SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

votre trek commence ici...

# TREK CANYON DE COLCA + TREK DE SALCANTAY & LES GRANDS SITES INCAS

## Salkantay ñan hatun llactakuna

### Randonnées accompagnées, en itinérance, sans portage

### Séjour 20 jours, 19 nuits

### En Hôtel *** et en tente 2 places pendant les 2 treks (Canyon Colca et Salcantay), en bivouac

| Difficulté : | | | | Saison | | | | | | Départ garanti |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Modéré | hôtel et tente | En itinérance | Portage de vos affaires personnelles pour la journée | J | F | M | A | M | J | A partir de 5 personnes |
| | | | | **J** | **A** | **S** | O | N | D | |

Le Pérou donne le vertige entre forêt tropicale et humide, sommets enneigés et hauts plateaux balayé par le vent ! Ce circuit de 20 jours vous amène à la découverte de cette étonnante diversité de paysages au cœur d'une région fascinante.
Première étape, la région d'Arequipa. Après avoir visité sa ville nichée au pied des volcans, nous plongerons dans le Canyon del Colca, l'un des plus profonds au monde, survolés par les condors, oiseaux mythiques de la région. Deuxième étape, Puno, point de départ de notre croisière sur le Lac Titicaca, le plus haut lac navigable au monde où nous découvrirons la culture ancestrale des Uros, habitants des îles flottantes. Enfin, Cusco, ancienne ville impériale, perchée à 3 350 mètres d'altitude

sur l'altiplano péruvien, nous propulsera dans la culture inca. De là nous partirons pour 5 jours de randonnée en direction du massif Salkantay, avec comme objectif ultime, atteindre, à l'aube du dernier jour : le Machu Picchu !
Ce circuit offre une alternance entre découvertes culturelles et randonnées au cœur d'une nature grandiose. Conçu pour prendre le temps de la rencontre, les séjours chez l'habitant, héritiers des civilisations précolombiennes, permettent de découvrir leur mode de vie pour appréhender progressivement leur culture.

**DATE :**

03 au 22 juillet 2021
07 au 26 aout 2021
11 au 30 septembre 2021
09 au 28 octobre 2021

**TARIF : 3995 €** par personne au départ de Paris

**LE TARIF COMPREND :**

- Vol international : France - Pérou et Pérou – France, Deux vols intérieurs : Lima - Arequipa et Arequipa - Lima,
- Bus nationaux : Arequipa - Puno et Puno - Cusco. Les transports terrestres pour se rendre sur les lieux de visite et les excursions,
- Croisière sur le lac Titicaca,
- Train Machu Picchu à Ollantaytambo et bus d'Ollantaytambo à Cusco,
- Hébergement en hôtel, en auberge, chez l'habitant (Trek Canyon del Colca et croisière sur Lac Titicaca),
- Bivouac (Trek de Salkantay),
- Canyon del Colca,îles du lac Titicaca, vallée Sacrée des Incas, Trek de Salkantay, Machu Picchu,
- Pension complète pendant toute la durée du circuit (excepté la soirée de retour du Machu Picchu et le jour 18 : déjeuner et dîner non inclus),
- Pendant les treks : encadrement par une équipe locale composée de muletiers, de cuisiniers, de conducteurs de bus et de guides locaux,
- Tout au long du circuit, un guide péruvien francophone,
- Guide(s) supplémentaire(s) en fonction de la taille du groupe,
- Assurance de l'équipe,

**LE TARIF NE COMPREND PAS :**

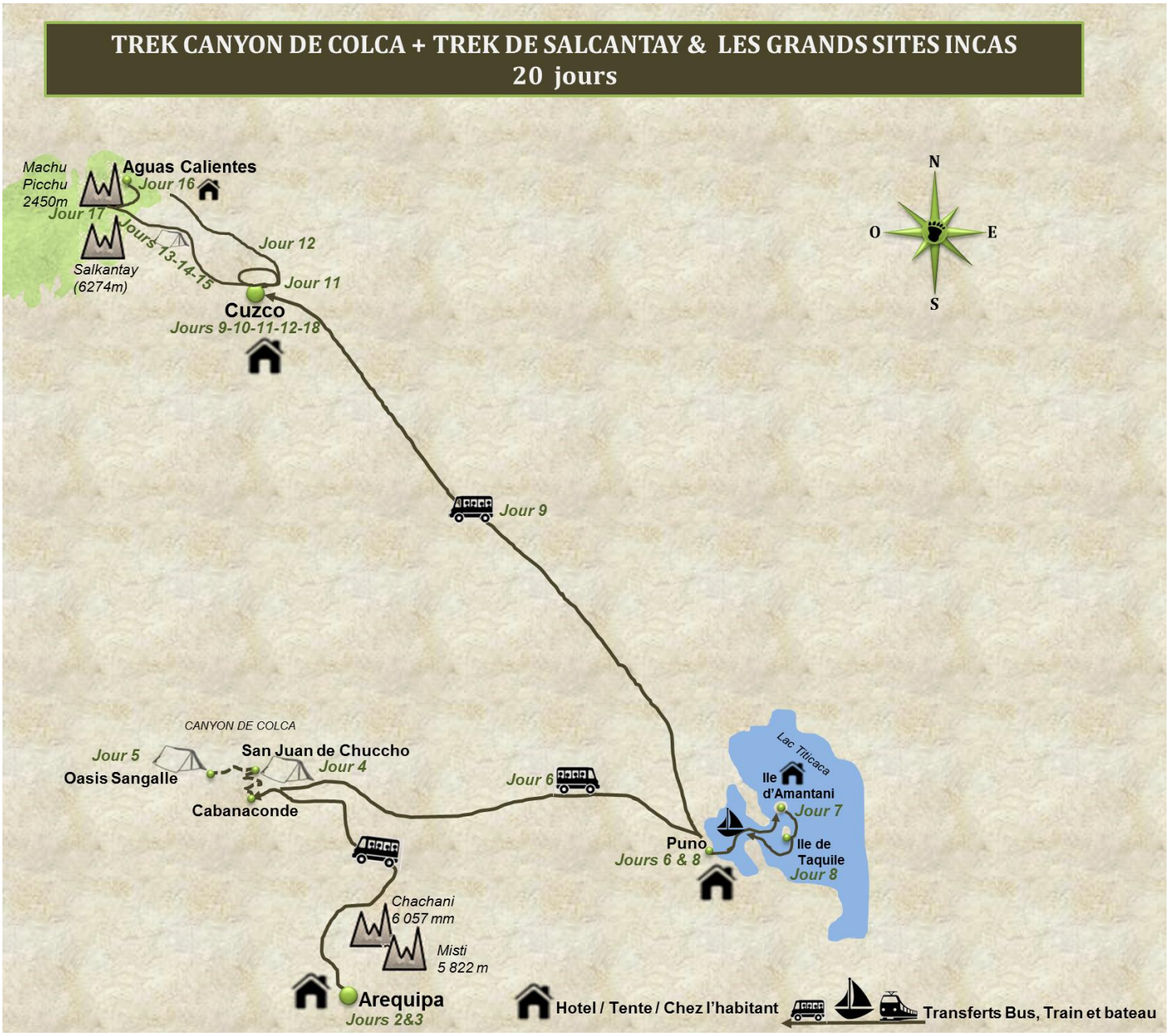
- Toutes les boissons, avant, pendant et après les repas,
- Les dépenses personnelles,
- Les chevaux d'assistance que vous pourriez engagés pour vous accompagner sur le Canyon del Colca et Trek de Salkantay,
- Le dîner au retour du Machu Picchu et les repas (déjeuner et dîner) du jour 18,
- Les pourboires d'usage pour nos équipes locales,
- Les assurances,

**REGLEMENT** :
**A l'inscription :** Acompte de 50 % du prix du séjour
**Un mois avant le départ :** Le solde sans appel de notre part
Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

**LES ASSURANCES :**
Non obligatoires mais fortement conseillées, elles permettent le remboursement du prix du voyage moins les frais de dossier en cas d'annulation pour raisons médicales, ou familiales, à moins de 30 jours du départ. Elles comprennent également le volet Rapatriement et la perte des bagages !
Elles coûtent 3,80% du prix du voyage.

**Pour les étrangers :**
Possibilité de paiement par mandat postal international ou par virement sur notre compte.

| Nos Points forts |
| --- |
| Découverte de villages et de vallées « hors du temps » |
| Une véritable aventure partagée avec l'équipe locale |
| Une acclimatation progressive avec ce magnifique trek sur la région de Choquequirao |


TREK CANYON DE COLCA + TREK DE SALCANTAY & LES GRANDS SITES INCAS
20 jours
Machu Picchu 2450m
Aguas Calientes
Jour 16
Jour 17
Jours 13-14-15
Salkantay (6274m)
Jour 12
Jour 11
Cuzco
Jours 9-10-11-12-18
N
O
E
S
Jour 9
CANYON DE COLCA
Jour 5
Oasis Sangalle
San Juan de Chuccho
Jour 4
Cabanaconde
Jour 6
Lac Titicaca
Ile d'Amantani
Jour 7
Puno
Jours 6 & 8
Ile de Taquile
Jour 8
Chachani 6 057 mm
Misti 5 822 m
Arequipa
Jours 2&3
Hotel / Tente / Chez l'habitant
Transferts Bus, Train et bateau

# Déroulement du trek

**<u>Jour 1</u> : PARIS - LIMA**
Départ de Paris direction Lima.
Arrivée et accueil à l'aéroport Jorge Chavez de Lima.
Vous serez acheminés, en véhicule privé, à votre hôtel, situé dans le joli quartier de Miraflores, au centre de Lima.
*Dîner de bienvenu dans un restaurant. Nuit à l'hôtel*

**<u>Jour 2</u> : LIMA - AREQUIPA** *(Altitude : 2 360 m)*
Visite du centre historique de Lima, un exemple superbe d'architecture coloniale.
Nous découvrons la Plaza de Armas, le Palais du gouvernement, la cathédrale, la Plaza San Martin et diverses maisons coloniales de style moresque décorées de magnifiques balcons de bois. Nous passons ensuite devant l'église et le couvent de San Francisco, un ensemble architectural de XVIIème siècle.
L'après-midi, un avion nous attend à l'aéroport pour nous conduire à la ville d'Arequipa.
Accueil et transfert à l'hôtel.
***Petit-déjeuner, déjeuner et dîner. 1h de vol. Nuit à hôtel***

**<u>Jour 3 :</u> AREQUIPA** *(Altitude : 2 360 m)*
Arequipa, point de passage obligé dans le circuit sud-péruvien. Au pied des Andes, entourée de trois volcans (Misti, PichuPichu, Chachani), Arequipa est surnommée « la ville blanche » couleur de la roche volcanique qui a servi à l'édifice des bâtiments. Les découvertes archéologiques relient les origines de la ville aux indiens Aymaras, installés dans cette région avant la période inca. « Ari » signifie sommet et « Quipa », situé à l'arrière. « Arequipa » serait donc en aymara «Endroit derrière le sommet », ce qui désigne le volcan Misti.
Déambulant à travers cette jolie ville blanche, nous découvrirons le riche musée « SantuariosAndinos » qui abrite la célèbre Momie Juanita. Émouvante princesse Inca, Juanita fut offerte en sacrifice il y a 500 ans. Son corps, embaumé, fut découvert en 1995, enfoui dans la calotte glaciaire du Nevado Ampato situé à 6 380 m d'altitude. Plus loin, nous visiterons le monastère du Santa Catalina, le plus grand édifice religieux d'Amérique Latine, fondé en 1580.
***Petit-déjeuner, déjeuner et dîner. Nuit à l'hôtel***

**Jour 4 : AREQUIPA - CHIVAY - CABANACONDE - SAN JUAN DE CHUCCHO** *(Altitude : 2 360 m, 3 287 m et 2 300 m)* **- Trek Canyon de Colca - 3 jours de randonnée**
*<u>Premier Jour de randonnée :</u>* Nous poursuivons le séjour par une randonnée qui vous emmène sous l'œil des condors, dans l'un des plus profonds cayons au monde où se côtoient cactus, sur les hauteurs et oasis verdoyantes en contrebas.
Le matin, nous quittons la ville d'Arequipa pour rejoindre, en bus privé, le belvédère de la Croix du Condor où nous aurons la chance d'admirer au cœur d'un fascinant paysage montagneux, le vol des condors, rois du ciel andin.
Reprenant ensuite le bus, nous rejoignons la ville de Cabanaconde où nous laisserons tous nos bagages, et prendrons un petit sac-à-dos qui nous accompagnera jusqu'à la fin de la randonnée.

C'est à cet endroit que nous déjeunerons avant d'entamer notre descente au cœur du canyon. Trois heures de marche nous séparent de notre premier objectif, le Colca, un fleuve tumultueux que nous traversons grâce à un pont suspendu. Arrivée au hameau de San Juan de Chuccho, où nous serons logés chez l'habitant.

***Petit-déjeuner, déjeuner et dîner***

***Dénivelé : - 987 m. 4h de marche, 9,7 km. 4h30 en bus, 250 km. Nuit chez l'habitant***

**Jour 5 : SAN JUAN DE CHUCCHO - OASIS SANGALLE** *(Altitude : 2 200 m et 2 065 m)*

*Deuxième Jour de randonnée :* Le lendemain, nous nous dirigeons d'oasis en oasis vers le cœur du canyon. La végétation y est luxuriante, verdoyante et dominée par les cactus et les palmiers. C'est dans l'oasis de Sangalle que nous pourrons profiter, après le déjeuner, des bienfaits relaxants d'une piscine en plein air au milieu d'un décor paradisiaque. Nous aurons toute l'après-midi et la soirée pour apprécier à sa juste valeur la fraicheur du lieu. Nous serons logés, au sein de l'oasis dans des bungalows touristiques.

***Petit-déjeuner, déjeuner et dîner***

***Dénivelé : - 135 m. 4h de marche, 9 km. Nuit bungalow touristique***

**Jour 6 : OASIS SANGALLE - CABANACONDE - PUNO** *(Altitude : 2 165m, 3 287m et 3 812 m)*

*Troisième Jour de randonnée :* A l'aube, à la lampe, nous démarrons tôt l'ascension du canyon pour éviter la chaleur écrasante de la journée. Il faut compter 3h de marche, par une côte abrupte courant à flanc de montagne. Arrivés au sommet, nous attend le village de Cobanaconde où nous récupérons nos affaires personnelles pour rejoindre le bus. Après un effort si matinal rien de mieux que de plonger, le temps d'une pause bien méritée, dans des eaux thermales à 38° de la station balnéaire de La Calera, située à quelques kilomètres.

Bien reposés, nous repartons direction Puno, au bord du lac Titicaca. 5h30 de bus (309 km) nous séparent de cette escale touristique. La route qui y mène est fascinante. Soyez attentifs et ouvrez les yeux ! Cerné de volcans et de sommets enneigés, l'altiplano est le domaine des lamas, alpacas et vigognes. Au bord des lacs aux reflets argentés, on peut aussi croiser des flamands roses. Arrivés en début de soirée à Puno, nous nous installerons à notre hôtel pour la nuit.

***Petit-déjeuner, déjeuner et dîner***

***Dénivelé : + 1 122 m. 3h30 de marche, 11 km. 5h30 en bus, 329 km. Nuit en hôtel***

**Jour 7 : PUNO - LAC TITICACA - ARCHIPEL FLOTTANT D'UROS - ILE D'AMANTANI** *(Altitude : 3 812 m)*

Croisière sur le lac Titicaca, le plus haut lac navigable au monde à plus de 3800 mètres d'altitude. Naviguer sur le lac Titicaca revient à plonger au cœur de la civilisation inca puisque la légende raconte que le premier Inca aurait surgit de ces eaux.

Le matin, nous partons en bateau pour découvrir l'étonnant archipel constitué par les îles flottantes de la communauté des Uros, où vivent 300 familles réparties sur 45 îlots. Vous aurez l'occasion d'échanger avec les familles pour découvrir leur mode de vie encore très traditionnel même si beaucoup d'entre eux vivent aujourd'hui du tourisme. Après avoir rencontré ces gens très accueillants, nous reprenons le

bateau en direction de l'île d'Amantani. Cette île regroupe 800 familles au mode de vie communautaire. C'est dans l'une de ces familles que vous aurez la chance de déjeuner.
L'après-midi nous partons visiter l'île, ses cultures en terrasses de pommes de terre, quinoa et blé. Nous découvrirons également les deux sommets qui dominent l'île : Pachatata (« Terre Père ») et Pachamama (« Terre Mère ») avec une vue imprenable sur cet immense lac. Le soir c'est en famille que vous prendrez votre repas et dormirez chez l'habitant.
***Petit- déjeuner, déjeuner et dîner***
***Dénivelé : + 100 m. 5h de bateau. 2h de marche. Nuit chez l'habitant***

**<u>Jour 8</u> : ILE AMANTANI - ILE DE TAQUILE - PUNO** *(Altitude : 3 812 m)*
Le lendemain matin, c'est en bateau que nous nous rendons sur l'île de Taquile, largement épargnée par la modernité même si plus de 40 000 touristes s'y rendent chaque année. Les habitants, aux costumes traditionnels colorés, continuent de vivre essentiellement de la pêche à la truite et de l'agriculture. Nous prendrons le temps de nous promener à travers les ruines pré-inca et les terrasses agricoles. Au loin, depuis les hauteurs de Taquile, nous pourrons admirer les sommets enneigés de la Bolivie. Après avoir dégusté un excellent plat traditionnel de l'île, nous repartons vers Puno où nous logerons à l'hôtel.
***Petit-déjeuner, déjeuner et dîner.***
***5h de bateau. Nuit en hôtel***

**<u>Jour 9 :</u> PUNO - CUSCO** *(Altitude : 3 812 m et 3 350 m)*
A l'aube de ce neuvième jour, il est temps de se diriger vers Cusco. Dans la matinée, nous prendrons un bus touristique (non privatisé) pour rejoindre l'ancienne capitale de l'Empire inca. Il faut compter 8h de transfert à travers l'Altiplano. Nous sillonnons des vallées peuplées de lamas, traversons le col de la Raya à 4 335 m d'altitude, découvrons des lacs et le glacier de Chimboya qui culmine à 5 489 m.
Le trajet est ponctué par la visite de différents sites archéologiques, tels Raqchi et Andahuaylillas. L'église Saint-Pierre-Apôtre d'Andahuaylillas est surnommée la Chapelle Sixtine d'Amérique, en raison des remarquables fresques qui couvrent ses murs et son plafond aux multiples couleurs.
Nous arriverons à Cusco vers 18h et nous serons logés dans un hôtel proche de la Plaza de Armas.
***Petit-déjeuner, déjeuner et dîner***
***8h de bus, 387 km. Nuit en hôtel***

**<u>Jour 10</u> : VISITE DE LA VILLE DE CUSCO ET DU MARCHE DE SAN PEDRO** *(Altitude : 3 350 m)*
Cette journée est essentiellement consacrée à la découverte de la prestigieuse ville de Cusco, capitale de l'Empire Inca. La ville est un mélange entre vestiges incas et constructions coloniales. Un point fort de cette visite, la Place centrale de Cusco (Plaza de Armas) avec sa grandiose cathédrale de style baroque andin. Autre moment clé de la journée, la visite du marché San Pédro, un marché typique et traditionnel de la ville. C'est un véritable concentré de la richesse de cette région : fruits et légumes, artisanat, plats typiques, etc.
***Petit-déjeuner, déjeuner et dîner. Nuit en hôtel***

**<u>Jour 11</u> : CUSCO, SAQSAYHUAMAN - QENQO - PUKAPUKARA ET TAMBOMACHAY** *(Altitude : entre 3 350 m et 3 500 m)*
Lors de cette journée, nous parcourrons, en véhicule privé, quatre sites archéologiques incas. Pour commencer, nous apprécierons le spectaculaire réseau de ruines qui domine la ville. Le site de Sacsayhuaman est impressionnant par la taille de ses pierres de construction ; certaines font près de 9 mètres de haut et sont assemblées sans mortier, dans le plus pur style Inca. Sur ce site a lieu, tous les ans, le 24 juin, la fête de l'Inti Raymi, la fête du Soleil. Nous nous rendrons ensuite à Kenko, labyrinthe en quechua en raison des multiples canaux courant en zigzag. Autre site, Pukapukara, ensemble aux pierres rougeâtres, qui servait d'avant-poste, chargé de protéger la population. Tambomachay, connu pour ses canaux et chutes d'eau, illustre parfaitement la précision des architectes et des ingénieurs hydrauliques incas.
***Petit-déjeuner, déjeuner et dîner***
***3h30 en bus. Nuit en hôtel***

**<u>Jour 12 :</u> VALLEE SACREE DES INCAS, PISAC - OLLANTAYTAMBO - CHINCHERO - CUSCO** *(Altitude : 2 970 m, 2 792 m et 3 760 m)*
Tout au long de la journée, nous sillonnerons, en véhicule privé, la Vallée Sacrée. Nous partons de Cusco le matin, pour suivre le cours du fleuve Urubamba. Nous nous arrêtons tout d'abord à Pisac, réputé pour son vaste site archéologique et son l'artisanat local. Vous aurez tout loisir de déambuler à travers le marché avant de visiter la zone archéologique perchée sur une colline à l'entrée du village. Après une halte à Urubamba pour nous restaurer, nous partons à Ollantaytambo, lieu de nombreux affrontements, en 1537, entre les forces du chef Manco Inca et l'expédition espagnole dirigée par Francisco Pizarro. Ancienne forteresse constituée de pierres travaillées avec une admirable précision, construite à flanc de montagne. Enfin, nous partons vers le village de Chinchero où nous visiterons l'Eglise, le site archéologique inca et le marché local d'artisanat.
***Petit-déjeuner, déjeuner et dîner***
***4h en bus, 154 km. Nuit en hôtel***

**<u>Jour 13</u> : CUSCO - MOLLEPATA - MARCOCASA - SORAYPAMPA** *(Altitude : 3 350 m et 3 700 m)* **–**
**Trek de Salkantay - 5 jours de randonnée**
*<u>Premier jour de randonnée :</u>*
Tôt le matin, nous quittons la ville de Cusco, en minibus privé. Nous traversons la vallée d'Izcuchaca et arrivons vers 7h30 au village de Mollepata à 2 953 m d'altitude. Nous prenons là un petit déjeuner. Ensuite, à Marcocasa nous retrouvons le reste de l'équipe d'encadrement et l'âne qui nous accompagneront tout au long de l'expédition. Nous traversons ensuite une magnifique vallée qui nous mène à Silcacancha. Nous déjeunons au cœur d'un paysage de sommets enneigés et de montagnes impressionnantes. Après 3h de marche, nous arrivons à Soraypampa où nous installons notre premier campement. Le site est dominé par L'Apu Humantay à 5 217 m. L'Apu Salkantay, quant à lui, culmine à 6 300 m. « Apu » est le nom donné aux montagnes andines sacrées.
***Petit-déjeuner, déjeuner et dîner***
***Dénivelé : + 350 m. 5h de marche, 14 km. 2h de bus, 98 km. Nuit sous tente***

**<u>Jour 14 :</u> SORAYPAMPA - PAMPA SALKANTAY - CHAULLAY** *(Altitude : 3 700 m, 4 600 m et 3 000 m)*
*<u>Deuxième jour de randonnée :</u>*
Après le petit déjeuner, nous continuons la randonnée. Nous arrivons au site de Salkantaypampa, puis nous bifurquons vers la montagne Umantayblanco, près du glacier de Salkantay, qui culmine à 4 600 m. Une descente de 1h30 nous emmène dans la communauté de Huayrac où nous arrivons à l'heure du déjeuner. Chemin faisant, nous traversons un autre type de paysage. Au bout de 3h, nous atteignons notre second campement à Chaullay, installé au milieu d'un bois tropical.
***Petit-déjeuner, déjeuner et dîner***
***Dénivelé : + 900 m et - 1 600 m. 8h de marche 20 km. Nuit sous tente***

**<u>Jour 15 :</u> Chaullay - Winaypoco – Playa Sahuayaco** *(Altitude : 3 000 m et 2 200 m, 2 050 m)*
*<u>Troisième jour de randonnée :</u>*
Nous pouvons admirer une grande variété de fleurs et d'animaux. Les orchidées y sont magnifiques. Les plantations de café, de cacao, de bananiers, de grenadiers, s'entremêlent au détour du chemin. Au passage, nous débusquons certaines espèces de faucons tels le Caracara, le Colibri royal. Dans ce décor extraordinaire, aux multiples cascades, nous aurons le plaisir de rencontrer, la communauté rurale de Winaypoco. Au terme de cette journée, nous traverserons la petite vallée de Sahuayaco où nous déjeunerons et installerons notre campement.
***Petit -déjeuner, déjeuner et dîner***
***Dénivelée : - 800 m. 6h de marche, 15 km. Nuit sous tente***

**<u>Jour 16 :</u> SAHUAYACO - LLACTAPATA – HIDROELECTRICA - AGUAS CALIENTES** *(Altitude: 2200 m, 2 750 m, 2 050 m et 2 160 m)*
*<u>Quatrième jour de randonnée :</u>*
Après le petit déjeuner, nous empruntons, pendant 4h30, un magnifique chemin inca qui nous mène au complexe archéologique de Llactapata. Ce centre religieux, extraordinairement bien placé, splendide mirador perdu au milieu de la végétation et des montagnes, offre une vue imprenable sur le sanctuaire du MachuPicchu et du Salkantay. Pour le moment, il s'agit de redescendre jusqu'à la Hidroelectrica. Pour rejoindre Aguas Calientes, deux possibilités s'offrent alors au groupe, soit continuer le chemin à pied sur 8 km pendant 2h30 (la meilleure solution pour profiter de la vallée), soit prendre un train (45 minutes). Nous passerons la nuit dans un hôtel très agréable à Aguas Calientes.
***Petit -déjeuner, déjeuner et dîner***
***Dénivelé : + 550 m et - 700 m***
***4h30 de marche, 12 km. Si vous choisissez l'option marche à pied depuis l'Hidroelectrica, ajouter 8km et 2h30 de marche. Nuit en hôtel***

**<u>Jour 17 :</u> AGUAS CALIENTES – MACHU PICCHU - CUSCO** *(Altitude : 2 160 m, 2 450 m et 3 350 m)*
*<u>Cinquième jour de randonnée :</u>*

Après le petit déjeuner, vers 5h30 nous pourrons prendre un des premiers autobus touristiques en partance vers le Machu Picchu afin de profiter, dès l'aube, de ce légendaire site archéologique. Pendant 2 heures, nous prendrons le temps de découvrir entre autres merveilles, la Place principale, la Tour circulaire, l'Horloge Solaire Sacrée, les appartements royaux et le Temple des Trois fenêtres. Autant d'occasions de mieux connaître le mode de vie des Incas, leurs croyances, leurs cultes et leurs cérémonies religieuses.
A l'issue de la visite guidée, chacun aura l'opportunité de profiter à son rythme de la magie du lieu : le Pont de l'Inca, La Porte du Soleil et le Cimetière inca, etc.
Pour revenir sur Aguas Calientes, une navette part du Machu Picchu toutes les 10 aux 15 minutes. A 18h10 le train de retour conduit d'Aguas Calientes à Ollantaytambo. Le trajet dure 1h45. L'heure de départ peut varier selon le nombre de places assises. Ensuite, le parcours d'Ollantaytambo à Cusco s'effectue dans l'un de nos autobus qui vous conduit à la Plaza de Armas vers 22h30.
***Petit-déjeuner, déjeuner (16h30)*** ***Diner non compris, ce soir-là.***
***Dénivelée : + 310 m. 1h45 de train. 2h en bus. Nuit en hôtel***

**Jour 18 : CUSCO**
Journée libre pour vous permettre de profiter pleinement, et à votre rythme, de la ville de Cusco.
*Petit-déjeuner*
***Repas libres. Déjeuner et dîner non inclus. Nuit en hostal***

**Jour 19 : VOL CUSCO – LIMA**
Transfert de l'aéroport
Départ en début d'après-midi, en avion, pour la ville de Lima, suivi du vol international pour la France.
***1h de vol***
***Petit-déjeuner et déjeuner***

**Jour 20 : ARRIVEE EN FRANCE**

***NOTA :*** *Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, dédoublement des groupes, modification de l'état du terrain - éboulements, sentiers dégradés, etc….), soit directement du fait du guide (météo, niveau du groupe, ...).*
*Auquel cas, faites-nous confiance, ces modifications seront toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et pour un meilleur confort !*

# Info trek

**NIVEAU : SOUTENU**

Pour bons marcheurs, étapes de 5h à 7h30 de marche sur sentier en montagne, avec des étapes en haute montagne sur sentier plus ou moins marqués, cependant sans aucune difficulté technique.

| | NIVEAU | Dénivelé | Temps de marche |
|---|---|---|---|
| | FACILE | 300 à 500 m | 4h à 5h00 |
| | MOYEN | 500 à 800 m | 5h à 6h00 |
| | MODÉRÉ | 800 à 1200 m | 6h à 6h30 |
| | **SOUTENU** | **1200 à 2000 m** | **6h30 à 8h00** |

**PORTAGE :**

Pas de portage, uniquement les affaires de la journée. Votre sac de voyage sera porté par des lamas, des chevaux ou des mules. Vous le retrouverez le soir au campement.

**A SAVOIR**

Du premier au troisième jour dans le trek de Cusco, nous serons accompagnés par notre équipe de muletiers et des ânes ils porteront tout l'équipage du groupe mais aussi les objets personnels des randonneurs. Au maximum, chaque randonneur peut remettre 7 kg de bagage personnel.
Le quatrième jour, tout l'équipement sera transféré dans des voitures vers la Hydroélectrique.

**GROUPE :**

4 personnes minimum à 12 personnes maximum

**ENCADREMENT :**

Par un guide local francophone, assisté d'un cuisinier et d'une équipe de muletiers.

**LES POURBOIRES**

Lorsque vous arrivez à l'hôtel, vous devez laisser un pourboire aux porteurs de valises. De même, si vous mangez dans un restaurant, vous pouvez laisser 10 % à 15 % de l'addition au serveur.
Pourboires pour nos équipes locales. Pour vous donner un ordre d'idée, pour un trek de 5 jours et 4 nuits, chaque personne doit prévoir :

- 20 dollars pour le cuisinier
- 7 à 10 dollars pour le muletier
- 10 dollars pour les chauffeurs qui nous accompagneront

N'hésitez pas à proposer aux équipes locales les vêtements que vous ne souhaitez pas ramener en France.
N'oubliez pas aussi de remercier via un pourboire, nos guides locaux et votre accompagnateur qui sera avec vous pendant tout le circuit.

**HEBERGEMENT :**
En tente 2 places avec matelas, pendant toute la durée du trek et en l'hôtel 3* confortable à Lima et à Cusco (en chambre double).

**REPAS :**
Pension Complète pendant toute la durée du trek, petit déjeuner, repas du midi à base de salade composée et repas du soir.
Des repas non compris en fin de descriptif, à la rubrique ; le tarif comprend et ne comprend pas.

**SANTE :**
Aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs venant d'Europe.
**Etre à jour de ses vaccinations**.
Cependant les rappels du tétanos et de la typhoïde sont néanmoins conseillés.
N'oubliez pas de faire un contrôle dentaire car il y à un passage en altitude.

**DEPLACEMENT :**
En minibus privé pour tous les transferts privés.

**SOUVENIR :**
Beaucoup de souvenirs, artisanat local très riche et abondant : tissage, lainage, instrument de musique, bijoux, poterie….

**AERIEN :**
Vol régulier au départ de Paris-Lima aller-retour assurés par les compagnies régulières Air France (vol direct depuis Paris), Iberia (via Madrid), ou Air Europa (via Madrid) ; plus rarement par KLM (via Amsterdam), LATAM (via Madrid) ou la compagnie American Airlines via les Etats-Unis….

**FORMALITE :**
Votre passeport valide 6 mois.
Pour les ressortissants français : votre passeport valide pour la durée du séjour. Pas de visa nécessaire pour un séjour inférieur à 90 jours.

**PERMIS DE TREK :**
2 mois avant votre départ, merci de nous faire passer par courrier ou par mail, les informations suivantes, afin de préparer votre permis de trek :
- N° de votre passeport
- Date de délivrance
- Date d'expiration
- Date de naissance

**CONVOCATION :**
Elle vous sera envoyée quelques jours avant votre départ en mentionnant les horaires de départ et de retour.
**Remise des billets à l'aéroport sur présentation de votre convocation.**

# Notes sur le pays

Le Pérou est sans conteste l'un des pays des plus fascinants de l'Amérique du sud, limité par le pacifique à l'ouest, l'Equateur et la Colombie au nord, le Brésil à l'est, le Chili et la Bolivie au sud.
Son riche héritage historique, la diversité de ses paysages naturels (la Côte, les Andes et l'Amazonie) et la sympathie de ses habitants en font l'une des destinations touristiques le plus importantes du continent sud-américain. Quel que soit votre intérêt vous le trouverez au Pérou.

Le Pérou est parsemé de réserves naturelles où vous pourrez admirer l'une des plus belles biodiversités de la planète.

**CLIMAT :**
Le trek s'effectue en saison sèche, cependant quelques averses peuvent êtres présentes lors du parcours (saison des pluies de Novembre à Mars).
Il fait généralement beau pendant tout l'été, de bonnes conditions météo en trek… en revanche, il fait froid en altitude, avec des écarts de températures importants entre le jour & la nuit.

**Informations générales :**
**Superficie :** 1 285 216 km²
**Capitale :** Lima
**Régime :** République avec régime Présidentialiste
**Religion :** Catholique
**Population :** 28,4 millions d'habitants
**Monnaie :** le nuevo Sol
**Langue :** Espagnol & Quechua (langue officielle) et de nombreux autres dialectes
**Devises à emporter :** des Euros, qui seront changés sur place en arrivant.
**Décalage horaire :** + 7h en été

**SOCIETE :**
**Amérindiens :** 49%
**Métis :** 33%
**Créoles :** 12%
Les premiers constituent la classe déshéritée, paysan de la Sierra de plus en plus nombreux à s'exiler vers les concentrations urbaines. Les seconds, sont plus implantés dans la vie économique, mais de graves difficultés tendent à exclure les ans emploi.
Même chose pour les Créoles, qui ne sont pas tous héritiers de grandes familles. La société devient ainsi bipolaire, d'un côté les la grande masse pauvre et les classes moyennes qui se paupérisent, de l'autre la bourgeoisie d'affaires et les emplois garantis.

**VACCINS OBLIGATOIRES**
Aucun vaccin n'est obligatoire. Soyez à jour des vaccinations comme le tétanos et la poliomyélite.
La vaccination contre la fièvre jaune et un traitement antipaludéen sont recommandés pour un séjour en Amazonie seulement.

**SAVOIR VIVRE :**
Votre circuit inclus quelques nuits chez l'habitant, n'oubliez pas d'apporter un petit cadeau à votre hôte. Du chocolat ou une boisson par exemple sont toujours appréciés. Si vous venez les mains vides, vous pourriez être mal vus. Et si lors d'une fête ou d'un repas, quelqu'un vous offre unverre, vous ne pouvez pas refuser, ça peut être très mal interprété. Si vous n'avez pas envie de boire, acceptez quand même le verre et faites semblant de le boire !
Autre petit conseil notamment dans les campagnes il peut être très mal vu de toucher la tête des enfants. Un geste anodin en France mais qui peut être mal interprété au Pérou.

**SALUER :**
Au Pérou, on tient à la politesse. Il faut toujours saluer les gens avec un « buenos dias », quand vous rentrez dans un magasin ou un taxi, sinon on vous considérera comme très impoli. Et en partant, «hasta luego » !
Si on vous présente quelqu'un, une poignée de main est appropriée. Si la présentation se fait entre deux femmes, on se fait la bise, mais seulement sur 1 joue !

**COUTUMES LOCALES :**
Les populations andines quechua respectent la nature dans leur vie quotidienne. Chaque année au mois d'août, les quechuas font des offrandes à la Terre Merre (« Pachamama » en quechua) en lui remettant les meilleurs produits issus des cultures pour la remercier de ses rendements. Les montagnes (« Apu » en quechua) et les rivières sont tout particulièrement des lieux sacrés et respectés.

**LES FEUILLES DE COCA :**
La coca, pour les quechuas, est une plante sacrée puisque ses feuilles ont des vertus médicinales et sont utilisées pendant les cérémonies traditionnelles. Dans les campagnes les paysans ont pour habitude ancestrale de mâcher les feuilles de coca pour faire face à la fatigue et la soif dans les travaux des champs.

**DECALAGE HORAIRE**
Le décalage avec la France est de 6h en hiver, 7h en été.
Quand il est midi à Paris, il est 6h du matin à Lima.

**CHANGE**
La monnaie nationale est le Nuevo sol péruvien.
1 € = 3,68 PEN (Peru Nuevos Soles) au 01/06/17

**MODE DE PAIEMENT**
Pour tous vos achats, (souvenirs par exemple), le dollar et l'euro sont acceptés partout.
Les cartes de crédit sont également acceptées un peu partout. (Visa, American express, Mastercard).
Vous pouvez changer l'argent les banques, les casas de cambio (bureau de change).
Ne pas changer dans la rue, de nombreux faux billets (dollars ou sols) circulent au Pérou.
Vérifiez soigneusement l'état de vos billets car les banques péruviennes refusent la moindre trace de déchirure, d'usure trop marquée ou d'inscription.

**INDICATIF TELEPHONIQUE**
L'indicatif du Pérou est le 51

**COUVERTURE GSM**
Il existe un bon réseau de téléphonie mobile au Pérou, vous pourrez téléphoner avec votre portable si vous avez la couverture internationale sauf en trek. Mais n'oubliez pas que vous êtes en vacances.

**INTERNET**
Il existe de nombreux cybercafés même dans les coins les plus reculés.

**ELECTRICITE**
Le Pérou utilise le 220 V, 60 Hz sauf à Arequipa (50 Kz), les prises femelles à 2 douilles acceptent généralement les fiches plates des prises mâles d'Amérique du nord et les rondes des branchements européens.

**SECURITE**
Nous vous invitons à consulter le site du quai d'Orsay dans la rubrique conseils aux voyageurs pour tout renseignement sur le pays que vous allez visiter
www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs

**CLIMAT**
Climat très agréable de mai à octobre dans le secteur d'Arequipa.
A Lima, sur la côte, entre juin et septembre, les températures varient entre 15 et 19 °, fraîcheur du à la Garua, une brume persistante, qui disparaît dès que l'on s'élève au-dessus de 600 m.
La Cordillère des Andes est ensoleillée toute l'année.
Les températures sont plus fraîches la nuit, le matin et en soirée, fraîcheur que le vent a tendance à accentuer, notamment sur les rives du lac Titicaca.
Attention aux températures en altitude, qui peuvent être froides. Ex : Température en juin, juillet et août à Cuzco (3248 m) entre 0 et 20 °C, à Arequipa (2524 m) entre 8 et 20 °, à Lima (0 m) entre 16 et 20 °.

**NOURRITURE**
Petit-déjeuner continental. Déjeuner et les dîners pris dans les restaurants locaux parfois sous forme de buffet.
Lors de votre voyage n'oubliez pas d'essayer la gastronomie locale, comme par exemple :
- La fameuse « Papa à la Huancaina » : pommes de terre napées d'une sauce crémeuse aux piments jaunes
- Le « Rocoto Relleno » : piment farcit avec un mélange de viande hachée et de légumes
- Le « Suspiro Limeno» : crème au caramel légère et onctueuse, garnie d'une meringue légère au porto
- La « Chicha de Jora » : boisson alcoolisée obtenue grâce à la fermentation du maïs, mélangé à une sorte d'arachide et quelques fruits
- Le « Ceviche » : salade de poisson frais, de citron vert, d'oignons, de piment, et de coriandre fraîche

Certains repas seront pris chez l'habitant également à base de produit locaux.
Les pique-niques, froids la plupart du temps, seront à base de pain et de charcuterie locale et fruits sauf pendant les treks ou notre cuisinier fera des merveilles.

# Nécessaire et indispensable

**ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR :**

Pour l'hôtel :

- Un sac ou une valise pour vos affaires des 7 jours
- Vos affaires de rechange
- Une trousse de toilettes
- Une paire de chaussures légères type chaussons pour le soir
- Pour les lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

Équipement vestimentaire pour la randonnée

La technique des 3 couches permet de rester au chaud et au sec.

1. Couche respirante
2. Couche isolante
3. Couche protectrice

Pour appliquer cette méthode, il vous faut

- Tee-shirts manches longues thermiques et respirants (pas de coton)
- Veste ou sweat polaire type Polartec
- Veste imperméable, respirante et coupe-vent avec capuche. Un pantalon de randonnée type Softshell, chaud, respirant et déperlant avec si possible guêtres pare-neige intégrées
- Un sur-pantalon imperméable, léger et compressible (type Gore –Tex)
- Paires de chaussettes montantes et chaudes (Merinos)
- Bonnet
- Gants chauds et étanches, sous-gants en soie (2 paires si possible)

Pour la randonnée

- Un sac à dos de 30/40 litres avec une ceinture ventrale
- Une housse de protection du sac à dos (souvent intégrée dans celui-ci)
- Une paire de chaussures imperméables avec un bon maintien de la cheville (Pas de bottes ou d'après ski)
- Une paire de guêtres (si non intégrée dans le pantalon)
- Une pochette étanche pour vos papiers, téléphone etc…
- Une poche plastifiée pour protéger vos affaires à l'intérieur du sac à dos
- Protection solaire (crème et stick à lèvres)
- Lunettes de soleil catégorie 3 ou 4 / Masque
- Une boîte avec un couvercle hermétique (type Tupperware) pour le pique-nique
- Couverts, couteau et gobelet
- Petit tapis de sol (pour vous asseoir pendant la pause déjeuner)
- Papier toilette
- Briquet
- Couverture de survie
- Une paire de lacets de rechange.

*Une petite pharmacie personnelle (votre guide a une pharmacie pour le groupe)*

- Vos médicaments si traitement
- Médicament antalgique (douleurs et fièvre), anti diarrhéique, anti-inflammatoire et un anti spasmodique
- Pastilles pour la toux
- Pansements
- Double peau type Compeed

# En vous souhaitant un agréable trek ...

**Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :**

- **appelez nous au : 05 61 97 66 04**
- un e-mail à : **info@surleshauteurs.com**
- ou bien un courrier à :

SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

votre trek commence ici...

23, Rue Gambetta
31390 CARBONNE
TEL : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com

Agence de voyage N° IM031170004
SARL Sur Les Hauteurs au capital de 15 000€
R.C.P : MMA entreprise, MMA BP27 69921 OULLINS
Garantie financière : Groupama caution
Code APE : 9329 Z SIRET : 828 692 442 000 19
TVA intracommunautaire : FR27828692442