



CARNET DE ROUTE PEROU



L'ESSENTIEL DU PEROU



Capitale : Lima

Langue officielle : l'Espagnol

Dans les montagnes la plupart des indiens sont bilingues, l'espagnol étant leur seconde langue. Ils parlent le quechua dans la plupart des régions et l'aymara près du lac Titicaca.

Décalage horaire :

-6h en hiver / -7h en été

Indicatif téléphonique : +51

Monnaie : le nuevo sol, appelé communément sol (soles au pluriel). Le symbole utilisé est le suivant : S/. Si vous voyez le symbole \$, il s'agit du dollar américain.

Le cours du jour ?

Santé : Une aide pour préparer **votre trousse à pharmacie ?**

Electricité : Le système électrique au Pérou fonctionne sur 220 volts. Certaines prises électriques acceptent les fiches plates (A), d'autres les fiches rondes (C), et d'autres acceptent les 2 types.



LIMA



FORMALITES

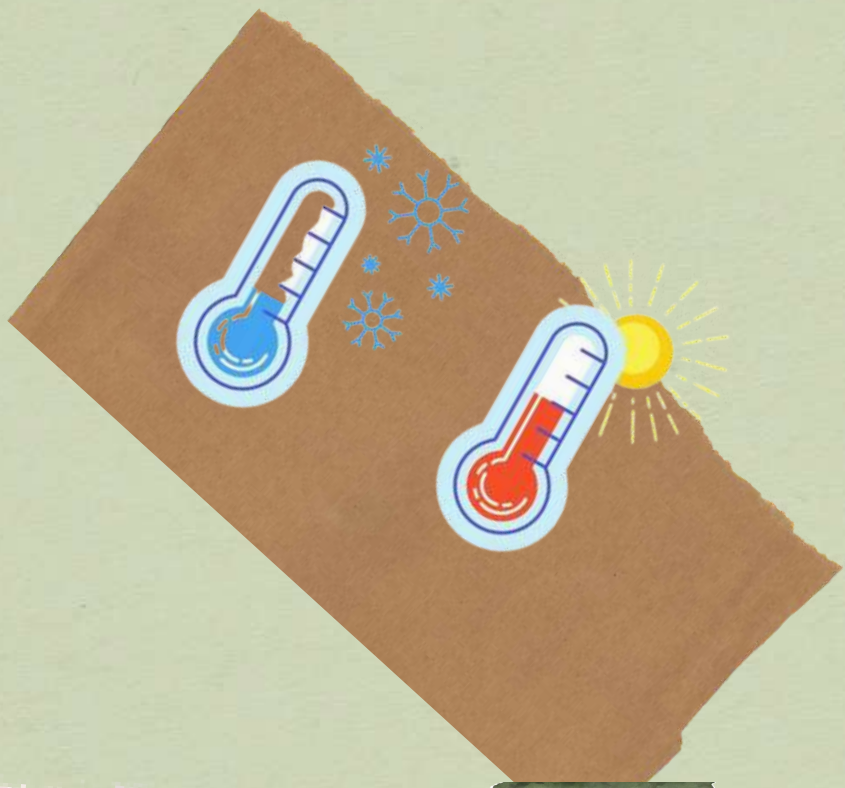


SANITAIRES...
Pour connaître les formalités sanitaires du jour au Pérou

ADMINISTRATIVES...
L'obtention d'un Visa n'est pas nécessaire pour entrer sur le territoire Péruvien, votre passeport doit être valide au moins 6 mois après la date de sortie du Pérou.
Le cachet d'entrée apposé sur votre passeport vous accorde en général une autorisation de 30 jours. Vous avez droit à un séjour de maximum 183 jours au Pérou. Vous souhaitez en savoir plus sur vos formalités pour le Pérou ?



NOS CONSEILS METEO



Le Pérou a deux saisons bien marquées qui ne se ressentent pas de la même façon suivant la région (la côte littorale, les Andes ou l'Amazonie).

La saison sèche (hiver austral) : de Mai à Octobre et la saison des pluies (été austral) : de Novembre à Avril

Au vu des disparités, la meilleure solution reste probablement de choisir une saison cette fois-ci... et de revenir pendant l'autre saison pour un autre voyage ! Un voyage au Pérou sera toujours une expérience inoubliable quelle que soit l'époque de l'année que vous choisirez ! Globalement, pour la lère découverte, on privilégiera l'hiver austral.



Amazonie : en toute saison, l'humidité est sensible. A la saison sèche, les cours d'eau sont à leur point le plus bas, et les excursions se font à pied pour une meilleure immersion dans le milieu naturel. A la saison des pluies : les cours d'eau sont hauts, la nature est à son apogée mais les visites sont plus compliquées, à faire en bateau.

Sur la côte : l'hiver, le ciel est bouché avec la Garua, une sorte de brouillard permanent qui ne laisse pas vraiment voir le soleil. Ce n'est pas la saison des plages, mais en dehors de la capitale, le temps reste relativement agréable et doux. Pendant l'été austral, le temps est au beau fixe même si la mer n'est jamais très chaude.

Dans les Andes : la saison sèche est la plus propice à la pratique de la randonnée, avec une quasi absence totale de précipitations. Les journées sont plutôt chaudes et ensoleillées et les nuits froides.

A la saison des pluies, il pleut quasiment tous les jours et les sommets sont dans les nuages. Les journées sont douces et les nuits sont fraîches. Pendant cette saison, les Andes sont vertes mais certains lieux peu accessibles (routes coupées, éboulement ou débordement de rivière).



NOS CONSEILS SANTE ET SECURITE

Le Soroche ou Mal Aigu des Montagnes est un syndrome qui peut se faire sentir lors d'un séjour en altitude (maux de tête, nausées...) Un voyage au Pérou nécessite inévitablement des passages à des altitudes élevées, mais de simples conseils peuvent prévenir ce désagrément. D'abord, pensez à une acclimatation progressive à l'altitude, surtout avant un trekking ou une ascension. Hydratez-vous régulièrement à l'aide d'eau ou de tisanes et évitez l'alcool et la cigarette. Vous pouvez également consommer des tisanes de feuilles de Coca, même si l'efficacité n'en est pas prouvée, au moins cela contribuera à votre hydratation.

Le vaccin de la fièvre jaune est vivement recommandé dans le cas d'un passage en jungle amazonienne ; Un traitement préventif pour le paludisme peut être envisagé, uniquement pour les journées passées en Amazonie. Il n'y a pas de paludisme en altitude. La protection avec des vêtements couvrants et les répulsifs est indispensable : un produit anti-moustique puissant avec 50% de DET. Il est toutefois conseillé de faire le point avec votre médecin et de demander les rappels des vaccinations courantes.



La menace principale qu'était le terrorisme s'est éteinte depuis maintenant 10 ans. Si le Pérou connaît certains problèmes de délinquance et de narcotrafic, les circuits touristiques sont exempts de tout risque. En dehors de certains quartiers dans la capitale, Lima, où la délinquance est un vrai problème, le reste du pays est plutôt tranquille. Il faut néanmoins se prémunir contre les vols et les agressions en adoptant une attitude prudente et non voyante. Les risques au Pérou, ce sont aussi les mouvements sociaux. Pour se faire entendre, les habitants ont tendance à bloquer les circuits touristiques. Ces manifestations peuvent être violentes. A Arequipa, il existe également un phénomène de faux taxis. Pour vous éviter tout problème, vous devez simplement faire attention à vos affaires et ne pas vous aventurer en pleine nuit, dans les rues péruviennes. Ce bon sens ne vous empêche pas de profiter à fond de votre voyage.

GERER VOTRE ARGENT



Retraits et paiements

les distributeurs automatiques au Pérou ne permettent de retirer que des petites sommes (environ 200 US\$). De plus, s'ajoute aux frais de transaction internationale la commission de la banque péruvienne. Attention : l'argent sort avant la carte : ne pas l'oublier !

Les cartes bancaires (Visa, American Express, Mastercard) sont acceptées dans la plupart des établissements d'un certain niveau (hôtels, restaurants, boutiques de souvenirs). Dans certains cas, les frais de transaction (de l'ordre de 5 %) sont à rajouter au montant de la transaction.

Le change

On peut changer des dollars américains ou des euros dans les établissements bancaires, mais les bureaux de change (casa de cambio), ouverts 7j/7, proposent des meilleurs taux et moins d'attente. Attention, dans tous les cas, les billets en dollars américains doivent être en parfait état (non déchirés, pas de marque d'encre ou de tampon).

10 DE MARZO DE 2016

C1479951

Machu Picchu

C'est évidemment l'icône du Pérou et la destination phare pour la plupart des voyageurs.

Paracas

Petit port de pêche et station balnéaire à 3-4 heures au sud de Lima. L'intérêt touristique principal sont les îles Ballestas, qui abritent une grande quantité d'otaries, de pélicans, cormorans et autres oiseaux marins. En raison de la richesse de leur faune, ces îles sont parfois surnommées "Les Galapagos du Pérou".

Chachapoyas

Son attrait principal est la forteresse de Kuelap, que l'on compare parfois à un second Machu Picchu, et qui constituera le point d'orgue d'un voyage au nord Pérou. Mais Chachapoyas est aussi et avant tout une région de magnifiques paysages de moyenne montagne,

Trujillo

Son centre colonial est un des mieux conservés du pays et compte un bon nombre de « casonas » et musées qui méritent une visite. C'est aussi une ville riche en trésors archéologiques: les sites chimus et mochicas de Chan Chan et Huacas del Sol y de la Luna ne sont qu'à quelques kilomètres de la ville.



Vallée Sacrée des Incas

Nom communément donné à la vallée du Río Urubamba entre Pisac et Ollantaytambo. Les Incas y ont construit différentes cités, telles que celle de Pisac ou la forteresse d'Ollantaytambo.

Huaraz

Cette petite ville andine est située à 400 km au nord de Lima et au pied de la Cordillère Blanche. Elle est une destination incontournable pour un trek au Pérou

Lac Titicaca

Situé à 3800 mètres d'altitude à la frontière entre le Pérou et la Bolivie. Outre son titre de "lac navigable le plus haut du monde", les attraits du lac Titicaca sont ses paysages grandioses et la possibilité de découvrir la vie rurale des communautés indiennes quechuas et aymaras qui vivent sur ses rives et ses îles.

LES PERLES DU PEROU

LA GASTRONOMIE



Le ceviche : véritable plat national. C'est du poisson cru (et/ou des fruits de mer) mariné au citron et servi froid.

La causa : purée de pomme de terre jaune légèrement relevée servie avec avocat et poisson ou fruits de mer.

Le lomo saltado : un émincé de bœuf cuit avec oignons, tomates et frites, et servi avec du riz.

Le rocoto relleno (spécialité d'Arequipa) : une sorte de gros piment rouge ressemblant à un poivron mais piquant, farci de viande hachée et raisins secs, en général servi avec un gratin de pommes de terre (pastel de papa).

Les juanes : morceaux de poulet enveloppés dans du riz cuit et recouverts de feuilles de bananier avant d'être cuits.

Un plat typique de la région amazonienne

Le chicharrón de chancho : un morceau de porc frit, avec couenne, très savoureux.

Le Cuy : La grande surprise culinaire que le Pérou vous réserve. Le cuy chactado d'Arequipa ou al horno de Cusco sont différentes variantes.

Quelques en-cas : les tamales (farine de maïs cuite dans des feuilles de bananier et farcie de viande et d'olives), anticuchos (brochettes de morceaux de cœur grillés), les empanadas (chaussons fourrés à la viande ou au fromage), la papa rellena (pomme de terre farcie de viande hachée)



LA GASTRONOMIE



Quelques desserts :

Suspiro limeño : une sorte d'île flottante péruvienne agrémentée de cannelle et de porto, spécialité de Lima

Tejas : fruits glacés enrobés de caramel et de chocolat à la noix, au citron, à la figue. Type de la région côtière sud.

Mazamora : dessert à base de maïzena, de maïs violet et de fruits en morceaux

Boissons :

La chicha morada a pour beaucoup le goût du Pérou. Comme la mazamorra, faite à base de maïs violet bouilli avec quelques autres fruits, de la cannelle et des clous de girofle, on en vend à tous les coins de rue.

le Pisco, alcool blanc de raisin, dont le Pérou revendique l'appellation d'origine, face au Chili. On le sert sous la forme du "Pisco sour", cocktail traditionnel très rafraîchissant dont vous apprécierez l'agréable saveur citronnée et la légère mousse blanche qui le surmonte.

L'Inca Kola : un soda jaune fluorescent et au goût de chewing gum

Mais aussi le mate de coca, l'emoliente...



be
ugh
orld
ty's
r.
ng
orn
k-
he
if
s,
ity
irs
ies
ll,
n
k
of
ould
ame,
erfi

CELEBRATIONS ET FESTIVALS

Février : le Carnaval est célébré à travers tout le Pérou : la cérémonie centrale consiste à planter un arbre et danser autour ; puis on coupe l'arbre et on se précipite sur les cadeaux accrochés à ses branches. 2 Février : Chandeleur

fin mars/début avril : la Semana Santa célébrée dans tout le pays : les marques de ferveur religieuse prennent le dessus sur la vie des habitants, et les rues s'enflamment de défilés, musiques et danses

fin mai - début juin : Q'oyllur Rit'i qui signifie Etoile des Neiges en quechua. Dans les environs de Cusco : ce pèlerinage le plus célèbre de toute l'Amérique Latine, inscrit au patrimoine immatériel de l'humanité, regroupe plus de 50 000 participants chaque année.

le 24 juin : l'Inti Raymi ou fête du Soleil : à Cusco : fête inca par excellence, il s'agit de l'adoration du soleil au moment de l'équinoxe d'hiver pour ces latitudes sud. C'est une fête très touristique, mais non moins intéressante pour la récréation fidèle de l'Inti Raymi préhispanique.

la Yawar Fiesta : la fête du sang est une fête de village qui permet de régler de façon rituelle les conflits d'intérêts locaux. C'est également une compétition de bravoure. Dans certains villages un condor accroché au dos d'un taureau est mis en scène représentant les autochtones des Andes contre l'empire espagnol.

Octobre : le Señor de los Milagros (seigneur des miracles), le saint le plus populaire de toute l'Amérique Latine, est adoré tout au long du mois d'octobre. C'est un des seuls saints "moreno", noir, du continent.



US ET COUTUMES

On tutoie généralement les gens, sauf ceux ayant un haut niveau social ou bien les personnes âgées.

La bise est de mise entre homme et femme. Une seule manière, valable partout : une fois sur la joue droite.

Ayez toujours du respect pour les gens de loi (motard, agent de police). On s'adresse à un agent en disant Jefe (chef).

Se faire appeler "Gringo" n'a rien de péjoratif et n'a aucune connotation américaine.

Si vous êtes dans un restaurant et que votre commande dépasse votre appétit, le garçon vous proposera peut être d'emballer le plat pour l'emporter; c'est normal ici.

Les péruviens ont pour habitude de déposer une pierre au sommet d'un col passé; vous verrez ainsi des monticules, parfois impressionnants aux abords des routes.

Le pourboire est souvent donné dans un restaurant ou un bar, même s'il est déjà inclus dans la note. Prévoyez si vous souhaitez 5 à 10%.

Photographier les indiens est rarement apprécié; en effet, la majorité pense que la photo leur enlève leur âme. Demandez donc plutôt l'autorisation, elle sera parfois accordée contre une petite rémunération. Je ne parle évidemment pas des indiens très bien habillés, avec un lama "en laisse" qui ne sont là que pour ça.

Sur la route, le clignotant est peu utilisé et les conducteurs préfèrent utiliser l'avant-bras : vers le bas pour la gauche, le haut pour la droite et le côté pour s'arrêter.



Le Pérou présente une grande variété d'écosystèmes et de climats. Il faut donc prévoir des vêtements autant pour la chaleur que pour les nuits fraîches en zone de montagne.

Sa position et l'altitude de certaines zones augmentent très fortement le rayonnement solaire : il faut donc se protéger efficacement : chapeau ou casquette couvrante et lunettes de soleil.

En Amazonie, il vous faut des vêtements légers et couvrants malgré la chaleur, ceci pour se prévenir contre les insectes. Il est possible de traiter les vêtements contre les insectes avec un produit adapté.

Dans les hauteurs andines telles que Puno ou Cusco, prévoir des vêtements plus chauds pour le soir : pulls, pantalons, chaussettes montantes, anorak ou coupe-vent.

Vous pouvez vous équiper sur place de bonnets, gants et pulls en laine d'alpaga !

Nous vous rappelons également de vous munir d'un maillot de bain et d'une serviette pour vos baignades en eaux thermales ou en Amazonie.

Quelques incontournables dans votre valise :

- Un k-way en cas de pluie
- Un pull pour les soirées plus fraîches ou en cas de trek dans les montagnes
- Des tennis ou des chaussures fermées
- Une crème solaire et des lunettes de soleil
- Un anti moustique (pour la peau et pour les vêtements)
- Un chapeau ou casquette et un maillot de bain
- Une gourde (offerte par Slow Trotteurs)
- Une torche et un rouleau de papier toilette, qui peuvent toujours être utiles !
- Une petite trousse de secours avec quelques antihistaminiques, anti diarrhéique, anti-douleurs et pansements.
- une petite pochette étanche pour y stocker appareil photo et autres appareils électroniques : utile en cas de pluie inopinée !

VOTRE VALISE



SOUVENIRS...

Travel Memories

Le **Chullo** : Il reste le plus grand symbole du pays, et vous ne pouvez pas ne pas en ramener un dans votre valise !

Le fameux bonnet péruvien est concurrencé par d'autres vêtements en tissus célèbres, tels que les ponchos et pulls en laine d'alpaga.

Procurez-vous de quoi faire un **pisco sour** maison et offrez à vos amis un apéritif à la péruvienne une fois rentré.

Masques de carnaval : un souvenir à ramener de Puno

E'keko : Cette petite figurine en céramique représente la culture quechua. Sur son dos, il porte ce qui peut assurer sa postérité et sa survie.

Une flûte de Pan : Le cliché est tenace mais, l'objet est si mythique que vous ne pouvez pas vous en empêcher. Si vous cherchez un peu d'originalité, optez plutôt pour le charango, une guitare aux cordes pincées.

Calebasses (mates burilados) : souvent gravées et peintes.



a little-te
w, there
ad chaffir
ll waterf
did nothin
for de
I and
rever
resides
, a knot
poor Rat
eded
cam
e s
éd r
e d
he
d t
rim
sha



Slow
TROTTEURS

HASTA
PRONTO!

Xo