

lonely planet

Pérou



Treks et
randonnées

Côté bolivien
du lac Titicaca

Focus
sur la culture
péruvienne



Pérou



**Harmony Difo, Steph Dyson, Alex Egerton, Victoria Gill,
Vanessa Ramos, Agnes Rivera, Brendan Sainsbury,
Luke Waterson**

SOMMAIRE

Préparer son voyage

Le voyage commence ici 4

Carte du Pérou 8

Expériences
incontournables 10

Villes et régions 28

Itinéraires 30

Quand partir 38

Avant de partir 40

À table ! 42

S'acclimater 45

Activités de plein air 46

Sur la route

Lima 56

S'orienter 58

Planifier son séjour 60

Centre historique 64

Pueblo Libre

et Magdalena del Mar 78

Environ de Magdalena

del Mar : Callao 83

Miraflores et San Isidro 87

Environ de Miraflores :

vallée de Lurín 98

Barranco 102

Côte sud 117

S'orienter 119

Planifier son séjour 120

Lunahuaná

et ses environs 122

Paracas (El Chaco) 126

Environ de Paracas

(El Chaco) 132

Huacachina 134

Environ de Huacachina... 137

Nazca 140

Environ de Nazca 147

Mollendo 149

Environ de Mollendo 151

**Arequipa et la région
des canyons 156**

S'orienter 159

Planifier son séjour 160

Arequipa 162

Environ d'Arequipa 175

Cañón del Colca 177

Environ du Cañón

del Colca 188

Lac Titicaca 197

S'orienter 198

Planifier son séjour 199

Puno 200

Environ de Puno 207

Copacabana (Bolivie) 214

Environ de Copacabana

(Bolivie) 217

**Cuzco
et la Vallée Sacrée 220**

S'orienter 222

Planifier son séjour 224

Cuzco 226

La Vallée Sacrée

et Machu Picchu 246

Quillabamba 268

Environ

de Quillabamba 272

La Vallée du Sud 275

Autour de la Vallée

du Sud 279



**Saimiris communs,
Tambopata (p. 482)**



Lac Titicaca (p. 197)

**Hauts plateaux
du Centre 285**

S'orienter 286

Planifier son séjour 288

Huánuco 290

Environ de Huánuco 292

Tarma et ses environs 296

Huancayo 301

Environ de Huancayo 305

Huancavelica 307

Ayacucho 312

Environ d'Ayacucho 318

Côte nord 322

S'orienter 325

Planifier son séjour 326

Côte d'Ancash 328

Ailleurs sur

la côte d'Ancash 336

La côte de La Libertad 338

Ailleurs sur la côte

de La Libertad 346

Côte de Piura 352

Ailleurs sur la côte

de Piura 360

**Huaraz
et les cordillères 365**

S'orienter 366

Planifier son séjour 368

Huaraz 370

Environ de Huaraz 374

Parque Nacional

Huascarán 378

Callejón de Huaylas 388

Callejón de Conchucos 394

Cordillera Huayhuash 401



Lamas, Machu Picchu (p. 262)

Hauts plateaux du Nord..... 410

S'orienter.....	412
Planifier son séjour	413
Cajamarca.....	414
Environs de Cajamarca.....	420
Vallée d'Utcubamba.....	426
Tarapoto	440
Environs de Tarapoto	443

Bassin amazonien 447

S'orienter.....	448
Planifier son séjour	450
Iquitos.....	452
Environs d'Iquitos.....	461
Pucallpa.....	466
Oxapampa.....	470
Environs d'Oxapampa.....	474
Puerto Maldonado.....	476
Environs de Puerto Maldonado	480

Carnet pratique

Arriver au Pérou	492
Comment circuler	445
Argent	446
Hébergement	447
Avec des enfants.....	448
Santé et sécurité	449
Manger, boire et sortir	450
Voyage responsable.....	452
Voyageurs LGBTQI+	454
Voyage et handicap.....	455
Savoir-vivre péruvien.....	456
Bon à savoir	457
Langue	458

Comprendre

Une histoire du Pérou en 15 lieux.....	462
À la rencontre des Péruviens.....	466
Faune.....	468
Une nation multiple.....	470
La tradition textile du Pérou.....	472
Index.....	526



Trek de Santa Cruz, Parque Nacional Huascarán (p. 382)

PÉROU

LE VOYAGE COMMENCE ICI

Avec ses sommets vertigineux et sa jungle dense, le Pérou satisfait mon appétit de démesure. En quête d'altitude ? Le pays abrite la montagne tropicale et le lac navigable les plus hauts du monde. Envie de biodiversité ? Il se classe sixième mondial pour la flore et deuxième pour les oiseaux. Vous préférez l'histoire ? Le site de Caral provient de la plus ancienne civilisation connue des Amériques, talonnée par Kuélap et Chavín de Huántar. Aucun pays ne rivalise pour mettre à l'épreuve mes capacités pulmonaires à 5 000 m, ou me balancer dans un hamac amazonien à des centaines de kilomètres de la ville la plus proche. Exigeantes et parfois troublantes, mes aventures péruviennes ont toujours quelque chose de plus intense, de plus haletant qu'ailleurs – c'est sans doute pourquoi je reviens sans cesse dans ce pays.

Brendan Sainsbury

✕ @sainsburyb

Brendan a contribué à plus de 70 guides Lonely Planet. C'est la troisième fois qu'il travaille sur le guide Pérou.



Mon expérience préférée ? Faire en courant le **trek de Santa Cruz** (p. 382) en une journée : villages andins, cols d'altitude et lacs bleu électrique défilent alors dans un spectacle inégalé au Pérou.

SUR LE TERRAIN

Nos auteurs présentent les lieux qui, pour eux, incarnent le mieux le Pérou.

EDUARDO VIDAL, GUTIERREZ/SHUTTERSTOCK



La marche reste pour moi le meilleur moyen d'explorer une ville. À Lima, rien ne vaut une promenade sur le **malecón** (p. 87), en passant d'un quartier à l'autre avec l'océan en toile de fond. Ce chemin sinueux m'apaise et me vivifie à chaque visite, au contact des citadins en quête de nature.

Agnes Rivera

[@wagnesthedog](#)

Agnes est une autrice freelance d'Eugene, Oregon. Elle habite en Amérique du Sud depuis plus de 10 ans. Elle a rédigé le chapitre Lima.

SL PHOTOGRAPHY/SHUTTERSTOCK



Je ne cesse de m'émerveiller face à la beauté intacte et intemporelle des îles du lac Titicaca. Elles témoignent du courage de ces cultures indigènes qui préservent leur identité dans une époque où elles sont pourtant si menacées. Mon île préférée est l'**Isla Taquile** (p. 206), avec ses paysages accidentés et son artisanat d'exception.

Luke Waterson

[lukeandhiswords.com](#)

Luke est un auteur spécialisé dans les voyages d'aventure et gastronomiques au Royaume-Uni, dans les pays scandinaves et dans l'Amérique andine/amazonienne. Il est aussi l'auteur de deux romans. Il a rédigé les chapitres Lac Titicaca et Côte sud.

LUKEBART/GETTY IMAGES



Le **Monasterio de Santa Catalina** (p. 170) semble tout droit sorti d'un conte de fées. Cette ville dans la ville a réussi à préserver sa culture, son écosystème et ses règles de vie régissant la cohabitation de centaines de nonnes ! Ajoutez à cela l'esthétique typique d'Arequipa et vous avez un bel exemple des valeurs de la ville et de son goût pour le beau.

Harmony Difo

[harmonydifo.com](#)

Harmony est une journaliste art de vivre et culture spécialisée dans le voyage, les arts et les musées, les livres, la gastronomie et le vin. Elle a rédigé le chapitre Arequipa et la région des canyons.



WESTEND61/GETTY IMAGES

Aux yeux de certains, le **Chemin de l'Inca** (p. 260) est un véritable paradis, pour d'autres, c'est un simple cliché pour voyageur. Je faisais partie de ces derniers, mais j'ai connu l'épiphanie en franchissant la porte du Soleil ! C'est le meilleur moyen d'aborder Machu Picchu à la manière des Incas, avant d'affronter la foule – et au bout du compte, un des voyages les plus spectaculaires au monde.

Victoria Gill

[@vis4victoria](#)

Autrice et voyageuse expérimentée, Victoria a exploré l'Amazonie, la région subantarctique et désormais le Machu Picchu pour Lonely Planet. Elle a rédigé le chapitre Cuzco et la Vallée Sacrée.



JOHNKOK/SHUTTERSTOCK

Quand je suis arrivée vers la **Península del Ferrol** (p. 334) dans le Nuevo Chimbote, je m'arrêtais sans cesse pour admirer le paysage accidenté plongeant dans l'eau, les rives ponctuées de rochers et les petits bateaux de pêche se balançant dans la baie. Au coucher du soleil, les collines se peignent d'orange et tout devient silencieux, il ne reste que le bruit de vos pas. C'est dans ce genre d'endroit que l'on s'évade en rêve.

Vanessa Ramos

[nessawrites.com](#)

Vanessa est une autrice de voyage portoricaine qui adore les avions, les randonnées pittoresques et le café serré. Elle a rédigé le chapitre Côte nord.

HERNANDO CARRILLO/SHUTTERSTOCK



Tingo Maria (p. 292) est l'un de ces lieux magiques où les Andes rencontrent la jungle pour composer des paysages spectaculaires : fleurs, oiseaux et cascades assourdissantes s'y côtoient. Avec ses canyons étroits et ses grottes mystérieuses, la région offre parmi les meilleures activités de plein air du Pérou, de la randonnée tranquille à la descente de falaises humides.

Alex Egerton

X @alexetravel

Alex est un journaliste vivant dans les montagnes du centre de la Colombie, spécialisé dans les voyages, la culture et l'histoire de l'Amérique latine et des Caraïbes. Il a rédigé le chapitre Hauts plateaux du Centre.

WIRESTOCK CREATORS/SHUTTERSTOCK

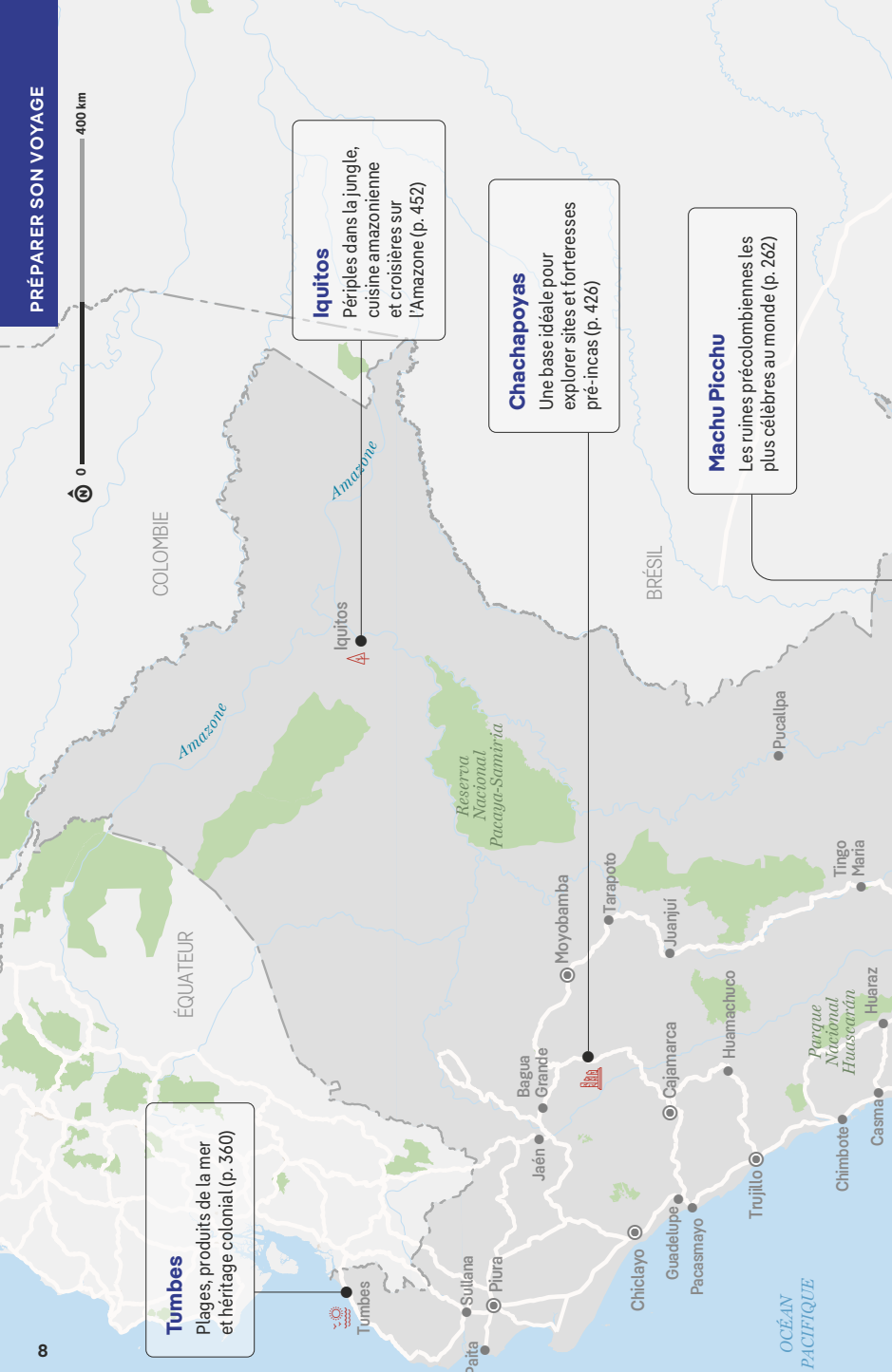


D'après la légende locale, une sirène maléfique fait fuir les villageois approchant **Gocta** (p. 438), magnifique cascade qui s'élance en deux sauts successifs dans la jungle des hauts plateaux du Nord. Pourtant, tandis que mon guide et moi cheminions dans la forêt de nuages vers le sommet d'une vallée en fer à cheval, j'avais plutôt l'impression de répondre à son appel. Elle m'aimante à chaque retour dans la région.

Steph Dyson

@worldlyadventurer

Steph explore l'Amérique latine depuis 2014 et écrit des articles sur le voyage d'aventure durable pour des publications à travers le monde et pour son site, Worldly Adventurer. Elle a rédigé le chapitre Hauts plateaux du Nord.



Tumbes

Plages, produits de la mer et héritage colonial (p. 360)

Iquitos

Pépères dans la jungle, cuisine amazonienne et croisières sur l'Amazonie (p. 452)

Chachapoyas

Une base idéale pour explorer sites et forteresses pré-incas (p. 426)

Machu Picchu

Les ruines précolombiennes les plus célèbres au monde (p. 262)

Circuit de Huayhuash

Trek passant par des lacs, montagnes et glaciers majestueux (p. 404)

Lima

Scène gastronomique montante et centre historique colonial (p. 56)

El Chaco (Paracas)

Îles aux oiseaux, nécropole antique et plages confidentielles (p. 126)

Huacachina

Magnifique oasis désertique et spot couru du *sandboard* (p. 134)

Ayacucho

Églises richement décorées et célébrations intenses pour la Semana Santa (p. 312)

Cañón del Colca

Pour voir les condors planer au-dessus de terrasses agricoles pré-incas (p. 177)

Arequipa

Splendide ville coloniale sur fond de volcan endormi (p. 162)

Lac Titicaca

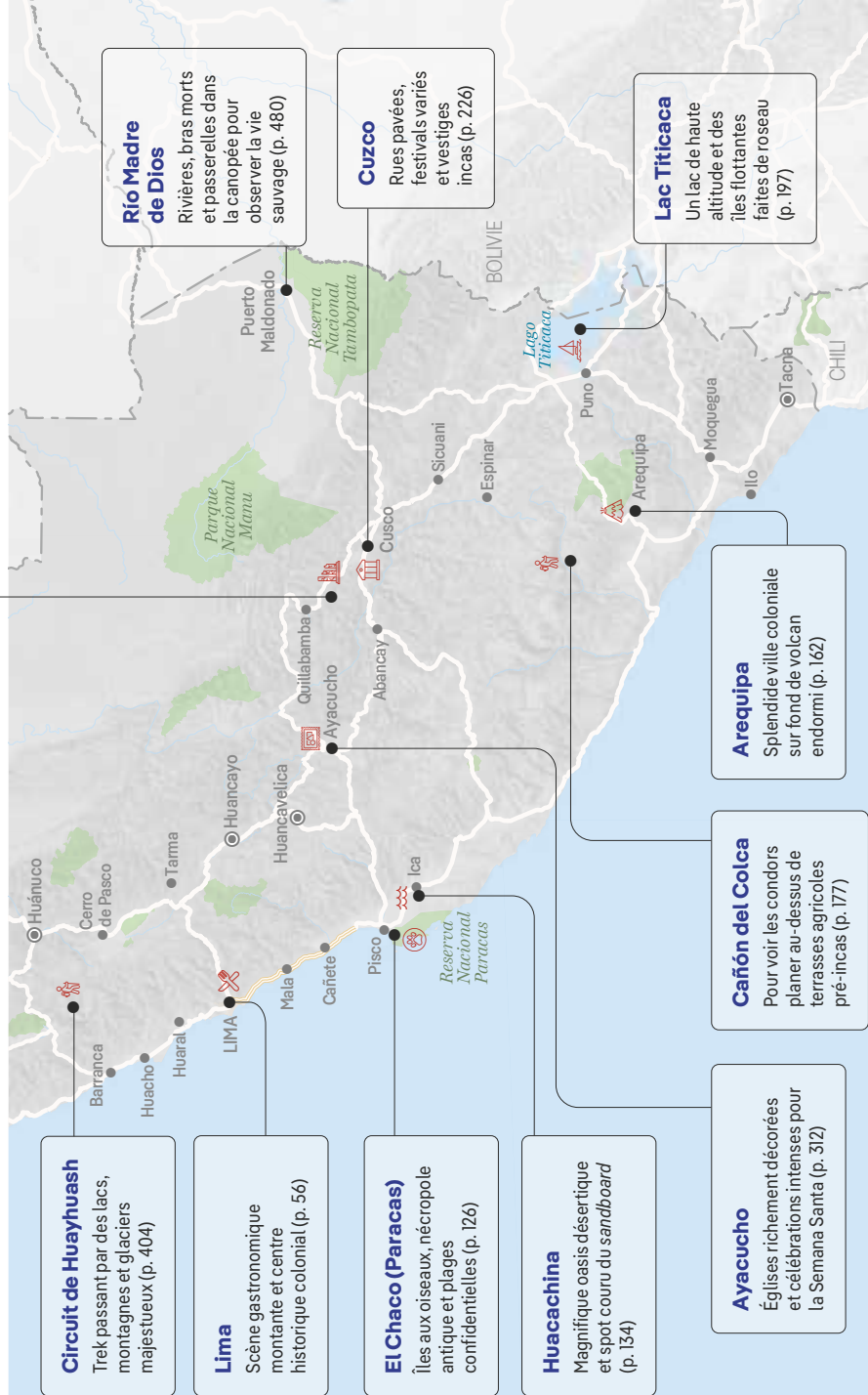
Un lac de haute altitude et des îles flottantes faites de roseau (p. 197)

Cuzco

Rues pavées, festivals variés et vestiges incas (p. 226)

Río Madre de Dios

Rivières, bras morts et passerelles dans la canopée pour observer la vie sauvage (p. 480)





TRÉSORS DU PASSÉ

Éternel symbole du Pérou, Machu Picchu, la “cité perdue des Incas”, attire de nos jours des flots de touristes, mais cette grande merveille du monde n’en reste pas moins impressionnante par ses dimensions et sa majesté. Le Pérou compte bien d’autres sites archéologiques exceptionnels : des sarcophages anthropomorphes des Chachapoyas aux géoglyphes tracés dans le désert de Nazca, on estime à 46 000 le nombre de sites historiques disséminés à travers le pays, couvrant plus de 13 000 ans d’histoire.



Patrimoine mondial

Cinq sites archéologiques péruviens sont classés au Patrimoine mondial de l’Unesco : Chan Chan (photo), Machu Picchu, Chavin de Huántar, Caral-Supe et Chankillo.



Le plus ancien

La ville sacrée de Caral-Supe (photo ; p. 336), située sur la côte nord du Pérou, est considérée comme la plus ancienne ville des Amériques, de 4 000 ans l’ainée de Machu Picchu.

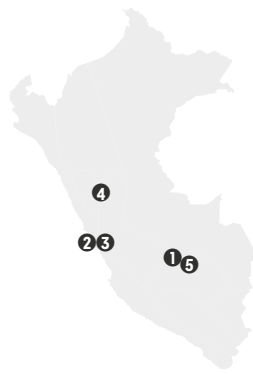


Acclimatation

Nombre de ruines péruviennes sont en altitude. Prévoyez quelques jours d’acclimatation (p. 45) avant de les visiter.

DE GAUCHE À DROITE : MATT MUÑOZ/LOVELY PLANET, IMAGINES DEL PERU/GETTY IMAGES, KELLY CHENG TRAVEL PHOTOGRAPHY/GETTY IMAGES





NOTRE SÉLECTION

Suivez les pas de millions de visiteurs d'hier et d'aujourd'hui jusqu'aux terrasses, à la beauté intemporelle, de **1 Machu Picchu**. (p. 262)

Prenez le téléphérique pour rejoindre l'ancienne citadelle des Chachapoyas à **2 Kuélap**, dans les hauts plateaux du Nord. (p. 433)

Découvrez **3 Chan Chan**, considérée comme la capitale du royaume de la culture Chimú et la plus grande ville de l'Amérique du Sud précolombienne. (p. 343)

Explorez le système sophistiqué de tunnels souterrains de **4 Chavín de Huántar**, sans doute le creuset culturel pré-inca le plus important du pays. (p. 396)

Émerveillez-vous devant les vastes terrasses d'**5 Ollantaytambo**, l'un des rares lieux où les conquistadors espagnols essuyèrent un revers. (p. 254)



Semana Santa (p. 316)

DES FÊTES TOUTE L'ANNÉE

Le nombre et la diversité des fêtes et festivals du Pérou témoignent de la richesse de son histoire et de sa culture. Certaines, comme l'Inti Raymi, remontent à l'époque inca. Les fêtes catholiques tiennent, elles, de l'héritage espagnol. Récemment, le pays a choisi de promouvoir sa cuisine et sa musique à travers des événements tels que Mistura et Selvámonos.

Primavera

Une émanation du célèbre festival de musique Primavera Sound de Barcelone s'est tenue pour la première fois à Lima en 2023.

El Señor de los Milagros

La plus grande fête religieuse du Pérou a lieu en octobre. Des milliers de personnes se joignent alors à des processions.

NOTRE SÉLECTION

En juillet, faites le long trajet en bus jusqu'à la ville d'Oxapampa, située dans la forêt de nuages, pour assister à **1 Selvámonos**, un festival d'une semaine d'événements musicaux et culturels à vocation écologique. (p. 472)

Assistez aux processions solennelles de la **2 Semana Santa** à Ayacucho, lors des plus grandes festivités de Pâques du pays. (p. 316)

Réservez votre logement, vêtez-vous de violet et assistez, en octobre à Lima, à la procession d'**3 El Señor de los Milagros**, l'une des plus grandes fêtes religieuses d'Amérique latine. (p. 73)

Plongez au cœur de la culture afro-péruvienne lors du festival **4 Verano Negro** de Chincha, en février. (p. 132)

Vibrez avec la foule du **5 carnaval de Catacaos** qui se régale de musique, de danse, de mets et de jeux au fil des semaines précédant le mercredi des Cendres. (p. 355)



LA CULTURE INDÍGENA

1 3

2

5

4

Plus d'un quart de la population péruvienne s'identifie comme *Indígena* (descendants des populations autochtones, ou "Indiens"), la grande majorité vivant dans les Andes, en particulier autour des hauts plateaux centraux et de Cuzco. Depuis les habitants de la jungle amazonienne, jusqu'aux locuteurs quechuas des montagnes, vous découvrirez leurs cultures entre fêtes, cuisine, artisanat et marchés. Outre le quechua, on compte quelque 40 langues autochtones.

NOTRE SÉLECTION

Offrez-vous un aperçu de plus de 40 peuples amazoniens en parcourant les riches expositions du **1 Museo de Culturas Indígenas Amazónicas** d'Iquitos. (p. 457)

Louez un bateau pour vous rendre dans le **2 village indigène de San Francisco**, au bord du lac Yarinacocha, afin d'admirer (et d'acheter) les céramiques, les textiles et l'artisanat du peuple shipibo. (p. 468)

Passez une matinée à arpenter le chaos organisé du **3 marché de Belén**, où il se vend de tout, du riz aux vers comestibles. (p. 459)

Visitez les **4 Islas Uros** sur le lac Titicaca, non loin de Puno, entièrement construites à partir de roseaux *totora*. (p. 206)

Attardez-vous dans les petites localités du **5 Cañón del Colca**, telles que Chivay, Yanque et Ran Ran, où se maintiennent nombre de traditions. (p. 177)

DE GAUCHE À DROITE : JON CHICA/SHUTTERSTOCK, BARNIA TANNO/ALAMY



Peuples non-contactés

On estime à environ 25 le nombre de peuplades non-contactées, vivant dans un isolement volontaire, en Amazonie péruvienne, notamment le peuple Nomole, dans le parc national de Manu.



Quechua

Le quechua, jadis *lingua franca* de l'Empire inca, est encore parlé par quelque 4,4 millions de Péruviens, soit 13% de la population.



Territoires indígenas

Dans les départements d'Apurímac, d'Ayacucho et de Huancavelica, plus de 80% de la population s'identifie comme *indígena*, principalement quechua.



UNE CUISINE DE PREMIER ORDRE

Le pays qui a offert au monde les tomates, les pommes de terre, le quinoa et les arachides peut bien se considérer comme une autorité en matière de gastronomie. La cuisine péruvienne s'est fait connaître au XXI^e siècle grâce à la popularisation de plats typiques tels que le ceviche, le *lomo saltado* et la *papa a la huancaina*, ainsi qu'à la diffusion du style *novoandina*, alliant modernité et tradition, né dans la région d'Ica dans les années 1980.



Meilleurs restaurants

Ces dernières années, la gastronomie péruvienne s'est distinguée à l'échelle internationale, avec des restaurants classés parmi les meilleurs au monde. Parmi eux, Maido (p. 90), Kjolle (p. 112) et Mayta (www.maytalima.com) à Lima.



Nikkei

La cuisine *nikkei* est issue de la diaspora japonaise au Pérou et utilise des ingrédients péruviens associés à des techniques culinaires japonaises pour créer des plats fusion telles que le ceviche au *dashi* de crevettes.

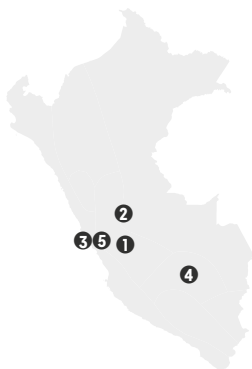


Juane

Le *juane*, plat typique de l'Amazonie péruvienne, est un mélange de riz parfumé, de poulet, d'œufs durs et d'olives enveloppé dans une feuille de *bijao* et cuit à l'eau.

DE GAUCHE À DROITE : LONELY PLANET / TIGHEM / SHUTTERSTOCK, LARISA BLINOVA / SHUTTERSTOCK





NOTRE SÉLECTION

Savourez la cuisine traditionnelle andine de **1 Huancayo** qui comprend la *pachamanca* (p. 43), les sauces *huancaína* épicées et le célèbre *cuy* (cochon d'Inde). (p. 301)

À **2 Oxapampa**, au cœur de la jungle, une communauté germanique fière de ses racines allie cuisine péruvienne et saveurs du Tyrol. (p. 470)

Imprégnez-vous des saveurs caractéristiques des quartiers du centre de Lima dans les **3 marchés** de Miraflores et Magdalena. (p. 82)

Rendez-vous à **4 Cuzco** pour réchauffer votre palais avec des mets fusion tels que le *prosciutto* de canard et les gyozas farcis au cochon d'Inde. (p. 226)

Enfilez un tablier, savourez une boisson gratuite et évertuez-vous à préparer un honorable ceviche ou un *lomo saltado*, à la faveur d'un **5 cours de cuisine à Lima**. (p. 80)



ROBERT CHOI/SHUTTERSTOCK

Huacachina (p. 134)



AVENTURES SUR LE SABLE

Si vous descendez la côte de l'Équateur au Chili vous vous rendrez compte que le Pérou est riche de sable, non seulement sur ses plages, mais aussi dans ses déserts. En plus d'attirer les habitués surfeurs et baigneurs, ces lieux arides ont la faveur des archéologues, des grimpeurs de dunes et des adeptes du *sandboard*.

Sandboard

Le *sandboard*, très similaire au snowboard, se pratique sur une planche équipée d'une semelle en Formica pour mieux glisser sur le sable.

Haute dune

La plus haute dune du Pérou, Cerro Blanco, se dresse à 1 176 m au-dessus du désert de Nazca : c'est la plus haute dune au monde entièrement sableuse.

NOTRE SÉLECTION

Admirez les lignes tracées dans le sable au nord de ❶ **Nazca**, où d'immenses géoglyphes zoomorphes intriguent les archéologues depuis des décennies. (p. 140)

Essayez-vous au *sandboard* sur les dunes du désert péruvien à ❷ **Huacachina**. (p. 134)

Méditez sur les légendes qui entourent la dune de sable ❸ **Médano Blanco**, près de Piura, sur la côte nord. (p. 357)

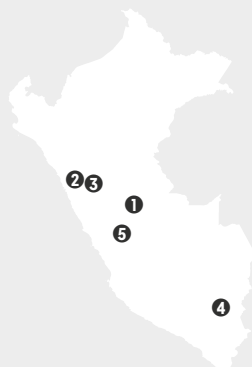
Choisissez votre activité sur la "californienne" ❹ **plage de Máncora** : surf, observation des baleines ou simple farniente balnéaire. (p. 352)

Gravissez le ❺ **Cerro Blanco**, lors d'une ascension exigeante de 3 heures (et souvent sous une chaleur torride), dans le cadre d'une excursion organisée. (p. 147)



VILLES ET VILLAGES FASCINANTS

Les petites villes en disent long sur la diversité des peuples qui ont fait le Pérou. Chacas renvoie à l'Italie, Oxapampa a des accents tyroliens, et Chinchu affiche des racines afro-péruviennes, tandis que l'on sent l'influence espagnole et *indigène* partout. Uniques, ces bourgades sont les lieux où le Pérou dévoile sa vraie nature, nourrie de traditions passées au tamis des siècles.



NOTRE SÉLECTION

Rendez-vous dans la ville de **1 Pozuzo**, dans la forêt de nuages, où les habitants perpétuent la culture austro-allemande de ses fondateurs du XIX^e siècle. (p. 475)

Séjournes à **2 Caraz** : vous apprécierez sa très jolie Plaza de Armas et le penchant des habitants pour les gâteaux et les glaces. (p. 388)

Traversez la Cordillera Blanca jusqu'à **3 Chacas**, où une association italienne à but non lucratif a encouragé les artisans locaux à ne pas dissocier architecture et beauté. (p. 398)

Faites un détour par **4 Lampa**, près du lac Titicaca, connue pour ses bâtiments roses et son église aux pierres apparentes. (p. 210)

Rendez-vous à **5 Tarmatambo**, un village des hauts plateaux du centre construit sur d'anciennes colonies incas. (p. 296)



Première ville fondée par les Espagnols

Piura fut la première ville fondée par les Espagnols sur le territoire péruvien en 1532, trois ans avant Lima.



Villages touristiques

En 2023, l'ONU a inscrit cinq localités péruviennes dans son classement des "meilleurs villages touristiques" : Chacas (photo), Pozuzo, Taquile, Paucartambo et Chavín de Huátar.



JOYAUX ARCHITECTURAUX

DE GAUCHE À DROITE : ATOSAN/SHUTTERSTOCK, GABRIEL ANTE/SHUTTERSTOCK, ASIATRAVEL/SHUTTERSTOCK

Quiconque s'est déjà tenu sur la Plaza de Armas de Cuzco ne saurait en oublier les deux magnifiques églises qui s'y font face, bâties sur les ruines d'anciens palais incas. Pourtant, cette place n'offre qu'un aperçu des perles architecturales qui jalonnent le pays, des spectaculaires bâtiments d'Arequipa construits en *sillar*, une pierre volcanique blanche, aux majestueux édifices de Lima, Trujillo, Ayacucho et Cajamarca.



Prestige international

Le Pérou compte trois sites classés au Patrimoine mondial de l'Unesco pour leur intérêt architectural plutôt qu'archéologique : Cuzco (1983), Lima (1988 ; photo) et Arequipa (2000).



Baroque andin

Ce style architectural unique est apparu au Pérou autour de 1680. Puisant sa source dans son homologue européen, il l'agrémenté d'éléments inspirés de l'art local (lamas, tapirs, fleurs indigènes et couronnes incas).



Sillar

Le *sillar* est une pierre volcanique blanche que l'on trouve autour d'Arequipa et avec laquelle sont bâtis de nombreux bâtiments de la région. Elle confère à la ville son esthétique particulière.





NOTRE SÉLECTION

Admirez la blancheur éblouissante de la roche volcanique de la
① cathédrale d'Arequipa, qui occupe tout un pan de la Plaza de Armas. (p. 172)

Visitez les églises coloniales espagnoles bâties sur des édifices incas dans l'ancienne capitale, **② Cuzco**. (p. 226)

Partez pour une visite guidée à pied dans le **③ centre historique de Lima**, pour mesurer la différence entre architecture coloniale, républicaine, Art nouveau et style mauresque. (p. 64)

Jetez votre dévolu sur **④ Cajamarca**, sans doute la plus belle ville péruvienne après Cuzco, véritable hymne au baroque ornemental. (p. 414)

À **⑤ Iquitos**, laissez-vous surprendre par les magnifiques palais de l'époque du boom du caoutchouc, qui se distinguent par leurs façades néoclassiques et leurs *azulejos*. (p. 452)



ITINÉRAIRES DE RANDONNÉE

Avec les Andes pour colonne vertébrale, le Pérou affiche d'immenses montagnes et de hauts plateaux sillonnés de sentiers, dont certains datent de l'époque inca. Vous pourrez passer des semaines au sein d'une nature rude et sauvage, où des glaciers culminant à plus de 6 000 m dominent des vestiges préhispaniques, tandis que des villages quechuas reculés ponctuent un paysage presque inchangé depuis l'arrivée de Pizarro. Prenez soin de bien vous acclimater à l'altitude.

DE GAUCHE À DROITE : MARK GREEN/SHUTTERSTOCK, BEITO SANTILLAN/SHUTTERSTOCK, JAN NEDBAL/SHUTTERSTOCK



Arrieros

Un *arriero* (muletier) est, au Pérou, une personne qui transporte votre équipement avec l'aide d'animaux de bât (mules, ânes ou lamas).



Atteindre le septième ciel

Certaines des randonnées les plus fameuses du Pérou culminent à plus de 5 000 m. C'est plus haut que le Mont Blanc et presque à l'altitude du camp de base de l'Everest.



Les sprinteurs de Santa Cruz

Si l'on termine généralement les 45 km du trek de haute altitude de Santa Cruz en 4 jours, les plus rapides l'ont parcouru en moins de 4 heures et demie.





NOTRE SÉLECTION

Rejoignez ceux qui s'aventurent sur le célèbre **① circuit de Huayhuash**, une randonnée spectaculaire de 10 jours qui donne à découvrir le meilleur des Andes. (p. 404)

Réservez tôt, et arrivez au Machu Picchu votre permis en poche par le légendaire **② Chemin de l'Inca**. (p. 260)

Préparez-vous à l'ascension du **③ trek de Santa Cruz**, le "chemin des Incas du nord", qui serpente à travers la Cordillera Blanca. (p. 382)

Partez pour 4 jours de randonnée à **④ Gran Vilaya**, en traversant les sites non fouillés de Chachapoya, reconquis par la forêt de nuages. (p. 435)

Soyez l'un des rares à participer au trek de **⑤ Los Cedros-Alpamayo** autour de l'une des plus belles montagnes qui soient. (p. 387)



Cañón del Colca (p. 177)

NOTRE SÉLECTION

Avec ses cieux parcourus de condors, ses villages écrasés de soleil et son patchwork de terrasses, le **1 Cañón del Colca** évoque l'image inversée d'une immense cordillère. (p. 177)

Optez pour les exigeantes randonnées, les cascades isolées et le calme absolu du **2 Valle de los Volcanes**. (p. 193)

Explorez la paisible **3 Vallée Sacrée** avec ses bourgs coloniaux, ses ruines majestueuses et ses villages de tisserands. (p. 246)

Frissons garantis en voiture ou à vélo, au nord de Caraz, sur les routes étroites et raides du **4 Cañón del Pato**, parmi les plus dangereuses d'Amérique du Sud. (p. 390)

Lancez-vous, au nord, dans la **5 Vallée d'Utcubamba**, et les sites archéologiques de la mystérieuse culture chachapoya, notamment Kuélap, Revash et Karajia. (p. 426)

VALLÉES ET CANYONS

Le Pérou abrite deux des canyons les plus profonds au monde, Colca et Cotahuasi, dont la profondeur fait débat. On y vient pour observer les condors planer dans le ciel, les terrasses à pic et les villages millénaires, comme il s'en trouve dans d'autres vallées et défilés à travers le pays.

Terrasses

Les terrasses agricoles, apparues au VI^e siècle dans la région du Ccarhuarazo sous l'influence des Huaris, furent plus tard adoptées par les Incas dans d'autres zones andines, comme le Cañon del Colca.

Callejón de Huaylas

La vallée qui sépare les cordilleras Blanca et Negra mesure 25 km à son point le plus large, mais seulement 15 m à son point le plus étroit.

LACS ET CASCADES



Qu'une des plus hautes chutes d'eau du monde, Gocta, soit demeurée inconnue du public jusqu'en 2006, témoigne des incroyables richesses encore cachées du pays. Quant au lac Titicaca, le plus haut lac navigable de la planète situé à la frontière bolivienne, sa renommée n'est plus à faire.

NOTRE SÉLECTION

Rejoignez les eaux transparentes de la **1 Laguna Parón**, et montez jusqu'à un spectaculaire point de vue dominant le plus grand lac du Parque Nacional Huascarán. (p. 381)

Empruntez un magnifique sentier de randonnée et grimpez les lacets escarpés qui mènent à la **2 Laguna 69** dans l'éther de la Cordillera Blanca. (p. 378)

Organisez une excursion au **3 Lago Valencia**, un bras mort à la frontière bolivienne, réputé pour sa biodiversité, ses caïmans, ses oiseaux et la pêche au piranha. (p. 481)

Il est encore possible de découvrir la gigantesque cascade de **4 Gocta**, (771 m), dans les hauts plateaux du nord, dans une relative solitude. (p. 438)

Naviguez en altitude, sur les eaux du **5 lac Titicaca**, jusqu'à la légendaire Isla del Sol, en Bolivie. (p. 197)

DE GAUCHE À DROITE : AQUINOV/GETTY IMAGES, SWF / SHUTTERSTOCK



Kayak au sommet

Bien que le lac Titicaca, à 3 812 m, soit le lac "navigable" le plus haut du monde, il y a bien d'autres points d'eau plus élevés où glisser en kayak, comme la Laguna Parón à Ancash (4 185 m ; photo).



Bras morts

Les bras morts se forment lorsqu'une rivière sinueuse modifie son cours. Ils abondent sur l'Amazone, et sont parfaits pour observer la faune (photo : caracara noir).



Hautes cascades

La World Waterfall Database répertorie trois cascades péruviennes parmi les 20 plus hautes du monde : Cataratas las Tres Hermanas, à la 3^e place (914 m), Yumbilla, à la 5^e (896 m) et Gocta, à la 18^e (771 m).



SUR LES RIVIÈRES

Les voies navigables du Pérou, dans le bassin amazonien, sont vitales pour se déplacer à travers la jungle. Peuplée d'une riche faune sauvage, elles sont également sillonnées de bateaux de croisière de luxe, de minces pirogues motorisées et de kayaks. Le cours impétueux des rivières de montagne séduira les plus téméraires avec de palpitantes excursions en rafting.



Rafting

Le Pérou compte plusieurs rivières fortes de rapides redoutables de classe V (extrêmement longs, obstrués ou très violents), notamment le Cañete à Lunahuaná (photo), l'Apurímac près de Cuzco et le Cotahuasi.



Peki-pekis

Embarquer sur un *peki-peki* (pirogue équipée d'un moteur à deux temps et d'un long arbre de transmission) tient de l'expérience amazonienne par excellence.



Là où naît l'Amazone

La plupart des géographes considèrent que l'Amazone proprement dit commence au confluent des rivières Marañón et Ucayali, à environ 20 km au nord-est de Nauta.

DE GAUCHE À DROITE : SHUTTERSTOCK, MARNATP/SHUTTERSTOCK, NOWACZYK/SHUTTERSTOCK





NOTRE SÉLECTION

Naviguez tranquillement sur les rivières Marañón et Ucayali en contemplant le miroitement des eaux noires de la **1 Reserva Nacional Pacaya-Samiria**. (p. 464)

Affrontez les remous du **2 Río Cañete**, près de Lunahuaná, à la faveur d'une descente en rafting. (p. 123)

Levé à l'aube, observez les aras et les perroquets se rassembler près d'une *collpa* (falaise argileuse) au bord du **3 Río Tambopata**. (p. 482)

Partez une journée depuis Arequipa jusqu'au **4 Río Chili** pour une descente en rafting. (p. 175)

Lancez-vous sur les flots tumultueux des **5 rivières** voisines de Cuzco. Ici, les excursions de plusieurs jours sur des rapides de classe V, à travers des gorges vertigineuses, sont réservées aux casse-cou. (p. 242)



OBSERVER LA FAUNE

La diversité de la faune sauvage du Pérou est stupéfiante. Le pays est le 5^e plus riche au monde en nombre d'espèces de mammifères et le 2^e derrière la Colombie s'agissant des oiseaux. Si l'Amazonie est particulièrement foisonnante, les Andes et leurs forêts de nuages ne sont pas en reste. Condors, lamas ou jaguars en sont les espèces emblématiques bien que ces derniers, très rares, soient difficiles à observer.



Laissez-vous guider

Les animaux de la forêt amazonienne ne se laissent pas volontiers observer. Accompagné d'un guide, vous aurez plus de chances de les apercevoir, de les identifier et d'en apprendre davantage à leur sujet.



Oiseaux

Avec 1 892 espèces d'oiseaux (photo : condor), le Pérou est un paradis pour les ornithologues, qui viennent admirer les spécimens les plus diversifiés, du minuscule colibri au majestueux condor.



Mammifères menacés

Sur les 519 espèces de mammifères répertoriées au Pérou, 92 sont considérées comme menacées, notamment l'ours à lunettes, le tapir du Brésil et le jaguar.

DE GAUCHE À DROITE : AGATHA KADAR/SHUTTERSTOCK, XAVIER GALLEGO MORELL/SHUTTERSTOCK, TANE MAHUTA/GETTY IMAGES





NOTRE SÉLECTION

Bravez la houle pour voir les vastes colonies d'oiseaux et d'otaries qui peuplent les

1 Islas Ballestas. (p. 126)

Naviguez sur les eaux tumultueuses des rivières Madre de Dios et Manu à la recherche de tapirs et de jaguars dans le **2 Parque Nacional del Manu.** (p. 483)

Plongez votre rame dans le **3 Lago Sandoval** pour vivre, en matière d'observation de la faune sauvage, l'une des expériences les plus intenses et les plus riches du bassin amazonien. (p. 480)

Visitez la **4 Reserva Ecológica Chaparrí**, qui protège l'ours à lunettes, et abrite également la pénélope à ailes blanches et l'engoulevent d'Anthony, deux espèces menacées. (p. 350)

Faites une pause au **5 Refugio del Colibri Espátula** à Cochimba pour observer, presque à coup sûr, la loddigésie admirable, une espèce de colibri. (p. 436)

VILLES ET RÉGIONS

Composez votre voyage selon vos envies.

Hauts plateaux du Nord

LA RÉGION OUBLIÉE DU PÉROU

L'échappée belle parfaite face aux foules de la Vallée Sacrée. Ces hauts plateaux combinent histoire et nature extrême : de l'emblématique ville de Cajamarca aux ruines majestueuses de Kuélap (le "nouveau Machu Picchu"), en passant par la chute d'eau vertigineuse et secrète de Gocta.

Côte nord

RUINES MILLÉNAIRES ET PAYSAGES CÔTIERS

La côte nord du Pérou, souvent négligée, est parsemée de nombreuses ruines, dont les plus grandes (Chan Chan) et les plus anciennes (Caral-Supe) cités précolombiennes d'Amérique du Sud. On y trouve aussi la ville coloniale de Trujillo et la bouillonnante Máncora, haut lieu du surf et repaire de la jet-set.

Côte nord
p. 322

Hauts plateaux du Nord
p. 410

Bassin amazonien
p. 447

Bassin amazonien

PLUS GRANDE FORÊT TROPICALE AU MONDE

Occupant près de 60% de la superficie du Pérou, mais n'accueillant qu'une infime partie de ses touristes, le bassin amazonien est un gigantesque labyrinthe de rivières et de forêts tropicales humides. On y vient observer une faune discrète en bateau et explorer la canopée de la jungle sur des tyroliennes et des ponts suspendus.

Hauts plateaux du Centre

RANDONNÉES, RUINES ET TRADITIONS ANDINES

Découvrez le Pérou dans toute sa splendeur, avec ses ruines pré-incas, ses villages *indígenas* andins, ses bains thermaux et ses nombreux festivals et fêtes de Pâques à juillet. Le meilleur argument pour séjourner ici est que personne d'autre ne le fait. Parmi les villes à explorer, citons la cosmopolite Huancayo et la sereine Huancavelica.

Huaraz et les cordillères

AU SOMMET DES ANDES PÉRUVIENNES

Les cordillères péruviennes comptent parmi les hauts lieux de la randonnée en Amérique du Sud, avec un grand réseau de sentiers bien établis, tels que le trek de Santa Cruz et le circuit de Huayhuash. Nichées dans leur écrin de lacs et de glaciers se trouvent les mystérieuses ruines pré-incas de Chavin de Huántar.

Lima

CAPITALE CÔTIÈRE RICHE D'HISTOIRE

Souvent ignorée par les voyageurs qui lui préfèrent Cuzco ou Arequipa, la capitale tentaculaire du Pérou est une juxtaposition de temples préhispaniques, de façades coloniales et de gratte-ciel, embellie par le quartier côtier huppé de Miraflores. S'ajoute à cela une tradition culinaire vieille de plus de 400 ans et toujours en évolution, avec des restaurants parmi les plus audacieux au monde.

Côte sud

DÉSERT, DUNES ET PRODIGEUSES CIVILISATIONS PRÉ-INCAS

Aride et souvent enveloppée de brouillard, la côte sud du Pérou recèle une grande variété de curiosités. On y découvre la région viticole d'Ica, l'oasis de Huacachina et les îles Ballestas, peuplées de nombreuses colonies d'oiseaux. Mais, pour la plupart des visiteurs, le point d'orgue reste les géolyphes monumentaux qui jalonnent les environs de Nazca.

Huaraz
et les cordillères
p. 365

LIMA
p. 56

Hauts plateaux du Centre
p. 285

Cuzco
et la Vallée
Sacrée
p. 220

Côte sud
p. 117

Arequipa
et la région
des canyons
p. 156

Lac Titicaca
p. 197

Lac Titicaca

CULTURE INDIGÈNE, ÎLES ET SITES PRÉ-INCAS

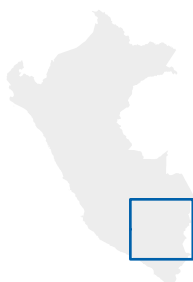
Le lac Titicaca dégage une atmosphère presque onirique, avec ses îles flottantes en roseaux façonnées par l'homme, ses festivals folkloriques et ses églises. Puno, ville populaire et animée, en est le principal centre, mais les *pueblitos* charmants bordent le lac peuvent rapidement se transformer en lieux de fête.

VOLCANS, EXCURSIONS, BEAUTÉ ET FOI

À l'ombre du volcan El Misti, Arequipa séduit les visiteurs par la beauté de sa vieille ville baroque, mais aussi par son dynamisme. Au nord-ouest, le Cañon del Colca et le Cañon del Cotahuasi donnent l'occasion d'effectuer des treks mémorables tout en découvrant des villages aux traditions ancestrales.



BOHYLA/SHUTTERSTOCK



Trek dans la Vallée Sacrée (p. 246)

ITINÉRAIRE

Bastion inca

Durée : 10 jours

Distance : 750 km

C'est un fait, la plupart des visiteurs se rendant pour la première fois au Pérou ont le Machu Picchu pour seul objectif. On peut les comprendre : l'emblématique citadelle inca est à la hauteur de sa réputation. De surcroît, d'autres ruines, treks et attractions sont aisément accessibles depuis la ville tremplin qu'est Cuzco.



1 CUZCO ⌚ 3 JOURS

Prévoyez un peu de temps pour vous acclimater tranquillement à **Cuzco** (p. 226), perchée à 3 399 m. Flânez sur la Plaza de Armas, visitez les nombreux musées, savourez la délicieuse cuisine des restaurants et découvrez la culture péruvienne moderne conjuguant civilisation inca et colonisation espagnole. Les possibilités d'excursions à la journée et d'aventures hors de la ville ne manquent pas.



2 VALLÉE SACRÉE ⌚ 2 JOURS

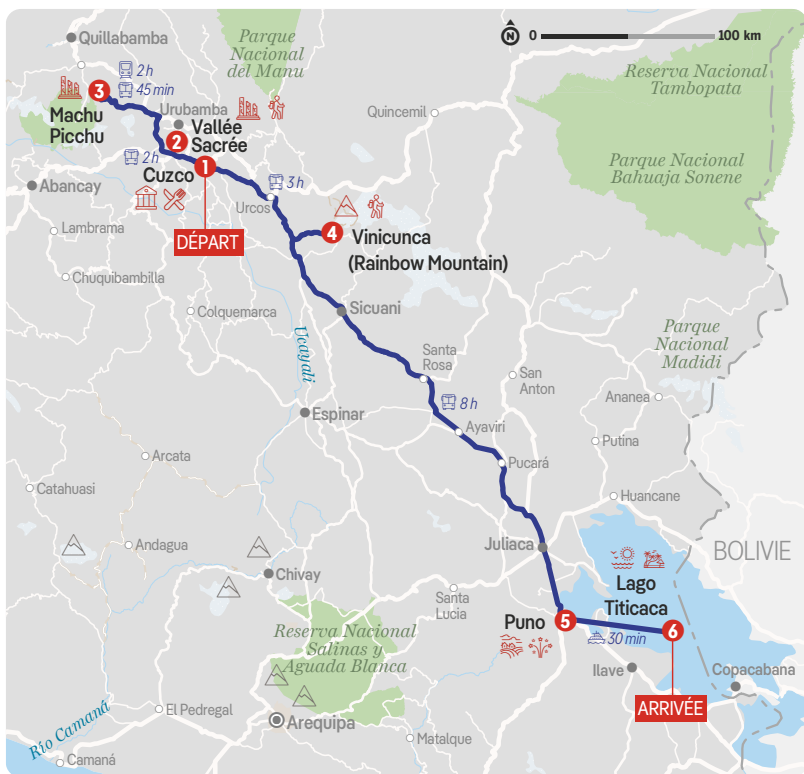
La **Vallée Sacrée** (p. 246) n'est pas très éloignée de Cuzco. Flânez au marché de Pisac faisant la part belle à l'artisanat puis visitez des ruines et faites du cheval à Moray et Maras. Logez dans un B&B romantique ou un lodge confortable du labyrinthe village d'**Ollantaytambo** (p. 254). De là, vous pourrez randonner jusqu'aux ruines de la ville et vous promener entre les murs de pierre rose du temple du Soleil.



3 MACHU PICCHU ⌚ 1 JOUR

La **cité perdue des Incas** (p. 262) peut se visiter en une longue journée depuis Cuzco. Vous pourrez également prendre le train à Ollantaytambo. Il y a foule évidemment, mais l'on se plaît à en explorer les terrasses agricoles, les temples, les fontaines et les bains. Tâchez aussi de prévoir assez de temps pour grimper ensuite les escaliers et les échelles du **Huayna Picchu** (p. 263).

DE GAUCHE À DROITE : DANIEL PRUDEK/SHUTTERSTOCK, VADIM PETRAKOV/SHUTTERSTOCK, ONFOKUS/GETTY IMAGES



4 VINICUNCA 🕒 1 JOUR

Autre excursion envisageable depuis Cuzco, **Vinicunca (Rainbow Mountain)** (p. 279) ne doit être tentée qu'après avoir passé plusieurs jours en altitude (à Cuzco ou au-dessus). Après un long trajet très matinal en bus, et une randonnée de 1 heure 30 à 2 heures, dont le point culminant dépasse les 5 000 m, vous atteindrez enfin votre objectif : une montagne aux strates colorées.



5 PUNO 🕒 2 JOURS

Ville poussiéreuse réputée pour ses festivités, **Puno** (p. 200) est la capitale du folklore du Pérou, célèbre pour ses processions de la Virgen de la Candelaria (février). C'est aussi le point de départ pour le lac Titicaca et une étape prisée des voyageurs en route pour la Bolivie. Restez-y assez longtemps et vous succomberez à son charme chaotique.



6 LAC TITICACA 🕒 1 JOUR

Les îles du **lac Titicaca** (p. 205) sont renommées pour leur beauté et leurs traditions rurales préservées qui remontent à l'époque préhispanique. Les **Islas Uros** (p. 206), assemblées de main d'homme, sont les plus visitées. Bel et bien minérale, la paisible Isla Taquile compte des terrasses incas et une jolie plage.



VITMAR/Shutterstock

Pélican thage, Reserva Nacional de Paracas (p. 129)



ITINÉRAIRE

Balade côtière

Durée : 2 semaines **Distance :** 1 600 km

On néglige souvent les 3 000 km de littoral péruvien, arides et souvent noyés de brume. Avec pour point central l'effervescente Lima, ses vagues propices au surf, ses dunes géantes et des vestiges de quelques-unes des plus anciennes civilisations du continent américain, cette côte mérite pourtant qu'on lui consacre un itinéraire de 15 jours.



1 MÁNCORA 2 JOURS

Une station balnéaire au Pérou, vraiment ? Bienvenue à **Máncora** (p. 352), la Californie péruvienne, voisine de la frontière avec l'Équateur. Ses belles plages attirent tout autant les étrangers que les Péruviens aisés. Ses atouts ? D'excellents produits de la mer, du surf toute l'année et une vie nocturne animée, sans compter la météo la plus ensoleillée de la côte.



2 TRUJILLO 3 JOURS

Les jolies rues du vieux **Trujillo** (p. 340) ont conservé tout leur charme avec leurs édifices aux façades polychromes et leurs nombreuses églises de l'époque coloniale. Profitez-en pour goûter la cuisine très épicée de la côte et prévoyez au moins une journée pour visiter les ruines toutes proches de **Chan Chan** et **Huacas del Sol y de la Luna** (photo).



3 LIMA 3 JOURS

Concentrez-vous autour du quartier de Miraflores pour voir **Lima** (p. 87) sous son meilleur jour. La capitale est une base idéale pour randonner au sommet de falaises, faire des festins gastronomiques ou oser le parapente. Allez admirer les trésors du Museo Larco, faites un tour dans les ruines ensablées de **Pachacamac** et profitez de l'ambiance animée du quartier de Barranco.



4

PARACAS 2 JOURS

Les paysages désertiques de la **péninsule de Paracas** (p. 126) ont un charme mystérieux. Les activités phares y sont le circuit en bateau jusqu'aux **Islas Ballestas** (photo) et l'excursion d'une journée autour de la **Reserva Nacional de Paracas** (p. 129). Si les oiseaux et les mammifères marins y tiennent la vedette, la région abrite aussi certains des sites archéologiques les plus importants du Pérou.



5

HUACACHINA 2 JOURS

La petite ville de **Huacachina** (p. 134) est une oasis en bord de lac entourée d'immenses dunes sculptées par les vents. Au programme : activités (balades en buggy et *sandboard*) ou détente (bars au bord de l'eau et mémorables couchers de soleil).

 **Détour :** Faites un crochet à Ica, miracle agricole péruvien au milieu du désert et principale région viticole du pays. Plusieurs bodegas proposent des dégustations.  Une demi-journée.



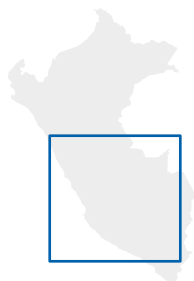
6

NAZCA 2 JOURS

Célèbre pour ses pétroglyphes dans le désert, au nord de la ville, **Nazca** (p. 140) est une étape incontournable de tout circuit archéologique au Pérou. Prenez l'avion pour bien voir les figures (photos) et poursuivez sur la terre ferme entre musées, ruines et cimetières. Et tant qu'à y être, il serait dommage de ne pas faire l'ascension de l'immense dune du **Cerro Blanco**.



GALYNA ANDRUSKO/SHUTTERSTOCK



Laguna Churup (p. 374)

ITINÉRAIRE

Des montagnes aux canyons

Durée : 20 jours**Distance :** 2 250 km

Arpentez les paysages du Pérou depuis les hauteurs des Andes jusqu'aux profondeurs du canyon du Colca. La région de la Cordillère autour de Huaraz figure parmi les plus prisées des trekkers en Amérique du Sud. Arequipa est un tremplin charmant pour une autre randonnée longue distance non moins exigeante. Entre les deux, les hauts plateaux du Centre se prêtent à la contemplation.



1 HUARAZ 3 JOURS

Il convient de prévoir quelques jours d'acclimatation à **Huaraz** (p. 370), 3 052 m d'altitude. Vous trouverez heureusement de quoi vous occuper en ville et aux alentours, avec un petit musée archéologique, les ruines huari de **Wilkahuain**, et un choix de bars et restaurants. Vous pourrez ensuite mettre votre courage à l'épreuve lors de randonnées de plusieurs jours vers la **Laguna Wilcacocha** et la magnifique **Laguna Churup**.



2 CORDILLERA HUAYHUASH 6 JOURS

La randonnée du **circuit de Huayhuash** (p. 404) se couvre en quatre à 12 jours, en fonction de votre itinéraire et de votre vitesse. Pour les plus pressés, un mini-**Huayhuash** au départ de Popca constitue une bonne alternative. Il passe par la splendide Laguna Jahuacocha et le col Yancha, à l'air raréfié, avant de redescendre au village de Llamac.



3 HUANCAYO 2 JOURS

La **plus grande métropole** (p. 301) des hauts plateaux du Centre compte certains des meilleurs restaurants du pays en dehors de Lima. On trouve dans des marchés de la ville et des vallées alentour, où d'exubérantes fêtes sont organisées chaque jour ou presque, un artisanat parmi les plus intéressants du Pérou. Les environs se prêtent également aux treks andins et aux randonnées sur les crêtes.



4

AYACUCHO 🕒 3 JOURS

Si vous le pouvez, rendez-vous à **Ayacucho** (p. 312) pendant la Semana Santa (photo) : sept jours de concours de danses folkloriques, de concerts, de manifestations sportives, de foires agricoles et de plats traditionnels. Le reste de l'année, flânez dans cette ville animée dotée d'une demi-douzaine de musées, admirez plus de 30 églises richement décorées et imprégnerez-vous du dynamisme montagnard.



5

AREQUIPA 🕒 3 JOURS

Conjuguant gastronomie péruvienne, architecture et esthétique, **Arequipa** (p. 162) mérite qu'on lui consacre trois jours, ne serait-ce que pour ses spécialités, comme l'*ocopa*, le *chupe de camarones* (photo) et le *rocoto relleno*. Pour digérer, baladez-vous sur la Plaza de Armas, contemplez la cathédrale, profitez du calme du Monasterio de Santa Catalina et découvrez l'histoire de Juanita, la "jeune fille des glaces".



6

CANYON DE COLCA 🕒 3 JOURS

Trois bonnes heures de route séparent Arequipa du **Cañón del Colca** (p. 177), durant lesquelles vous aurez l'occasion d'observer des vigognes aux pattes agiles dans les hauteurs de la Reserva Nacional Salinas y Aguada Blanca. **Chivay** est une bonne base pour des excursions vers des sites célèbres. Vous pourrez aussi partir en trek guidé jusqu'à la source de l'Amazone.



OSTILU/GETTY IMAGES

Aras, Río Madre de Dios (p. 480)



ITINÉRAIRE

Tour en Amazonie

Durée : 16 jours**Distance :** 3 200 km

S'étirant des forêts des hauts plateaux du Nord aux méandres des cours d'eau du bassin amazonien, l'intérieur du pays est une région de jungle isolée et difficile à explorer. Préparez-vous à passer d'un avion à un bus puis à un bateau pour parcourir le pays en long et en large à la recherche de la faune la plus emblématique d'Amérique du Sud.



1 CHACHAPOYAS 3 JOURS

Nichée dans la forêt de nuages des hauts plateaux du Nord, **Chachapoyas** (p. 426) la blanche se situe à portée de hautes cascades, de sarcophages antiques et des remarquables ruines de la forteresse chachapoya de **Kuélap** (photo). Si vous avez peu de temps, consacrez une journée à la ville, une autre à randonner vers la cascade de Gocta et une dernière à Kuélap, accessible en téléphérique.



2 TARAPOTO 2 JOURS

Depuis Chachapoyas, rendez-vous à **Tarapoto** (p. 440) via Pedro Ruíz. Vous pourrez y avoir un aperçu des randonnées dans la jungle, cascades à la clef, et y goûter à la cuisine amazonienne. Ouvrez l'œil pour observer les singes et les oiseaux dans la réserve d'**Alto Shilcayo**.

 **Détour :** Faites un crochet dans la petite ville indigène de Lamas, qui abrite un faux château italien et une coopérative féminine de tissage et de poterie.  4 heures ; de Tarapoto à Lamas : 40 min



3 IQUITOS 4 JOURS

Il vous faudra une journée pour vous acclimater à la chaleur moite de la jungle. Le deuxième jour, découvrez le **marché de Belén** (photo ; p. 459) et les musées de la ville. Le troisième jour, explorez les attractions sur la route de Nauta, notamment un centre de sauvetage des lamantins et la réserve **Allpahuayo-Mishana**. Le dernier jour, prenez le bateau jusqu'à la communauté indigène de Padre Cocha.

DE GAUCHE À DROITE : KAREL ZAHRAKKA/SHUTTERSTOCK, FRANCESCO PUNTIROLI/ALAMY, CHRISTOS CHATZIGIANNIS/ALAMY



4

PARQUE NACIONAL MANU

🕒 3 JOURS

Retournez brièvement à Cuzco et intégrez un circuit en groupe pour le **Parque Nacional del Manu** (p. 483). Prévoyez trois jours au minimum : le premier consacré à un trajet mouvementé jusqu'à la forêt de nuages et à sa riche faune ; les deuxième et troisième jours dans les profondeurs de la jungle où vous pourrez descendre des arbres en rappel ou canoter.



5

PUERTO MALDONADO

🕒 1 JOUR

Profitez d'une journée pour vous habituer aux rythmes de l'Amazonie dans la chaleur moite de **Puerto Maldonado** (p. 476). Montez au sommet du Mirador de la Biodiversidad et découvrez des aspects de l'écologie locale au fil de l'ascension. Mêlez-vous aux habitants sur la Plaza de Armas, goûtez à la cuisine amazonienne et faites un peu de tyrolienne dans le Corredor Turístico.



6

RESERVA NACIONAL TAMBOPATA

🕒 3 JOURS

Il serait dommage d'être arrivé jusque-là et de passer à côté d'une **immersion complète** dans la jungle (p. 482). Passez au moins trois jours dans un lodge sur la rive du **Río Madre de Dios** ou **Tambopata**. Ne manquez pas l'excursion à la journée au **Lago Sandoval**, la visite matinale de la falaise d'argile de Chunchu, ni la virée sur les passerelles dans la canopée d'Inkaterra.

QUAND PARTIR

S'étendant sur 2 414 km du nord au sud, le Pérou connaît des climats très variés d'une région à l'autre et selon les saisons.

Bien que situé près de la ligne de l'équateur, le Pérou ne bénéficie pas partout d'un climat chaud et tropical. Les températures varient fortement selon l'altitude, et les régions côtières arides sont influencées par les courants froids du Pacifique. On peut trouver de la neige ou devoir supporter un vent glacial à seulement quelques degrés de latitude au sud de l'équateur. Si, sur la côte, une simple veste suffit, un manteau est indispensable dans les Andes, tandis qu'un poncho de pluie est le compagnon idéal dans la jungle.

Malgré ces contrastes climatiques, l'hiver austral (de mai à septembre dans l'hémisphère Sud) est la meilleure saison pour voyager au Pérou. Dans les Andes, le temps sec et le ciel dégagé offrent des conditions idéales pour la randonnée, tandis que l'Amazonie, moins sujette aux crues, se prête mieux à l'observation de la faune. La seule exception est Lima : en hiver, les journées sont longues et brumeuses. Pour en profiter pleinement, mieux vaut visiter la capitale entre décembre et avril.

A GAUCHE : VICTOR AUGUSTO HENDRICK / GETTY IMAGES ; À DROITE : MARTIN PELANIER / HUI TERROCK



Reserva Nacional de Paracas (p. 129)



PAROLE D'HABITANT

LES ANDES

David Lazo, propriétaire de Quechuandes Travel & Adventure Agency à Huaraz (p. 406).

La **Cordillera Blanca** (p. 382) s'étend sur près de 200 km au cœur des Andes centrales.

Entre une biodiversité foisonnante, des villages aux traditions vivaces, des sommets dépassant les 6 000 m et des vallées où scintillent des lacs turquoise, elle offre un cadre unique pour des randonnées variées, accessibles à tous les niveaux. Partez à sa découverte durant la saison sèche, de mai à octobre.

SUR LE LITTORAL

La côte du Pérou jouit d'un climat sec et subtropical – on compte moins de 20 jours de pluie par an à Lima.

La région est connue pour ses brouillards glacés et humides, les *garúas*, causés par les courants marins entre mai et septembre.

La météo au fil des mois : Lima



JANVIER

Temp. max.
moyenne : **23°C**

Jours
de pluie : **4**



FÉVRIER

Temp. max.
moyenne : **24°C**

Jours
de pluie : **2**



MARS

Temp. max.
moyenne : **23°C**

Jours
de pluie : **3**



AVRIL

Temp. max.
moyenne : **22°C**

Jours
de pluie : **2**



MAI

Temp. max.
moyenne : **20°C**

Jours
de pluie : **5**



JUIN

Temp. max.
moyenne : **19°C**

Jours
de pluie : **11**



CLIMAT DE MONTAGNE

Le climat des Andes est plus froid que celui de la côte.
Les températures sont parfois négatives la nuit, particulièrement à haute altitude, et il peut neiger à plus de 3 800 m. La saison sèche (mai à septembre) est la meilleure pour randonner.

Les grands rendez-vous

Semana Santa (p. 316)
La Semaine Sainte est célébrée dans tout le pays par des processions religieuses spectaculaires, Ayacucho remportant la palme avec dix jours entiers de festivités, suivie de près par Arequipa et Huancayo. 🌞 **mars/avril**

Le Virgen de la Candelaria (p. 203) Le 2 février, la fête de la Chandelero est particulièrement haute en couleur à Puno, où musique folklorique et danses costumées rassemblent jusqu'à 40 000 participants. 🌞 **février**

Inti Raymi (p. 235) Célébrée le 24 juin, jour du solstice d'hiver, la fête du Soleil est une cérémonie religieuse qui date de l'Empire inca. C'est le spectacle de l'année à Cuzco. 🌞 **juin**

Mistura Ce célèbre festival gastronomique qui se tient à Lima, pendant une semaine en septembre, attire jusqu'à un demi-million de visiteurs internationaux. 🌞 **septembre**

PAROLE D'HABITANT

PARQUE NACIONAL DEL MANU

Ryse Huamani Choquepuma, guide chez Bonanza Tours Peru (bonanzatoursperu.com)

Le meilleur moment pour visiter le **parc national de Manu** (p. 483) se situe entre mai et septembre. Animaux et oiseaux viennent absorber l'argile des berges du fleuve pour neutraliser les toxines des graines et des fruits qu'ils mangent. On y voit même régulièrement des jaguars.



Jaguar



CLIMAT DE LA JUNGLE

Dans le **bassin amazonien** (p. 447), chaud et humide, les pluies sont abondantes toute l'année. On distingue deux saisons selon le niveau de l'eau dans les fleuves : la saison des hautes eaux de décembre à mai, et celle des basses eaux de juin à novembre, plus propice à l'observation de la faune.

Fêtes régionales

Verano Negro (p. 132)
Cette célébration de la culture afro-péruvienne, qui se tient dans son berceau spirituel à Chinchá, sur la côte sud, met à l'honneur gastronomie et danses locales comme le *landó* et la *zamacueca*. 🌞 **février**

Fiesta de la Vendimia (p. 139)
Cette fête des vendanges est importante dans les deux principales régions viticoles de la côte sud, Ica et Lunahuaná. Le raisin y est foulé aux pieds. 🌞 **mars**

Selvámonos (p. 472)
Ce festival se tient dans la ville d'Oxapampa, en pleine jungle. Il met à l'honneur les artistes locaux et internationaux, et se clôt par un week-end de concerts en plein air. 🌞 **juin**

Great River Amazon Raft Race Depuis 1989, cette course de radeaux oppose des équipes lors d'une traversée de 180 km sur trois jours, entre Nauta à Iquitos. Les participants doivent construire eux-mêmes leur embarcation. 🌞 **octobre**



JUILLET

Temp. max.
moyenne : **18°C**

Jours
de pluie : **12**



AOÛT

Temp. max.
moyenne : **17°C**

Jours
de pluie : **15**



SEPTEMBRE

Temp. max.
moyenne : **18°C**

Jours
de pluie : **13**



OCTOBRE

Temp. max.
moyenne : **19°C**

Jours de
pluie : **7**



NOVEMBRE

Temp. max.
moyenne : **20°C**

Jours de
pluie : **5**



DÉCEMBRE

Temp. max.
moyenne : **22°C**

Jours de
pluie : **3**



Chemin de l'Inca (p. 260)

AVANT DE PARTIR AU PÉROU

Nos recommandations pour bien se préparer.

Dans sa valise

Au Pérou, le contenu de votre valise dépend en grande partie des régions que vous comptez visiter et de vos activités.

Bien que le pays soit proche de l'équateur, il peut faire froid la nuit dans les régions montagneuses. Si vous vous rendez dans les Andes – que ce soit au lac Titicaca et à Cuzco, dans le Sud, ou à Huaraz, dans le Nord – prévoyez des vêtements chauds et un imperméable, surtout si vous comptez randonner ou camper à des altitudes élevées. Des chaussures de marche ou de sport robustes et confortables sont indispensables.

Pour séjourner dans la jungle, des chemises légères à manches longues et des pantalons seront utiles le soir, ainsi qu'une

À savoir

Les Péruviens sont courtois. Tout échange commence par *buenos días* (bonjour) ou *buenas tardes* (bonsoir). Contrairement à certains pays d'Amérique latine, on emploie le pronom *tú* (et non *vos*) pour s'adresser à une personne de manière informelle. En revanche, *usted* est employé dans les situations plus formelles.

Demandez toujours la permission avant de photographier une personne. Dans certaines communautés, il se peut qu'on vous réclame de l'argent.

veste imperméable ou un poncho de pluie pour affronter les averses fréquentes.

Enfin, chapeau ou casquette sont précieux car le soleil tape fort partout.

 LIRE

La Conquête des Incas
(John Hemming, 1971)
fait partie des grands classiques pour comprendre l'essor et la chute de l'Empire inca.

La Ville et les Chiens
(Mario Vargas Llosa, 1963). Le premier roman controversé du prix Nobel de littérature, dont l'action se situe dans un collège militaire de Lima, fut brûlé par les autorités à sa première publication.

La Vision des vaincus
(Nathan Wachtel, 1992). Loin d'une histoire européocentrée, un essai qui donne à voir le traumatisme vécu par les indigènes du Pérou lors de la conquête espagnole.

Le Sentier lumineux
(A. Villar, L. Rossell, J. Cossio, 2015)
Cette bande dessinée documentaire retrace, à travers témoignages et récits visuels, la guerre civile péruvienne des années 1980-1990.

En quelques mots

Hola Bonjour.

Buenos días/Buenas tardes Bonne journée/
Bon après-midi

¡Ayuda! Au secours !

Entonces C'est un des mots les plus couramment employés signifiant "donc" ou "alors". Il sert à combler les pauses dans une conversation.

¿Dónde está ? Où est-ce ?

Por favor S'il vous plaît.

Gracias Merci.

De nada De rien.

Chela "bière" en argot

Garúa Littéralement "brume" ou "crachin".
Au Pérou, le terme désigne

le brouillard humide qui recouvre la côte de mai à septembre

Limeño Habitant de Lima.

Al toque Tout de suite, immédiatement.

Grifo Signifie littéralement "robinet", mais désigne aussi une "station-service".

Pata Ami dans le langage familier.

Que piña Quelle poisse !

Soroche Mal de montagne.

Trocha Route non bitumée.

Ahorita Terme ambigu qui, littéralement, signifie "tout de suite", mais qui se traduit généralement par "dans une minute" ou "dès que je le peux".



VOIR

Fausta (C. Llosa, 2009).

La vie d'une fillette souffrant de traumatismes liés à la période de guérilla des années 1980-1990 (Ours d'or à Berlin).

Contracorriente (J. Fuentes-León, 2009). Dans un village côtier du Pérou, un pêcheur marié affronte le poids des traditions quand son amour secret pour un peintre l'oblige à choisir entre mensonge et vérité.

Días de Santiago
(J. Méndez, 2004). Un soldat ayant servi dans la marine péruvienne a du mal à revenir à la vie civile dans le bidonville de Lima.

Fitzcarraldo (W. Herzog, 1982). Obsédé par son rêve insensé de construire un opéra à Iquitos, en pleine Amazonie, un aventurier tente l'impossible : faire franchir une montagne à une gigantesque bateau à vapeur. (p. 458)

La Mort suspendue (2003)
Documentaire relatant la descente fatale en 1985 du Siula Grande dans la Cordillera Huayhuash par les alpinistes britanniques Joe Simpson et Simon Yates.



ÉCOUTER

Afro-Peruvian Classics: The Soul of Black Peru
(David Byrne, 1995).
Une compilation incontournable pour découvrir la musique afro-péruvienne.

Lo Mejor de Uchpa
(Uchpa, 2005). Le best-of de ce groupe andin populaire mêlant hard-rock péruvien, blues et chant en quechua.

Ch'usay
(Novalima, 2018).
Groupe électro afro-péruvien alliant voix éthérées et subtiles influences de rap.

Café Inkaterra
(Miki González, 2004).
Un album ambient associant musique afro-péruvienne et andine et ambiances électroniques.



La cuisiner *nikkei*, fusion entre gastronomie japonaise et péruvienne.

À TABLE !

Le Pérou est réputé pour sa gastronomie, qu'il s'agisse des menus de 10 plats servis à Lima ou de ses 4 000 variétés de pommes de terre.

Le Pérou compte quelques-unes des tables les plus raffinées et les plus innovantes du moment. Primé plusieurs fois, le Central Restaurante de Lima a été sacré meilleur restaurant du monde en 2023 et, en 2024, trois restaurants péruviens (tous à Lima) figuraient dans le top 50 mondial. Or, ce n'est guère surprenant : après tout, le Pérou nous régale, depuis des siècles, d'ingrédients désormais universels, mais originaires des Andes, tels que la pomme de terre et la tomate. Quant au maïs et au quinoa, ils sont consommés ici depuis l'époque précolombienne.

Ce pays se distingue par une cuisine aussi variée que son climat. Le ceviche est typique de la côte, la *pachamanca* renvoie aux montagnes, tandis que le *paiche* et d'autres gros poissons évoquent

l'Amazonie. L'ensemble tient à la fois d'une leçon d'histoire et d'un délectable voyage au fil des écosystèmes péruviens.

Les fondamentaux

La cuisine péruvienne tire ses racines de plats remontant à avant la colonisation espagnole. La *pachamanca* est un mélange de viandes et de légumes cuits sur des pierres chaudes dans un four enterré. Le ceviche se compose de poisson cru mariné dans du citron et du citron vert. Le *cuy* (cochon d'Inde), lui, a rang d'animal d'élevage dans ce pays où on en mange chaque année plus de 65 millions.

Si le ceviche est considéré comme le plat national, le *pollo a la brasa* est, lui, le plus consommé à la maison. Généralement servi avec de grosses frites dans les *pollerías*,

Les essentiels

Lomo saltado

Sauté de bœuf avec une sauce soja, des oignons et des tomates, servi avec du riz et des frites.

Ceviche

Poisson mariné dans un jus d'agrumes avec oignons, piments, sel et poivre.

Pollo a la brasa

Poulet mariné aux herbes et aux épices, et rôti à la broche au-dessus de braises.

ce poulet épicé rôti à la broche se déguste avec les doigts.

La *huancaína* est une sauce crémeuse composée de piments *ají*, de fromage frais, de lait et d'huile, qui se mange habituellement froide avec des pommes de terre bouillies, mais se révèle aussi délicieuse chaude sur des pâtes dans le *tallarín a la huancaína*. Ce plat est exquis avec du steak ou du *lomo saltado*. Le pesto est prisé au Pérou, mais on l'y prépare avec des épinards, du fromage frais et des noix de pécan à la place des pignons de pin.

Chifa et nikkei

La cuisine péruvienne a connu son lot d'influences depuis l'arrivée des conquistadors. Celle de la Chine est manifeste dans le *lomo saltado* (sauté de bœuf à la sauce soja et au vinaigre), un plat aussi emblématique que copieux. La recette en est héritée des *chifas*, ces restaurants apparus avec les immigrants cantonnais à la fin du XIX^e siècle et au début du XX^e siècle. On trouve, un peu partout au Pérou, des *chifas*, où est d'usage servie une variante d'*arroz chaufa* (riz frit).

La cuisine *nikkei*, de tradition nippo-péruvienne, s'est fait connaître dans les

années 1980. Elle s'est développée depuis, donnant naissance à des plats excellents tels que les *chirashi con chocho* (sashimis au maïs), le *pulpo al olivo* (poulpe à l'huile d'olive) et le *tiradito*, une variante de ceviche. Globalement plus raffinée et plus expérimentale que celle des *chifas*, elle a gagné en popularité dans le nouveau siècle, notamment grâce au succès de restaurants chic comme le Maido, à Lima.



Ceviche

ÉVÉNEMENTS CULINAIRES

Mistura La célèbre foire gastronomique du pays se tient à Lima en septembre. C'est la plus importante d'Amérique du Sud.

Festival Nacional del Pisco Sour (p. 100) Lors de ce festival, qui a lieu à Ica en février, les mixologues du pays sont invités à préparer des apéritifs.

Fiesta de la Vendimia (p. 139) Cette fête mobile, liée à la récolte annuelle du raisin à Ica (mars ou avril), se traduit par des défilés, des danses, de la musique et moult dégustations de vin.

Cajamarca Carnival Dans cette ville du Nord, qui dit fiesta dit gastronomie. Allez-y pour goûter le *frito cajamarquino* (plat de tripes de porc avec des pommes de terre au safran), servi d'usage avec du ceviche.

Salón del Cacao y Chocolate En juillet, la fête du Chocolat, dans le Centro de Convenciones de Lima témoigne de l'essor de l'industrie du cacao et du chocolat.



Cuisine nikkei

Papa a la huancaína

Pommes de terre vapeur nappées d'une sauce au piment *ají* et au fromage frais.

Ají de gallina

Émincé de poulet dans une sauce crémeuse au piment *ají* et aux noix de pécan.

Pachamanca

Viande cuite à l'étouffée dans des feuilles de bananier sur des pierres chaudes.

Cuy Chacado

Cochon d'Inde entier aplati et frit jusqu'à être croustillant.

Arroz Chaufa

Riz frit avec légumes, œufs et viande, le tout saisi à feu vif dans un wok.

Spécialités locales

Plats régionaux

Ocopa Arequipeña

Pommes de terre préparées avec une sauce acidulée à base de piment *ají*, d'ail, de cacahuètes, de fromage et de *huacatay* (menthe péruvienne) d'Arequipa.

Juanes Riz assaisonné, œuf, olives et poulet bouillis dans une feuille de *bijao* (bananier) pendant environ une heure et demie. Un plat de la jungle par excellence.

Tacacho Boulettes de bananes plantains écrasées et mélangées à de la couenne de porc, généralement servies avec du chorizo et du porc fumé lors d'un petit-déjeuner amazonien.

Chupe de Camarones Soupe épaisse et épicée originaire d'Arequipa à base de crevettes d'eau douce, d'œufs, de riz, de pommes de terre et de maïs.

Douceurs

Alfajores Biscuits fourrés au *manjar blanco* (sorte de confiture de lait). Les meilleurs sont ceux de Caraz dans la Cordillera Blanca.



Alfajores

Strudel à la banane

À Oxapampa, les colons originaires du Tyrol ont remplacé les pommes par des bananes pour confectionner le dessert hybride le plus fin du Pérou.

Picarones Beignets sucrés en forme d'anneaux à base de patate douce, de farine et de courge. Ils sont succulents nappés de *chancaca*, un sirop de sucre non raffiné.

Glace à l'aguaje Fruit du palmier-bâche à la peau écailleuse violette et à la chair jaune qui, sous forme de glace, a la saveur de la carotte.



TABLES COUP DE CŒUR

Chicha (p. 166) Le plat traditionnel d'Arequipa, le *rocoto relleno* (poivron rouge farci à la viande), y est servi avec du *pastel de papa* (pommes de terre au fromage).

Casa de Fierro (p. 456) *Cecina a lo pobre* (viande séchée servie avec un œuf frit), *tacacho* (bananes plantains à la couenne de porc) et salade *chonto* (aux cœurs de palmier).

Café Tostado (p. 109) Pour son savoureux *menestrón*, une soupe fumante de légumes et de bœuf tendre.

Inti Mar (p. 128) Les *conchas* (Saint-Jacques) fraîches de cet élevage de la péninsule de Paracas comptent parmi les meilleurs fruits de mer du littoral péruvien.

UNE ANNÉE DANS L'ASSIETTE



PRINTEMPS

Les avocats sont exquis en mai. En juin, la fête d'Inti Raymi permet de savourer du *chiri uchu* (photo), un assortiment de pommes de terre, beignets de maïs, cochon d'Inde et viande séchée d'alpaga.



ÉTÉ

La meilleure période pour pêcher (le *paiche* par exemple) dans l'Amazone va de juin à novembre. Le jour du Café péruvien, le dernier vendredi d'août, est fêté par des foires, des dégustations et des expositions.



AUTOMNE

En octobre, deux journées sont consacrées à la gastronomie : le jour du Cochon d'Inde, le 2^e vendredi du mois, et celui de l'*Anticucho* (brochettes de cœurs de bœuf ; photo) le 3^e samedi du mois.



HIVER

Commencez l'année comme vous souhaitez la poursuivre le jour du *pisco sour* en février. Profitez des promotions et dégustations dans les bars et des concours du meilleur cocktail. De décembre à mars, c'est la saison des mangues.



Vinicunca, la "montagne arc-en-ciel", atteint 5 036 m d'altitude (p. 279)

L'ART DE...

S'acclimater à l'altitude

S'étirant du nord au sud et culminant à plus de 6 700 m, les Andes divisent le pays et dressent une vaste barrière entre côte et jungle. Lacs, glaciers et ruines anciennes ponctuent les sommets. La plupart des sites touristiques dépassent 3 000 m ; il est donc essentiel de s'acclimater pour éviter le mal des montagnes.

Symptômes et effets

Le mal des montagnes (MAM, ou soroche) est un mal lié au manque d'oxygène en altitude. Dès 2 500 m, notre organisme doit s'adapter à une pression atmosphérique plus basse, et ce changement peut provoquer certains symptômes. Les effets de cette privation varient d'une personne à l'autre et ne sont pas nécessairement liés à votre forme physique. Les symptômes sont toutefois plus marqués à partir de 3 400 m, soit à peu près l'altitude de Cuzco, l'ancienne capitale inca et la ville la plus courue du Pérou.

Les symptômes les plus courants sont l'essoufflement (vous pouvez vous retrouver essoufflé simplement après avoir monté les escaliers de votre hôtel) et le mal de tête, parfois intense et pouvant durer de plusieurs heures à plusieurs jours. Les autres symptômes incluent la nausée, les vomissements, des vertiges et des troubles du sommeil.

Le mal des montagnes aigu peut être dangereux et même mortel. Les cas sévères peuvent dégénérer en

œdème pulmonaire (lèvres et ongles deviennent bleu-gris, sensation d'étouffement) ou cérébral (fatigue, malaises, confusion). Les personnes souffrant de ces symptômes doivent descendre immédiatement d'au moins 500 m d'altitude et consulter un médecin.

S'adapter à l'altitude

Bonne nouvelle : le corps humain peut parfaitement s'adapter en quelques jours à des altitudes élevées. Pour cela, il ne faut pas monter trop rapidement, mais progressivement. Commencez par une randonnée à 3 500 m, montez à 4 000 m le lendemain, puis 4 500 m le surlendemain. À la fin de chaque journée, redescendez et dormez à une altitude moins élevée.

Pour lutter contre les effets nocifs de l'altitude, buvez beaucoup d'eau, mangez suffisamment de glucides et évitez l'alcool. L'ibuprofène et le paracétamol peuvent soulager. L'acétazolamide (Diamox®), délivré sur ordonnance, peut être prescrit pour aider à la prévention du MAM.



OÙ PRENDRE DE LA HAUTEUR

De nombreux sites touristiques et villes du Pérou sont en altitude. Faites très attention quand vous partirez explorer le **Vinicunca** ("montagne arc-en-ciel"), au sud-est de Cuzco, ou le **glacier de Pastoruri** dans la Cordillera Blanca, tous deux au-dessus de 5 000 m. Les ruines précolombiennes de **Kuélap** (3 000 m), **Choquequirao** (3 050 m) et **Chavín de Huántar** (3 180 m) sont également en altitude.

Les villes où l'air se raréfie sont notamment **Huaraz** à 3 052 m et **Cuzco** à 3 399 m. Puno et Juliaca, près du **lac Titicaca**, sont toutes deux situées au-dessus de 3 800 m. Passez au moins trois jours dans ces villes pour vous acclimater avant de vous aventurer plus haut dans les montagnes.



Huaraz (p. 370)

ACTIVITÉS DE PLEIN AIR

Le Pérou est incontestablement une terre de démesure et d'aventure aux paysages exceptionnels. Alors, équipez-vous correctement et attendez-vous à des équipées en plein air dépaysantes et mémorables !

Le trekking occupe une place privilégiée parmi les activités de plein air au Pérou. Le pays offre une profusion d'itinéraires spectaculaires, soutenus par une infrastructure bien développée : agences spécialisées, guides expérimentés, boutiques de matériel et magasins de sport. Plus technique, l'alpinisme s'y pratique également, ainsi que, dans une moindre mesure, l'escalade.

Sur la côte, le surf et le *sandboard* connaissent un engouement croissant.

Le rafting et le VTT se sont eux aussi largement développés ces dernières années, même si leur potentiel demeure encore largement sous-exploité.

Randonnée et trek

Marcheurs de tout poil, vous serez à la fête au Pérou, où les sentiers de randonnée sont aussi innombrables que variés. Cuzco et Arequipa, dans les Andes méridionales, et Huaraz, dans le Nord, sont les principaux centres de trekking. Cela dit, dans tout le

SANDBOARD

Le *sandboard* sur les gigantesques dunes connaît une popularité croissante à **Huacachina** (p. 134) et aux alentours de Nazca, sur la **côte sud** (p. 117).

PLONGÉE

L'eau froide et trouble limite le charme de la plongée. Il y a toutefois des prestataires à **Lima** (p. 56) et à Máncora sur la **côte nord** (p. 322).

VTT

Des *single tracks* attendent les VTTistes non loin de **Huaraz** (p. 370) et **Arequipa** (p. 162). Les possibilités ne manquent pas non plus autour de la **Vallée Sacrée** (p. 246) et de **Cuzco** (p. 226).

Le plein
d'adrénaline

EN FAMILLE

Gruta de Huagapo (p. 299)

Juste en dehors de la ville de Palcomayo, les visiteurs peuvent s'aventurer dans l'obscurité à la découverte de l'un des réseaux de grottes les plus vastes du Pérou.

Sandboard à Huacachina

(p. 134) Faites une virée sur un buggy puis glissez sur les dunes de cette oasis dans le désert.

Rafting sur le Río Chili (p. 175)

La rivière la plus populaire pour le rafting près d'Arequipa, avec des possibilités de descentes d'une demi-journée adaptées aux débutants et aux enfants (à partir de 8 ans).

Randonnée vers la Laguna

Churup (p. 374) Une excursion aventureuse qui ravira les ados au pied sûr (accompagnés d'un adulte) incluant plusieurs

passages d'escalade légère avec chaînes fixes pour s'aider.

Observation des baleines

à Piura (p. 352) Entre juillet et octobre, près de 7 000 baleines à bosse quittent les eaux de l'Antarctique pour se reproduire au large de la côte nord péruvienne.

pays, des chemins très accessibles mènent aux divers sites archéologiques, qui sont aussi la destination d'itinéraires plus ardu.

D'importants projets sont en cours pour le Qhapaq Ñan ("chemin principal" en langue quechua), le réseau de voies de communication incas, classé au Patrimoine mondial de l'Unesco en 2014 (whc.unesco.org/fr/list/1459). Il couvre plus de 22 500 km de la Colombie au Chili et suit l'un des itinéraires les plus spectaculaires qui soient.

Le Chemin de l'Inca (p. 260) jusqu'à Machu Picchu – l'une des voies secondaires les plus connues du Qhapaq Ñan – est le trek le plus réputé du Pérou. Cette randonnée obligatoirement guidée nécessite un permis, dont le nombre est limité. Si vous ne vous êtes pas inscrit assez tôt (la règle du "premier arrivé, premier servi" s'applique), il existe des itinéraires alternatifs superbes, aux accès non restreints. Aux environs de Cuzco, citons le spectaculaire trek de 6 jours autour de l'Ausangate (6 372 m), une montagne sacrée, lors duquel vous franchirez des cols à 5 000 m, croiserez

des troupeaux d'alpagas et traverserez des hameaux et des villages inchangés depuis des siècles. Le trek de deux à quatre jours vers le site isolé de Choquequirao (p. 273), comparé à un Machu Picchu en miniature, constitue une autre destination.

Près d'Arequipa, vous pourrez randonner à travers les paysages époustouffants du Cañón del Colca et du Cañón del Cotohuasi, des vallées parmi les plus encaissées de la planète mais dont l'accès est plus facile qu'à d'autres sites de plus haute altitude.

Durant la saison des pluies, quand certains itinéraires andins sont impraticables, une végétation luxuriante tapisse le Cañón del Colca, que l'on peut explorer en solo de village en village. En revanche, mieux vaut découvrir le Cañón del Cotohuasi, plus éloigné et accidenté, en compagnie d'un guide local expérimenté et uniquement pendant la saison sèche.

À proximité de Huaraz, les Cordilleras Blanca et Huayhuash comptent des sentiers, des refuges et des terrains de camping bien établis permettant de se rapprocher des sommets enneigés des Andes. Ces dernières années, le circuit de Huayhuash



LES MEILLEURS SPOTS

Voir notre sélection d'activités de plein air sur la carte, p. 52.

PARAPENTE

Parmi les sites populaires figurent les falaises côtières de **Miraflores** (p. 95) à Lima et divers endroits le long de la **côte sud** (p. 117), dont Pisco et Paracas.

ÉQUITATION

Proposé dans de nombreux sites touristiques, notamment dans la **Vallée Sacrée** (p. 246) à Urubamba, où vous pourrez faire des balades d'une demi-journée ou plus.

BAINNADE

Le littoral le plus attractif s'étend sur la côte nord, notamment la station balnéaire décontractée de **Huanchaco** (p. 338), vers Chiclayo, et les **resorts** toujours animés de Máncora qui attirent la jet-set.

RAFTING

Cuzco (p. 226) est la base idéale, avec le plus de choix en la matière : du Río Urubamba de difficulté moyenne aux descentes sportives du Río Santa Teresa.

(9 à 12 jours) s'est fait une place sur le devant de la scène trekking, suivi de près par le chemin de Santa Cruz (4 jours). Pour autant, bien d'autres options s'offrent à vous dans les Cordilleras, des treks d'une journée emblématiques tels que le Laguna 69 au circuit autour de la pyramide d'Alpamayo, en passant par la balade entre Olleros et Chavín de Huántar sur des chemins qui existaient déjà avant les Incas.

À Cuzco et à Huaraz (et dans une moindre mesure à Arequipa), vous trouverez aisément des prestataires qui vous fourniront l'équipement et vous aideront à engager des guides ou des *arrieros* (muletiers). Si vous préférez randonner avec un matériel léger, venez avec votre équipement, en particulier un sac de couchage, car le matériel de location, plutôt ancien, a tendance à peser.

La nécessité d'un guide dépend du trek choisi. Certains itinéraires, comme le Chemin de l'Inca, exigent la présence d'un guide. Dans d'autres secteurs, telle la Cordillera Huayhuash, des cas d'agression ayant été signalés, mieux vaut engager un guide local. Toutefois, une multitude d'autres treks peuvent s'effectuer en indépendant. Procurez-vous des cartes topographiques des principaux itinéraires dans la grande ville la plus proche du point de départ ou, mieux encore, à l'Instituto Geográfico Nacional à Lima (*Av. Andrés Barmburú 1184, Surquillo*).

Quel que soit le parcours envisagé, prenez le temps de vous acclimater quelques jours à l'altitude pour éviter le mal des montagnes, ou *soroche*.

La saison sèche (mai-septembre) est la meilleure période pour le trekking dans les Andes. Évitez la saison des pluies (décembre-mars), qui rend certains secteurs impraticables.

Alpinisme et escalade

Avec ses dizaines de pics enneigés dépassant les 5 000 m, la Cordillera Blanca est le centre de l'alpinisme au Pérou. Vous trouverez dans la ville andine de Huaraz des tour-opérateurs, des magasins de sport, des guides, des informations et du matériel à louer ; mieux vaut cependant apporter votre propre équipement pour les grandes ascensions. Près de Huaraz, l'Ishinca (5 530 m) et le Pisco (5 752 m) sont



BETO SANTILLAN / SHUTTERSTOCK

Trek dans la Cordillera Huayhuash (p. 404)

accessibles à des grimpeurs relativement peu expérimentés. Quant aux alpinistes chevronnés, ils pourront s'y échauffer avant de s'attaquer à des ascensions plus difficiles, comme celles du Huascarán (6 768 m), le point culminant du pays, de l'Alpamayo (5 947 m) aux arêtes acérées ou du Yerupajá (6 634 m), dans la Cordillera Huayhuash, le deuxième plus haut sommet du Pérou. La varappe et l'escalade sur glace se développent aussi autour de Huaraz. Avec plus de 60 routes équipées non loin, Los Olivos est un repaire de l'escalade sportive.

Dans le sud du Pérou, les débutants déterminés pourront escalader les volcans enneigés aux alentours d'Arequipa. L'ascension la plus prisée est celle d'El Misti (5 822 m), un site inca de sacrifices humains. Hormis l'altitude, elle se limite à une longue marche éprouvante. Le Chachani (6 075 m), l'un des sommets de plus de 6 000 m les plus faciles à escalader, requiert néanmoins des crampons, un piolet à glace et un bon guide. D'autres pics surplombent le Cañón del Colca.

Le Pérou n'est pas forcément la meilleure destination pour les alpinistes débutants. Les guides ne connaissent pas tous les bases des premiers secours ou de la recherche et du sauvetage en montagne. Vérifiez soigneusement les références des guides. Inspectez aussi le matériel de location avant le départ. Comme pour le trekking, préférez la saison sèche (de mi-juin à mi-juillet) pour pratiquer l'alpinisme.

Surf

Avec plus de 2 000 km de littoral pacifique et des courants océaniques puissants,