



Machupicchu © Gihan T. Jabbey/PROMPERU

DOSSIER DE  
PRESSE 2024

Ica



Líneas de Nasca  
© Heinz Plenge Pardo / PROMPERÚ



# Bienvenue au Pérou

Pour les personnes intéressées, curieuses et passionnées, le Pérou est un pays unique qui offre une abondance d'attractions, de biens et d'opportunités difficiles à trouver dans le reste du monde. Le caractère unique du Pérou éveille de nouveaux intérêts et le désir d'en découvrir davantage chez tous ceux qui s'en approchent. Il offre des options uniques adaptées aux intérêts de chacun. Le Pérou est un pays qui stimule les sens, grâce à sa diversité naturelle rare, et l'intellect, grâce à sa riche histoire et diversité culturelle. Notre pays offre tellement de facettes, qu'elles vous donneront l'impression d'avoir découvert un endroit exubérant qui nourrira votre esprit d'aventure et d'initiative, et quelles que soient les raisons qui vous poussent à visiter le Pérou, au cours de votre voyage, vous trouverez toujours plus que ce que vous cherchiez.

## Le Pérou est **MULTIFACETTES**



Le Pérou est riche par son histoire, sa culture et sa géographie. Il possède de multiples facettes. A vous de choisir celles que vous souhaitez explorer en premier.

## Le Pérou est **UNIQUE**



Le Pérou est unique parce que ses attractions, ses produits et ses expériences sont originaux et hors du commun.

## Le Pérou est **CAPTIVANT**



Le Pérou captive les voyageurs et les transforme au contact de ses richesses, ses habitants et ses traditions. C'est le voyage d'une vie.

# Machupicchu

Cusco



Machupicchu, Cusco  
© PROMPERU





Arequipa  
© Renzo Tasso / PROMPERÚ

# SOMMAIRE

	<b>1. Informations Générales</b>	<b>6</b>
	<b>2. Informations pratiques pour les voyageurs</b>	<b>8</b>
	<b>3. Découvrir le pays</b>	
	Lima	11
	Chiclayo et alentours	13
	Trujillo et ses environs	15
	Huaraz	17
	Nasca et Paracas	19
	Cajamarca et ses environs	21
	Arequipa et la Vallée de Colca	23
	La région de Cusco nichée dans les Andes	25
	Puno, Lac Titicaca et ses îles	27
	Iquitos et le fleuve Amazone	29
	La région d'Amazonas	31
	Puerto Maldonado, le parc national du Manu et la réserve nationale de Tambopata	33
	Le paradis des surfeurs et kite-surfeurs	36
	Terre d'aventure pour les passionnés de randonnée et de trekking	37
	Une gastronomie unique au monde	39
	Engagements pour un tourisme responsable	41
	Les communautés locales du Pérou	44



# INFORMATIONS GENERALES



## Superficie et Climat

- **Superficie** : Le Pérou couvre une superficie de 1 285 215,60 km<sup>2</sup>, faisant de lui le troisième plus grand pays d'Amérique du Sud.
- **Climat par Région** :
  - **Côte** : Climat désertique et semi-aride, avec des étés chauds et humides et des hivers doux et brumeux. Les températures varient de 15°C à 30°C.
  - **Andes** : Climat varié en fonction de l'altitude. Les zones élevées ont un climat froid avec des températures pouvant descendre en dessous de zéro, tandis que les vallées ont un climat tempéré. La saison des pluies s'étend de novembre à mars.
  - **Amazonie** : Climat tropical humide, avec des températures moyennes entre 25°C et 30°C toute l'année. La saison des pluies va de novembre à mai.

## Réseau de Transport

- **Réseau Routier** : Les principales autoroutes incluent la Panaméricaine, qui longe la côte, et la route Centrale, reliant Lima aux régions andines et amazoniennes.
- **Réseau Aérien** : Aéroports Internationaux : Le Pérou compte plusieurs aéroports internationaux, dont l'Aéroport International Jorge Chávez (Lima) et l'Aéroport International Alejandro Velasco Astete (Cusco).
- **Vols Intérieurs** : Le réseau aérien domestique est bien développé, offrant des vols réguliers entre les principales villes.
- **Réseau Ferré** : Le Pérou possède un réseau ferroviaire principalement utilisé pour le transport de marchandises mais il existe de nombreux trains de luxe qui relient Cusco à Machupicchu, ou qui parcourent les Andes entre Cusco, Puno et Arequipa.
- **Autobus** : Les bus sont un moyen de transport très populaire et abordable au Pérou. Les compagnies de bus interurbains offrent des services de qualité entre les principales villes et régions du pays.



Célébration de Inti Raymi  
© Heinz Plenge Pardo / PROMPERU



## Principales Régions

- **Lima** : Capitale du Pérou, centre économique et culturel. Célèbre pour sa gastronomie et son centre historique.
- **Cusco** : Ancienne capitale de l'Empire Inca, porte d'entrée vers Machupicchu et la Vallée Sacrée.
- **Arequipa** : Connue comme la "Ville Blanche" pour ses bâtiments en sillar, point de départ pour le Canyon de Colca.
- **Puno** : Située sur les rives du lac Titicaca dans la région de Puno, célèbre pour ses îles flottantes, sa culture et ses traditions.
- **Loreto** : Iquitos, capitale de la région, est accessible par avion ou bateau. C'est le point de départ pour des expéditions en Amazonie.
- **La Libertad** : Région côtière du nord, célèbre pour le complexe archéologique de "Chan Chan" et ses festivals de la Marinera.
- **Madre de Dios** : Puerto Maldonado, capitale de la région, porte d'entrée de la Réserve Nationale Tambopata et du Parc National du Manu.
- **Lambayeque** : Célèbre pour ses sites archéologiques, ses musées riches en histoire précolombienne, et ses magnifiques plages sur la côte nord du pays.
- **Ica** : Prisée pour ses dunes de sable, ses oasis comme Huacachina, et ses vignobles où l'on peut déguster le célèbre pisco péruvien.
- **Áncash** : Avec son époustouflante Cordillère Blanche offrant aux voyageurs randonnées spectaculaires, lacs turquoises et sites archéologiques comme Chavín de Huántar.

## Monnaie et moyens de paiement

- **Monnaie** : La monnaie officielle du Pérou est le Sol (PEN).
- **Moyens de Paiement** : Les cartes de crédit et de débit sont acceptées dans les hôtels, restaurants et magasins des grandes villes. Les distributeurs automatiques de billets (DAB) sont également disponibles dans les zones urbaines et touristiques. Le paiement en espèces est courant dans les zones rurales et pour les petits achats. Il est conseillé de toujours avoir des Sols en petite coupure pour les transactions courantes.



Célébration de Inti Raymi  
© PROMPERÚ

# INFORMATIONS PRATIQUES



## Vols au départ de la France

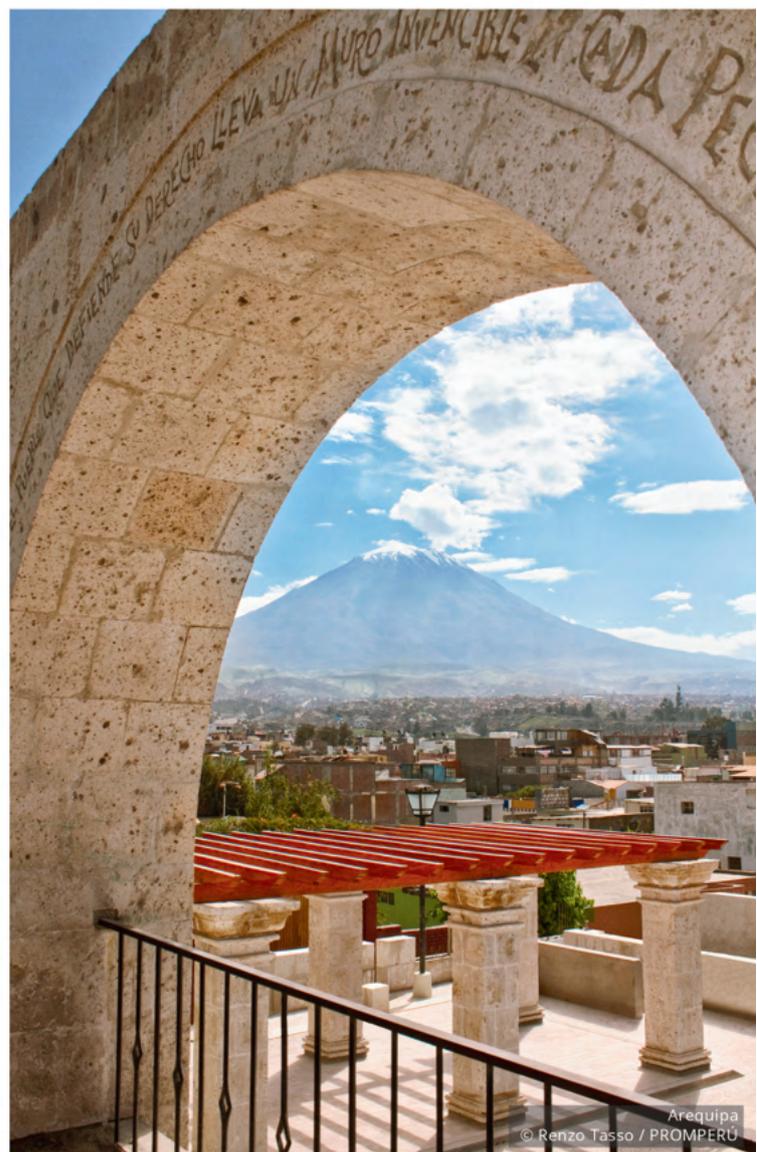
- **Vols directs** : Il existe des vols directs entre la France et le Pérou. Air France propose des vols directs de Paris-Charles de Gaulle (CDG) à l'Aéroport International Jorge Chávez (LIM) à Lima.
- **Compagnies aériennes** : D'autres compagnies aériennes proposent des vols avec escale vers Lima. Les escales se font souvent dans des hubs internationaux comme Madrid, Amsterdam ou des villes des États-Unis.

## Comment s'habiller par région

- **Côte** : Le climat étant chaud et semi-aride, des vêtements légers et confortables en coton sont recommandés. N'oubliez pas un chapeau, des lunettes de soleil et de la crème solaire pour vous protéger des rayons UV.
- **Andes** : Les températures peuvent varier considérablement, avec des journées chaudes et des nuits froides. Il est conseillé de porter des vêtements en couches, incluant un t-shirt, un pull ou une polaire et une veste chaude. Des chaussures de randonnée robustes sont également nécessaires pour les excursions.
- **Amazonie** : Le climat est chaud et humide, donc des vêtements légers à manches longues sont recommandés pour se protéger des moustiques. N'oubliez pas un chapeau, des lunettes de soleil et une veste imperméable pour les averses fréquentes. Un répulsif anti-moustiques est indispensable.

## Permis de conduire international

- **Un permis de conduire international** est requis pour conduire au Pérou. Il doit être accompagné de votre permis de conduire national. Assurez-vous de l'obtenir avant de partir.
- **Location de voiture** : Les principales agences de location de voiture sont présentes dans les grandes villes et les aéroports. Conduire au Pérou peut être un défi en raison des conditions routières et des habitudes de conduite locales, il est donc conseillé de bien se préparer.



Arequipa  
© Renzo Tasso / PROMPERU

Cusco



Cusco  
©Miguel Mejía / PROMPERU





Parc national Huascarán  
© Daniel Silva / PROMPERÚ

## Précautions sanitaires

- **Vaccinations** : Assurez-vous d'être à jour avec vos vaccinations de routine. Il est également recommandé de se faire vacciner contre la fièvre jaune (obligatoire pour certaines zones de l'Amazonie), l'hépatite A et B, la typhoïde et la rage si vous prévoyez de passer du temps dans des zones rurales ou en contact avec des animaux.
- **Médicaments** : Emportez une trousse de premiers secours avec des médicaments de base, y compris des antidiarrhéiques, des analgésiques, et des antihistaminiques. Un traitement antipaludéen peut être nécessaire pour les voyages dans la région amazonienne.
- **Eau et nourriture** : Ne buvez que de l'eau en bouteille ou purifiée. Évitez les glaçons et les fruits non pelés. Optez pour des aliments bien cuits pour éviter les maladies d'origine alimentaire. Vous pouvez utiliser l'eau courante pour vous laver les dents.

## Sécurité pour les femmes voyageant seules

- **Généralités** : Le Pérou est généralement sûr pour les femmes voyageant seules, surtout dans les zones touristiques. Il est recommandé de suivre des précautions de base, comme éviter de se promener seule la nuit, être vigilante avec ses effets personnels et utiliser des services de transport fiables.
- **Hébergement** : Optez en priorité pour des hébergements bien notés et situés dans des quartiers sûrs. De nombreux hôtels et auberges offrent des dortoirs et des chambres réservées aux femmes.



# Lima et ses environs

“  
**Central**, le meilleur restaurant du monde à ne pas manquer! Lima accueille 3 autres établissements qui figurent sur la liste des 50 meilleurs du monde : Maido (6°), Kjolle (28°) et Mayta (47°).  
”

## 5 expériences incontournables

- **Le tour gastronomique de Lima** pour vous imprégner des couleurs et des senteurs de cette cuisine qui fusionne à merveille les traditions précolombiennes et coloniales avec les tendances occidentales et orientales.
- La saveur au petit matin d'un **bon café dégusté dans les environs du Parque Kennedy**, le poumon du quartier de Miraflores, prélude à votre visite du centre historique de la ville inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO.
- **Une visite du Parque de la Reserva à la nuit tombée** quand il devient vraiment magique : les fontaines s'illuminent et offrent un spectacle grandiose.
- **La flânerie shopping à Barranco**, quartier bohème et romantique où vous vous perdrez sur le Puente de Los Suspiros, dans les échoppes des artisans ou les galeries d'art. En fin d'après-midi, le coucher de soleil est remarquable
- **Une sortie en mer pour nager avec les loups de mer** au cœur de la réserve naturelle des Îles Palomino. Cette activité est reconnue comme respectueuse de l'écosystème par le service national des espaces naturels protégés du Pérou.

## Lima et ses environs



Lima, moderne capitale du Pérou, fascine toujours plus avec son exceptionnel dynamisme, son incroyable diversité et son héritage. Son architecture néoclassique et baroque, sous la forme de musées et d'églises, vous offre un aperçu de son passé colonial. Du haut d'un bâtiment moderne, vous pouvez contempler la beauté et le mystère des temples précolombiens. Plusieurs sites cérémoniels anciens, connus sous le nom de Huacas, parsèment l'empreinte urbaine et font partie de l'itinéraire de nombreuses visites guidées de la ville.

Vous découvrirez, entre autres, les musées de Huaca Pucllana ou Huaca Huallamarca, sans compter sa gastronomie primée à de nombreuses reprises pour être l'une des meilleures du monde. Plongez dans l'histoire de ses quartiers façonnés par un panorama impressionnant bordé par le Pacifique.

Découvrez l'architecture coloniale en posant vos valises dans un des boutique-hôtels implantés dans des bâtiments d'époque qui séduiront tous les visiteurs amateurs de charme et d'authenticité. Laissez les artisans vous conquérir avec leurs créations : bijoux, textiles en laine de vigogne ou de "baby alpaga" qui font la renommée du pays.



Mais Lima ne se réduit pas à la ville, ses alentours vous étonneront. Il suffit de sortir un peu de la cité pour vous retrouver en pleine nature, découvrir de longues plages de sable qui bordent le Pacifique. D'anciennes haciendas réhabilitées proposent des démonstrations de danse Marinera ou vous invitent à vous émerveiller devant le ballet célèbre des "chevaux péruviens de Paso". Vous pourrez également découvrir de nombreuses îles qui perlent le Pacifique dont les îles Palomino.

Des vues impressionnantes sur l'océan s'offrent depuis une splendide promenade qui s'étend sur presque toute la longueur de la ville, le long du sommet de la falaise ; c'est là que la douce brise marine peut accompagner une agréable promenade à pied ou à bicyclette.

Lima connaît une croissance continue depuis plus de quinze ans, un essor principalement dû aux investissements privés nationaux et étrangers, en particulier dans le secteur du tourisme. Ayant accueilli de nombreux événements majeurs ces dernières années, la capitale s'est dotée d'infrastructures modernes et le secteur du divertissement s'est développé, offrant aujourd'hui des options qui dépassent les attentes.



# Chiclayo (Région de Lambayeque)



Découvrez les Huacas et les pyramides sacrées à Túcume, Batán Grande et Huaca Rajada.

Émerveillez vous devant la découverte du Seigneur de Sipán à Huaca Rajada, près de Chiclayo, qui offre des insights inestimables sur la civilisation Moche, révélant des détails sur leur culture, leur hiérarchie sociale et leurs pratiques funéraires. Elle est souvent comparée à la tombe de Toutankhamon pour son importance archéologique et historique.



## 5 expériences incontournables

- **Faites un tour à vélo dans le Bosque de Pómac**, une façon dynamique et écologique de découvrir ce sanctuaire historique exceptionnel à travers les différents écosystèmes de la réserve.
- **Laissez vous tenter par l'artisanat de la région** avec ses objets en palme, paille ou autres fibres naturelles, ses textiles doux et fins en coton tissés avec des fils d'argents ou d'or ou ses broderies sans oublier la céramique, l'orfèvrerie ou les articles en cuir repoussés.
- **Visitez 3 des musées les plus modernes du Pérou**, le Musée des Tombes Royales de Sipán, le Musée National de Sicán et le Musée d'Archéologie et d'Ethnographie Brüning.
- **Plongez dans l'univers du tissage traditionnel péruvien** en participant à une démonstration de travail du coton par des artisanes locales. C'est l'occasion de découvrir les techniques ancestrales de filage et de tissage du coton, transmises de génération en génération.
- **Goûtez à la délicieuse gastronomie de Lambayeque** qui intègre des éléments ancestraux comme la courge musquée et la chicha de jora, une boisson fermentée apparentée à la bière, obtenue par la fermentation du maïs de jora avec des épices, de l'eau et du sucre.

## Chiclayo et alentours (Région de Lambayeque)



Découvrez la région de Lambayeque, un véritable trésor entre aventures naturelles et culturelles. À Chiclayo, sa capitale vibrante, embrassez l'héritage fascinant des civilisations précolombiennes en explorant le célèbre Musée des Tombes Royales de Sipán (Museo Tumbas Reales de Sipán) dans la ville de Lambayeque. Cette pépite archéologique offre un voyage captivant à travers l'histoire, révélant les secrets et les trésors des civilisations qui ont façonné cette terre.

La région est également réputée pour ses impressionnantes huacas et ses pyramides sacrées, témoins silencieux de l'ancienne grandeur de la civilisation mochica.

Ces monuments historiques, imprégnés de mystère et de spiritualité, offrent une plongée fascinante dans le passé tumultueux de la région.



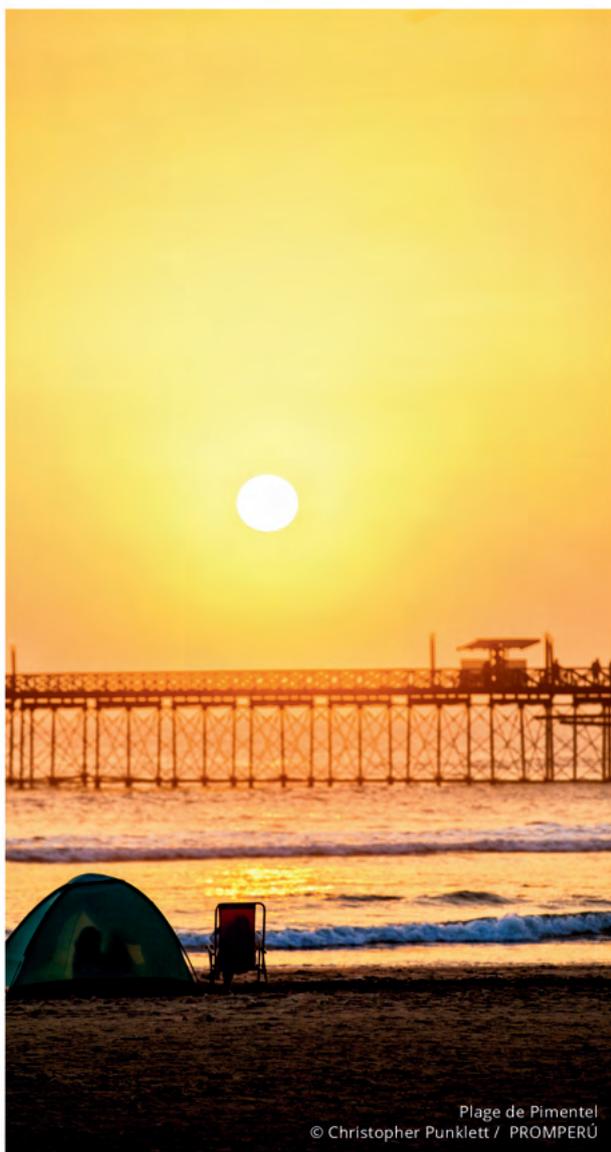
Musée des Tombes Royales de Sipán  
© Renzo Tasso / PROMPERÚ



Forêt de Pómac  
© David Camargo / PROMPERÚ



Plage de Pimentel  
© Alex Bryce / PROMPERÚ



Plage de Pimentel  
© Christopher Punklett / PROMPERÚ

En quête d'immersion dans la nature sauvage et préservée ?

La réserve écologique de Chaparrí est un sanctuaire naturel regorgeant de biodiversité où chaque pas est une rencontre avec la faune et la flore endémiques. Laissez-vous envoûter par la majesté des paysages, des montagnes verdoyantes aux vallées luxuriantes, et plongez dans un univers où l'homme et la nature cohabitent en parfaite harmonie.

Pour une escapade balnéaire mémorable, rendez-vous à la charmante station de Pimentel, où l'océan Pacifique vous invite à la détente et à l'aventure. Laissez-vous bercer par le doux murmure des vagues alors que vous vous adonnez à la pêche traditionnelle ou défiez les rouleaux avec une session de surf inoubliable.

Mais Lambayeque ne se limite pas à ses trésors archéologiques et à ses paysages enchanteurs. Plongez au cœur de la culture vivante de la région en explorant les marchés animés où les artisans locaux exposent leurs œuvres, des poteries traditionnelles aux tissus colorés. Goûtez aux délices de la cuisine régionale, où les saveurs authentiques et les ingrédients locaux se marient pour créer des plats qui ravissent les sens et régaler l'âme.



# Trujillo et ses environs (Région de La Libertad)

**Profitez des plages pittoresques :** Passez une journée de détente sur les superbes plages de la côte de La Libertad, célèbre pour la plus longue vague gauche du monde à Puerto Malabrigo, une vague légendaire qui peut dérouler sur plus de 2,2 km qui attire les surfeurs du monde entier en quête de rides prolongés et mémorables. Séjournez à Malabrigo, une charmante station balnéaire.

**Assistez à des festivités traditionnelles :** Vivez l'ambiance festive de Trujillo en participant aux événements culturels emblématiques tels que le concours national de marinera. Imprégnez-vous de la musique, de la danse et de la joie de vivre des habitants de la région lors de ces célébrations animées.

## 4 expériences incontournables

- **Explorez le site archéologique de Chan Chan :** Plongez dans l'histoire de la culture Chimu en visitant la plus grande cité en adobe du monde, construite aux alentours des années 650, qui était la capitale du royaume Chimu jusqu'à sa conquête par l'empire Inca. Le site archéologique s'étale sur environ 14 hectares. Émerveillez-vous devant les intrusions architecturales et les motifs artistiques uniques.
- **Visitez des temples des Huacas Del Sol y de la Luna :** Explorez ces impressionnants temples précolombiens qui témoignent de la grandeur de la civilisation Moche. Admirez les peintures murales fascinantes et découvrez l'histoire ancienne de la région.
- **Allez à Huanchaco, une station balnéaire célèbre pour son histoire** et assistez à un atelier de construction de ses bateaux typiques. Les caballitos de totora sont des embarcations traditionnelles en roseaux utilisées par les pêcheurs péruviens depuis des millénaires. Ils symbolisent l'héritage maritime et la résilience des communautés côtières.
- **Dégustez la cuisine régionale :** ne manquez pas l'occasion de goûter aux délices de la cuisine traditionnelle de La Libertad. Savourez des plats délicieux à base de fruits de mer frais, tels que le ceviche ou le chicharrón de poisson, et découvrez les saveurs uniques de cette région gastronomique.

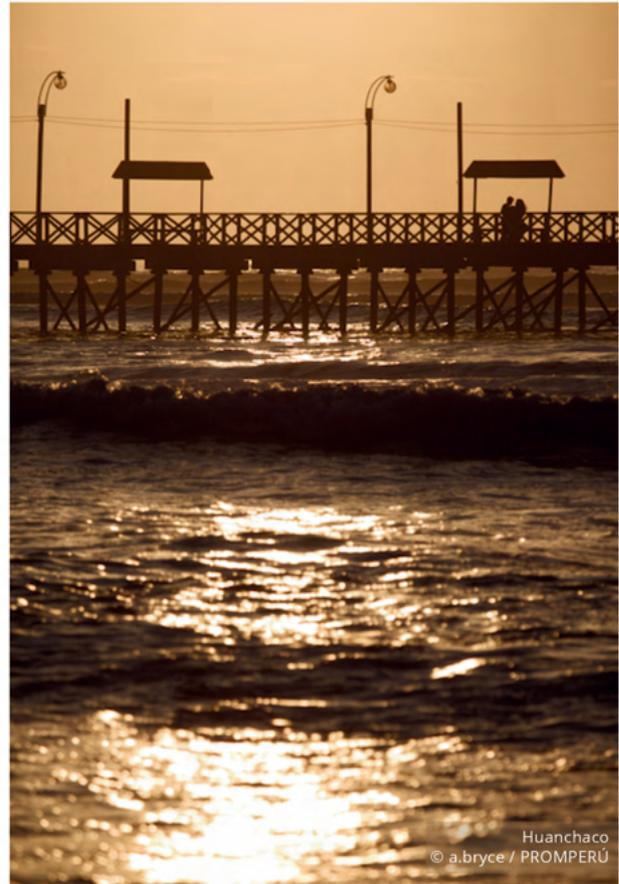
Danse de la Marinera  
© César Vallejos / PROMPERÚ

## Trujillo et ses environs (Région de La Libertad)



Ville d'architecture coloniale et de traditions, Trujillo, capitale de la région de La Libertad, abrite aussi certains des sites archéologiques les plus importants du Pérou. En peu de kilomètres, vous visiterez les splendides temples des Huacas Del Sol y de la Luna et l'impressionnant site archéologique de Chan Chan.

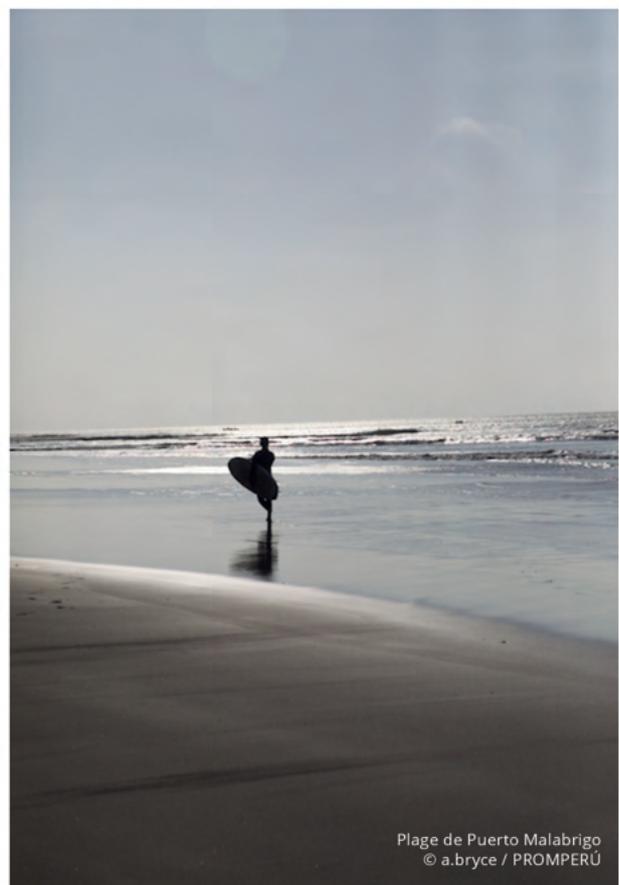
Non seulement la région est d'une beauté exceptionnelle, et elle vous réserve de quoi vous régaler d'une cuisine régionale généreuse, basée sur les produits de la mer, vivre de magnifiques journées à la plage ou assister à d'importantes fêtes traditionnelles comme le concours national de marinera, une danse typique.



Huanchaco  
© a.bryce / PROMPERÚ



Zone archéologique de Chan Chan  
© a.bryce / PROMPERÚ



Plage de Puerto Malabrigo  
© a.bryce / PROMPERÚ



# Huaraz (Région d'Áncash)

**Lac Llanganuco** : célèbre pour ses eaux turquoise éclatantes et son cadre majestueux au pied des montagnes enneigées de la Cordillère Blanche. Niché à plus de 3 800 mètres d'altitude, il offre des panoramas spectaculaires et des possibilités de randonnées exceptionnelles. Ce lac glaciaire attire les amoureux de la nature et les aventuriers à la recherche de paysages époustouflants.

**Culture et Traditions Andines** : Huaraz et ses environs sont riches en traditions autochtones. Les festivals, les danses folkloriques et les pratiques agricoles traditionnelles offrent aux visiteurs une immersion profonde dans la culture andine.

## 5 expériences incontournables

- **Laguna 69** : Une des randonnées les plus populaires dans la région, la Laguna 69 est célèbre pour ses eaux turquoise cristallines entourées de montagnes imposantes. Cette excursion exigeante mais gratifiante est une expérience incontournable pour les randonneurs.
- **Marché de Huaraz** : Imprégnez-vous de la culture locale en visitant le marché de Huaraz. Vous y trouverez une variété de produits artisanaux, de textiles traditionnels et de spécialités culinaires andines.
- **Alpinisme et escalade** : La région est réputée pour ses opportunités exceptionnelles d'alpinisme et d'escalade. Que vous soyez débutant ou expert, les guides locaux peuvent vous mener à des sommets spectaculaires et des parois vertigineuses.
- **Chavín de Huántar** : Ce site archéologique, datant de plus de 3 000 ans, offre un aperçu fascinant de l'une des plus anciennes civilisations d'Amérique du Sud. Les visiteurs peuvent explorer les labyrinthes souterrains et les sculptures complexes de ce centre cérémoniel pré-Inca.
- **Randonnée au Parc National de Huascarán** : Classé au patrimoine mondial de l'UNESCO, ce parc est un paradis pour les amateurs de nature et d'aventure. Il abrite la plus haute montagne du Pérou, le Huascarán, culminant à 6 768 mètres. Les sentiers de randonnée offrent des vues imprenables sur les sommets enneigés, les lacs glaciaires et une biodiversité exceptionnelle.

Laguna 69, Yungay  
© Daniel Silva / PROMPERU

## Huaraz (Région d'Áncash)



Nichée au cœur de la région d'Áncash, Huaraz est une ville pittoresque baignée par la grandeur de la majestueuse Cordillère Blanche. Renommée en raison de sa beauté naturelle époustouflante, cette destination est le point de départ idéal pour explorer le Callejón de Huaylas, une vallée glaciaire spectaculaire nichée entre les deux imposantes chaînes de montagnes de la Cordillère Blanche et de la Cordillère Noire.

Huaraz offre une combinaison unique de paysages alpins, de riches cultures locales, et d'aventures en plein air.

Immergez-vous dans la magie des Andes en explorant les nombreux sentiers de randonnée offrant des vues à couper le souffle sur des lacs turquoises, des sommets enneigés et des vallées luxuriantes.

Partez à la rencontre des communautés locales, imprégnez-vous de leur riche héritage culturel et découvrez les traditions ancestrales qui perdurent dans ces montagnes depuis des siècles. Huaraz est également un paradis pour les passionnés d'escalade, offrant des défis pour tous les niveaux, des débutants aux alpinistes chevronnés. Les sommets vertigineux de la Cordillère Blanche attirent des grimpeurs du monde entier en quête d'aventure et d'adrénaline.



Parapente à Yungay  
© PROMPERÚ



Pommes de terre et maïs  
© Renzo Tasso, PROMPERÚ



Sanctuaire del Señor de la Soledad  
© Flor Ruiz / PROMPERÚ



Lagune de Queúshu  
© Daniel Silva / PROMPERÚ



# Nasca et Paracas (Région d'Ica)

**Cahuachi** : Ce site archéologique, situé près de Nasca, était un important centre cérémoniel pour la civilisation éponyme. Les fouilles ont révélé de nombreuses pyramides en adobe et des artefacts précieux, offrant un aperçu de la vie religieuse et sociale de l'époque, sans oublier, à 22km de là, les aqueducs de Cantalloc, structures ingénieuses et millénaires, parfaites pour les amateurs d'archéologie et d'ingénierie ancienne.

**La culture de Paracas** : Les découvertes archéologiques dans cette région ont révélé une culture précolombienne sophistiquée. Le "Museo de Sitio Julio C. Tello" présente des textiles incroyablement bien préservés et des crânes allongés, témoignant des pratiques funéraires et médicales avancées de cette civilisation.

## 5 expériences incontournables

- **Musée Archéologique Antonini à Nasca** : Ce musée offre une plongée profonde dans la culture Nasca avec une collection impressionnante d'artefacts, de poteries et de textiles. Il présente également une maquette des lignes de Nasca pour mieux comprendre leur disposition.
- **Les dunes de Huacachina** : À proximité de la ville d'Ica, l'oasis de Huacachina offre des activités excitantes comme picniquer chic au milieu des dunes de sable.
- **Visite des caves et des vignobles** : La région d'Ica est réputée pour sa production de Pisco, le distillat national du Pérou. Une visite des vignobles locaux permet de découvrir le processus de production et de déguster ce spiritueux emblématique.
- **Les Lignes de Nasca** : Ces géoglyphes anciens, visibles principalement depuis les airs, intriguent les chercheurs et les touristes depuis des décennies. Des vols en avion sont disponibles pour une vue d'ensemble spectaculaire mais on peut également les admirer depuis un point de vue.
- **Excursions en bateau dans la réserve nationale de Paracas** : Ce vaste sanctuaire naturel est le foyer de diverses espèces d'oiseaux, de lions de mer, de dauphins et bien plus encore. Une excursion en bateau aux îles Ballestas permet d'observer la faune de près, notamment les célèbres pingouins de Humboldt.

Lagune de Huacachina  
©Gihan Tubbeh / PROMPERÚ

## Nasca et Paracas (Région de Ica)



La région d'Ica, située sur la côte sud du Pérou, est renommée pour ses paysages désertiques, ses vignobles et ses mystérieux sites archéologiques.

Nasca est célèbre dans le monde entier pour ses énigmatiques lignes géoglyphiques, tandis que Paracas offre un véritable paradis aux amoureux de la nature, avec sa réserve nationale abritant une faune et une flore diversifiées.

La baie de Paracas, nichée au cœur des dunes le long d'un littoral spectaculaire, combine plages paisibles et vestiges d'une culture pré-hispanique riche. Le climat doux et les vagues calmes offrent des plages idéales pour la détente. La réserve nationale de Paracas, avec sa biodiversité exceptionnelle, protège des écosystèmes marins parmi les plus riches au monde.

Les îles Ballestas, véritables sanctuaires, abritent des lions de mer, des manchots de Humboldt et une variété d'oiseaux migrateurs. La région, imprégnée d'un riche héritage culturel, est renommée pour son artisanat traditionnel, notamment les couvertures de Paracas et les objets métalliques uniques, perpétuant les techniques ancestrales de teintures naturelles et de production textile.



Lignes de Nasca  
© Heinz Plenge Pardo / PROMPERÚ



Zarcillos, Islas Ballestas  
© Gihan Tubbeh / PROMPERÚ



Vignobles d'Ica,  
© Daniel Silva / PROMPERÚ



Huacachina  
© Marco Garro / PROMPERÚ

La route du pisco, emblème touristique du Pérou, est particulièrement remarquable dans la région de Ica, car c'est ici que l'industrie viticole devint importante grâce à la fertilité du sol. La route du Pisco, offre aux visiteurs une immersion dans l'univers du pisco, le distillat national. Ce parcours pittoresque vous mène à travers les vignobles et vous pouvez visiter des distilleries traditionnelles pour découvrir les méthodes de production artisanale du pisco, de la récolte des raisins à la distillation. Les visites incluent des dégustations variées, permettant de savourer différentes variétés de pisco.

En chemin, les voyageurs peuvent explorer des sites archéologiques fascinants, des oasis désertiques comme Huacachina, et des villes coloniales charmantes. Les festivités locales, souvent centrées autour du pisco, ajoutent une dimension culturelle riche à l'expérience. La route du pisco est ainsi un voyage sensoriel unique, mêlant découvertes gustatives et patrimoniales dans des paysages à couper le souffle.



# Cajamarca et ses environs (Région de Cajamarca)

**La ferme de Porcón** : Une communauté agricole et forestière auto-gérée, située à environ 30 km de Cajamarca. La Ferme de Porcón offre des expériences écotouristiques uniques, telles que la randonnée, l'observation de la faune et la découverte des pratiques agricoles durables.

**La culture artisanale de Cajamarca** : La région est connue pour ses artisans talentueux, qui créent des textiles, des céramiques et des sculptures en bois traditionnelles. Les marchés locaux et les ateliers offrent aux visiteurs l'opportunité de découvrir et d'acheter des pièces uniques.

## 5 expériences incontournables

- **Les Bains de l'Inca** : Ces sources chaudes, situées à quelques kilomètres de Cajamarca, offrent des bains thermaux relaxants dans un cadre historique. On dit que l'Inca Atahualpa s'y baignait avant sa capture par les Espagnols.
- **Carnaval de Cajamarca** : L'un des carnivals les plus célèbres du Pérou, cette fête colorée et vibrante se déroule chaque année en février. Les visiteurs peuvent s'immerger dans des danses traditionnelles, des défilés et des célébrations joyeuses.
- **Ventanillas de Otuzco** : Ce cimetière pré-Inca, composé de niches funéraires creusées dans la roche volcanique, est un site archéologique fascinant à explorer. Les niches en forme de fenêtres offrent une vue intrigante sur les pratiques funéraires anciennes.
- **Cumbemayo** : Un complexe archéologique situé à 20 km de Cajamarca, Cumbemayo est connu pour ses canaux d'irrigation pré-Incas, ses formations rocheuses impressionnantes et ses pétroglyphes anciens. La visite de ce site offre une plongée dans les techniques d'ingénierie avancées des anciennes civilisations.
- **Cuarto del Rescate (Salle de la Rançon)** : Ce site est célèbre pour être l'endroit où l'Inca Atahualpa a été emprisonné et a offert une chambre remplie d'or et d'argent en échange de sa libération. Ce lieu historique est un témoignage poignant de l'impact de la conquête espagnole.

Zone archéologique de Cumbemayo  
© Marco Garro / PROMPERU

## Cajamarca et ses environs (Région de Cajamarca)



Nichée dans les hauts plateaux du nord du Pérou, Cajamarca émerge comme une ville historique au riche passé, jouant un rôle central dans l'épopée de l'Empire Inca et dans la saga de la conquête espagnole. Lovée au cœur d'une vallée fertile, elle est encerclée par des collines verdoyantes et des sources chaudes naturelles, offrant un paysage à la fois paisible et envoûtant.

Cajamarca est imprégnée de l'héritage de son passé glorieux, avec des vestiges architecturaux coloniaux qui racontent l'histoire tumultueuse de la région. Ses rues pavées et ses places pittoresques sont des témoins silencieux des événements qui ont façonné son destin, attirant les visiteurs en quête d'authenticité historique.

La vie à Cajamarca est ponctuée de festivals colorés et vibrants, où la musique, la danse et les traditions ancestrales célèbrent l'âme de la communauté. Nombreux sont les événements à découvrir, comme la Fiesta de San Juan, avec ses danses folkloriques enivrantes.

Les environs de Cajamarca offrent une évasion enchantée dans la nature, avec ses collines verdoyantes, ses vallées luxuriantes et ses sources thermales apaisantes. Les voyageurs peuvent s'immerger dans la beauté brute de la campagne péruvienne, explorer des sentiers cachés et se ressourcer dans des oasis de tranquillité naturelle.

Cajamarca, terre de contrastes et de charme, invite les voyageurs à plonger dans son histoire fascinante, à célébrer sa culture vivante et à se ressourcer dans ses paysages pittoresques. Une destination incontournable pour les amateurs d'histoire, les passionnés de culture et les amoureux de la nature en quête d'une expérience authentique et enrichissante au cœur des Andes péruviennes.



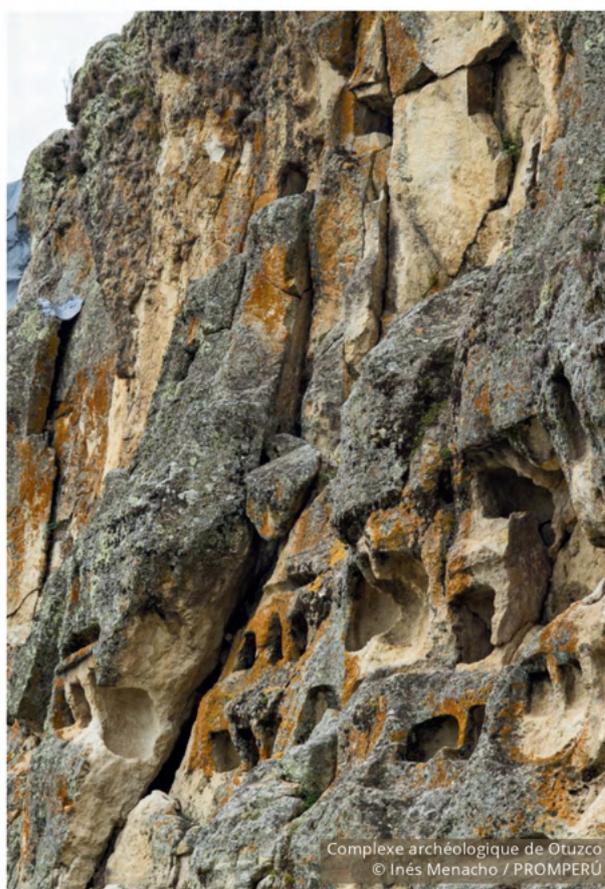
Baños del Inca  
© Wilder Canto / DIRCETUR  
Cajamarca



Mirador de Santa Apolonia  
© Eduardo Floresca / PROMPERÚ



Cajamarca  
© Renzo Tasso / PROMPERÚ



Complexe archéologique de Otuzco  
© Inés Menacho / PROMPERÚ



# Arequipa et la Vallée de Colca (Région d'Arequipa)

**Réserve Nationale de Salinas y Aguada Blanca** : Cette réserve naturelle, située entre Arequipa et la Vallée de Colca, grande diversité de vie sauvage parmi laquelle on trouve des vigognes, des alpagas et des flamants roses. C'est un excellent lieu pour les amateurs de nature et de photographie.

**Gastronomie d'Arequipa** : La cuisine locale est l'une des plus réputées du Pérou. Des plats comme le rocoto relleno (piment farci) et l'Adobo (ragoût de porc) sont incontournables. Les visiteurs peuvent explorer les marchés locaux et déguster des spécialités dans les picanterías traditionnelles.

## 4 expériences incontournables

- **Plaza de Armas et la Cathédrale d'Arequipa** : Cœur vibrant de la ville, cette place est entourée de magnifiques bâtiments coloniaux. La cathédrale, avec ses deux tours imposantes et son intérieur somptueux, est un chef-d'œuvre d'architecture néoclassique.
- **Monastère de Santa Catalina** : Ce vaste complexe monastique, fondé en 1579, est une ville dans la ville avec ses ruelles colorées, ses jardins paisibles et ses cloîtres. Une visite offre un aperçu fascinant de la vie monastique coloniale.
- **Canyon de Colca** : Une excursion dans cette vallée spectaculaire permet d'observer des condors en vol au Mirador Cruz del Cóndor, de randonner le long des sentiers pittoresques et de visiter des villages traditionnels qui conservent des coutumes anciennes.
- **Volcan El Misti** : Pour les aventuriers, l'ascension du volcan Misti est une expérience inoubliable. Cette randonnée exigeante mène au sommet à 5 822 mètres, offrant des vues panoramiques impressionnantes sur Arequipa et les montagnes environnantes.



Troupeau de vigognes dans la réserve nationale de Salinas y Aguada Blanca  
© Manchamanteles/ PROMPERU

## Arequipa et la Vallée de Colca (Région d'Arequipa)



Arequipa, la "Ville Blanche" aux bâtiments en sillar, vous séduit par son architecture et sa culture. Au pied du volcan Misti, son centre historique classé à l'UNESCO est une merveille. La Vallée de Colca, à proximité, offre des paysages uniques.

La pierre volcanique sillar, utilisée dans la construction, donne à Arequipa son surnom de "Ville Blanche". Son centre historique, inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO, est un mélange charmant d'architectures andine et coloniale. Située dans la vallée du fleuve Chili, entourée d'une campagne verdoyante, elle offre des produits locaux délicieux.

Deuxième ville du Pérou, c'est un centre économique en pleine croissance. Sa cuisine et ses traditions reflètent son emplacement stratégique entre mer et montagnes. Les visites incontournables incluent le monastère de Santa Catalina et l'église de San Francisco.

L'artisanat local propose des pièces uniques en sillar, ainsi que des textiles en alpaga, des sculptures en cuir et en bois, et des broderies traditionnelles.





# Cusco, nichée dans les majestueuses Andes (Région de Cusco)

**Le Chemin de l'Inca** : Cette célèbre randonnée de plusieurs jours mène à Machupicchu à travers des paysages variés, des forêts de nuages aux hautes montagnes andines. Les randonneurs passent par plusieurs sites archéologiques Incas moins connus mais tout aussi fascinants, tels que Wiñay Wayna et Phuyupatamarca. Le Chemin de l'Inca est une expérience immersive qui combine aventure, histoire et nature.

**La culture Quechua** : La région de Cusco est profondément enracinée dans la culture Quechua, les descendants directs des Incas. Les visiteurs peuvent découvrir cette culture vivante à travers des festivals traditionnels, des cérémonies spirituelles, et des visites de communautés locales où les traditions et les techniques artisanales anciennes sont encore pratiquées. Les textiles colorés, tissés à la main, sont particulièrement renommés et peuvent être achetés directement auprès des artisans.

## 5 expériences incontournables

- **Saqsaywaman, à quelques kilomètres de Cusco**, cette imposante forteresse Inca offre une vue panoramique sur la ville. Construite avec d'énormes blocs de pierre ajustés avec une précision étonnante, Saqsaywaman est un exemple impressionnant de l'architecture Inca. Le site est également le lieu de célébration de l'Inti Raymi, la fête du Soleil, chaque année en juin.
- **Palccoyo, montagne des couleurs**, offrant des paysages époustouflants et des randonnées accessibles, parfaites pour admirer les spectaculaires formations géologiques multicolores.
- **Tambomachay, connu comme le "Bain de l'Inca"**, ce site archéologique près de Cusco est célèbre pour ses aqueducs, ses canaux et ses cascades, tous habilement intégrés dans le paysage naturel. C'est un lieu idéal pour se détendre et réfléchir sur l'ingéniosité hydraulique des Incas.
- **Machu picchu, niché dans les montagnes des Andes**, c'est sans doute le site archéologique le plus célèbre au monde. Accessible par une randonnée inoubliable sur le Chemin de l'Inca ou par un trajet en train panoramique, cette citadelle Inca est un témoignage impressionnant de l'ingénierie et de l'architecture anciennes. Les visiteurs peuvent explorer les temples, les terrasses agricoles et les mystérieuses structures en pierre tout en profitant de vues spectaculaires.
- **La Vallée Sacrée des Incas**, cette vallée fertile, traversée par la rivière Urubamba, abrite de nombreux sites archéologiques, des villages pittoresques et des marchés traditionnels. Parmi les incontournables, citons Pisac, avec ses vestiges en terrasses et son marché artisanal coloré, et Ollantaytambo, un village vivant où les structures Incas sont encore habitées.

Zone archéologique de Choquequirao  
© Fernando López/ PROMPERÚ

## La région de Cusco, nichée dans les majestueuses Andes



La région de Cusco, au cœur des Andes péruviennes, est un véritable trésor où l'histoire ancienne se mêle harmonieusement à la culture moderne. Connue comme le berceau de l'ancienne civilisation Inca, Cusco offre une expérience authentique, où les ruelles pavées et les vestiges incas témoignent d'un passé glorieux. Mais cette région va bien au-delà du célèbre Machupicchu.

Explorez les marchés colorés, vibrants de l'artisanat local, et imprégnez-vous de la spiritualité qui émane des sites archéologiques méconnus nichés dans les montagnes sacrées. Rencontrez les communautés locales, héritières des traditions millénaires des Incas, pour découvrir un mode de vie préservé depuis des siècles.

Au-delà de son riche patrimoine culturel, Cusco offre des aventures palpitantes. Des randonnées dans la Vallée Sacrée aux excursions à cheval dans les hauts plateaux andins, chaque coin de cette région regorge de découvertes captivantes.

Que vous soyez passionné d'histoire, amateur de nature ou simplement en quête d'authenticité, la région de Cusco promet une expérience inoubliable, où chaque instant est imprégné de la magie des Andes et de l'héritage millénaire des Incas.



Musicien andin dans le complexe archéologique de Pisac  
©Gihan Tubbeh / PROMPERÚ



Chaîne de montagnes arc-en-ciel  
© Fernando López / PROMPERÚ



Saqsaywaman  
© Andrés Allain / PROMPERÚ



Citadelle de Machupicchu  
© Fernando López / PROMPERÚ



# Puno, Lac Titicaca et ses îles (Région de Puno)

**Les traditions textiles de Taquile :** Les habitants de Taquile sont célèbres pour leurs textiles fins, tissés et tricotés à la main. Ici le tissage est une affaire d'hommes ! Ces tisserands sont réputés pour leur habileté et leurs produits, tels que les ceintures et les chapeaux, de grande qualité aux motifs complexes. Les visiteurs peuvent assister à des démonstrations de tissage et acheter des textiles directement des artisans et bien sûr passer une nuit ou deux sur place.

**La navigation sur le lac Titicaca :** Naviguez sur les eaux bleues du lac Titicaca et découvrez ses paysages époustouflants et sa culture millénaire. Ces excursions en bateau vous offrent une perspective unique sur la beauté naturelle et la sérénité de ce lac sacré, considéré comme le berceau des Incas. Point d'orgue de votre excursion : Collata Suyu, la plage la plus haute du monde. Située sur l'île de Taquile, à 3 810 mètres d'altitude, elle offre un panorama unique sur le lac et les montagnes environnantes.

## 4 expériences incontournables

- **Îles flottantes des Uros :** Ces îles artificielles, construites en roseaux totora, sont habitées par le peuple Uros depuis des siècles. Une visite permet de découvrir leur mode de vie unique, leurs habitations et leurs techniques de construction traditionnelles. Les visiteurs peuvent également naviguer sur des bateaux en roseau et acheter des objets artisanaux faits main.
- **Festival de la Candelaria.** Chaque année en février, Puno accueille l'un des plus grands festivals du Pérou. Ce festival vibrant et coloré est une célébration de la culture andine, avec des danses folkloriques, des costumes élaborés et des processions religieuses. C'est une expérience culturelle à ne pas manquer.
- **L'île d'Amantani, un sanctuaire de paix où les visiteurs peuvent séjourner chez l'habitant** et vivre une expérience authentique de la vie quotidienne andine. Les points culminants de l'île, les temples de Pachamama et Pachatata, offrent des vues imprenables et sont des lieux de cérémonies traditionnelles importantes.
- **Le site archéologique de Sillustani,** situé sur une péninsule près de Puno, est célèbre pour ses chullpas, des tours funéraires pré-incas construites par la culture Colla. Les visiteurs peuvent explorer ces structures impressionnantes et profiter des vues panoramiques sur le lac Umayo.

Danseurs sur le lac Titicaca  
© Alex Bryce / PROMPERÚ

## Puno, Lac Titicaca et ses îles (Région de Puno)



La région de Puno, nichée dans le sud-est du Pérou, offre un tableau saisissant dominé par le majestueux lac Titicaca, le plus haut lac navigable du monde, perché à 3 812 mètres au-dessus du niveau de la mer. Ce joyau naturel, d'une beauté sereine et entouré de sommets enneigés, est le berceau de légendes et de mythes anciens.

Puno, la ville principale de la région, vibre au rythme de ses festivals colorés et de ses traditions ancestrales, reflétant la richesse culturelle de ses habitants.

Mais c'est en explorant les recoins secrets du lac Titicaca que l'on découvre la véritable essence de cette région unique.

Les îles flottantes des Uros, construites à partir de roseaux totora, et les îles naturelles de Taquile et Amantani abritent des populations préservant des modes de vie traditionnels depuis des siècles.

Explorez ces îles fascinantes, imprégnez-vous de l'artisanat local et participez à des rituels culturels, c'est vous offrir ainsi ainsi une immersion authentique dans l'histoire et la culture riches de cette région emblématique.



Festival de la Candelaria, Puno  
© Renzo Giraldo / PROMPERÚ



Radeau des Uros, Puno  
© Pilar Olivares / PROMPERÚ



Île de Taquile  
© Gihan Tubbeh / PROMPERÚ



Chullpas de Sillustani  
© Fernando López / PROMPERÚ



# Iquitos et le fleuve Amazone (Région de Loreto)

**Les cultures autochtones de l'Amazonie :** La région de Loreto est habitée par de nombreuses communautés qui maintiennent leurs traditions et leurs modes de vie ancestraux. Les visiteurs peuvent participer à des visites culturelles pour en apprendre davantage sur leurs coutumes, leurs langues et leur art. Ces expériences offrent un aperçu précieux des cultures vivantes de l'Amazonie.

**La réserve nationale Pacaya-Samiria :** l'une des plus grandes et riches en biodiversité du pays, offrant un aperçu de la faune et la flore exotiques. Les visiteurs peuvent séjourner dans de nombreux hébergements uniques dont certains sont perchés dans les arbres, offrant une expérience immersive en pleine jungle.

## 4 expériences incontournables

- **Naviguer sur le fleuve Amazone :** Une croisière sur le fleuve Amazone est une expérience inoubliable. Les visiteurs peuvent observer la faune exotique, tels que les dauphins roses d'Amazonie, les caïmans et une multitude d'oiseaux tropicaux. Des excursions en bateau permettent également de visiter des communautés locales et de découvrir leur mode de vie traditionnel.
- **Mariposario Pilpintuwasi :** Ce centre de conservation et de réhabilitation est dédié aux papillons et aux animaux sauvages. Les visiteurs peuvent apprendre sur les différentes étapes de la vie des papillons, et observer comment les animaux comme les singes, les ocelots ou les paresseux sont secourus et soignés dans un environnement protégé.
- **Réserve Nationale Pacaya-Samiria :** Cette vaste réserve naturelle est un paradis pour les amateurs de nature et de biodiversité. Les visiteurs peuvent faire des excursions en canoë, des randonnées dans la jungle et observer une faune variée, y compris des singes, des paresseux et des jaguars. Les guides locaux partagent leurs connaissances sur l'écosystème complexe et la flore médicinale de la région.
- **Promenade à travers la forêt tropicale :** Les excursions guidées dans la forêt tropicale autour d'Iquitos permettent de découvrir la diversité biologique exceptionnelle de l'Amazonie. Les guides locaux montrent les plantes médicinales, les arbres géants et les créatures exotiques qui habitent cette région luxuriante.

## Iquitos et le fleuve Amazone (Région de Loreto)



Au cœur de la jungle amazonienne, dans la région de Loreto, se trouve la plus grande ville du monde inaccessible par la route : Iquitos. Accessible uniquement par avion ou par bateau, cette ville captivante est une porte d'entrée vers l'Amazonie péruvienne.

Nichée au milieu de la forêt tropicale dense et bordée par le puissant fleuve Amazone, le plus long du monde, Iquitos offre un mélange enivrant d'effervescence urbaine et de richesse naturelle.

Explorez la biodiversité extraordinaire de la région en vous aventurant dans la jungle, où une myriade de plantes et d'animaux exotiques vous attendent. Venez à la rencontre des communautés locales, découvrez leurs traditions millénaires et apprenez-en davantage sur leur mode de vie harmonieux avec la nature.

Pour les amateurs d'aventure, Iquitos propose une multitude d'activités palpitantes, telles que des excursions en bateau sur l'Amazone, des randonnées dans la jungle, des visites de villages traditionnels et des rencontres avec des dauphins roses, emblèmes emblématiques de la région.

Imprégnez-vous de la culture vibrante de la ville en dégustant sa délicieuse cuisine amazonienne et en assistant à des représentations de danses traditionnelles et de musique folklorique.





## La région d'Amazonas

“  
**La Cascade Cocta** : Cette impressionnante cascade, considérée comme l'une des plus hautes du monde, mesure 771 mètres et se divise en deux chutes : la première de 231 mètres et la seconde de 540 mètres. Les amateurs d'aventure ont l'opportunité de l'admirer en s'engageant dans un itinéraire de randonnée qui commence dans le village de San Pablo et se termine à Cocachimba, parcourant une distance totale de 15 km pour visiter les deux chutes de la cascade.  
”

### L'expérience incontournable

- **Kuélap est une ancienne citadelle précolombienne** située dans la région d'Amazonas, au nord du Pérou, à près de 3000 mètres d'altitude. Connue sous le nom de "forteresse de nuages", cette impressionnante cité fortifiée des Chachapoyas a été construite entre le 6ème et le 16ème siècle et se distingue par ses murs monumentaux en pierre et ses entrées uniques. Ces murs, atteignant parfois plus de 20 mètres de hauteur, entourent plus de 400 structures internes, dont des habitations, des temples et des espaces cérémoniels. Kuélap offre un aperçu fascinant de la vie quotidienne et des pratiques religieuses des Chachapoyas et se présente comme un exploit architectural remarquable.

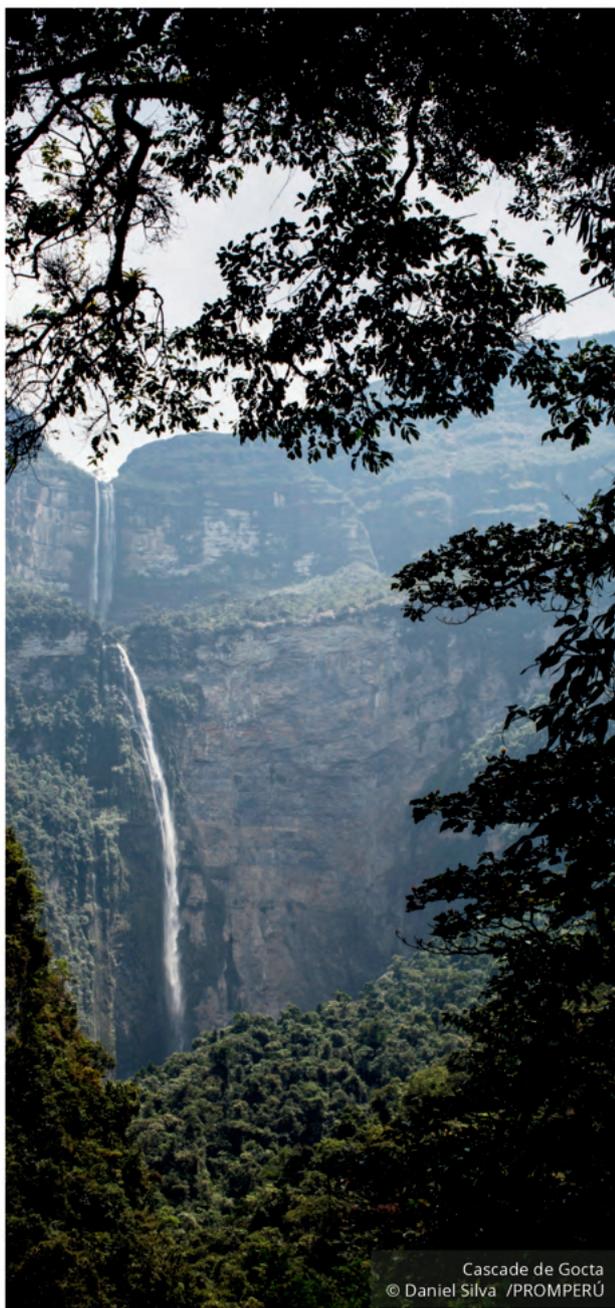
Cascade de Gocta, Chachapoyas  
© Jaime Chávez / PROMPERÚ

## Région d'Amazonas



Amazonas est une région située au nord-est du Pérou, réputée pour ses forêts luxuriantes. Cette région était également le foyer de la culture Chachapoyas, une civilisation précolombienne qui a construit d'impressionnantes structures, telles que la forteresse de Kuélap, et s'est distinguée par son agriculture avancée, ses structures sociales complexes et ses pratiques funéraires uniques.

Depuis Lima, on peut rejoindre Chachapoyas, la capitale de la région, qui constitue un point de départ idéal pour découvrir ses sites d'exception.



Cascade de Gocta  
© Daniel Silva / PROMPERU



Complexe archéologique de Kuélap  
© Daniel Silva / PROMPERU



Fortaleza de Kuélap  
© Luis Gamero / PROMPERU



# Puerto Maldonado, le parc national du Manu et la réserve nationale de Tambopata (Région de Madre de Dios)



**Conservation de la biodiversité** : Les réserves de Tambopata et le Parc National du Manu sont des modèles de conservation, où les visiteurs peuvent apprendre sur les efforts de protection de l'environnement et participer à des projets de conservation.

**Expériences locales** : La région abrite plusieurs communautés autochtones qui accueillent les visiteurs pour partager leurs traditions, leurs cultures et leur mode de vie.



## 4 expériences incontournables

- **Réserve Nationale de Tambopata** : Un paradis pour les amoureux de la nature, cette réserve abrite une incroyable variété de faune, y compris des jaguars, des caïmans et des centaines d'espèces d'oiseaux. Les visiteurs peuvent participer à des safaris en canoë et à des randonnées guidées.
- **Lac Sandoval** : Situé dans la réserve de Tambopata, ce lac est idéal pour observer des loutres géantes, des singes et des oiseaux tropicaux. Les excursions en canoë offrent une expérience sereine au cœur de la nature.
- **Parc National du Manu** : Classé au patrimoine mondial de l'UNESCO, ce parc est l'une des zones les plus biodiversifiées de la planète. Les visiteurs peuvent explorer la jungle dense, rencontrer les communautés locales et observer une faune variée, des aras aux tapirs.
- **La jungle vue d'en haut** : Marchez au-dessus de la canopée vous offre une perspective unique sur la forêt tropicale et la possibilité d'observer des oiseaux et des singes de près.

Réserve de Tambopata, Madre de Dios  
© Luis Francisco Gonzales/PROMPERÚ

## Puerto Maldonado, le parc national du Manu et la réserve nationale de Tambopata (Région de Madre de Dios)



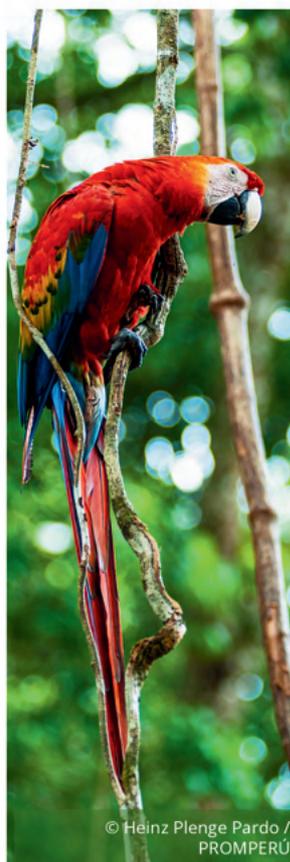
Puerto Maldonado, capitale de la région de Madre de Dios, est bien plus qu'une simple ville amazonienne ; c'est une porte d'entrée vers l'une des réserves naturelles les plus spectaculaires de l'Amazonie péruvienne. Nichée au confluent des rivières Tambopata et Madre de Dios, cette destination offre un accès privilégié à la Réserve Nationale de Tambopata et au Parc National du Manu, véritables bijoux de la biodiversité amazonienne.

Plongez au cœur de la jungle dense et luxuriante pour une expérience immersive dans un écosystème unique au monde. Explorez les sentiers sinueux à travers la canopée, écoutez le chant des oiseaux exotiques et observez la faune fascinante qui peuple ces vastes étendues de forêt vierge.

Les passionnés de nature seront comblés par la diversité incroyable de la vie sauvage qui habite ces terres préservées. Des singes capucins aux jaguars en passant par les aras multicolores, chaque rencontre offre une nouvelle perspective sur la richesse et la fragilité de l'écosystème amazonien.

En plus des excursions en pleine nature, les visiteurs peuvent découvrir la culture locale en rencontrant les communautés qui habitent ces terres depuis des générations.

Imprégnez-vous des nombreuses traditions ancestrales, découvrez leurs modes de vie respectueux de l'environnement et laissez-vous inspirer par leur connexion profonde avec la nature. Que vous soyez un passionné d'aventure, un amoureux de la nature ou simplement en quête de tranquillité au cœur de la jungle, Puerto Maldonado vous invite à découvrir les merveilles cachées de l'Amazonie péruvienne dans toute leur splendeur.



© Heinz Plenge Pardo / PROMPERÚ



© Leslie Searles / PROMPERÚ



Madre de Dios  
© Heinz Plenge Pardo / PROMPERÚ



Puente, Madre de Dios  
© Tushot Films / PROMPERÚ

# Piura



Balneario de Vichayito, Piura  
© Gihan Tubbeh / PROMPERÚ

## Le paradis des surfeurs et kite-surfeurs



Le Pérou, avec ses côtes infinies et ses vagues de renommée mondiale, est une destination de choix pour les amateurs de surf et de kitesurf. Des plages idylliques de Máncora au nord aux puissantes vagues de Punta Hermosa près de Lima, le littoral péruvien offre une variété d'options pour tous les niveaux de surfeurs. Ce sport, enraciné dans la culture locale, a vu naître de nombreux champions qui ont marqué la scène internationale.

### Spots de Surf et de Kitesurf

- **Máncora** : Située au nord du Pérou, dans la région de Piura, célèbre pour ses vagues longues et régulières, cette plage attire des surfeurs du monde entier, notamment pour son climat agréable toute l'année.
- **Punta Hermosa** : À une heure au sud de Lima, c'est un spot incontournable pour les surfeurs. Avec des plages comme Pico Alto, connue pour ses vagues géantes, cette région est idéale pour les surfeurs expérimentés.
- **Paracas** : Dans la région de Ica, est le lieu de prédilection pour le kitesurf au Pérou, grâce à ses vents forts et constants. Cette baie offre des conditions parfaites pour les débutants et les experts.
- **Puerto Malabrigo** : Située dans la région de La Libertad, célèbre pour abriter la plus longue vague gauche du monde, s'étendant sur plus de 2,2 kilomètres, Puerto Malabrigo est un spot de surf légendaire qui attire les surfeurs de tous niveaux, offrant des rides prolongées et des conditions idéales tout au long de l'année. Avec ses vagues régulières et ses paysages côtiers époustoufflants, Puerto Malabrigo est un incontournable pour les passionnés de surf cherchant à vivre une expérience unique.



## Terre d'aventure pour les passionnés de randonnée et de trekking



Si vous êtes plutôt dans la "team randonneurs", alors, le Pérou est aussi fait pour vous grâce à sa diversité géographique et ses paysages à couper le souffle. Des sommets enneigés de la Cordillère des Andes aux forêts tropicales de l'Amazonie, chaque sentier offre une aventure unique. Des itinéraires célèbres comme le chemin de l'Inca mènent au Machupicchu, une des sept merveilles du monde moderne. D'autres randonnées, comme celles vers Palccoyo, la montagne colorée, dans la région de Cusco ou le trek de Santa Cruz dans la région d'Áncash, dévoilent des panoramas époustouflants.

La riche culture et l'histoire millénaire du pays ajoutent une dimension supplémentaire aux randonnées, avec des sites archéologiques et des villages traditionnels à découvrir. Les randonneurs trouvent au Pérou des défis adaptés à tous les niveaux, des promenades faciles aux ascensions techniques. De plus, la biodiversité exceptionnelle et les paysages variés rendent chaque randonnée inoubliable !



Pour vous en convaincre, nous avons sélectionné quelques randonnées incontournables parmi les plus célèbres :

### Dans la Région d'Áncash

- **Laguna 69** : Une randonnée d'une journée qui offre des vues spectaculaires sur une lagune bleue entourée de montagnes enneigées. Elle est considérée comme modérément difficile en raison de l'altitude.
- **Cordillère Huayhuash** : Considéré comme l'un des plus beaux circuits de treks au monde, la cordillère offre plusieurs alternatives de randonnée, de 4 à 12 jours, cette dernière étant la plus difficile, traversant des paysages montagneux spectaculaires.

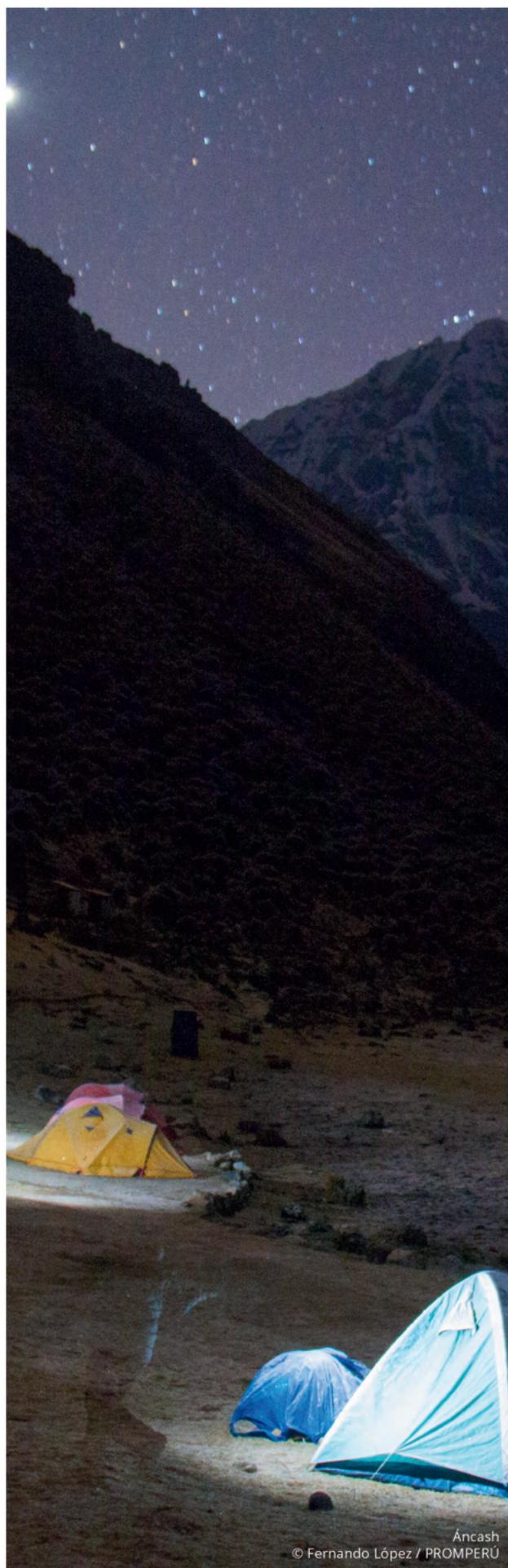
### Dans la Région de Cusco

- **Palccoyo** : Une expérience unique à travers des paysages montagneux spectaculaires et des formations géologiques colorées. Les sentiers serpentent à travers des prairies verdoyantes parsemées de lamas et d'alpagas, menant les randonneurs à des vues panoramiques époustouflantes des montagnes environnantes.
- **Vallée de Lares** : Une randonnée alternative au chemin de l'Inca, offrant une expérience culturelle riche et des paysages variés. Modérément difficile.
- **Salkantay Trek** : Une alternative populaire au chemin de l'Inca, menant également à Machupicchu. Elle traverse des paysages variés, incluant des montagnes enneigées et des jungles. Très difficile.
- **Choquequirao Trek** : Une randonnée de 4 jours à travers des paysages spectaculaires, vous mènera à un site archéologique d'exception niché au sommet des montagnes, souvent comparé au Machupicchu.

### Dans la Région d'Arequipa

- **Canyon de Colca** : Une randonnée qui peut être adaptée en fonction du niveau de difficulté désiré. Les sentiers dans le canyon offrent des vues incroyables et la possibilité de voir des condors andins.

Il existe des centaines d'autres randonnées et trekkings au Pérou, un seul voyage n'y suffira pas !





Restaurant Astrid y Gastón  
© Enrique Castro-Mendivil / PROMPERÚ

La gastronomie péruvienne est un trésor de diversité et de richesse, célébrée dans le monde entier pour ses saveurs uniques, ses ingrédients autochtones et ses influences culturelles variées. De Lima, qui abrite certains des meilleurs restaurants du monde, aux spécialités régionales de l'Amazonie, des Andes et des côtes, le Pérou offre une palette culinaire incomparable. Cette diversité est le reflet de la géographie variée du pays, allant des montagnes aux plaines côtières, en passant par la forêt tropicale.

### Une gastronomie récompensée et reconnue

La gastronomie péruvienne continue de briller sur la scène mondiale, consolidant ainsi sa réputation d'excellence et de diversité. Lors de la dernière édition des World Travel Awards (WTA) 2023, le Pérou a une fois de plus démontré sa suprématie culinaire en remportant pour la onzième fois le prestigieux titre de meilleure destination culinaire au monde. Ce prix, souvent qualifié d'« Oscars du tourisme » par le Wall Street Journal, met en lumière l'exceptionnelle qualité et la richesse de la cuisine péruvienne.

La reconnaissance internationale de la cuisine péruvienne ne s'arrête pas là ! Le Pérou a également été couronné « Meilleure destination culinaire d'Amérique du Sud » lors des catégories régionales des World Travel Awards 2024. Ces distinctions soulignent non seulement l'innovation et la créativité des chefs péruviens, mais aussi l'authenticité et la diversité des ingrédients locaux, allant des produits de la mer aux trésors des Andes.



Cacao  
© Daniel Silva / PROMPERÚ

## Les spécialités régionales

### Lima et la Côte

- Ceviche : Plat emblématique du Pérou, le ceviche est composé de poisson cru mariné dans du jus de citron vert, mélangé avec des oignons rouges, du piment, de la coriandre et du maïs. C'est un incontournable de la cuisine côtière.
- Tiradito : Une autre spécialité de poisson cru, semblable au sashimi, mais mariné dans des sauces variées comme le piment amarillo ou l'aji amarillo.

### Cusco et les Andes

- Cuy (cochon d'Inde) : Un plat traditionnel des Andes, souvent rôti ou frit, et servi avec des pommes de terre et des maïs.
- Pachamanca : Un festin andin cuit dans un four en terre, utilisant des pierres chauffées pour cuire de la viande, des pommes de terre, des fèves et des herbes aromatiques.

### Puno et le Lac Titicaca

- Truite du Titicaca : Fraîchement pêchée dans le lac, cette truite est souvent grillée ou préparée en ceviche.
- Chairó : Une soupe épaisse traditionnelle à base de viande, de pommes de terre, de légumes, de quinoa et d'herbes andines.

### Iquitos et l'Amazonie

- Juane : Un plat amazonien à base de riz, de poulet, d'œufs, d'olives et d'épices, enveloppé dans des feuilles de bijao et cuit à la vapeur.
- Tacacho con cecina : Une spécialité de plantains verts écrasés et frits, servis avec du porc séché.

### Arequipa

- Rocoto relleno : Piment farci de viande hachée, d'œufs et d'épices, puis cuit au four. Ce plat est souvent servi avec des pommes de terre gratinées.
- Adobo : Un ragoût de porc mariné et cuit lentement avec des épices, des piments et des oignons.



## Engagements pour un tourisme responsable



Otaries à crinière, Îles Palomino  
© Carlos Ibarra / PROMPERU

De nombreuses destinations péruviennes ont été reconnues par le **Green Destinations Top 100 Stories 2023**, ce qui conforte le Pérou dans ses efforts pour être une destination touristique durable et sûre.

Les régions récompensées sont variées et représentatives de la diversité naturelle et culturelle du Pérou :

- **La Réserve nationale, système d'îles, d'îlots et de Puntas Guaneras** - secteur des îles Cavinzas et des îlots Palomino. Situées dans la région de Lima, en face de la province constitutionnelle du Callao, elles sont le principal habitat des oiseaux marins, tels que les mouettes, les pélicans, les fous et les manchots de Humboldt, et leurs eaux riches en vie marine en font une destination idéale pour la plongée et l'observation des oiseaux. L'accès à la réserve nationale est régulé et seules les compagnies de bateaux agréées peuvent vous transporter pour admirer ce paradis.
- **La province de Puno au sud-est du Pérou**, dans la région éponyme des hauts plateaux des Andes est mondialement reconnue pour accueillir le Titicaca, le plus haut lac navigable du monde, pour son riche patrimoine culturel, avec ses festivals traditionnels, sa musique et ses danses, et pour ses îles flottantes faites de roseaux totora, habitées par la communauté des Uros. Vous aussi prenez part aux efforts de la Province de Puno, en choisissant un hébergement éco-responsable qui place la durabilité au cœur de ses valeurs et qui redonne à la communauté locale.



Réserve Nationale de Paracas,  
© Marco Garro / PROMPERU



Kayak dans la lagune de Piuray  
© Daniel Silva / PROMPERU

- **Le sanctuaire historique de Machupicchu** est l'une des destinations touristiques les plus emblématiques du Pérou. Situé dans la région de Cusco, il abrite des exemples impressionnants de l'architecture Inca. Les visiteurs qui font le Chemin de l'Inca jusqu'au Machupicchu doivent être conscients de leur responsabilité envers ce lieu mythique, sa fragilité et son écosystème qui comprend la protection de la flore et de la faune, le respect des aspects culturels et des règles. Le Machupicchu est la seule merveille du monde à avoir obtenu la certification neutre en carbone en 2021, reconnaissance décernée par Green Initiative. Depuis, le 27 juin 2024, à l'occasion du 17e anniversaire de son élection parmi les Sept Merveilles du Monde Moderne, le sanctuaire historique a de nouveau reçu le certificat de "Destination Neutre en Carbone".
- **La réserve nationale du Titicaca** est une zone qui englobe une partie du lac Titicaca et ses environs dans la région de Puno. C'est un habitat important pour les oiseaux aquatiques et la faune, et il est célèbre pour les îles flottantes des Uros et de Taquile, où les communautés maintiennent en vie leurs traditions ancestrales profondément enracinées. Réserver une excursion en kayak d'une à deux journées est le moyen le plus durable pour découvrir ce lac considéré comme le berceau de la civilisation Inca et pour connaître les nombreuses légendes qui y sont encore comptées de nos jours.
- **La réserve nationale de Paracas** est située dans la région de Ica, sur la côte sud du Pérou, est connue pour la diversité de sa vie marine et ses oiseaux côtiers. Les formations rocheuses, les falaises et les îles Ballestas, où l'on peut observer des lions de mer, des manchots et une grande variété d'oiseaux marins, en sont les points forts. La station balnéaire éponyme avec ses plages et son ambiance décontractée ajoute à cette réserve un charme extraordinaire. S'étendant sur 335 000 hectares, c'est un décor de rêve où l'immensité du désert rencontre la mer.



Loup de mer  
© Manuel Medir

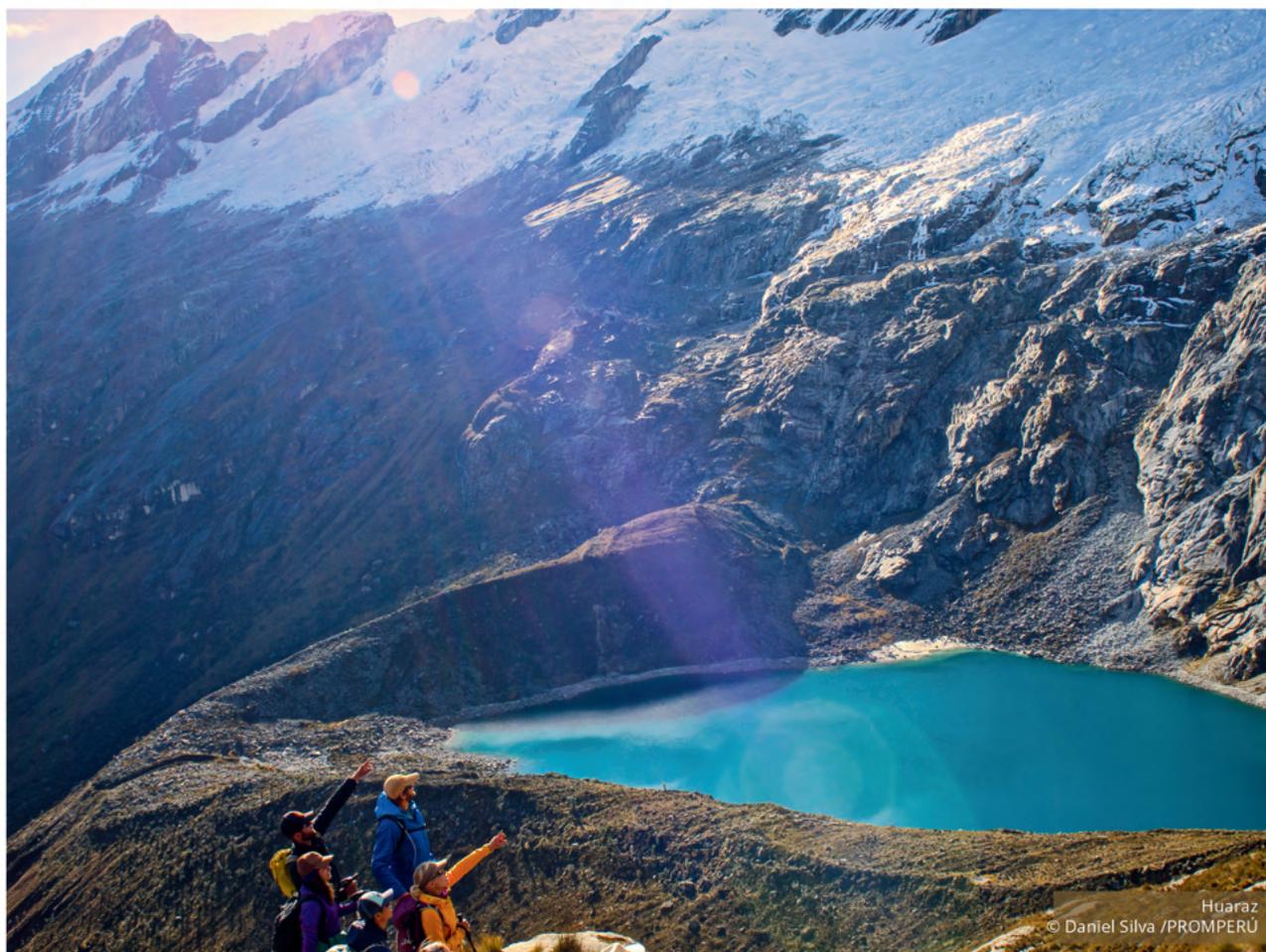
## Pratiques Touristiques Vertueuses

- **Écotourisme et Tourisme Communautaire** : PromPerú encourage les projets de tourisme communautaire où les visiteurs peuvent séjourner chez l'habitant, apprendre sur les cultures locales et participer à des activités traditionnelles. Ces initiatives soutiennent les économies locales et favorisent un échange culturel respectueux.
- **Transport écologique** : La promotion de moyens de transport écologiques, comme le vélo, est en augmentation dans des villes touristiques comme Cusco et Lima. Des circuits à vélo et des randonnées pédestres sont également encouragés pour réduire l'empreinte carbone des visiteurs.
- **Gestion des déchets** : Dans les zones touristiques clés, des programmes de gestion des déchets ont été mis en place pour encourager le recyclage et réduire la pollution. Des campagnes de sensibilisation auprès des touristes et des habitants visent à maintenir les sites naturels et historiques propres et accueillants.

## Exemples de tourisme responsable

- **Parc National de Huascarán** : Les guides locaux formés sensibilisent les randonneurs à l'importance de la conservation de la biodiversité des Andes. Les trekkers sont encouragés à suivre des pratiques de "Leave No Trace" pour minimiser leur impact environnemental.
- **Île de Taquile** : Sur le lac Titicaca, les visiteurs peuvent participer à des programmes de tourisme communautaire, où ils vivent avec des familles locales, apprennent des techniques artisanales traditionnelles et contribuent directement à l'économie locale.

Ces efforts et initiatives montrent l'engagement du Pérou en matière de tourisme responsable. PromPerú et l'État péruvien travaillent activement pour préserver les merveilles naturelles et culturelles du pays tout en offrant des expériences touristiques enrichissantes et durables. Les voyageurs peuvent ainsi profiter de la beauté du Pérou tout en contribuant à sa conservation.



# Les communautés locales du Pérou : Histoire et évolution



Le Pérou est un pays d'une incroyable diversité culturelle, peuplé de nombreuses communautés locales qui conservent encore aujourd'hui des traditions ancestrales. Ces héritières des civilisations précolombiennes, se trouvent dans des régions variées allant des Andes à l'Amazonie et aux côtes. Chacune a sa propre histoire, ses coutumes et son mode de vie.

Aujourd'hui, les communautés locales du Pérou continuent d'évoluer tout en préservant leur patrimoine. Elles jouent un rôle crucial dans la préservation de la biodiversité et des écosystèmes, et s'adaptent aux défis modernes tout en valorisant leurs savoir-faire traditionnels.

## Spécificités des communautés locales

### Communautés Andines

- **Histoire** : Les communautés andines, comme celles de Cusco, Puno et Arequipa, descendent principalement des Incas et des autres cultures précolombiennes des hautes terres.
- **Culture** : Elles sont connues pour leurs textiles colorés, leurs festivals vibrants et leurs techniques agricoles en terrasses.
- **Économie** : Beaucoup de ces communautés dépendent de l'agriculture, de l'élevage d'alpagas et du tourisme communautaire.

### Communautés Amazoniennes

- **Histoire** : Les peuples amazoniens, tels que les Ashaninka, Shipibo-Conibo et Yagua, ont vécu dans la forêt tropicale depuis des millénaires.
- **Culture** : Leur culture est riche en artisanat et en festivals traditionnels.
- **Économie** : Ces communautés dépendent de la pêche, de l'agriculture de subsistance et du tourisme éco-culturel.

### Communautés côtières

- **Histoire** : Les communautés côtières, comme celles de Lima et de Trujillo, ont des racines dans les civilisations Mochica et Nasca.
- **Culture** : Elles sont réputées pour leur cuisine, notamment les plats à base de fruits de mer, et leurs festivals traditionnels.
- **Économie** : La pêche, l'agriculture et le tourisme sont les principales activités économiques de ces communautés.

## Similitudes et Différences

Toutes les communautés locales partagent un lien profond avec la terre et la nature, un riche patrimoine culturel et des pratiques communautaires fortes. Elles valorisent la famille, les traditions et l'entraide. Cependant, chaque communauté a ses propres langues, vêtements traditionnels, rituels et pratiques agricoles adaptées à leur environnement spécifique.

Les communautés locales du Pérou sont un témoignage vivant de la riche histoire et de la diversité culturelle du pays. En évoluant avec les temps modernes, elles continuent de préserver et de partager leurs traditions uniques, tout en contribuant activement à la conservation de leur environnement et au développement durable du tourisme.

Si vous voulez en savoir davantage, consultez notre site internet : [www.peru.travel/fr](http://www.peru.travel/fr)



île de Taquile

© Heinz Plengue / PROMPERÚ

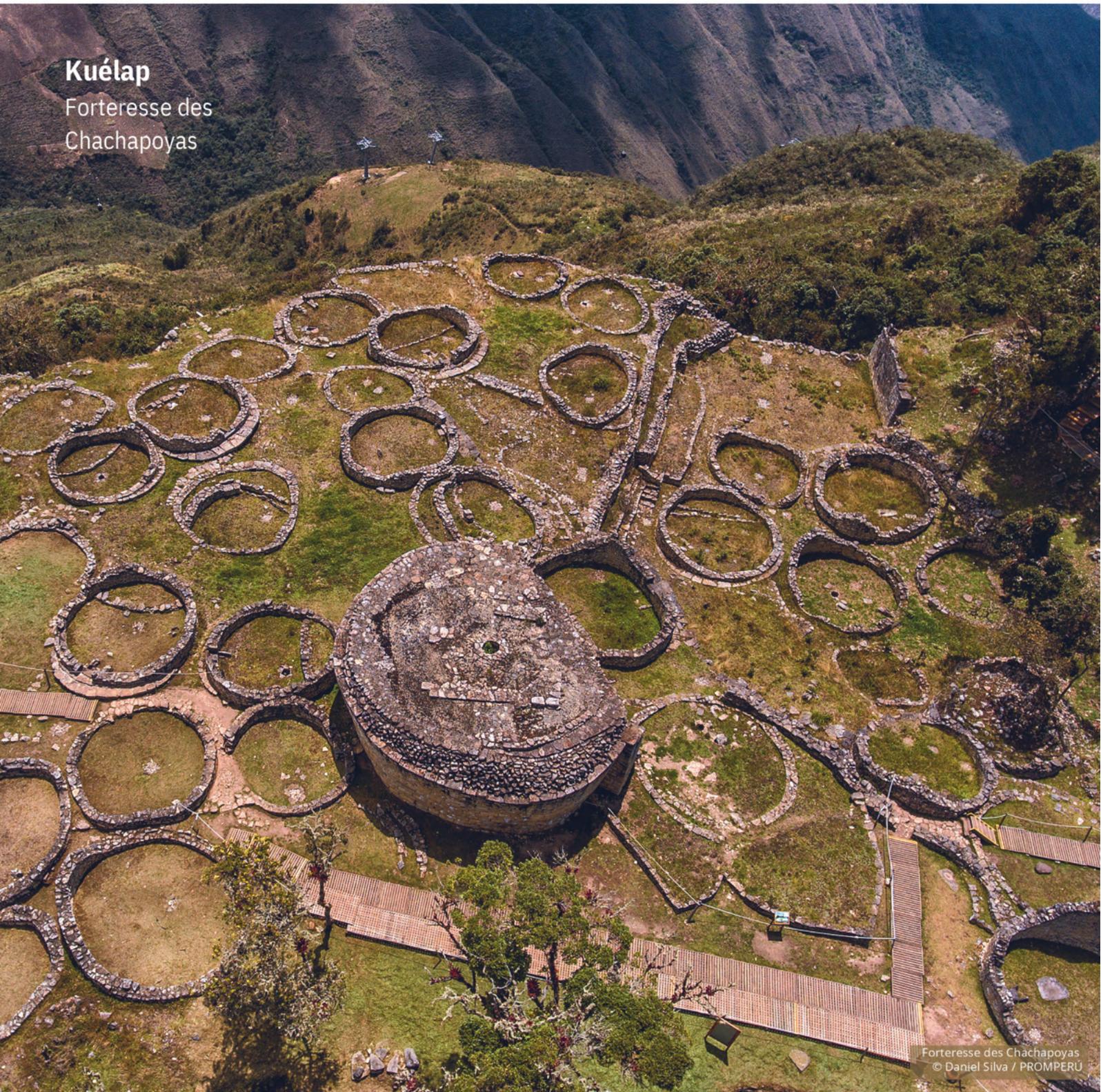


Artisanat Shipibo de la communauté indigène de San Francisco

© Musuk Nolte / PROMPERÚ

## Kuélap

Forteresse des  
Chachapoyas



Forteresse des Chachapoyas  
© Daniel Silva / PROMPERÚ

Actualités du Pérou : [peru.travel/fr/nouvelles](http://peru.travel/fr/nouvelles)  
Accès Photothèque : [andendecontenidos.promperu.gob.pe](http://andendecontenidos.promperu.gob.pe)



[peru.travel/fr](http://peru.travel/fr)



**mN' Organisation**

Agence de Relations Publiques de PROMPERÚ en France

**Marine Cardoso**

Directrice de compte RP  
marine.cardoso@mno.fr +33(0)659050222

**Pascal Becquet**

Directeur des relations presse  
pascal.becquet@mno.fr



[peru.travel/fr](http://peru.travel/fr)

