



Tour d'horizon des meilleurs sports extrêmes en Équateur

Dernière mise à jour le 11/04/2024

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 sûrement 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 tropical 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 !!!