



Pérou

Pérou andin

Nous avons le plaisir de vous accueillir sur l'un de nos circuits avec guide.

Vous trouverez dans votre programme des renseignements complémentaires vous permettant d'organiser au mieux votre voyage.

Valable pour le départ du 12/06/2026 (Spéciale Fête du soleil)

Nombre de participants : Minimum : 3 / Maximum : 16



Les **INCONTOURNABLES** Nouvelles Frontières

- Découverte des lignes de Nazca.
- Visite guidée de la "ville blanche", Arequipa.
- Navigation sur le lac Titicaca.
- Visite des villages flottants des Uros et nuit sur les îles.
- Nuit à plus de 3 600 m d'altitude chez les villageois de Coporaque.
- Immersion dans la communauté Huiloc, dans la Vallée Sacrée.
- Participation aux activités de la communauté Huiloc, projet soutenu par la TUI Care Foundation.
- Les nombreux sites dans la Vallée Sacrée : Ollantaytambo, Maras, Cusco, etc.
- Découverte du site archéologique du Machu Picchu.
- Adaptation douce à l'altitude.



Jour 1 : France – Lima

Envol dans la journée à destination de Lima. Arrivée en fin de journée.
Accueil et transfert à l'hôtel.
Dîner et installation pour 2 nuits dans votre hôtel.



Jour 2 : Lima

Visite de la **partie moderne et coloniale de la ville de Lima**, "La Ville des Rois", en commençant par les **quartiers de Miraflores et San Isidro**. Vous vous dirigerez ensuite vers le centre historique : la Plaza Mayor, qui comprend le palais du Gouvernement, le palais de l'Archevêché, la municipalité et la cathédrale (vue extérieure). **Visite de l'église et du couvent de San Francisco**, qui date du 17^e siècle et abrite les catacombes ainsi qu'un beau musée d'art religieux. Visite du **musée Larco**, abritant une collection privée inégalée des trésors du Pérou antique. Celle-ci inspire les visiteurs en les laissant découvrir, comprendre et apprécier plus de cinq mille ans d'histoire de l'ancien Pérou à travers plus de 45 000 objets. Déjeuner.

L'après-midi, temps libre pour profiter de la ville.

Dîner et nuit à l'hôtel.



Jour 3 : Lima – Paracas – Nazca (404 km / environ 8h)

Départ matinal par la célèbre route panaméricaine vers le port de la ville de Paracas. Vous ferez une excursion aux **îles Ballestas**, un site naturel exceptionnel. Vous pourrez y admirer une faune marine unique, notamment composée de lions de mer, ainsi que des colonies d'oiseaux à perte de vue, parmi lesquels manchots ou albatros. Vous apercevrez le "**chandelier des Andes**", une figure très importante de la culture nazca gravée dans le désert. Déjeuner.

Transfert au belvédère pour observer quelques figures des fameuses **lignes de Nazca** : "Les mains", "Le lézard" et "L'arbre". Un survol en avion optionnel vous sera proposé (199 Euros, à réserver avant départ). Ce survol d'environ 15 minutes vous permettra de découvrir, vues du ciel, ces énigmatiques figures dessinées dans le désert. Poursuite de votre itinéraire en direction de Nazca.

Dîner et nuit à votre hôtel.



Jour 4 : Nazca – Arequipa (569 km / environ 9h)

Départ par la route panaméricaine à destination d'Arequipa.

Déjeuner.

Arrivée en soirée.

Dîner et installation pour 2 nuits à votre hôtel.



Jour 5 : Arequipa

Visite à pied de la "ville blanche", considérée comme la capitale de la culture péruvienne. Cette découverte débute par le cloître de la Compagnie de Jésus, la place d'Armes et les ruelles coloniales, où vous pourrez admirer des demeures ayant conservé toute leur splendeur. Vous visitez également le plus beau témoignage de l'architecture espagnole, le **couvent de Santa Catalina**, fondé en 1580, où les jeunes filles de bonne famille entraient pour ne plus jamais en sortir... Vous pourrez apprécier ses cloîtres, ses rues et ses places pittoresques, qui sont restés intacts au fil des siècles. Une vraie ville dans la ville.

Déjeuner.

Temps libre pour profiter d'Arequipa.

Dîner et nuit à l'hôtel.



Jour 6 : Arequipa – Coporaque (140 km / environ 4h30)

Départ matinal par une **route de montagne**, et à une "vitesse andine", à travers le village de Yura et la **région nationale d'Aguada Blanca y Pampa Canahuas**. Arrivée au village de **Coporaque**. **Déjeuner avec les villageois**.

L'après-midi, participation aux activités de la communauté aux activités communautaires ou, en option, détente aux sources thermales de La Calera. (L'altitude dans cette région varie de 3 630 m à 3 830 m)

Dîner et nuit chez l'habitant, à 3 818 m d'altitude.



Jour 7 : Coporaque – Canyon du Colca – Puno (40 km / environ 9h)

Préparez-vous à vivre une excursion à couper le souffle à la Croix du Condor. Respirez profondément et appréciez l'immensité du Canyon de Colca, l'un des plus profonds du monde avec ses 4160 m, deux fois plus haut que le Grand Canyon. Le clou de cette expérience est le spectacle naturel des condors volant au-dessus du canyon. Admirez le survol de ces élégants rapaces qui patrouillent avec une discipline militaire.

Déjeuner pique-nique en cours de route. Poursuite vers la ville de Puno, au bord du lac Titicaca.

Dîner et nuit à votre hôtel, à 3 830 m d'altitude.



Jour 8 : Puno – Îles Uros – Lac Titicaca (environ 2h30)

Tôt le matin, embarquement sur le lac d'eau douce le plus haut du monde : le **lac Titicaca**. Visite des **îles flottantes des Uros**. Ces îles ont été construites avec des roseaux, ces derniers étant depuis longtemps le matériau utilisé pour les habitations et les embarcations.

Déjeuner sur place.

Découverte du village et des activités de ses habitants.

Dîner et nuit chez l'habitant.



Jour 9 : Lac Titicaca – Puno (environ 2h30)

Réveil matinal dans un environnement féerique, sur le lac Titicaca et au milieu de ses somptueux paysages.

Déjeuner sur place.

Embarquement et retour à Puno. Temps libre pour flâner dans la ville.

Dîner et nuit à votre hôtel.



Jour 10 : Puno – Cusco (390 km / environ 10h)

Départ matinal pour **Cusco** en bus de ligne. En route, vous profiterez des magnifiques paysages de la **Vallée sacrée**. Vous poursuivrez avec une visite aux ruines **Racchi**, connues sous le nom du "temple du dieu Wiracocha".

Déjeuner en route.

Arrivée à **Cusco** et temps libre jusqu'au dîner.

Nuit à Cusco.



Jour 11 : Cusco – Huilloc – Vallée Sacrée (75 km / environ 2h)

Départ pour la **communauté Huilloc**, au cœur de la Vallée sacrée.

La communauté huilloc est une ethnie inca qui perpétue ses coutumes et traditions ancestrales, telles que la fabrication des textiles, ses cérémonies et ses activités agricoles, lesquelles vous surprendront sûrement.

Journée d'immersion totale dans la vie quotidienne de la communauté andine de Huilloc. **Participation aux activités de votre choix** : promenade ou "Chaskiq" ; travail collectif appelé minka "Yanapanakuy" ; travaux agricoles dans le chakra "Kusiruna" ; processus de confection de vêtements "Allin Pachakuy" ; pratiques rituelles ancestrales "Willaq Uma". Ce projet est soutenu par **TUI Care Foundation**.

Déjeuner.

Départ pour la Vallée sacrée. En cours de route, visite du village **d'Ollantaytambo** qui fut l'un des villages les plus importants de l'empire inca. Vous assisterez à l'**ouverture de la Pachamanca**, un plat traditionnel des Andes péruviennes cuit dans un trou creusé dans la terre. Son nom signifie d'ailleurs "pot de terre" en quechua (pacha, la terre et manca, le pot).

Puis découverte du **site des Maras**. Ses nombreux bassins permettent aux familles locales de travailler et de se nourrir. À l'époque des Incas, les gisements de sel furent un centre économique important et de grande valeur pour l'empire.

Arrivée à votre hôtel.

Installation et dîner.



Jour 12 : Vallée Sacrée – Machu Picchu – Cusco (50 km / environ 1h25)

Le matin, **départ en train**. Expédition vers le village d'Aguas Calientes au pied de l'une des sept merveilles du monde moderne : le **Machu Picchu**. Ce chef-d'œuvre de la culture inca fut bâti à 2 300 m d'altitude. Il s'agit de la cité sacrée des Incas la plus importante d'Amérique du Sud. La beauté du site, redécouvert il y a environ un siècle, reste inégalable. Vous réaliserez cette visite en compagnie d'un guide spécialiste du site archéologique.

Déjeuner à Aguas Calientes.

Retour dans l'après-midi à Cusco par le train.

Dîner et nuit à votre hôtel.



Jour 13 : Cusco – Fête de l'Inti Raymi

Participation à la fête de l'Inti Raymi, célébration spectaculaire du soleil et des traditions andines, offrant un moment inoubliable au cœur de la culture Cuzquénienne. Participation à la fête de l'Inti Raymi, célébration spectaculaire du soleil et des traditions andines, offrant un moment inoubliable au cœur de la culture Cuzquénienne. Le guide sera présent et assurera l'accompagnement durant toute la journée.

L'Inti Raymi est une cérémonie religieuse inca. Elle signifie **Fête du Soleil** (ou **fête du Dieu Soleil**) en langue quechua. Inti est le nom pour Dieu-Soleil. Son origine est inconnue mais les légendes disent qu'il est le fils de « **Viracocha** », dieu créateur de la civilisation. La cérémonie remonte aux origines mythiques de la civilisation inca. Elle est probablement apparue au **XI siècle**. Elle est tenue en l'honneur de l'*Inti* qui est une représentation divine du Soleil. C'est pourquoi on parle de **Fête du Soleil inca**.

Depuis 1944, chaque 24 juin est une journée spéciale à Cusco. La fête renaît grâce aux habitants de Cusco qui reviennent vers leurs croyances ancestrales. On y fête l'une des plus grandes fêtes de l'empire inca : l'Inti Raymi.

La mise en scène de l'Inti Raymi dans ses trois lieux

Qorikancha

À 9h00 du matin, l'Inti Raymi commence sur l'esplanade du Qorikancha, où l'Inca, accompagné de la Coya et de la Suite Impériale, saluent le dieu Inti. Dans ce lieu privilégié de la capitale de Cusco, conçu sous la forme d'un puma, commence la fête la plus éclatante du pays en révérence au Soleil.

Place d'Armes

L'entrée sur la Place d'Armes, remplie par les spectateurs venus sur place admirer ce spectacle, est la scène du deuxième acte.

La Rencontre des Temps, où l'Inca demande au Maire de Cusco de porter et d'administrer adéquatement le destin de la province.

Esplanade de Chukipampa (Parc Archéologique de Sacsaywaman)

Invitant la population et les visiteurs à remonter dans le temps pour revivre le glorieux passé inca, la cérémonie commence par l'imposante entrée de l'Usnu Inca et de la Suite Impériale. Dans la langue maternelle péruvienne, le quechua, se déroule la partie centrale de cette immense mise en scène, comprenant la présentation des « comptes-rendus » des quatre régions (Collasuyo, Contisuyo, Antisuyo et Chinchaysuyo), suivie des rites de la Chicha, du feu sacré, du sacrifice du lama et du Q'ochurikuy (explosion d'exaltation populaire) qui marque la fin de la représentation.

Cette cérémonie dure approximativement 3 heures.

Dîner et nuit à l'hôtel.



Jour 14 : Cusco – Lima (environ 1h20)

Après le petit déjeuner, visite à pied de la ville de Cusco (le nombril du monde). Cette très belle ville est sans conteste la plus importante du pays : un mélange réussi de fondations incas et de constructions coloniales, avec un patrimoine archéologique extraordinaire. Visite du temple de la **Korikancha** dédié au roi Soleil, de la place d'Armes, de la **cathédrale** et du **quartier de San Blas**. Déjeuner typique.

Dans l'après-midi, envol pour Lima.

Dîner et nuit à votre hôtel.



Jour 15 : Lima – Paris

Matinée libre et déjeuner libre, puis transfert à l'aéroport et envol pour Paris. Nuit à bord.



Jour 16 : Arrivée à Paris

À noter : Circuit ouvert à tous. Nuits chez l'habitant : le confort est sommaire (pas d'eau chaude mais tiède), mais l'expérience inoubliable.

INFORMATIONS PARTICULIÈRES

REPAS

Pension complète sauf 1 repas, du dîner du 1^{er} jour au dîner du jour 14 (déjeuner du jour 15 libre).

TRAIN POUR LE MACHU PICCHU

- Présentez le même document d'identité que celui envoyé à l'agence, car les billets de train et le billet d'entrée au Machu Picchu seront basés sur ce document.
- Chaque passager du train pour le Machu Picchu ne peut monter à bord qu'avec un bagage (sac à main, sac à dos ou serviette n'excédant pas 5 kg/11lb et 62"/157 cm).

Vous retrouverez vos bagages à l'hôtel sélectionné.

Les billets pour le Machu Picchu sont nominatifs. Ils sont non modifiables, non remboursables. Pour garantir l'accès sur le site, votre billet sera émis dès votre réservation. Les informations passeport sont essentielles pour l'achat de ce billet. Si elles ne sont pas fournies au moment de la réservation, nous ne pouvons pas vous garantir l'accès sur le site. Toute modification/changement de nom entraînera l'annulation du billet et par conséquent, l'achat d'un nouveau billet, sous réserve de disponibilités.

Ce circuit est conseillé à celles et ceux qui privilégient la découverte authentique du pays au confort hôtelier. Ce circuit alterne l'hébergement en hôtels 3* et dans les villages indiens chez l'habitant, où le groupe est la plupart du temps réparti dans les différentes maisons du village. Une expérience unique !

EXCURSIONS A RESERVER AVANT DEPART

Jour 3 à Nazca

Survol des lignes de Nazca en avion : le but ultime de cette excursion est de pouvoir observer les mystérieuses lignes de Nazca, vues du ciel, pour en avoir le meilleur point de vue possible. Ce survol permet la découverte de nombreuses lignes : le singe, le colibri et la baleine, parmi bien d'autres encore.

Survol des lignes de Nazca (env. 35 min) (environ 199 EUR par personne, donné à titre indicatif). Au vu du grand nombre de demandes et du peu de places existantes, si vous souhaitez effectuer ce survol, merci de faire la demande auprès de votre agent de voyage. Il faudra envoyer vos informations passeport, votre poids afin de bloquer votre place chez notre fournisseur. Ce n'est que 24 heures avant le survol que vous saurez si vous pourrez l'effectuer. Cela dépend du nombre de participants et des conditions climatiques.

VOS HEBERGEMENTS

Voici les noms des hôtels prévus pour ce circuit.

Selon l'état des réservations, nous pouvons être amenés à vous loger dans des hôtels similaires de même catégorie. La classification des hôtels est donnée en normes locales.

Lima : Limade 3* (ou similaire).

Nazca : hôtel DM Lines Nazca 3* (ou similaire).

Arequipa : hôtel Casa Andina Standard Arequipa 3* (ou similaire).

Coporaque : nuit chez l'habitant.

Îles Uros : nuit chez l'habitant.

Puno : hôtel Casa Andina Standard Puno 3* (ou similaire).

Cusco : hôtel Hacienda Cusco 3* (ou similaire).

Huilloc : nuit chez l'habitant.

Vallée Sacrée : hôtel Ava Spots 3* (ou similaire).

Concernant la nuit chez l'habitant, il est possible que le groupe soit séparé pour être réparti en deux endroits différents. Cela est dû au nombre limité de chambres disponibles chez l'habitant.

Les chambres chez l'habitant peuvent être rustiques. Chaque chambre sera néanmoins équipée d'un matelas et d'un oreiller. Aujourd'hui, la plupart des maisons ont une douche mais l'eau chaude y est très limitée. Dormir chez l'habitant implique par conséquent de se confronter à un quotidien qui n'est pas le vôtre. Il convient d'accepter et de respecter le mode de vie de vos hôtes, ainsi que leurs différences. Le contact n'est pas toujours aisé et une distance peut s'installer : ne vous en offusquez pas et ayez toujours à l'esprit qu'il ne s'agit pas de folklore. Il est de votre responsabilité de vous adapter aux comportements de votre famille d'accueil. Ce choix d'hébergement, malgré un confort que certains jugeront peut-être spartiate, permet de vivre de riches expériences faites d'échanges et de partage.

La toilette (et les toilettes) : sachez que l'eau chaude est disponible quasiment partout, mais généralement... pas longtemps ! Partez donc du principe que vos douches seront parfois fraîches. Vos hôtes pourront éventuellement vous fournir une bassine d'eau chaude. Il est possible que la toilette soit à l'extérieur de la chambre dans quelques maisons chez l'habitant.

Les nuits peuvent s'avérer très fraîche en altitude. Merci de prévoir en conséquence pour les nuits chez l'habitant.

La liste définitive des hôtels est disponible auprès de votre agence de voyage environ 15 jours avant le départ.

Hôtels :

L'enregistrement dans la plupart des hôtels s'effectue à partir de 13 h.

Les chambres triples ont un lit double et un lit d'appoint.

VOLS DOMESTIQUES

Merci de vous munir des informations figurant sur votre passeport lors de la réservation (numéro de passeport, date d'expiration, pays d'émission et date d'émission, date de naissance). Ces informations sont indispensables pour la réservation des vols intérieurs. Sans ces informations, ces prestations peuvent ne pas être garanties.

Nous privilégions les vols directs. Cependant, pour toutes sortes de raisons (techniques, météorologiques...), les horaires de ces vols peuvent être soumis à modification sans préavis. Le temps d'attente à l'aéroport, en cas de vol non direct, peut être allongé. Le programme sera, alors, mis à jour en conséquence, en respectant, au maximum, les visites et excursions mentionnées au programme.

Les billets d'avion pour les vols domestiques vous seront remis à destination, le jour de votre arrivée.

TUI CARE FOUNDATION

Encouragée par le potentiel d'action du tourisme, la TUI Care Foundation lance et soutient des projets qui offrent de nouvelles opportunités et qui contribuent à rendre les communautés prospères dans des destinations touristiques à travers le monde.

En associant les vacanciers à des œuvres caritatives, la fondation soutient des initiatives relatives à l'éducation et à la formation des jeunes, favorise la protection des habitats naturels et de l'environnement marin, et aide les communautés locales à se développer de façon durable et à profiter du tourisme.

Elle s'appuie sur des partenariats solides avec des organisations locales et internationales afin d'exercer un impact significatif et durable.

Fondée par TUI, l'un des grands groupes touristiques mondiaux, cette fondation caritative indépendante est basée aux Pays-Bas.

Pour plus d'informations : <https://www.tuicarefoundation.com/fr>



NOUVELLES
FRONTIERES

NOUVEAU



Voyagez avec l'essentiel.

Billets d'avion, carnet de voyage, itinéraire détaillé...

Retrouvez tout votre voyage sur l'appli **Nouvelles Frontières**

Téléchargez
l'appli





Pérou

FORMALITÉS ET SANTÉ

Décalage horaire : - 6h en hiver, - 7h en été

Temps de vol : 15h avec escale

12h45 avec escale, 15h avec escale

FORMALITÉS ADMINISTRATIVES*

- **Passeport valide au moins 6 mois** à compter de l'arrivée sur le territoire péruvien.
- Pour un séjour inférieur à 3 mois, le visa n'est pas exigé.
- Il est vivement recommandé de disposer d'un contrat d'assistance ou d'une assurance permettant de couvrir tous les frais médicaux (chirurgie, hospitalisation, etc.) et de rapatriement sanitaire, au risque de ne pas avoir accès aux soins, y compris en cas d'urgence vitale.
- Dans le cadre de nos programmes incluant la visite du Machu Picchu, il est impératif de nous communiquer les informations figurant sur votre passeport au moment de la réservation (numéro de passeport, date et lieu d'émission, date d'expiration, date de naissance). Ces informations sont primordiales pour réserver l'entrée au Machu Picchu et les vols intérieurs. Sans ces informations, nous ne pourrons vous garantir l'accès au site.
- Les **mineurs** voyageant seuls, ou avec une personne ne disposant pas de l'autorité parentale, doivent être munis d'une autorisation de sortie de territoire. De plus, la réglementation péruvienne impose aux voyageurs de moins de 18 ans les conditions suivantes :
 - pour les mineurs, quelle que soit leur nationalité, accompagnés de leurs deux parents : justifier à l'aéroport qu'il s'agit bien des parents du mineur (livret de famille, par exemple) ;
 - pour les mineurs accompagnés d'un seul parent : les mineurs non-Péruviens ayant séjourné au Pérou moins de 90 jours sont exemptés d'autorisation de sortie.
- Pensez à vous munir d'une copie de vos certificats et formulaires, ou à les numériser sur votre propre adresse électronique.

FORMALITÉS SANITAIRES

Vaccination et/ou traitements conseillés :

- Pour l'Amazonie, le vaccin contre la fièvre jaune est vivement recommandé (à réaliser avant le départ dans un centre de vaccination agréé).
- Traitement anti paludéen conseillé.
- Vaccinations habituelles à jour (DTP et ROR).
- Anti-moustique recommandé.

Vaccination obligatoire :

- Le vaccin contre la fièvre jaune est obligatoire pour se rendre au Vénézuéla depuis le Pérou (un certificat de vaccination peut être exigé).

*Toutes ces informations, valables pour les ressortissants français, sont données à titre indicatif. Elles peuvent évoluer sans préavis et concernent exclusivement les vols directs de/vers la France. En cas de transit, certains pays peuvent exiger des formalités supplémentaires. Si votre voyage inclut plusieurs destinations, merci de vous référer aux formalités en vigueur pour chacune d'entre elles. Compte tenu de l'évolution rapide de la situation administrative et sanitaire dans certains pays, nous vous recommandons de consulter le site du ministère des Affaires étrangères jusqu'au jour de votre départ.

INFORMATIONS PAYS

Histoire et politique

Le Pérou, ou "Perú" en espagnol et "Piruw" en quechua et en ayamara, est le troisième plus grand pays du sous-continent par sa superficie : 1 285 220 km². Lima, une vaste aire urbaine de 9 millions d'habitants, est à la fois la capitale et la plus grande ville du pays. Cuzco, capitale historique, est l'ancienne capitale de l'empire inca.

Le système politique actuel repose sur la Constitution de 1993. Les peuples descendant des Incas, principalement Quechuas et Aymaras, représentent 45 % de la population, suivis par les métis Européens/Amérindiens (37 %) et les descendants d'Européens (15 %).

Économie

L'économie péruvienne est parmi les plus performantes de l'Amérique latine. Le Pérou est le 1^{er} producteur d'argent au monde, le 5^e producteur d'or, le 3^e producteur de cuivre et le 4^e producteur d'étain. À ces ressources, il faut ajouter le zinc et d'autres minéraux rares, le Pérou vivant avant tout de la richesse de son sous-sol. À elle seule, l'extraction minière représente en effet plus de 50 % des exportations du pays.

Culture et religion

La culture locale est marquée par les civilisations amérindiennes, notamment la civilisation Inca. Si le catholicisme est la religion la plus importante, de nombreuses croyances ont encore un impact considérable. Aussi, vous croiserez au Pérou bon nombre de syncrétistes.

Langues

Les langues officielles du Pérou sont l'espagnol (employé en grande majorité), le quechua et l'aymara.

Monnaie

La monnaie officielle du Pérou est le sol. Pour connaître le taux de change actuel, consultez le site : www.xe.com.

INFORMATIONS CIRCUIT

TUI vous souhaite un agréable voyage au Pérou !

L'itinéraire ci-dessus vous donne quelques informations quant à l'altitude des villes que vous visiterez et la durée des trajets. Le circuit est établi en fonction à des horaires de vol théoriques. Tout changement décidé par la compagnie aérienne nécessitera de modifier le circuit, sans que ce ne soient remises en cause les excursions prévues. Notez qu'il est obligatoire de fournir à votre agence le N° de votre passeport et votre date de naissance, indispensables pour réserver l'accès au site du Machu Picchu (ce dont se charge notre réceptif local). Celui-ci est en effet réglementé : désormais, seules 2500 personnes sont autorisées à entrer sur le site chaque jour.

ENCADREMENT / ACCOMPAGNEMENT

À chaque étape, un accompagnateur-guide bilingue sera là pour partager avec vous son goût pour sa ville. Ce guide local saura mieux que quiconque vous faire découvrir les coutumes et les cultures de sa région, la cuisine locale et les sites d'intérêt. Notez que la présence d'un accompagnateur n'est prévue que pour les trajets terrestres.

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Cette rubrique n'a pas pour but de vous alarmer, mais de vous informer. En effet, vous serez peut-être sujet au Mal Aigu des Montagnes (MAM), dû à la raréfaction de l'oxygène en altitude. Certains signaux bénins vous permettent de reconnaître son apparition, le plus souvent entre 3 000 et 3 500 mètres : maux de tête, nausées, perte d'appétit, perte de sommeil, gonflement de certaines parties du corps telles que les mains ou le visage. Dans la grande majorité des cas, ces signaux disparaissent : on parle d'acclimatation. Mais ils doivent être pris en compte lorsqu'ils persistent et s'accentuent.

INFORMATIONS PRATIQUES

Climat

Il est important de tenir compte de votre itinéraire et d'adapter vos bagages au climat et à la géographie des régions que vous allez visiter. Ainsi, au sud du Pérou (Arequipa, Puno, Cusco, Lima), les températures peuvent être hautes la journée (attention aux brûlures de soleil), et basses à l'ombre, sous le vent, le soir et la nuit. Les nuages et le vent sont fréquents (ayez un pull à portée de main), parfois accompagnés de pluie. Sur la côte péruvienne, notamment à Lima, le degré d'humidité est élevé : de 80 à 90 %.

Repas

La nourriture sera servie dans les hôtels et les restaurants sélectionnés par nos soins (les boissons ne sont pas comprises). Nous avons à cœur de vous faire découvrir les "cuisines péruviennes" dans toute leur diversité. Certains repas aux saveurs locales seront préparés dans les communautés indiennes. Le prix des cafés, thés, infusions et bouteilles d'eau ou de limonade varient de 0,60 à 2 € dans les hôtels et lieux touristiques. Au supermarché, vous les trouverez à partir de 0,30 €, les prix dépendant néanmoins de la marque choisie (les boissons gazeuses nationales sont moins chères que les marques internationales). Les jus de fruit naturels (très abondants et variés) coûtent généralement de 1,30 à 2,60 € (selon les fruits et la saison), tandis que les infusions chaudes achetées dans la rue auprès des échoppes ambulantes ("emolientes") coûtent autour de 0,10 ou 0,15 €.

Budget

Donnés en signe de remerciement selon la qualité du service reçu, les pourboires ne sont pas obligatoires mais conseillés. Il est d'usage de laisser une gratification au guide, à l'accompagnateur, au conducteur et aux bagagistes. Le montant du pourboire pour le port des bagages est de 0,50 \$US par valise. Pour une excursion d'une demi-journée, comptez 0,50 \$US pour le chauffeur et 1 \$US pour le guide, chaque fois que vous serez satisfaits de leurs services.

Photos et voltage

Pour les appareils photos numériques, prévoir des cartes mémoires suffisantes, une batterie de recharge et un chargeur. Un filtre UV permettra de protéger efficacement votre objectif. Votre aimable diplomatie et votre courtoisie sont indispensables pour vous faire accepter des peuples rencontrés et solliciter, le cas échéant, leur accord pour un cliché.

Électricité

Au Pérou, le courant est sur 220 V, avec des fiches dites "américaines". Un adaptateur est donc à prévoir.

BOUCLER SA VALISE

Vos bagages en soute ne devront pas excéder 20 kg. Prévoyez également un sac à dos pour vos affaires personnelles de la journée.

Soucieux de réduire l'impact des voyageurs sur l'environnement, nous limitons autant que possible l'usage de bouteilles d'eau en plastique. Nous vous conseillons d'emporter une gourde que vous pourrez remplir sur place. Merci pour votre action à nos côtés.

Chaussures

Emportez une paire de chaussures de randonnée basses ne craignant pas l'eau, une paire de sandales de marche et des chaussures confortables pour le soir.

Vêtements

Parmi les affaires à disposer dans votre valise, pensez à prendre une polaire, des chemises légères à manches longues, des tee-shirts, un pantalon transformable en short, une tenue de rechange et un short ou un bermuda-short (par respect de la culture locale, nous demandons aux femmes de ne pas choisir de short court). En cas d'invitation dans un campement ou une maison, les femmes opteront pour une jupe longue de style portefeuille ou pagne, tandis que les hommes préféreront le pantalon (en toile ou en jean) au short. N'oubliez pas non plus d'emmener un maillot de bain, des chaussettes en coton et/ou respirantes, une casquette pour protéger votre nuque et une petite serviette qui sèche rapidement.

Matériel

- une paire de lunettes de soleil à forte protection
- un nécessaire de toilette peu encombrant (avec de la crème solaire à fort indice de protection)
- un sac de type congélation pour rapporter le papier usagé dans la poubelle collective
- une lampe torche ou frontale avec piles et ampoules de rechange
- un antibactérien pour les mains (l'eau étant rare, elle est réservée uniquement à la consommation et la cuisine)

Pharmacie

- un collyre
- un antidiarrhéique
- un désinfectant externe (alcool à 90°)
- une crème anti-inflammatoire
- des pansements
- une bande de type "Elastoplast"
- du paracétamol
- une crème ou un spray anti-moustiques, adaptés au climat tropical

VOYAGE ET PARTAGE

La vie en groupe

Vous allez vivre plusieurs jours en communauté, aussi certaines concessions sont indispensables à la cohésion du groupe. Il est notamment nécessaire d'être ponctuel aux rendez-vous donnés par votre accompagnateur ou guide. Les retards peuvent en effet remettre en cause l'organisation des visites prévues et pénaliser injustement le reste des participants.

Votre environnement

Les itinéraires que vous allez parcourir ont été choisis pour leur beauté, leur authenticité ou leur originalité. Quelques principes permettront à d'autres voyageurs d'apprécier ces mêmes paysages dans les meilleures conditions. Ainsi, l'eau est un bien précieux dans de nombreux pays, désertiques ou non : ne la souillez pas ! Pour ce faire, prévoyez toujours des savons et shampoings biodégradables. Les animaux que vous pouvez rencontrer dans la nature y sont chez eux : ne les dérangez pas et faites-vous discrets. Enfin, certains sites ou parcs naturels sont protégés et imposent un règlement qu'il est important de respecter. En bref : ne laissez aucune trace derrière vous, ramassez vos déchets et suivez les conseils de votre guide !

Si malgré toutes les attentions que nous portons à l'environnement, vous constatez une négligence quelconque, nous vous demandons d'en faire part à votre agence.

Vos rencontres

Sur votre route, vous aurez souvent l'occasion de rencontrer les populations locales. Où que vous soyez, sachez faire preuve de discrétion et d'humilité. La multiplicité des cultures et des traditions fait que certaines attitudes sont différemment perçues selon les pays. Pour ne pas commettre d'impair, prenez le temps de comprendre les personnes que vous rencontrez et de créer avec elles des liens privilégiés. Là encore, les conseils de votre guide seront précieux ! Il connaît mieux que quiconque les comportements à éviter ou à adopter. À titre d'exemple, il convient de demander sa permission à toute personne que vous souhaitez prendre en photo. Établir un contact préalable est le meilleur moyen qu'elle réponde favorablement. De même, ne distribuez pas des cadeaux à tout-va. Cela peut en effet inciter les enfants à mendier. Afin d'éviter ce genre de dérive, mieux vaut s'en remettre aux structures locales compétentes.

RECOMMANDATIONS

Comme dans tout voyage, évitez d'emporter des objets de valeur. Ne laissez jamais vos objets de valeur (argent, passeport, billets d'avion) sans surveillance dans votre chambre, votre bus ou au restaurant. Chaque fois que cela est possible, laissez-les dans le coffre de l'hôtel ou gardez-les avec vous. Observez les règles élémentaires de prudence et n'oubliez pas, à l'hôtel, de mettre le verrou ou la chaîne de porte.

POUR EN SAVOIR PLUS

Bibliographie

- l'œuvre du prix Nobel de littérature de Mario Vargas Llosa
- "Le tombeau de l'éclair", de Manuel Scorza
- l'œuvre d'Alfredo Brice Echenique

Mini-lexique

Bonjour : Buenos dias

Bon après-midi : buenas tardes

Bonsoir : buenas noches

Merci : gracias

Combien ça coûte ? : ¿Cuanto cuesta?

Trop cher ! : ¡muy caro!

Les toilettes, s'il vous plaît : los servicios por favor

Sans piment, s'il vous plaît : sin aji por favor

J'ai mal à la tête : me duele la cabeza

J'ai mal au ventre : me duele el estomago

Trop chaud : muy caliente

Trop froid : muy frio

Bièvre : cerveza

Soda : refresco

Pourboire : propina