

POINTS FORTS DU VOYAGE

VOUS AIMEREZ ...

- Les immersions dans des communautés andines et le partage du quotidien
- Les sites majeurs incas, dont Machu Picchu
- La découverte de Cusco, ancienne capitale de l'empire inca
- L'exploration de l'Altiplano et du lac Titicaca
- Un itinéraire mêlant rencontres, patrimoine et paysages andins

Meilleure période de départ :

Mai, Juin, Juillet, Août,
Septembre, Octobre

Nature ●●●●○ Rencontre ●●●●○

Sportivité ●●●●○ Culture ●●●●●

EN RÉSUMÉ

Ce circuit au Pérou propose une découverte approfondie du monde andin, en combinant rencontres avec les communautés indigènes, grands sites incas et paysages emblématiques de la cordillère des Andes. Plus qu'un itinéraire patrimonial, ce voyage met l'accent sur l'immersion culturelle, la compréhension des modes de vie traditionnels et les liens toujours vivants entre les populations andines et l'héritage inca.

LIMA ET LES PREMIERS REPÈRES CULTURELS DU PÉROU

Le voyage débute à Lima, capitale du pays et point d'entrée essentiel pour appréhender l'histoire coloniale et contemporaine du Pérou. Cette étape permet d'aborder les grandes lignes de l'identité péruvienne, entre héritage précolombien, période coloniale et dynamiques actuelles, avant de rejoindre les régions andines.

IMMERSION DANS LES COMMUNAUTÉS ANDINES ET VIE RURALE

L'un des fils conducteurs du circuit est la rencontre avec les communautés indigènes andines, principalement quechuas. Plusieurs journées sont consacrées à l'immersion dans des villages, où vous partagez le quotidien des habitants : agriculture en terrasses, élevage, artisanat textile, préparation des repas et échanges autour des traditions locales. Ces moments privilégiés permettent de comprendre les modes d'organisation communautaire et la transmission des savoirs ancestraux.

CUSCO ET LA VALLÉE ANDINE : CŒUR HISTORIQUE DE L'EMPIRE INCA

Le voyage se poursuit vers Cusco, ancienne capitale de l'empire inca et centre culturel majeur du monde andin. La découverte de Cusco et de ses environs permet de saisir la superposition des héritages incas et coloniaux. Dans les vallées environnantes, les

paysages de montagnes, de terrasses agricoles et de villages traditionnels illustrent l'ingéniosité des civilisations andines face à leur environnement.

MACHU PICCHU : SITE EMBLÉMATIQUE DE LA CIVILISATION INCA

Moment fort du voyage, la visite de Machu Picchu offre une plongée dans l'un des sites archéologiques les plus emblématiques d'Amérique du Sud. Replacée dans son contexte historique, géographique et spirituel, cette découverte permet de mieux comprendre l'organisation politique, religieuse et technique de la civilisation inca, au-delà de l'image iconique du site.

L'ALTIPLANO ET LE LAC TITICACA : TRADITIONS ANDINES ET VIE LACUSTRE

Le circuit se prolonge sur l'Altiplano, jusqu'au lac Titicaca, berceau de nombreuses légendes andines. Sur les rives et les îles du lac, vous rencontrez des communautés vivant au rythme de l'eau, de la pêche et de l'agriculture d'altitude. Cette étape met en lumière une autre facette du monde andin, où traditions, croyances et modes de vie restent profondément enracinés.

UN CIRCUIT IMMERSIF POUR COMPRENDRE LE MONDE INCA ET ANDIN

Ce circuit propose une approche complète du Pérou andin, en associant immersion communautaire, grands sites archéologiques et paysages de montagne. Un voyage riche de sens, destiné aux voyageurs désireux de comprendre le Pérou de l'intérieur, à travers ses peuples, son histoire et les territoires façonnés par la civilisation inca.

PROGRAMME JOUR PAR JOUR

J1. France → Lima

 Hôtel  Dîner

Arrivée à Lima en fin de journée. Accueil à l'aéroport par notre correspondant. Transfert à votre hôtel en centre-ville. Dîner au restaurant.

Nuit à l'hôtel.

J2. Lima → Lima

 Véhicule privé  Hôtel  Rencontres, Site historique, Artisanat, Atelier artisanal
 Petit déjeuner, Déjeuner, Dîner

Petit-déjeuner. Départ pour une visite des ruines de Pachacamac. Direction Lurin pour déjeuner avec les artisans d'une communauté.

Visite des ateliers d'artisanat et activités avec les membres de la communauté. Retour à Lima.

Dîner au restaurant. Nuit à l'hôtel.

J3. Lima → Cusco

 Visite de ville, Transfert  Avion  Maison d'hôtes
 Petit déjeuner, Déjeuner, Dîner

Petit-déjeuner. Visite de la partie coloniale de Lima (place San Martin, Palais du Gouvernement, place d'Armes, grande Cathédrale, les Catacombes de San Fransisco, ...). Déjeuner au restaurant.

Transfert à Cusco en avion. Installation à l'auberge, lieu de rencontre des autochtones quechua, aymara et matsigenka entre autres.

Fin de journée libre.

Dîner et nuit à l'auberge.

J4. Cusco → Janac Chuquicamata

■ Rencontres, Marché, Savoir-faire local, Immersion villageoise
🚗 Véhicule privatisé 🏠 Chez l'habitant
🍴 Petit déjeuner, Déjeuner, Dîner

Petit-déjeuner. Direction Pisac pour la visite des ruines. Visite du marché local où les communautés environnantes descendent de la montagne pour vendre leurs productions. Direction la communauté d'Amaru. Accueil en musique puis avec les indigènes. Cueillette de fleurs qui serviront à faire des teintures naturelles. Déjeuner sur place.

Démonstration de tonte de moutons et de teinture et tissage de la laine à la main. Transfert à Janay pour rejoindre la communauté de Janac Chuquicamata. Installation chez l'habitant.

Dîner et nuit sur place.

J5. Janac → Janac

■ Rencontres, Immersion villageoise, Activités agricoles, Balade à pied
🏠 Chez l'habitant 🍴 Petit déjeuner, Déjeuner, Dîner

Petit-déjeuner. En compagnie d'un guide villageois, vous partirez dans la montagne où l'achupalla abonde (plante à épines utilisée pour la fabrication de divers objets, usage médicinal, etc.).

Participation aux activités quotidiennes avec les villageois comme l'apiculture et l'élevage de cochon d'inde.

Déjeuner, dîner et nuit chez l'habitant.

J6. Janac → Janac

■ Immersion villageoise, Activités agricoles, Randonnée
🏠 Chez l'habitant 🍴 Petit déjeuner, Déjeuner, Dîner

Petit-déjeuner. Selon la période, possibilité de faire différentes activités dans différents villages : treks de 2h30 à 7h de marche (selon envie), monter à cheval, travaux agricoles avec les communautés.

Déjeuner, dîner et nuit chez l'habitant.

J7. Janac → Janac

■ Site archéologique, Immersion villageoise 🏠 Chez l'habitant
🍴 Petit déjeuner, Déjeuner, Dîner

Petit-déjeuner. Selon le choix de l'activité de la veille, possibilité de visiter le centre archéologique de Huchuy Qosco (petit Cuzco) ou faire des activités avec les communautés.

Déjeuner, dîner et nuit chez l'habitant.

J8. Janac → Aguas Calientes

■ Rencontres, Atelier cuisine, Transfert 🚗 Train
🏠 Hôtel 🍴 Petit déjeuner, Déjeuner, Dîner

Petit-déjeuner. Visite au peuple de Chichubamba pour un atelier de fabrication de chocolat (4 à 5h). Déjeuner avec les locaux puis direction Ollantaytambo.

Transfert en train à Aguas Calientes au pied du Machu Picchu. Installation à l'hôtel.

Dîner et nuit à l'hôtel.

J9. Aguas Calientes → Cusco

■ Site historique, Randonnée, Transfert 🚗 Train
🏠 Maison d'hôtes 🍴 Petit déjeuner, Déjeuner, Dîner

Petit-déjeuner. Tôt le matin, ascension en bus au Machu Picchu pour profiter du site avant l'arrivée des grands groupes de touristes. Découverte du site le plus emblématique des Incas, avec ses cultures en terrasses, son système de canal artificiel pour l'irrigation, ses palais, places, temples, caves, greniers, prisons etc. Déjeuner sur place.

Temps libre pour une promenade aux environs de la citadelle, au temple du soleil, construit avec d'énormes blocs de pierre, lieu principal où les cérémonies étaient réalisées pendant le solstice de juin. Balade également possible à la colline d'Intihuatana dont la forme ressemble à celle d'une grande pyramide (accès par un escalier de 78 marches).

Activité optionnelle (non incluse dans le tarif), à réserver en même temps que le circuit (15€/personne) :

Ascension du Huayna Picchu (magnifique vue sur toute la région et d'autres lieux) avant le retour sur Aguas Calientes (réservé aux personnes avec une bonne condition physique car très à pic, ne pas avoir le vertige).

Transfert à la gare pour le train de retour à Cusco (+/- 4h30). Installation à l'auberge à Cusco.

Dîner et nuit à l'auberge.

J10. Cusco → Puno

■ Lieu de culte, Transfert  Transport local  Chez l'habitant
 Petit déjeuner, Déjeuner, Dîner

Petit-déjeuner. Départ en bus touristique pour un voyage à travers l'Altiplano et la vallée de Vilcanota jusqu'à Puno. En route, arrêt au col de La Raya (4 300 m) et visite du temple inca de Raqchi, l'église de Andahuaylillas. Déjeuner au restaurant.

Arrivée à Puno, transfert à « Sur Andino », association de femmes tisserandes. Installation dans leur maison familiale.

Dîner et nuit sur place.

J11. Puno → Taquile

■ Rencontres, Artisanat, Immersion villageoise, Balade à pied
 Bateau  Chez l'habitant
 Petit déjeuner, Déjeuner, Dîner

Petit-déjeuner. Route pour le village de Chucuito. Durant le trajet, visite d'une association d'artisans spécialisés dans le tissage de la laine d'Alpaga (production et transformation). Arrivés à la péninsule de Chucuito, petite marche en direction de Puerto Karina, au bord du lac Titicaca puis de l'embarcadère. Embarquement pour l'île de Taquile. Accueil et installation dans la maison familiale dans la communauté d'Awayllano. Déjeuner sur place.

Promenade sur les rives du lac jusqu'à la place principale de l'île. En fin de journée, activités culturelles avec la communauté.

Dîner et nuit dans la maison familiale.

J12. Taquile → Amantani

■ Rencontres, Site naturel, Barque/pirogue, Balade à pied
🚤 Bateau 🏠 Chez l'habitant
🍴 Petit déjeuner, Déjeuner, Dîner

Petit-déjeuner. Balade en bateau sur le Lac Titicaca, en direction de l'île d'Amantani. Arrivés sur l'île, installation dans la maison familiale et déjeuner sur place.

Balade jusqu'au temple de Pachatata pour apprécier le superbe panorama (vues sur le Pérou et sur la Bolivie) et observer la magie des couleurs du coucher du soleil sur le lac, situé à une altitude de plus de 3 600m.

Dîner et nuit chez l'habitant (confort sommaire).

J13. Amantani → Puno

■ Rencontres, Savoir-faire local, Barque/pirogue
🚤 Barque/Pirogue 🏠 Chez l'habitant
🍴 Petit déjeuner, Déjeuner, Dîner

Petit déjeuner. Embarquement pour continuer la balade en bateau sur le Lac Titicaca, en direction de la péninsule de Kapachica, dans la communauté de Santa María-Llachón. Promenade en « bateau à voile » aux abords de l'île, menée par les habitants en tenue traditionnelle. Promenade à pied sur l'île pour rencontrer les paysans avec leurs animaux. Déjeuner sur place.

Poursuite de la balade en bateau sur le lac Titicaca jusqu'à l'île de los Uros Titino. Découverte du mode de vie des habitants et de leurs coutumes. Participation à la récolte de « totoras » (plantes géantes des marais utilisées principalement dans la construction), aux manœuvres des barques, etc. Retour à Puno et transfert à « Sur Andino », association de femmes tisserandes.

Dîner et nuit dans leur maison familiale.

J14. Puno → Lima

■ Rencontres, Visite de ville, Artisanat, Transfert 🚗 Avion
🏠 Chez l'habitant 🍴 Petit déjeuner, Déjeuner

Petit-déjeuner. Transfert à l'aéroport et vol à destination de Lima. Installation à hôtel en centre-ville. Déjeuner au restaurant.

Visite du quartier de la Villa El Salvador. Rencontre avec l'association Tika Rumi, spécialisée dans les bijoux. Explications sur le développement socio-économique de ce quartier. Retour à l'hôtel. Soirée libre.

Nuit à l'hôtel.

J15. Lima → France

■ Shopping/Emplettes  Petit déjeuner

Petit-déjeuner. Matinée libre pour faire les dernières emplettes. Transfert à l'aéroport pour le vol retour.

Le programme peut-être soumis à modifications, selon les événements sociaux, politiques ou climatiques.

INFORMATIONS PRATIQUES DU PAYS (PÉROU)



FORMALITÉS ADMINISTRATIVES

PASSEPORT

Vous devez détenir un passeport en cours de validité, valable 6 mois à compter de l'arrivée sur le territoire péruvien pour les ressortissants français.

NB : Si vous prévoyez de voyager avec vos enfants, il est important de savoir que désormais, tous les mineurs, quel que soit leur âge, doivent être titulaires de leur propre passeport. Selon la législation française, un enfant qui voyage avec ses deux parents ou avec l'un d'eux n'a pas besoin de présenter une autorisation de sortie du territoire. Toutefois, ce document est obligatoire (depuis le 15 janvier 2017) si l'enfant voyage sans être accompagné de l'un de ses parents. Dans ce cas, il devra fournir les documents suivants : un passeport (ou une carte d'identité, selon les exigences du pays visité), le formulaire d'autorisation de sortie du territoire signé par l'un des parents ayant l'autorité parentale (disponible sur le site www.service-public.fr), ainsi qu'une copie de la pièce d'identité du parent signataire.

Si un mineur voyage avec un parent dont il ne porte pas le nom de famille, il est vivement recommandé de pouvoir prouver la filiation (<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F15392>) ou de présenter une autorisation de sortie du territoire (formulaire Cerfa n° 15646-01) signée par l'autre parent, accompagnée d'une copie de sa pièce d'identité. Cette autorisation n'exempte pas des autres formalités spécifiques qui peuvent être exigées pour l'entrée des mineurs dans certains pays.

VISA

Aucun visa n'est requis pour les ressortissants français pour un séjour touristique au Pérou d'une durée inférieure ou égale à 90 jours (3 mois).

VACCINS

Afin d'être certain de ne pas avoir déjà reçu des injections pour vos voyages antérieurs, vérifiez votre carnet de santé ou de vaccination. Vérifiez également que vous êtes bien à jour de vos vaccins classiques (Diphtérie, Tétanos, Poliomyélite, Coqueluche, Hépatite B, Méningite, Rougeole, Oreillons, Rubéole) selon les préconisations du [calendrier vaccinal](#).

Vaccins conseillés :

– Hépatite A

Pour les séjours en Amazonie ou dans des zones à moins de 2 300 m d'altitude et certaines régions des Andes :

- Vaccin obligatoire contre la Fièvre jaune (le certificat de vaccination peut-être demandé à l'arrivée à l'aéroport)
- Traitement anti-paludéen recommandé.

Plus de renseignements sur le site de [l'Institut Pasteur](#)

PALUDISME

Il existe un risque faible de transmission toute l'année dans les zones rurales des vallées inter-andines situées au-dessous de 2 500 m et la jungle amazonienne. Une protection contre les moustiques est nécessaire. Informations sur la protection contre les piqûres de moustiques site de [l'Institut Pasteur](#).



PRÉSENTATION DU PAYS

GEOGRAPHIE

Le Pérou, situé sur la côte ouest de l'Amérique du Sud, est un pays aux paysages diversifiés et contrastés, abritant une grande variété d'écosystèmes. Il est le troisième plus grand pays d'Amérique du Sud, avec une superficie d'environ **1 285 216 km²**. Le Pérou est bordé à l'ouest par l'océan Pacifique, au nord par l'Équateur et la Colombie, à l'est par le Brésil, au sud-est par la Bolivie et au sud par le Chili. La géographie péruvienne se divise en trois

grandes régions naturelles : la côte (Costa), la montagne (Sierra) et la forêt amazonienne (Selva), chacune ayant des caractéristiques uniques.

LES TROIS GRANDES RÉGIONS GÉOGRAPHIQUES DU PÉROU

1. LA COSTA (CÔTE)

La **côte péruvienne** est une étroite bande désertique qui s'étend le long de l'océan Pacifique, sur environ 2 500 km, de la frontière avec l'Équateur au nord jusqu'au Chili au sud. La largeur de cette région varie, atteignant parfois jusqu'à 160 km.

- **Paysage** : La Costa est principalement composée de plaines désertiques et arides, interrompues par des vallées fertiles formées par des rivières descendant des Andes. Cette zone reçoit très peu de précipitations, notamment dans les régions proches du désert de **Sechura**, l'un des endroits les plus secs au monde.
- **Climat** : Le climat de la côte est influencé par le **courant de Humboldt**, un courant océanique froid qui rafraîchit les températures et provoque des conditions désertiques. Malgré la rareté des pluies, le courant de Humboldt favorise une riche vie marine, ce qui a fait de la pêche l'une des principales activités économiques de la région.
- **Villes principales** : La capitale, **Lima**, est située dans cette région côtière, tout comme d'autres villes importantes comme **Trujillo** et **Arequipa**. Lima, située dans une vallée côtière, est le centre politique et économique du pays.

2. LA SIERRA (ANDES)

La **Sierra** correspond à la région des **Andes**, la chaîne de montagnes qui traverse le pays du nord au sud. Les Andes péruviennes forment l'épine dorsale du Pérou et sont divisées en deux grands massifs, les **Cordillères occidentale et orientale**. Cette région représente environ un tiers du territoire péruvien et abrite certains des paysages les plus spectaculaires d'Amérique du Sud.

- **Altitude** : Les Andes péruviennes atteignent des altitudes élevées, avec le **Huascarán**, le plus haut sommet du pays, culminant à **6 768 mètres**. Les hauts plateaux (Altiplano), qui se trouvent à une altitude moyenne de 3 000 à 4 000 mètres, sont une caractéristique importante de la Sierra.
- **Climat** : Le climat dans les Andes varie considérablement en fonction de l'altitude. Les zones basses ont un climat tempéré, tandis que les hauteurs connaissent un climat froid avec des gelées nocturnes. Pendant l'été (de décembre à mars), la Sierra connaît une saison des pluies, avec des averses fréquentes dans les vallées et les montagnes.

- **Vallées et agriculture** : Les vallées andines sont des zones fertiles, où l'agriculture en terrasses est pratiquée depuis des siècles. Les cultures traditionnelles incluent la **pomme de terre**, le **maïs**, le **quinoa** et l'**orge**. Cette région est également le cœur historique du **Tahuantinsuyu**, l'empire inca.
- **Villes importantes** : **Cusco**, l'ancienne capitale de l'empire inca, est l'une des principales villes de la Sierra. La région abrite aussi le **lac Titicaca**, situé à la frontière avec la Bolivie, qui est le plus haut lac navigable du monde.

3. LA SELVA (FORÊT AMAZONIENNE)

La **Selva** désigne la région amazonienne du Pérou, qui occupe environ 60 % du territoire national. Cette immense forêt tropicale couvre la partie orientale du pays et fait partie du bassin amazonien, l'un des écosystèmes les plus riches en biodiversité au monde.

- **Paysage** : La Selva est composée de **forêts tropicales denses**, de rivières et de marécages. Elle est divisée en deux sous-régions : la **haute Amazonie** (Selva alta), qui correspond aux contreforts des Andes, et la **basse Amazonie** (Selva baja), qui s'étend jusqu'aux plaines amazoniennes. Les rivières, comme l'**Ucayali** et le **Marañón**, convergent pour former l'**Amazone**, le plus long fleuve du monde.
- **Climat** : Le climat de la Selva est chaud et humide tout au long de l'année, avec des températures moyennes dépassant 25°C. Les précipitations sont abondantes, particulièrement entre novembre et mars, créant un environnement propice à une faune et une flore incroyablement diversifiées.
- **Villes principales** : Les principales villes de la Selva incluent **Iquitos**, la plus grande ville de l'Amazonie péruvienne, accessible uniquement par voie fluviale ou aérienne, et **Pucallpa**, située sur le fleuve Ucayali.

HYDROGRAPHIE

Le Pérou possède un vaste réseau hydrographique, notamment en raison de la présence des **Andes** et de la **forêt amazonienne**. Il est divisé en trois bassins principaux :

- **Le bassin du Pacifique** : Les rivières qui descendent des Andes vers la côte Pacifique sont courtes et souvent saisonnières. Parmi les plus importantes, on trouve la **rivière Rímac**, qui traverse Lima.
- **Le bassin de l'Atlantique** : Ce bassin englobe le système fluvial amazonien, où des rivières comme l'**Ucayali** et le **Marañón** se rejoignent pour former l'**Amazone**. Ce réseau de rivières est essentiel pour le transport et la vie dans la région amazonienne.
- **Le bassin du Titicaca** : Le **lac Titicaca**, partagé avec la Bolivie, alimente plusieurs rivières qui irriguent les plaines de l'Altiplano. C'est un important réservoir d'eau douce et un centre culturel pour les communautés andines.

CLIMAT

Le climat du Pérou est extrêmement varié en raison de sa géographie complexe, qui inclut la côte désertique, les montagnes des Andes et la forêt amazonienne. Voici un aperçu des principales zones climatiques du Pérou :

1. CLIMAT SUR LA CÔTE (RÉGION CÔTIÈRE)

- **Caractéristiques** : La côte péruvienne, qui s'étend le long de l'océan Pacifique, a un climat désertique et aride. Elle est influencée par le courant froid de Humboldt qui refroidit les températures.
- **Températures** : Modérées tout au long de l'année. À Lima, par exemple, elles oscillent entre 15°C et 25°C.
- **Précipitations** : Très faibles. Certaines parties de la côte, comme le désert d'Ica, sont parmi les plus arides au monde, avec des précipitations quasi nulles.

2. CLIMAT DANS LA SIERRA (RÉGION ANDINE)

- **Caractéristiques** : Les Andes connaissent un climat de montagne avec des températures qui varient en fonction de l'altitude. Le climat peut être tempéré ou froid, avec des hivers secs.
- **Températures** : Les journées peuvent être chaudes (15°C à 20°C), mais les nuits sont souvent froides, surtout en altitude, où les températures peuvent descendre sous 0°C.
- **Saisons** : Il y a deux saisons principales :
 - **Saison des pluies** : De novembre à avril, avec des précipitations importantes, notamment dans les zones agricoles.
 - **Saison sèche** : De mai à octobre, souvent appelée « l'été andin », avec des journées ensoleillées et des nuits fraîches.

3. CLIMAT DANS LA SELVA (FORÊT AMAZONIENNE)

- **Caractéristiques** : La région amazonienne à l'est des Andes, appelée « la Selva », a un climat tropical et humide.
- **Températures** : Chaudes toute l'année, avec des moyennes entre 25°C et 30°C.
- **Précipitations** : Très abondantes, surtout pendant la saison des pluies (de novembre à mars), ce qui rend la région très humide. Les précipitations peuvent atteindre 2 500 à 3 000 mm par an.

4. PHÉNOMÈNE CLIMATIQUE EL NIÑO

- Périodiquement, le **phénomène El Niño** affecte le climat du Pérou. Il entraîne une hausse des températures de l'eau dans le Pacifique, ce qui cause des pluies torrentielles sur la côte et des perturbations climatiques importantes.

CONCLUSION

Le climat péruvien varie donc énormément selon la région : désertique et aride sur la côte, tempéré à froid dans les Andes, et tropical dans la forêt amazonienne. Ces différences climatiques influencent fortement les écosystèmes, l'agriculture et les modes de vie dans chaque région.

FAUNE ET FLORE

Le Pérou, situé sur la côte ouest de l'Amérique du Sud, est l'un des pays les plus riches en biodiversité au monde, en grande partie grâce à la variété de ses écosystèmes, qui incluent les montagnes des **Andes**, la vaste **forêt amazonienne**, les **plaines côtières** et les **déserts**. Ce mélange unique de géographies et de climats abrite une faune et une flore exceptionnellement diversifiées, allant des espèces tropicales dans la jungle aux espèces endémiques des régions montagneuses.

FLORE DU PÉROU

La diversité climatique et géographique du Pérou lui permet d'héberger une grande variété d'espèces végétales, certaines d'entre elles étant endémiques.

1. LA FORÊT AMAZONIENNE (SELVA)

La **forêt amazonienne**, qui couvre plus de 60 % du territoire péruvien, est l'un des écosystèmes les plus riches en biodiversité au monde.

- **Arbres tropicaux** : On y trouve des espèces telles que le **caoutchouc**, le **cèdre**, le **mahogany** (acajou), et le **kapokier**. Ces arbres atteignent souvent des hauteurs impressionnantes et forment la canopée de la forêt tropicale.
- **Plantes médicinales** : La forêt amazonienne péruvienne est aussi célèbre pour ses nombreuses **plantes médicinales** utilisées par les populations locales, telles que le **guayusa**, la **cat's claw** (griffe de chat) et le **ayahuasca**.
- **Palmiers** : Plusieurs variétés de palmiers, comme le **palmier aguaje** (*Mauritia flexuosa*), sont présentes et jouent un rôle essentiel dans l'écosystème, fournissant nourriture et

abri à de nombreuses espèces.

- **Lianes et épiphytes** : Les lianes, les **broméliacées** et les **orchidées** sont des plantes courantes dans l'Amazonie péruvienne, qui recouvrent les troncs d'arbres ou poussent dans la canopée.

2. LES ANDES

Les montagnes des **Andes**, qui traversent le centre du pays, possèdent une flore adaptée aux altitudes élevées, où les températures sont plus froides et les conditions climatiques plus rudes.

- **Puna et páramo** : Dans les hautes Andes, la végétation est adaptée aux conditions arides et venteuses. Des **herbes** et des **arbustes** résistants au froid, comme le **chuño** et la **queñoa** (*Polylepis*), dominent ces zones.
- **Pommes de terre et quinoa** : L'agriculture dans les Andes se concentre sur des plantes originaires de cette région, comme les **pommes de terre** (il existe des milliers de variétés endémiques au Pérou) et le **quinoa**, un grain très nutritif qui est cultivé depuis des millénaires par les peuples andins.
- **Puya raimondii** : Cette plante emblématique des Andes péruviennes est l'une des plus grandes broméliacées au monde, avec des inflorescences atteignant jusqu'à 10 mètres de hauteur.

3. LA CÔTE DÉSERTIQUE

Le long de la côte pacifique du Pérou, la végétation est plus clairsemée en raison des conditions désertiques, mais elle abrite néanmoins une flore unique, adaptée aux environnements arides.

- **Cactus** : Diverses espèces de cactus, comme le **cactus San Pedro** (utilisé dans la médecine traditionnelle), poussent dans cette région.
- **Plantes succulentes** : Adaptées aux conditions sèches, les succulentes, telles que les **agaves**, sont présentes dans les déserts côtiers.
- **Lomas côtières** : Durant certaines saisons, les zones désertiques côtières, appelées **lomas**, se couvrent de végétation en raison de l'humidité apportée par les brumes marines. Elles sont riches en espèces endémiques.

FAUNE DU PÉROU

Le Pérou est l'un des pays avec la plus grande biodiversité faunique, avec une faune variée allant des mammifères tropicaux aux oiseaux rares des hautes Andes.

1. LA FAUNE DE LA FORÊT AMAZONIENNE

La **forêt amazonienne** abrite une incroyable diversité d'espèces animales, souvent difficile à observer en raison de la densité de la forêt.

- **Mammifères** : Parmi les espèces emblématiques, on trouve le **jaguar**, le plus grand prédateur de la région, le **tapir** d'Amazonie, le **paresseux**, ainsi que plusieurs espèces de **singes**, comme le **ouistiti pygmée** et le **tamarin empereur**.
- **Oiseaux** : Le Pérou abrite plus de 1 800 espèces d'oiseaux, dont beaucoup sont concentrées dans l'Amazonie. Les **aras** (perroquets géants), les **toucans** et les **colibris** sont parmi les plus emblématiques.
- **Reptiles et amphibiens** : De nombreux reptiles, comme le **caïman noir**, les **anacondas** et les **serpents corail**, vivent dans l'Amazonie. Les rivières et zones humides abritent aussi des grenouilles, comme la **grenouille venimeuse** et des tortues d'eau douce.
- **Insectes** : L'Amazonie est aussi un foyer de diversité pour les insectes, avec des milliers d'espèces de papillons, de coléoptères et d'araignées.

2. LA FAUNE ANDINE

Les **Andes** abritent une faune adaptée aux altitudes élevées et aux températures plus froides.

- **Lamas et alpagas** : Ces deux animaux, domestiqués depuis des milliers d'années par les peuples andins, sont utilisés pour leur laine et comme bêtes de somme. Ils sont des symboles emblématiques des hauts plateaux péruviens.
- **Vigognes** : Animal sauvage proche du lama, la **vigogne** vit à des altitudes plus élevées et est prisée pour sa laine fine et luxueuse.
- **Condor des Andes** : Le **condor**, le plus grand oiseau volant d'Amérique du Sud, est une espèce emblématique des Andes. Il joue un rôle important dans la culture péruvienne et les traditions indigènes.
- **Ours à lunettes** : L'**ours à lunettes**, ou **Tremarctos ornatus**, est une espèce rare et menacée qui vit dans les forêts de nuages des Andes péruviennes.

3. LA FAUNE CÔTIÈRE

Le littoral péruvien, avec son courant de Humboldt qui refroidit les eaux du Pacifique, est extrêmement riche en faune marine.

- **Mammifères marins** : Les eaux côtières abritent des colonies d'**otaries**, de **phoques** et de **dauphins**. On trouve aussi des **baleines** à certaines périodes de l'année.

- **Oiseaux marins** : Le littoral est une zone importante pour les **pétrels**, les **fous à pieds bleus**, les **pélicans** et les **manchots de Humboldt**, une espèce de manchots qui vit dans les régions tempérées de la côte.
- **Poissons** : La pêche est une industrie majeure sur la côte péruvienne, et les eaux du courant de Humboldt sont riches en **anchois**, **sardines**, et autres espèces marines.

COUTUMES ET TRADITIONS

Le Pérou, pays d'Amérique du Sud avec une longue histoire précolombienne, est riche en coutumes et traditions qui mêlent les héritages des cultures indigènes, notamment les Incas, avec les influences coloniales espagnoles. Voici un aperçu des principales coutumes et traditions péruviennes :

1. FÊTES ET CÉLÉBRATIONS

- **Inti Raymi** : L'une des fêtes les plus importantes au Pérou, célébrée à **Cusco**, est l'**Inti Raymi**, ou fête du Soleil. Cette célébration inca en l'honneur du dieu Soleil a lieu en juin, pendant le solstice d'hiver dans l'hémisphère sud, et inclut des processions, des danses et des reconstitutions de rituels anciens.
- **La Semaine Sainte (Semana Santa)** : Le Pérou est un pays majoritairement catholique, et la **Semaine Sainte**, en avril, est une période de grande ferveur religieuse. Des processions religieuses ont lieu dans tout le pays, en particulier dans des villes comme **Ayacucho**, qui est célèbre pour ses cérémonies.
- **El Señor de los Milagros** : Cette fête religieuse, en octobre, est l'une des plus importantes du Pérou, surtout à Lima. Elle honore une peinture du Christ miraculeusement préservée après plusieurs tremblements de terre, et attire chaque année des milliers de fidèles vêtus de violet qui participent à des processions massives.

2. DANSES ET MUSIQUE TRADITIONNELLES

- Le Pérou a une riche tradition musicale et de danse, chacune souvent associée à des régions spécifiques du pays :
 - **Marinera** : Danse nationale du Pérou, c'est une danse gracieuse et élégante qui simule une parade nuptiale entre l'homme et la femme. Elle est populaire dans les régions côtières, notamment à Trujillo.
 - **Huayno** : Une danse et une musique des Andes, souvent accompagnées d'instruments traditionnels comme la flûte de Pan (antara) et le charango. Le **huayno** est intimement lié aux populations indigènes des hautes montagnes.
 - **Festejo** : Danse afro-péruvienne énergique, issue de la communauté afro-descendante, particulièrement dans la région côtière sud.

3. COSTUMES TRADITIONNELS

- Les costumes traditionnels au Pérou varient selon les régions, mais dans les Andes, ils sont souvent fabriqués en laine d'alpaga ou de mouton et colorés de façon vibrante.
- Les **chullos**, bonnets en laine avec des oreillettes, sont typiques des zones andines.
- Les femmes andines portent souvent des **polleras**, de larges jupes colorées superposées, et des **mantas**, des châles utilisés pour porter des bébés ou des marchandises.

4. FÊTES INDIGÈNES ET CROYANCES

- **Pachamama** : Le culte de la **Pachamama**, ou Mère Terre, est encore très vivant, surtout dans les régions andines. La Pachamama est la divinité de la fertilité et de la terre. Les offrandes, appelées **despachos**, sont souvent faites pour la remercier et lui demander des bénédictions pour de bonnes récoltes.
- **Apu** : Les montagnes sont considérées comme des esprits protecteurs, appelés **apus**. Les habitants des Andes leur offrent souvent des prières et des rituels pour s'assurer de leur protection.

5. MARIAGES ET CÉRÉMONIES

- Les mariages traditionnels dans les communautés andines sont souvent de grands événements communautaires avec des célébrations qui peuvent durer plusieurs jours.
- Les cérémonies incluent souvent des éléments à la fois catholiques et indigènes, avec des offrandes à la Pachamama et des prières chrétiennes.

6. FÊTES AGRICOLES

- Le Pérou est un pays agricole, et les fêtes liées aux cycles de la récolte sont très importantes.
- **La fête de la Saint-Jean** (24 juin) est célébrée avec éclat dans la jungle péruvienne. Cette fête est liée aux cycles agricoles, avec des danses et des repas traditionnels, notamment du **juane**, un plat à base de riz, poulet, et épices, cuit dans des feuilles de bananier.
- Les fêtes agricoles sont également une occasion de renforcer le lien communautaire et de rendre hommage aux ancêtres.

7. CÉRÉMONIE DU AYAHUASCA

- Dans les régions amazoniennes, en particulier, la cérémonie de l'**ayahuasca** est une tradition chamanique ancienne où une boisson hallucinogène est utilisée dans des

rituels de guérison spirituelle.

- Les chamanes, ou guérisseurs traditionnels, guident les participants à travers des visions censées guérir l'esprit et le corps.

8. LE CARNAVAL

- Le **Carnaval** au Pérou est célébré avec enthousiasme dans plusieurs régions, en particulier dans les Andes. Pendant le carnaval, des batailles d'eau, de la musique, des danses et des défilés colorés envahissent les rues.
- **Puno**, sur les rives du lac Titicaca, est particulièrement célèbre pour son carnaval, marqué par des danses traditionnelles comme la **Diablada** et des costumes élaborés.

CONCLUSION

Le Pérou est une terre de traditions diverses qui reflètent l'histoire millénaire de ses peuples indigènes, en particulier les Incas, ainsi que l'héritage colonial espagnol. De la musique et des danses colorées aux célébrations religieuses et agricoles, la culture péruvienne est marquée par une forte identité régionale et une profonde vénération pour les ancêtres, les esprits de la nature, et la terre.

ARTISANAT

Le Pérou possède une tradition artisanale riche et diversifiée, héritée des civilisations précolombiennes comme les Incas, les Moches et les Nazcas, et enrichie par les influences coloniales espagnoles. Voici quelques exemples d'artisanat que l'on trouve au Pérou :

1. TISSAGE ET TEXTILES

- **Alpaga et laine** : Le Pérou est mondialement connu pour ses textiles en laine d'alpaga, de lama ou de vigogne. Les vêtements, écharpes, couvertures et châles sont souvent fabriqués avec des motifs géométriques et symboliques hérités des civilisations anciennes.
- **Tissus andins** : Les communautés andines continuent de tisser à la main des étoffes aux couleurs vives, utilisant des teintures naturelles et des motifs traditionnels. Les **manta**, des tissus rectangulaires colorés utilisés comme couverture ou pour porter des objets (ou même des enfants), sont très populaires.

2. CÉRAMIQUE

- La poterie péruvienne est un art ancien, utilisé à des fins à la fois utilitaires et décoratives. Certaines des céramiques les plus célèbres viennent des cultures **Moche** et **Nazca**, connues pour leurs poteries en forme de visages, d'animaux ou de scènes de la vie quotidienne.
- **Céramique de Chulucanas** : Spécifique à la région de Piura, cette poterie se distingue par son style noir et blanc, avec des motifs géométriques ou animaliers.

3. BIJOUX

- Le travail des métaux précieux comme l'or et l'argent est une tradition très ancienne au Pérou, remontant à l'époque précolombienne. Aujourd'hui, les artisans créent des bijoux en argent, souvent ornés de pierres semi-précieuses locales comme le lapis-lazuli, la chrysocolle (ou **pedra de los Incas**), et la turquoise.
- Les motifs de ces bijoux incluent des symboles incas, des représentations de la nature, ou des figures mythologiques.

4. ART DE LA VANNERIE

- Les artisans péruviens tissent des paniers, des sacs, et des chapeaux à partir de matériaux naturels comme la paille, les feuilles de palmier et le roseau. Les **chapeaux de paille toquilla** sont particulièrement célèbres et souvent associés au chapeau Panama (bien qu'ils soient d'origine équatorienne, ils sont également fabriqués au nord du Pérou).

5. SCULPTURE SUR BOIS

- Le bois est sculpté pour créer des meubles, des figurines religieuses, des masques et d'autres objets décoratifs. Les sculptures de saints et d'anges, souvent utilisées dans l'art religieux, sont très populaires, notamment à Cuzco et Ayacucho.

6. ARTISANAT RELIGIEUX

- **Retablos** : Ce sont de petites boîtes ou autels portables contenant des scènes religieuses, des figures de saints, ou même des représentations de la vie quotidienne. Les retablos sont souvent fabriqués en bois et peints à la main, originaires de la région d'Ayacucho.
- **Crèches de Noël** : Les artisans péruviens créent des crèches très colorées et détaillées, souvent avec des personnages en costumes traditionnels andins.

7. INSTRUMENT DE MUSIQUE

- Le Pérou a une forte tradition musicale, et les artisans fabriquent des instruments tels que les **charangos** (petites guitares), les **zampoñas** (flûtes de Pan), et les **quenás** (flûtes andines). Ces instruments sont souvent décorés de motifs incas ou de la faune locale.

8. TRAVAIL DU CUIR

- Les artisans péruviens travaillent le cuir pour créer des ceintures, des sacs, des portefeuilles et des chaussures ornés de motifs andins. Le cuir est parfois teint et gravé pour des pièces personnalisées.

9. PIERRE ET LITHOGRAPHIE

- Le travail de la **pedra de Huamanga** (albâtre) est un artisanat typique de la région d'Ayacucho. Les artisans sculptent cette pierre blanche et douce pour créer des statues, des crèches, des retables et d'autres objets religieux ou décoratifs.
- **L'art de la pierre taillée** est également très présent, notamment dans la création de bijoux et d'ornements faits à partir de pierres semi-précieuses.

10. MIROIRS DÉCORATIFS

- **Miroirs de Cajamarca** : Ces miroirs artisanaux sont entourés de cadres en bois finement sculpté et décorés de petites pièces de verre coloré. Chaque miroir est unique et souvent orné de motifs floraux ou géométriques.

11. MASQUES TRADITIONNELS

- Les **masques de danse** sont utilisés lors de festivals et célébrations, comme la fête de l'Inti Raymi ou la Diablada de Puno. Ils représentent des figures mythologiques, des diables, ou des personnages historiques, souvent avec des couleurs vives et des détails exagérés.

12. BRODERIE ET TISSUS DÉCORATIFS

- Dans les régions des Andes, les artisans créent des tapisseries et des broderies aux couleurs éclatantes qui illustrent des scènes rurales, des paysages andins, ou des motifs incas. Ces pièces sont souvent utilisées pour décorer les intérieurs ou sont vendues comme souvenirs.

L'artisanat péruvien est profondément enraciné dans les traditions précolombiennes, enrichi par les influences coloniales espagnoles et les ressources naturelles locales. Il est un témoignage vibrant de la culture, de l'histoire et de l'héritage andin du Pérou, tout en restant une source importante de revenu pour de nombreuses communautés rurales.

GASTRONOMIE

La gastronomie péruvienne est l'une des plus riches et diversifiées au monde, influencée par une combinaison unique de cultures autochtones, espagnoles, africaines, asiatiques (chinoise et japonaise) et européennes. Grâce à la géographie variée du Pérou, qui comprend la côte, les Andes et l'Amazonie, les ingrédients locaux sont nombreux et variés, ce qui donne naissance à une cuisine à la fois vibrante et subtile.

1. LE CEVICHE – LE PLAT EMBLÉMATIQUE DU PÉROU

Le **ceviche** est sans doute le plat le plus célèbre de la cuisine péruvienne. Il se compose de poisson cru mariné dans du jus de citron vert ou de lime, accompagné de piments, de coriandre et d'oignons rouges. Le poisson utilisé est généralement très frais, car le plat est préparé principalement sur la côte. Traditionnellement, le ceviche est servi avec du **maïs** (choclo) et des patates douces (camote), qui apportent un contraste sucré et texturé.

2. LE LOMO SALTADO

Ce plat est un exemple parfait de l'influence chinoise sur la cuisine péruvienne, issue de la communauté **chinoise-cantonaise** arrivée au Pérou au XIXe siècle. Le **lomo saltado** est un sauté de bœuf avec des oignons, des tomates et des frites, le tout assaisonné de sauce soja et parfois de vinaigre. Ce mélange d'ingrédients andins et asiatiques donne un plat unique, généralement servi avec du riz.

3. LA PACHAMANCA

La **pachamanca** est une tradition culinaire andine qui remonte à l'époque précolombienne. Ce plat est préparé en cuisant de la viande (généralement du bœuf, du poulet, du porc et parfois du cuy, le cochon d'Inde) avec des pommes de terre, du maïs, des fèves et des herbes aromatiques dans un four souterrain, constitué de pierres chauffées à blanc. Ce processus de cuisson lent confère aux aliments un goût fumé et tendre, tout en respectant les méthodes ancestrales.

4. LE CUY

Le **cuy**, ou cochon d'Inde, est un plat traditionnel des Andes péruviennes. Bien que cela puisse surprendre, le cuy est un aliment de base depuis des siècles dans la région andine et est souvent préparé rôti ou frit. Sa viande est maigre et riche en protéines, et il est généralement servi lors d'occasions spéciales avec des pommes de terre ou du maïs.

5. LE AJÍ DE GALLINA

L'**ají de gallina** est un ragoût crémeux à base de poulet effiloché, de piment jaune péruvien (ají amarillo), de lait et de noix, qui lui donne une saveur riche et légèrement épicée. Ce plat est souvent servi avec des pommes de terre, du riz et des œufs durs.

6. LES ANTICUCHOS

Les **anticuchos** sont des brochettes de viande, généralement du cœur de bœuf, marinées dans une sauce à base de vinaigre, d'ail et de piment (ají panca) avant d'être grillées. Ce plat, originaire de la cuisine afro-péruvienne, est très populaire dans tout le pays, en particulier comme street food. Ils sont souvent servis avec des pommes de terre et du maïs.

7. LE ROCOTO RELLENO

Originaire de la région d'Arequipa, le **rocoto relleno** est un piment rocoto (similaire au poivron mais plus épicé) farci de viande hachée, d'oignons, de fromage et d'épices, puis cuit au four. C'est un plat épicé mais très savoureux, souvent accompagné de pommes de terre gratinées.

8. LA CAUSA

La **causa** est un plat froid à base de pommes de terre jaunes écrasées mélangées à du citron vert, du piment jaune et de l'huile, formant une sorte de purée compacte. Elle est ensuite superposée avec des couches de poulet, de thon, d'avocat ou de légumes, et servie comme entrée. Ce plat coloré et rafraîchissant est un classique des tables péruviennes.

9. LES DESSERTS PÉRUVIENS

Le Pérou offre également une variété de desserts délicieux. Parmi eux, le **suspiro a la limeña** est un dessert crémeux à base de lait concentré, d'œufs et de sucre, surmonté de meringue. Les **mazamorras moradas**, un dessert à base de maïs violet, de fruits et d'épices,

sont également très populaires.

10. LES BOISSONS TRADITIONNELLES

Le **pisco sour** est le cocktail national du Pérou, à base de **pisco** (un alcool de raisin), de jus de citron vert, de sirop de sucre, de blanc d'œuf et d'amers d'Angostura. C'est une boisson rafraîchissante et emblématique.

Le **chicha morada**, une boisson non alcoolisée, est préparée à partir de maïs violet bouilli avec de l'ananas, des pommes, de la cannelle et des clous de girofle, et servie froide avec du sucre et du citron. C'est une boisson populaire et rafraîchissante, souvent servie avec les repas.

CONCLUSION

La gastronomie péruvienne est un voyage à travers ses trois grandes régions géographiques : la côte, les Andes et l'Amazonie. Chaque région apporte ses propres ingrédients et traditions, créant une cuisine riche en saveurs et en textures. Que ce soit à travers des plats traditionnels comme le ceviche ou le cuy, ou des influences modernes et asiatiques comme le lomo saltado, la cuisine péruvienne est une fusion délicieuse qui séduit les papilles du monde entier.



INFOS PRATIQUES

DEVISE

Le système monétaire et les pratiques de change au Pérou reposent sur l'utilisation de la monnaie nationale ainsi que sur les échanges avec des devises étrangères, notamment le dollar américain. Voici un aperçu de la monnaie et du change au Pérou :

1. MONNAIE OFFICIELLE

La monnaie officielle du Pérou est le **sol péruvien (PEN)**. Le sol actuel a été introduit en 1991 pour remplacer l'inti, après une période d'hyperinflation. Le **sol** se divise en 100 centimes, et les billets sont disponibles en coupures de 10, 20, 50, 100, et 200 soles. Il existe également des pièces de monnaie en circulation, avec des valeurs allant de 10 centimes à 5 soles.

2. TAUX DE CHANGE

Le taux de change entre le sol péruvien et les principales devises, notamment le **dollar américain (USD)** et l'**euro (EUR)**, fluctue en fonction des conditions du marché international. Le **dollar américain** joue un rôle particulièrement important dans l'économie péruvienne, car il est souvent utilisé dans les transactions de grande valeur, notamment dans l'immobilier et les biens durables.

- **Taux de change sol-dollar** : Le dollar américain est couramment accepté dans certaines transactions, et de nombreux commerçants affichent les prix en dollars et en soles. Le taux de change entre le sol et le dollar peut fluctuer quotidiennement en fonction des marchés financiers internationaux et de la politique monétaire péruvienne.
- **Taux de change sol-euro** : L'euro est également échangé au Pérou, bien que moins fréquemment que le dollar. Les taux de change varient, et il est recommandé de se renseigner sur les taux avant toute transaction. Le taux de change fluctue, mais pour donner une idée approximative :
 - **1 euro (EUR)** = environ **4,09 PEN**

3. MARCHÉ DU CHANGE

- **Change officiel** : Il existe de nombreux **bureaux de change** agréés, surtout dans les grandes villes comme **Lima, Cusco, et Arequipa**, où les voyageurs peuvent échanger des devises en toute sécurité. Les banques offrent également des services de change, bien que les taux puissent être légèrement moins avantageux que dans les bureaux de change.
- **Change informel** : Le marché informel du change est également répandu au Pérou, notamment à proximité des lieux touristiques ou des centres commerciaux. Il est assez courant de voir des changeurs de rue, appelés « **cambistas** », offrir des taux compétitifs, mais il est important de rester vigilant pour éviter les arnaques ou l'utilisation de faux billets.

4. UTILISATION DES DEVISES ÉTRANGÈRES

Bien que le sol péruvien soit la monnaie officielle, le **dollar américain** est largement accepté dans certaines transactions, notamment dans les hôtels, les agences de voyages. Les **prix peuvent être affichés en dollars**, mais si vous payez dans cette devise, le rendu de monnaie est généralement fait en soles.

5. PAIEMENTS ÉLECTRONIQUES ET CARTES BANCAIRES

L'utilisation des **cartes bancaires** est courante dans les grandes villes et les zones touristiques. Les cartes Visa et MasterCard sont acceptées dans la majorité des restaurants, hôtels, et magasins. Cependant, dans les zones rurales ou pour les petites transactions, il est toujours préférable d'avoir des espèces en soles, car les paiements par carte sont souvent impossibles.

Les distributeurs automatiques de billets (DAB) sont largement disponibles dans les grandes villes et acceptent les principales cartes bancaires internationales. Toutefois, il est conseillé de vérifier les frais applicables à chaque retrait, car ceux-ci peuvent varier d'une banque à l'autre.

Les **services de paiement mobile** et de **banques en ligne** commencent également à se développer au Pérou, mais leur utilisation est encore limitée dans les régions rurales.

6. CONSEILS PRATIQUES POUR LES VOYAGEURS

- **Espèces** : Il est recommandé d'avoir des espèces en soles pour les petites dépenses, surtout si vous voyagez en dehors des grandes villes. Les espèces sont également essentielles pour les taxis, les petits restaurants, et les marchés locaux.
- **Billets de banque** : Les coupures plus petites (comme les billets de 10 ou 20 soles) sont généralement préférées pour les transactions quotidiennes, car les grands billets (100 ou 200 soles) peuvent être difficiles à changer dans les petits commerces ou dans les zones rurales.
- **Taux de change** : Si vous changez de l'argent, il est préférable de le faire dans des bureaux de change officiels ou dans les banques. Évitez les changeurs de rue, surtout si vous n'êtes pas familier avec les taux actuels et les pratiques locales, pour éviter les risques d'escroquerie.

INTERNET

Les voyageurs au Pérou ont plusieurs options pour accéder à Internet et au Wi-Fi, en fonction de leurs besoins, de la durée de leur séjour et de la région qu'ils visitent. Voici les meilleures solutions pour utiliser Internet au Pérou :

1. ACHETER UNE CARTE SIM LOCALE AVEC FORFAIT DATA

La solution la plus populaire et économique pour les voyageurs est d'acheter une **carte SIM locale** avec un forfait data. Cela vous permet de rester connecté via les réseaux 3G ou 4G dans les principales villes et régions touristiques du Pérou.

PRINCIPAUX OPÉRATEURS TÉLÉCOM AU PÉROU :

- **Claro** : L'un des plus grands opérateurs du Pérou avec une excellente couverture dans les grandes villes et les zones touristiques.
- **Movistar** : Très populaire avec une large couverture dans le pays, y compris dans les zones rurales.
- **Entel** : Offre des services data avec une couverture correcte dans les principales zones urbaines.
- **Bitel** : Connu pour ses tarifs abordables, mais avec une couverture légèrement plus limitée en dehors des grandes villes.

COMMENT ACHETER UNE CARTE SIM LOCALE ?

- Vous pouvez acheter une carte SIM dans les boutiques des opérateurs, dans les aéroports, dans les centres commerciaux, ou auprès des revendeurs agréés.
- Vous devrez présenter une pièce d'identité (passeport) pour enregistrer votre carte SIM, comme l'exige la loi au Pérou.
- Une fois la SIM activée, vous pouvez acheter un **forfait data**. Les forfaits sont généralement disponibles pour des durées d'une journée, d'une semaine ou d'un mois.

AVANTAGES :

- Connexion Internet rapide via 4G/LTE.
- Les forfaits sont abordables et flexibles en fonction de vos besoins.
- Vous pouvez activer le **partage de connexion Wi-Fi** pour utiliser Internet sur plusieurs appareils.

COÛTS APPROXIMATIFS :

- Une carte SIM coûte généralement entre 5 et 15 soles (environ 1 à 4 USD).
- Les forfaits data varient en fonction du volume et de la durée. Par exemple, un forfait d'1 Go peut coûter environ 10 soles (environ 3 USD), et les forfaits mensuels peuvent aller jusqu'à 50 soles (environ 13 USD) pour 10 Go.

2. UTILISER UN ESIM POUR LE PÉROU

Si votre smartphone est compatible avec les **eSIM** (SIM virtuelle), vous pouvez acheter une **eSIM internationale** avant de voyager. Cette solution est particulièrement pratique, car elle évite d'avoir à insérer une carte SIM physique.

FOURNISSEURS D'ESIM POPULAIRES :

- **Airalo** : Propose des forfaits data pour le Pérou.
- **Holafly** : Offre des forfaits illimités de data pour plusieurs jours.
- **GigSky** : Fournit des forfaits data flexibles avec une couverture en Amérique du Sud.

COMMENT FONCTIONNE L'ESIM ?

- Achetez une eSIM en ligne via les sites des fournisseurs.
- Scannez le QR code que vous recevez pour installer et activer l'eSIM.
- Une fois activée, l'eSIM vous permet d'utiliser Internet sans avoir besoin d'une carte SIM physique.

AVANTAGES :

- Aucun besoin de chercher une carte SIM locale.
- Vous pouvez activer la connexion avant même d'arriver au Pérou.
- Conserve votre numéro de téléphone habituel si vous avez une double SIM (SIM physique + eSIM).

INCONVÉNIENTS :

- Les forfaits eSIM sont souvent plus chers que les SIM locales.
- Principalement disponible pour les données (pas de numéro local pour les appels/SMS).

3. UTILISER LES HOTSPOTS WI-FI DANS LES LIEUX PUBLICS

Les **hotspots Wi-Fi** sont largement disponibles dans les grandes villes et zones touristiques au Pérou, notamment à **Lima**, **Cusco**, **Arequipa** et d'autres villes populaires.

OÙ TROUVER DU WI-FI GRATUIT ?

- **Hôtels et auberges** : Presque tous les hôtels et auberges offrent une connexion Wi-Fi gratuite dans les espaces communs et les chambres.
- **Cafés et restaurants** : De nombreux cafés, chaînes de restaurants, et espaces de coworking proposent une connexion Wi-Fi gratuite pour leurs clients.
- **Centres commerciaux et aéroports** : Vous pouvez accéder au Wi-Fi dans les grands centres commerciaux et à l'aéroport international Jorge Chávez à Lima.

AVANTAGES :

- Connexion gratuite ou à faible coût dans des lieux pratiques.
- Idéal pour les séjours courts sans avoir à acheter de SIM.

INCONVÉNIENTS :

- La qualité et la vitesse du Wi-Fi peuvent varier selon l'endroit.
- Moins fiable dans les zones rurales ou isolées.

4. UTILISER DES MODEMS OU CLÉS WI-FI 4G

Une autre option pour les voyageurs qui ont besoin d'une connexion constante et pour plusieurs appareils est d'acheter ou de louer un **modem portable 4G** ou une **clé Wi-Fi**.

- Vous pouvez acheter un modem chez Claro, Movistar, ou Entel, et y insérer une carte SIM locale pour accéder à Internet.
- Ces appareils créent un point d'accès Wi-Fi mobile que vous pouvez partager avec plusieurs appareils (ordinateurs, tablettes, téléphones).

AVANTAGES :

- Portable et pratique pour plusieurs appareils.
- Idéal pour les voyages en groupe ou si vous avez plusieurs appareils à connecter.

INCONVÉNIENTS :

- Peut être plus coûteux que l'utilisation d'une simple carte SIM dans un téléphone.

5. FORFAITS ROAMING INTERNATIONAL

Si vous ne voulez pas changer de carte SIM, vous pouvez utiliser les **forfaits de roaming** proposés par votre opérateur actuel. Cependant, cette option est généralement plus coûteuse.

- Vérifiez avec votre opérateur pour savoir s'ils offrent des forfaits de roaming au Pérou.
- Comparez les coûts et options avant de choisir cette solution.

INCONVÉNIENTS :

- Les frais de roaming peuvent être très élevés, surtout si vous consommez beaucoup de données.
- La qualité du service dépendra de votre opérateur et des accords qu'il a avec les opérateurs locaux.

6. CYBERCAFÉS

Même si les **cybercafés** sont moins fréquents aujourd'hui, ils existent toujours dans certaines grandes villes au Pérou. Ils peuvent être utiles si vous n'avez pas d'appareil personnel ou si vous avez besoin d'une connexion temporaire pour envoyer des emails ou faire des recherches.

- Les cybercafés se trouvent surtout dans les zones urbaines comme Lima, Cusco, ou Arequipa.
- Les tarifs sont généralement très bas, avec des frais à l'heure.

AVANTAGES :

- Pas besoin d'équipement personnel pour accéder à Internet.
- Une bonne solution si vous n'avez pas besoin d'être connecté tout le temps.

TÉLÉPHONE

Pour passer des appels au Pérou depuis un téléphone étranger, vous avez plusieurs solutions à disposition, selon votre besoin, votre budget, et la qualité de connexion que vous recherchez. Voici les principales options :

1. APPELS DIRECTS VIA VOTRE OPÉRATEUR MOBILE

- **Appel classique** : Pour passer un appel direct vers le Pérou, utilisez l'indicatif international **+51**, suivi du numéro local. Par exemple, vous composez **+51 [code de la ville ou opérateur] [numéro à 6 ou 7 chiffres]**.
 - **Avantages** : Facilité d'utilisation, pas besoin de connexion internet.
 - **Inconvénients** : Les frais peuvent être élevés si vous n'avez pas de forfait spécifique pour les appels internationaux.
- **Forfait d'appels internationaux** : De nombreux opérateurs mobiles offrent des forfaits ou options internationales pour appeler à des tarifs réduits. Consultez les offres de votre opérateur pour voir si un forfait pour appeler le Pérou est disponible.

- **Avantages** : Tarifs réduits comparés aux appels directs sans forfait.
- **Inconvénients** : Cela reste généralement plus cher que les options utilisant Internet.

2. APPLICATIONS DE VOIP (VOICE OVER IP)

Ces applications permettent de passer des appels via une connexion internet, souvent à des coûts très faibles ou gratuits :

- **WhatsApp, Skype, Viber, Messenger** : Ces applications permettent de passer des appels audio ou vidéo via une connexion internet. Si vous et votre correspondant au Pérou avez ces applications, les appels seront gratuits.
 - **Avantages** : Très économique, souvent gratuit, qualité audio bonne si la connexion est stable.
 - **Inconvénients** : Nécessite que votre correspondant ait la même application et soit connecté à Internet.
- **Skype ou Google Voice pour appels vers des numéros fixes ou mobiles** : Si vous avez besoin d'appeler un numéro de téléphone fixe ou mobile au Pérou, Skype et Google Voice offrent cette possibilité à des tarifs relativement bas.
 - **Avantages** : Moins cher que les appels via votre opérateur mobile. Possibilité d'appeler un numéro fixe ou mobile même si votre correspondant n'a pas d'application.
 - **Inconvénients** : Vous avez besoin d'une connexion internet pour passer l'appel, et il y a des frais pour appeler des numéros non connectés à l'application.

3. CARTES SIM INTERNATIONALES OU LOCALES

- **Cartes SIM internationales** : Si vous êtes à l'étranger et que vous voyagez fréquemment, vous pouvez utiliser des cartes SIM internationales comme **WorldSIM, Truphone**, ou **OneSimCard**. Ces cartes offrent des tarifs compétitifs pour les appels internationaux.
 - **Avantages** : Tarifs souvent plus compétitifs que ceux de votre opérateur habituel.
 - **Inconvénients** : Nécessite l'achat et l'activation de la carte SIM.
- **Carte SIM locale du Pérou** : Si vous êtes au Pérou, vous pouvez acheter une carte SIM locale (offerte par des opérateurs comme **Claro, Movistar, Bitel, Entel**) pour passer des appels locaux et internationaux à moindre coût.
 - **Avantages** : Très économique pour des appels locaux ou internationaux depuis le Pérou.
 - **Inconvénients** : Nécessite de changer de SIM, ce qui peut être contraignant si vous devez recevoir des appels sur votre numéro habituel.

4. CARTES PRÉPAYÉES INTERNATIONALES

- **Cartes d'appel prépayées** : Vous pouvez acheter des cartes prépayées internationales (par exemple **Lebara, Lycamobile**) qui offrent des minutes à tarifs réduits pour appeler le Pérou. Ces cartes peuvent être achetées en ligne ou dans certains magasins.
 - **Avantages** : Tarifs compétitifs pour appeler des numéros fixes ou mobiles au Pérou.
 - **Inconvénients** : Vous devrez composer un code PIN et suivre un processus parfois plus complexe pour passer un appel.

5. SERVICES SPÉCIALISÉS POUR LES APPELS INTERNATIONAUX

Des services en ligne comme **Rebtel, Voxox**, et d'autres permettent de passer des appels internationaux à bas coût, parfois sans connexion Internet :

- **Rebtel** : Ce service propose des appels internationaux à des tarifs réduits sans nécessiter de connexion internet, en utilisant un réseau téléphonique local.
- **Avantages** : Très économique et pratique, surtout si votre connexion internet est faible ou inexistante.
- **Inconvénients** : La qualité des appels peut varier selon votre emplacement et la couverture réseau.

6. UTILISATION DES SERVICES DE ROAMING

- **Roaming avec votre opérateur** : Si vous voyagez et que vous avez besoin de passer des appels depuis ou vers le Pérou, vous pouvez activer le roaming international avec votre opérateur. Cependant, cela peut entraîner des frais élevés, à moins que vous n'ayez un plan qui inclut des appels à l'étranger.
 - **Avantages** : Pratique, car vous pouvez utiliser votre propre numéro.
 - **Inconvénients** : Les frais de roaming sont souvent très élevés, à moins que vous n'ayez un forfait spécifique.

DÉCALAGE HORAIRE

Le décalage horaire entre la France et le Pérou varie selon les saisons à cause du passage à l'heure d'été en France. Voici les détails :

- **En hiver (de fin octobre à fin mars)** : le Pérou a **6 heures de moins** que la France. Par exemple, s'il est 12h en France, il est 6h au Pérou.
- **En été (de fin mars à fin octobre)** : le Pérou a **7 heures de moins** que la France. Donc, s'il est 12h en France, il est 5h au Pérou.

Le Pérou est situé dans le fuseau horaire **GMT-5** et ne pratique pas le changement d'heure.

DURÉE DU VOL

La durée moyenne de vol direct entre Paris (Aéroport Charles de Gaulle) et Lima (Aéroport Jorge Chávez) est d'environ **12 heures et 30 minutes**. Cela peut varier légèrement en fonction des conditions météorologiques et des itinéraires de vol, mais c'est le temps approximatif pour un vol sans escale.

ELECTRICITÉ

Les prises électriques utilisées au Pérou, sont de type A et type C. La tension du réseau est de 220 V à une fréquence de 60 Hz. En France se sont des prises de type C et E qui sont utilisées. Vous aurez donc besoin d'un adaptateur pour les prises de type A pour voyager au Pérou. Les prises de type C peuvent convenir, mais ne sont pas toujours disponibles localement.

NUMÉROS UTILES

Lorsque vous voyagez au Pérou, il est important d'avoir à disposition une liste de numéros utiles pour les urgences, les informations et l'assistance. Voici une liste des principaux contacts :

1. URGENCES GÉNÉRALES :

- **Police Nationale (Urgences) : 105**
- **Sapeurs-pompiers : 116**
- **SAMU (Urgence Médicale) : 106**
- **Défense Civile : 115**
-

2. AMBASSADES ET CONSULATS :

Si vous êtes un citoyen étranger, il est important d'avoir les coordonnées de votre ambassade ou consulat.

- **Ambassade de France à Lima : (+51) 1 215 8400**

3. SANTÉ :

- **Hôpital Nacional Arzobispo Loayza (Lima) : (+51) 1 614 4646**
- **Clínica Internacional : (+51) 1 618 3000**

- **Clinica Anglo Americana (Lima) : (+51) 1 616 8900**

4. AÉROPORTS ET DOUANES :

- **Aéroport International Jorge Chávez (Lima) : (+51) 1 517 3100**
- **Service des Douanes : (+51) 1 574 0400**

DIALOGUER POUR MIEUX PARTAGER

Parler quelques mots dans la langue locale est un signe de respect et d'ouverture envers la culture d'un pays. Même si l'on ne maîtrise pas la langue, connaître des expressions simples comme « bonjour », « merci », ou « s'il vous plaît » facilite les interactions et crée un lien de proximité avec les habitants. Cela démontre un effort d'intégration et peut susciter des échanges plus chaleureux et authentiques. En plus de montrer une curiosité pour les coutumes locales, cela permet souvent de mieux comprendre la culture et d'enrichir son expérience de voyage.

Voici un lexique de base en espagnol péruvien, qui est la langue principale parlée au Pérou. Ce lexique couvre les bases essentielles pour communiquer lors de situations courantes. Avec un peu de pratique, vous pourrez engager des conversations simples et profiter pleinement de votre expérience sur place :

SALUTATIONS ET FORMULES DE POLITESSE

Espagnol péruvien	Français
Hola	Bonjour / Salut
Buenos días	Bonjour (le matin)
Buenas tardes	Bonjour (l'après-midi)
Buenas noches	Bonsoir / Bonne nuit
Adiós	Au revoir
Hasta luego	À bientôt
Gracias	Merci
Muchas gracias	Merci beaucoup
De nada	De rien
Por favor	S'il vous plaît
Disculpa	Excuse-moi

Espagnol péruvien Français

Perdón	Pardon
Sí	Oui
No	Non

QUESTIONS DE BASE

Espagnol péruvien Français

¿Cómo te llamas?	Comment tu t'appelles ?
¿Dónde está...?	Où est...?
¿Cuánto cuesta?	Combien ça coûte ?
¿Hablas francés?	Parles-tu français ?
¿Entiendes?	Tu comprends ?
No entiendo	Je ne comprends pas
¿Puedes ayudarme?	Peux-tu m'aider ?
¿Qué hora es?	Quelle heure est-il ?

DIRECTIONS ET TRANSPORT

Espagnol péruvien Français

A la derecha	À droite
A la izquierda	À gauche
Todo recto	Tout droit
Cerca	Près
Lejos	Loin
Autobús	Bus
Tren	Train
Taxi	Taxi
Aeropuerto	Aéroport
Estación de tren	Gare
Calle	Rue

NOMBRES

Espagnol péruvien Français

Uno	Un
-----	----

Espagnol péruvien Français

Dos	Deux
Tres	Trois
Cuatro	Quatre
Cinco	Cinq
Seis	Six
Siete	Sept
Ocho	Huit
Nueve	Neuf
Diez	Dix

NOURRITURE ET BOISSONS

Espagnol péruvien Français

Agua	Eau
Jugo	Jus
Café	Café
Té	Thé
Cerveza	Bière
Pan	Pain
Arroz	Riz
Pollo	Poulet
Pescado	Poisson
Papas	Pommes de terre
Fruta	Fruit
Ensalada	Salade

URGENCES

Espagnol péruvien Français

¡Ayuda!	Aidez-moi !
Policía	Police
Hospital	Hôpital
Doctor	Médecin
Fuego	Feu

Espagnol péruvien Français

Emergencia	Urgence
Estoy perdido	Je suis perdu(e)

TEMPS

Espagnol péruvien Français

Hoy	Aujourd'hui
Mañana	Demain
Ayer	Hier
Ahora	Maintenant
Más tarde	Plus tard
Noche	Nuit
Día	Jour

AUTRES EXPRESSIONS UTILES

Espagnol péruvien Français

¿Qué?	Quoi ?
¿Por qué?	Pourquoi ?
¿Cómo?	Comment ?
¿Cuándo?	Quand ?
¿Cuánto?	Combien ?
Está bien	C'est bien / d'accord
No hay problema	Pas de problème
Despacio, por favor	Lentement, s'il vous plaît
Rápido	Vite
Aquí	Ici
Allí	Là-bas