

CIRCUIT "LÉGENDES INCAS"

UNE PREMIÈRE DÉCOUVERTE DU PÉROU

EN 12 JOURS / 10 NUITS

FEDERATION LSR 2025

Les POINTS FORTS de TLC :



*Une montée en altitude tout en douceur à travers des paysages remarquables

*** Dans les îles Ballestas**

Observez les pélicans, cormorans, dauphins et lions de mer à bord d'un bateau sur la mer péruvienne

*** Dans la « ville blanche » d'Arequipa**

Découvrez entre mer et montagne l'une des plus belles cités coloniales d'Amérique du Sud et son célèbre ensemble monastique de Santa Catalina

*** Sur la Route mythique Panaméricaine**

Déchiffrez la signification des lignes de Nazca, ces immenses géoglyphes du sud du Pérou.

*** Sur le lac Titicaca**

Naviguez à travers les roseaux des îles artificielles créées par les Uro, rencontrez et partagez un repas avec la communauté Taquile !

*** A Cuzco**

Laissez-vous enchanter par l'ancienne capitale de l'Empire Inca et échangez avec la communauté indienne au Marché artisanal de Pisac

*** Dans la Vallée Sacrée des Incas**

Découvrez les importants vestiges de la forteresse Ollantaytambo, les superbes salines de Maras et la culture du Quinoa.

*** Au Machu Picchu**

Soyez les premiers à pénétrer à l'intérieur du majestueux ensemble architectural Inca construit au sommet de la montagne !

*** Soutenez une association locale Péruvienne**

Donation de 20 €/voyageur
Remise sur place

Itinéraire en bref :

Jour 1. Vol Paris OU Lyon /Lima

Jour 2. Excursion aux îles Ballestas et à l'oasis d'Huacachina

Jour 3. Découverte de la faille de Nazca, la Vallée des Oliviers et du port pittoresque de Chala

Jour 4 : Visite de la ville d'Arequipa, son marché, sa place et son couvent

Jour 5. Panoramique du Parc National de Salinas et Aguada Blancas à Puno

Jour 6. Navigation sur le lac Titicaca et découverte de l'île de Taquile et d'Uros

Jour 7. Visite du village de Checacupe au pied des montagnes

Jour 8. Détente au village d'Awanacancha et descente à pied des Salines de Maras

Jour 9. Découverte de la Vallée Sacrée et du Machu Picchu – **Rencontre Solidaire avec l'association Sol&Luna.**

Jour 10. Visite de la ville de Cuzco

Jour 11 : Vol retour Cuzco/Lima et visite guidé de Lima – Vol de nuit retour

Jour 12. Retour à Paris ou Lyon



JOUR 1: FRANCE / LIMA



Rendez-vous avec votre accompagnateur TLC à l'aéroport de Paris. Formalités d'enregistrement et envol pour Lima (12h00 de vol environ de Paris - 07h00 de décalage horaire). Déjeuner & collation à bord. Arrivée à Lima capitale du Pérou fondée par Francisco Pizarro le 18 janvier 1535.

Accueil par votre guide local francophone, transfert et installation à votre hôtel situé en plein cœur de Miraflores, le quartier au bord du Pacifique.

Port des bagages et rafraîchissement de bienvenue sont offerts pendant la rapide remise des clés. Snack léger dans votre chambre et nuit à Lima.

JOUR 2 : LES ILES BALESTAS et LES LIGNES DE NAZCA

LIMA / ILES BALLESTAS (327 km/02h00) / ICA (55 km/01h00) / NAZCA (147km - 3h30)



Tôt le matin, transfert au port de pêche d'El Chaco-Paracas. Embarquement pour effectuer **une excursion en bateau de 2 heures aux îles Ballestas**. Approche des îles **pour observer à seulement quelques mètres cormorans, pingouins de Humboldt, pélicans, lions de mer et dauphins**.

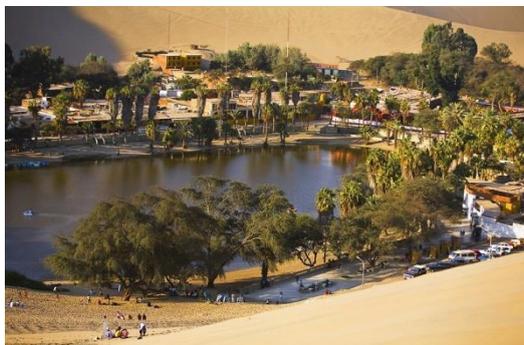
Visite soumise aux conditions climatiques, aucun départ après

10h du matin – bateaux découverts donc prévoir une veste et chapeau pour vous abriter des vents et des embruns – pas de toilettes à bord.



Au retour du bateau, vous **observerez l'énigmatique « candelabro »** (chandelier), haut de 128 m dessiné dans le sable. Après la croisière, débarquement du bateau et continuation vers Ica.

Continuation vers l'oasis de Huacachina perdue dans le désert.



Déjeuner et balade autour de l'oasis.
Route vers Nazca.

LES LIGNES DE NAZCA : UN MYSTÈRE QUI LAISSE LA COMMUNAUTÉ SCIENTIFIQUE PERPLEXE

Arrêt à la tour d'observation (12 m accessible par escaliers) qui permet de découvrir 3 motifs des lignes de Nazca.



La ville de **Nazca** a hérité son nom de l'importante civilisation du même nom qui a habité la région durant plusieurs siècles (200 av JC- 600), avant d'être conquise par les Incas. La région est bien sûr connue pour les fameuses **lignes de Nazca**, incroyablement préservées grâce à son climat sec à l'année longue et son sol aride

Dîner&nuit.

JOUR 3 : NAZCA / AREQUIPA par la Panaméricaine (605km/10h00)



(Option sur place en fonction de la météo : survol matinal en avion des lignes de Nazca avec supplément à régler sur place uniquement). Prévoir environ + 200 \$/pers.

Rencontre insolite avec le Potier de Nazca qui a su recréé l'univers des céramistes de l'époque Nazca. En se basant sur les études archéologiques et les histoires et légendes locales, cet atelier tout à fait passionnant montre les différentes étapes de la création d'une céramique nazca « Authentique ».

Départ vers Arequipa via la Panaméricaine. *La Panaméricaine fait partie des routes les plus spectaculaires du globe. Mais c'est surtout la plus longue, reliant l'Alaska à la Terre de Feu ! Au Pérou, la Panaméricaine est une portion sans problèmes, une route essentiellement côtière qui vit naître certaines des plus anciennes civilisations du Pérou. Une sorte de voyage dans le temps !*

N.B : c'est une longue route ponctuée (arrêts toutes les 02h00 environ) mais les paysages de la côte sauvage du Pacifique sont parmi les plus beaux et les plus inattendus du Pérou !

Arrêt et observation de la faille de Nazca, de la Vallée des Oliviers et du port pittoresque de Chala pour le déjeuner.

Dîner en cours de route au bord de mer et dans la soirée arrivée à Arequipa. Installation et nuit à l'hôtel.

Arequipa la « ville blanche » avec son architecture coloniale située entre mer et montagne à 2360m d'altitude, au pied d'une chaîne de volcans avoisinant les 6000 m.

JOUR 4 : AREQUIPA



Découverte guidée **d'Arequipa avec son marché San Camilo**, considéré Patrimoine culturel de l'Humanité avec sa halle pleine de couleurs, d'odeurs et de bruits. Immersion unique pour rencontrer **les Arequipenios**. Traversée de la place principale **la Plaza de Armas**, vrai bijou architectural avec ses arcades élégantes, bordée de son imposante cathédrale. Endommagée par une série de tremblements de terre, d'incendies et d'éruptions volcaniques, elle fut rebâtie en 1868.



Visite du Couvent de Santa Catalina :

Datant de 1580, le **couvent Santa Catalina est le plus grand couvent du monde** et le plus important édifice religieux du Pérou. Il abrite une communauté de sœurs carmélites et s'étend sur plusieurs ruelles étroites aux noms castillans, ses fontaines en pierre volcanique, ses jardins fleuris et son temple imposant.

Déjeuner et dégustation d'une spécialité péruvienne : "le Pollo a la bresa" (poulet cuit dans la braise) - temps libre pour profiter d'Arequipa selon vos envies. Dîner avec dégustation de « ceviche » (poisson mariné dans un jus de citron et d'épices), de « Rocoto Relleno » (poivron farci avec pomme de terre et fromage). Nuit à l'hôtel.

JOUR 5 : AREQUIPA / PUNO (300km/05h00)



Route pour Puno en traversant des paysages lunaires de steppe désertique.

Arrêt dans le **Parc National de Salinas et Aguada Blancas**

connu pour ses volcans aux sommets enneigés ou les Lamas broutent le Ichu, seule herbe existante.

En cours de route, les paysages sont variés, vous traverserez **les villages des hauts plateaux dont**

Imata et son impressionnante "forêt de pierres", de nombreux lacs servent de station de repos aux oiseaux migrateurs (ibis noirs et flamands roses). Déjeuner.



Visite d'un projet d'Ecotourisme dans le **village d'Atuncolla, rencontre avec le chef du village et certaines familles.**



Association « Los Qollas » : Mise en place d'un programme de rencontres & partage entre les populations locales et les voyageurs dans le but de les aider à préserver leur environnement, leurs coutumes et leurs traditions péruviennes.

Visite d'une ferme de lamas : présentation des labours agricoles, élevage de lamas, explications sur le mode de vie des habitants du village. Arrivée à Puno, au cœur de l'Altiplano, **sur les bords du lac Titicaca le plus haut perché du monde (3800m)**. Dîner et nuit à Puno.

JOUR 6 : LE LAC TITICACA

PUNO / ÎLE UROS (20 mn) / ÎLE TAQUILE (02h00) / PUNO (02h30) -



Croisière sur **le lac Titicaca** qui chevauche la frontière entre le Pérou et la Bolivie, dans la cordillère des Andes. Un des plus grands lacs d'Amérique du Sud et l'étendue d'eau navigable la plus haute en altitude du monde. Considéré comme le berceau des Incas, il comporte de nombreuses ruines.

(Prévoir des vêtements chauds + eau).



La communauté Amayras :

Escale sur les **îles Uros**, îles artificielles en tortora (roseaux) créées pour échapper aux Incas. Accueil, rencontre avec les habitants qui vivent en parfaite autonomie pour une présentation de leur mode de vie traditionnel.

La communauté de Taquile :

Continuation vers **l'île de Taquile**, célèbre pour ses tissages et ses tricots ainsi que ses vestiges archéologiques.

À travers un sentier pentu partant du port pour rejoindre le centre du village, découverte du panorama bleu du lac et du ciel avec en toile de fond les pics enneigés de l'imposante Cordillère Royale bolivienne.

Dans le village principal largement épargné par la modernité du continent rencontre les habitants vêtus de costumes traditionnels colorés à la symbolique importante.

Déjeuner dans la communauté (petite randonnée pour accéder au site) : dégustation de soupe de quinoa, d'une truite grillée du lac et d'une crêpe locale. Retour en bateau à Puno.

Dîner spectacle au Balcones de Puno avec dégustation d'Alpaca à la plancha. Nuit.

Le restaurant Balcones de Puno est l'endroit idéal pour assister à un spectacle folklorique avec une découverte de plus de huit danses folkloriques.

JOUR 7 : PUNO / CUZCO (390km)

Départ vers Cuzco en traversant les **paysages grandioses de l'Altiplano**.



Exclusivité T.V ! Visite originale d'une coopérative agricole des producteurs de Quinoa de la région. La quinoa connaît un succès grandissant sur le marché international et le Pérou et la Bolivie sont les principaux producteurs grâce à l'Altiplano et son climat difficile. Il s'agit d'une protéine complète qui se décline en 3 couleurs, explication de la production, des récoltes et des circuits de distribution nationale et internationale. Semis en décembre / Récolte en avril.

Arrêt au col de La Raya (4300 m), le point le plus élevé de l'étape, représentant la limite entre l'Altiplano et la zone andine. L'ancienne gare du Chemin de Fer est à **4319 m d'altitude...il s'agirait de la gare la plus haute du monde**.



Visite du village de Checacupe et découverte des vestiges : un pont suspendu inca et un pont colonial y sont remarquablement bien conservés. Déjeuner en cours de route.

Arrivée à **Cuzco, capitale archéologique de l'Amérique du Sud et ancienne capitale de l'Empire Inca du Tahuantinsuyo**. Dîner et nuit à Cuzco

JOUR 8 : CUZCO / " LA VALLEE SACREE DES INCAS " / AGUA CALIENTES (97 km/01h35)



Départ pour le village **d'Awanacancha « l'endroit où on tisse »** visite de son musée consacré aux camélidés, aux teintures végétales et aux techniques de tissage de la laine.

A Lamay, dégustation de cochon d'inde grillé !

Profitez du Marché de Pisac pour échanger avec les Indiens : Ce marché artisanal très coloré propose toutes sortes de produits des plus beaux tissus tissés à la main. Déjeuner de spécialités locales.



Continuation par les Salines de Maras situées sur la rive sud du Rio Urubamba où se nichent des milliers de bassins de sel en terrasses, d'un blanc aveuglant, qui contrastent avec les montagnes environnantes. Exploité avant les Incas, le site est aujourd'hui composé de milliers de puits ! Un lieu insolite qui ne manque pas de sel...

Descente à pied des Salines de Maras - 45 mn niveau facile.



Arrivée à Ollantaytambo et visite du village avec ses ruelles pavées de galets et ses traits dominants de la conception des villes incas.

Promenade à travers les maisons ou circulent librement les cochons d'inde.

Approche de la forteresse et des greniers incas afin de mieux comprendre son fonctionnement.

Départ pour Aguas Calientes *en train (01h30) en 2^e classe*. Dîner et nuit à Aguas Calientes (prévoir vos affaires pour la nuit dans un petit sac à dos car les valises restent à Cuzco).

JOUR 9 : AGUA CALIENTES / MACHU PICCHU / CUZCO (150km – 3h)



Visite du plus célèbre de tous les sites Incas !

Montée matinale à bord d'une navette avec le guide du site et ascension pendant 20 mn

Accès au site de 06h00/15h00 maximum après une montée à pied sur 500m.

Nouveauté 2019 ! 3 horaires d'entrée sur le site de Machu Picchu (600 visiteurs maxi/heure) : de 06h00/09h00 OU 09H00/12H00 OU 12h00/15h00 (visite de 03h00 maxi sur le site)

Visite avec un guide expert francophone du site (02h00)- 1 guide pour 15 personnes + 01h00 de temps libre.



Machu Picchu : *Visite du plus célèbre de tous les sites Incas !*

Majestueux ensemble architectural inséré dans un paysage naturel absolument hors du commun, construit sur le sommet de la montagne, il s'agit d'une ville Inca composée de plusieurs quartiers sur différents niveaux adaptés parfaitement à l'environnement. Retour dans la vallée Sacrée pour le déjeuner.

Rencontre solidaire avec les élèves et les bénévoles de l'association « Sol y Luna » lors de divers ateliers : couture/tricot/céramique/dessins.. Possibilité d'organiser une rencontre sportive avec les élèves ex : football France/Pérou ! Remise de la donation TLC< Vacances.



Dîner& nuit à Cuzco.

JOUR 10 : CUZCO



Découverte guidée de Cuzco à pied : le marché animé de San Pedro, la Cathédrale fondée en 1559, le quartier des antiquaires de SAN BLAS, la rue Loreto bordée par des murs incas jusqu'à Huacaypata.

Déjeuner avec démonstration de préparation du « Pisco Sour » boisson nationale Péruvienne !

Après-midi libre pour visiter Cuzco selon vos envies.

Dîner spectacle avec danse péruviennes et logement à l'hôtel.

JOUR 11 : CUZCO/ LIMA – LIMA / PARIS

Transfert à l'aéroport de Cuzco et envol pour Lima.

Départ pour une visite panoramique de Lima :

La Plaza San Martin et son imposante statue équestre en bronze du Libertador José de San Martin

La Plaza Mayor lieu où Francisco Pizarro le Conquistador espagnol a fondé la ville suivant le tracé des villes espagnoles avec les quatre édifices principaux de la place : le Palais du gouvernement, les bureaux du Président de la République, la Cathédrale de Lima voisine du Palais de l'Archevêché et l'Hôtel de Ville.



Continuation à pied par les rues du centre pour admirer les balcons en bois caractéristiques de l'architecture coloniale et républicaine de Lima ainsi que la relève de la garde.

Déjeuner d'Adieu de poissons grillés face au Pacifique avec un Pisco Sour offert !

Transfert à l'aéroport, assistance aux formalités d'enregistrement pour le vol de nuit.

Dîner & nuit à bord.

JOUR 12 : LIMA / FRANCE

Arrivée en France.

FIN DE NOS SERVICES

Les Mayas, les Aztèques et les Incas

Avant l'arrivée des **conquistadors** sur le continent américain à la fin du XV^e (15^e) siècle, de nombreux peuples vivent là depuis longtemps. Ils possèdent une culture et des traditions très riches. Ces peuples font partie des civilisations dites « précolombiennes », qui existaient avant la venue de Christophe Colomb en 1492. Voici les 3 principales.

Les Mayas

Ce peuple a vécu du IV^e (4^e) siècle au XVII^e (17^e) siècle après J.-C. Les Mayas n'ont pas d'empereur mais des chefs de cité ou de village. Ils ont pour dieux le Soleil, la pluie et même le maïs. Car cette céréale est leur principale nourriture. La cité maya était construite autour d'un centre religieux. 2 types de bâtiments avaient donc une grande importance : les palais et surtout les temples en forme de pyramide. Aujourd'hui, des **descendants** des Mayas vivent encore au Mexique et au Guatemala.

Les Aztèques

Les Aztèques sont les successeurs d'anciennes civilisations mexicaines. En 1325, ils fondent la ville de Tenochtitlán, l'actuelle Mexico, capitale du Mexique. L'Empire des Aztèques s'effondrera vers 1525 avec l'arrivée des Espagnols. Les Aztèques vénèrent le Soleil en tant que dieu et lui offrent des hommes en **sacrifice**. Ils adorent d'autres dieux, qu'ils représentent sous la forme d'animaux. Leurs magnifiques palais et leurs temples ont souvent la forme d'une pyramide.

Les Incas

L'Empire inca est sans doute le plus puissant de l'Amérique précolombienne. La civilisation inca se développe du XII^e (12^e) au XV^e (15^e) siècle après J.-C. À cette date, l'Empire s'étend de l'Équateur au sud du Chili. Cuzco est la capitale des Incas. C'est là que se trouve le temple du Soleil, le dieu que vénèrent les Incas. Leur nom signifie d'ailleurs « fils du Soleil ». Les Incas n'ont pas le droit de regarder l'empereur en face car il représente le Soleil. Pour rendre hommage à leur dieu, ils recouvrent d'or et d'argent les temples religieux.

La civilisation tiwanaku

Cette civilisation précède celle des Incas. Elle s'est développée de 1500 avant J.-C. jusqu'aux environs de l'an 1000 après J.-C. Les Indiens tiwanaku vivaient sur un territoire qui s'étendait de l'ouest du Pérou au nord du Chili et à l'ouest de la Bolivie.



Pour respecter les valeurs des populations qui vous accueillent pensez à :

- Considérer leurs modes de vie et leurs croyances (usages vestimentaires) et s'habiller en conséquence.
- Une bonne photo se fait avec l'accord du sujet...
- Veiller à la tranquillité et à la propreté des sites visités. Pendant tout votre séjour utilisez des poubelles et des cendriers.
- Éviter les dons isolés, surtout aux enfants. Préférer les dons aux structures locales.

Pour préserver l'environnement et les ressources locales, pensez à :

- Respecter la faune et la flore, minimiser l'impact du passage de chacun
- Rapporter dans vos bagages : plastiques, batteries et piles usagées (des déchets non recyclés dans certains pays)
- Privilégier l'artisanat local pour vos cadeaux souvenirs. Ils participent au développement économique de la région.

TLC VACANCES
ET SON AGENCE LOCALE
S'ENGAGE POUR UN TOURISME DURABLE ET RESPONSABLE AU
PEROU.



Supprimons les bouteilles en plastique distribuées sur notre circuit Pérou. Une gourde en inox est offerte à votre arrivée et vous pourrez la remplir à volonté à la fontaine placée dans l'autocar.



Après 10 ans de soutien à plusieurs écoles et des projets, l'association a créé le Collège Sol y Luna, afin de promouvoir l'inclusion sociale et donner aux enfants locaux un niveau d'éducation qui leur permet d'être les acteurs de leur propre développement.

L'établissement compte 37 professionnels comprenant enseignants, psychologues, thérapeutes et cuisiniers qui chaque jour sont engagés dans le développement et les besoins de chaque enfant.



Sol y Luna cherche à favoriser une approche globale de l'intégration avec la communauté avec une base solide en matière d'éducation et de progrès pour les enfants ainsi que le soutien social pour les parents et les familles. L'association souhaite qu'à terme de leur parcours au collège les jeunes puissent être acteurs de leur propre vie professionnelle.

"Quand ils terminés leur cycle d'étude, nous ne considérons pas le travail comme étant terminé. Nous voulons nous assurer que chacun d'entre eux va réussir "après". S'ils veulent Aller à l'université, nous devons faire en sorte de tout mettre en place pour qu'ils y arrivent. S'ils veulent devenir cuisiniers, nous essayons de créer des contact pour qu'ils obtiennent un travail," précise Miribel. "Notre missions est vraiment accomplie lorsque chaque enfant trouve sa place dans la société".

Les missions



LISTE DES MOYENS DE TRANSPORT A TITRE INDICATIF

<p>AUTOCAR</p>	
<p>Services :</p>	<p>Capacité de 40 passagers maximum (avec toilette uniquement sur les 4 premiers jours du circuit) PRECISION (Pour les trajets en altitude, une bouteille d'oxygène est mise à disposition en cas de besoin)</p>
<p>BATEAU Sur le lac Titicaca</p>	
<p>Services :</p>	<p>Capacité de 40 passagers au maximum</p>
<p>TRAIN</p>	
<p>Service :</p>	<p>Capacité de 45 passagers avec des sièges confortables, de grandes vitres et un service thé/café et snack à bord</p>

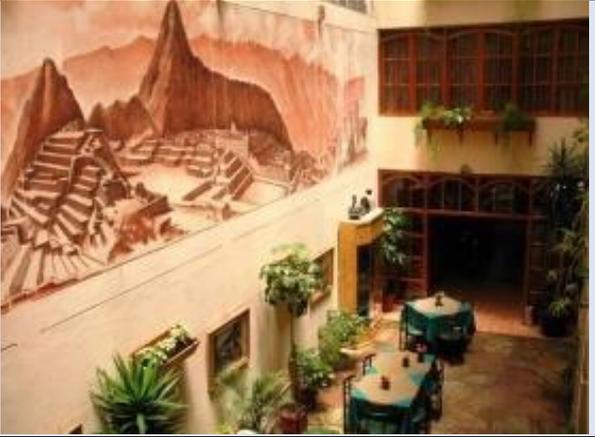
LISTE DES HOTELS A TITRE INDICATIF

<p>LIMA : CARMEL ☆☆☆ Ou similaire www.hotelcarmel.com</p> <p>Excellent emplacement !</p>	
<p>Situation :</p>	<p>Situé au centre de Mira flores, à 500m du Musée de Ricardo Palma et à 300m du Central Park</p>
<p>Chambres :</p>	<p>34 chambres climatisées/chauffées, TV, téléphone, minibar et coffre-fort</p>
<p>Restaurant :</p>	<p>Restaurant de spécialités locales, bar et petit déjeuner américains</p>
<p>Services :</p>	<p>Service de chambre, service de blanchisserie, internet Wi-Fi gratuit, ascenseur, parking privé et garde des bagages</p>

<p>NAZCA : DON AGUCHO ☆☆☆ Ou similaire www.hoteldonagucho.com.pe</p>	
<p>Situation :</p>	<p>Situé à 500 m de la place principale de Nazca</p>
<p>Chambres :</p>	<p>50 chambres, TV, air conditionné, mini- bar</p>
<p>Restaurant :</p>	<p>Restaurant</p>
<p>Services :</p>	<p>Réception ouverte 24h/24, service de blanchisserie, internet Wi-Fi, piscine</p>

<p>AREQUIPA : MAJESTAD ☆☆☆ Ou similaire www.majestadhotel.com/</p> <p>Excellent emplacement !</p>	
<p>Situation :</p>	<p>Occupant un charmant bâtiment de style colonial avec des galeries espagnoles, le Majestad Boutique Hotel propose des chambres joliment décorées. Situé dans le centre touristique d'Arequipa à proximité de la Plaza de Armas.</p>
<p>Chambres :</p>	<p>25 chambres avec TV</p>
<p>Restaurant :</p>	<p>Restaurant</p>
<p>Services :</p>	<p>Réception, Wi-Fi gratuit, bagagerie, coffre-fort</p>

<p>PUNO : CASONA PLAZA ☆☆☆ Ou similaire www.casonaplazahoteles.com</p> <p>Excellent emplacement !</p>	
<p>Situation :</p>	<p>Situé en centre-ville à 100m de la Plaza de Armas</p>
<p>Chambres :</p>	<p>70 chambres, TV, coffre-fort, chauffage sèche-cheveux et téléphone</p>
<p>Restaurant :</p>	<p>Restaurant et bar</p>
<p>Services :</p>	<p>Wi-Fi gratuit, PC avec accès internet, service de chambre, ascenseur, service de blanchisserie.</p>

<p>CUZCO : PRISMA ☆☆☆ Ou similaire www.hotelprismacusco.com</p> <p>Excellent emplacement !</p>	
<p>Situation :</p>	<p>Séjournes au cœur de la ville pittoresque de Cuzco à seulement 2 pâtés de maisons du Temple du soleil.</p>
<p>Chambres :</p>	<p>50 chambres, eau chaude, TV et chauffage</p>
<p>Restaurant :</p>	<p>Restaurant, bar.</p>
<p>Services :</p>	<p>Réception 24h/24, parking, Wi-Fi, téléphone, service de blanchisserie.</p>

<p>MACHU PICCHU: CAPAC MACHU PICCHU☆☆☆ Ou similaire</p> <p>Excellent emplacement !</p>	
<p>Situation :</p>	<p>Hôtel récent situé à 9km du Macchu Picchu en plein centre-ville d'Agua Calientes.</p>
<p>Chambres :</p>	<p>Coin repas, coffre-fort, TV, balcon avec vue sur la montagne et la ville, chauffage</p>
<p>Restaurant :</p>	<p>Restaurant et bar.</p>
<p>Services :</p>	<p>Réception 24h/24, Wi-Fi gratuit, service de conciergerie, service de blanchisserie.</p>

DECOUVERTE DE LA CUISINE PERUVIENNE



Le Pisco aurait été inventé par des immigrants italiens qui auraient voulu reproduire au Pérou la Grappa italienne. Pisco est la ville péruvienne où est né l'alcool de raisin du même nom. Le Pisco sour est un cocktail très utilisé au Pérou comme apéritif, il est délicieux. Il y a aussi une recette de Pisco sour chilienne où l'amargo d'Angostura est remplacé par de la cannelle et où les proportions sont un peu différentes.

	<p>Le Céviche : son appellation regroupe différentes déclinaisons d'un concept commun de poissons cuits dans une marinade et servis froids. Il est préparé à base de poisson cru et de jus de citron, de piment, de coriandre et d'oignon. Ensuite cuit il est servi accompagné de patate douce, de manioc, de maïs et parfois même de bananes plantains !</p>
	<p>Le Rocoto Relleno : l'un des plats les plus célèbres de la cuisine péruvienne et typique de la ville blanche d'Arequipa. Avec comme base un piment de rocotos le plat est farcis avec de la viande hachée comme le bœuf et/ou le porc, des pommes de terres et du fromage.</p>
	<p>Trucha a la parilla : (truite grillée) : poissons consommés particulièrement dans les Andes.</p>
	<p>Pollo a la brasa : poulet mariné dans de la bière brune et des épices puis cuit à la braise et servi avec différentes sauces et des frites.</p>
	<p>Cuy : Cochon d'Inde grillé !</p>



L'ABÉCÉDAIRE PRATIQUE du Pérou

Bienvenue au Pérou !

Climat :

Situé à l'Ouest de l'Amérique du Sud, le Pérou occupe une surface de 1 300 000 km² et possède 2 000 km de côtes.

Avec une zone côtière désertique, entrecoupée de vallées fertiles où il pleut très peu et une zone montagneuse avec 3 500m d'altitude en moyenne, le pays possède de nombreux paysages. Sur la côte vers Lima, vous apprécierez les températures douces, variant de 13°C à 30°C selon les saisons.

Plus au Sud dans les terres et les montagnes, La sierra dispose d'un climat chaud et sec pendant une large partie de l'année, les nuits sont froides et la température varie selon l'altitude.


Doux
15° à 25°


Saison des
pluies


Chaud et sec
25° et +

	JAN	FEV	MAR	AVR	MAI	JUIN	JUIL	AOÛT	SEPT	OCT	NOV	DEC
MACHU PICCHU												
LIMA ET LA CÔTE												
RÉGION AMAZONIENNE												
VISITES & DECOUVERTES	✓	✓	✓	✓								✓
NOTRE AVIS												

Copyright Partir.com

Copyright Partir.com

Décalage horaire :

+ 6 h de décalage en hiver et +7 h en été avec la France.
S'il est 12 h en France il est 19h au Pérou en été.

Ethnies et religions :

Avec plus de 30 000 000 habitants et une migration forte dès le XVI^e siècle avec la colonisation, la population du Pérou est très diverse et mixte. Le pays est ainsi peuplé de 45% d'Indiens, 37% de Mestizos (métis issus d'unions entre européens et indiens), 15% d'origine européenne et 3% descendent d'esclaves noirs ou d'immigrants japonais et chinois.

Selon les estimations, les Péruviens sont à 92% de religion catholique souvent teintée de religion précolombienne.

Fêtes et festivals :

Parmi la multitude de fêtes qui se succèdent durant l'année, nous citerons la fête de la première semaine de février « fête de la Vierge de la Candelaria » à Puno, une grande fête folklorique avec un merveilleux carnaval. La fête du 24 juin « fête de « l'Inti Raymi » à Cusco, une cérémonie d'origine inca. Ainsi que la fête nationale de l'indépendance, célébrée dans tout le pays le 28-29 juillet.

Formalités :

Simplement un passeport en cours de validité pour la durée du voyage.

Depuis le 1er juin 2018 pour entrer au Pérou :
PASSEPORT VALIDE 6 MOIS APRES LA DATE DE
RETOUR

Pour les autres nationalités se renseigner auprès de son consulat.

Gastronomie :

L'un des plus diversifiées au monde avec plus de 490 plats, grâce à sa particularité géophysique, son mélange ethnique et culturel ainsi qu'à son adaptations de cultures millénaire de la cuisine moderne.

Parmi les plats que l'on peut retrouver au Pérou, l'Aji de gallina, un émincé de poulet en sauce au piment doux servi avec des pommes de terre et du riz, le Shambar, une soupe très garnie

en viande de porc, blé, lentilles, haricots blanc, fèves et légumes ou encore les Anticuchos, des brochettes de cœur de bœuf ou de poisson mariné et cuit au grill sont parmi les plus connus et appréciés.

L

Langue :

L'espagnol es la langue officielle du pays mais plusieurs idiomes indigènes et le Quechua sont encore pratiqués par les indiens et l'anglais est toutefois compris dans toutes les villes.

M

Monnaie :

La monnaie locale est le « Nuevo Sol ».

Les Euros sont facilement changeables dès l'aéroport, dans plusieurs hôtels et dans les maisons de change qui offrent généralement des taux favorables.

Il vous est conseillé de faire du change dès votre arrivée à Lima pour 2 ou 3 jours seulement puis d'attendre votre arrivée dans la région d'Arequipa pour un taux de change plus intéressant.

Les cartes de crédit sont acceptées dans les hôtels, restaurants et la plus part des magasins.

S

Santé :

L'été péruvien n'exige aucune vaccination obligatoire.

Cependant quelques règles sont essentielles :

L'hygiène reste la meilleure protection contre les maladies : boire de l'eau potable fournis à la fontaine de l'autocar, éviter les légumes crus et les fruits non épluchés, éviter les baignades en eau douce et de marcher pied nus dans les eaux boueuses.

Emportez également pour votre voyage : aspirine, pansements, médicaments pour les troubles intestinaux, sérums physiologique pour les nez et les yeux

Le mal d'altitude dit le Soroche : au-delà de 2500m ou l'oxygène se fait plus rare, peut entrainer des désagréments comme les vomissements, les nausées, la fatigue soudaine, le sentiment de manque d'oxygène, les maux de têtes et le saignement de nez. *

Il vous est donc précautionné durant les premiers jours d'éviter les efforts prolongés, de boire beau ainsi que de manger léger.

Pour atténuer les effets du prendre du glucose, du sucre ou bien une infusion de maté de coca. Pour les personnes plus sensibles, n'hésitez pas à consulter votre médecin généraliste pour plus d'informations.

Si vous souhaitez remettre des médicaments à un dispensaire, voici les besoins au Pérou :

- Des tests B-HCG (test de grossesse) pour permettre d'organiser à un stade précoce le suivi et la surveillance des grossesses et de prévenir la mortalité liée aux grossesses utérines.
- Des pansements et des bandages pour les lésions dermatologiques liés à des infections ou des blessures dans les champs.
- Des médicaments d'usage courant comme le Paracétamol, les anti-inflammatoires et la Lidocaïne pour les traitements symptomatiques.
- Du matériel d'hygiène, comme les gants stériles et de la Bétadine.

Shopping :

L'artisanat du pays est d'une extrême richesse avec une grande variété de cotonnades. Durant votre voyage, vous visiterez un marché indien où l'on vous proposera des tapisseries en laine de lama ou d'alpaga, des broderies, des articles de vanneries, des bijoux en or ou traditionnels ainsi que des bois sculptés.

Téléphone :

Les indicatifs téléphoniques sont les suivants au départ de la France :

Lima: 00 + 51 + 1

Arequipa 00 + 51 + 54

Puno / Juliaca: 00 + 51 + 51

Cuzco / Machu Picchu / Urubamba: 00 + 51 + 84

Nazca : 00 + 51 + 56

Pour appeler la France: 00 33 puis votre numéro.

Valise :

La franchise bagages est de 20 kg par personne dans les Cies aériennes.

Du fait de la grande variété des climats, il est nécessaire de prévoir une valise : tôt le matin, vous sortirez couverts puis au fur et à mesure vous ôterez des couches de vêtements ; et vice versa à partir de 16h.

Prévoir des vêtements légers et chauds. Nous vous conseillons des vêtements en coton, qui sont beaucoup plus confortables à porter à la chaleur.

Chapeau, lunettes de soleil et chaussures adaptées pour la marche et confortables (type tennis) sont indispensables et nous vous conseillons des bâtons de marche de montagne pour les personnes ayant des difficultés de marche .

Malgré la chaleur, vous préférerez sans doute porter pantalons et chemise, pour vous protéger des moustiques du Machu Picchu.

Pour les soirées, qui sont souvent fraîches, il faut prévoir un lainage. Penser également à un vêtement de pluie (type K-way)

Attention, si vous vous apercevez que l'un de vos bagages est endommagé au moment où vous le retirez de l'aéroport (au départ ou à l'arrivée), vous devez impérativement faire une déclaration, avant de quitter l'aéroport, auprès du personnel du service « sinistres bagages ». En effet, les bagages sont assurés par la Cie aérienne depuis l'enregistrement jusqu'à la réception à destination.

C'est donc elle qui assure les éventuels dégâts causés pendant le transport aérien.

Voltage :

220 volts– 60 cycles - prises américaines, prévoir un adaptateur dans la majorité des hôtels certains ont des prises 110 volts pour les rasoirs électriques mais ceci est rare

Pour en savoir plus ...

Ambassade :

50, avenue Kléber 75116 Paris. Tel : 01.53.70.42.00

Ouvert de 10h00 à 12h00 et de 14h00 à 18h00 sauf mercredi et week-end.



Circuit PÉROU « Légendes du Pérou »

12J/10N – Tarif estimatif par personne en chambre double

Tarifs calculés pour un minimum de 35 personnes et un maximum de 36 participants

« La Fédération LSR vous demande d'avoir un certificat médical auprès de votre médecin traitant qui saura vous donner les recommandations nécessaires, vous concernant, avant votre voyage »

Périodes de départ	NOVEMBRE 2025
Tarif estimatif adulte TTC	3 230 €
Suppl. Chambre individuelle (en nombre limité sur demande)	280 €

(Sous réserve de disponibilité au moment de la réservation, sous réserve de confirmation du plan de vol)

Supplément pour 30 à 34 personnes : +76 €/pax

Supplément pour 25 à 29 personnes : +136 €/pax

Supplément pour 20 à 24 personnes : +270 €/pax

CE PRIX COMPREND :

- Le transport aérien PARIS/LIMA/PARIS sur vols réguliers Air France ou Ibéria ou KLM (1 ou 2 vols directs en priorité ou via Amsterdam ou Madrid sous réserve de disponibilité)
- Le vol intérieur CUZCO/LIMA sur vols réguliers en jour 11
- Les taxes obligatoires aéroportuaires (1) et la surcharge carburant (2) des 2 vols valables à ce jour : 320€
- Le transport en autocar climatisé et avec toilettes sur les 4 premiers jours du circuit (40 sièges maximum)
- Le trajet en train (01h30/trajet) en 2de classe : Vallée Sacrée/ Aguas Calientes/ Vallée Sacrée
- La pension complète soit du petit-déjeuner du 2^{ème} jour au déjeuner du 11^{ème} jour (19 repas) incluant 1 bouteille d'eau à chaque repas.
- **1 snack dans la chambre le jour 1 à l'arrivée.**
- Un dîner spectacle au Balcones de Puno
- Un dîner spectacle à Cuzco



- Une démonstration avec dégustation de Pisco Sour (boisson nationale)
- Rencontre solidaire avec l'association « SOL Y LUNA » (collège solidaire ou similaire)
- Une donation solidaire de 40€/participants pour un soutien financier à une école (20€ inclus dans le prix du voyage + 20€ de participation par TLC Vacances)
- Engagement tourisme durable TLC Vacances : 1 éco-gourde en inox et recyclable à remplir dans la fontaine de l'autocar
- L'hébergement en hôtels catégorie 3*** (classification locale) en centre-ville pendant tout le circuit (10 nuits)
- Le supplément pour 1 nuit à Agua Calientes (au pied du Machu Pichu) au lieu de la Vallée Sacrée (afin de pouvoir accéder en premier sur le site du Machu Pichu pour le lever du soleil)
- 1 Pisco Sour ou un Mate de Coca de bienvenue à chaque nouvelle étape hôtelière
- Les visites et excursions mentionnées au programme :
 - Les îles Balestas en bateau non privatif
 - La tour d'observation de Nazca
 - Arequipa et le couvent Santa Catalina
 - Croisière sur le Lac Titicaca : rencontre et déjeuner avec la communauté de Taquile
 - Visite des salines de Maras
 - Visite d'une ferme de Lama dans le village de l'association « Los Qollas » (projet d'Ecotourisme)
 - Visite d'une coopérative de quinoa
 - Visite guidée du site du Machu Pichu au lever du soleil + navette autocar (06h00-12h00)
 - Visite guidée de Cuzco et Lima
- La présence d'un guide/accompagnateur francophone pendant tout le circuit + des guides locaux sur les sites principaux (Machu Pichu/Cuzco/Arequipa)
- L'assurance assistance-rapatriement
- Les petits pourboires suivants : serveurs restaurants, bagagistes, toilettes...
- L'assistance d'un accompagnateur TLC pendant tout le circuit
- **Les pourboires du guide/accompagnateur + des guides locaux (3) et des chauffeurs (65€/personnes)**
- **Des audio phones pendant toute la durée du circuit**

CE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les dépenses à caractères personnel
- Le survol en avion des lignes de Nazca (environ 30mn) (A voir uniquement sur place en fonction de la météo)
- L'assurance annulation (+4% du prix du voyage)

Les ressortissants français n'ont pas besoin de visa pour un séjour touristique au Pérou

*** pour les ressortissants étrangers se renseigner sur les formalités auprès du consulat du Pérou.**



(1) + (2) Les taxes d'aéroport et surcharge sont celles en vigueur à cette date.
Ceci est une simple cotation, établie à titre indicatif sur la base des tarifs 2025 sous réserve de disponibilité au moment de la réservation.

Ce devis est établi en fonction des coûts carburants, taux monétaires et des conditions économiques en vigueur. Ils sont sujets à réévaluation si l'un de ces paramètres venait à changer. Le prix définitif sera confirmé à J-30.

Si la collectivité souhaite un prix garanti, elle aura à confirmer un nombre ferme et définitif de participants, sans possibilité de modification : sur cette base, le prix sera à nouveau confirmé par l'achat de devises (si nécessaire) et une commande ferme de sièges d'avions.

Prix établis sur la base des tarifs connus au 16/05/2024 sous réserve des disponibilités aériennes et terrestres lors de la réservation et augmentation du coût du transport aérien.

Conseils santé par votre médecin

Pour partir totalement serein pour votre voyage au Pérou et parce que chaque voyageur est différent nous vous conseillons de prendre rendez-vous avec votre médecin traitant avant votre inscription au voyage.

Précaution de santé pour le Pérou

Comme pour beaucoup de destinations de l'hémisphère Sud, il est conseillé **d'être à jour dans ses vaccins** pour le Pérou. Voyager au Pérou, c'est aussi souvent se rendre en altitude et donc pouvoir être touché par le mal de montagnes lié au manque d'oxygène. Même s'il n'existe pas de remède miracles, **suivre certains conseils** vous permettra de passer au mieux cette période d'adaptation de votre corps à l'altitude. Suivez les conseils locaux et n'hésitez pas à demander conseil à votre guide.