûrs au Monde**, avec un des plus bas indices de criminalité. Dans l'île, les touristes sont traités avec respect par tout le peuple, et vous rencontrerez un grand nombre de policiers, toujours disposés à vous aider, comme ils le font aussi pour la population locale.

**Cependant il est conseillé de :**

- faire une photocopie du passeport (3 premières pages) et du visa et laisser les originaux dans votre chambre.
- ne porter sur vous pas plus d'argent que le nécessaire.
- ne pas laisser ses affaires sans surveillance.
- s'éloigner des "guides improvisés", non professionnels, très aimables mais uniquement là pour essayer de vous tirer quelques sous.
- garder vos choses de valeurs dans votre chambre d'hôte de location chez l'habitant ou dans le coffre de l'hôtel.

## **LE CLIMAT**

Cuba bénéficie d'un climat subtropical toute l'année, avec une moyenne de température de 25°C et 330 jours d'ensoleillement par an.

**Le Pays a deux saisons :**

Saison sèche : de Novembre à Avril, mais avec un peu de froid (!), surtout la nuit (12°C/15°C),

Saison humide : de Mai à Octobre, avec les plus fortes chaleurs (Juillet / Août) (32°C/35°C). La partie " orientale " est plus chaude que " l'occidentale ". de 4 à 5°C en plus. La période de pluie est plus spécialement Septembre / Octobre avec des possibilités de Cyclones.

L'humidité de l'air varie entre les 75% et 95%.

## **JOURS FÉRIÉS**

**1er janvier** : Anniversaire du Triomphe de la Révolution

**1er mai** : Fête du travail

**26 juillet** : Jour de la Révolte nationale, auquel se rajoute "par tradition" les 25 et 27 Juillet

**10 octobre**: Anniversaire début des guerres d'Indépendance

**25 décembre**: Noël

## **L'ARGENT**

**La monnaie à Cuba** : Actuellement à Cuba coexistent 2 monnaies:

Le peso cubain = 100 centimes. Les billets sont de 50, 20, 10, 5, 3 et 1 peso(s).

Les pièces sont de 1 et 3 pesos, et de 50, 20, 5, 2 et 1 centime(s).

et Le peso cubain convertible, CUC Cuban United Convertible qui équivaut à 1,10 dollar des EE UU mais qui n'a de valeur qu'à Cuba.

**Mais attention! Depuis le 8 novembre 2004**, le dollar américain est pénalisé au change de 10%. C'est à dire n'emprenez pas de dollars à Cuba.

Toutes les autres monnaies (Euros, dollars canadiens, peso mexicain, livre sterling, francs suisses....etc..etc) se changent au taux normal.

C'est à dire le calcul se fait de la manière suivante

On transforme la monnaie choisie en dollars et on multiplie par le taux de change CUC -> dollar.

Exemple: 100 Euros multipliés par le taux de change Euro/Dollar et multipliés par le change CUC/dollar américain = Quantité de CUC

Soit en exemple fictif: 100 € x 1,20 (change Euros->Dollar) x 0,90 (change du dollar avec le ->CUC) = 108 CUC.

**Change à Cuba** : L'argent se change dans les bureaux de change officiels (CADECA) ou les banques.

**Par contre** si à la fin de votre séjour il vous reste des pesos convertibles cubains, il vous seront changés dans une Cadeca à l'aéroport au taux de 1 peso convertible= 1 dollar usd ou l'équivalent en Euros ou autre monnaie.

**Virement interbancaire** si vous faites un virement d'argent depuis votre banque à une banque cubaine, vous pourrez utiliser toutes les monnaies **sauf le** dollar américain. Comme pour toute transaction dans le Monde, les frais seront les frais de virements plus la commission de frais de change entre votre monnaie et le peso convertible cubain CUC.

**Carte de crédit à Cuba** : A Cuba sont acceptées les cartes Visa, Diners Clubs, Master Card, Cabal, Banco Financiero Internacional y Transcard. American Express n'est pas accepté.

**Mais pour payer (restaurants, stations services..etc), utiliser sa carte de crédit (hors hôtel) est très difficile à Cuba.**

Il est recommandé d'amener avec soi du cash en petites coupures.

**Caisse Automatique à Cuba** : Il existe des caisses automatiques à La Havane et dans les principales villes. Il est aussi possible de sortir du cash dans les hôtels ou les CADECA (pour un minimum équivalent de 100 dollars us)

**Chèques de voyage à Cuba** : Les chèques de voyage sont acceptés, libellés en dollars ou Euros, à conditions qu'ils ne soient pas émis par une banque américaine. L'opération de change est assez fastidieuse...

## **LE BUDGET**

### **Hébergement :**

Location d'une chambre d'hôte chez l'habitant à La Havane (1 ou 2 personnes)

25 € à 30 € par nuit

En province 20 € à 25 € par jour (1 ou 2 personnes).

Location d'une chambre double dans un hôtel de type "familial" ou "de voyageur" à La Havane

22 € à 27 € par nuit et par personne

En province. 18 € à 22 € par nuit et par personne

### **Repas :**

Petit/déjeuner 3 € à 7 €

Déjeuner 5 € à 15 €

Dîner dans un lieu fameux pour son décor ou la qualité de sa cuisine. 15 € à 30 €

**Boisson** : Soda 1 € à 1,5 €; Bière 1 € à 2 €

**Sortir la nuit** : Un concert d'un groupe de salsa ; entrée: 5 € à 15 €.

**Transport** : Taxi La Habana : environ 0,5 € le km parcouru (suivant catégorie du taxi) : Exemple : Quartier Miramar jusqu'à la Vieille Havane = 6 €

**Budget moyen journalier** d'un séjour vacance à Cuba (sans billet d'avion)

40 € à 55 € - très serré

55 € à 65 € - serré

65 € à 90 € - relax

90 € à 120 € - sans soucis

## **LES PHARMACIES**

Dans tout Cuba on trouve des pharmacies. Mais, la "période spéciale" qui sévit toujours a vidé les étalages. Et, si l'on y trouve toujours tout le nécessaire "basique" il n'est pas évident d'y trouver tout ce que l'on y cherche, surtout si ce sont des médicaments qui ne se fabriquent pas à Cuba.

**Pour La Havane** les pharmacies internationales :

- Clinica Cira Garcia : Calle 41 Esquina Miramar-Playa

- Clinica Camilo Cienfuegos : Calle 11 Esquina L; Vedado

- Clinica Cimex Calle 230 Esquina 15; Siboney

**Dans les villes de la Province**, il vous suffira de vous renseigner dans un hôpital qui aura toujours les principaux médicaments génériques.