

Il y a un Pérou pour tout un chacun



Kurélap © Daniel Silva / PROMPERÚ

30 expériences
à ne pas manquer



30

expériences
à ne pas manquer

Le Pérou offre tant de merveilles qu'un seul voyage ne suffit pas pour toutes les appréhender. Que l'on souhaite partir à la découverte des richesses naturelles et archéologiques pour vivre une véritable aventure ou que l'on soit plutôt à la recherche d'un lieu de détente et de repos, le Pérou rassemble toutes ces expériences pour créer un voyage unique où chacun peut tracer sa propre route, ou toutes les découvrir.

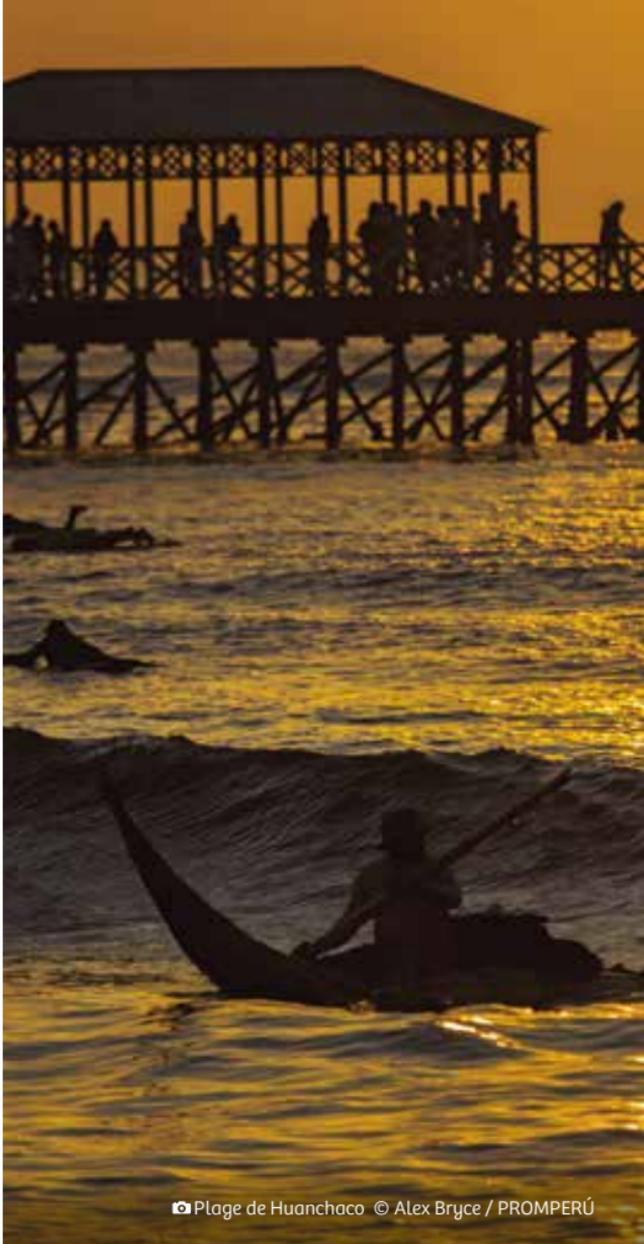
Pour vous accompagner dans la création de ce voyage, nous avons rassemblé ici quelques-uns des plus beaux lieux et des expériences magiques à ne pas manquer lors de votre voyage au Pérou. Éveillez vos 5 sens et partez à la découverte de ces trésors.



1 ▶

“Caballitos de totora”

(Petits bateaux en roseaux). Les membres des civilisations Mochica et Chimu utilisaient ces bateaux fabriqués avec le jonc de la plante appelée “totora” pour aller à la pêche. De nos jours, il s’agit toujours d’un outil de travail et d’un moyen de transport sur les plages allant de Huanchaco à Trujillo (région de La Libertad), de Pimentel et de Santa Rosa à Chiclayo (région de Lambayeque) où les pêcheurs et les vacanciers les utilisent encore pour naviguer.



Plage de Huanchaco © Alex Bryce / PROMPERÚ

◀ 2

Les fêtes traditionnelles

sont célébrées partout au Pérou. Pendant la fête de la “Virgen del Carmen” (la vierge Carmen) à Paucartambo, dans la région de Cusco, la Vierge sort en procession, entourée de danseurs et de personnages magiques et religieux.



Défilé des danseurs à Paucartambo © Walter Hupiu



Il y a un Pérou de Culture Vivante

Couleurs et traditions

Les rites et styles de vie du Pérou remontent à l'époque précolombienne. L'héritage de cultures millénaires toujours vivantes aujourd'hui se retrouve dans les expressions d'art populaire, l'habit traditionnel, les croyances, les expressions et même la gastronomie.



Artisanat yagua, Loreto © Christian Jara / PROMPERÚ



Musiciens sur l'île de Taquile, Lac Titicaca © Janine Costa / PROMPERÚ

▲
3

Les Communautés Indigènes d'Amazonie: La forêt péruvienne n'est pas seulement un refuge pour la biodiversité, elle abrite également des communautés indigènes ayant leur propre identité, langue et traditions comme celle de la communauté des Yaguas dans la région du Loreto.

▲
4

Tourisme rural communautaire. De nombreux lieux au Pérou sont préservés du monde moderne. La communauté de tisserands de l'île de Taquile sur le Lac Titicaca dans la région de Puno a su préserver ses traditions ancestrales.

5

On peut admirer **La danse du Cheval péruvien "de Paso"** dans les grandes "haciendas" (propriétés rurales) ou dans les prairies de la vallée de Lurin aux alentours de Lima. Cette race équine aux caractéristiques uniques dans le monde, se distingue par son allure très semblable à celle d'une danse. Au mois d'avril, le Concours National du Cheval Péruvien "de Paso" rassemble les meilleurs éleveurs et exposants dans la célèbre "hacienda" Mamacona.



📍 "Hacienda" Mamacona © Daniel Silva / PROMPERÚ

📍 Restaurant Central © Ernesto Benavides / PROMPERÚ



6

Lima offre un agenda culturel très complet proposant des défilés de mode, des festivals de cinéma, des expositions d'art et de photos, des concerts, un salon du livre et un salon de la gastronomie. Toutes ces activités ne sont qu'une petite partie de la vie culturelle très active de Lima où l'on peut profiter des nombreux bars, restaurants et discothèques.



Il y a un Pérou Actuel

Lima, modernité et tradition face à la mer

La capitale est installée sur la côte Pacifique. Elle offre un grand choix de restaurants, de centres commerciaux et de divertissements pour profiter des richesses de la mer tout au long de l'année. On y trouve aussi des quartiers coloniaux et bohèmes, des musées historiques incitant à la découverte de l'aspect traditionnel de la ville lors de soirées d'art, de concerts, et autres divertissements.



Objet de la culture Chancay au Musée Larco Herrera
© José Orihuela / PROMPERÚ



Orfèverie péruvienne © Daniel Situa / PROMPERÚ

7

Une ville de musées. L'histoire du Pérou se retrouve dans ses musées qui mettent en lumière d'extraordinaires objets d'or et d'argent, des tissus et des céramiques de l'ancien Pérou, des oeuvres d'art et d'artisanat.

8

Destination shopping: A Lima, on trouve un grand choix d'artisanat et de produits provenant de toutes les régions du pays. Des pièces vestimentaires en coton, en laine de vigogne et d'alpaga, des bijoux en or et en argent, des coussins brodés, des crèches traditionnelles d'Ayacucho, des céramiques et poteries de Chulucanas (région de Piura) ou encore des couvertures et tapis de Cusco.

9▶

Rafting sur le fleuve Urubamba, dans la région de Cusco. On y trouve des offres de rafting pour tous les niveaux, allant des circuits classiques, courts et accessibles, à d'autres beaucoup plus éprouvants, nécessitant un très bon niveau et de l'expérience.



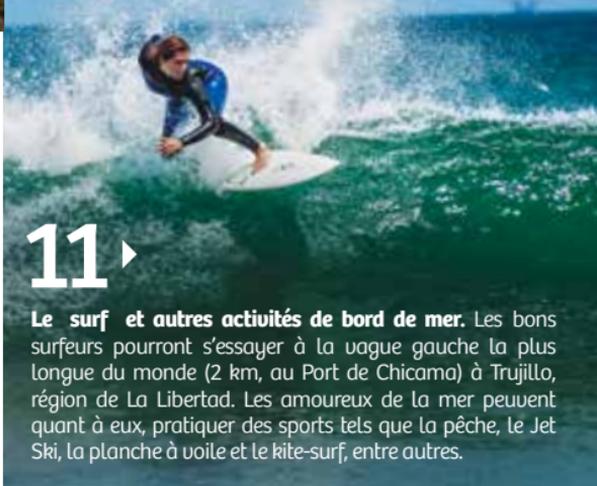
📷 Puerto Chicama © Gonzalo Barandiarán / PROMPERÚ



📷 Chemin de l'Inka à Intipata © Mylene d'Auriolo

10

Trek "Caminos Inkas" (Chemins de l'Inka), région de Cusco. Fouler les Chemins de l'Inka qui unifiaient autrefois l'Empire, est toute une expérience, plus grande encore si la destination finale est la cité du Machupicchu.



11▶

Le surf et autres activités de bord de mer. Les bons surfeurs pourront s'essayer à la vague gauche la plus longue du monde (2 km, au Port de Chicama) à Trujillo, région de La Libertad. Les amoureux de la mer peuvent quant à eux, pratiquer des sports tels que la pêche, le Jet Ski, la planche à voile et le kite-surf, entre autres.

12▶

La Réserve Nationale Tambopata, région de Madre de Dios. Se rendre dans la réserve par le fleuve et découvrir des lodges insolites est une véritable aventure.



📷 Lac de Condenado © Eduardo Cayo / PROMPERÚ



Il y a un Pérou Aventure

**Des expériences extrêmes dans
des endroits uniques**

De la côte chaude et désertique à l'exubérance de la jungle amazonienne, les imposants contrastes de la cordillère des Andes et la géographie du Pérou offrent des paysages impressionnants qui invitent à vivre des expériences extrêmes.

📍 Parc national de Huascarán © Julio Maguiña

13

Alpinisme dans la Cordillère Blanche, région d'Ancash.

Sur cette imposante chaîne de montagnes se trouve le point culminant du Pérou, le Huascarán (6 768m d'altitude). Le parc national de Huascarán est situé au cœur de cette chaîne de montagnes dont la diversité de la flore, de la faune et la beauté du paysage sont idéales pour réaliser des expéditions et des randonnées de haute montagne.

14

Réserve Nationale de Paracas, Ica. Le cadre idéal pour pratiquer tous types de sports nautiques.

Commencez la journée en mer et laissez-vous porter par les vagues et le vent. Vous pourrez vous essayer au surf, au kite-surf, à la plongée ou encore au parapente, tout en profitant de ses magnifiques plages.

📍 Windsurf dans la Réserve Nationale de Paracas © Walter Wust



📍 Acllawasi dans le Sanctuaire Archéologique de Pachacamac © Beatrice Velarde / PROMPERÚ



📍 Huaca Pucllana © Gihan Tubbeh / PROMPERÚ

15

Les "Huacas" Pucllana et Huallamarca à Lima. Elles sont issues de la civilisation des Lima (200-650 au J.C) et se trouvent en plein cœur des quartiers résidentiels de la capitale. Elles étaient autrefois des centres cérémoniels religieux.

16

Sanctuaire archéologique de Pachacamac, région de Lima. Situé à 45 minutes au sud de la ville de Lima, (31,5 km / 22 min), le sanctuaire est considéré comme le centre principal du culte Inka sur la côte. Il comprend également des temples et des pyramides de cultures précédant celle des Inkas comme les cultures Lima, Wari et Ychsma.



📍 Forteresse de Kuélap © Daniel Silva / PROMPERÚ



📍 Citadelle de Chan Chan, La Libertad © Luis Yupanqui / PROMPERÚ

17

Tombeaux, pyramides et palais : régions de Lambayeque et de La Libertad. Depuis la ville de Trujillo, dans la région de la Libertad, on peut visiter le cité de Chan Chan, la plus grande ville en terre d'adobe du monde préhispanique et ancienne capitale de la culture Chimú (900-1470 au J.C). Dans la région, il existe d'autres Huacas et temples, comme le complexe archéologique el Brujo. À Chiclayo, dans la région de Lambayeque, le Musée Tumbas Reales de Sipán expose les biens en or et en argent d'un noble dignitaire de la civilisation Mochica (0-800 après J.C). A Batán Grande, on trouve le tombeau du Señor de Sicán ainsi qu'un impressionnant ensemble de pyramides en pisé appartenant à la civilisation Lambayeque (800-1300 au J.C).

18

Zone archéologique monumentale Kuélap, région d'Amazonas. Ses murs de 20 mètres de haut lui donnent un caractère majestueux. Construit par les habitants de la civilisation Chachapoyas il y a environ 700 ans, ce temple se situe à 3 000 mètres d'altitude.

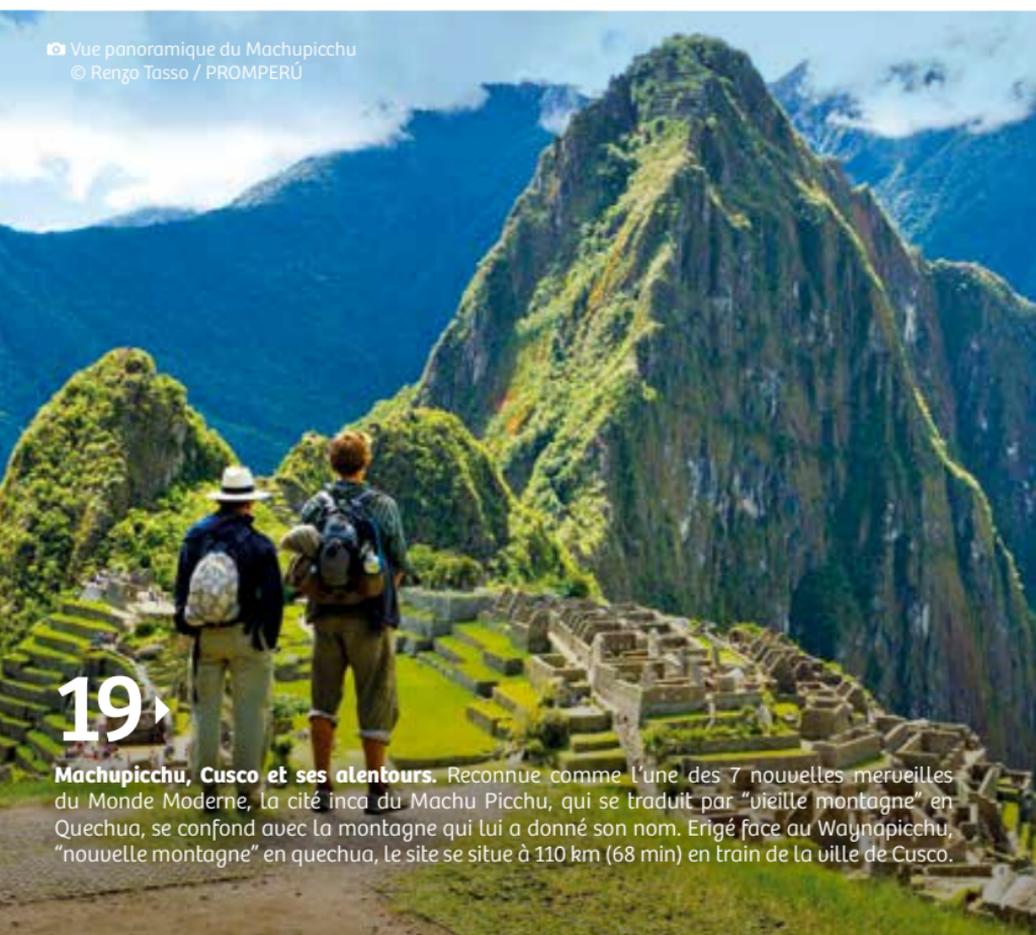


Il y a un Pérou Millénaire

Villes et Monuments Sacrés

Depuis la civilisation la plus ancienne de l'Amérique jusqu'à l'Empire le plus grand et puissant du sud du continent, le Pérou garde les ruines archéologiques et l'héritage artistique de fascinantes cultures. Les découvrir est une expérience inoubliable.

📹 Vue panoramique du Machupicchu
© Renzo Tasso / PROMPERÚ



19 ▶

Machupicchu, Cusco et ses alentours. Reconnue comme l'une des 7 nouvelles merveilles du Monde Moderne, la cité inca du Machu Picchu, qui se traduit par "vieille montagne" en Quechua, se confond avec la montagne qui lui a donné son nom. Erigé face au Waynapicchu, "nouvelle montagne" en quechua, le site se situe à 110 km (68 min) en train de la ville de Cusco.

◀ 20

Lignes et géoglyphes de Nasca, région d'Ica. Ces mystérieuses figures et lignes aux dessins et formes géométriques, anthropomorphes et zoomorphes, peuvent mesurer jusqu'à 275 mètres de long avec des sillons de près de 30 centimètres de profondeur. Elles furent tracées par le peuple de la civilisation Nasca dont l'héritage est resté intact depuis près de 1 500 ans.



📹 Le colibri des Lignes de Nasca
© Heing Plenge / PROMPERÚ

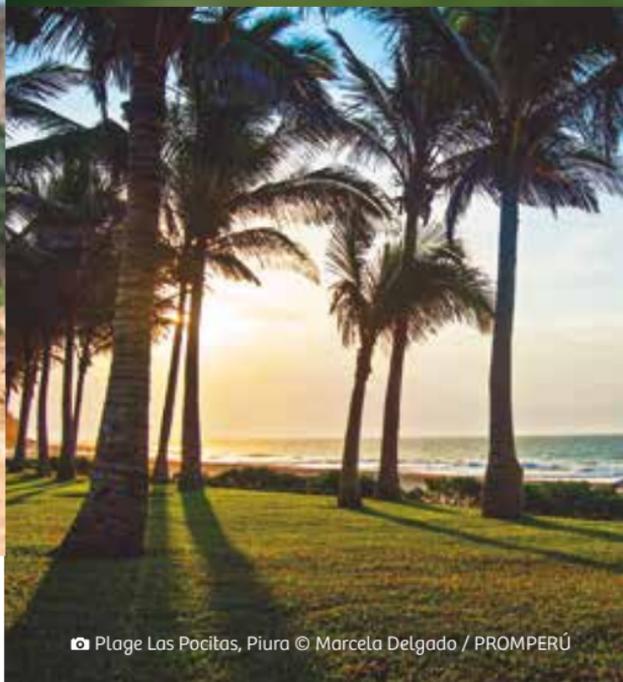
21

Vallée du Colca, région d'Arequipa. Dans la vallée de Colca, on peut apprécier le vol majestueux du condor entre montagnes et cols à plus de 5 000 mètres d'altitude et les pentes inclinées du Canyon du Colca, l'un des canyons les plus profonds de la planète (4160 mètres).

📍 Sanctuaire Historique de La Forêt de Pomac
© Mylene d'Auriol / PROMPERÚ



📍 Condor andin © Heing Plenge / PROMPERÚ



📍 Plage Las Pocitas, Piura © Marcela Delgado / PROMPERÚ

22

Sanctuaire Historique "Bosque de Pomac" et la Zone de Conservation Privée de Chaparri, région de Lambayeque. La forêt de Pomac est un riche écosystème qui abrite des espèces de mammifères remarquables comme le chat sauvage et de nombreux oiseaux comme la rara du Pérou, la cheuêche des terriers et le pic ouentou. La zone de Conservation Privée de Chaparri se situe dans les forêts sèches de Lambayeque. On trouve une grande variété de vie sauvage comme l'ours à lunettes et la pénélope à ailes blanches.

23

Plages du nord: régions de Tumbes et de Piura. Sur la côte nord du Pérou, c'est l'été toute l'année. On peut profiter de ses plages, de la bonne infrastructure hôtelière et de la gastronomie tout au long de l'année. Il s'agit d'un endroit privilégié pour l'observation des baleines à bosse de juillet à octobre, durant leur parcours migratoire vers l'Antarctique.



Il y a un Pérou Naturel

Biodiversité magique

Le Pérou est l'un des 10 pays à la plus grande éco-diversité. Il abrite 84 des 117 habitats naturels existant sur Terre et possède 28 des 32 types de climat. De plus, c'est le premier pays au monde en termes de variétés de poissons, papillons et orchidées ; le deuxième pays pour ses variétés d'oiseaux et troisième pays pour ses espèces de mammifères et d'amphibiens. Toutes ces espèces évoluent dans des paysages naturels mythiques loin de tout, mais plein de vie.

24

Parc National de Manu et Réserve Nationale de Tambopata, région de Madre de Dios. Ces parcs sont deux des réserves naturelles les mieux protégées au Pérou. Elles rassemblent une importante variété d'espèces d'oiseaux, de mammifères, de poissons, d'insectes, de reptiles et de plantes, dont beaucoup d'entre elles sont endémiques.

📷 Tamarin empereur © Enrique Castro-Mendivil



📷 Fleuve Amazone © Delfin Amazon Cruises

25

Fleuve Amazone et Réserve Nationale Pacaya-Samiria, région de Loreto. Au départ de la ville d'Iquitos, commence la découverte du fleuve Amazone qui prend sa source au Pérou et qui traverse la réserve naturelle de Pacaya-Samiria. Cette zone de forêt humide tropicale abrite une flore et une faune riches en espèces typiques de la région comme le dauphin rose.

26

La Réserve Nationale de Paracas et Le Désert d'Ica, région d'Ica. Cette réserve et ses îles voisines appelées Ballestas, sont le refuge de lions de mer, pingouins de Humboldt, dauphins, flamands et autres espèces d'oiseaux. Au sud de la réserve, le désert étale ses impressionnantes dunes à perte de vue, laissant apparaître subtilement l'oasis de Huacachina.



📷 Lions de mer
© Enrique Castro-Mendivil / PROMPERÚ

27

Energie Naturelle. Il existe quelques endroits où il est encore possible de se déconnecter du monde. Ce sont des lieux magiques, dotés d'une énergie particulière, propices à vivre une expérience inoubliable. Il y a maintes manières de se ressourcer au Pérou, que ce soit en buvant une coupe de champagne sous une tente bédouine au beau milieu du désert d'Ica ou bien en profitant d'un après-midi ensoleillé dans une maison de campagne privée avec spa et eaux thermales naturelles, dans la vallée d'Arequipa.



📍 Tente bédouine dans le désert d'Ica
© Janine Costa / PROMPERÚ



📍 Fleuve Amazone © Delfin Amazon Cruises



📍 Ceviches © Yayo López / PROMPERÚ

29

Lima et l'art du bon goût. La capitale du Pérou est aussi la capitale gastronomique de l'Amérique. La variété et la richesse des ingrédients de la côte, de la montagne et de la forêt, les techniques culinaires ancestrales et modernes ainsi que la fusion des cultures chinoise, japonaise, afro-péruvienne et européenne ont fait de Lima un véritable carrefour de saveurs. Ce métissage culinaire fait aujourd'hui partie intégrante de l'identité péruvienne. Déguster un trio de "ceviches", plat préparé à base de poissons et fruits de mer, n'est qu'un seul exemple des plats succulents de la gastronomie péruvienne.

28

Croisières de luxe sur l'Amazone. Il s'agit d'une expérience unique pour rencontrer des communautés autochtones, découvrir la flore et la faune exotiques tout en profitant du confort d'un voyage 5 étoiles et déguster des plats raffinés. Le voyage est accompagné par des guides spécialistes de la région.



Il y a un Pérou **Fascinant** Sensations raffinées

Il y a un Pérou, où il est possible de profiter au maximum de tous ses sens. Un Pérou exclusif pour ceux qui souhaitent découvrir les plus impressionnants sites touristiques de la côte, de la montagne et de la forêt du Pérou, tout en profitant d'un service de luxe, privilégié.



📷 Boutique-hôtel à Trujillo © Yayo López / PROMPERÚ

30

Boutique Hôtels.

Ils permettent de profiter d'un séjour de luxe dans des endroits uniques, comme des maisons coloniales, ou des hôtels de créateur. Ces établissements offrent une gastronomie renommée et un service personnalisé.

Informations utiles



Visas et douanes

Les citoyens de la majorité des pays du continent américain et d'Europe Occidentale n'ont pas besoin de visa.

Pour entrer sur le territoire péruvien, il est indispensable de présenter un passeport valable jusqu'à 6 mois minimum après la date d'entrée. Les habitants de Bolivie, Brésil, Colombie, Chili, Equateur, Argentine, Paraguay et Uruguay peuvent entrer sur le territoire simplement avec une carte d'identité. Les habitants du Venezuela ont besoin d'un passeport et d'un visa pour entrer au Pérou.



Bagages

Au moment de faire vos bagages n'oubliez pas de tenir compte des articles exonérés des droits de douane, dont la liste est disponible sur le site web:

www.sunat.gob.pe/orientacionaduanera/viajeros/index.html



Transport aérien

Les vols internationaux atterrissent à l'Aéroport Jorge Chavez, d'où il est possible de faire des connexions en vols domestiques vers les principales destinations touristiques du pays.



Logement

Il existe un grand choix d'hôtels d'une à cinq étoiles, de boutique-hôtels, auberges et gîtes.



Santé

Pour tout voyage dans les Andes, afin d'éviter les problèmes liés à l'altitude, il est recommandé de se reposer le premier jour de l'arrivée; de consommer des aliments faciles à digérer; de boire beaucoup d'eau et d'avoir à portée de main des bonbons au citron.

Avant d'aller en Amazonie il est recommandé de se protéger avec des produits anti-moustiques et de se faire vacciner contre la fièvre jaune au moins dix jours avant le départ.

Pour se protéger des infections gastro-intestinales il est recommandé d'éviter les aliments crus, boire seulement de l'eau en bouteille ou bouillie et de ne pas consommer d'aliments vendus dans la rue. Pour les personnes souffrant de maladies cardiovasculaires, il est recommandé de consulter un médecin avant de voyager dans les régions situées en altitude.



Monnaie et méthodes de paiement

Monnaie. Le Sol (S/) est la monnaie officielle du Pérou. Le Dollar américain (\$) est acceptés dans quelques magasins, restaurants et stations-service au taux en vigueur.

Il est possible de changer des euros, des dollars et d'autres monnaies étrangères dans les bureaux de change autorisés, les hôtels et les banques. Il n'est pas recommandé de changer de l'argent dans la rue.

Des distributeurs automatiques (ATM) sont présents dans les principales villes du pays. American Express, Visa, Diners et Mastercard sont les cartes de crédit le plus souvent acceptées.

Traveller's check. Leur usage est limité, il est recommandé de demander s'ils sont bien acceptés avant d'acheter ou de consommer dans un établissement.



Bus interprovinciaux

Le service de transport terrestre couvre toutes les destinations du pays, à l'exception de certaines villes d'Amazone.

Les tarifs définissent le niveau de confort du voyage



Taxis

Plusieurs compagnies proposent des services à toute heure, depuis et vers l'aéroport, et vers d'autres destinations. Elles disposent de véhicules modernes, de centrales téléphoniques et de sites Internet. Le paiement doit se faire en espèces.



Location de voitures

Les principales entreprises internationales de location de voitures sont représentées au Pérou. Pour visiter les régions d'accès difficile, les véhicules les plus demandés sont les tout-terrain (4x4).

Pour conduire au Pérou il faut se munir des documents suivants:

- Permis de conduire national en vigueur (délivré dans le pays d'origine)
- Copie du passeport
- SOAT (assurance obligatoire en cas d'accidents de la route)
- Certificat du contrôle technique
- Carte grise
- Contrat de location si le véhicule est loué
- Permis de conduire international en vigueur, avec une validité d'un an.



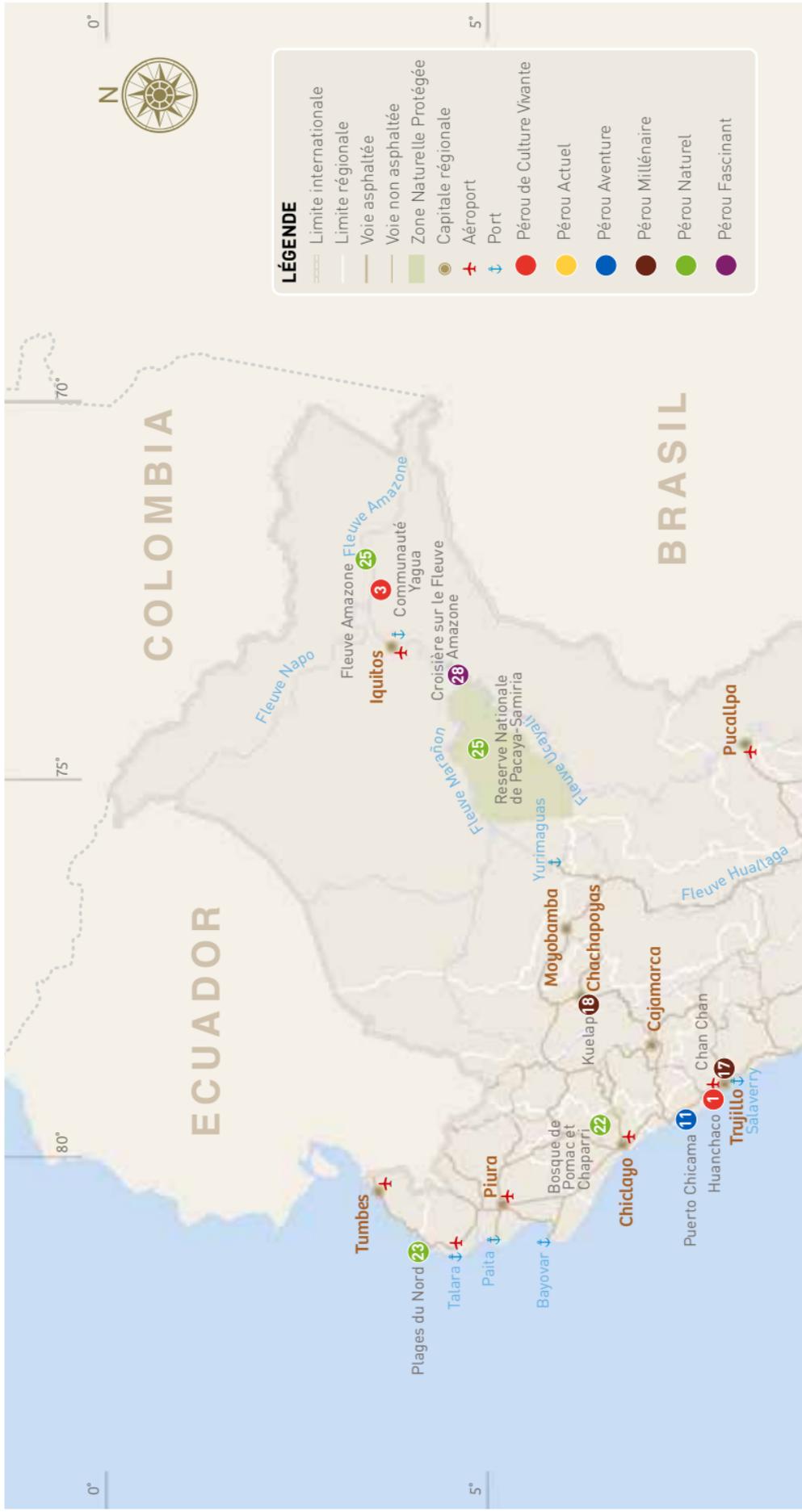
Gastronomie

La gastronomie péruvienne est reconnue pour son excellence et sa variété. Quelques plats peuvent être très pimentés ou très relevés et chaque région a son propre style culinaire.



Sécurité

Les précautions de sécurité qui doivent être prises au Pérou sont les mêmes que pour toute autre destination touristique internationale; c'est-à-dire, ne pas perdre de vue ses effets personnels dans les lieux publics et ne pas fréquenter de lieux déserts la nuit.



LÉGENDE

- Limite internationale
- Limite régionale
- Voie asphaltée
- Voie non asphaltée
- Zone Naturelle Protégée
- Capitale régionale
- Aéroport
- Port
- Pérou de Culture Vivante
- Pérou Actuel
- Pérou Aventure
- Pérou Militénaire
- Pérou Naturel
- Pérou Fascinant

80°

75°

70°

0°

5°

COLOMBIA

ECUADOR

BRASIL

Tumbes

Plages du Nord (23)

Talara ↓ ↑

Païta ↓ ↑

Piura

Bayovar ↓

Bosque de Pomac et Chaparri

Chiclayo

(22)

Moyobamba

Chachapoyas

Kuelap (18)

Cajamarca

Puerto Chicama (11)

Huanchaco (1) ↑

Chan Chan

(17)

Trujillo ↓

Salaverry

Pucallpa

Iquitos

(3)

Communauté Yagua

Croisière sur le Fleuve Amazone

(25)

Fleuve Amazone

Fleuve Napo

Reserve Nationale de Pacaya-Samiria

(25)

Yurimaguas

Fleuve Utcuyali

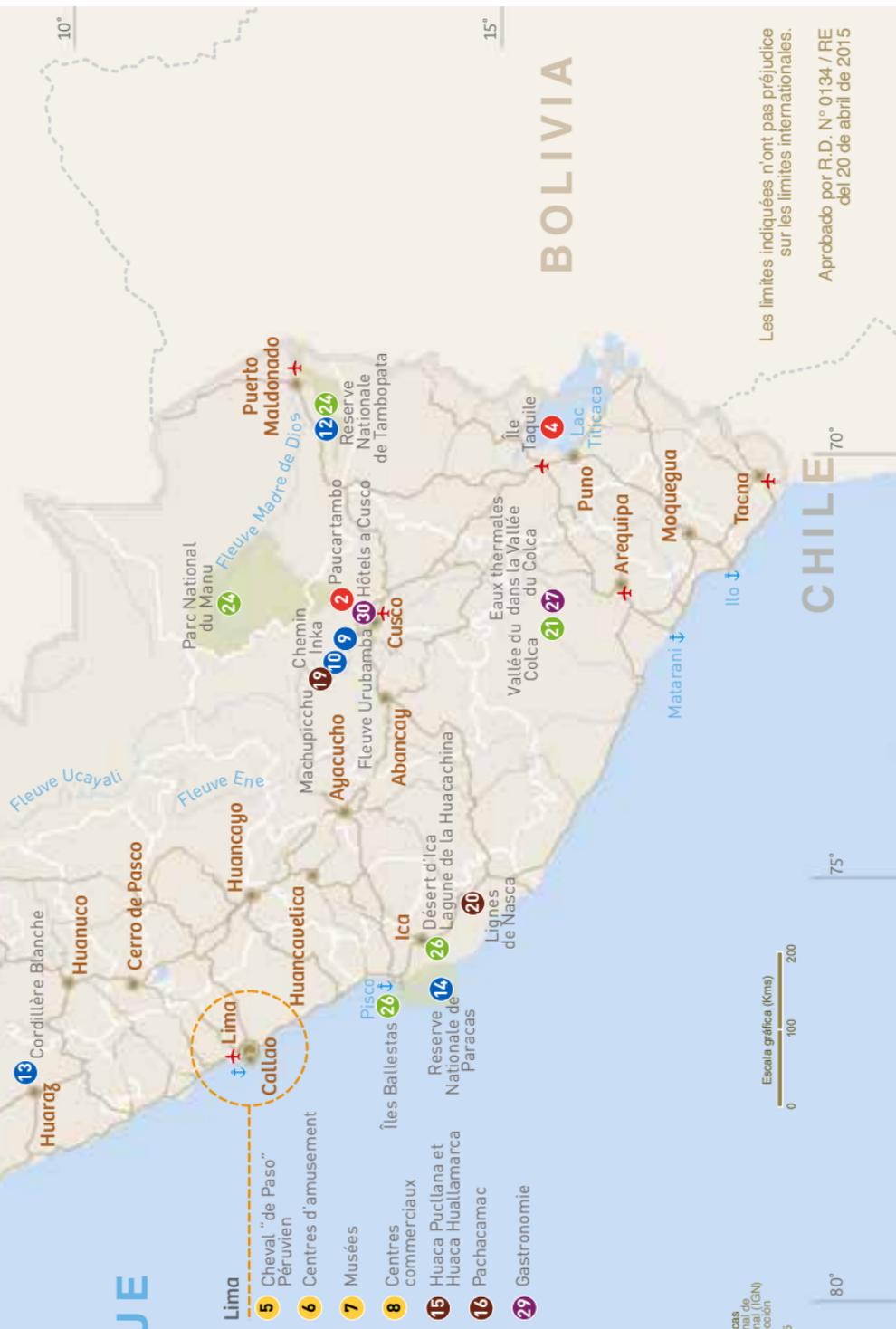
Fleuve Marañon

(28)

Amazone

Fleuve Huallaga

OCÉAN PACIFIQUE



Elaborado para PROMPERU. Principales fuentes cartográficas: Servicio Geográfico del Ejército, Dirección de Estadística e Informática (INEI), Instituto Geográfico Nacional (IGN), Ministerio de Transportes y Comunicaciones (MTC), Proyección Geográfica de la Universidad de Chile, Geografía.com, Geografía.com, Geografía.com, Geografía.com, Año de elaboración enero 2015

Les limites indiquées n'ont pas préjudice sur les limites internationales.

Aprobado por R.D. N° 0134 / RE del 20 de abril de 2015



www.peru.travel



Una publicación de la Comisión de Promoción del Perú para la Exportación
y el Turismo - PROMPERÚ.

Calle Uno Oeste n.º 50, piso 14, urb. Córpac, San Isidro, Lima-Perú

Teléfono: (51-1) 616-7300

www.promperu.gob.pe

© PROMPERÚ. Todos los derechos reservados.

Distribución gratuita. Prohibida su venta.

HECHO EL DEPÓSITO LEGAL EN LA BIBLIOTECA NACIONAL DEL PERÚ n.º 2019-18314

Imprenta: Lance Gráfico S.A.C. (Calle Mama Ocllo 1923)

Lima, diciembre de 2019