



Ascension de l'Ausangate

[6372 M]

Cette expédition vous fera découvrir la beauté de la Cordillère de Vilcanota, Cuzco et le Machu Picchu avec l'ascension de l'Ausangate



La cordillère la plus sauvage du Pérou!!!

Après Cuzco, la visite des sites archéologiques de la "vallée sacrée" puis le Machu Picchu, vous vous rendez à Tiqui; point de départ de l'expédition. L'Ausangate se situe dans la cordillère de Vilcanota. Cette montagne est la plus représentative des Andes, située au sud de Cuzco, elle s'élève à 6372m et elle est vénérée par le peuple Queshua de cette région qui la voit comme une divinité protectrice.

La cordillère de Vilcanota est la plus sauvage du Pérou et le randonneur qui la parcourt sera époustoufflé par la démesure de ses sommets, son relief, ses lagunes et ses quebradas.....

En plein coeur des Andes Péruviennes

L'imposante cordillère de Vilcanota nous surprend, perdue entre les lacs morainiques, glacier vertigineux, communautés isolées où nous trouverons l'Ausangate qui est considéré comme la principale divinité des peuples du sud des Andes. La région conserve encore un bon nombre de ses coutumes précoloniales, les communautés Quechuas en font l'exploit dans les étendues de l'Altiplano.

PROGRAMME JOUR PAR JOUR**Jour 1 : Départ**

Envol pour Lima

Jour 2 : Arrivée Lima

Accueil à l'aéroport par notre équipe qui vous accompagnera à votre hôtel. Soirée et dîner libre. Nuit à l'hôtel.

Jour 3 : Lima

Visite de la capitale des Vice-rois et découverte de la Place des Armes, entourée de la Cathédrale, le Palais du Gouverneur. Déjeuner et dîner libre. Nuit à l'hôtel.

Jour 4 : Cuzco

Transfert à l'aéroport et envol pour Cuzco. Arrivée, accueil et transfert à l'hôtel. Vous aurez du temps libre pour vous reposer afin de vous acclimater.

Jour 5 : Cuzco

Visite de la ville (ancienne capital de l'empire Inca). Pendant cette visite nous découvrirons El Templo del Sol ou Le Temple du Koricancha ainsi que la Cathédrale de Cuzco. La visite continue avec la découverte de quatre sites qui se trouvent autour de la ville tels que le Qenqo, le Pucapucara, le Tambomachay et la forteresse de Sacsayhuaman (située à 2 Km de la ville de Cuzco). Aujourd'hui on pense que sa construction aurait duré 50 ans et nécessité le travail de 20 000 hommes. La forteresse est composée de trois remparts, disposés en zigzag constitués de blocs parfaitement assemblés et encastrés les uns dans les autres. A l'intérieur on trouvait trois tours dont il reste les fondations. L'une d'entre elles abritait l'Inca et sa cour, l'autre avait une fonction religieuse pour le culte du soleil et la dernière était réservée aux provisions. Nuit à l'hôtel.

Jour 6 : Vallée Sacrée

Après le petit déjeuner, nous partons pour visiter la Vallée Sacrée des Incas, vous serez impressionnés lors de votre visite des sites archéologiques et des villages traditionnels tel que Pisac avec son architecture Inca et son marché coloré et typique (Complejo de Intihuatana). Notre visite nous conduit au centre archéologique d'Ollantaytambo avec son marché artisanal et Chincheros, deuxième site le plus visité de Cuzco, l'activité principale de ses habitants étant l'agriculture et l'élevage. Nuit à Ollantaytambo.

Jour 7 : Ollantaytambo - Aguas Calientes – Machu Picchu – Cuzco

Départ en train d'Ollantaytambo vers Aguas Calientes, puis le bus jusqu'au Machu Picchu. Visite guidée de la Cité Sacrée des Incas déclarée Patrimoine Mondial de l'Humanité. Cette cité fut découverte en 1911 par l'américain Hiram Bingham, située à 2400m d'altitude et à 100 km de Cuzco. Déjeuner libre. Puis retour à Aguas Calientes pour prendre le train vers Cuzco. Dîner libre. Nuit à l'hôtel.

Jour 8 : Cuzco – Ocongate – Tinquí (4 000m)

Départ après le petit déjeuner et transfert en bus vers Tinquí (4 000m) puis jusqu'à Puerto Maldonado. Déjeuner à Tinquí. D'ici vous pourrez apprécier le panorama de l'Ausangate. Dîner et nuit au camp.

Jour 9 : Tinquí – Upis (4 400m)

Ce matin début de notre marche d'acclimatation jusqu'au pied du Nevado Ausangate, vue exceptionnelle du paysage. Déjeuner. En option vous pourrez aller vous détendre dans les bains thermaux à Upis. Dîner et nuit au camp.

**Jour 10 : Upis – Pucacocha**

Aujourd'hui marche en passant par le lac de Pucacocha à l'ouest du Nevado d'Ausangate. Nous pourrons observer les impressionnantes formations de glace. Arrivée au campement, dîner et nuit.

Jour 11 : Pucacocha – Pampacancha

Après le petit déjeuner nous partons vers notre camp de base de l'Ausangate (4 800m). Nous partirons tôt pour avoir le temps de se reposer et de préparer nos affaires pour le lendemain. Nuit en tente.

Jour 12 : Pampacancha – Camp 1 (5 700m)

Cette journée nous sommes accompagnés de nos porteurs pour arriver au Camp1 de cette montagne. Nous nous reposerons très tôt pour faire l'ascension le lendemain.

Jour 13 : Camp 1 – Sommet (6 372m) – Camp de base

Nous partirons très tôt pour faire l'ascension du sommet de l'Ausangate (environ 8h / 9h de marche). Pour cette ascension il faudra surmonter une paroi à 45° / 50° d'une centaine de mètres avant d'atteindre le sommet. Après une vue impressionnante de la cordillère Vilcanota, nous redescendons jusqu'au Camp 1 pour nous reposer un peu, puis nous reprenons la marche jusqu'au camp de base. Nuit.

Jour 14 : Pampacancha – Ticllicocha

Aujourd'hui, notre expédition continue jusqu'au campement de Ticllicocha. Au cours de notre marche nous pourrons apprécier la gentillesse et l'hospitalité des communautés indiennes des villages que nous traversons et où nous pourrons admirer leurs vêtements typiques riches en couleurs. Nous passons par la lagune de Ticllicocha avant d'arriver à notre campement.

Jour 15 : Ticllicocha – Pacchanta

Après le petit déjeuner nous descendons jusqu'au village de Pacchanta, où nous pourrons apprécier le réchauffement de la température. Déjeuner suivi d'un bain dans les thermes d'eau chaude. Nuit en tente.

Jour 16 : Pacchanta – Cuzco

Nous ferons une petite marche et traverserons de petits villages de communautés de paysans. Déjeuner. Puis nous prenons le bus qui nous ramènera à Cuzco. Arrivée et nuit à l'hôtel.

Jour 17 : Cuzco

Journée libre pour flâner dans la ville et faire vos emplettes.

Jour 18 : Lima

Ce matin, transfert à l'aéroport pour prendre le vol de Lima. Journée libre pour profiter d'une dernière balade dans le quartier de Miraflores avec ses musées, boutiques, cafés,.... Nuit à l'hôtel.

Jour 19 : Transfert aéroport

Transfert à l'aéroport pour prendre le vol de retour.

Jour 20 : Arrivée

Arrivée France / Europe.



NIVEAU TECHNIQUE 4

SPORTIF ET TECHNIQUE

Trek qui s'adresse aux personnes désirants mettre à profit leur passion de la marche ou de la montagne pour découvrir un pays dans des conditions authentiques. Ce voyage vous permettra aussi de profiter de ces lieux privilégiés pour faire du sport. Marches de 3 à 6 heures par jour, nuits en tente, dénivelé moyen avec parfois des passages techniques (glaciers, rochers, pentes gelées..), altitude pouvant être élevée. Ces voyages s'adressent aux personnes en bonne condition physique et connaissant bien leur capacité physique et mentale.

DATES ET TARIFS

Pour le prix et les dates, merci de ce référer au site www.trekonline.com ou alors de demander la grille tarifaire

☎ Par téléphone : +33 (0)1 43 25 27 74 ☎ Par fax : +33 (0)1 46 33 24 77

✉ ou bien par mail : contact@trekonline.fr

SERVICES INCLUS

Equipement Pérou

Tentes de montagnes - Deux personnes par tente. tente mess, tente cuisine.

Guides Pérou	Guide francophone pour les visites touristiques. Un guide UIAGM Péruvien anglophone. Sur la base d'un guide pour deux personnes pour les montagnes techniques et d'un guide pour trois personnes pour les montagnes faciles. Guide francophone à partir de 4 participants sous réserve de disponibilité.
Hébergement	Sur la base de chambre double, taxes et petit déjeuner inclus. Hôtels catégorie standard dans les villes et lors des excursions. Tentes, lodges, ou refuges pendant les treks et expéditions. Si vous désirez une chambre individuelle, merci de le mentionner lors de votre inscription (avec supplément).
Portage Pérou	Portage à dos d'ânes, équipements, provisions et effets personnels dans la limite de 20kg.
Repas Pérou	Sur la base de petit déjeuner en ville et pension complète lors des expéditions. Si vous désirez un régime spécifique, merci de le mentionner lors de l'inscription.
Transfert	Notre équipe viendra vous accueillir à l'aéroport et vous conduira à votre hôtel dès votre arrivée. Après l'expédition, nous assurons aussi le transfert entre votre hôtel et l'aéroport. Nous assurerons tous les transferts terrestres.
Transport aérien	Vol aller retour de votre ville sélectionnée et les vols domestiques.

SERVICES NON INCLUS

Assurance	Aucune assurance n'est comprise dans le programme.
Boissons et autre frais personnels	Ne sont pas compris les boissons (bière, vin, boissons gazeuses) ou autres frais personnels en dehors de ceux compris dans l'itinéraire lors du trek et de l'expédition.
Mini groupe Pérou	Départ garanti à partir de 2 personnes inscrites, supplément de 200€ par personne pour les groupes de moins de 4 personnes.
Pourboires	Sont hautement appréciés par ceux qui vous ont servis.

**Sac de couchage
& équipement
personnel**

Non compris.

**Taxe de départ
Pérou**

Prévoir environ 30,25 USD\$ à régler uniquement en espèces.

CHECKLIST PHARMACIE

- Anti-diarrhéique (type Imodium...)
- Antiseptique intestinal (type Ganidan...)
- Aspirine
- Collyre (poussière, ophtalmie) et crème antibiotique pour les yeux.
- Compresses désinfectantes
- De l'augmentin en cas de grosse infection intestinale avec température.
- Du désinfectant en spray (dermospray).
- Médicaments contre la douleur : paracétamol etc...
- Médicaments habituels
- Pansements adhésifs
- Pastilles purifiantes pour l'eau (Hydroclonazone, Micropur)
- Pommade anti-inflammatoire
- Répulsif anti-moustiques
- Traitement antibiotique à large spectre

CHECKLIST ÉQUIPEMENT

Vêtements

- 1 ensemble veste et pantalon en Goretex
- Collant chaud pour la montagne
- Pantalon de marche
- Pantalon épais coupe vent
- Pantalon imperméable type Goretex
- Sous-vêtements synthétiques

- T-shirt manche longue en "fibre polaire"
- Tenue de ville
- Vêtements de pluie

Tête

- Casquette, chapeau, bonnet, foulard
- Echarpe
- Paire de lunettes de soleil de glacier
- Paire de lunettes de soleil protection maximale
- Passe-montagne en polypropylène ou capilène.

Mains

- 2 paires de gants en Goretex
- 2 paires de gants intérieurs légers
- Mitaines, 1 paire. Polar, duvet ou laine.
- Mouffles

Pieds

- Chaussettes fines. 2 paires en laine, nylon ou polypropylène
- Chaussettes grosses (3 paires), chaussettes en laine ou synthétiques pour le froid.
- Paires de chaussettes chaudes pour la marche
- Paires de chaussettes épaisses pour le froid

Pour camper

- Matelas étroit isolant. Type néoprène ou Therma -rest.
- Sac de couchage zone de confort -15°C

Pour le voyage

- Couverture de survie
- Crème hydratante pour les lèvres
- Ecran solaire protection maximale
- Pharmacie portative de premiers secours.
- Sac à dos de 30 litres pour vos affaires de la journée
- Trousse de toilette & Pharmacie personnelle

Pour la marche

- 1 piolet de marche
- Bâtons de marche (optionnel)
- Gourde d'un litre

Pour l'escalade

- Coques, type Assolo 8000
- Crampons
- Un boudrier
- Un casque



Informations Géographiques

Le Pérou

Capitale : Lima

Point culminant : Le Huascarán 6768m. Point culminant des Andes du Pérou dans la Cordillère Blanche.

Situation : Le Pérou est situé à l'ouest de l'Amérique du Sud, entouré par l'Equateur, la Colombie, le Brésil, la Bolivie, le Chili et l'Océan Pacifique.

Population : Le Pérou possède une population d'environ 28 millions d'habitants.

Formalités administratives

Pour les ressortissants français, il n'y a pas besoin d'un visa pour visiter le pays. Sur simple présentation de votre passeport (valable au moins 6 mois après la date de retour), à votre arrivée, il vous sera automatiquement délivré un visa touristique valable 90 jours. Autres nationalités consultez auprès de l'Ambassade de Pérou de votre pays d'origine.

Informations sanitaires

Aucun vaccin n'est obligatoire. Nous vous conseillons de vérifier que vous êtes à jour dans les vaccins traditionnels tels que : Le DT polio, typhoïde, hépatite A et B et grippe.

Afin d'éviter tout risque d'intoxication alimentaire, ne buvez pas que de l'eau minérale ou des boissons en bouteille, lavez les fruits et les légumes. Si vous allez dans la Selva pensez à emporter un antipaludéen et du crème anti-moustique. N'oubliez pas une trousse de pharmacie très complète.

Vous pouvez consulter le site de l'Institut Pasteur : www.pasteur.fr

Informations pratiques

Gastronomie :

La cuisine péruvienne va vous surprendre et certainement vous régaler. Ceux qui aiment bien manger trouveront au Pérou une table merveilleuse et variée. Peu connue, elle est pourtant considérée par certains chefs comme l'une des meilleures cuisines du monde. Il existe des traditions culinaires :

La cuisine créole, sur la côte, à basse de produits de la mer, de bœuf et de poulet. Dans la montagne,

composé de truites d'élevages, de viande de cochon d'inde (cuy), de bœuf, d'alpaga, de biche et de pommes de terre. La cuisine de la jungle, à base de caïman, foie de tortue, poulet et manioc.

Vous pourrez goûter les plats typiques comme : Papa à la huancaína (pommes vapeur recouvertes d'une sauce jaune à base de fromage blanc et de piment). Tamales (sorte de galette de maïs mélangés avec de la viande de porc ou de poulet, des oignons, olives, le tout cuit à la vapeur dans une feuille de maïs).

Parmi les boissons : La boisson la plus populaire dans la montagne est la Chicha de jora (sorte de bière de maïs faiblement alcoolisée). Le Pérou produit aussi quelques bons vins (Tacama et Ocucaje sont les meilleures marques) et surtout el Pisco, il sert à confectionner l'apéritif national le Pisco Sour.

Artisanat :

L'artisanat est très ancien au Pérou, il occupe un rôle important dans la société péruvienne. C'est pourquoi vous trouverez au Pérou, en matière d'artisanat, presque tout ce qu'on rêve d'avoir : vêtements en alpaga, bijoux en argent, poteries, etc.

Langue :

Le Pérou possède deux langues officielles : L'espagnol et le quechua (parlé par les indiens). L'anglais n'est pratiqué que par certains hôteliers ou restaurateurs dans les zones les plus touristiques.

Monnaie :

La monnaie nationale est « Le Nuevo Sol » (1 euro pour 4,40 nuevos soles au 4 octobre 2008). Dans la plupart d'établissements, on accepte plus volontiers les paiements en dollars. Mais on commence à changer des euros dans les banques et certains hôtels. Nous vous conseillons d'apporter avec vos euros des dollars en petites coupures que vous pourrez utiliser directement ou changer sur place dans n'importe quel établissement bancaire ou hôtel.

Cartes de paiement :

Vous pouvez retirer de l'argent avec la carte Visa qui est majoritairement acceptée dans les distributeurs dans les grandes villes.

Climat :

Il n'y a pas réellement des mauvaises saisons pour visiter le Pérou. Tout au long de l'année vous pouvez bénéficier d'un temps assez clément.

Sur la côte, le climat est généralement doux, les mois les plus chauds vont du décembre au février, les températures atteignent jusqu'à 28°C. Durant les mois les plus frais (juin, juillet et août), les températures oscillent entre 13 et 19°C et le ciel reste couvert d'une brume persistante.

Dans la sierra, le climat est sec et ensoleillé du mai à octobre, pluvieux du décembre à mars. En raison de l'altitude le climat reste frais tout au long de l'année, surtout dans les villes situées aux altitudes plus élevées et les nuits sont froides 0 à 5°C. Dans la selva, le climat est chaud et pluvieux tout au long de l'année.

Le mal d'altitude :

Vous serez amenés au cours de votre visite au Pérou, à passer par des altitudes élevées. Le mal d'altitude se traduit par des troubles respiratoires (essoufflements), maux de tête, vomissement, troubles de sommeil,

qui peuvent se manifester au – delà de 3 000 mètres d'altitude.

Nous vous recommandons une adaptation progressive, prenez le temps de vous reposer le jour d'arrivée en altitude.

Décalage horaire :

Il existe un décalage horaire de -7h en été et de -6h en hiver entre le Pérou et la France.

Electricité :

Au Pérou le courant est de 220 V, mais les prises utilisées sont des prises plates américaines. Nous vous recommandons de prévoir un adaptateur.

Vêtements :

Les variations climatiques sont importantes, en particuliers dans la Sierra où les températures peuvent varier de 25° à 0°C. C'est pourquoi nous vous recommandons de prévoir à la fois des vêtements chauds et légers (en coton et en laine), pantalons longs, pulls, t-shirts, tennis et chaussures de randonnée.

Emportez aussi de lunettes de soleil et une crème de protection solaire, car le soleil frappe fort en altitude.

Téléphone :

Indicatif pour le Pérou depuis la France : 00 + 51 + n° de la ville + n° de votre correspondant.

Indicatif pour la France depuis le Pérou : 00 + 33 + n° à neuf chiffres sans le 0 initial de votre correspondant.

Horaires :

Banques : Du Lundi au Vendredi de 9h à 18h. Le Samedi de 9h30 à 12h30.

Les grands magasins : Du Lundi au Vendredi de 11h à 20h.

Les commerces : Du Lundi au Samedi de 10h30 à 12h30 et de 16h à 19h30.

Postes : Du Lundi au Vendredi de 9h à 19h.

Les consulats : De Lundi au Vendredi, uniquement les matins.

Assurances :

C'est très important que vous partiez assuré. Vérifiez que votre assurance garantit le rapatriement.

Quelques mots utiles :

Merci : Gracias

Non : No

Oui : Si

S'il vous plaît : Por favor

La banque : El banco

Comment allez-vous ? Como esta ?

Où se trouve la gare ? Donde queda la estacion del tren ?

Je m'appelle : Me llamo

Quelle heure est-il ? Qué hora es ?

Combien cela coût ? Cuanto cuesta ?

Je suis français : Soy francés
Où se trouve l'aéroport ? Donde queda el aeropuerto ?

Adresses utiles

En France

Ambassade du Pérou

50, Avenue Kléber 75116 Paris

Téléphone : 01 53 70 42 00

Fax : 01 47 04 32 55

<http://www.amb-perou.fr>

Consulat du Pérou

25, rue de l'Arcade

75008 Paris

Téléphone : 01 42 65 25 10

Fax : 01 42 65 02 54

conperparis@wanadoo.fr

Au Pérou

Ambassade de France

Avenida Arequipa 3415 San Isidro – Lima 27

Téléphone : (00 51 1) 215 84 00

Télécopie : (00 51 1) 215 84 41

<http://www.ambafrance-pe.org>

Centres de vaccination en France

Hôpital de l'Institut Pasteur

209 rue de Vaugirard

75015 Paris

Téléphone : 08 90 71 08 11

www.pasteur.fr