

PÉROU & BOLIVIE GUIDE DE VOYAGE

Conseils, circuits, climat, budget et infos essentielles





Bienvenue dans votre guide de voyage

Vous rêvez de découvrir les merveilles des Andes, d'arpenter les ruines incas, de traverser le salar d'Uyuni ou de partager un moment avec les habitants du lac Titicaca ? Ce guide est fait pour vous.

Chez Paprika Tours, nous accompagnons depuis plus de 15 ans les voyageurs francophones dans leur découverte du Pérou et de la Bolivie. Que vous soyez plutôt aventureux discret ou curieux contemplatif, ce document a été conçu pour vous offrir une vue d'ensemble claire, pratique et honnête de ces deux pays fascinants.

Au fil des pages, vous trouverez :

- Des conseils concrets pour bien choisir votre période de voyage
- Des repères sur les budgets, la santé, la sécurité, l'altitude, la cuisine locale
- Des informations sur les moyens de transport et temps de trajet entre principales villes
- Des conseils sur les choses à emporter
- Les sites à ne pas manquer sur les principales destinations
- Des idées de circuits types qui couvrent la plus grande partie du Pérou (nord et sud) et de la Bolivie.

Ce n'est pas un catalogue des voyages et services de Paprika Tours mais un petit guide touristique général, conçu pour vous aider à transformer une envie de voyage en projet concret... avec ou sans nous 😊 !

L'équipe de Paprika Tours, Arequipa, Pérou

Bien choisir sa période 04

Climat et affluence touristique

Santé & Sécurité 06

Vaccins, conseils sécurité et altitude

Transports 07

Comment se déplacer: bus, vols, train et plus

Temps de déplacement 08

Temps des principaux trajets routiers

Qu'est-ce qu'on mange? 09

Conseils alimentaires et plats typiques

Budget & Dépenses 11

Coût moyen des principales dépenses, moyens de paiement, monnaie et change

Faire sa valise 13

Qu'emporter sans trop se charger, selon les régions visitées

Où aller? 15

Présentation des destinations principales et des activités et visites à ne pas manquer

Circuits types 29

3 circuits types couvrant tout le territoire du Pérou et de la Bolivie.



Bien choisir sa période de voyage



Climat au Pérou et en Bolivie

Le Pérou et la Bolivie sont deux pays andins vastes, avec des climats très variables selon l'altitude et la région. Il n'y a pas une meilleure période universelle, mais plusieurs bons moments selon ce que vous cherchez et les régions que vous souhaitez explorer.

Côte péruvienne

Le climat est ensoleillé entre décembre et mars. Les températures diurnes oscillent entre 25 et 30°C. Les nuits sont agréables avec une température moyenne de 20°C. Le reste de l'année, nuages, brume et humidité importante rafraîchissent l'atmosphère (entre 16 et 22°C) sur une frange côtière de quelques kilomètres. Plus loin de la côte (à Nazca ou Ica par exemple), le soleil est presque toujours présent. L'extrême nord du Pérou (Mancora) bénéficie d'un climat chaud et ensoleillé 300 jours par an, avec des températures pouvant atteindre 35°C en plein été (janvier-février).

Altiplano et Andes

Le climat est d'autant plus sec que l'on se trouve près du Pacifique, et s'humidifie au fur et à mesure que l'on s'approche du bassin amazonien. Ainsi, Arequipa a un climat beaucoup plus sec que Puno et Cuzco ou La Paz.

La saison humide s'étend de décembre à mars. Elle se traduit par des précipitations plus fréquentes. Mais même en saison des pluies, il pleut moins à Cuzco qu'à Paris. Les températures sont minimales en juin et juillet, ce qui correspond aussi au pic de la saison sèche. Dans les villes d'altitude, (Cusco, Puno, La Paz) les minima nocturnes peuvent frôler 0°C, alors que la journée, le soleil est souvent présent et la température atteint les 20 °C. En été (décembre à mars), les maxima diurnes changent peu, mais les nuits sont nettement moins froides.

Amazonie

La forêt amazonienne se caractérise par un climat tropical, chaud et humide toute l'année. Cependant, d'avril à octobre, le soleil est davantage présent et les pluies moins fréquentes. Le reste de l'année, les fortes pluies tropicales sont quotidiennes. La température diurne est de l'ordre de 30°C toute l'année, avec une légère baisse entre mai et août.

Affluence touristique

Elle est maximale en juillet-août et minimale pendant l'été austral. L'impact sur les prix n'est pas considérable, mais en revanche il faut être attentif à la disponibilité de certains services (par exemple l'entrée et le train vers Machu Picchu) qu'il vaut mieux réserver longtemps à l'avance en haute saison.



Côte

Plus agréable pendant l'été austral (décembre à mars). Le reste de l'année, couverture nuageuse et humidité fréquente, mais pas de pluie. Mer assez froide, sauf à l'extrême nord du Pérou (Mancora).

Andes

Saison des pluies entre janvier et mars. Températures nocturnes plus élevées et paysages plus verts. Saison sèche et plus froide de mai à octobre. Ciel bleu, précipitations très rares.

Amazonie

Agréable toute l'année mais les précipitations sont beaucoup plus importantes entre novembre et mars, avec des températures légèrement supérieures.

Santé, sécurité & altitude

Voyager sereinement dans les Andes



Le Pérou et la Bolivie sont des destinations globalement sûres pour les voyageurs. Avec un peu de bon sens et quelques précautions, vous profiterez pleinement de l'aventure, même à haute altitude.

Avant de partir : les basiques santé

- Vaccins recommandés : aucun obligatoire, mais les classiques à jour (DTPolio, hépatite A).
- En Amazonie : vaccin contre la fièvre jaune conseillée.
- Assurance voyage : hautement conseillé. Vérifiez qu'elle couvre rapatriation et annulation.
- Trousse à pharmacie :
 - Paracétamol, pansements, antiseptique

- Anti-diarrhéique, probiotique
- Médicament contre le mal des transports
- Crème solaire, anti-moustique, gouttes ophtalmiques

Altitude : comment s'adapter ?

À partir de 2 500 m d'altitude, certains voyageurs ressentent les effets du "soroche" (mal des montagnes). Il se manifeste par des maux de tête, nausées, fatigue... rien de grave, mais à ne pas négliger.

Nos conseils :

- Montez progressivement : une escale à Arequipa (2300 m) est la bienvenue avant de monter à Cuzco (3350 m) et Puno (3800 m)
- Évitez les efforts intenses
- Buvez beaucoup d'eau, modérez l'alcool et les repas trop lourds
- Feuilles de coca (infusion ou à mâcher) : remède local traditionnel
- Si les symptômes persistent : repos, ou redescendre à une altitude plus basse

Sécurité : conseils de base

- Les grandes villes comme Lima, Cusco ou La Paz sont sûres dans les zones touristiques, mais restent des villes : restez vigilants.
- Évitez de sortir seul de nuit dans les quartiers non touristiques.
- Ne laissez jamais vos sacs sans surveillance, surtout dans les bus ou restaurants.
- Utilisez des taxis officiels ou commandez via application.

TRANSPORTS

Comment se déplacer facilement dans les Andes ?

Au Pérou comme en Bolivie, les trajets font partie de l'aventure. Même si certaines distances sont longues, les transports sont variés, abordables et souvent bien organisés. Voici un aperçu des options les plus courantes.

Bus longue distance

- Très utilisés localement et par les voyageurs
 - Entre grandes villes : bus confortables, parfois en classe "cama" (siège inclinable à 160°)
 - Compagnies sérieuses au Pérou : Cruz del Sur, Civa, Oltursa
 - En Bolivie : Trans Copacabana, Todo Turismo (La Paz-Uyuni)
- 💡 Astuce : réservez à l'avance pour les trajets de nuit ou les hautes saisons

Vols intérieurs

- Idéal pour gagner du temps sur les longues distances (ex. : Lima → Cusco ou Uyuni → La Paz)



- Compagnies régulières : LATAM, SKY Airline (Pérou), BOA (Bolivie)
- Prix variables, mais souvent abordables si réservés à l'avance

💡 Vérifiez les franchises bagages (par défaut, sur le site des compagnies, elles ne sont pas comprises)

Taxis et véhicules privés

- Taxis bon marché en ville, mais préférez les applis ou les hôtels pour les réserver
- Location de voiture : peu développé, qualité des véhicules incertaine, difficulté de se déplacer en ville et de trouver des parkings
- Véhicules touristiques privés : toujours avec chauffeur, à louer à travers une agence de voyage. Bonne solution pour faire des arrêts en route. Très cher si vous êtes deux, plus abordable pour des petits groupes

Train

- Très bien pour le Machu Picchu : compagnies PeruRail, Inca Rail
- Évitez le train pour Uyuni (depuis Oruro). Long et assez peu confortable

💡 Réservez tôt, surtout en haute saison

Transports lacustres (lac Titicaca)

- Les excursions se font en bateau collectif
- Pas de ferry public régulier entre les îles : privilégier une excursion organisée





TEMPS DE DÉPLACEMENT

Pour les principaux trajets terrestres

- Lima → Paracas, 3.30 à 4 h

Bonne route côtière, possible en bus ou véhicule privé

- Paracas → Nasca, 3 h

Route désertique avec options d'arrêt (Huacachina, Ica)

- Nasca → Arequipa, 10 à 11 h

Longue étape, souvent faite de nuit en bus

- Arequipa → Colca, 3 à 4 h

Route de montagne, observation de vigognes et lamas

- Colca → Puno, 5 h

Traversée de l'altiplano avec paysages superbes

- Puno → Cusco, 6 à 7 h

Route directe ou via bus touristique avec arrêts culturels (Raqchi, Andahuayllas)

- Puno → La Paz, 5 h

Passage frontière à Desaguadero ou Copacabana selon l'itinéraire choisi

- Uyuni → Potosí, 4 à 5 h

Bus moins confortables qu'au Pérou

- Potosí → Sucre, 3 h

Bonne route entre l'altiplano et la vallée

 Les trajets Cusco-Lima, Cusco-Puerto Maldonado, La Paz-Uyuni ou Sucre-La Paz se font généralement par voie aérienne.

Qu'est-ce qu'on mange?

Au Pérou

La découverte d'un pays se fait aussi à table. Eh bien, bonne nouvelle, on mange très bien au Pérou. De fait, la gastronomie péruvienne est renommée internationalement. C'est une cuisine riche et variée, où se mêlent traditions indigènes, espagnoles et asiatiques et dont les ingrédients reflètent la diversité des écosystèmes du pays.



Les incontournables

- Ceviche : poisson cru mariné dans du citron vert avec oignon, coriandre et maïs
- Lomo saltado : sauté de bœuf aux oignons, tomates, pommes de terre et riz
- Aji de gallina : poulet effiloché dans une sauce crémeuse au piment jaune
- Rocoto relleno : poivron piquant farci de viande, spécialité d'Arequipa
- Causa : purée de pomme de terre jaune avec avocat, poisson ou fruits de mer
- Anticuchos : brochettes de cœur de bœuf grillé, à déguster dans la rue
- Empanadas : chaussons fourrés à la viande ou au fromage
- Tamales : semoule de maïs cuite dans des feuilles de bananier et farcie de viande et d'olives
- Chicha morada : boisson sucrée à base de maïs violet et d'épices
- Pisco sour : cocktail emblématique au citron vert et blanc d'œuf

Et en Bolivie?

Soyons francs dès le début, la Bolivie n'est pas un phare gastronomique sur le continent sud-américain. Elle n'en a pas moins ses spécialités, souvent simples, nourrissantes et savoureuses.

Spécialités boliviennes

- Salteñas : chaussons farcis de viande en sauce, à manger brûlant au petit-déjeuner
- Fricase : porc macéré et cuit dans une sauce relevée, avec maïs, pomme de terre et chuño (pomme de terre déshydratée)
- Silpancho : escalope panée servie avec riz, œuf, pommes de terre et salade
- Sopa de maní : soupe aux arachides avec viande, légumes et frites
- Le charquekan : viande de lama effilée, séchée, servie avec du mote (maïs en grain), un œuf dur et parfois du chuño.
- Chairo : soupe andine au blé, viande et légumes
- Pique macho : mélange généreux de viande, saucisse, légumes et sauces

Conseils gourmands

- Goûtez dans les marchés locaux : plats simples, bon marché, souvent délicieux
- Les menus du jour ("menu económico") sont très répandus et économiques
- Attention aux plats très épicés ou gras en altitude si vous avez l'estomac sensible
- En Amazonie, vous trouverez aussi poissons grillés, fruits tropicaux et jus frais à volonté

Budget & dépenses

À quoi s'attendre côté budget au Pérou et en Bolivie ?

Voyager au Pérou ou en Bolivie permet de vivre une aventure exceptionnelle sans trop exploser son budget. Mais les prix varient selon la saison, le niveau des hôtels et le type de transport choisi. Voici un aperçu réaliste pour vous aider à planifier.

Hébergement

Prix indicatif d'une chambre double

Hôtel 2 étoiles : 50-60 €

Hôtel 3 étoiles : 70-80 €

Hôtel 4 étoiles : 120-150 €

Hôtel 5 étoiles : très variable

Repas au restaurant

De 5 à 25 €

Très bon marché dans les restos populaires. Pour les établissements plus chic, les prix sont beaucoup plus élevés mais restent 30-40 % moins cher qu'en France à qualité comparable.

Transport en bus public

De 20 à 50 €

Selon la distance, en considérant des bus très confortables, avec sièges "cama" inclinables à 160°. Il existe des bus locaux beaucoup moins chers si vous voulez voyager en mode routard.

Transport touristique privé

Entre 1 € et 1.5 € par kilomètre (variable selon nombre de jours et taille du véhicule)

Véhicule et chauffeur avec licence de transport de tourisme.

Vols intérieurs

De 150 à 200 €

Selon l'itinéraire et l'horaire, en considérant un bagage cabine et un bagage en soute.

Train pour le Machu Picchu

De 50 à 100 €

Selon horaires, catégorie "Expedition" ou "Vistadome" et départ de Cusco ou Ollantaytambo.

Entrée au Machu Picchu

De 50 à 70 €

Selon type d'entrée et parcours souhaité.

Visites et excursions

Très variable selon durée et type de service.

Transferts

Quelques € en taxi local depuis les gares de bus. Jusqu'à 40 € depuis l'aéroport de Lima avec taxi officiel.

💳 Monnaies et moyens de paiement

- Au Pérou : le **sol** (PEN) - 1 € ≈ 4 PEN
- En Bolivie : le **boliviano** (BOB) - 1 € ≈ 8 BOB
-  L'euro et le dollar américain sont changeables facilement dans les zones touristiques. C'est plus difficile et le taux est moins intéressant pour le franc suisse et le dollar canadien.
-  Les distributeurs sont présents dans toutes les villes, mais attention aux plafonds et aux frais bancaires.

 Prévoir du cash: les paiements par carte sont communs dans les villes, mais souvent refusés ailleurs.

Faire sa valise

Préparez l'essentiel sans vous surcharger

Entre l'altitude, les écarts de température et les environnements variés (plaine, montagne, jungle), bien préparer sa valise est essentiel. Voici une liste simple et efficace, selon les zones visitées.

▲ Pour les Andes (Cusco, Titicaca, Uyuni, etc.)

- Veste chaude (type polaire ou doudoune)
- Coupe-vent ou K-way
- Bonnet, gants, écharpe (surtout entre mai et août)
- Pantalon confortable (éviter le jean)
- Chaussures de marche ou baskets avec semelle solide
- Chapeau ou casquette pour le soleil
- Lunettes de soleil (UV forts en altitude)
- Crème solaire haute protection

✿ Pour l'Amazonie (Puerto Maldonado, Madidi...)

- Vêtements légers à manches longues (contre moustiques)
- Pantalon long (pas de short en forêt)
- T-shirt respirant, sous-vêtements rapides à sécher
- Cape de pluie ou poncho
- Anti-moustique puissant (30 % DEET ou plus)
- Sandales fermées ou chaussures d'eau
- Lampe frontale (avec piles de rechange)





Indispensables pour toutes les régions

- Gourde ou bouteille réutilisable
- Trousse à pharmacie personnelle
- Adaptateur universel (prises plates au Pérou et Bolivie)
- Trousse de toilette compacte
- Sac à dos de jour (20-30 L)
- Maillot de bain (sources chaudes, piscine dans certains hôtels)

Conseils pratiques

- Évitez les valises rigides : un sac souple est plus pratique dans les transports
- Prévoyez un sac à part pour les excursions de 2-3 jours (ex : Colca, Machu Picchu, Uyuni)
- Laissez de la place pour les souvenirs !

 Paprika Tours peut vous conseiller en détail selon la saison et les étapes choisies.

OÙ ALLER?

Que voir et que faire au Pérou et en Bolivie ?

Voici un aperçu des principales destinations d'intérêt pour les voyageurs au Pérou et en Bolivie et les visites ou activités à ne pas manquer. Si vous avez besoin d'approfondir sur l'une ou l'autre destination, vous pouvez toujours consulter les pages correspondantes sur le site de Paprika Tours ou [nous contacter](#).



LIMA

Capitale en bord de Pacifique

Lima, la capitale du Pérou, est bien plus qu'une simple porte d'entrée. C'est une ville immense et contrastée, entre modernité, vestiges coloniaux et vues sur l'océan.

✨ À ne pas manquer :

- Barranco : quartier bohème, street art, cafés branchés, pont des Soupirs
- Miraflores : centre touristique, promenade du Malecon, parc de l'Amour
- Centre historique : cathédrale, Plaza Mayor, couvent San Francisco et ses catacombes
- Musées : Larco (céramiques précolombiennes), musée de l'or
- Gastronomie : l'une des meilleures d'Amérique du Sud – ceviche, pisco sour, marchés

💡 Idéal pour une arrivée en douceur ou une dernière soirée face à l'océan.



AREQUIPA

La ville blanche aux pieds des volcans

Surnommée la ville blanche en raison de ses bâtiments en pierre volcanique (sillar), Arequipa est l'une des plus belles villes coloniales du Pérou. Elle bénéficie d'un climat doux toute l'année et offre un mélange séduisant de culture, d'histoire et de paysages andins.

✨ À ne pas manquer :

- Centre historique : cathédrale, couvents, ruelles pavées, classé au patrimoine mondial
- Couvent Santa Catalina : véritable ville dans la ville, colorée et paisible
- Miradors : Yanahuara ou Carmen Alto pour une vue sur les volcans Misti, Chachani et Pichu Pichu
- Musée Santuarios Andinos : la momie Juanita, fillette inca sacrifiée et parfaitement conservée
- Marché San Camilo : immersion gourmande dans la vie locale

💡 Arequipa est aussi une excellente étape d'acclimatation avant de monter vers l'Altiplano.

CÔTE SUD

Désert, océan et mystères

Entre Lima et Arequipa, la côte sud du Pérou mêle paysages arides, sites archéologiques, faune marine et lignes énigmatiques. C'est une belle transition entre la mer et les Andes.

★ À ne pas manquer :

- Pisco : région viticole du fameux alcool péruvien, possibilité de visites de bodegas
- Paracas :
 - Réserve naturelle côtière aux falaises spectaculaires
 - Îles Ballestas : otaries, manchots, oiseaux marins (excursion en bateau)



- Huacachina : oasis bordée de dunes géantes, idéale pour le sandboard ou le buggy
- Nazca :
 - Survol des lignes de Nazca : géoglyphes tracés dans le désert (formes d'animaux géants)
 - Aqueducs précolombiens de Cantalloc
 - Cimetière de Chauchilla : momies de plus de 1000 ans préservées par l'aridité.
 - Site de Cahuachi : pyramides partiellement dégagées

💡 Cette région se visite très bien sur 2 ou 3 jours avec un véhicule privé ou en bus de ligne entre Lima et Arequipa.



PUNO

Sur les rives du lac Titicaca

Nichée à 3 800 mètres d'altitude, Puno est la porte d'entrée péruvienne du lac Titicaca, le plus haut lac navigable du monde. Autant que les paysages, ce sont aussi les rencontres humaines et culturelles qui marquent les voyageurs ici.

★ À ne pas manquer :

- Excursion sur le lac Titicaca :
 - Îles flottantes des Uros : construites en roseaux, habitées par des communautés aymaras
 - Île de Taquile : réputée pour son artisanat textile et son mode de vie communautaire
 - Amantani : nuit possible chez l'habitant dans un cadre paisible
- Sillustani : "chullpas" ou tours funéraires pré-incas

💡 De Puno, vous pouvez vous rendre en Bolivie par voie terrestre. La Paz n'est qu'à 4-5 heures de route.

COLCA

Paysages grandioses et vols de condors

À environ 3 400 m d'altitude, la vallée du Colca offre certains des plus beaux paysages andins du Pérou. Connue pour son canyon spectaculaire — l'un des plus profonds du monde — et pour ses villages traditionnels, c'est un lieu où nature, culture et traditions vivent en parfaite harmonie.

★ À ne pas manquer :

- Mirador de la Cruz del Condor : point stratégique pour observer le canyon et le vol majestueux des condors
- Villages andins : Chivay, Yanque, Maca... petites localités authentiques avec églises coloniales et marchés locaux
- Sources thermales : bains d'eau chaude naturelle à proximité de Chivay
- Possibilité de trek de 2 ou 3 jours jusqu'au fond du canyon

💡 Des bus touristiques permettent de se rendre directement à Puno depuis le Colca, sans devoir repasser par Arequipa.





CUSCO

Le nombril du monde inca

Située à 3 400 m d'altitude, Cusco est l'un des joyaux du Pérou. Ancienne capitale de l'Empire inca, elle mêle harmonieusement vestiges précolombiens, héritage colonial et vie urbaine animée. C'est aussi le point de départ vers la Vallée Sacrée et le Machu Picchu.

★ À ne pas manquer :

- Centre historique : Plaza de Armas, cathédrale, ruelles pavées, murs incas impressionnants
- Quartier de San Blas : ambiance bohème, ateliers d'artisans, vues sur la ville
- Temple du Soleil (Qorikancha) : fusion entre base inca et couvent espagnol
- Marché de San Pedro : fruits exotiques, jus frais, objets artisanaux
- Sites proches de Cusco : Sacsayhuamán, Q'enqo, Tambomachay (ruines incas sur les hauteurs)

 Prévoyez au moins deux nuits sur place pour profiter pleinement de la ville.

EXCURSIONS AUTOUR DE CUSCO

Nature spectaculaire à portée de journée



Depuis Cusco, plusieurs randonnées d'altitude permettent d'accéder à des paysages exceptionnels, entre montagnes colorées, lagunes glaciaires et panoramas à couper le souffle. Voici trois incontournables :

⛰ Montagne des 7 couleurs – Vinicunca

La plus célèbre, Vinicunca (5 036 m) est connue pour ses bandes minérales aux couleurs spectaculaires. Elle attire chaque jour des centaines de marcheurs.

- ⚠ Randonnée exigeante : 1 h 30 à 2 h de montée à plus de 5 000 m
- ⌚ Départ très tôt (3-4 h du matin depuis Cusco)
- 🐎 Possibilité de monter à cheval pour ceux qui craignent l'effort
- 👀 Vue panoramique sur la cordillère Ausangate

🌈 Montagne arc-en-ciel alternative – Palcoyo

Moins fréquentée, Palcoyo offre une alternative plus douce à Vinicunca. On y découvre trois montagnes colorées, une forêt de pierre, et des vues splendides.

- 🚐 3 h 30 de route depuis Cusco
- 🥾 Marche facile (env. 40 min), altitude : 4 900 m

💧 Lagune Humantay – Glace et turquoise

Nichée à 4 200 m d'altitude au pied du glacier Salkantay, la Lagune Humantay séduit par sa couleur bleu intense, ses eaux cristallines et son décor glaciaire.

- 🚐 3 h 30 de route, puis 1 h 30 de marche en montée
- 📷 Vue spectaculaire sur la lagune et les sommets enneigés

💡 Vous pouvez visiter Palcoyo ou Vinicunca en route depuis Puno (uniquement possible en transport privé).

VALLÉE SACRÉE

Paysages majestueux et cités incas spectaculaires



Située entre Cusco et Machu Picchu, la Vallée Sacrée des Incas suit le cours de la rivière Urubamba. À une altitude plus douce que Cusco (2700-2900 m), elle regroupe villages traditionnels, marchés colorés et sites archéologiques spectaculaires.

★ À ne pas manquer :

- Pisac : marché artisanal réputé et ruines en terrasses surplombant la vallée
- Maras & Moray : salines et anciennes terrasses agricoles incas
- Chinchoro : haut plateau, tissages traditionnels, belles vues sur la cordillère
- Ollantaytambo : forteresse inca impressionnante, village vivant encore sur un plan inca

💡 Beaucoup de voyageurs choisissent d'y passer une nuit avant de se rendre au Machu Picchu.



MACHU PICCHU

La cité perdue des Incas

Classé parmi les 7 nouvelles merveilles du monde, le Machu Picchu est l'un des sites archéologiques les plus spectaculaires de la planète. Nichée à 2 430 m d'altitude dans une vallée tropicale, cette ancienne cité inca est restée inconnue des conquistadors et redécouverte en 1911.

★ À ne pas manquer :

- Visite guidée du site : temples, terrasses agricoles, fontaines, observatoires
- Huayna Picchu ou Montaña Machu Picchu (optionnelles, avec billets spéciaux) pour une vue panoramique
- Aguas Calientes : village au pied du site, piscine d'eaux thermales

⌚ Comment y accéder :

- Train depuis Ollantaytambo ou Cusco, puis navette jusqu'à l'entrée du site
- Trek : Inca Trail (4 jours), Salkantay, Lares... pour les plus aventureux

💡 Les entrées sont limitées et datées : réservez plusieurs mois à l'avance, surtout en haute saison.



AMAZONIE PÉRUVIENNE

Jungle luxuriante et biodiversité exceptionnelle

À l'est du Pérou, l'Amazonie offre un tout autre visage du pays : chaleur, forêt tropicale, animaux sauvages, et une atmosphère hors du temps. L'accès se fait généralement par voie aérienne via Puerto Maldonado (au sud) ou Iquitos (au nord).

★ À ne pas manquer (depuis Puerto Maldonado) :

- Séjours en lodge : en pleine forêt, avec excursions guidées



- Lac Sandoval : balade en canoë, observation de loutres géantes, singes, oiseaux
- L'île aux singes.
- Balade en pirogue sur le fleuve.

✖ Ce qu'on y voit souvent :

- Singes capucins, toucans, caïmans, perroquets, papillons géants, arbres centenaires

💡 Puerto Maldonado est desservi par des vols quotidiens depuis Cusco, ce qui permet d'intégrer le séjour en Amazonie sans devoir repasser par Lima. Un séjour dans la région d'Iquitos s'articulera plus facilement dans un voyage au Nord Pérou.

NORD PÉROU

Civilisations oubliées et nature préservée

Moins fréquenté que le sud, le nord du Pérou est une destination fascinante pour les voyageurs curieux, amateurs d'histoire, de nature ou de plages. On y découvre des vestiges pré-incas exceptionnels, des montagnes splendides et une côte ensoleillée toute l'année.

★ À ne pas manquer :

- Trujillo :
 - Ruines de Chan Chan
 - Temples du Soleil et de la Lune
 - Centre colonial coloré
- Chiclayo :
 - Musée des Tombes Royales de Sipán
 - Sites Lambayeque et Mochica



- Chachapoyas :
 - Forteresse de Kuelap, surnommée la "Machu Picchu du nord"
 - Tombeaux de Karajía, sarcophages perchés dans la falaise
 - Cascade de Gocta
- Huaraz :
 - Cordillère Blanche, Laguna Llanganuco, Nevado Pastoruri
 - Possibilité de trek de montagne
- Máncora & plages du nord :
 - Stations balnéaires décontractées, surf, mer chaude et soleil, idéal pour une fin de voyage au calme

💡 Le nord est plus chaud et moins touristique que le sud, parfait pour une approche différente du Pérou.



LA PAZ

Capitale perchée et ville aux mille visages

Blottie dans une cuvette à 3 600 m d'altitude, La Paz est une ville surprenante, chaotique et captivante. Entre marchés colorés, montagnes en toile de fond et téléphérique géant, elle reflète toute la complexité de la Bolivie moderne.

À ne pas manquer :

- Centre historique : Plaza Murillo, cathédrale, rues coloniales
- Marché aux sorcières : herbes médicinales, fœtus de lama et objets rituels andins
- Téléphérique urbain (Mi Teleférico) : le plus haut du monde, vues imprenables sur toute la ville
- Quartier de Sopocachi : cafés, galeries, vie nocturne bohème
- Musée des cultures : riche collection sur les peuples indigènes

💡 La Paz est aussi le point de départ d'une excursion dans les Yungas, le long de la fameuse "Route de la Mort".

COPACABANA

Sérénité à fleur d'eau

Située à 3 800 m d'altitude, sur la rive bolivienne du lac Titicaca, Copacabana est un petit village tranquille, réputé pour sa basilique, ses vues sublimes et surtout comme point de départ vers la mythique île du Soleil, berceau légendaire des Incas.

À ne pas manquer :

- Basilique Notre-Dame de Copacabana : haut lieu de pèlerinage bolivien
- Mont du Calvaire : courte montée pour admirer le coucher du soleil sur le lac
- Île du Soleil (Isla del Sol) :
 - Randonnée sur les crêtes de l'île
 - Ruines incas (escalier de l'Inca, fontaine sacrée)
 - Villages tranquilles, sans voitures
- Île de la Lune : plus petite, avec vestiges d'un ancien temple des prêtresses

💡 L'ambiance ici est plus douce qu'à Puno : c'est un excellent endroit pour ralentir et profiter du lac.



UYUNI

Immensité blanche et décors lunaires



Le Salar d'Uyuni, plus grand désert de sel au monde (10 000 km²), offre un spectacle naturel époustouflant. Situé à plus de 3 600 m d'altitude, ce désert blanc aux reflets d'argent s'étend à perte de vue et constitue une étape magique de tout voyage en Bolivie.

💡 À ne pas manquer :

- Salar d'Uyuni :
 - Miroir infini pendant la saison des pluies (janv-mars)
 - Perspectives et photos créatives en saison sèche (avril-novembre)
 - Île Incahuasi : couverte de cactus géants au cœur du salar
- Cimetière de trains : vestiges rouillés aux portes de la ville
- Excursion 4x4 vers le Sud Lípez (2 à 3 jours) :
 - Laguna Colorada (rouge), Laguna Verde, geysers, sources chaudes
 - Désert de Siloli, "arbre de pierre" et paysages volcaniques

 Les excursions partent depuis Uyuni, Tupiza ou San Pedro de Atacama (Chili). Nuits en refuges ou hôtels de sel.



POTOSI

La ville au pied de la montagne d'argent

Installée à plus de 4 000 m d'altitude, Potosí fut l'une des villes les plus riches du monde au XVIIe siècle grâce aux gisements d'argent du Cerro Rico. Aujourd'hui, elle raconte avec force l'histoire minière de la Bolivie, entre grandeur passée et réalité sociale.

★ À ne pas manquer :

- Cerro Rico : la "montagne riche", toujours exploitée par des mineurs indépendants
- → Possibilité de visite encadrée d'une mine (expérience intense, déconseillée aux claustrophobes)
- Maison de la Monnaie (Casa de la Moneda) : musée passionnant sur l'histoire de l'argent et des colonies espagnoles
- Centre historique : églises baroques, ruelles pavées, architecture coloniale
- Mirador de San Francisco : vue sur la ville et les montagnes

SUCRE

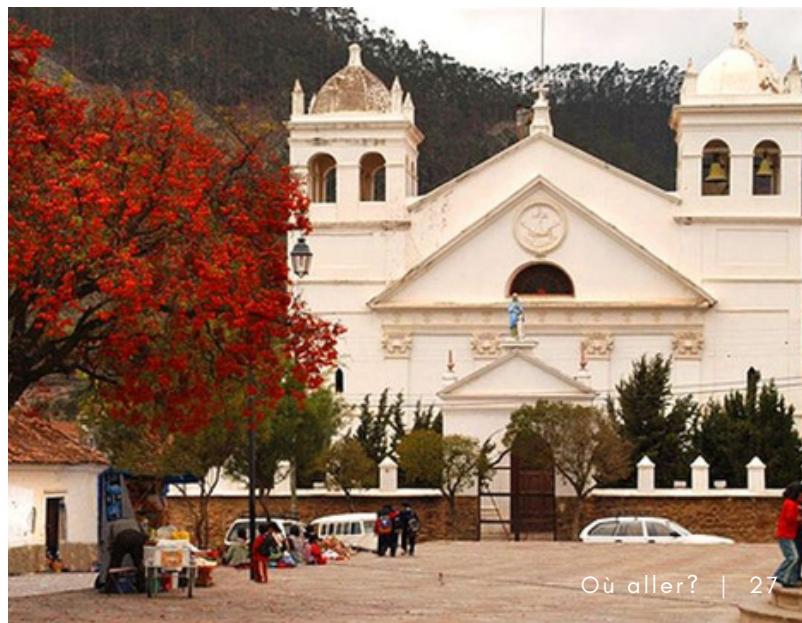
Ville blanche et cœur historique de la Bolivie

Classée au patrimoine mondial de l'UNESCO, Sucre est une ville élégante et lumineuse, perchée à 2 800 m d'altitude. Avec ses bâtiments coloniaux bien conservés, son climat agréable et son ambiance détendue, c'est une étape idéale pour se poser et découvrir l'histoire bolivienne.

★ À ne pas manquer :

- Centre historique : maisons blanches, balcons en bois, places fleuries
- Musée de la Liberté : dans l'ancienne Casa de la Libertad, lieu de signature de l'indépendance bolivienne
- Parc Bolívar & mirador de La Recoleta : belles vues sur la ville
- Dinosaurios de Cal Orcko : site avec des empreintes fossilisées de dinosaures, à quelques kilomètres de la ville

💡 Grâce à son altitude modérée et son climat doux, Sucre est idéale pour se reposer ou séjourner quelques jours.



AMAZONIE BOLIVIENNE

Jungle accessible et nature exubérante

Moins connue que l'Amazonie péruvienne, l'Amazonie bolivienne est pourtant l'un des meilleurs endroits pour observer la faune tropicale dans son habitat naturel. Elle est accessible depuis Rurrenabaque, petite ville tropicale située à seulement 30 minutes de vol de La Paz.

💡 2 zones principales à explorer :

- Parc national Madidi :
 - L'un des parcs les plus riches en biodiversité au monde
 - Excursions en lodge dans la forêt primaire : jaguar (rare), singes, toucans, tapirs
- Région des pampas (Yacuma) :
 - Zone humide parfaite pour voir caïmans, capybaras, anacondas et dauphins roses
 - Navigation en pirogue, ambiance plus ouverte

🐾 Ce qu'on y voit souvent :

- Singes hurleurs, aras, paresseux, caïmans, dauphins, iguanes, oiseaux tropicaux

💡 L'Amazonie bolivienne est plus abordable que celle du Pérou, mais plus rustique aussi : parfait pour les voyageurs aventureux.



EXEMPLES DE CIRCUITS TYPES



Pour vous donner une idée plus concrète de la manière d'enchaîner les principales destinations, voici **trois exemples de circuits types** qui, ensemble, couvrent la quasi-totalité des territoires du Pérou et de la Bolivie.

Le premier, « **Les 3 Pérou** », couvre la moitié sud du Pérou, la partie la plus fréquemment visitée par les voyageurs. Au départ de Lima, il traverse d'abord la côte pacifique désertique, puis la partie andine, véritable colonne vertébrale du pays et finalement la forêt amazonienne. Ce sont les trois grands ensembles géographiques, climatiques et culturels très différents qui constituent le Pérou.

Le second circuit « **Le meilleur de la Bolivie** » traverse ce pays depuis les plaines de Santa Cruz au climat tropical jusqu'aux immenses plateaux arides des Andes, avec en point d'orgue le célèbre et spectaculaire salar d'Uyuni.

Le troisième circuit « **Les trésors du Nord Pérou** » parcourt la moitié nord de ce pays, beaucoup moins développée d'un point de vue touristique que le sud, mais qui offre des paysages naturels, sites archéologiques et villes qui n'ont pas grand-chose à lui envier.

Vous pouvez retrouver des circuits similaires et d'autres variantes (un Pérou Bolivie par exemple ou un circuit incluant des treks) sur **le site de Paprika Tours**. Tous ces circuits sont toujours parfaitement modulables selon les intérêts de chacun.



Circuit 1 : Les 3 Pérou – 19 jours

Côte, Andes et Amazonie : un voyage complet à travers les paysages du Sud Pérou

Idéal pour :

- Un premier voyage au Pérou
- Ceux qui souhaitent combiner culture et nature
- Une immersion dans les trois grands visages du pays

Ce circuit traverse le Pérou du Pacifique jusqu'à l'Amazonie, en passant par les sommets andins. Il mêle découvertes culturelles, aventures naturelles et moments de détente, avec des paysages variés chaque jour.

Jour 1 – Arrivée à Lima

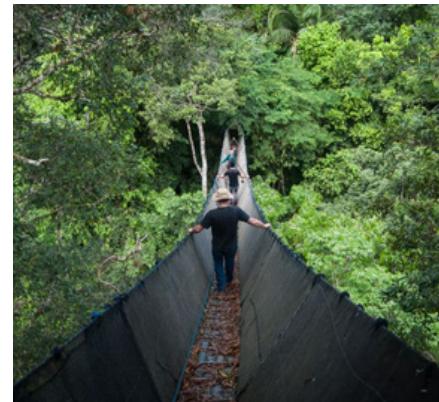
Transfert de l'aéroport et installation à l'hôtel, dans le quartier de Miraflores, au bord du Pacifique.

Jour 2 – Lima-Paracas

Visite de Lima le matin. L'après-midi, transfert par la route vers le petit port de pêche de Paracas.

Jour 3 – Paracas-Nasca

Excursion aux îles Ballestas, les "Galapagos du Pérou". Puis, transfert à Nasca par la route. L'après-midi, excursion dans le désert pour observer certaines lignes, ou visite du cimetière de Chauchillas et ses momies, ou le musée Maria Reiche.



Jour 4 – Nasca-Arequipa

Le matin, survol des mystérieuses lignes de Nasca (ou visite des pyramides de Cahuachi ou des aqueducs de Cantalloc). L'après-midi, transfert par la route. et arrivée à Arequipa tard le soir.

Jour 5 – Arequipa

Visite du centre colonial d'Arequipa, marché central, quartier de Yanahuara et Monastère Santa Catalina.

Jour 6 – Arequipa-Colca

Découverte de l'altiplano, lamas, alpagas et vigognes. Arrivée dans la vallée du Colca pour le déjeuner. Après-midi d'acclimatation. Piscines thermales.

Jour 7 – Colca-Puno

Observation du canyon du Colca et des condors au mirador de Cruz del Condor. Continuation vers Puno, au bord du lac Titicaca.

Jour 8 – Excursion sur le lac Titicaca

Visite des îles flottantes Uros et de l'île de Taquile. Retour et nuit à Puno.

Jour 9 – Puno-Cusco

Trajet en bus touristique ou train à travers les grands plateaux andins avec arrêts culturels.

Jour 10 – Cusco

Découverte de Cusco : centre historique, forteresse inca de Sacsayhuaman, marché, églises ou encore Temple du Soleil.



Jour 11 – Cusco-Ollantaytambo

Excursion en vallée sacrée. Visite des superbes sites incas de Pisaq, Moray, Maras et la forteresse d'Ollantaytambo. Nuit dans la vallée.

Jour 12 – Ollantaytambo-Machu Picchu-Cusco

Départ en train pour Aguas Calientes et visite du Machu Picchu. Retour en train à Cusco en fin de journée.

Jour 13 – Cusco

Journée pour profiter librement de Cusco. Flâner dans les ruelles du quartier de San Blas, visiter des musées, s'imprégner de l'ambiance andine si particulière ou encore se laisser séduire par l'artisanat coloré

Jour 14 – Cusco-Amazonie

Départ en train pour Aguas Calientes et visite du Machu Picchu. Retour en train à Cusco en fin de journée.

Jour 15 – Cusco-Amazonie

Vol pour Puerto Maldonado. Accueil et transfert en lodge. Première immersion en pleine jungle.

Jour 16 – Amazonie

Balade guidée en forêt, observation d'animaux, tour en canoë.

Jour 17 – Amazonie

Découverte d'un lac, ponts suspendus, rencontre avec une famille native ou sortie nocturne selon le lodge choisi.



Jour 18 – Amazonie-Lima

Vol Puerto Maldonado-Lima et dernière nuit dans la capitale péruvienne.

Jour 19 – Lima-Retour

Transfert à l'aéroport pour prendre le vol international.

 Budget indicatif :

Environ 3000 € / personne
(Base 2 personnes, transports,
hébergements 3*, excursions guidées –
hors vols internationaux)

 Niveau & rythme : ★★☆

- Rythme régulier, étapes variées, nuits confortables
- Altitude présente sur la moitié du séjour (Colca, Titicaca, Cusco)





Circuit 2 : Le meilleur de la Bolivie – 16 jours

Des paysages extraordinairement contrastés, de la végétation luxuriante du Parc Amboro au désert de sel d'Uyuni

Idéal pour :

- Un premier voyage en Bolivie
- Une découverte de deux grandes facettes géographiques du pays
- Un équilibre entre visites culturelles et excursions d'aventure

Ce circuit permet de découvrir la Bolivie, des plaines de Santa Cruz à l'altiplano. Les visites classiques alternent avec des excursions plus sportives ou hors sentiers battus.

Jour 1 – Arrivée à Santa Cruz

Arrivée à Santa Cruz, capitale économique de la Bolivie.

Jour 2 – Santa Cruz-Parc Amboro

Départ en voiture pour le Parc National Amboro, l'un des plus beaux du pays. Installation au lodge et randonnée dans le parc l'après-midi.

Jour 3 – Parc Amboro

randonnée toute la journée dans le parc : superbes points de vue sur les falaises de roches ocres, la forêt subtropicale et les chutes d'eau.

Jour 4 – Parc Amboro-Samaipata

Matinée libre dans le parc. L'après-midi, transfert vers le joli village de Samaipata à 1650 mètres d'altitude.

Jour 5 – Samaipata-Santa Cruz

Visite de la forteresse inca El Fuerte. Retour à Santa Cruz l'après-midi.



Jour 6 – Santa Cruz-Sucre

Vol pour Sucre, capitale constitutionnelle de la Bolivie. Visite de la ville coloniale : mirador de la Recoleta, musée du textile, Casa de la Libertad.

Jour 7 – Sucre

Journée libre pour profiter pleinement de cette jolie ville et s'acclimater à l'altitude (2800 m).

Jour 8 – Sucre-Potosi

Transfert le matin à Potosi (4100 m). L'après-midi, visite des fameuses mines du Cerro Rico, exploitées depuis la colonie espagnole jusqu'à nos jours.

Jour 9 – Potosi-Uyuni

Transfert vers Uyuni (4-5 heures de route). Fin de journée libre dans ce petit village de l'altiplano (3650 m).

Jour 10 – Uyuni-San Juan

Départ le matin pour une expédition en 4x4 à travers les incroyables paysages du fameux salar d'Uyuni. Nuit en refuge au sud du salar.

Jour 11 – San Juan-Laguna Colorada

Poursuite de l'expédition en 4x4 à travers les paysages spectaculaires du Sud Lipez. Nuit en refuge près de la Laguna Colorada.

Jour 12 – Laguna Colorada-Uyuni

Poursuite en 4x4 vers les Geysers du Soleil du Matin, les Thermes de Polques, la Laguna Verde et Laguna Blanca et le volcan Licancabur à la frontière chilienne. Retour à Uyuni en fin de journée à travers le Désert de Dali.



Jour 13 – Uyuni-La Paz

Vol pour La Paz le matin. L'après-midi, visite guidée de la ville : Vallée de la Lune, mirador de Kilikili, centre historique, Place Murillo, marché aux sorcières et téléphérique.

Jour 14 – La Paz : Canyon de Palca

Une randonnée hors sentiers battus de 2-3 heures dans une jolie vallée pour découvrir un aspect rural peu connu de la Bolivie.

En alternative, excursion aux Yungas par la fameuse Route de la Mort jusqu'à Coroico, en vélo ou en voiture.

Jour 15 – La Paz : Tiwanaku

Excursion au site archéologique incontournable de Tiwanaku, à une heure de La Paz. Visite de la Porte du Soleil, le Temple de Kalasasaya ainsi que le musée du site. Retour à La Paz.

Jour 16 – La Paz-Retour

Transfert à l'aéroport de La Paz pour prendre votre vol international.

💰 Budget indicatif :

Environ 2500 € / personne
(Base 2 personnes, transports,
hébergements 3*, excursions guidées –
hors vols internationaux)

🕒 Niveau & rythme : ★★★

- Rythme soutenu avec des randonnées et 3 jours en 4x4
- Altitude élevée sur plus de la moitié du séjour





Circuit 3 : Les trésors du Nord Pérou – 15 jours

Découvrez des villes, des paysages et des sites de toute beauté qui n'ont pas grand chose à envier à ceux du sud du pays

Idéal pour :

- Un second voyage au Pérou
- Des voyageurs souhaitant sortir des sentiers battus

Avec en point d'orgue la citadelle de Kuelap, ce circuit vous emmène des paysages verts et escarpés de Chachapoyas à ceux des sommets enneigés de la Cordillère Blanche, en passant par les sites archéologiques chimus et mochicas de Trujillo et Chiclayo, pour finir, à l'extrême nord du pays, sur les plages tropicales de Mancora et Punta Sal.

Jour 1 – Arrivée à Lima

Arrivée à Lima, transfert à Miraflores, quartier vivant, au bord du Pacifique.

Jour 2 – Lima-Huaraz

Transfert par la route (8 heures) ou par vol à Huaraz, au pied de la spectaculaire Cordillère Blanche.

Jour 3 – Huaraz : Laguna Llanganuco

Excursion vers le parc naturel du Huascarán, plus haute montagne du Pérou (6778 m), pour découvrir la lagune Llanganuco, aux eaux turquoise au milieu d'un somptueux paysage de montagne.

Jour 4 – Huaraz : Nevado Pastoruri

Excursion au Nevado Pastoruri pour voir de près son glacier, à près de 5000 mètres d'altitude. Le soir, bus de nuit de catégorie supérieure vers Trujillo.



Jour 5 – Trujillo

Visite des sites archéologiques des civilisations Mochica et Chimu: Huaca de la Luna, Huaca del Sol, Chan Chan ainsi que de la plage de Huanchaco.

Jour 6 – Trujillo

Journée libre pour profiter pleinement de cette jolie ville coloniale. Le soir, départ en bus de nuit tout confort vers Chachapoyas.

Jour 7 – Chachapoyas : Kuelap

Visite de la citadelle de Kuelap, perchée sur un éperon rocheux. Ce site archéologique majeur du Pérou est le pendant du Machu Picchu et constitue pour beaucoup le point d'orgue d'un voyage dans le nord du Pérou.

Jour 8 – Chachapoyas : Gocta

Excursion avec randonnée de 4-5 heures en forêt tropicale jusqu'au pied de la cascade de Gocta, une des plus hautes du monde (770 mètres).

Jour 9 – Chachapoyas-Chiclayo

Transfert par la route vers la ville côtière de Chiclayo.

Jour 10 – Chiclayo

visite du complexe pyramidal de Túcume et du musée des tombes royales du Señor de Sipán. La découverte de la tombe du Señor de Sipán et ses trésors d'orfèvrerie est considérée la plus importante des 50 dernières années au Pérou.

Jour 11 – Chiclayo-Mancora

Transfert par la route vers les plages de l'extrême nord du Pérou, à Mancora ou Punta Sal.



Jours 12 et 13 – Mancora

Pour terminer le séjour, quoi de mieux que quelques jours de farniente dans une atmosphère tropicale. Mancora et Punta Sal offrent les meilleures plages du Pérou, baignées toute l'année par des eaux tièdes .

Jour 14 – Mancora-Lima

Cernière baignade puis transfert vers Tumbes et vol pour Lima pour une dernière soirée dans la capitale péruvienne.

Jour 15 – Lima-Retour

Transfert à l'aéroport pour prendre votre vol international.

 Budget indicatif :

Environ 2200 € / personne
(Base 2 personnes, transports,
hébergements 3*, excursions guidées –
hors vols internationaux)

 Niveau & rythme : ★★☆

- Rythme régulier avec quelques longs trajets routiers, dont certains de nuit
- Altitude élevée seulement à Huaraz

POUR ALLER PLUS LOIN

Nous espérons que ce guide vous a été utile.

Pour des informations plus détaillées, vous pouvez consulter notre site :

 www.paprikatours.com

Pour créer votre itinéraire personnalisé, prenez contact avec un de nos conseillers-voyage pour **demander un devis gratuit** et sans engagement.

Ou inscrivez-vous à un de **nos voyages en petits groupes** (maximum 12 personnes)

Quelle que soit votre préférence, nous serons ravis d'échanger avec vous pour vous aider à construire votre voyage, à votre image.



CONTACTEZ-NOUS

Email: info@paprikatours.com

WhatsApp : +51 946 772 823



66

« Un voyage se mesure mieux en souvenirs qu'en kilomètres. »
— Tim Cahill



À vous maintenant de tracer votre route...