

PEROU PRATIQUE

Géographie du Pérou

Le Pérou est le troisième pays d'Amérique Latine par sa superficie (1 285 215 km²). Le Pérou se divise en 3 régions :

- **Côte pacifique**: baignée par l'océan pacifique, comprenant des zones désertiques, de belles plages et des vallées fertiles.

- **Montagne** (Sierra): zone dominée par la Cordillère des Andes, elle atteint 6.768 mètres au-dessus de la mer au sommet du glacier Huascarán.

- **Forêt** (Selva): zone de végétation tropicale qui correspond à l'Amazonie péruvienne.

Climat

Sur la côte : 2 saisons très marquées: l'une estivale (décembre à mars), avec des températures qui atteignent 27 °C, et l'autre, hivernale (mai à octobre) très humide et froide avec des températures qui descendent jusqu'à 12 °C. Bien qu'il ne pleuve que très rarement sur la côte péruvienne pendant l'hiver, le brouillard et les pluies fines ou *garúas* sont fréquents. L'extrême nord de la côte jouit de soleil toute l'année et durant l'été les températures peuvent atteindre 35 °C.

En montagne (Sierra) : Climat sec et tempéré, avec 2 saisons bien définies: l'une estivale (mai à octobre) avec des journées ensoleillées, des nuits très froides et peu de pluies - époque idéale pour la parcourir - et l'autre pluvieuse (de décembre à mars). Dans la Sierra, de grandes variations de température sont communes - entre 20 °C et 2 °C - au cours d'une même journée.

En forêt (Selva) : climat humide et tropical, 2 saisons climatiques nettement différenciées: l'une estivale (de mai à octobre) avec des jours ensoleillés et des températures supérieures à 30 °C, et l'autre pluvieuse (de novembre à mars) avec de fréquentes averses et augmentation du débit des fleuves.

Langue

L'espagnol et le quechua sont les langues officielles du Pérou mais la première est la plus répandue. L'anglais est parlé dans les hôtels et certains établissements touristiques.

Décalage horaire

(- 5H. GMT) : Lima 12 h. Paris 19 h (18 h en été)

Monnaie et moyens de paiement

La monnaie officielle du Pérou est le *Nuevo Sol*. L'US dollar est accepté dans la plupart des locaux commerciaux, restaurants et hôtels au taux de change du jour. Il est également possible de changer des Euros dans les bureaux de change nombreux dans tout le pays. La grande majorité des établissements accepte les cartes de crédit les plus connues. L'utilisation de travellers cheques est limitée. Au moment d'effectuer un paiement avec votre carte de crédit, veillez à ne payer que le montant exact du service ou du produit acquis.

Courant électrique

220 volts. Prises américaines et françaises.

Visa touristique

Le visa n'est pas nécessaire pour la plupart des citoyens d'Europe Occidentale. Remettez à l'autorité d'immigration la Carte Internationale d'Embarquement et Débarquement (fournie au visiteur dans l'avion ou au poste migratoire de la zone frontière par où il entre au Pérou). **Conservez cette carte, car elle devra être rendue à votre sortie du pays.** En cas de perte, vous devrez payer une amende équivalente à 5 US\$. L'autorité douanière vous remettra un formulaire afin que vous déclariez les biens pour lesquels vous devrez payer une taxe; si ce n'est pas le cas, signez que vous n'avez rien à déclarer.

Sécurité

Prenez les précautions normales contre les voleurs à la tire. Portez sur vous une copie de vos documents d'identification. Gardez les originaux de ceux-ci et vos objets de valeur dans le coffre de votre hébergement tout en prenant soin de détailler ce que vous y laissez et de vérifier la responsabilité assumée par l'établissement. Portez vos objets de valeur discrètement; ne portez pas sur vous de grandes sommes d'argent et surveillez vos sacs et vos valises. Ne vous promenez pas à des heures avancées de la nuit dans des zones peu illuminées ou sans compagnie.

Communications

Il est possible de faire des appels téléphoniques internationaux et vers l'intérieur du pays à partir de téléphones publics. Les codes des pays et des villes figurent dans la

plupart des cabines.

Pour effectuer des appels internationaux vous devez composer: 00+ code du pays + code de la ville + numéro téléphonique. Pour appeler entre 2 villes vous devez composer : 0 + code de la ville + numéro téléphonique. Les téléphones publics acceptent monnaies et cartes vendues dans les kiosques et les supermarchés. Vérifiez si vous achetez bien la carte de la compagnie téléphonique que vous désirez utiliser. Il est impossible d'effectuer des appels en P.C.V. à partir des téléphones publics. Pour obtenir les renseignements téléphoniques, composer le 103 (service en espagnol).

Téléphone portable : Seuls les appareils tri-bandes vous permettront d'appeler (ou de recevoir des appels) vers (depuis) l'étranger. Vous pourrez néanmoins appeler depuis votre hôtel ou depuis l'un des nombreux points téléphone longue distance que l'on trouve dans les villes.

Internet : Les principales villes du pays possèdent des cabines publiques d'internet. Le coût par heure est en moyenne de 1 US\$.

Santé

Vaccinations utiles : Nous vous recommandons fortement la vaccination DT/polio, celle contre la typhoïde : Typhim VI, ainsi que les vaccins hépatites A & B surtout si vous n'êtes pas à jour de vos différents rappels. Si vous envisagez de vous rendre en Amazonie, il est nécessaire de vous faire vacciner contre la fièvre jaune 10 jours avant. Vous pouvez vous adresser pour tout renseignement complémentaire au service de l'Institut Pasteur. Tel: 01 40 61 38 00.

Pharmacie personnelle : Vos médicaments habituels; écran solaire, diamox, vitamine C ou polyvitamines; médicaments contre la douleur : aspirine ou équivalent; anti-diarrhéique (type Diarsed, Imodium...) + antiseptique intestinal (type Ercéfuryl, Ganidan...); et pour les treks : pommade anti-inflammatoire; collyre (poussière, ophtalmie); pastilles purifiantes pour l'eau de boisson (Hydroclonazone, Micropur); bande adhésive élastique (Elastoplast); jeu de pansements adhésifs + compresses désinfectantes, double peau (protection contre les ampoules, disponible en pharmacie), traitement pour rhume et maux de gorge, crème type Biafine pour les brûlures.

Note : nous vous conseillons de consulter votre médecin avant votre départ pour un séjour en altitude.

Précautions sanitaires : Ne buvez que de l'eau en bouteille ou préalablement bouillie. Évitez les légumes crus et les fruits. Évitez de manger dans des kiosques offrant de la nourriture dans la rue. Le mal d'altitude (*soroche*) peut être évité en vous reposant le premier jour de votre séjour à la montagne ou en altitude et en consommant des plats légers. Boire une tisane locale, le *maté de coca* est recommandé. Si vous allez en montagne ou en selva, prenez soin d'emporter un produit insecticide et un imperméable.

Assurance : Nous vous conseillons vivement de souscrire une assurance assistance - rapatriement.

Banques

L'horaire d'ouverture au public des banques est, en général, du lundi au vendredi de 9 à 18 h. La plupart des banques ouvrent le samedi jusqu'à midi. Dans les principales villes existent des guichets automatiques des différentes banques.

Change de devises étrangères : Il est recommandé de changer votre argent dans les hôtels, les banques et les bureaux de change autorisés (ouverts de 9:30 à 18 h. environ). Le taux de change du dollar est variable. Vérifiez le taux avant de changer votre argent. Il est possible de changer des euros dans la plupart des bureaux de change.

Repas et boissons

La cuisine péruvienne offre une grande variété de mets typiques de la côte, de la Sierra et la Selva. Renseignez-vous d'abord sur leur préparation car certains plats sont très piquants ou très épicés. Quant aux boissons, goûtez le *Pisco* (eau de vie de raisin) dans ses différentes préparations, sans oublier la *chicha morada* (bière de maïs violet) et le jus d'aguaje (fruit tropical de la Selva).

Pourboires

Leur montant est variable et dépendra de votre satisfaction quant au service que l'on vous a offert. Vous pouvez prévoir un budget de 15 à 25 euros par personne pour un séjour d'une quinzaine de jours.

Transports

Vols et connexions sont disponibles à partir de Lima vers toutes les principales villes du pays à

l'exception de Huancayo, Huaraz et Ica, où vous pourrez vous rendre par voie terrestre en autobus.

Faites toujours vos réservations à l'avance. Reconfirmez vos billets d'avion au moins 24 h à l'avance. Taxes d'aéroports pour les vols nationaux sont de 5 US\$ et de 28 US\$ pour les vols internationaux (sujets à changement). Le paiement se fait avant d'aborder le vol.

Taxis et transport public : Il est recommandable d'utiliser les services d'entreprises de taxis (commandés par téléphone) ou de ceux autorisés par les municipalités (ces taxis, à Lima, sont de couleur jaune et certains ont un voyant lumineux sur le toit). Les taximètres ne sont pas utilisés, c'est pourquoi il faut négocier le prix du service avant d'y monter: Renseignez-vous sur le prix moyen vers votre destination. Il n'est pas d'usage de donner un pourboire aux chauffeurs de taxis. Dans les aéroports, il est conseillé d'engager le service de taxis autorisés par les aéroports.

Achats

En général, les magasins, centres commerciaux et marchés artisanaux sont ouverts tous les jours (fériés inclus) de 9 h jusqu'à 20 h. Dans les marchés, il est normal de discuter du prix d'un article quelconque. C'est le *regateo*.

Déroulement de nos expéditions

Modification de trajet : En fonction de la météo, l'itinéraire pourra être modifié.

Véhicules : Minibus (9 places) type Toyota (sauf si spécifié dans le programme) Maximum 7 personnes + conducteur par véhicule. Tous les véhicules sont couverts par une assurance. Les chauffeurs sont des chauffeurs d'expérience ayant une connaissance du pays et de la mécanique.

Guides : Bilingues (espagnol et français) sauf si spécifié dans le programme et connaissant le pays. Guides locaux spécialisés pour certaines visites (Machu Picchu, sites culturels en général...)

Bivouac : Tentes 2/3 places pour 2 personnes. Tente mess pour les randonnées.

« **Chez l'habitant** » : Au mieux selon les itinéraires. Parfois rustique, sans douche mais l'accueil est toujours chaleureux.

Repas : Cuisine locale. Nourriture abondante et variée de la région dans laquelle nous voyageons. Dans les villes, les repas seront pris dans des restaurants traditionnels, sous forme de menu

ou buffet. Repas froids à midi lors des longues routes. Repas chauds le soir quel que soit l'endroit.

BOLIVIE PRATIQUE

Superficie : 1 million de km² (environ 2 fois la France).

Population : 9,2 millions d'habitants dont 70 % d'indiens (essentiellement Quechuas et Aymaras), 25 % de métis et 5 % d'origine européenne.

Langues officielles : Espagnol, Aymara, Quechua.

Régime politique : Démocratie.

Monnaie

La monnaie bolivienne est le Boliviano. Cours du change variable. Emporter des dollars américains (en espèce) et une carte de crédit (retraits possibles dans certaines grandes villes). Les voyageurs cheques sont changeables dans les bureaux de change (*casa de cambio*) uniquement et sont acceptés dans très peu d'établissements.

Achats

Pays de l'or et de l'argent. Prix très intéressants. L'artisanat est superbe et très bon marché (tissus, vêtements, cuir, bois, céramique, instruments de musique, ...).

Gastronomie

Les truites saumonées du lac Titicaca. Le *ceviche* (poisson mariné au citron vert). Les plats traditionnels : *empanada* (chausson de fromage et de viande), le fricassé, le *chuño* (la pomme de terre déshydratée), la *chicha* (cidre de maïs), le *chairo* (soupe de *chuños*), le saice (viande hachée et riz en sauce).

Bonne saison

De mars à novembre en général, soleil et grand ciel bleu. L'hiver (de juin à août), nuits fraîches sur l'Altiplano, pouvant atteindre -30°C la nuit. Bon duvet indispensable, tant pour se protéger du froid, que pour des questions d'hygiène. De décembre à mars, saison des pluies.

Confort

Certains de nos circuits induisent parfois la rusticité et l'imprévu des conditions locales. Ils n'impliquent pas d'exploits sportifs mais exigent seulement une bonne condition physique et des capacités d'adaptation. Dans tous les cas, le confort reste l'une de nos priorités dans le choix des hôtels ou dans celui des sites pour les bivouacs sous tente. Dans certaines régions, notamment celle du Lipez (au sud d'Uyuni) ou dans les zones hors sentiers battus de l'altiplano, vous serez amenés à dormir et résider dans des conditions précaires. Les logements pour lesquels nous

indiquons «confort sommaire» sont le plus souvent des gîtes «chez l'habitant», parfois des refuges (par exemple à la Laguna Colorada ou à la Laguna Verde). Il est quasiment impossible de faire des réservations anticipées, l'attribution des logements se fait en général dans l'ordre d'arrivée des voyageurs. Il pourra s'agir de dortoirs collectifs et les lits (parfois superposés) sont très simples (un sommier + un matelas + des couvertures, rarement des draps, dont le lavage ne peut être quotidien en raison de la carence en eau courante). Le sol est en terre ou en béton, rarement carrelé. Les logements ne sont pas chauffés. Ils bénéficient parfois de l'électricité, mais seulement pour quelques heures dans la journée (en général de 19 h à 21h). Certains gîtes sont équipés de douches (pas toujours) et les sanitaires sont réduits au plus simple (équipements et propreté). Enfin notez que sur l'Altiplano, les températures, si elles peuvent être clémentes dans la journée, chutent dès que le soleil disparaît. Nos équipes de terrain (habitants, propriétaires de refuge) seront à votre disposition pour vous proposer les meilleures conditions de logement possibles en fonction des disponibilités.

Décalage horaire

L'heure locale est à GMT - 4 heures. Il y a 6 h de décalage avec la France de mai à octobre, 5 h le reste de l'année.

Electricité et batteries

110 et 220 volts. Prévoir un adaptateur (prises électriques normes américaines).

Formalités

Passeport en cours de validité dont la date d'expiration est postérieure à 6 mois après votre retour. Pas de visa. Ces conditions peuvent changer. Se renseigner avant le départ auprès du consulat de Bolivie. Consulat de Bolivie en France : 12 av. du Président Kennedy - 75016 Paris
Tel : 01 42 88 34 32. Consulat du Chili en France : 64 boulevard de Latour Maubourg - 75007 Paris.
Tel : 01 47 05 46 61

Déroulement de nos expéditions

Véhicules : 4x4 Toyota Land-Cruiser châssis long en service privé (sauf si spécifié dans le programme). Maximum 7 personnes + conducteur par véhicule. Pour certaines portions de certains circuits (routes asphaltées) et selon la taille du groupe, nous pourrons utiliser une auto

classique, un minibus ou un bus (selon la taille du groupe). Tous les véhicules sont couverts par une assurance.

Guides : Bilingue espagnol et français -sauf si spécifié- dans le programme et connaissant le pays. Guides locaux spécialisés pour certaines visites (mines de Potosí, ruines de Tiwanaku, missions jésuites...).

Esprit du voyage et modification de trajet : Les imprévus (retards d'avion / train, pannes, etc.) sont toujours possibles et font partie du voyage. En fonction de la météo.

Hôtels : Nombre d'étoiles indiquées dans le programme, en chambre double avec salle de bain. Petit déjeuner compris. Sélection effectuée par nos soins. Les hôtels sont donnés à titre indicatif sous réserve de disponibilité au moment de la réservation du circuit. En cas d'indisponibilité, un hôtel de même catégorie sera proposé. Attention, à catégorie identique, la qualité des hôtels en Bolivie est fréquemment moindre que celle rencontrée en Europe.

Bivouac : Tentes Ferrino et Lafuma 2/3 places pour 2 personnes (tentes de montagne). Tente mess pour les randonnées. Pas de tentes toilettes.

Equipement à prévoir dans les expéditions

- stylo + carnet
- cadeaux sur place pour les enfants (à remettre aux adultes) : éviter les sucreries et préférer les fournitures scolaires, vêtements ou jouets.

Expédition Overland Altiplano / Lipez

(véhicule tout terrain)
Lipez : journées en général ensoleillées avec vent dans l'après midi. Conditions de logement souvent sommaires.

- sac à dos ou sac de voyage robuste (type sac de marin) + petit sac personnel
- bon sac de couchage (au moins résistant à - 10°C)
- vêtements chauds (coupe vent et polaire / bonnet / gants / chaussettes...)
- chaussures de marche
- crème solaire
- chapeau
- lunettes de soleil
- lampe (frontale de préférence) et piles de rechange (on trouve très difficilement des piles plates en Bolivie)
- pharmacie personnelle
- nécessaire de toilette avec lingettes

Trekking Altiplano

- sac à dos ou sac de voyage

robuste (type sac de marin) + petit sac personnel
- bon sac de couchage (au moins résistant à - 15°C)
- tapis de sol
- vêtements chauds (coupe vent et polaire / bonnet / gants / chaussettes...)
- poncho de pluie ou K-Way
- chaussures de marche
- bâtons de marche (peuvent être loués sur place)
- crème solaire
- chapeau
- lunettes de soleil
- lampe (frontale de préférence) et piles de rechange (on trouve très difficilement des piles plates en Bolivie)
- gourde
- canif
- pharmacie personnelle
- nécessaire de toilette avec lingettes

Haute montagne

- sac à dos + petit sac personnel
- sac de couchage de montagne (au moins résistant à - 15°C)
- tapis de sol
- équipement technique individuel : baudrier, piolet, coques plastiques, crampons, guêtres, casque (peut être loué à La Paz)
- vêtements techniques de montagne
o anorak et pantalon imperméables

(type gore tex)
o vêtements en polaire
o bonnet
o deux paires de gants (une en polaire, l'autre imperméable, moufles recommandées)
o chaussettes chaudes (plusieurs paires)
o chaussures de randonnée
- crème solaire haute protection
- chapeau
- lunettes de glacier
- lampe (frontale de préférence) et piles de rechange (on trouve très difficilement des piles plates en Bolivie)
- gourde
- canif
- pharmacie personnelle
- nécessaire de toilette avec lingettes

Yungas et Amazonie

De mars à novembre. Très bon climat en dehors de la saison des pluies (de décembre à février)
Important : Pas de vaccins obligatoires en Bolivie. Vaccin fièvre jaune et traitement anti-paludique conseillés pour l'Amazonie, aucune recommandation particulière pour les Yungas.
- vêtements légers (T-shirt, short) + quelques vêtements chauds pour les soirées + poncho de pluie
- maillot de bain

- crème anti-moustique
- crème solaire
- chapeau
- lunettes de soleil
- pharmacie personnelle
- nécessaire de toilette avec lingettes
Note : en Amazonie, toutes les structures d'accueil (lodges, flotel, etc ...) sont équipées de moustiquaires.

EQUATEUR PRATIQUE

Superficie : 270 667 km².
Capitale : Quito
Population : 13,5 millions d'habitants

Formalités

Passeport en cours de validité (valable 6 mois minimum après la date de retour). Les réglementations des différents pays peuvent changer sans préavis, elles ne sont données qu'à titre indicatif pour les ressortissants français. Il revient aux voyageurs de s'informer des formalités nécessaires à la date de leur voyage.

Santé

Pas de vaccin exigé. Traitement anti-paludéen recommandé pour les incursions en Amazonie pour les personnes sensibles. Nous vous recommandons de ne pas boire d'eau du robinet. Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à consulter votre médecin traitant.

Monnaie

Le dollar est la monnaie locale ; 1 dollar = 0,80 € environ. Les cartes

de crédits internationales sont acceptées dans la majorité des établissements hôteliers. Prévoyez des dollars américains.

Décalage horaire

En hiver, 6 heures (quand il est midi en Métropole, il est 6h00 du matin en Equateur). En été, 7 heures (quand il est midi en Métropole, il est 5h00 du matin en Equateur). 1 heure de décalage entre l'Equateur et les Galápagos.

Electricité

110 ou 220 volts. Fiches plates américaines, prévoyez un adaptateur.

Renseignements touristiques

34, avenue de Messine - 75008 Paris. Tél. : 01 45 61 10 04

Climat

L'Equateur connaît une large variété de climats du fait de sa situation sur la latitude 0 et de son relief accidenté.
- De décembre à mai, un climat chaud et humide.

- De juin à novembre, un climat frais.
Toutefois, les températures varient quotidiennement de 8°C à 25°C en fonction de l'altitude. En général, le climat reste plus chaud et humide sur la côte et en Amazonie, et plus froid dans les Andes.

Fêtes et festival

Jours fériés : 01/01, 11-12/02, 25/03-01/04 (Pâques), 01/05, 24/05, 28/06, 24/07, 10/08, 09/10, 12/10, 02/11, 03/11, 06/12, 25/12, 31/12. Pendant la Semaine Sainte, les administrations, banques et magasins sont fermés le jeudi et le vendredi.

Souvenirs

L'Equateur est connu pour la qualité et la richesse de son artisanat. Dans les marchés indiens, comme à Otavalo et à Cotacachi, vous trouverez des tissages de coton ou de laine. Le nord de Quito est connu pour l'artisanat du cuir et du bois ; Cuenca est réputée pour les fameux chapeaux "panamas".