

CARNET DE

# Voyage

VOYAGEZ AVEC UN CHAMANE AU  
PÉROU



# SOMMAIRE

---

**P3**

DESTINATION PÉROU

**P4**

US ET COUTUMES

**P5 ET 6**

INFORMATIONS PRATIQUES

**P7 - 8**

PROGRAMME JOUR PAR JOUR

**P9**

LA VILLE DE CUZCO ET LA  
VALLÉE SACRÉE DES INCAS

**P10**

VISITER LE MACHU PICCHU

**P11**

VOS HÉBERGEMENTS, REPAS ET  
ACCOMPAGNEMENTS

**P12**

VOS ASSURANCES

**P13**

TRAVEL CHECKLIST

**P14**

CHECKLIST PERSONNALISABLE

**P15**

VOCABULAIRE ESPAGNOL

# LE PÉROU

L'un des plus grands pays d'Amérique latine par sa superficie, le Pérou qui est riche en biodiversité, possède une variété de paysages en raison de sa situation géographique, avec les richesses d'un peuple aux traditions andines colorées.

Terre de métissage, la diversité de la population péruvienne remonte à la conquête du pays. Véritable point de rencontre entre les civilisations occidentales et indigènes, 45 % de la population viendrait d'un mélange d'ascendance indienne, 37 % d'un croisement entre européens et indiens, et une minorité viendrait d'ascendance africaine et asiatique.

La religion est une composante importante de la culture péruvienne. Le pays a gardé le catholicisme comme religion d'État depuis la domination coloniale espagnole et les péruviens s'accrochent aux croyances les plus anciennes et mélangent les rituels. En conséquence, la majorité de la population est catholique (92% de la population) et certains pratiquent des religions ancestrales.

La langue officielle est l'espagnol, parlé par plus de 80% de la population. Les groupes ethniques indiens ont également différents dialectes, à savoir le quechua et l'aymara.

## US ET COUTUMES

- Quand vous rentrez dans un magasin ou un taxi, toujours saluer par un « Buenos Dias », sinon on vous considérera comme très impoli. Et en partant, « Hasta Luego » !
- On tutoie généralement les gens, sauf ceux ayant un haut niveau social ou bien les personnes âgées.
- Lorsque l'on s'adresse aux gens de lois (police), on les appelle « Jefe » (Chef).
- Le péruvien est très "premier degré". Parlez toujours au premier degré, en oubliant le côté négatif très français ; "ce n'est pas mal" sera compris comme "c'est presque mal". "Ce n'est pas loin" devra être dit plus simplement par "c'est près".
- La musique traditionnelle du Pérou reflète l'histoire du pays. Elle se caractérise par un mélange de sons et de styles andins, espagnols et même africains. Chaque région a sa propre tradition musicale, et il est actuellement possible de cataloguer plus de 1500 danses différentes.
- Les vêtements sont l'une des représentations de la culture péruvienne. Bien que la plupart des habitants de la capitale portent des vêtements européens, lorsque l'on se rend dans les autres régions on voit des costumes traditionnels issus de l'artisanat indigène. Ils sont généralement faits de laine d'alpaga et se caractérisent par leur épaisseur et leur chaleur car dans les vallées et les montagnes, il fait froid.

# Informations Pratiques (1/2)



## Climat

Le climat du Pérou varie selon les régions géographiques : la côte, la Cordillère, les Andes et l'Amazonie. Le climat est doux sur la côte, froid dans les montagnes et tropical en Amazonie. Cependant, ces régions ont deux saisons communes : la saison des pluies (octobre à avril) et la "petite saison sèche" (mai à septembre). Le meilleur moment pour visiter la majeure partie du Pérou est l'été, la saison sèche de juin à septembre. De décembre à mars, la côte pacifique est plus agréable.

## Devise et change

La monnaie nationale est le sol : 1 sol = 0,25 € .  
Vous avez également la possibilité d'utiliser des dollars américains dans les grandes villes. Les cartes bancaires sont acceptées dans de nombreux établissements, commerces, hôtels et restaurants haut de gamme à Lima. Mais ce n'est pas le cas en province. Les cartes les plus utilisées au Pérou sont la Visa et la Mastercard. Pour retirer de l'argent liquide, il existe des distributeurs automatiques de billets et de nombreuses banques dans les grandes villes.



## Formalités d'entrée au Pérou

Les ressortissants français n'ont pas besoin de visa pour un séjour touristique court au Pérou. Il est indispensable d'être en possession d'un passeport ayant une validité d'au moins 6 mois à compter de l'arrivée sur le territoire péruvien.

Il est recommandé de s'inscrire sur l'application <https://urlz.fr/Pa0> et de signaler sa présence, soit en se rendant directement au Consulat de France à Lima, soit par courriel : [france.consulat@ambafrance-pe.org](mailto:france.consulat@ambafrance-pe.org).

Retrouvez toutes les infos ici : <https://urlz.fr/iT25>

# Informations Pratiques (2/2)

## Dispositions relatives au Covid au 08.08

- Les voyageurs qui sont vaccinés doivent être en possession d'un certificat de vaccination prouvant qu'ils ont été entièrement vaccinés au moins 14 jours avant le départ
- Les voyageurs non vaccinés ou qui ne peuvent pas justifier d'un schéma vaccinal complet doivent présenter un résultat négatif au test PCR datant de 48 h maximum avant le départ.
- Nous vous conseillons de vous renseigner sur toutes les mises à jour ici : <https://urlz.fr/hrw5>



## Décalage Horaire

- Le Pérou est situé sur le fuseau GMT-5, c'est-à-dire qu'il y a 7 heures de moins que la France. Lorsqu'il est 15h en France, il est 8h au Pérou.

## Vaccination

Aucune vaccination n'est obligatoire mais certaines vaccinations sont recommandées.

La mise à jour de la vaccination diphtérie-tétanos-poliomyélite (DTP) est recommandée, ainsi que la vaccination rubéole-oreillons-rougeole (ROR) chez l'enfant ; la vaccination antituberculeuse est également souhaitable.

Pour l'Amazonie, le vaccin contre la fièvre jaune est vivement recommandé (à pratiquer avant le départ dans un centre de vaccination agréé).

Nous vous conseillons de vous renseigner sur toutes les mises à jour ici : <https://urlz.fr/iT6g>



# Programme



## JOUR 1 : Premiers moments à Cuzco

À votre arrivée à Cuzco, accueil francophone par nos équipes et transfert privé à votre hôtel, au cœur du centre historique. Premières explorations de l'ancienne capitale Inca.

## JOUR 2 : Visite de la capitale Inca

Cette journée est consacrée à la visite de Cuzco. L'après-midi, rencontre avec un chef local qui emmènera dans un marché de la vieille ville pour sélectionner des produits de la région. Direction ensuite ses cuisines pour un cours de cuisine péruvienne !

## JOURS 3 à 5 : La découverte du chamanisme

Votre voyage chamanique commence ! Découverte des sites remarquables de la Vallée Sacrée : le Temple du Soleil, Sacsayhuaman, les Salines de Maras, Moray et Ollantaytambo. Méditations, échanges avec le chaman sur leur importance dans la culture locale et initiation à la cosmologie traditionnelle des Andes.

## JOUR 6 : Le Machu Picchu

Tôt ce matin, départ vers le site le plus important pour les Incas, le Machu Picchu. Avec l'aide du chaman, vous en apprendrez plus sur ce lieu sacré, entre mythe et histoire. Retour dans le train des Andes vers Ollantaytambo.



# Programme



## JOURS 7 à 9 : Immersion dans une communauté

Pendant 3 jours, vous aurez l'occasion de vivre une expérience unique en immersion dans l'un des derniers villages de tradition Inca. Vous accompagnerez les villageois dans leur vie quotidienne : tissage, agriculture biologique, cérémonie des alpacas, vie avec les familles des Andes ...

## JOUR 10 : Détente à Cuzco

Dernière journée dans la capitale Inca. Profitez de cette journée pour vous reposer, choisir des souvenirs pour vos proches et parcourir les ruelles pavées de cette ville aux mille couleurs ! Dernier dîner avec vos compagnons de voyage.

## JOUR 11 : Dernier jour au Pérou

Des belles images plein la tête, il est temps de rentrer ! Après une dernière matinée à explorer la capitale Inca, transfert à l'aéroport de Cuzco.



# Le Pérou



## La Ville de Cuzco et la Vallée Sacrée des Incas

Cuzco, ancienne capitale de l'Empire Inca située au pied de la Cordillère des Andes, possède un patrimoine culturel et historique riche et est aujourd'hui le centre touristique du pays. Célèbre pour ses vestiges archéologiques et son architecture coloniale espagnole, la ville possède un patrimoine fascinant. La ville regorge de musées comme le Musée d'art précolombien, qui présente de très belles collections d'objets en or et d'œuvres de l'époque coloniale.

Il y a également d'autres musées très intéressants, comme le musée Inca, le musée d'histoire régionale, le musée d'art religieux ou encore le musée du cacao et du chocolat !

La Vallée Sacrée des Incas, située à quelques kilomètres de Cuzco et longeant la rivière Urubamba, est le véritable berceau culturel des Incas, avec une histoire impressionnante qui emmène les visiteurs à travers le temps, ainsi que son paysage merveilleux composé de terres cultivées et de villages andins.



# Le Pérou



## Visiter le Machu Picchu

Le Machu Picchu est situé au sommet d'une montagne à 2430m d'altitude au milieu de la forêt tropicale et est considéré comme une attraction touristique incontournable au Pérou. En raison de sa beauté architecturale éblouissante et de son important patrimoine historique et culturel, la beauté de ses temples, palais, terrasses et monuments, le site touristique a été déclaré comme Patrimoine Culturel de l'Humanité par l'UNESCO et, est aujourd'hui le plus important patrimoine matériel laissé par la civilisation inca, mais également l'une des réalisations architecturales et artistiques les plus remarquables du monde !



## Vos repas

- 2 snacks (Jours 3 & 4)
- 3 déjeuners au sein de la communauté (Jours 7, 8 et 9)
- 2 dîners au sein de la communauté (Jours 7 et 8)

## Quelques incontournables de la cuisine péruvienne

La Céviche est un plat typiquement péruvien, à base de poissons et de fruits de mer marinés dans du jus de citron vert, de l'ail, de la coriandre et du piment, qui s'accompagne généralement de patate douce et de salade.



La Papa Rellana est un plat que l'on retrouve uniquement au Pérou. Il s'agit d'une pomme de terre cuite qui enveloppe une farce faite à partir de viande de bœuf, d'oignons, d'olives et d'œufs durs.



## Vos hébergements

Tous les hébergements sont compris dans le prix du voyage. Vous logerez au sein d'hôtels confortables, dans des chambres doubles avec salle de bain privée :

- Nuits des jours 1, 2, 3 & 4 : Cuzco
- Nuits des jours 5 & 6 : Aguas Calientes (Machu Picchu)
- Nuits des jours 7 & 8 : Village Quechua
- Nuits des jours 9 & 10 : Cuzco

## L'accompagnement

Ce voyage est encadré par un guide local francophone, attaché à faire découvrir à nos voyageurs un Pérou authentique.

Les 4 jours autour de la découverte du chamanisme seront encadrés par un ou deux chamans de la communauté Q'eros.

### NUMÉROS D'URGENCE

Odysway : +33 1 84 80 79 75

Conseiller en cas d'urgence

(Romain) : +33 6 67 38 56 55

Agent sur place :

+51 948 400 924



## Assurance Annulation

La solution avant le départ pour couvrir les frais d'annulation jusqu'à 10 000€ par personne pour tous les événements aléatoires, soudains, et imprévisibles AVEC JUSTIFICATIF.

### Exemples :

Un décès dans la famille, une jambe cassée une semaine avant le départ, un contrôle fiscal soudain, une modification des dates de vacances par le patron, l'infection à la Covid-19, une quarantaine avec justificatif...

Possibilité de souscrire cette assurance jusqu'à 48h après le paiement de l'acompte.

## Assurance Multirisques

La solution avant et pendant le voyage pour couvrir les frais d'annulation jusqu'à 10 000€ par personne, les frais médicaux et d'hospitalisation jusqu'à 300 000€, l'assistance rapatriement (frais réels), les bagages pendant le vol et le séjour jusqu'à 2000€, et la responsabilité civile à l'étranger jusqu'à 4,5M d'€.

Possibilité de souscrire cette assurance jusqu'à 48h après le paiement de l'acompte.



### ADRESSE & NUMÉRO

Service client Chapka :

Tél : 01 74 85 50 50

Mail : [info@chapka.fr](mailto:info@chapka.fr)

Lien de souscription :

<https://bit.ly/3KdrtJi>

## Assurance Assistance

La solution pendant le le voyage pour couvrir les frais médicaux et d'hospitalisation jusqu'à 300 000€, l'assistance rapatriement (frais réels), les bagages pendant le vol et le séjour jusqu'à 2000€, et la responsabilité civile à l'étranger jusqu'à 4,5M d'€.

Possibilité de souscrire cette assurance jusqu'à la veille de votre départ.



*Travel*

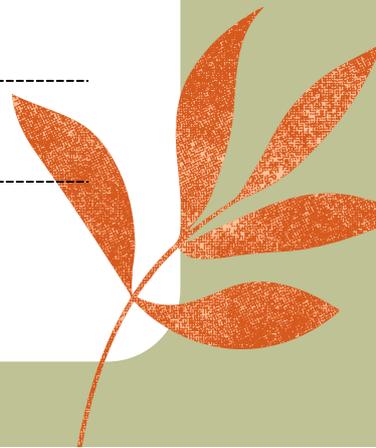
## CHECKLIST

- Chaussures et pantalon de randonnée
- Vêtements légers pour les après-midi ensoleillées
- Vêtements plus chauds pour les matinées et les soirées fraîches dont bonnet et foulard
- Casquette ou chapeau, lunettes de soleil et crème solaire
- K-way / coupe vent
- Chaussures ouvertes type sandales ou tongues
- Trousse à pharmacie (pansements, solution désinfectante, répulsif contre les moustiques et crème apaisante...)
- Lampe torche et couteau de poche
- Sac à dos pour les journées d'excursions



# Checklist

<input type="checkbox"/>	-----





# VOCABULAIRE

## ESPAGNOL

### EXPRESSIONS DE BASE

---

Bonjour / Bonsoir : Buenos días / Buenas noches  
Comment vas-tu ? : ¿Como estás ?  
Très bien, merci et toi ? : ¿Muy bien, gracias, y tu ?  
Parles-tu français/anglais ? : ¿ Hablas frances / ingles ?

Je comprends / Je ne comprends pas : Entiendo / No entiendo  
Pardon/Excusez-moi : Perdon  
Au revoir : Adios  
Merci (beaucoup) : Muchas gracias  
Je suis français.e : Soy Francés(a)  
Je m'appelle : Me llamo...  
Oui / Non : Si / No

### COMMERCE, TRANSPORT ET DIRECTION

---

Argent : Dinero  
J'adore / Je déteste : Me encanta / Odio  
Je ne fais que regarder : Sólo estoy mirando  
Je voudrais aller : Quisiera ir a...

Aéroport : Aeropuerto  
Où est / Comment aller à ? : ¿ Donde esta... ? / ¿ Como ir hasta... ?  
Gauche / droite : Izquierda / Derecha  
Nord, sud, est, ouest : Norte / Sur / Este / Oeste

### HORAIRES, DATES, JOURS ET CHIFFRES

---

Quelle heure est-il ? : ¿ Qué hora es ?  
Hier : Ayer  
Aujourd'hui (matin/midi/soir) : Hoy  
Demain : Mañana  
Chiffre 1 à 10 : uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete, ocho, nueve e diez  
Lundi à dimanche : Lunes, martes, miércoles, jueves, viernes, sabado, domingo