



Sommaire

EN UN COUP D'ŒIL

Les incontournables	7
Quelle île choisir...	11
Si vous aimez...	13
Les Canaries, c'est aussi...	17
Nos plages préférées	19
Nos activités préférées	21
6 idées de circuits	22

VISITER

■ Tenerife	36
1 Santa Cruz de Tenerife	40
2 La Laguna et la pointe nord	46
3 La côte sud, de Los Cristianos à Candelaria	51
4 La côte nord, entre patrimoine et histoire	54
► <i>Balade secrète</i> : Street art à Puerto de la Cruz	67
5 El Macizo de Teno et l'ouest de l'île	68
6 Le Teide et les terres de l'intérieur	71
► <i>Randonnée</i> : Los Reques de García, au cœur du Teide	76
■ La Gomera	78
7 Le tour de l'île	80
■ El Hierro	86
8 L'est de l'île	88
9 L'ouest de l'île, volcanique et tourmenté	92
■ La Palma	96
10 Santa Cruz de La Palma	98
11 Le nord, luxuriant et montagneux	102
12 La côte ouest, entre vignobles et bananeraies	106
► <i>Randonnée</i> : Los Tricias-Buracas	108
13 Le centre de l'île	110
14 Le sud de l'île, entre artisanat et volcans	114
► <i>Balade secrète</i> : Autour des volcans San Antonio et Teneguía	119
■ Gran Canaria	120
15 Las Palmas de Gran Canaria	124
16 La côte nord, entre air marin et patrimoine	134

► <i>Balade secrète</i> : Sur les traces des Guanches	141
17 L'arc sud de l'île	142
18 Au cœur de l'île, entre pics et vallées	146
■ Fuerteventura	152
19 Puerto del Rosario et le sud de l'île	154
► <i>Balade secrète</i> : Punta de Jandía, les plages du bout du monde	161
20 Le nord de l'île, entre dunes et volcans	162
■ Lanzarote	166
21 Arrecife et le nord de l'île	168
► <i>Randonnée</i> : Yé - le volcan de la Corona	176
22 Le sud de l'île, entre plages et vignobles	178
► <i>Balade secrète</i> : Lanzarote, terre de goûts	183
► <i>Coup de cœur de l'auteur</i> : La maison de José Saramago	185
23 Le centre de l'île, au cœur des volcans	186

MANGER, DORMIR...

190	
192	Tenerife
203	La Gomera
206	El Hierro
209	La Palma
215	Gran Canaria
225	Fuerteventura
230	Lanzarote

TOUT SAVOIR SUR...

238	
240	Nature
246	Histoire
251	Les Canaries aujourd'hui
254	Gastronomie
259	Économie
262	Patrimoine et société
266	Sports et loisirs

CARNET PRATIQUE

268	
270	Avant de partir
277	Sur place
292	Lexique
295	Index
299	Index des cartes et plans