



De LA HAVANE à TRINIDAD durant 13 jours découvrez la merveilleuse :

CUBA



Séjours de 13 jours/11 nuits en mars/avril 2026
Hébergements chez l'habitant (casas particular) et en hôtels

Votre CMCAS Gap/Avignon vous propose la découverte de l'envoûtante île de CUBA.

Ce séjour vous permettra une réelle découverte de CUBA, de son histoire, de sa culture, de la vie quotidienne de ses habitants, nous le proposons en partenariat avec E'CHANGEONS LE MONDE acteur majeur du tourisme Solidaire et Equitable, un tourisme respectueux des pays visités et des populations.

Durant vos 13 jours à CUBA vous découvrirez :

- LA HAVANE bien sûr avec son centre historique et le célèbre Malécon, mais aussi son quartier moderne. Seront aussi au programme VINALES, CIENFUEGOS, TRINIDAD et SANCTI SPIRITUS villes emblématiques de la culture cubaine,
- Vous découvrirez également les paysages enchanteurs de la vallée des 2 sœurs et ceux de Cujani, la péninsule de Zapata, les piscines naturelles de Las Terrazas, la magnifique région de Pinar del Rio, Playa Gijón (baie des cochons) et playa Larga,
- La culture cubaine sera présente au travers des sites visités notamment le mausolée de Che Guevara mais aussi les visites d'une manufacture de cigares, celle d'une rhumerie, et un cours de cuisine cubaine.
- Tout au long de ces 2 semaines de visites, vous échangerez avec des paysans qui favorisent le développement durable et l'alter consommation, vous rencontrerez des écoliers avec lesquels vous partagerez un moment d'échange et de solidarité.
- Votre séjour se finira sur le magnifique Cayo Santa Maria où vous séjournerez 2 jours en formule tout inclus, et où vous pourrez au choix de chacun, rester à l'hôtel pour profiter de ses services et de la plage ou faire une sortie en catamaran avec matériel de plongée pour voir les massifs coralliens,

Vous découvrirez également la gastronomie Cubaine au cours des repas typiques qui vous seront servis quotidiennement dans les restaurants et dans les casas particular et notamment le cochon grillé et le repas langouste.



HÉBERGEMENTS EN CASAS PARTICULAR :

Afin de faire une réelle découverte de la vie cubaine vous serez hébergés quelques nuits chez l’habitant (le



nombre définitif sera confirmé une fois les réservations effectuées). Chaque casas pourra accueillir au minimum 2 couples.



La casas particular constitue un hébergement typique de Cuba. Loin des standards des hôtels elles vous feront découvrir le quotidien des cubains qui feront tout pour vous accueillir avec chaleur et convivialité.



INFOS PRATIQUES :

La participation financière pour des groupes de 30 personnes est de :

- 2960 € pour les ouvriers et ayants-droit toutes CMCAS et 3100 € pour les invités.

! Attention ! : Le tarif définitif pourra varier en fonction du nombre réel d’inscrits par groupe et des tarifs de l’aérien au moment de l’achat des billets d’avion. Il vous sera donc communiqué au moment de la confirmation de votre inscription.

La chambre individuelle est avec un supplément de 275 €.

Séjour soumis à historique et préinscription (tour de rôle)

Votre affectation sera confirmée après la date de forclusion par un mail de la CMCAS ; le paiement de la totalité de votre séjour vous sera alors demandé avec possibilité d’échelonner le montant de votre participation (ne pas envoyer de chèque à la CMCAS lors de votre préinscription).

La participation financière comprend :

- La pension complète du dîner du J1 au déjeuner du J12 hors boissons sauf Cayo Santa Maria en boissons incluses du dîner du J9 au déjeuner du J11,
- L’hébergement en hôtels 3*NL et casas particular,
- Les excursions, les visites et les entrées sur les sites prévus au

programme,

- Les assurances assistance, rapatriement et annulation voyage.
- Les transferts en autocar Alpes du Sud/Aéroport de Marseille et Avignon/Aéroport de Marseille
- Les vols France /Cuba sur vols réguliers,
- Les taxes d’aéroports,
- 30 € reversés à un fond de développement et solidarité.

Les inscriptions sont possibles jusqu’au 18 SEPTEMBRE 2025 (30 places et invités sous réserves de places disponibles)

Formalités : Passeport valide 6 mois après la date de retour.

Santé : Aucune vaccination n’est exigée.

La CMCAS tient à votre disposition le programme complet de votre séjour (à consulter pour le choix de l’excursion des jours 4 et 5).

Pour toute information accueils de la CMCAS :

Gap - 04.92.40.33.90

Avignon - 04.32.75.15.40

Du mardi au vendredi de 8h à 12h et de 13h à 17h.

BULLETIN D’INSCRIPTION

SÉJOUR À CUBA mars / avril 2026

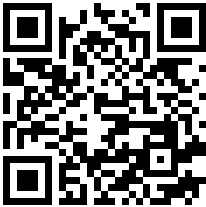
forclusion le jeudi 18 septembre 2025



Nom et prénom de l’ODNIA

Téléphone Courriel

Nom, prénom des participants	Date de naissance	Si invité, cochez	Si chambre individuelle (275€), cochez	Activité J4		Activité J5		Montant de la participation
				Option A : rando équestre	Option B : rando pédestre	Option A : rando pédestre	Option B : initiation salsa	
								€
								€
								€
TOTAL								



Inscription en ligne

IMPORTANT • Des photos/vidéos vont être prises lors de cette activité/sortie. En complétant le bulletin d’inscription, j’accepte que l’image des participants que j’y inscris soit utilisée sur l’ensemble des supports de communication des Activités Sociales.

(RÉPONSE OBLIGATOIRE) :

☐ OUI ☐ NON Signature :

Inscription en ligne dans l’espace " Mes Activités " du site internet de la CMCAS ou bulletin d’inscription à retourner à la CMCAS.

☐ J’ai pris connaissance des conditions générales de vente, consultables sur le site de la CMCAS.

CMCAS Gap Avignon

6 rue du Verger - BP 4 - 05 001 Gap Cedex
04 92 40 33 90 - cmcas040.accueilgap@asmeg.org

Cité de l’entreprise - Agroparc - 105 rue Pierre Bayle - 84140 Avignon
04 32 75 15 40 - cmcas040.accueilavignon@asmeg.org