

PEROU - CIRCUIT SOLEIL INCA



12h30



-6h Hiver/-4h Eté

Nous avons le plaisir de vous accueillir sur l'un de nos circuits avec guide. Vous trouverez dans cette fiche technique des renseignements complémentaires vous permettant d'organiser au mieux votre voyage.

FICHE TECHNIQUE VALABLE POUR LES DEPARTS DU 07/12/19 AU 05/12/20 inclus

Bienvenue au sud du Pérou ! Ce circuit s'adresse à ceux qui veulent explorer les incontournables du pays : Arequipa, "la ville blanche", l'Altiplano et ses paysages à couper le souffle, le magnifique lac Titicaca, la Vallée sacrée des Incas, la ville de Cusco, surnommée le "nombril du monde"... Sans oublier l'incontournable Machu Picchu, l'une des sept merveilles du monde moderne. Entre coutumes, histoire et paysages aussi superbes que variés, vous succomberez à la magie du Pérou, de Lima à Cusco en passant par les îles flottantes des Uros



VOTRE VOYAGE

L'itinéraire est donné à titre indicatif. Il peut être modifié en fonction des arrivées et des départs des vols internationaux, des conditions climatiques, des transports intérieurs et des lieux d'hébergement. Nous vous indiquons le nombre de kilomètres parcourus ainsi que la durée estimée du temps de transport. Cette dernière peut varier en fonction des conditions climatiques et du trafic.



ITINERAIRE

Jour 1 : Paris – Lima

Envol dans la journée à destination de Lima. Arrivée en n de journée. Accueil et transfert à l'hôtel El Tambo 3*. Logement et nuit.

Jour 2 : Lima – Arequipa (vol)

Visite du centre historique de Lima : le palais du Gouvernement, la cathédrale, le monastère Santo Domingo, puis les quartiers modernes de San Isidro où se trouvent les sièges des compagnies internationales ainsi que les ambassades et de Miraflores, le quartier commerçant et festif. Arrêt au parc de l'Amour avec sa vue incroyable sur l'océan Pacifique et ses falaises. Déjeuner en bord de mer, puis transfert à l'aéroport et envol pour la ville d'Arequipa. Dîner et nuit à l'hôtel Santa Rosa 3*

Jour 3 : Arequipa

Visite en matinée de la "ville blanche". Cette charmante ville coloniale est considérée comme la capitale culturelle du pays, son architecture particulière avec des pierres blanches est d'une rare beauté. Un vrai bijou du 17e siècle.

Vous visiterez le couvent de Santa Catalina, "une ville dans la ville" avec ses décors arabo-espagnols. Déjeuner et temps libre pour découvrir les différents quartiers de la ville et ses promenades coloniales. Dîner et nuit à l'hôtel Santa Rosa 3*.

Jour 4 : Arequipa – Juliaca – Puno (294 km/6h)

Le matin, route de montagne vers Puno à travers des paysages à couper le souffle. En route, visite de Sillustani pour observer les traditions funéraires d'autrefois. Pique-nique en cours de route. Arrivée à Puno au bord du lac Titicaca dans l'après-midi. Dîner et nuit à l'hôtel Hacienda Puno 3*.

Jour 5 : Puno – Lac Titicaca (50 km/ env. 1h)

Départ en bateau pour une expérience inoubliable sur le lac Titicaca en direction des îles flottantes des Uros. Ces îles sont faites de roseaux permettant aux indiens Aymara de construire leurs villages flottants, où la vie paisible des habitants et les coutumes n'ont pas changé depuis la nuit de temps. Vous découvrirez une vie en harmonie avec la nature dans un cadre d'exception. Déjeuner sur l'île. Retour à Puno en cours d'après-midi. Dîner et logement à l'hôtel Hacienda Puno 3*.

Jour 6 : Puno – Cusco (390 km/env. 8h)

Départ en bus régulier pour Cusco, "le nombril du monde". En cours de route, cinq arrêts sont prévus. Passage par Pukará, puis le col de la Raya (4 318 m) qui marque la séparation entre les départements de Cusco et de Puno. Déjeuner à Sicuani. Vous visiterez le temple de Viracocha à Raqchi, ancien centre de pèlerinage, et la Porte de l'Inca à Rumicolca. Arrivée en fin d'après-midi à la plus belle ville du pays : Cusco. Logement et dîner à l'Hotel Mabey 3*.

Jour 7 : Cusco

Vous découvrirez la ville de Cusco à l'intérieur de laquelle se trouve le temple de Qorikancha, vestige de la Résidence de l'Inca, la Plaza de Armas, sa cathédrale et les ruines incas de Tambomachay, Puca Pucará, Kenko, Sacsayhuamán. Déjeuner à l'hôtel. Après-midi libre pour découvrir à votre guise la beauté de la ville et ses quartiers populaires. Dîner folklorique avec chants et danses. Logement et nuit à l'Hôtel Mabey 3*

Jour 8 : Cusco – Vallée Sacrée– Urubamba (138 km/9h)

Visite de Chincheros et ses ruines datant de 1400 ans ; ses habitants portent des habits fort colorés uniques au Pérou ; visite d'Ollantaytambo centre militaire et religieux. Puis, célébration de La Pacha Mama (La Mère Terre). Déjeuner. Visite du marché de Pisac. Logement, dîner et nuit Hotel Hacienda del Valle 3*

Jour 9 : Vallée Sacrée – Machu Picchu – Cusco (224 km/8h)

Vallée sacrée : tôt le matin, vous partirez en train pour une journée d'excursion sur le plus important site archéologique du pays, le Machu Picchu, situé à 2 300 m d'altitude, et qui fait partie des 7 merveilles du monde moderne. Visite et découverte de la cité sacrée des Incas la plus renommée d'Amérique du Sud. Ce site fut redécouvert il y a environ un siècle. Cette cité perdue entourée de nombreux mystères est un hymne à la beauté. Déjeuner au village d'Agua Calientes. Retour en train à Cusco et dîner à l'hôtel Mabey 3*.

Jour 10 : Cusco – Lima – Paris

Matinée libre pour profiter à votre guise de la superbe ville de Cusco. Après le déjeuner, transfert à l'aéroport et envol pour Paris avec transit par l'aéroport de la ville de Lima.

Jour 11 : Arrivée à Paris

LE VOYAGE CONTINUE EN AMAZONIE

Jour 10 : Cusco – Puerto Maldonado (Amazonie) (vol et 45 min de bateau)

Envol pour Puerto Maldonado. Première approche de la ville et navigation vers le lodge. Installation et déjeuner. Puis, randonnée dans la forêt tropicale. Dîner et nuit au lodge.

Jour 11 : Amazonie

Tôt le matin, excursion vers La Copa de Loros qui abrite des centaines de perroquets multicolores. Retour au lodge pour le petit déjeuner. Puis, navigation vers l'île aux Singes. Balade jusqu'au lac Sandoval et déjeuner pique-nique.

Poursuite de la balade en canoë pour découvrir les animaux du lac. Le soir, safari nocturne pour observer les caïmans et le coucher du soleil. Dîner et nuit au lodge.

Jour 12 : Amazonie – Lima – Paris

Transfert en bateau jusqu'à Puerto Maldonado, et ensuite par la route vers l'aéroport. Déjeuner libre. Envol pour Lima, puis pour Paris. Nuit à bord de l'avion.

Jour 13 : Paris



L'ŒIL DE L'EXPERT: Navigation sur le plus haut lac du monde, le Titicaca à 3 870 m • Visite des îles flottantes des Uros • Le superbe Machu Picchu • Adaptation progressive à l'altitude pour éviter le "sorroche" (le mal d'altitude)

FORMALITES & SANTE



Passeport obligatoire d'une validité supérieure à 6 mois après la date du retour

VACCINS, RECOMMANDATIONS SANITAIRES :

Conseillés : Traitement anti paludéen, Fièvre jaune dans certaines régions d'Amazonie.

INFORMATIONS PAYS

Histoire et politique

Le Pérou, en espagnol Perú, en quechua et en ayamara Piruw 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 la capitale et la plus grande ville du pays. Sa capitale historique est Cuzco, 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 le groupe le plus important (45 % de la population), suivis par les métis Européens/Amérindiens (37 % de la population) et les descendants d'Européens (15 % de la population).

Economie

L'économie péruvienne est parmi les plus performantes de l'Amérique Latine. 1er producteur au monde d'argent, 5e pour l'or, 3e pour le cuivre et 4e pour l'étain, sans compter le zinc et d'autres minerais rares, le Pérou vit avant tout de la richesse de son sous-sol. À elle seule, l'extraction minière représente plus de 50 % des exportations du pays.

Culture et religion

La culture locale est marquée par les civilisations amérindiennes, notamment la civilisation Inca. La religion la plus importante se trouve être le catholicisme, bien que de nombreuses croyances aient encore un impact considérable, nous trouvons donc au Pérou un bon nombre de syncrétisme.

Langue

Les langues officielles du Pérou sont l'espagnol (employé en grande majorité), la Quechua et l'Aymara

Monnaie

Le sol. 1 euro = 3.70 soles (à titre indicatif)

Pour connaître le taux de change actuel, consultez le site : www.xe.com

INFORMATIONS CIRCUIT

REMARQUE

L'itinéraire ci-dessus vous donne quelques informations par rapport aux altitudes des villes que vous visiterez et les durées des parcours sur le circuit. Le circuit est établi en fonction à des horaires de vol théoriques; s'il y a un changement de la part de la ligne aérienne, il sera nécessaire de modifier le circuit mais sans cesser de réaliser les excursions qui étaient prévues selon le cas. * Il est obligatoire de donner le numéro de votre passeport et votre date naissance auprès de votre agence, ce pour l'inscription à l'entrée au site du Machu Picchu qui est maintenant réglementé (en effet seulement 2500 personnes par jour sont autorisées à entrer sur le site, notre réceptif local s'occupe de réserver pour nos groupes). 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 ». Sur le

départ du juin, le programme du circuit sera adapté pour pouvoir assister à cette cérémonie le 24 juin (sans supplément).

ENCADREMENT/ACCOMPAGNEMENT

Un accompagnateur-guide bilingue à chaque étape saura vous faire partager son goût pour sa ville; de même, ce guide local saura vous faire découvrir mieux que n'importe qui les coutumes et les cultures de sa région, la cuisine locale, les points d'intérêt. L'accompagnateur est prévu seulement pour les trajets terrestres.

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Cette rubrique n'a pas pour but de vous alarmer, mais de vous informer.

Vous serez peut-être sujet au Mal Aigu des Montagnes (MAM) du à la raréfaction de l'oxygène en altitude. Certains signaux bénins vous permettent de reconnaître son apparition (le plus souvent entre 3000 et 3500 mètres). Dans la grande majorité des cas, ces signaux disparaissent : on parle d'acclimatation. Mais ces symptômes doivent être pris en compte lorsqu'ils persistent et s'accroissent.

Symptômes bénins du mal d'altitude : maux de tête, nausées, perte d'appétit, perte de sommeil, gonflement de certaines parties du corps telles que mains ou visage.



Le circuit se réalise en bus privé, train, bus de ligne rapide et voilier sur le Lac Titicaca. L'étape Cusco/Lima se réalise en vol intérieur.



2 nuits chez l'habitant (confort sommaire), 1 nuit en bungalow (confort simple), 9 nuits en hôtel simple. Les hôtels ont été choisis pour leur charme et leur situation privilégiée (chambre double).

LISTE DES HEBERGEMENTS A TITRE INDICATIF

Lima (centre -1ère nuit) Hôtel El Tambo 3*

Arequipa : Hôtel Santa Rosa 3*

Puno : Hôtel Hacienda Puno 3*

Cusco : Hôtel Mabey 3*

Urubamba : Hôtel Maby Urubamba 3*

Ou similaires, sous réserve de disponibilité. Normes locales

EXCURSIONS OPTIONNELLES

Quand les réserver et par quel moyen de paiement?

OPTION SURVOL DES LIGNES DE NAZCA EN AVION : Le but ultime de cette excursion est de pouvoir observer les mystérieuses lignes de Nazca, en avion pour en avoir le meilleur point de vue possible. Ce survol permet la découverte de nombreuses lignes : le singe, le colibri, la baleine et pleins d'autres encore. Environ 130 USD par personne, à réserver sur place.

INFORMATIONS PRATIQUES



Il est important de suivre votre itinéraire et de s'adapter au climat et géographie des visites que vous allez faire, au sud du Pérou (Arequipa, Puno, Cusco, Ica-Nazca, Lima) où les températures peuvent être hautes la journée et basses à l'ombre, sous le vent, le soir et la nuit, (attention aux brûlures de soleil), mais aussi des nuages avec un peu de vent (pull à la main) et parfois de la pluie. Sur la côte péruvienne surtout à Lima, il y a beaucoup d'humidité (80 à 90 %).



Le circuit est réalisé en pension complète, la nourriture sera servie dans les hôtels et les restaurants choisis par nos soins (les boissons ne sont pas comprises). Nous avons pris un goût particulier pour sélectionner vos restaurants, vos menus et vous faire découvrir « les cuisines péruviennes » dans toute leur diversité. Des repas aux saveurs locales seront préparés dans les communautés indiennes. Les cafés, tés, infusions, bouteilles d'eau ou de limonade ont un prix de 0,60 à 2 euros, tandis que dans les magasins ou les supermarchés vous les trouverez depuis 0.30 euro (les prix dépendent de la marque qui est choisie, les boissons gazeuses nationales étant moins chères que celles aux noms « internationaux ») ; les jus de fruit naturels (très abondants et variés) coûtent de 1,30 à 2,60 euros (dépendant du fruit et de la saison) ; les infusions chaudes prises dans des postes ambulants dans la rue (« emolientes »), sont à 0,10/0,15 euros.



Les pourboires se donnent en signe de remerciement selon la qualité du service reçu, par conséquent ils ne sont pas obligatoires, mais conseillés. Si vous vous sentez satisfait du service, il est d'usage de laisser une gratification au guide, à l'accompagnateur, au conducteur, aux bagagistes. Le montant du pourboire pour le port des bagages est de ½ usd par valise. Pour une excursion d'une demie journée, ½ usd pour le chauffeur, 1 usd pour le guide, chaque fois que vous serez satisfaits des services.



Pour les appareils photos numériques, prévoir des cartes mémoires suffisantes, une batterie de rechange et votre chargeur. Un filtre UV sera une protection efficace pour votre objectif. Votre aimable diplomatie et votre courtoisie sont indispensables pour vous faire accepter des peuples rencontrés.



Voltage 220 V avec fiches américaines. Un adaptateur est à prévoir.

BOUCLER SA VALISE



Prenez soin d'emporter des valises pas trop lourdes et qui ne pèsent pas plus de 20 kilogrammes. Prendre aussi un sac à dos pour mettre vos choses importantes pour la journée.

Chaussures :

- Une paire de chaussures de randonnée basse (ne craignant pas l'eau)
- Une paire de sandales de marche, ou des chaussures confortables pour le soir

Vêtements :

- Une polaire
- Des chemises légères à manches longues
- Des tee-shirts - Un pantalon transformable en short
- Une tenue de rechange, confortable, pour l'étape
- Un short ou un bermuda short (par respect de la culture locale, nous demandons aux femmes de ne pas choisir de short court)
- Une jupe longue (style portefeuille ou pagne) pour les femmes en cas d'invitation dans un campement ou dans une maison. Les hommes, dans le même cas, porteront de préférence un pantalon qu'un short (pantalons de toile ou jeans)
- Un maillot de bain
- Des chaussettes en coton ou respirantes
- Une casquette pour protéger sa nuque
- Une petite serviette qui sèche rapidement

Matériel :

- Un sac de couchage, utilisation 5 à 10°C (les parcs et réserves sont souvent situés entre 1000 et 2000m)
- Une paire de lunettes de soleil à forte protection.
- Un nécessaire de toilette peu encombrant.
- De la crème solaire à fort indice de protection.
- Du papier hygiénique, un sac type congélation pour toujours ramener le papier usagé dans la poubelle collective.
- Une lampe torche ou frontale avec piles et ampoules de rechange.
- 2 grands sacs poubelles pour abriter vos affaires de l'eau et de la poussière.
- Un antibactérien pour les mains (l'eau étant rare, elle est réservée uniquement pour la boisson et la cuisine. Une toilette sommaire peut être effectuée aux points d'eau rencontrés sur le circuit).

Pharmacie

- Des pastilles purifiantes pour l'eau de boisson
- Un collyre -
- Un anti diarrhéique -
- Un désinfectant externe (alcool à 90°) -
- Une crème anti-inflammatoire -
- Des pansements -
- Une bande de type « Elastoplast » -
- Du paracétamol
- Une crème anti moustiques adapté au climat tropical

VOYAGE ET PARTAGE

La vie en groupe

Vous allez vivre plusieurs jours en communauté et certaines concessions sont indispensables à la cohésion du groupe. Il est nécessaire d'être ponctuel au rendez-vous donné par votre accompagnateur ou guide. Les retards peuvent remettre en cause l'organisation des visites prévues.

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. L'eau est un bien précieux dans de nombreux pays (désertiques ou non), ne la souillez pas (prévoyez toujours des savons et shampoings biodégradables). Les animaux que vous pouvez rencontrer sont chez eux, ne les dérangez pas et essayez de passer inaperçus... Enfin certains sites ou parcs naturels sont protégés et imposent un règlement qu'il est important de respecter. 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 de la communiquer 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 perçues différemment selon les pays. Pour ne pas commettre d'impair, prenez le temps de comprendre les personnes que vous rencontrez, prenez le temps de créer des liens. Là aussi, écoutez les conseils de votre guide ! Il connaît mieux que quiconque les comportements à éviter ou à adopter. Par exemple, si vous souhaitez prendre une personne en photo, demandez-lui toujours sa permission. Le meilleur moyen qu'elle accepte est d'avoir établi un contact préalable. De même, ne distribuez pas des cadeaux à tout va... Cela incite souvent les enfants à mendier, pour éviter ce genre de dérive, mieux vaut se référer aux structures locales compétentes.

RECOMMANDATIONS

Comme dans tout voyage, évitez d'emporter des objets de valeur. Ne laissez jamais vos objets de "valeurs" (argent, passeport, billets d'avions) "traîner" dans votre chambre, votre tente, votre bus, ou dans les restaurants... 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, n'oubliez pas dans les hôtels de mettre le verrou de sécurité ou la chaîne de porte.

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

Bon soir : buenas noches

Merci : gracias

Cuanto cuesta : combien ça coute ?

Trop cher ! muy caro !

Les toilettes svp : los servicios por favor

Sans piment svp : sin aji por favor

J'ai mal à la tete : 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

Nous vous souhaitons un très beau voyage !