

Timoun an Vakans

N° 1 - 2020

Explorons
la
Guadeloupe !



Notre magnifique Guadeloupe nous offre des richesses naturelles et historiques qui nous invitent à la découverte.

Explorons notre « papiyon » avec ce regard d'enfant émerveillé au contact de la nature.

Sortons, « re » -découvrons, admirons et partageons en famille.

Nature

Découvre une petite sélection de sorties :

Rando

Source : visorando.com

Equipements : chaussures de marche, eau, chapeau, fruit, crème solaire.

3^{ÈME} CHUTE DU CARBET

- > Niveau : Facile *
- > Commune : départ Capesterre
- > Durée : 1h30
- > Distance : 3,74 kms
- > A la rencontre : chute du Carbet
- > GPS : N 16.045843° / O 61.614334°

LA SOUFRIÈRE

- > Niveau : Difficile ***
- > Commune : Saint-Claude
- > Durée : 3h30
- > Distance : 6,37 kms
- > A la rencontre : la nature, les Bains Jaunes
- > GPS : N 16.034523° / O 61.67016°

POINTE DES CHÂTEAUX (BALADE)

- > Niveau : Facile *
- > Commune : Saint-François
- > Durée : 0h25 min
- > Distance : 1,26 kms
- > A la rencontre : vue magnifique
- > GPS : N 16.247639° / O 61.1771°

LE SAUT DES 3 CORNES

- > Niveau : Facile *
- > Commune : Sainte-Rose
- > Durée : 1h20 min
- > Distance : 3,26 kms
- > A la rencontre : forêt, source
- > GPS : N 16.247639° / O 61.1771°

DE LA PLAGE DE BABIN À VIEUX-BOURG

- > Niveau : Facile *
- > Commune : Morne-à-l'Eau
- > Durée : 1h30 min
- > Distance : 5,3 kms
- > A la rencontre : animaux, coquillages, palmiers
- > GPS : N 16.340604° / O 61.525635°

LE VIEUX MOULIN DE POYEN

- > Niveau : Facile *
- > Commune : Petit-Canal
- > Durée : 0h40 min
- > Distance : 2,2 kms
- > A la rencontre : arbre, mare, ruines de moulin
- > GPS : N 16.400817° / O 61.492216°



Mangrove

Découvrez la mangrove en mode écolo : pédalo, VTT des mers, kayak, vous avez le choix...
Direction Sainte-Rose pour la visite du Grand Cul-de-Sac Marin avec Mangrovecotour ou Le Moule avec Molem Gliss.



Nos îles

Au moins une journée sur une île au choix (Marie-Galante, les Saintes, La Désirade)



Plages

Prudence : les plages ne sont pas surveillées.

BOIS-JOLAN

- > Commune : Sainte-Anne
- > Cadre : verdoyant, de nombreux espaces ombragés
- > Accessibilité : idéal pour les enfants

SAINTE-ANNE BOURG

- > Commune : Sainte-Anne
- > Cadre : très fréquentée, peu d'espaces ombragés
- > Accessibilité : idéal pour les enfants

SOUFFLEUR

- > Commune : Port-Louis
- > Cadre : très fréquentée, peu d'espaces ombragés, eau turquoise, poissons visibles
- > Accessibilité : accessible aux enfants

GRANDE-ANSE

- > Commune : Deshaies
- > Cadre : très fréquentée, peu d'espaces ombragés, sable doré, eaux tumultueuses
- > Accessibilité : attention avec les enfants dans l'eau

CARAÏBES

- > Commune : Pointe-Noire
- > Cadre : très fréquentée, sable doré, de nombreux restaurants, possibilité de faire du kayak, de voir des tortues, eaux parfois troubles
- > Accessibilité : attention avec les enfants dans l'eau

ILET DU GOSIER

- > Commune : Gosier
- > Cadre : très fréquentée, restaurants
- > Accessibilité : accessible aux enfants



Spots pour vélo / trottinette / roller

- > Le parcours sportif de Lauricisque – Pointe-à-Pitre
- > La place de la Victoire – Pointe-à-Pitre
- > Le boulevard du Moule – Le Moule
- > Le Champ d'Arbaud – Basse Terre
- > Place de la mairie de Grand Bourg – Marie-Galante
- > Les Jardins du Mémorial Acte – Pointe-à-Pitre
- > Le parking du vélodrome – Baie-Mahault



Idées de circuits

MARIE-GALANTE : Habitation Murat, Gueule Grand Gouffre, plage de l'Anse Canot.

LES SAINTES :

- Terre-de-Haut : Fort Napoléon, balade en kayak à l'îlet Cabrits, plage du pain de sucre.
- Terre-de-Bas : La poterie Fidelin, plage du pain de sucre.

DÉSIRADE : Le jardin botanique du désert, observer les iguanes, plage à Fifi.

Quelques idées de sorties de parents :

Tatie Gaby nous fait découvrir la beauté de son île Marie-Galante : Visite au château Murat et Gueule Grand Gouffre et pédalo sur la rivière Vieux Fort.

Loïc, papa de Noah 10 ans et Léane 5 ans
« Petite marche à Bras David, au niveau de la maison de la forêt sur le pont suspendu ; on met un peu les pieds à l'eau. Puis direction le zoo des Mamelles, on fait un pique-nique en face, avec la vue. Ensuite direction Malendure où l'on reste l'après-midi. »

Gilles, papa de Kiara 7 ans
« On aime faire de la trottinette à Lauricisque. Maintenant qu'elle fait du vélo, le site est toujours sympa, mais on aimerait en trouver d'autres. On aime aussi aller au cinéma. »

Karina, maman de Raïssa 5 ans
« Nous aimons savourer un sorbet à La Pointe des Châteaux, aller au Zoo, espace enfant avec tyrolienne et toboggan (canopé possible si 8 ans et 1.20m). Puis Bouillante, plage de Malendure. »

Déva, papa de Benito 5 ans et Maya 4 ans
« On adore la balade à la retenue d'eau de Gaschet à Port-Louis. La balade est aussi intéressante à Saint Félix, surtout avec un chien. »

Véronique, maman de Abigaël 12 ans, Zachary bientôt 11 et Judicaëlle 6,5 ans
« Nous sommes fans de cinéma, les enfants aiment bien aller au resto, à Ravine chaude en fin de journée jusqu'à la fermeture et se dépenser au Tapeur. »

Mélanie, maman de Ydriss 6 ans, Louka 7 ans et Marion 14 ans
« Mes enfants adorent les aventures et les animaux, nous aimons aussi partir sur les îles : Les Saintes, Marie Galante... Nous aimons visiter certaines communes « naturelles » comme Port-Louis, où l'on rencontre des cabris, des crabes. Nous finissons en général toujours par un sinobol et des chichis. »

Corinne, maman d'une petite fille de bientôt 4 ans
« Nous aimons passer une partie de la matinée du dimanche sur une aire de jeux gratuite. Nous apprécions beaucoup celle du Lamentin. Nous aimons également faire des randos en famille avec l'association Yé manman Yé. »

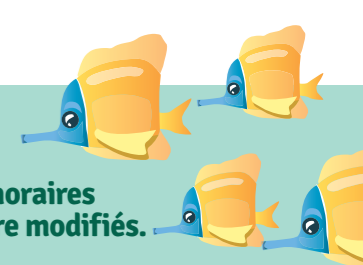
Aymeric, papa d'une petite fille de 7 ans
« Nous aimons les aires de jeux au Moule, faire du vélo ou du roller sur le boulevard du Moule et profitons à fond du cinéma durant les vacances, en dégustant des glaces et des chichis ! »

Vanessa, maman de 2 enfants, 9 mois et 6 ans
« Nous aimons nous balader vers Petit-Canal, Anse-Bertrand, nous poser à la retenue d'eau de Gachet à Port-Louis. Nous apprécions beaucoup la maison de la Mangrove Taonaba aux Abymes. »

Kytzi, maman de Yoris 7 ans et Enza 1 an
« Durant les vacances nous pique-niquons souvent dans le jardin, nous aimons aller à Valombreuse et faire du vélo. »

Astrid, maman de Tiago 3 ans et Indila 5 ans, aime se promener sur le bord de mer du côté de Salines ou Saint-Félix, et regarder les Pélicans plonger. Faire aussi un petit tour vers la mangrove pour observer les oiseaux et les crabes.

Sites à visiter



Dans le contexte actuel, les horaires et accès des sites peuvent être modifiés.

FORT DELGRÈS : Basse-Terre – plein air – gratuit

FORT FLEUR D'ÉPÉE : Gosier – plein air – espace de pique-nique – gratuit

LE PARC DES ROCHES GRAVÉES : Trois-rivières – plein air – payant / 2€

LA MARCHÉ DES ESCLAVES : Petit-Canal – plein air – gratuit

LA SOUFRIÈRE : Saint-Claude – plein air – gratuit

LE MARCHÉ DE POINTE À PITRE : Pointe-à-Pitre – plein air – gratuit

RAVINE CHAUDE : Lamentin – plein air – payant / 5 à 8€

BEAUPORT : Port-Louis – plein air – payant / 10 à 15€

AQUARIUM : Gosier – payant / 8,5 à 14 €

HABITATION CÔTE SOUS LE VENT- VÉLO VOLANT : Pointe Noire – payant / 4,5 à 9,5€

ZOO : Bouillante – plein air – payant / 8 à 14€

JARDIN BOTANIQUE : Deshaies – plein air – payant /10,90 à 15,90€

LA MAHAUDIÈRE : Anse Bertrand – plein air – gratuit

LE TAPEUR : Bouillante – plein air – payant /10,80 à 22,5€

RÉSERVE COUSTEAU : Bouillante – mer – baptême de plongée payant /35 à 55€

BATEAU À FOND DE VERRE : Bouillante – mer – payant / 13 à 25 € – Départ (9h45 – 10h30 – 11h15 – 12h00 – 13h45 – 14h30 – 15h15 – 16h00)

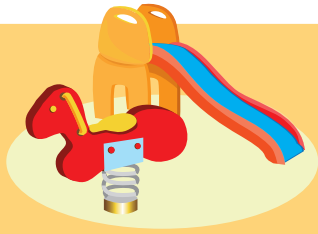
CINÉMA – CINESTAR : Abymes – payant (7,5 à 13€)

JARDIN DE VALOMBREUSE : Petit-Bourg – payant /8€ et 13,90€ – circuit accrobranche en intérieur, toboggans et balançoires en extérieur

LE JARDIN D'EAU : Goyave – payant /6- 8€ – possibilité de pique-niquer, pédalo kayak, jeux plein air et jardin médicinal

KARUCOCO : Sainte-Anne – payant /15 à 18 € – parc d'attraction

FERME TI BOU : Petit-Bourg – payant /10 à 13€ – parc d'attraction



Aires de jeux 2 à 10 ans

Dans le contexte actuel toutes les aires ne sont pas exploitables en totalité.

PARC DE LA VERDURE : espace ludique et de motricité pour les enfants

- > Commune : Lamentin
- > Cadre : jeux à bascules, balançoires, toboggans
- > Accessibilité : de 2 à 10 ans

PARC HYACINTHE BASTARAU

- > Commune : Baie-Mahault
- > Cadre : jeux à bascules, balançoires, toboggans (Possibilité de faire de la trottinette et du vélo)
- > Accessibilité : de 2 à 10 ans

AIRE DE JEUX DE FOND RICHER

- > Commune : Baie-Mahault
- > Cadre : jeux à bascules, balançoires, toboggans, tourniquet, puzzle (casquette de rigueur)
- > Accessibilité : de 2 à 6 ans

PARC DE SERGENT

- > Commune : Le Moule
- > Cadre : jeux à bascules, balançoires, toboggans + espace sportif pour les adultes
- > Accessibilité : de 2 à 10 ans

PARC DE MOREL

- > Commune : Le Moule
- > Cadre : jeux à bascules, balançoires, toboggans
- > Accessibilité : de 3 à 10 ans

AIRE DE JEUX DU GOSIER à proximité de la plage de la Datcha

- > Commune : Gosier
- > Cadre : jeux à bascules, balançoires, toboggans
- > Accessibilité : de 2 à 6 ans

Idées d'activités

- Dormir sous la tente dans la maison ou le jardin
- Observer les étoiles et les nuages
- Planter un arbre/une plante
- Fabriquer un cerf-volant
- Jouer au photographe en photographiant les animaux
- Peindre sur des cailloux
- Observer les insectes à la loupe
- Un repas en famille les yeux bandés
- Faire une course en sac en famille



DES IDÉES POUR PRENDRE LE GOÛTER

- > Fabienne Youyoutte à Pointe-à-Pitre et à Sainte-Anne
- > Gwadita à Saint-Francois
- > Gelato à Sainte-Anne
- > David Vignau à Baie-Mahault et à Basse-Terre
- > Choukasik à Port-Louis
- > Découvrez les saveurs des glaces des marques Glace an nou, Jélie pops et celles de nos marchandes

Idée de recette

SMOOTHIE FRUITS ET LÉGUMES pour enfants.

Convient aux enfants qui n'aiment pas les légumes et/ou fruits. C'est une manière ludique de leur faire apprécier les goûts différemment.

Les smoothies de fruits et légumes contiennent des fibres, vitamines antioxydants et sucres naturels. Les smoothies sont bons à n'importe quelle heure de la journée.

LE SMOOTHIE VERT :

- 1 banane
- 2 mangues
- 1 petite poignée d'épinards
- de l'eau en fonction de l'épaisseur désirée



Laver et éplucher les fruits, les couper mettre dans le blender avec les épinards et rajouter l'eau au fur et à mesure tout en mixant, et voilà c'est prêt ! Pour avoir le côté sucré utiliser des fruits très mûres ou rajouter un peu de miel.

Idée de lecture

Découvrez sur www.maxetlisa.com, dans la rubrique boutique, le livre personnalisé « **Un p'tit tour sur l'île Papillon** »



un p'tit tour sur l'île papillon
un livre unique personnalisé avec photo & prénom