

## sports

Dernière mise à jour le 11/04/2024

### Tour d'horizon des meilleurs sports extrêmes en Équateur

L'Équateur offre une multitude d'activités en plein air dont de nombreux sports extrêmes. C'est l'occasion de découvrir la richesse naturelle du pays.

*En Bref: sports aquatiques, sports d'altitudes, ou encore activités pour dévaler les pentes, vous avez tout ce que vous voulez en Equateur!*

L'Equateur, c'est une destination qui surprend de par sa **variété de paysages** et d'univers propres à chaque région. Vous serez surement épaté par la végétation luxuriante des parcs nationaux, par l'immensité des volcans, par la vivacité des fleuves ou encore par la fougue des vagues de sa côte Pacifique.

Le pays a su exploiter ces présentes richesses naturelles afin de provoquer bien plus qu'un voyage de découverte à ses visiteurs, c'est une destination reconnue pour de nombreux sports extrêmes.

Attendez-vous à avoir de l'adrénaline et vivre une aventure mémorable en contact avec la nature même.

### Sports aquatiques en connexion avec la nature

Saviez-vous que l'Equateur est l'un des meilleurs pays au monde pour pratiquer le rafting ou le kayak ? Ou qu'il est possible de surfer des vagues en exclusivité sur l'archipel des Galápagos ?

Par volonté de garder l'effet de surprise ou bien dû à la concurrence acharnée des autres pays d'Amérique Latine aussi bien rodés sur les sports extrêmes ; l'Equateur a su tirer néanmoins son épingle du jeu avec diverses activités aquatiques aux **sensations garanties**.

#### Affronter les rapides en rafting, canyoning ou kayaking

En Equateur, il est possible de dévaler les courants rapides en **rafting et kayaks** tout au long de l'année (même si la période la plus adaptée reste d'octobre à février). Certains d'entre eux offrent jusqu'à 100 km de parcours en continu, avec des niveaux de difficultés graduelles de quoi contenter les aventuriers d'un jour et les sportifs expérimentés.



Les **meilleurs spots de rafting** sont situés à **Tena** qui est au passage, une des capitales mondiales des sports extrêmes. On peut dévaler les rapides des fleuves Jondachi et Hollin (niveaux III, IV) ou bien de la rivière Misahualli pour avoir davantage d'adrénaline (niveau de difficulté IV et VI) pendant toute la durée de la descente. Si vous souhaitez profiter aussi du paysage à une vitesse plus raisonnable et si vous êtes novice dans le monde du rafting, la rivière Alto Napo peut vous accueillir sur 25 kilomètres navigables (niveau III en difficulté), de quoi prendre le temps d'observer la biodiversité des lieux.

Le **kayaking** (ou canoë) se pratique davantage à **Baños** considéré également comme l'une des **meilleures destinations de sports d'aventures**. Situé au niveau de la Parroquia Rio Negro, on y trouve la rivière Topo, la descente de cette dernière demande pas mal de technicité mais la beauté des paysages vaut le détour et l'adrénaline.

Le dernier de la liste et pas des moindres, c'est le **Canyoning**. Réputé sport extrême depuis quelques années, le principe est de descendre des canyons et cascades d'eau en faisant du rappel ou tout simplement en se laissant glisser sur des pierres naturelles en guise de toboggans. Une activité amusante et en connexion avec la nature! Les spots de canyoning se trouve principalement autour de la région de Baños.

Peu importe le sport aquatique que vous choisirez, votre sécurité reste primordiale pour ce type de sport extrême. Selon les conditions météorologiques, les courants d'eau sont plus au moins puissants, il est donc **impératif de suivre les indications du moniteur encadrant l'activité** et d'assurer avec lui la viabilité en temps voulu.

Il existe plusieurs autres lieux à explorer en Equateur, ils sont un peu moins connus mais avec d'autant plus de courants vivaces, n'hésitez pas à jeter un coup d'oeil au [Forum de ToutEquateur](#) pour vous donner les meilleures recommandations selon vos envies et niveaux.

## Surfer sur les vagues du Pacifique

L'Equateur ne fait pas partie du classement international des meilleurs pays pour surfer mais il possède tout de même **un long littoral Pacifique** où se réunissent surfeurs Équatoriens et étrangers plus ou moins expérimentés. La saison du surf débute généralement en novembre et se termine en avril sur la côte. Voir [ici](#) mon article spécifique sur le surf en Equateur.



Un des lieux phare du surf qui vaut sa renommée tant pour les vagues puissantes et rapides que par son ambiance animée et hippie, c'est [Montañita](#). Situé à 3h de Guayaquil, ce village emblématique est un **beach break** recommandé pour les surfeurs maîtrisant ou non la vague. Sur place, plusieurs agences vous proposent des cours avec des moniteurs et la location de planche de surf.

Un autre lieu inédit pour surfer sur la vague, [c'est les Galapagos à San Cristobal](#) plus exactement. Cependant qui dit lieu exceptionnel dit niveau plus avancé et prix plus élevé pour pouvoir surfer sur place.

Et pour connaître d'autres spots de surf moins réputés et aussi exceptionnelles de la côte Pacifique, ouvrez vos oreilles durant le [briefing de Léon](#), il peut vous donner ses bons plans et une liste non exhaustive de lieux où surfer.

## Pour prendre de la hauteur : sports d'agilité

Vous êtes plutôt avides **d'activités d'aventures terrestres**, vous aurez également l'embarras du choix en Equateur. La situation géographique du pays offre un panorama des plus attractifs autour de ses régions montagneuses. Divers sports extrêmes y sont proposés jouant avec la hauteur des lieux et l'agilité des participants.

### Effleurer la cime des canopées en tyrolienne



Et si vous voliez au-dessus d'une **forêt de nuage** ? Cela paraît à la fois excitant et irréel pourtant il est bien possible de découvrir d'en haut, le panorama de la forêt tropicale et brumeuse de la région de [Mindo](#) et [Baños](#).

Un détail non négligeable, cette expérience se fait bien attaché à un câble qui s'étend sur plusieurs mètres et chevauche la cime des arbres et l'épais brouillard. Sensations garanties lorsque que vous dévaler le parcours en **tyrolienne**, en position normale ou pour les plus téméraires et aventuriers en position Superman, prêt à voler !

### Dévaler les pentes en VTT

Et si on descendait les pentes volcaniques ? En Equateur il existe divers lieux pour pratiquer le VTT (Vélo Tout Terrain), en particulier les flancs des volcans Cotopaxi et Chimborazo. Un défi à relever et destiné aux touristes qui aiment les sports extrêmes et en prime bénéficier d'une vue spectaculaire sur les **paysages andins** et autres volcans du [parc national de Cotopaxi](#). Vous trouverez des agences spécialisées (location de vélos, guides et équipements spécialisés) autour de Quito et de Riobamba et bien sur dans mes partenaires! La région du Quilotoa ou encore les lagunes d'Ozogoche sont des endroits à découvrir à vélo pour votre plus grand plaisir!

Baños propose également un parcours à vélo nommé la « **Ruta de las Cascadas** » qui longe le canyon du fleuve Pastaza depuis **Baños** jusqu'à la **jungle à Puyo**. Une descente de 61 km, qui passe de 1800 m à 950m d'altitude tout en vous rafraîchissant en chemin au bord de nombreuses cascades.

Une aventure de plusieurs journées à vivre et organiser avec [une agence](#).

### Escalader en flèche

Les amateurs d'altitude trouveront leur bonheur dans **la région des Andes**. L'Equateur compte plusieurs sommets de plus de 5000m. Les andinistes, amateurs ou aguerris, pourront tenter par exemple l'ascension du majestueux [volcan Chimborazo](#), le plus haut volcan Équatorien et découvrir de sa cime l'un des plus beaux panoramas sur les Andes et tous ces petits villages aux alentours. Comptez tout de même 8 à 10 heures pour arriver au sommet. Service de guide et location de matériel possible à Riobamba. Et pleins d'autres défis sportifs pour escalader et prendre de la hauteur.



Pour celles et ceux qui préfèrent l'escalade pure et dure, rassurez vous, ce ne sont pas les pitons rocheux qui manquent: ce ne sont pas moins de 195 sites de grimpe qui sont répertoriés en Equateur! Les sites sont majoritairement concentrés autour de la [route des volcans](#) mais il en existe aussi du côté de la province du Napo dans le Cuyuja, où vous trouverez notamment la "Pared de Pivico" qui contient plus de 100 routes! Le parc du Cotopaxi avec des pitons comme le Ruminahui font partie des incontournables. En allant plus au Sud, passez du côté de Zumbahua et de la lagune du Quilotoa, qui offrent de formidables paysages. Moins connu, Cojitambo dans le Cañar, est un



endroit équipé de quelques 70 routes.

Vous l'avez compris l'Equateur ne manque pas de **sports extrêmes**, nous vous avons sélectionné les plus inattendus et convoités mais sachez qu'il est également possible : d'effectuer de [la plongée sous-marine](#) et du snorkeling sur le littoral pacifique et l'archipel des Galápagos, de faire de [nombreuses randonnées](#) dans les parcs naturels l'occasion de découvrir la faune et la flore du pays, de galoper à cheval autour des régions montagneuses et ses haciendas de la Sierra, et de voler au-dessus de splendides paysages en parapente. De quoi contenter tous les sportifs et aventuriers confondus !

## Parapente

Envie de sensations fortes lors de votre voyage en Equateur ? La **lagune de Yahuarcocha**, près d'Ibarra, est l'un des meilleurs spots de parapente de la région... Pour un contact d'instructeur sur place, n'hésitez pas à nous contacter! N'hésitez pas à lire [le récit du vol en parapente](#) de Théo sur le Blog Forum !

**Léon et l'équipe de ToutEquateur** peuvent vous recommander [plusieurs activités](#) en lien avec leurs partenaires sur place. N'hésitez pas à leur demander toutes les infos selon vos budgets et envies!

N'hésitez pas à [me contacter](#) ou à m'écrire dans [le forum](#) lors de [la préparation de votre voyage](#) pour des conseils et des adresses pratiques ou lors de votre arrivée à Quito pour un [traditionnel briefing gratuit de bienvenue](#) ou pour avoir pendant votre voyage l'assistance francophone 24/7 et des réductions dans des dizaines d'établissements avec notre [Carte Premium](#). A très bientôt,

## Léon de Quito

*Un [road-trip dans les Andes](#) ? Un [séjour en Amazonie](#) ? Une [croisière aux Galapagos](#) ? Je vous aide avec plaisir à profiter des trésors de l'Équateur aux meilleures conditions grâce aux partenaires du Réseau Solidaire ! Dès maintenant, vous pouvez aussi me poser toutes vos questions sur le [Forum](#) en commençant une nouvelle discussion. Allez, je vous attends !!!*

## Plonger en Équateur : atypique et insolite

L'Équateur continental propose également des sites de plongée plus ou moins inattendus !

*En bref : Plonger sur la côte pacifique, c'est évidemment possible, mais encore plus étonnant dans une lagune andine ! Je vous dis tout !*

Célèbre dans le monde entier pour les Galápagos, l'Équateur possède également un littoral très apprécié et diversifié pour la plongée sous-marine, mais beaucoup moins connu par les Européens. Les eaux riches du Pacifique qui bordent le pays et les conditions permettent une visibilité jusqu'à une vingtaine de mètres. Je vous livre quelques bonnes idées pour vous adonner à la plongée en Équateur continental !



ToutEquateur  
Télécharger ici notre liste de partenaires  
avec plus de 200 hébergements et activités  
coup coeur offerts par nos partenaires  
partout dans le pays

## Isla de la Plata

Surnommée « Galápagos du pauvre », l'expérience sous l'eau n'y a rien de pauvre, promis. L'endroit est considéré comme l'un des meilleurs sites de la côte pour des péripéties sous-marines ! Un récif corallien vous accueille en vous offrant un spectacle haut en couleurs et en vie aquatique. Ce n'est pas la Grande Barrière de Corail en Australie, certes, mais vous pourrez tout de même en prendre plein les yeux !

À [Isla de la Plata](#), il est possible de plonger toute l'année, mais si vous voulez profiter de la venue [des baleines à bosse](#), cela sera entre juin et septembre. Saviez-vous d'ailleurs que ces majestueux cétacés peuvent mesurer de 12 à 16 mètres de long ? Si Dame Nature est généreuse, vous pourrez aussi croiser un poisson-lune, des requins-marteaux ou encore des raies mantas pendant leur migration de juin à octobre.

[Un de mes partenaires](#) est un centre de plongée tenu par des Français, donc pas de problème de communication ! En plus des immersions, il est possible de tenter un baptême de plongée ainsi que des cours PADI. Le matériel de plongée est neuf et vérifié régulièrement.

Allez, avec mon partenaire, le monde sous-marin vous attend !

Puerto López est le point de rendez-vous pour aller à Isla de la Plata, mais la région offre de nombreux autres atouts comme [le parc Machalilla](#), l'une des deux dernières forêts tropicales sèches au monde ! Vous voulez en savoir plus ? Je vous dis tout dans mon article dédié à [Puerto López](#).

## Salango

À environ 15 minutes de navigation de Puerto López, ce spot de récifs coralliens et d'eau peu profonde est parfait pour les plongeurs débutants. La visibilité vous permettra de profiter de la riche vie sous-marine : poissons-chirurgiens, langoustes, tortues marines, raies, murènes ou encore poissons-perroquets. Pour ceux qui ne veulent pas plonger, j'ai un petit secret : un pêcheur passionné qui vous partagera tous ses spots retirés et vous emmènera sur l'île de Salango, beaucoup moins touristique que sa commère Isla de la Plata... alors, intéressé ? ;-)

## Ayampe

L'îlot de *Los Ahorcados* est une formation rocheuse à trois pointes composée de roche volcanique, habitat naturel d'oiseaux migrateurs tels que les fous à pattes bleues, les frégates ou encore les pélicans. Elle est composée de tunnels et de grottes, ce qui en fait un lieu diversifié. La mer turquoise qui l'entoure est l'écrin d'un récif corallien incroyable, regorgeant de poissons tropicaux colorés et de diverses espèces marines. C'est donc un lieu de choix pour aller faire trempette !

## Ayangue

Le spot de plongée le plus insolite sur la côte pacifique est sans aucun doute Ayangue. Autour du rocher *El pelado*, vous serez surpris par une statue religieuse de 2,50 mètres de haut engloutie à 10 mètres de profondeur : *El Cristo de las Aguas*. Ce cadeau a été fait par un touriste colombien qui a appris à plonger dans ce lieu en 2011.

Une épave de bateau gît aussi à 16 mètres de profondeur afin que la faune et flore sous-marine s'y installe pour en faire un musée vivant. Le fond de la mer a donc été aménagé pour en faire un site de plongée original. Mais rassurez-vous, l'influence de l'homme reste minime et cet endroit est protégé afin que la vie marine puisse y barboter tranquille !

## Site de plongée au cœur des Andes

### La lagune de Cuicocha, un lieu atypique

Pratiquer la plongée dans le cratère d'un volcan, cela vous dit ? Attention, adrénaline activée ! Située à 3 063 mètres d'altitude et d'une profondeur de 200 mètres, [la lagune de Cuicocha](#) est l'un des endroits les plus inattendus au monde pour pratiquer la plongée.

Des fumerolles vous accompagneront dans votre exploration des profondeurs, du fait de la fonte des glaces du volcan voisin, le Cotacachi. Grâce à la proximité du glacier, la visibilité est étonnamment bonne, ce qui est surprenant pour des eaux presque stagnantes. Alors, vous vous motivez à explorer les Andes d'une manière différente ?

Pendant que vous serez à Cuicocha, il y a d'ailleurs pas mal de visites à faire dans la région. Je vous dis tout dans mon article sur [Otavalo](#) .

Si malgré toutes ces informations, l'attrait des Galápagos est le plus fort, sachez que vous pouvez y faire de la plongée en apnée, des plongées à la journée et évidemment la croisière plongée. Tout est détaillé dans ma chronique sur la [plongée aux Galápagos](#). Vous devez savoir que les Galápagos sont considérées comme l'un des meilleurs spots de plongée au monde selon le National Geographic, et ce, grâce à la présence des requins-baleines une partie de l'année ainsi qu'à l'abondance de poissons multicolores et d'espèces pélagiques.

Je vous attends bien évidemment sur le [forum](#) pour toutes vos questions. J'ai encore quelques bonnes idées pour les plongeurs, alors n'hésitez pas à me [demander de l'aide](#) ou à me demander mes conseils lors du [briefing gratuit de bienvenue](#), c'est toujours un plaisir !

A très bientôt,

**Léon de Quito**

*Un [road-trip dans les Andes](#) ? Un [séjour en Amazonie](#) ? Une [croisière aux Galapagos](#) ? Je vous aide avec plaisir à profiter des trésors de l'Équateur aux meilleures conditions grâce aux partenaires du Réseau Solidaire ! Dès maintenant, vous pouvez aussi me poser toutes vos questions sur le [Forum](#) en commençant une nouvelle discussion. Allez, je vous attends !!!*

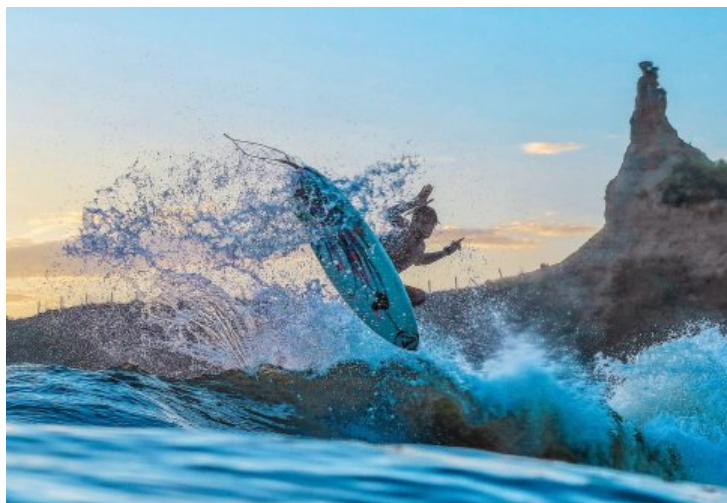
## Montañita : la capitale du surf en Équateur !

Montañita en Équateur constitue le meilleur spot de surf du pays, le tout associé à une ambiance des plus folles... Je vous dis tout !

*En bref : Vous aimez [surfer sur les vagues](#) et faire la fête ? Alors la ville de Montañita est faite pour vous ! Je vous dis tout sur la province de Santa Elena et ses alentours qui sauront vous séduire...*

## Montañita : les plus belles vagues d'Amérique latine ?

Montañita est une ville d'Équateur située dans la **province de Santa Elena** qui est très réputée pour le surf. Elle attire tout au long de l'année, des passionnés provenant du monde entier. Ses vagues sont connues dans toute l'Amérique latine et peuvent atteindre jusqu'à 3 mètres même quand l'eau est « calme ». Victime de son succès, Montañita organise maintenant des **compétitions internationales de surf** tous les ans au mois de février. Endroit idéal pour du tourisme « **sol y playa** » et admirer un magnifique coucher de soleil sur la plage de sable fin.





ToutEquateur  
Télécharger ici notre liste de partenaires  
avec plus de 200 hébergements et activités  
coup coeur offerts par nos partenaires  
partout dans le pays

Montañita est une ville d'Équateur **aux visages culturels bien diversifiés**. Y vivent des expatriés américains, européens, australiens ou encore d'autres Sud-Américains... Contrairement au reste du pays qui a plutôt tendance à être conservateur, à Montañita, la population est très ouverte d'esprit et les différences ne sont pas pointées du doigt, bien au contraire !

Les [routes sont encore faites de sable](#). Les habitants vivent leur vie comme ils le souhaitent, vous y trouverez beaucoup de petites cabanes en bambou, des artistes de rue, des petits artisans, des vendeurs et également des hippies. La ville s'est même vue obtenir le surnom de « **Little Amsterdam** » pour sa tolérance à la marijuana.

**Attention** tout de même, ne vous laissez pas avoir par tout cet élan de zenitude, elle est fréquentée par quand même pas mal de touristes, alors prenez garde à vos affaires ! Je doute que votre souhait soit de rentrer chez vous les poches vides... Inutile de tomber dans la paranoïa non plus, mais il est bien de le savoir.

Montañita abrite une large offre d'hôtels, haut de gamme ou non, des restaurants pour tous les goûts et [tous les budgets](#) même les plus petits ! Pour les **amateurs de fêtes**, d'innombrables bars et boîtes de nuits restent ouverts jusqu'au petit matin. Croyez-moi, vous ne risquez pas de vous ennuyer ! Le Lost Beach Club est même un des incontournables pour les fêtards, vu qu'il se trouve dans la liste des 50 meilleurs discothèques du monde. Je ne le connais pas, car ce n'est plus trop de mon âge, mais compte sur vous pour me raconter l'ambiance « fiesta » ! :-)

Une petite montagne au nord sépare la grande plage de Montañita des plages plus calmes de sa ville voisine, Olón. Une randonnée jusqu'à son sommet offre une vue incroyable sur l'océan et [les plages de la côte](#)...

## Comment se rendre à Montañita en Équateur ?

Tout dépend d'où vous vous trouvez dans le pays, mais la ville de Montañita est globalement bien desservie. Si vous souhaitez vous y rendre avec votre [véhicule de location](#), c'est tout à fait possible.

Si vous n'avez pas de véhicule, vous pouvez vous y rendre depuis [Guayaquil](#) : plusieurs choix de bus s'offrent à vous. Il existe notamment des coopératives telles que Libertad Peninsular qui transfèrent leurs passagers directement à Montañita depuis le terminal de Guayaquil et prennent environ 3 heures et demi.

Depuis [Quito](#) vous pouvez également [prendre un bus](#) jusqu'à Esmeraldas (à environ 4 et 5 heures de route) et de là continuer sur la route de E15 « Spondylus », en prenant un taxi par exemple.

## Quelle est la période pour aller à Montañita en Équateur ?

Montañita se situe sur la **côte pacifique de l'Amérique du Sud**, le climat y est donc tropical. La température moyenne est de 28 °C toute l'année. **La saison des pluies** de Montañita s'étend de décembre à mai, mais soyez rassuré, la plupart du temps la pluie tombe pendant la nuit. De juin à novembre, moins d'humidité et plus de chaleur apparaissent. C'est également la bonne période où commencent les visites des [baleines à bosse](#) qui voyagent le long de la côte équatorienne au cours de ces mois.

**La haute saison** est pendant la période du Nouvel An, du carnaval et des mois de décembre à avril. Mais beaucoup de touristes internationaux sont présents tout au long de l'année, alors il est préférable de réserver votre hébergement à l'avance.

*À vous de décider quand vous préférez venir me rendre visite !*



## Que faire aux alentours de Montañita ?

### Olón

Pour plus de **tranquillité**, rendez-vous un peu plus au nord de Montañita. Vous y trouverez Olón, une ville assez similaire mais moins touristique. Très agréable surtout si vous aimez l'ambiance farniente ! Vous y dégusterez de très bon fruits de mers. Et si vous n'êtes pas véhiculés, vous pouvez vous y rendre en bus, elle ne se trouve qu'à environ 10 minutes de Montañita.

### Ayampe

Si vous continuez votre route encore un peu plus au nord, vous arriverez dans la **province d'Ayampe**. Pas très loin non plus et toujours dans la même ambiance que les deux villes précédentes. Je pourrais vous décrire Ayampe comme un petit **paradis tropical** où jungle et mer se rencontrent. Le lieu parfait pour profiter des plages, de la baignade et des étendues de sable.



Cette ville est connue pour ses espèces de doubles rochers qui se situent au milieu de la mer, visibles de partout, peu importe où vous vous situerez. **Plage de sable blanc** et eau cristalline, les vagues sont toujours présentes, donc pas d'inquiétude à avoir pour les surfeurs. Et si vous êtes débutant, c'est un très bon spot pour apprendre car les vagues y sont moins hautes que chez sa voisine Montañita.

Alors que la ville est très peu habitée et les routes non asphaltées, l'observation de la faune est un autre trésor d'Ayampe, notamment pour sa [grande diversité d'oiseaux](#) (surtout des pélicans qui sont partout). La nuit, le spectacle peut devenir magique si vous avez la chance de voir comment l'eau s'éclaire grâce au plancton fluorescent qui s'allume et s'éteint. Sinon, vous pourrez observer plusieurs petits mammifères tels que des singes, des écureuils ou d'autres animaux comme des iguanes ! Vous pouvez même faire de l'équitation et de la randonnée à travers la **jungle** appelée « La Montaña ».

**Bon à savoir :** La région se trouve également proche de [Puerto López](#) et du [parc national de Machalilla](#) qui est un vrai **joyau naturel** où vous trouverez **une faune et une flore** incroyables. N'hésitez pas à lire mon article pour en savoir plus à ce sujet. Pour ceux qui sont plus à l'aise sous l'eau que sur terre, bonus ! Vous pouvez également faire de la [plongée sous-marine](#) depuis Puerto López :-). Dans ce cas, à vous les poissons colorés et les tortues marines ! À moins que vous ne préfériez le faire aux [Galápagos](#), je vous promets que c'est une expérience à couper le souffle.

## Valdivia

Au sud de Montañita cette fois, n'hésitez pas à visiter Valdivia, petite ville et également le nom d'une **civilisation précolombienne**, très populaire notamment grâce à la célèbre « **Vénus de Valdivia** ». Attention, à ne pas confondre avec Valdivia au Chili. Là, je vous confirme que vous êtes bien en Équateur !

Cette culture a été découverte en 1956 par l'archéologue de Guayaquil M. Emilio Estrada. Elle aurait apparemment duré 2 500 ans et serait considérée comme la plus ancienne du continent américain. Elle devrait avoir existé entre 4 500 et 2 000 ans avant J.-C.

La civilisation Valdivia serait l'ancêtre des **Mayas**, des **Azèques** et des **Incas**. Elle occupait de vastes territoires des provinces côtières actuelles de Guayas, Santa Elena, Los Ríos, Manabí et El Oro, atteignant même la chaîne de montagnes occidentale. Les Valdiviens auraient eu une capacité de mobilité très élevée, constituant un foyer important pour la diffusion culturelle et commerciale, non seulement dans les parties nord et sud de l'Équateur, mais aussi dans des endroits aussi éloignés que la Més-Amérique et le nord du Pérou.

La principale base de leur économie était l'agriculture, notamment grâce à la culture du maïs et des haricots. Sinon, ils cultivaient également le coton, ce que prouvent certains vestiges de ce textile retrouvés.



Les Valdiviens étaient de grands adeptes de l'art. Des figurines d'une beauté incomparable ont été trouvées dans différentes fouilles archéologiques, parmi lesquelles la célèbre et artistique « Vénus de Valdivia », toujours nue et fournie d'une variété de coiffures.

Si vous êtes amateur de **vacances en bord de mer**, de bronzette sur des belles plages de sable fin, paradisiaques et aux eaux turquoise, alors le coin de Montañita est fait pour vous ! Je vous attends avec impatience et pendant ce temps-là, vous pouvez me poser toutes vos questions sur le [forum](#) et consulter le [blog](#) du [Réseau Solidaire ToutÉquateur](#) !

À très bientôt,

**Léon de Quito**

## Surfer la vague en Équateur : c'est par ici que ça se passe !

Meilleurs spots, école de surf, marées favorables, voici un concentré d'informations pratiques pour surfer, que vous soyez débutant ou un accro !



En bref : Meilleurs spots, écoles de surf, marées favorables, voici un concentré d'informations pratiques pour surfer le long de la côte pacifique ou aux Galápagos, que vous soyez débutant, pro ou passionné !

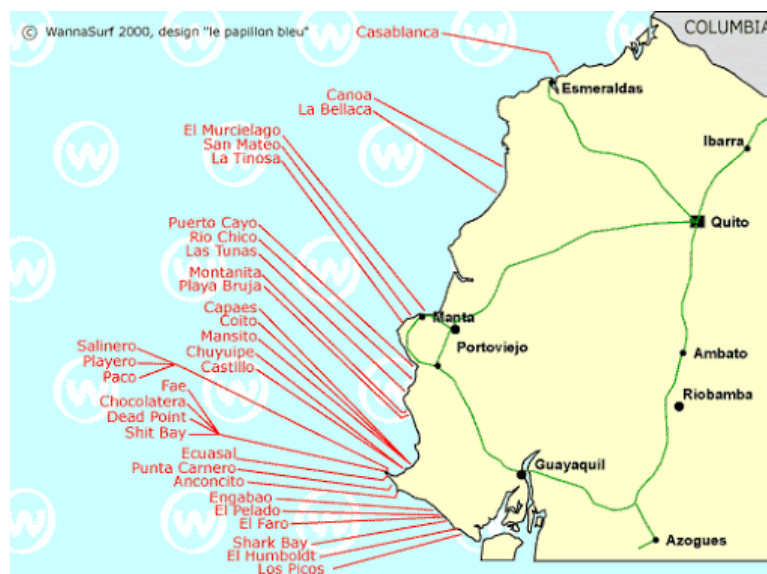
## Débutants ou surfeurs confirmés, une offre pour tout le monde

Amis de la glisse, des planches et de l'océan, vous êtes au bon endroit !

Non, pas dans les Landes ni au Pays basque, mais bien au bout du monde, en Équateur et aux Galápagos ! Avec des plages de sable infinies, des bonnes vagues pour tous les goûts, l'Équateur est bien une **destination surf**. La preuve, c'est qu'il y a même eu des « World Masters » à Montañita il y a quelques années ! La température chaude de l'eau sur la côte de l'Équateur rend les vagues très compétitives dans le contexte du surf mondial et une compétition nationale annuelle a même lieu durant le mois de février.

Tout le monde vous parlera de Montañita comme de « LA » destination pour faire du surf en Équateur, mais c'est un secret de polichinelle que même les non-surfeurs pourront vous partager. Bien que mes vieux os ne me permettent plus de pratiquer, je préfère vous emmener dans des **lieux moins connus** mais très appréciés par les surfeurs de la planète. Il y a en effet **tout au long de la côte équatorienne des spots géniaux pour la pratique de ce sport « sauvage »**. Le fait de pouvoir prendre une vague avec des otaries ou se retrouver en face d'une forêt luxuriante sont les atouts qui font du surf en Équateur une expérience unique. Il y en a pour tous les goûts ici !

Si le surf n'est pas votre spécialité et que vous voulez prendre des cours de surf ou perfectionner votre technique, plusieurs **écoles de surf** existent avec des moniteurs diplômés et du matériel adapté et de qualité. Vous pourrez ainsi apprendre le surf sur les meilleures plages en toute sécurité. Nous avons d'ailleurs quelques écoles dans les partenaires, testées et approuvées par les voyageurs de ToutÉquateur !



Spot de surf et planche sous le bras, vous avez le choix en Équateur

### Province d'Esmeraldas :

Les 560 kilomètres de côte équatorienne offrent de nombreuses opportunités pour la pratique de ce sport. Un bon exemple est la plage de Mompiche, un des derniers lieux du littoral équatorien qui soit encore bordé de forêt humide tropicale où vivent des singes hurleurs, des toucans, des tatous et des ocelots. Ses vagues de type « point break » (qui se brisent sur un point rocheux, qu'il soit naturel ou artificiel) font jusqu'à 500 mètres de long et sont très appréciées pour leur stabilité ! Toutes ces qualités font de Mompiche **une des plages préférées des surfeurs équatoriens**.



#### Province de Manabí :

Manabí est l'un des endroits où il y a le plus d'endroits pour surfer ! Nous allons commencer par Ayampe et Las Tanusas, deux petites communautés de surf qui possèdent de belles plages longues de plusieurs kilomètres. Canoa se distingue en revanche par son style rustique et son atmosphère bohème et vous invite à vous immerger dans ses vagues. C'est une plage de sable blanc et généralement, il y a aussi du parapente, du kitesurf, du deltaplane et même de l'équitation. Elle est parfaite pour les débutants de la pratique. Ses vagues « **beach break** » (qui se brisent sur la plage) sont très **pratiques pour apprendre** car elles sont plus stables, se forment près du rivage et ne sont pas trop grandes. On y trouve aussi des écoles de surf et des profs particuliers à un prix raisonnable : l'opportunité parfaite de se lever pour la première fois sur une planche et crier « Eureka ! ». San Lorenzo est l'une des plages les plus importantes et les plus fréquentées de la région. Vous pourrez y trouver les plus grosses vagues du coin. Ne manquez pas de barboter dans les piscines naturelles formées dans la mer à cet endroit !

Manta est aussi une plage puissante avec de bons tubes, comme diraient les jeunes surfeurs. La preuve en est que la petite ville côtière a été le siège de l'édition 2019 de la compétition nationale de surf.

Si vous voulez faire une pause entre deux rouleaux, je vous conseille d'aller découvrir l'Isla de la Plata et le parc Machalilla à proximité de [Puerto López](#).



#### Province de Santa Elena :

Les plages de Salinas, à l'extrême sud, attirent aussi les adeptes de ce sport. Pour se faire une idée : le mondial de surf de 2004 y a été organisé. Eh oui, rien que ça ! San Lorenzo, à côté du Yacht Club, offre **des vagues pour tous les niveaux 365 jours par an**. Au nord-est de la ville, sur la base navale de Salinas, se trouve la **Chocolatera**. C'est le point le plus à l'ouest de l'Amérique latine. Son nom est dû à l'effet des vagues s'écrasant sur les rochers et faisant remonter le sable à la surface pour donner une couleur marron à l'eau. C'est une zone réservée aux sportifs expérimentés car les courants et les vagues sont forts. Avec un peu de chance, vous y retrouverez les otaries qui habitent la région. **Punta Lobería** se distingue par ses vagues féroces et son lever de soleil impressionnant. De plus, c'est le site le plus sensible aux ondes. On dit que s'il n'y a pas de vagues à Punta Lobería, il n'y en a pas ailleurs !

**Punta Carnero** est une plage idéale pour le surf car la combinaison du vent et des vagues provoque les rouleaux les plus tubulaires et les plus lourds de la côte équatorienne. **Si vous êtes un surfeur expérimenté, c'est la meilleure plage pour faire vos preuves**. Salinas compte plus de 20 spots de surf de toutes sortes, mais elle vous permet également de profiter du tourisme au soleil et à la plage de manière plus calme. Enfin, considérée la Mecque du surf en Équateur, vous ne pouvez pas manquer Montañita ! Elle a des vagues constantes et fortes pouvant atteindre trois mètres de haut en plus de bons tubes.



### Province des Galápagos :

Aux Galápagos, deux plages pour le surf valent le détour : **Punta Carola sur l'île de San Cristóbal**, impressionnante par sa faune et sa forêt sèche, en plus de la combinaison parfaite entre la mer et les vagues qui permet aux surfeurs de chevaucher des tubes audacieux. N'oubliez pas que durant les mois de décembre et mars, des otaries fréquentent la région ! Vous ne serez pas tout seul à profiter de la houle !

A **Tongo Reef**, vous trouverez – comme son nom l'indique – des « reef breaks » ! Ces vagues formées par des récifs rocheux ou de coraux font partie des meilleures vagues du monde. Attraper une de ces vagues et surfer avec les lions de mer, ça vaut la peine de faire un détour dans l'un des plus beaux archipels au monde, non ? La baignade et le coucher de soleil n'y sont pas mal non plus ;-). Vous pouvez bien sûr combiner votre sport favori avec [une croisière](#) ou une découverte en [séjour terrestre](#) .



## **Les catégories de vagues pour les novices (ou moins novices, un petit rappel ne fait de mal à personne ! ) :**

**Beach break** : Ce sont des vagues qui se brisent sur les terres de la plage, et par conséquent, il s'agit d'un type d'ondes plus variable en raison des mouvements de l'écorce terrestre par l'action des courants marins.

**Reef break** : Il s'agit de vagues qui se brisent sur le rocher. Deux sous-groupes se distinguent selon le type de roche : volcanique et non volcanique. Ces fonds rocheux peuvent aussi être plats avec des algues ou alors pointus avec des cailloux émergents.

La qualité des vagues de récif comprend d'autres facteurs tels que l'orientation du spot, la position des rochers, les canaux où coulent les rochers, les courants, etc.

**Point break** : Ce sont des vagues qui se brisent sur un cap ou une pointe, comme dans la pointe de Montañita ou la Chocolatera à Salinas. Ces vagues sont donc pour des surfeuses et des surfeurs plus expérimentés.

## Où aller ? De nombreuses plages vous attendent !

S'il est trop dur de choisir, pourquoi ne pas emprunter la fameuse « Ruta del Surf » qui s'étire le long de la côte et propose même quelques spots aux Galápagos ? Voilà notamment deux circuits proposés pour profiter à fond des vagues !

### Circuits avec vents du nord :

Il existe des plages où s'observent tout au long de l'année des vagues avec des vents du nord. Les « vents du nord » arrivent sur les côtes équatoriennes **entre décembre et janvier**. Ce circuit est particulièrement concentré dans la province de Santa Elena, car environ 30 % des plages enregistrées dans cette province ont des vagues de vents du nord. Demême, il existe des endroits situés dans les provinces de Guayas, Manabí et même au Galápagos.

### Circuit avec vents du sud :

Les « vents du sud » sont présents en Équateur tout au long de l'année. Ce circuit a, contrairement au précédent, une concentration de plages dans la province de Guayas. Il y a aussi des points d'intérêts dans les provinces de Santa Elena et Manabí.



Que vous soyez plutôt vent du nord ou du sud, reef break ou point break, l'Équateur aura une petite vague pour vous, amis surfeurs !

N'hésitez pas à [me contacter](#) ou à m'écrire dans [le forum](#) lors de [la préparation de votre voyage](#) pour des conseils et des adresses pratiques ou lors de votre arrivée à Quito pour un [traditionnel briefing gratuit de bienvenue](#) ou pour avoir pendant votre voyage l'assistance francophone 24/7 et des réductions dans des dizaines d'établissements avec notre [Carte Premium](#).

À très bientôt,

**Léon de Quito**

*Un [road-trip dans les Andes](#) ? Un [séjour en Amazonie](#) ? Une [croisière aux Galapagos](#) ? Je vous aide avec plaisir à profiter des trésors de l'Équateur aux meilleures conditions grâce aux partenaires du Réseau Solidaire ! Dès maintenant, vous pouvez aussi me poser toutes vos questions sur le [Forum](#) en commençant une nouvelle discussion. Allez, je vous attends !!!*