

Les 50 itinéraires

Le Mexique 13

- 1 Immersion dans le Mexique colonial 14
- 2 Au cœur du Chiapas 18
- 3 La route du Yucatán 22
- 4 Sur les traces des Aztèques 26
- 5 Le long de la côte Pacifique 30
- 6 Escapade à México 34

Les Caraïbes 81

- 19 Le grand tour de Cuba 82
- 20 Escapade à La Havane 86
- 21 La Martinique : l'île aux fleurs 88
- 22 Les Antilles françaises d'île en île 92
- 23 Les Bahamas : un paradis pour tous 96
- 24 Le tour de l'île d'Hispaniola 98
- 25 La Jamaïque, sous le signe du soleil et du reggae 102
- 26 Les multiples visages de Puerto Rico 106
- 27 Croisière jusque dans les Antilles néerlandaises... et au-delà 108

L'Amérique centrale 37

- 7 Le Costa Rica : de la côte Caraïbe au Pacifique 38
- 8 Exploration de la côte Pacifique sud du Costa Rica 42
- 9 Le Costa Rica entre mer et montagnes 46
- 10 Beautés et traditions panaméennes 48
- 11 Le Panamá, du Pacifique aux Caraïbes 52
- 12 À la rencontre des Gunas au Panamá 56
- 13 À la découverte du Guatemala 58
- 14 Les trésors archéologiques du Guatemala 62
- 15 L'ouest du Nicaragua : entre histoire et beautés naturelles 66
- 16 Le Nicaragua sous le soleil des Caraïbes 70
- 17 Le Honduras : voyage au cœur de l'Amérique centrale 74
- 18 Plein air, histoire et plongée au Belize 78

L'Amérique du Sud : sur les traces des Incas 113

- 28 Pérou Express 114
- 29 Les secrets du Pérou 118
- 30 Le Chemin de l'Inca 122
- 31 Le tour de l'Équateur 124
- 32 Escapade à Quito 128
- 33 Le fantastique monde insulaire des Galápagos 130
- 34 Authentique Bolivie 134



**L'Amérique du Sud :
aux portes de l'Amazonie** 139

- 35 Le Brésil et ses multiples facettes 140
- 36 Incursion dans la forêt amazonienne 144
- 37 Escapade à Rio de Janeiro 146
- 38 Les curiosités du Brésil méridional 148
- 39 La Colombie : des montagnes à la mer des Caraïbes 152
- 40 Sous le soleil caribéen de la Colombie 156
- 41 Le Venezuela et ses différents visages 160
- 42 À la découverte des trois Guyanes 164
- 43 Périple nature au Suriname 168

**L'Amérique du Sud :
sous le tropique du Capricorne** 173

44 Captivante Argentine 174	48 Des grandes villes chiliennes à l'île de Pâques 188
45 Escapade à Buenos Aires 178	49 Le discret Paraguay se dévoile 192
46 La route des vins en Argentine 180	50 L'Uruguay, un véritable trésor caché 196
47 Incomparable Chili 184	