



## Merveilles de la cordillère de Huayhuash

[ 4530 M ]

Un fabuleux trek dans la cordillère de Huayhuash:  
sauvage et authentique.



## Un trek extraordinaire hors des sentiers battus

Un trek sportif mais si gratifiant... Au sein de la cordillère de Huayhuash, avec une diversité de paysages et d'éco-systèmes, feront que vous ne trouverez point de monotonie sur cette randonnée de plus d'une semaine.

Vous profiterez d'un cadre unique, en observant la flore et la faune locale, les montagnes, les lacs et les rivières...

## Une bonne acclimatation

En étapes courtes de 12 à 15 km par jour, vous avancerez à votre rythme, ce qui vous permettra d'effectuer cette randonnée dans de bonnes conditions, en prenant le temps de vous acclimater à l'altitude, grâce à la première partie du programme.

**PROGRAMME JOUR PAR JOUR****Jour 1 : Vol pour Lima**

Envol pour Lima.

**Jour 2 : Arrivée Lima**

Accueil à l'aéroport et transfert à votre hôtel.

**Jour 3 : Visite Guidée de Lima - Huaraz (3 100m)**

Départ pour la visite de la capitale des vice-rois. Découverte de la Place des armes, entourée de la Cathédrale, le Palais du Gouverneur et visite du Couvent de San Francisco. Déjeuner libre. Puis départ en véhicule privé vers Huaraz (8h de route approx). Arrivée à Huaraz et transfert à votre hôtel. Dîner et nuit à l'hôtel.

**Jour 4 : Trek d'acclimatation**

Journée qui vous permettra de récupérer de vos fatigues du voyage et de vous acclimater doucement en dessous de 3 500m d'altitude à Willcacocha ou Willcahuain. Lors de votre randonnée vous aurez un premier contact avec les communautés qui vivent au pied de la montagne. Cette randonnée nous permettra de voir le travail des champs au quotidien et de mieux comprendre la vie paisible mais rude de ces paysans. Jolie vue sur la cordillère Blanche. Durée de la marche en fonction du groupe. Retour à Huaraz.

**Jour 5 : Huaraz - Chiquian (3 300m) - Pocpa (3 500m)**

Transfert de Huaraz à Chiquian, petit trek au camp de Pocpa Cuartehuain (4 000m), court mais avec un bon dénivelé. Cela nous permettra de nous rendre compte du manque d'oxygène et nous obligera à adapter nos pas à notre respiration.

Nuit sous la tente, pique nique et dîner compris. (Dénivelé +700m, -500m. Durée environ 4-5h. Distance 6 Km).

**Jour 6 : Cuartelhuain (4 000m) - Mitucocha (4 150m)**

Départ du trek pour atteindre col de Cacanapunta à 4 700m. Regard sur le panorama Péruvien de vallées verdoyantes enlaçant les sommets andins et parsemées de lacs. Redescente au lac de Mitucocha à 4 150m où nous pourrons apercevoir plusieurs hauts sommets dont le El Jirishanca s'élevant à 6 094m. Nuit au camp sur les rives du lac Mitucocha.

**Jour 7 : Mitucocha - Carhuacocha (4 138m)**

Nous longeons le lac pour remonter et atteindre le col de Carhuac à 4 650m, pour ensuite redescendre vers un autre lac, le lac de Carhuacocha à 4 138m. Vue sur le Mt Jirishanca et Mt Rondoy. Nous établissons le camp sur les bords du lac, ce site est considéré comme le plus beau du circuit.

**Jour 8 : Lac Carhuacocha - Huayhuash (3 400m)**

Nouvelle marche d'altitude vers le col de Carnicero à 4 600m, cette journée est assez difficile et longue mais gratifiante par les paysages qui vont s'imprégner à jamais dans votre esprit. Descente vers Huayhuash à 3 400m, marche le long des glaciers du Yerupaja (6 634m) et du Siula grande (6 344m). Arrivée au camp de Huayhuash pour la nuit.

**Jour 9 : Huayhuash - Viconga (4 407m)**

Trek pour atteindre notre quatrième col du circuit, celui de Portachuelo (4 750m) puis descente vers le lac de Viconga (4 407m). Le camp est installé près du lac. A 20mn de marche du camp, nous pourrons nous



détendre en prenant un bain dans les sources chaudes à 4 000m!!!  
Nuit en camp.

**Jour 10 : Viconga - Rinconada**

Cinquième col, Punta Cuyoc (5 000m), voie d'accès à la cordillère Huayhuash. Nuit au camp à la Rinconada.

**Jour 11 : Rinconada - Calinca (4 200m)**

Trek facile jusqu'à San Antonio (4 900m) et descente à Calinca (4 200m) où nous établissons notre camp pour la nuit.

**Jour 12 : Calinca - Huatiac (4 200m)**

Marche facile jusqu'au village de Huayapa et poursuivons jusqu'à Huatiac où nous établissons notre camp.

**Jour 13 : Huatiac - Lac Jahuacocha (4417m)**

Deux cols au programme aujourd'hui. Le premier Tapush (4 800m) et le deuxième Yaucha (4 800m), avec un panorama saisissant sur les sommets Andins de Jirishanca, Yerupaja, Siula et autres. Descente au lac Jahuacocha. Ceux qui le désirent et se sentent en forme, pourront contourner ce grand lac pour y observer les oiseaux ou aller voir le lac Solterocha (4120m) et le lac Rasacocha. Nuit en camp au bord du lac.

**Jour 14 : Jahuacocha - Llamac - Huaraz**

Trek à pampa Llamac (4 300m) pour observer une dernière fois la cordillère Huayhuash, puis descente au village de Llamac et de là, transfert en véhicule vers Chiquian et Huaraz. Nuit à Huaraz.

**Jour 15 : Huaraz - Lima**

Transfert à Lima. Nuit à l'hôtel.

**Jour 16 : Transfert à l'aéroport**

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

**Jour 17 : Arrivée**

Arrivée Europe.



## NIVEAU TECHNIQUE 3

SPORTIF

Trek qui s'adresse aux personnes désirants découvrir un pays dans des conditions authentiques et sportives : Marches de 3 à 6 heures par jours, nuits en tente, dénivelé moyen, faible altitude. Ces voyages s'adressent aux personnes en bonne condition physique et pratiquant régulièrement un sport sans nécessairement être à un niveau de compétition... une bonne endurance physique avec un esprit sportif !

## DATES ET TARIFS

Pour le prix et les dates, merci de se référer au site [www.trekonline.com](http://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](mailto:contact@trekonline.fr)

## SERVICES INCLUS

<b>Communication</b>	Nous sommes dotés de moyens de communications radio VHS et mobiles.
<b>Entrées aux parcs nationaux</b>	Tous les frais sont inclus
<b>Equipement Pérou</b>	Tentes de montagnes - Deux personnes par tente. tente mess, tente cuisine.
<b>Excursions</b>	Entrées aux musées & sites touristiques.
<b>Guides Pérou</b>	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.
<b>Hébergement</b>	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).

<b>Portage Pérou</b>	Portage à dos d'ânes, équipements, provisions et effets personnels dans la limite de 20kg.
<b>Repas Pérou</b>	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.
<b>Sécurité: caisson de décompression</b>	Caisson de décompression est disponible si besoin au camp de base avancé.
<b>Transfert</b>	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.
<b>Transport aérien</b>	Vol aller retour de votre ville sélectionnée et les vols domestiques.

**SERVICES NON INCLUS**

<b>Assurance</b>	Aucune assurance n'est comprise dans le programme.
<b>Communication</b>	Téléphone satellitaire à disposition sur tous les treks, pour cas d'urgence et utilisation privée (+/- 8\$ min)
<b>Mini groupe Pérou</b>	Départ garanti à partir de 2 personnes inscrites, supplément de 200€ par personne pour les groupes de moins de 4 personnes.
<b>Pourboires</b>	Sont hautement appréciés par ceux qui vous ont servis.
<b>Sac de couchage &amp; équipement personnel</b>	Non compris.
<b>Taxe de départ Pérou</b>	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.
- Compresse désinfectantes
- Des sparadraps, des bandes, des compresses stérilisées, des sparadraps spéciaux pour les ampoules.
- 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
- Un désinfectant intestinal en cas de diarrhée légère (panfurex, nifuroxazide).

## CHECKLIST ÉQUIPEMENT

---

### Vêtements

- Collants en laine
- Ensemble intérieur long. Caleçon et pull-over à col roulé en polypropylène ou capilène.
- Pantalon avec doublure polaire
- Pantalon de trekking
- Shorts
- T-shirt manche longue en "fibre polaire"
- Veste polaire
- Vêtements de pluie

### Tête

- Casquette pour le soleil avec visière pour protéger. Foulard pour le cou.
- Casquette, chapeau, bonnet, foulard
- Paire de lunettes de soleil protection maximale

### Mains

- Mouffles
- Paires de gants légers en polaire ou en wind stopper

### Pieds

- Chaussettes en coton
- Paires de chaussettes épaisses pour le froid
- Paires de chaussettes synthétiques

### Pour camper

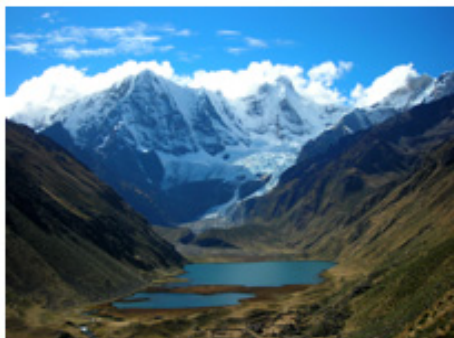
- Couteau de poche. Type Suisse ou Leatherman tool.
- Sac de couchage zone de confort -10°C
- Thermos d'un litre

### Pour le voyage

- Crème hydratante pour les lèvres
- Crème solaire
- Équipement photographique. (Optionnel)
- Jumelles
- Lingettes
- Maillot de bain / serviettes
- Sac à dos de 30 litres pour vos affaires de la journée
- Trousse de toilette & Pharmacie personnelle
- Vêtement de voyage.

### Pour la marche

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



## Informations Géographiques

Pérou

Capitale : Lima

Point culminant : Le Mont Aconcagua 6 960m. Point culminant de l'Amérique et de la cordillère des Andes.

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 un répulsif anti-moustique.

N'oubliez pas une trousse de pharmacie très complète.

Vous pouvez consulter le site de l'Institut Pasteur : [www.pasteur.fr](http://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 plusieurs traditions culinaires :

La cuisine créole, sur la côte, à base de produits de la mer, de bœuf et de poulet.

La cuisine de la montagne, composée de truites d'élevage, de viande de cochon d'inde (cuy), de bœuf, d'alpaga, de biche et de pommes de terre.

La cuisine amazonienne, 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 des 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 de mauvaise saison 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 de décembre à 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 de 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 particulier 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 :**

Gracias : Merci

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 de 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](mailto: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](http://www.pasteur.fr)