

VOYAGEPEROU.FR

CARNET DE ROUTE

4 ITINÉRAIRES

# Carnet de route *Pérou*

4 itinéraires, de Lima au Titicaca ou au Colca, avec l'acclimatation posée dès le début.

Lima · Cusco · Vallée · Titicaca

VOYAGE PÉROU

CARNET DE ROUTE

# Carnet de route *Pérou*

4 itinéraires prêts à suivre, jour par jour, avec une arrivée posée pour l'altitude, et les réservations officielles de Machu Picchu.

VOYAGE PÉROU

MODE D'EMPLOI

# Comment utiliser *ce carnet*

Choisissez l'itinéraire qui correspond à votre durée et à vos envies, puis suivez-le jour par jour.

Les trajets sont indiqués en court, moyen ou long plutôt qu'en heures : les vols intérieurs, les trains et la route de montagne changent selon le jour.

Les premières nuits après le vol vers Cusco se posent de préférence dans la Vallée Sacrée, plus bas que la ville, avec des efforts limités (diplomatie.gouv.fr (Santé), culturacusco.gob.pe, peru.travel (Cusco)).

Ces itinéraires restent dans le sud touristique classique. Ils n'entrent ni dans le VRAEM, ni le long du Putumayo, ni à Abancay, ni dans la Cordillère Azul. Les règles sont dans les encadrés ci-dessous.

Pour chaque nuit, vous trouverez la zone où dormir et un lien vers les hébergements de cette zone.

**Sécurité.** Ces itinéraires restent dans des régions touristiques classiques : Lima, Cusco, la Vallée Sacrée, Machu Picchu, Arequipa, le canyon de Colca et le lac Titicaca. Ils n'entrent ni dans le VRAEM, ni le long du Putumayo, ni à Abancay, ni dans la région de Huánuco et de la Cordillère Azul (diplomatie.gouv.fr (Sécurité)). Relisez la carte de la fiche juste avant de partir, elle peut évoluer. À Lima, le centre historique est déconseillé à partir de la tombée de la nuit, et il est dangereux de se promener le soir sur les plages de la capitale (diplomatie.gouv.fr (Sécurité)). À l'aéroport, ne circulez pas à pied vers le Callao, réservez un taxi à l'intérieur, et ne suivez pas un inconnu hors du terminal (diplomatie.gouv.fr (Sécurité)). Prenez uniquement des taxis officiels ou une application de VTC, il est déconseillé de héler un taxi dans la rue (diplomatie.gouv.fr (Sécurité)). N'allez pas seul la nuit, surtout à pied. Originaux au coffre-fort de l'hôtel, copie sur vous, rien de visible dans un véhicule. Le Pérou est en zone de forte activité sismique : consignes des autorités (diplomatie.gouv.fr (Sécurité)). En saison des pluies, prudence près des cours d'eau en montagne (diplomatie.gouv.fr (Sécurité)). Relisez la fiche, et inscrivez-vous sur Fil d'Ariane.

**Santé et altitude.** Une assurance couvrant les soins, l'hospitalisation et le rapatriement est indispensable. Ces frais ne sont pas pris en charge par l'ambassade (diplomatie.gouv.fr (Santé)). Consultez un médecin ou un centre de vaccinations suffisamment tôt, surtout si vous allez en altitude (diplomatie.gouv.fr (Santé), pasteur.fr, diplomatie.gouv.fr (Haute montagne)). La vaccination contre la fièvre jaune dépend des zones, notamment amazoniennes. Aucune étape de ces itinéraires n'y va : parlez-en à votre médecin (diplomatie.gouv.fr (Santé), pasteur.fr). Le mal aigu des montagnes peut survenir au-dessus de 2 500 m, quelle que soit votre condition physique. Limitez les efforts les premiers jours, hydratez-vous, évitez l'alcool et les repas copieux. En cas de symptômes (essoufflement, maux de tête, nausées, vomissements, troubles du sommeil), interrompez l'ascension, redescendez aussi vite que possible à une altitude inférieure, au minimum sous 4 000 m, avec un accompagnant, et consultez un médecin (diplomatie.gouv.fr (Santé), diplomatie.gouv.fr (Haute montagne)). Ce guide et ce carnet ne remplacent pas un avis médical. La haute altitude est déconseillée pour les enfants. Une grossesse, ou des antécédents cardiaques, pulmonaires, neurologiques ou rénaux, constituent une contre-indication : parlez-en à votre médecin (diplomatie.gouv.fr (Santé)). Les cérémonies d'ayahuasca sont à proscrire (diplomatie.gouv.fr (Santé)). Ne rapportez pas de feuilles de coca, ni de produits à base de coca, en France. N'achetez pas de médicaments dans la rue.

**Hors de ces itinéraires.** Sont formellement déconseillés le VRAEM, au centre du pays, et la zone amazonienne frontalière avec la Colombie, notamment le long du Putumayo. Sont déconseillés sauf raison impérative Abancay et la région de Huánuco, dite Cordillère Azul (diplomatie.gouv.fr (Sécurité)). Aucun des 4 itinéraires n'y va. Aucune étape n'est prévue vers l'Amazonie. Relisez la fiche et sa carte juste avant de partir.

CHOISIR

# Quel itinéraire *pour vous*

Les 4 itinéraires en un coup d'œil.

| | |
|---|---|
| **7 jours, rythme serré** | Lima, la Vallée Sacrée, Machu Picchu et Cusco, avec une acclimatation courte. |
| **10 jours, plus de marge** | Les mêmes régions, une nuit de plus à Lima, et un vrai souffle dans la vallée et à Cusco. |
| **14 jours, avec le lac Titicaca** | Après Cusco, Puno et le lac, plus haut, avec du temps pour arriver. |
| **14 jours, avec Arequipa et le Colca** | Après Cusco, un palier plus bas à Arequipa, puis le canyon de Colca. |

Vous voyagez avec des enfants ? La haute altitude est déconseillée pour les enfants. Parlez-en à un médecin avant de réserver, et préférez un rythme plus lent, avec de la marge (diplomatie.gouv.fr (Santé)).

Vous avez un doute sur l'altitude ? Consultez avant le départ. La variante de chaque jour prévoit de rester plus bas, ou d'écourter, si les symptômes apparaissent.

7 JOURS

# Lima, la Vallée Sacrée, Machu Picchu et Cusco

Un rythme serré, avec une acclimatation courte, posée d'abord dans la vallée.

> **Bon à savoir pour cet itinéraire.** Sept jours laissent peu de marge. La première nuit après le vol vers Cusco se pose dans la Vallée Sacrée, plus bas que la ville, et les efforts restent limités. Relisez l'encadré santé. Les billets de Machu Picchu et le train se réservent tôt, uniquement sur les canaux officiels. Si un malaise apparaît, la variante du jour prime sur le programme.

## Jour 1 : Arrivée à Lima

**Trajet** : Court, depuis l'aéroport Jorge Chávez.
**À voir** : Réservez un taxi à l'intérieur de l'aéroport, ou une application de VTC. Ne circulez pas à pied vers le Callao, et ne suivez pas un inconnu hors du terminal (diplomatie.gouv.fr (Sécurité)). Le bureau IPerú, au niveau des bagages, peut indiquer une compagnie sûre (diplomatie.gouv.fr (Sécurité)). Originaux au coffre-fort de l'hôtel, copie sur vous. Vous dormez à Miraflores, Barranco ou San Isidro, pas sur une plage, et pas dans le centre historique le soir (diplomatie.gouv.fr (Sécurité)).

**Dormir** : Lima, Miraflores ou Barranco. Hébergements à Lima, Miraflores ou Barranco

**Variante** : Vol tardif : quartier de l'hôtel et un dîner simple, sans sortir à pied dans un secteur isolé.

## Jour 2 : Vol vers Cusco, puis descente vers la Vallée Sacrée

**Trajet** : Moyen : un vol intérieur, puis la route vers Ollantaytambo ou Urubamba.
**À voir** : Cusco se situe autour de 3 400 m (peru.travel (Cusco)). Ollantaytambo, dans la vallée, se situe autour de 2 860 m (culturacusco.gob.pe), plus bas que Cusco. Posez cette première nuit dans la vallée, et limitez les efforts (diplomatie.gouv.fr (Santé)). Hydratez-vous, évitez l'alcool et les repas copieux. Relisez l'encadré santé avant d'arriver.

**Dormir** : Ollantaytambo. Hébergements à Ollantaytambo

**Variante** : Si un malaise apparaît, restez au calme, n'ajoutez pas de visite, et consultez si les signes persistent ou s'aggravent (diplomatie.gouv.fr (Santé)).

## Jour 3 : La Vallée Sacrée, à un rythme calme

**Trajet** : Court ou moyen, selon le site du jour.
**À voir** : Ollantaytambo, Pisac ou les terrasses proches, sans enchaîner trop de sites. Partez tôt, eau et protection du soleil. Tenue adaptée aux sites et aux lieux de culte. Si l'essoufflement, un mal de tête ou des nausées apparaissent, arrêtez, reposez-vous, et redescendez si besoin, puis consultez (diplomatie.gouv.fr (Santé)).

**Dormir** : Ollantaytambo. Hébergements à Ollantaytambo

**Variante** : Journée plus courte, près de votre base, sans monter davantage.

## Jour 4 : Machu Picchu, selon le créneau du billet officiel

**Trajet** : Moyen : train depuis Ollantaytambo, puis la montée vers le site.
**À voir** : Le billet se réserve sur le site officiel, le train auprès d'une compagnie officielle, et les deux se calent l'un sur l'autre (tuboleto.cultura.pe, peru.travel (Machu Picchu)). Le billet est nominatif, au nom qui figure sur votre passeport. Le Chemin de l'Inca exige un permis et une agence agréée : ces itinéraires passent par le train. Machu Picchu se situe à 2 445 m, plus bas que Cusco (peru.travel (Machu Picchu)). Suivez le circuit et l'horaire de votre billet. Eau, soleil, chaussures adaptées. Vous dormez à Machu Picchu Pueblo, ou vous revenez vers Ollantaytambo selon votre train.

**Dormir** : Machu Picchu Pueblo. Hébergements à Machu Picchu Pueblo

**Variante** : Billet du matin difficile à tenir, ou malaise : décalez si vous le pouvez encore, ou visez un créneau plus tardif, et ne forcez pas la montée (diplomatie.gouv.fr (Santé)).

## Jour 5 : Vers Cusco, et une arrivée calme

**Trajet** : Court ou moyen, depuis la vallée.
**À voir** : Remontez vers Cusco sans ajouter un grand site le jour du transfert. Vous dormez dans le centre ou tout près, à un rythme calme, autour de 3 400 m (peru.travel (Cusco)).

**Dormir** : Cusco. Hébergements à Cusco

**Variante** : Fatigue : installez-vous, buvez, et sortez peu le premier soir.

## Jour 6 : Cusco, le centre, à un rythme lent

**Trajet** : Court.
**À voir** : Le centre historique, à pied, sans enchaîner les hauteurs le même jour. Partez tôt, pauses, eau. Le soir, restez dans des rues fréquentées, et rentrez en taxi officiel ou en VTC (diplomatie.gouv.fr (Sécurité)).

**Dormir** : Cusco. Hébergements à Cusco

**Variante** : Maux de tête ou essoufflement : une journée plus courte, et un médecin si les signes s'aggravent (diplomatie.gouv.fr (Santé)).

## Jour 7 : Départ depuis Cusco, souvent via Lima

**Trajet** : Court jusqu'à l'aéroport, puis le vol.
**À voir** : Laissez une vraie marge avant l'embarquement. Les taxes aéroportuaires sont en principe dans le billet, vérifiez-le (diplomatie.gouv.fr (Infos utiles)). Si le vol international part de Lima, calculez la correspondance sans serrer.

**Variante** : Vol très tôt : dormez près de l'aéroport la veille, à Cusco ou à Lima selon le billet.

10 JOURS

# Lima, la Vallée Sacrée, Machu Picchu et Cusco, avec plus de marge

Les mêmes régions, avec une nuit de plus à Lima, une vraie marge dans la vallée, et un jour de souffle à Cusco.

> **Bon à savoir pour cet itinéraire.** Dix jours permettent de souffler à Lima avant de monter, puis de rester plus longtemps dans la vallée. Cusco vient après Machu Picchu, pas le premier soir. Si le vol retour part de Lima, rejoignez la capitale la veille plutôt que le matin du départ.

## Jour 1 : Arrivée à Lima

**Trajet** : Court, depuis l'aéroport Jorge Chávez.
**À voir** : Réservez un taxi à l'intérieur de l'aéroport, ou une application de VTC. Ne circulez pas à pied vers le Callao, et ne suivez pas un inconnu hors du terminal (diplomatie.gouv.fr (Sécurité)). Le bureau IPerú, au niveau des bagages, peut indiquer une compagnie sûre (diplomatie.gouv.fr (Sécurité)). Originaux au coffre-fort de l'hôtel, copie sur vous. Vous dormez à Miraflores, Barranco ou San Isidro, pas sur une plage, et pas dans le centre historique le soir (diplomatie.gouv.fr (Sécurité)).

**Dormir** : Lima, Miraflores ou Barranco. Hébergements à Lima, Miraflores ou Barranco

**Variante** : Vol tardif : quartier de l'hôtel et un dîner simple, sans sortir à pied dans un secteur isolé.

## Jour 2 : Lima, de jour, à un rythme calme

**Trajet** : Court.
**À voir** : Le centre historique se visite de jour seulement. Le soir, il est déconseillé. Les plages de la capitale sont dangereuses le soir (diplomatie.gouv.fr (Sécurité)). Restez dans des quartiers fréquentés, et rentrez en taxi officiel ou en VTC.

**Dormir** : Lima, Miraflores ou Barranco. Hébergements à Lima, Miraflores ou Barranco

**Variante** : Fatigue du vol : un quartier proche de l'hôtel, sans enchaîner le centre et un long trajet.

## Jour 3 : Vol vers Cusco, puis descente vers la Vallée Sacrée

**Trajet** : Moyen : un vol intérieur, puis la route vers Urubamba ou Ollantaytambo.
**À voir** : Même logique : première nuit plus bas que Cusco, efforts limités, eau, pas d'alcool (diplomatie.gouv.fr (Santé), peru.travel (Cusco), culturacusco.gob.pe). Vous dormez à Urubamba ou à Ollantaytambo.

**Dormir** : Urubamba. Hébergements à Urubamba

**Variante** : Si un malaise apparaît, restez au calme, et consultez si les signes persistent ou s'aggravent (diplomatie.gouv.fr (Santé)).

## Jour 4 : La Vallée Sacrée, à un rythme calme

**Trajet** : Court ou moyen.
**À voir** : Un ou deux sites de la vallée, sans brûler l'étape. Même consigne d'écoute du corps, et de descente si les symptômes apparaissent (diplomatie.gouv.fr (Santé)).

**Dormir** : Urubamba. Hébergements à Urubamba

**Variante** : Restez près de votre base si la journée précédente a été rude.

## Jour 5 : La Vallée Sacrée, à un rythme calme

**Trajet** : Court ou moyen, selon le site du jour.
**À voir** : Ollantaytambo, Pisac ou les terrasses proches, sans enchaîner trop de sites. Partez tôt, eau et protection du soleil. Tenue adaptée aux sites et aux lieux de culte. Si l'essoufflement, un mal de tête ou des nausées apparaissent, arrêtez, reposez-vous, et redescendez si besoin, puis consultez (diplomatie.gouv.fr (Santé)).

**Dormir** : Ollantaytambo. Hébergements à Ollantaytambo

**Variante** : Journée plus courte, près de votre base, sans monter davantage.

## Jour 6 : Machu Picchu, selon le créneau du billet officiel

**Trajet** : Moyen : train depuis Ollantaytambo, puis la montée vers le site.
**À voir** : Le billet se réserve sur le site officiel, le train auprès d'une compagnie officielle, et les deux se calent l'un sur l'autre (tuboleto.cultura.pe, peru.travel (Machu Picchu)). Le billet est nominatif, au nom qui figure sur votre passeport. Le Chemin de l'Inca exige un permis et une agence agréée : ces itinéraires passent par le train. Machu Picchu se situe à 2 445 m, plus bas que Cusco (peru.travel (Machu Picchu)). Suivez le circuit et l'horaire de votre billet. Eau, soleil, chaussures adaptées. Vous dormez à Machu Picchu Pueblo, ou vous revenez vers Ollantaytambo selon votre train.

**Dormir** : Machu Picchu Pueblo. Hébergements à Machu Picchu Pueblo

**Variante** : Billet du matin difficile à tenir, ou malaise : décalez si vous le pouvez encore, ou visez un créneau plus tardif, et ne forcez pas la montée (diplomatie.gouv.fr (Santé)).

## Jour 7 : Vers Cusco, et une arrivée calme

**Trajet** : Court ou moyen, depuis la vallée.
**À voir** : Remontez vers Cusco sans ajouter un grand site le jour du transfert. Vous dormez dans le centre ou tout près, à un rythme calme, autour de 3 400 m (peru.travel (Cusco)).

**Dormir** : Cusco. Hébergements à Cusco

**Variante** : Fatigue : installez-vous, buvez, et sortez peu le premier soir.

## Jour 8 : Cusco, le centre, à un rythme lent

**Trajet** : Court.
**À voir** : Le centre historique, à pied, sans enchaîner les hauteurs le même jour. Partez tôt, pauses, eau. Le soir, restez dans des rues fréquentées, et rentrez en taxi officiel ou en VTC (diplomatie.gouv.fr (Sécurité)).

**Dormir** : Cusco. Hébergements à Cusco

**Variante** : Maux de tête ou essoufflement : une journée plus courte, et un médecin si les signes s'aggravent (diplomatie.gouv.fr (Santé)).

## Jour 9 : Cusco, une journée de marge

**Trajet** : Court.
**À voir** : Un quartier, un musée, ou un site tout proche, seulement si vous vous sentez bien. Cette journée sert aussi de souffle avant un départ ou une nouvelle montée.

**Dormir** : Cusco. Hébergements à Cusco

**Variante** : Vous préférez rester près de l'hôtel, et préparer le transfert du lendemain.

## Jour 10 : Départ depuis Cusco, souvent via Lima

**Trajet** : Court jusqu'à l'aéroport, puis le vol.
**À voir** : Laissez une vraie marge avant l'embarquement. Les taxes aéroportuaires sont en principe dans le billet, vérifiez-le (diplomatie.gouv.fr (Infos utiles)). Si le vol international part de Lima, calculez la correspondance sans serrer.

**Variante** : Vol très tôt : dormez près de l'aéroport la veille, à Cusco ou à Lima selon le billet.

14 JOURS, AVEC LE LAC TITICACA

# Lima, la vallée, Machu Picchu, Cusco et Puno

Après Cusco, une étape plus haute, au bord du lac Titicaca, avec du temps pour arriver et pour redescendre.

> **Bon à savoir pour cet itinéraire.** Puno est plus haut que Cusco. Le transfert se fait de jour, avec une compagnie officielle. À l'arrivée, limitez les efforts. Ce format ne va ni au VRAEM, ni vers le Putumayo. Si l'altitude devient difficile, restez plus bas, et consultez.

## Jour 1 : Arrivée à Lima

**Trajet** : Court, depuis l'aéroport Jorge Chávez.
**À voir** : Réservez un taxi à l'intérieur de l'aéroport, ou une application de VTC. Ne circulez pas à pied vers le Callao, et ne suivez pas un inconnu hors du terminal (diplomatie.gouv.fr (Sécurité)). Le bureau IPerú, au niveau des bagages, peut indiquer une compagnie sûre (diplomatie.gouv.fr (Sécurité)). Originaux au coffre-fort de l'hôtel, copie sur vous. Vous dormez à Miraflores, Barranco ou San Isidro, pas sur une plage, et pas dans le centre historique le soir (diplomatie.gouv.fr (Sécurité)).
**Dormir** : Lima, Miraflores ou Barranco. Hébergements à Lima, Miraflores ou Barranco
**Variante** : Vol tardif : quartier de l'hôtel et un dîner simple, sans sortir à pied dans un secteur isolé.

## Jour 2 : Lima, de jour, à un rythme calme

**Trajet** : Court.
**À voir** : Le centre historique se visite de jour seulement. Le soir, il est déconseillé. Les plages de la capitale sont dangereuses le soir (diplomatie.gouv.fr (Sécurité)). Restez dans des quartiers fréquentés, et rentrez en taxi officiel ou en VTC.
**Dormir** : Lima, Miraflores ou Barranco. Hébergements à Lima, Miraflores ou Barranco
**Variante** : Fatigue du vol : un quartier proche de l'hôtel, sans enchaîner le centre et un long trajet.

## Jour 3 : Vol vers Cusco, puis descente vers la Vallée Sacrée

**Trajet** : Moyen : un vol intérieur, puis la route vers Urubamba ou Ollantaytambo.
**À voir** : Même logique : première nuit plus bas que Cusco, efforts limités, eau, pas d'alcool (diplomatie.gouv.fr (Santé), peru.travel (Cusco), culturacusco.gob.pe). Vous dormez à Urubamba ou à Ollantaytambo.
**Dormir** : Urubamba. Hébergements à Urubamba
**Variante** : Si un malaise apparaît, restez au calme, et consultez si les signes persistent ou s'aggravent (diplomatie.gouv.fr (Santé)).

## Jour 4 : La Vallée Sacrée, à un rythme calme

**Trajet** : Court ou moyen.
**À voir** : Un ou deux sites de la vallée, sans brûler l'étape. Même consigne d'écoute du corps, et de descente si les symptômes apparaissent (diplomatie.gouv.fr (Santé)).
**Dormir** : Urubamba. Hébergements à Urubamba
**Variante** : Restez près de votre base si la journée précédente a été rude.

## Jour 5 : La Vallée Sacrée, à un rythme calme

**Trajet** : Court ou moyen, selon le site du jour.
**À voir** : Ollantaytambo, Pisac ou les terrasses proches, sans enchaîner trop de sites. Partez tôt, eau et protection du soleil. Tenue adaptée aux sites et aux lieux de culte. Si l'essoufflement, un mal de tête ou des nausées apparaissent, arrêtez, reposez-vous, et redescendez si besoin, puis consultez (diplomatie.gouv.fr (Santé)).

**Dormir** : Ollantaytambo. Hébergements à Ollantaytambo

**Variante** : Journée plus courte, près de votre base, sans monter davantage.

## Jour 6 : Machu Picchu, selon le créneau du billet officiel

**Trajet** : Moyen : train depuis Ollantaytambo, puis la montée vers le site.
**À voir** : Le billet se réserve sur le site officiel, le train auprès d'une compagnie officielle, et les deux se calent l'un sur l'autre (tuboleto.cultura.pe, peru.travel (Machu Picchu)). Le billet est nominatif, au nom qui figure sur votre passeport. Le Chemin de l'Inca exige un permis et une agence agréée : ces itinéraires passent par le train. Machu Picchu se situe à 2 445 m, plus bas que Cusco (peru.travel (Machu Picchu)). Suivez le circuit et l'horaire de votre billet. Eau, soleil, chaussures adaptées. Vous dormez à Machu Picchu Pueblo, ou vous revenez vers Ollantaytambo selon votre train.

**Dormir** : Machu Picchu Pueblo. Hébergements à Machu Picchu Pueblo

**Variante** : Billet du matin difficile à tenir, ou malaise : décalez si vous le pouvez encore, ou visez un créneau plus tardif, et ne forcez pas la montée (diplomatie.gouv.fr (Santé)).

## Jour 7 : Vers Cusco, et une arrivée calme

**Trajet** : Court ou moyen, depuis la vallée.
**À voir** : Remontez vers Cusco sans ajouter un grand site le jour du transfert. Vous dormez dans le centre ou tout près, à un rythme calme, autour de 3 400 m (peru.travel (Cusco)).

**Dormir** : Cusco. Hébergements à Cusco

**Variante** : Fatigue : installez-vous, buvez, et sortez peu le premier soir.

## Jour 8 : Cusco, le centre, à un rythme lent

**Trajet** : Court.
**À voir** : Le centre historique, à pied, sans enchaîner les hauteurs le même jour. Partez tôt, pauses, eau. Le soir, restez dans des rues fréquentées, et rentrez en taxi officiel ou en VTC (diplomatie.gouv.fr (Sécurité)).

**Dormir** : Cusco. Hébergements à Cusco

**Variante** : Maux de tête ou essoufflement : une journée plus courte, et un médecin si les signes s'aggravent (diplomatie.gouv.fr (Santé)).

## Jour 9 : Cusco, une journée de marge

**Trajet** : Court.
**À voir** : Un quartier, un musée, ou un site tout proche, seulement si vous vous sentez bien. Cette journée sert aussi de souffle avant un départ ou une nouvelle montée.

**Dormir** : Cusco. Hébergements à Cusco

**Variante** : Vous préférez rester près de l'hôtel, et préparer le transfert du lendemain.

## Jour 10 : Vers Puno et le lac Titicaca

**Trajet** : Long : bus d'une compagnie officielle, ou train, de jour.
**À voir** : Puno se situe plus haut que Cusco, au bord du lac. Ne serrez pas cette étape. Évitez de rouler de nuit en montagne (diplomatie.gouv.fr (Sécurité), diplomatie.gouv.fr (Infos utiles)). À l'arrivée, limitez les efforts, hydratez-vous, évitez l'alcool (diplomatie.gouv.fr (Santé)).

**Dormir** : Puno. Hébergements à Puno

**Variante** : Si un malaise apparaît en route, interrompez, redescendez si vous le pouvez, et consultez (diplomatie.gouv.fr (Santé)).

## Jour 11 : Le lac Titicaca, à un rythme calme

**Trajet** : Court ou moyen, en sortie organisée.
**À voir** : Une sortie sur le lac, avec un opérateur clairement identifié, sans enchaîner trop d'îles. Le soleil est vif, prenez de l'eau et une protection. Si les symptômes d'altitude reviennent, restez à terre et consultez (diplomatie.gouv.fr (Santé)).

**Dormir** : Puno. Hébergements à Puno

**Variante** : Journée à Puno seulement, sans monter sur le lac.

## Jour 12 : Puno, une journée de marge

**Trajet** : Court.
**À voir** : Le bord du lac, un quartier, et du repos avant le retour. Vous êtes plus haut que Cusco : ne rajoutez pas une longue excursion.

**Dormir** : Puno. Hébergements à Puno

**Variante** : Préparez le transfert vers Juliaca ou vers Cusco, selon votre vol.

## Jour 13 : Vers Cusco, depuis Puno

**Trajet** : Long : bus d'une compagnie officielle, ou train, de jour.
**À voir** : Vous redescendez de Puno, plus haut, vers Cusco. Partez de jour, avec une compagnie officielle. N'ajoutez pas un grand site le jour de ce transfert. Évitez de rouler de nuit en montagne (diplomatie.gouv.fr (Sécurité), diplomatie.gouv.fr (Infos utiles)). Vous dormez à Cusco, dans le centre ou tout près, à un rythme calme.

**Dormir** : Cusco. Hébergements à Cusco

**Variante** : Si l'altitude ou un retard impose d'écourter, reposez-vous à l'arrivée, sans visite le soir, et consultez si les signes persistent (diplomatie.gouv.fr (Santé)).

## Jour 14 : Départ depuis Cusco, souvent via Lima

**Trajet** : Court jusqu'à l'aéroport, puis le vol.
**À voir** : Laissez une vraie marge avant l'embarquement. Les taxes aéroportuaires sont en principe dans le billet, vérifiez-le (diplomatie.gouv.fr (Infos utiles)). Si le vol international part de Lima, calculez la correspondance sans serrer.

**Variante** : Vol très tôt : dormez près de l'aéroport la veille, à Cusco ou à Lima selon le billet.

14 JOURS, AVEC AREQUIPA ET LE COLCA

# Lima, la vallée, Machu Picchu, Cusco, Arequipa et le canyon de Colca

Après Cusco, un palier plus bas à Arequipa, puis une excursion vers le Colca, plus haut, avec un retour dormir en ville.

> **Bon à savoir pour cet itinéraire.** Arequipa pose un palier plus bas que Cusco. Le canyon, lui, remonte. La nuit avant et la nuit après l'excursion se calent à Arequipa, sauf la nuit à Chivay prévue pour l'approche. Tout se fait de jour. Si l'altitude redevient difficile, sautez le Colca.

## Jour 1 : Arrivée à Lima

**Trajet** : Court, depuis l'aéroport Jorge Chávez.
**À voir** : Réservez un taxi à l'intérieur de l'aéroport, ou une application de VTC. Ne circulez pas à pied vers le Callao, et ne suivez pas un inconnu hors du terminal (diplomatie.gouv.fr (Sécurité)). Le bureau IPerú, au niveau des bagages, peut indiquer une compagnie sûre (diplomatie.gouv.fr (Sécurité)). Originaux au coffre-fort de l'hôtel, copie sur vous. Vous dormez à Miraflores, Barranco ou San Isidro, pas sur une plage, et pas dans le centre historique le soir (diplomatie.gouv.fr (Sécurité)).
**Dormir** : Lima, Miraflores ou Barranco. Hébergements à Lima, Miraflores ou Barranco
**Variante** : Vol tardif : quartier de l'hôtel et un dîner simple, sans sortir à pied dans un secteur isolé.

## Jour 2 : Lima, de jour, à un rythme calme

**Trajet** : Court.
**À voir** : Le centre historique se visite de jour seulement. Le soir, il est déconseillé. Les plages de la capitale sont dangereuses le soir (diplomatie.gouv.fr (Sécurité)). Restez dans des quartiers fréquentés, et rentrez en taxi officiel ou en VTC.
**Dormir** : Lima, Miraflores ou Barranco. Hébergements à Lima, Miraflores ou Barranco
**Variante** : Fatigue du vol : un quartier proche de l'hôtel, sans enchaîner le centre et un long trajet.

## Jour 3 : Vol vers Cusco, puis descente vers la Vallée Sacrée

**Trajet** : Moyen : un vol intérieur, puis la route vers Ollantaytambo ou Urubamba.
**À voir** : Cusco se situe autour de 3 400 m (peru.travel (Cusco)). Ollantaytambo, dans la vallée, se situe autour de 2 860 m (culturacusco.gob.pe), plus bas que Cusco. Posez cette première nuit dans la vallée, et limitez les efforts (diplomatie.gouv.fr (Santé)). Hydratez-vous, évitez l'alcool et les repas copieux. Relisez l'encadré santé avant d'arriver.
**Dormir** : Ollantaytambo. Hébergements à Ollantaytambo
**Variante** : Si un malaise apparaît, restez au calme, n'ajoutez pas de visite, et consultez si les signes persistent ou s'aggravent (diplomatie.gouv.fr (Santé)).

## Jour 4 : La Vallée Sacrée, à un rythme calme

**Trajet** : Court ou moyen, selon le site du jour.
**À voir** : Ollantaytambo, Pisac ou les terrasses proches, sans enchaîner trop de sites. Partez tôt, eau et protection du soleil. Tenue adaptée aux sites et aux lieux de culte. Si l'essoufflement, un mal de tête ou des nausées apparaissent, arrêtez, reposez-vous, et redescendez si besoin, puis consultez (diplomatie.gouv.fr (Santé)).
**Dormir** : Ollantaytambo. Hébergements à Ollantaytambo
**Variante** : Journée plus courte, près de votre base, sans monter davantage.

## Jour 5 : Machu Picchu, selon le créneau du billet officiel

**Trajet** : Moyen : train depuis Ollantaytambo, puis la montée vers le site.
**À voir** : Le billet se réserve sur le site officiel, le train auprès d'une compagnie officielle, et les deux se calent l'un sur l'autre (tuboleto.cultura.pe, peru.travel (Machu Picchu)). Le billet est nominatif, au nom qui figure sur votre passeport. Le Chemin de l'Inca exige un permis et une agence agréée : ces itinéraires passent par le train. Machu Picchu se situe à 2 445 m, plus bas que Cusco (peru.travel (Machu Picchu)). Suivez le circuit et l'horaire de votre billet. Eau, soleil, chaussures adaptées. Vous dormez à Machu Picchu Pueblo, ou vous revenez vers Ollantaytambo selon votre train.

**Dormir** : Machu Picchu Pueblo. Hébergements à Machu Picchu Pueblo

**Variante** : Billet du matin difficile à tenir, ou malaise : décalez si vous le pouvez encore, ou visez un créneau plus tardif, et ne forcez pas la montée (diplomatie.gouv.fr (Santé)).

## Jour 6 : Vers Cusco, et une arrivée calme

**Trajet** : Court ou moyen, depuis la vallée.
**À voir** : Remontez vers Cusco sans ajouter un grand site le jour du transfert. Vous dormez dans le centre ou tout près, à un rythme calme, autour de 3 400 m (peru.travel (Cusco)).

**Dormir** : Cusco. Hébergements à Cusco

**Variante** : Fatigue : installez-vous, buvez, et sortez peu le premier soir.

## Jour 7 : Cusco, le centre, à un rythme lent

**Trajet** : Court.
**À voir** : Le centre historique, à pied, sans enchaîner les hauteurs le même jour. Partez tôt, pauses, eau. Le soir, restez dans des rues fréquentées, et rentrez en taxi officiel ou en VTC (diplomatie.gouv.fr (Sécurité)).

**Dormir** : Cusco. Hébergements à Cusco

**Variante** : Maux de tête ou essoufflement : une journée plus courte, et un médecin si les signes s'aggravent (diplomatie.gouv.fr (Santé)).

## Jour 8 : Vers Arequipa

**Trajet** : Long : vol intérieur, ou bus d'une compagnie officielle, de jour.
**À voir** : Arequipa se situe plus bas que Cusco, ce qui en fait un palier plus confortable avant le Colca. Installez-vous en ville, originaux au coffre-fort de l'hôtel. Ne roulez pas de nuit en montagne (diplomatie.gouv.fr (Sécurité)).

**Dormir** : Arequipa. Hébergements à Arequipa

**Variante** : Vol ou bus tardif : quartier de l'hôtel, sans visite le jour de l'arrivée.

## Jour 9 : Arequipa, la ville

**Trajet** : Court.
**À voir** : Le centre, de jour, à un rythme calme. Le soir, restez dans des rues fréquentées, et rentrez en taxi officiel ou en VTC (diplomatie.gouv.fr (Sécurité)). Cette journée pose le palier avant le canyon.

**Dormir** : Arequipa. Hébergements à Arequipa

**Variante** : Fatigue : un seul quartier, et du repos.

## Jour 10 : Vers le canyon de Colca

**Trajet** : Moyen ou long, de jour, vers Chivay.
**À voir** : Chivay, porte du canyon, se situe plus haut qu'Arequipa. Partez de jour, avec une compagnie ou un chauffeur identifié, et limitez les efforts à l'arrivée (diplomatie.gouv.fr (Santé), diplomatie.gouv.fr (Sécurité)).

**Dormir** : Chivay. Hébergements à Chivay

**Variante** : Si l'altitude redevient difficile, restez à Arequipa, et ne montez pas vers le canyon (diplomatie.gouv.fr (Santé)).

## Jour 11 : Le canyon de Colca, puis retour vers Arequipa

**Trajet** : Moyen, de jour.
**À voir** : Une vue sur le canyon, selon les conditions du jour, puis la descente vers Arequipa pour y dormir. N'ajoutez pas une longue randonnée si vous êtes essoufflé. En cas de symptômes, redescendez et consultez (diplomatie.gouv.fr (Santé)).

**Dormir** : Arequipa. Hébergements à Arequipa

**Variante** : Vous préférez rester à Chivay sans l'excursion, ou rentrer plus tôt vers Arequipa.

## Jour 12 : Arequipa, la ville, après le Colca

**Trajet** : Court.
**À voir** : Le centre, de jour, à un rythme calme. Cette journée pose un souffle après le canyon, avant le départ. Le soir, restez dans des rues fréquentées, et rentrez en taxi officiel ou en VTC (diplomatie.gouv.fr (Sécurité)).

**Dormir** : Arequipa. Hébergements à Arequipa

**Variante** : Fatigue : un seul quartier, et du repos.

## Jour 13 : Départ depuis Arequipa, souvent via Lima

**Trajet** : Court jusqu'à l'aéroport, puis le vol.
**À voir** : Laissez une marge avant l'embarquement. Si le vol international part de Lima, ne serrez pas la correspondance.

**Variante** : Vol tôt : dormez près de l'aéroport la veille.

## Jour 14 : Départ depuis Lima

**Trajet** : Court jusqu'à l'aéroport.
**À voir** : Revenez à Lima la veille si le vol international part tôt. Taxi officiel ou VTC depuis l'hôtel, pas à pied vers le terminal (diplomatie.gouv.fr (Sécurité)).

**Variante** : Vol très tôt : hôtel près de l'aéroport, réservé à l'avance.

AVANT DE PARTIR

# Ce qu'il faut *réserver à l'avance*

- ☐ Les nuits, avec annulation si possible, surtout à Lima, dans la Vallée Sacrée, à Cusco, et près de l'aéroport de départ.
- ☐ Un passeport valable au moins 6 mois à compter de l'arrivée. Pour un séjour touristique de moins de 3 mois, un visa n'est pas exigé des ressortissants français (diplomatie.gouv.fr (Entrée)).
- ☐ Les billets de Machu Picchu, uniquement sur le site officiel tuboleto.cultura.pe, nominatifs, au nom qui figure sur votre passeport, et le train auprès d'une compagnie officielle, calés l'un sur l'autre (peru.travel (Machu Picchu)). Le Chemin de l'Inca exige un permis et une agence agréée : ces itinéraires passent par le train.
- ☐ Les vols intérieurs, en laissant une marge à Lima si votre vol international y transite.
- ☐ Les visites guidées : à Lima, à Cusco, dans la Vallée Sacrée, à Machu Picchu, à Puno, à Arequipa et au Colca.
- ☐ Une assurance couvrant les soins, l'hospitalisation et le rapatriement, y compris en altitude (diplomatie.gouv.fr (Santé)). Un rendez-vous médical avant le départ.

## Budget : les postes à prévoir

Les prix changent selon la saison et les créneaux de Machu Picchu. Prévoyez ces postes : vols internationaux et intérieurs, hébergements, train et billet officiel du site, bus ou transferts, repas, activités, assurance, et d'éventuels imprévus. Vérifiez chaque tarif au moment de la réservation, sans vous fier à un souvenir.

## Bon à savoir

Ambassade de France au Pérou, Lima : +51 17 01 69 09 (pe.diplomatie.gouv.fr, diplomatie.gouv.fr (Sécurité)). Section consulaire : +51 1 215 84 00. IPerú, assistance aux touristes, WhatsApp : +51 944 492 314 (diplomatie.gouv.fr (Infos utiles)). À l'arrivée par avion, le tampon peut être virtuel : vos mouvements se consultent sur cel.migraciones.gob.pe (diplomatie.gouv.fr (Entrée)). Par voie terrestre, un tampon physique reste nécessaire (diplomatie.gouv.fr (Entrée)). N'exportez pas de biens culturels ou d'espèces protégées (diplomatie.gouv.fr (Infos utiles)).

Certains liens de ce document (hébergements Stay22, activités GetYourGuide) sont des liens partenaires : Voyage Pérou peut percevoir une commission si vous réservez par leur intermédiaire.

Photo de couverture, Machu Picchu : Diego Delso, CC BY-SA 4.0, Wikimedia Commons. Photo recadrée.

**Voyage Pérou**, édité par TANOU SAS, 46 rue du Temple, 75004 Paris.
Contact : contact@voyageperou.fr.
Prix, horaires et règles susceptibles d'évoluer, vérifiez-les avant le départ.