



Pérou

## Évasions sportives sur les plateaux andins

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 les départs du 12/04/2024 au 16/11/2024 inclus

15h avec escale - 6h en hiver, - 7h en été

Nombre de participants : Minimum : 3 / Maximum : 16

Rythme : 4/5 Nature : 4/5 Hors des sentiers battus : 4/5

### VOTRE VOYAGE



Explorateurs sportifs, cet itinéraire est fait pour vous ! Votre découverte du Pérou alliera la visite des villes péruviennes et des sites du Machu Picchu et de Sillustani à des excursions à VTT, des descentes en rafting, une traversée du lac Titicaca en kayak ou un trek dans la montagne aux sept couleurs. Un voyage dynamique, entre montagnes majestueuses et vallées verdoyantes.

#### Les **INCONTOURNABLES** Nouvelles Frontières

- La découverte des spécialités péruviennes lors de la visite de Lima à vélo.
- Le VTT dans la Vallée sacrée, à la découverte des mystères de Moray et à travers les salines de Maras.
- La descente en rafting sur la rivière Urumbamba, pour des sensations fortes garanties !
- La visite de la plus belle et mystérieuse cité inca, le Machu Picchu !
- L'initiation au trekking pour découvrir Vinicunca, la montagne aux sept couleurs.
- La navigation en kayak sur le lac Titicaca, à la rencontre du peuple indien des Uros.



#### Jour 1 : France – Lima

Envol pour Lima. Accueil et transfert à l'hôtel.  
Installation pour 3 nuits à l'hôtel Casa Andina Standard Miraflores 3\* (ou similaire).  
Dîner libre.



## Jour 2 : Lima (à vélo)

Départ dans la matinée pour une **visite originale de Lima à vélo**. Vous découvrirez, au fur et à mesure de votre périple, **des endroits insolites** dans lesquels vous **dégusterez des plats typiques**.

En admirant la baie de Miraflores, vous aurez le plaisir de goûter des fruits de mer, mais aussi des plats tels que la "causa peruana" ou le fameux "lomo saltado".

Vous terminerez cette exploration par une **glace artisanale** ou de délicieux "picarones", sans oublier quelques bières artisanales. Retour à votre hôtel.

Dîner libre.



## Jour 3 : Lima

Découverte du **centre historique de Lima**, classé au patrimoine mondial de l'UNESCO, qui abrite de fascinants édifices historiques. Commencez par le **musée Larco**, situé dans le district de Pueblo Libre et installé dans une magnifique demeure coloniale construite sur une pyramide précolombienne du 7<sup>e</sup> siècle. Le musée abrite la collection la plus complète d'objets en or et en argent de l'époque précolombienne, ainsi qu'une collection d'art érotique. Continuez par la **Casa Aliaga**, une demeure coloniale construite en 1535 par Francisco Pizarro pour Jerónimo de Aliaga, l'un de ses proches lieutenants. C'est l'unique maison de cette époque à appartenir, aujourd'hui encore, à la même famille.

Déjeuner libre.

Poursuivez par un **tour panoramique du centre colonial** : la Plaza de Armas, pour apprécier la splendide architecture de l'Empire espagnol et la magnifique cathédrale construite au 16<sup>e</sup> siècle, le palais du Gouvernement du Pérou, l'église du Sagrario, le palais archiépiscopal de Lima, le Palais municipal de Lima et le Club de la Unión. Retour à l'hôtel après la promenade. Dîner et nuit à l'hôtel.



## Jour 4 : Lima – Cusco – Vallée sacrée (60 km / environ 1h30)

Transfert le matin pour votre vol pour **Cusco**. Arrivée et transfert dans la Vallée sacrée. Durant le trajet, visite du site de **Awanakancha**, magnifique centre d'exposition de textiles et de camélidés d'Amérique du Sud. En plus de montrer la beauté et les bienfaits des vigognes, alpagas, lamas et autres guanacos, ce site présente les produits obtenus grâce à eux à travers une combinaison de techniques traditionnelles et modernes. Dans ce véritable musée vivant, vous pourrez admirer de près les animaux, interagir avec la population et apprendre les techniques de tissage.

Déjeuner libre.

Possibilité d'acheter des produits issus de cet artisanat.

Arrivée à l'hôtel Ava Spots 3\* (ou similaire) pour le dîner et la nuit.



## Jour 5 : Vallée sacrée – Maras – Moray en VTT (30 km / environ)

Partez à la découverte des merveilles agricoles incas à deux roues, dans le cadre du circuit cycliste d'un jour "**Maras et Moray en VTT**". La fonction exacte de Moray, comme de nombreux sites incas, demeure un mystère. Le site est composé de **terrasses circulaires** avec différents microclimats. Vous prendrez ensuite la direction de **Maras**, où **les salines** créent un décor éblouissant. Les nombreux bassins permettent aux familles locales de travailler et de se nourrir. Vous commencez votre aventure en VTT et arrivez à Cruz Pata. Entre pistes et sentiers, les courts vallons se succèdent avant d'atteindre les impressionnantes et mystérieuses terrasses en cercles concentriques de Moray. Vous poursuivez votre route par la descente au petit village de Maras.

Déjeuner pique-nique.

Puis descente jusqu'aux salines, que vous visiterez. Fin de l'excursion et retour en véhicule privé à Cusco.

Dîner libre.

Nuit à l'hôtel dans la Vallée sacrée.



### Jour 6 : Vallée sacrée – Rafting – Ollantaytambo (25 km / environ)

Direction la **rivière située à Pachar**. Briefing de sécurité et début de l'aventure. Vous descendrez la **rivière en rafting** tout en admirant les **vues spectaculaires sur les montagnes de la Vallée sacrée et les vestiges archéologiques**. L'expérience continue en traversant des rapides un peu moins tranquilles pour finir avec "**El Resbaladero**" (**le toboggan**), un rapide de classe 3, fort, qui comprend des vagues et de petits tourbillons. Une fois l'aventure terminée, direction Ollantaytambo.

Déjeuner.

**Ollantaytambo** est connue pour sa forteresse, exemple typique du plan urbain des Incas, où les habitants vivent encore selon d'anciennes traditions. Retour à l'hôtel pour vous reposer. Dîner libre et nuit.



### Jour 7 : Vallée sacrée – Machu Picchu – Aguas Calientes

Transfert matinal vers la **gare d'Ollantaytambo en direction du Machu Picchu, "la cité perdue des Incas"**. Trajet de 90 min à travers des paysages spectaculaires. Classée au patrimoine mondial de l'UNESCO, la plus célèbre cité inca est perchée à 2 400 m d'altitude. Il semble que le site archéologique fut construit en 1450 par l'Inca Pachacutec, d'abord comme résidence de vacances. Un siècle plus tard, la citadelle fut abandonnée après la conquête des Espagnols, mais elle échappa, contrairement à d'autres sites incas, à la destruction. La végétation a en effet envahi ses édifices en pierre, la cachant peu à peu et la protégeant ainsi pendant des siècles. **Visite complète de la superbe citadelle inca**. Vous pourrez admirer ses principaux monuments comme la place centrale, les allées royales ou encore les tours circulaires. Retour à Aguas Calientes.

Déjeuner, puis reste de la journée libre.

Vous pourrez, si vous le souhaitez, visiter les bains thermaux ou bien vous rendre au marché artisanal.

Dîner libre et nuit à l'hôtel Tierra Viva 3\* (ou similaire).



### Jour 8 : Machu Picchu – Cusco

Matinée et déjeuner libres. Vous pouvez retourner sur le site du Machu Picchu pour visiter les autres attractions que le site propose. Petit conseil : réveillez-vous très tôt afin d'admirer le lever du soleil sur la montagne. Une expérience inoubliable ! Les meilleures vues sont celles du Huayna Picchu et de son complexe de temples souterrains. Vous avez aussi la possibilité de visiter Mandor, parc écologique situé à 45 min de marche d'Aguas Calientes, pour y faire une belle balade botanique. Le long de la route, vous verrez de nombreux types de fleurs, dont de nombreuses variétés d'orchidées dans un large éventail de couleurs, ainsi que des plants de café et des bananiers. Les oiseaux sont généralement assez nombreux ici, à l'image des colibris, présents dans différentes tailles. À l'heure convenue, retour à Aguas Calientes pour prendre le **train retour pour Ollantaytambo**, puis la direction de **Cusco**.

Installation pour 4 nuits à l'hôtel Casa Andina Standard Koricanca 3\* (ou similaire).

Dîner et nuit.



### Jour 9 : Cusco

**Découverte à pied** de l'un des quartiers les plus emblématiques de **Cusco**, San Blas, situé tout près de la Plaza de Armas. Célèbre pour abriter les ateliers artisanaux les plus prestigieux de la ville, il fut autrefois habité par la noblesse inca. Ses rues regorgent d'édifices de pierre impressionnants, qui permettent d'admirer la rigueur caractérisant les murs incas. Parmi les principaux monuments, on trouve **l'église** sur la place principale, qui abrite un véritable chef-d'œuvre : une chaire sculptée dans un seul morceau de bois de cèdre par un maître indigène. Après la visite, direction le **marché de San Pedro** avec ses stands exposant de nombreux produits du terroir, qui mettront tous vos sens en éveil.

Déjeuner libre.

Retour à votre hôtel.

Dîner et nuit.



### Jour 10 : Cusco (trekking)

Départ matinal en direction de **Cusipata**, où vous prendrez votre petit déjeuner avant de partir explorer la **montagne aux sept couleurs, Vinicunca**. Départ de votre **trek** pour découvrir cette région. Le sentier est entouré de magnifiques paysages et gardé par la majestueuse **montagne Ausangate, considérée comme une entité sacrée depuis l'époque inca. Arrêt photo** puis retour en trek sur Phullawasipata, où un véhicule vous attendra pour regagner Cusipata et y déjeuner. Retour vers votre hôtel.

Reste de la journée libre.

Dîner.

Nuit à l'hôtel.



### Jour 11 : Cusco – Puno (350 km / environ)

Direction Puno, le temps d'un voyage à travers le paysage stupéfiant des hauts plateaux parsemés de petits villages andins et de la faune locale. Sur le trajet, visite des sites archéologiques de **Pucará** (datant de 200 av. J.-C. à 300 ap. J.-C.) et de **Racchi**, pour admirer les ruines d'un temple inca (une surprenante construction rectangulaire de 30 m de large et 20 m de haut) dédié au dieu créateur Wiracocha. Un autre arrêt avant Puno pour visiter Andahuaylillas et admirer la principale attraction des lieux : **son église, surnommée la "chapelle Sixtine des Amériques"** pour les remarquables œuvres d'art qu'elle abrite. Arrivée à Puno.

Installation pour 2 nuits à l'hôtel Casa Andina Standard Puno 3\* (ou similaire).

Dîner libre.



### Jour 12 : Puno – Lac Titicaca (kayak) – Îles Uros & Taquile

Transfert au port de Puno à destination des **îles flottantes Uros**. Les Uros sont un ancien peuple vivant sur des îles artificielles, constituées d'une couche compacte de roseaux (totora) poussant dans le lac. Commencez ensuite votre **parcours en kayak sur le magnifique lac Titicaca**, pendant environ 1h30. Profitez-en pour observer de beaux paysages, une variété d'oiseaux, la beauté de la flore et de la faune ainsi qu'une île de formation rocheuse, l'île Foroba, populairement connue sous le nom d'île du Diable. Une fois arrivé sur l'île d'Uros, le guide vous donnera toutes les explications la concernant. Vous disposerez ensuite de temps libre pour l'explorer, **visiter la maison familiale** et prendre des photos. À la fin de la visite d'Uros, l'excursion se poursuit vers **l'île de Taquile**. Contrairement aux autres îles du lac, Taquile faisait partie de l'Empire inca. Les vestiges de cette culture y sont encore visibles aujourd'hui dans différents édifices. À l'arrivée, une brève description précèdera l'activité culturelle à laquelle vous participerez.

Puis vous savourerez un délicieux déjeuner avant le retour à Puno.

Dîner libre.

Nuit à l'hôtel.



### Jour 13 : Puno – Juliaca – Lima (45 km / environ)

Route vers **Sillustani**, important site archéologique pré-inca situé sur la **lagune Umayo**. Visite de l'une des plus grandes nécropoles du monde dans laquelle se détachent plus de 90 chullpas, d'immenses et primitifs mausolées en pierre de plus de 12 m de haut, conçus avec un sommet plus large que leur base.

Déjeuner libre.

À la fin de la visite, route vers l'aéroport de Juliaca pour votre vol en direction de Lima.

Arrivée et transfert à l'hôtel Casa Andina Standard Miraflores 3\* (ou similaire).

Dîner.



## Jour 14 : Lima – France

Temps libre jusqu'à votre transfert à l'aéroport et envol pour la France.  
Nuit à bord.



## Jour 15 : Arrivée en France.

**À noter :** Ce circuit est fortement déconseillé aux personnes n'ayant pas une bonne condition physique. Profitez de notre départ de juin pour assister à la fête de l'Inti Raymi. Nous vous recommandons d'apporter des bâtons de marche ainsi que des vêtements adaptés à l'altitude.

## INFORMATIONS PARTICULIÈRES

Vous serez logés dans le ou les hébergement(s) cité(s) ou similaire(s).

Le matériel est fourni pour toutes les activités proposées, dont certaines requièrent une certaine condition physique. Si vous ne vous sentez pas en mesure de prendre part à une activité, n'hésitez pas à vous manifester auprès du guide.

Merci de vous munir des informations contenues sur votre passeport lors de la réservation. Ces informations sont indispensables pour la réservation de l'entrée du site du Machu Picchu et des vols intérieurs. Sans ces informations, ces activités peuvent ne pas être garanties.

### INSTRUCTIONS POUR LE TRANSPORT DES BAGAGES À BORD DU TRAIN VERS LE MACHU PICCHU

Présentez le même document d'identité envoyé à l'agence car les billets de train et le billet d'entrée au Machu Picchu figureront sur ce document.

À bord du train pour le Machu Picchu, chaque passager ne peut monter qu'avec un bagage (sac à dos, sac à main ou serviette), pour un poids maximum de 5 kg. Vous trouverez le reste de vos bagages lors de l'arrivée à l'hôtel sélectionné.



## Pérou

# FORMALITÉS ET SANTÉ

### 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 pouvons 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).

### FORMALITÉS COVID

Depuis le 28 octobre 2022, toutes les mesures sanitaires ont été levées au Pérou.

\*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 km<sup>2</sup>. 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<sup>er</sup> producteur d'argent au monde, le 5<sup>e</sup> producteur d'or, le 3<sup>e</sup> producteur de cuivre et le 4<sup>e</sup> producteur d'étain. À ces ressources, il faut ajouter le zinc et d'autres minerais 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](http://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 de horaires de vol théoriques. Tout changement décidé par la compagnie aérienne nécessitera de modifier le circuit, sans que 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. La fête Inca de l'Inti Raymi, ou fête du soleil, a lieu tous les 24 juin dans la région de Cusco, "le nombril du monde". Pour les départs en juin, le programme du circuit sera adapté pour que vous puissiez assister à cette cérémonie (sans supplément).

### 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'accroissent.



## 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 vous 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 rechange 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.

### 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'emporter 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 plait** : los servicios por favor

**Sans piment, s'il vous plait** : 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

**Bière** : cerveza

**Soda** : refresco

**Pourboire** : propina