

DU NIVEAU DE LA MER À 4 200 MÈTRES

Pérou

Comment s'acclimater correctement, quel permis du Chemin de l'Inca réserver et quand, et ce que coûte vraiment une journée à Cusco.

p. 19 L'altitude bien gérée : le calendrier d'acclimatation qui fonctionne vraiment

p. 27 Chemin de l'Inca contre Salkantay contre le train : quel itinéraire, réservé combien de temps à l'avance

p. 31 Ce que coûte vraiment une journée à Cusco, imprimé comme un ticket de caisse

46 PAGES

PRIX EN PEN

EXEMPTION DE VISA 183 JOURS

ÉDITION 2026.08

Pour commencer

La forme d'un voyage au Pérou, son coût, ce qu'il faut régler en premier



Le Pérou est en réalité trois voyages superposés : les hauts plateaux andins autour de Cusco et du Machu Picchu, la côte désertique qui relie Lima à Paracas et Nazca, et le bassin amazonien accessible depuis Iquitos ou Puerto Maldonado. Presque tous les problèmes d'itinéraire ici remontent à une seule cause : l'altitude. Cusco se trouve à 3 400 mètres, le lac Titicaca plus haut encore, et la plus grosse erreur d'un primo-visiteur est de s'envoler directement vers Cusco et de commencer une randonnée dès le lendemain matin. Ce guide est construit pour bien régler cette séquence, puis les permis, puis le budget.

La forme d'un voyage

La plupart des premiers voyages suivent Lima, Cusco, la Vallée Sacrée puis le Machu Picchu sur 10 à 14 jours, avec le lac Titicaca comme extension sud fréquente. L'Amazonie et la côte nord sont des voyages à part, pas des ajouts.

Ce que coûte une journée

Le voyage petit budget tourne autour de 32 euros par jour, le milieu de gamme autour de 64, données relevées en août 2026. Le détail complet, de l'auberge au pisco sour, est page 35.

À régler avant de partir

La plupart des passeports français, belges, suisses, canadiens et de l'UE entrent sans visa pour un séjour jusqu'à 183 jours. Les permis pour le Chemin de l'Inca classique se vendent des mois à l'avance : la page 28 détaille exactement combien.



COMMENT FONCTIONNENT LES LIENS

Certains liens de réservation rapportent une commission à Pack Lightly, sans coût supplémentaire pour vous. Le détail complet figure sur la dernière page.

Sommaire

touchez une ligne pour y accéder directement

01	Le pays	06
02	Où aller	08
03	L'altitude bien gérée	18
04	Se loger et approfondir	21
05	Itinéraires et parcours	25
06	Quand partir, ce que ça coûte	29
07	Pratique	32
08	Sûr et malin	37
09	Outils, fiches à imprimer, sources	41

ACCÈS RAPIDES

	Le calendrier d'acclimatation qui fonctionne vraiment	19
	Chemin de l'Inca contre Salkantay contre le train, comparés	27
	Ce que coûte vraiment une journée	31

Votre voyage en une page

12 jours • 32 à 64 euros/jour • idéal de mai à septembre

Si vous ne lisez rien d'autre, cette page résume le voyage. L'itinéraire classique pour un premier séjour suit Lima, Cusco, la Vallée Sacrée puis le Machu Picchu sur 10 à 12 jours, avec deux nuits dans la Vallée Sacrée avant Cusco pour s'acclimater correctement. Ajoutez le lac Titicaca au sud pour deux semaines plus complètes. Basez votre budget sur les barres ci-dessous, pas sur les prix des menus touristiques de Cusco. Réservez le permis du Chemin de l'Inca et les deux premières nuits juste avant de partir : presque tout le reste s'organise plus facilement une fois arrivé à Lima.

L'ITINÉRAIRE



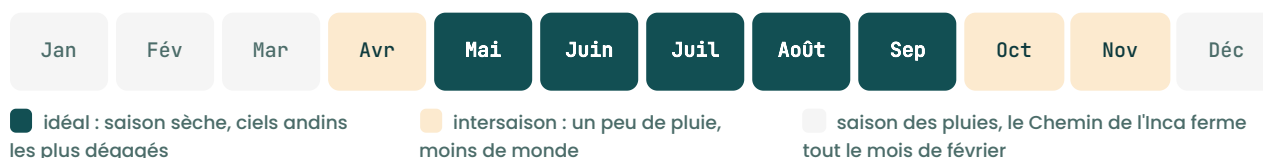
BUDGET PAR JOUR

Routard		32 €
Standard		64 €
Confort		138 €

À RÉSERVER EN PREMIER

- 01** Vols internationaux, 8 à 10 semaines à l'avance **Skyscanner**
- 02** Permis du Chemin de l'Inca classique, 5 à 6 mois à l'avance **GetYourGuide**
- 03** Les deux premières nuits en Vallée Sacrée, 3 à 4 semaines à l'avance **Stay22**

MEILLEURS MOIS



Le Pérou en un coup d'œil

scores 0-100 · données de l'outil Pack Lightly de comparaison de destinations

FICHE DE SCORE

Infrastructure touristique

60

Sécurité

55

Budget abordable

80

Nature

90

Gastronomie et boissons

85

Culture

90

Petit budget

32 €/jour

Milieu de gamme

74 €/jour

Luxe

184 €/jour

CULTURE

AVENTURE

NATURE

source : outil de comparaison de destinations, 08/2026

SIX IMAGES DU VOYAGE

Machu Picchu

MACHU PICCHU

Vallée Sacrée

VALLÉE SACRÉE

Cusco

CUSCO

Lac Titicaca

LAC TITICACA

La côte et Nazca

NAZCA ET LA CÔTE

L'Amazonie

L'AMAZONIE

01

Le pays

Ce qu'est le Pérou, ce qu'il n'est pas, qui y voyage, et les trois régions qui tiennent rarement dans un seul voyage.

DANS CE CHAPITRE

Un pays, trois mondes

Ce qu'est le Pérou

34 millions d'habitants · 3 géographies · exemption de visa 183 jours pour la plupart des passeports

Une république présidentielle de 34 millions d'habitants sur la côte pacifique de l'Amérique du Sud, divisée en trois géographies qui ne se ressemblent presque pas : un étroit désert côtier, les hauts plateaux andins qui forment l'épine dorsale du pays, et le bassin amazonien couvrant 60 pour cent de la carte à l'est. Lima est la capitale et le point d'entrée habituel, une ville désertique de dix millions d'habitants où il ne pleut presque jamais. La plupart des premiers voyages ne touchent jamais à l'Amazonie : les hauts plateaux, construits autour de Cusco et du Machu Picchu, sont le voyage que la plupart des gens ont en tête en pensant au Pérou. Le fait qui conditionne tout le reste ici, c'est l'altitude : Cusco se trouve à 3 400 mètres, le lac Titicaca plus haut encore, et le corps a besoin de deux à trois jours pour s'ajuster avant qu'une randonnée sérieuse ait du sens.

CAPITALE

Lima

niveau de la mer, côte désertique

POPULATION

34M

espagnol, quechua, aymara

MONNAIE

PEN

sol, le liquide reste roi hors de Lima

MEILLEURS MOIS

mai-sept

saison sèche andine

TROIS GÉOGRAPHIES, TROIS VOYAGES

 Plaza de Armas, Cusco, avec les Andes en arrière-plan

Les hauts plateaux andins

Cusco, Vallée Sacrée, Machu Picchu · 3 000 m et plus · saison sèche andine

Ce que la plupart des gens entendent par « le Pérou ». Cusco, la Vallée Sacrée, le Machu Picchu et le lac Titicaca plus au sud, tous au-dessus de 3 000 mètres et exigeant tous la même séquence d'acclimatation.

 Géoglyphe des lignes de Nazca vu du ciel

La côte désertique

Lima, Paracas, Nazca · niveau de la mer · ensoleillé déc-mars

Une étroite bande désertique qui longe tout le littoral. La scène culinaire de Lima, la réserve de Paracas et ses sorties en bateau pour observer la faune, et les lignes de Nazca vues comme il se doit depuis un petit avion.

 Canopée de la forêt amazonienne près d'Iquitos

Le bassin amazonien

Iquitos, Puerto Maldonado · chaleur des basses terres · un voyage à part

Deux portes d'entrée non reliées entre elles, ni l'une ni l'autre accessible par la route depuis Cusco. Un climat vraiment différent et une liste de bagages vraiment différente de celle des hauts plateaux.

 Les flottantes des Uros sur le lac Titicaca

Le lac Titicaca et l'extrême sud

Puno, Arequipa · point le plus haut du pays · nuits froides

Le point le plus élevé que la plupart des voyages atteignent, 3 800 mètres à Puno. Le canyon de Colca et le centre en pierre blanche d'Arequipa complètent une extension sud courante.

À QUI S'ADRESSE CE GUIDE

02

Où aller

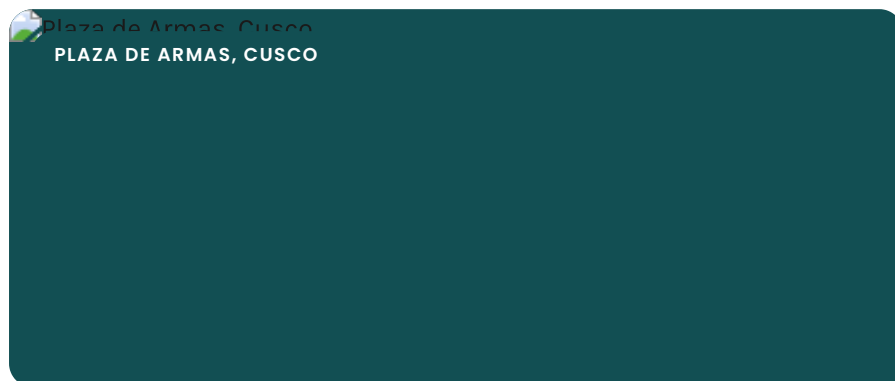
La Vallée Sacrée, Cusco, le Machu Picchu, le lac Titicaca et la côte : choisissez une combinaison avant que vos dates ne le fassent à votre place.

DANS CE CHAPITRE

Cusco	09
La Vallée Sacrée	10
Machu Picchu	11
Le lac Titicaca et Puno	12
Arequipa et le canyon de Colca	13
Lima	14
Paracas et Nazca	15
L'Amazonie : Iquitos ou Puerto Maldonado	16
Hors des sentiers battus	17

Cusco

3 400 m • 3 nuits minimum, après acclimatation • idéal mai-sept



Cusco fut la capitale de l'Empire inca et cela se ressent encore aujourd'hui : des églises coloniales reposent sur des fondations en pierre inca dans tout le centre historique, et l'ajustement de ces blocs de fondation, sans mortier, continue de laisser perplexes les ingénieurs qui les étudient. La Plaza de Armas est le point de départ évident, mais la véritable texture de Cusco se trouve à San Blas, le quartier des artisans grim pant la colline au-dessus du centre, et au marché de San Pedro pour un déjeuner qui coûte le tiers de tout ce qui se trouve sur l'artère touristique.

Ne prévoyez pas de randonnée pour votre premier jour ici. Cusco se trouve à 3 400 mètres et le mal aigu des montagnes touche une part significative des visiteurs qui sautent l'acclimatation, la page 19 détaille le calendrier qui permet de l'éviter. Trois nuits sont le minimum réaliste une fois compté un jour d'adaptation.



Le thé de coca est proposé à presque tous les accueils d'hôtel. Il aide vraiment contre les symptômes légers d'altitude : acceptez-le, ce n'est pas un gadget.



Le « boleto turístico » (billet touristique) donne accès à 16 sites autour de Cusco, vendu directement sur les sites. Prenez la version partielle si vous ne voulez que les ruines proches de la ville.

Sacsayhuaman

Forteresse inca dominant la ville, murs en zigzag faits de pierres pesant chacune plus de 100 tonnes. Accessible à pied depuis San Blas.

Marché de San Pedro

Stands de jus, fromages, et un comptoir de déjeuner fréquenté par les habitants, loin des prix touristiques à deux rues de là.

San Blas

Le quartier des artisans grim pant la colline : ruelles pavées étroites, ateliers, et le meilleur point de vue au coucher du soleil sur la ville.

Qorikancha

Le temple inca du soleil, autrefois recouvert de plaques d'or : une église coloniale a été construite directement dessus.

POUR ALLER PLUS LOIN

Le [classement complet des plus beaux sites du Pérou](#) et le calendrier d'acclimatation en page 19 couvrent le reste des hauts plateaux plus en détail que ce que cette page permet.

La Vallée Sacrée

2 800 m • 2-3 nuits • l'étape d'acclimatation, pas un à-côté



TERRASSES DE PISAC, VALLÉE SACRÉE



Atterrir à Cusco et filer directement vers la Vallée Sacrée le jour même est la meilleure décision d'altitude de tout ce voyage. Voir page 19.



La gare d'Ollantaytambo devient bondée 45 minutes avant le départ. Confirmez votre quai la veille si vous logez à proximité.

La Vallée Sacrée se trouve environ 600 mètres plus bas que Cusco, ce qui en fait la bonne première étape après l'atterrissage, et non un détour facultatif. Ollantaytambo et Pisac possèdent chacune leurs propres ruines incas, des collines en terrasses toujours cultivées comme il y a 500 ans, et un rythme plus lent que le centre de Cusco. Ollantaytambo est aussi le point de départ du train vers le Machu Picchu, ce qui rend le fait de s'y baser deux nuits vraiment efficace plutôt qu'un compromis.

Le marché du dimanche à Pisac attire les cars de touristes en fin de matinée : arrivez avant neuf heures pour voir la version où font vraiment leurs courses les habitants. La vieille ville d'Ollantaytambo est un site inca toujours habité, pas une reconstitution, avec les canaux d'eau d'origine qui parcourent encore les rues.

Ruines d'Ollantaytambo

Une forteresse-temple que les Incas ont défendue avec succès contre les Espagnols, le seul site de ce genre au Pérou.

Ruines et marché de Pisac

Des terrasses agricoles qui grimpent au-dessus de la ville, plus un marché qui vaut vraiment le réveil matinal.

Moray

Des terrasses circulaires concentriques que l'on pense être un laboratoire agricole inca : un court trajet en taxi depuis Maras.

Salines de Maras

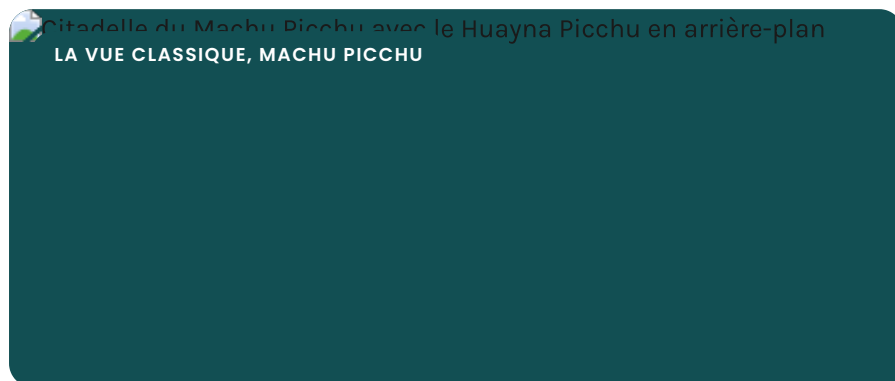
Des milliers de bassins de sel travaillés à la main et alimentés par une source minérale, exploités sans interruption depuis l'époque inca.

À LIRE ENSUITE

La séquence complète d'acclimatation, jour par jour, est en page 19 : l'accès aux parcs nationaux pour la vallée au sens large se trouve dans le [guide des parcs nationaux](#).

Machu Picchu

2 430 m • 1 journée complète • billets à horaire fixe, à réserver à l'avance



Le Machu Picchu se trouve plus bas que Cusco, à 2 430 mètres, ce qui en fait l'une des journées physiquement les plus faciles du voyage, même si c'est la raison pour laquelle la plupart des gens sont venus. L'entrée fonctionne par circuits à horaire fixe depuis 2019, à réserver à l'avance sur le portail officiel, pas au guichet. La plupart des visiteurs rejoignent le site en train d'Ollantaytambo à Aguas Calientes, puis un bus-navette de 25 minutes ou une montée raide d'une heure à pied.

La vue de carte postale classique se prend depuis la Cabane du Gardien, une courte montée depuis l'entrée. Le Huayna Picchu et la Montagne Machu Picchu sont des billets séparés à capacité limitée qui se vendent des semaines à l'avance en haute saison, chacun ajoutant deux à trois heures et un vrai dénivelé.

La Cabane du Gardien

La vue surélevée classique de la citadelle avec le Huayna Picchu en arrière-plan : une montée de cinq minutes depuis l'entrée.

Huayna Picchu

Sections raides et câblées, environ 2 heures aller-retour : limité à 200 visiteurs par créneau matinal, à réserver des semaines à l'avance.

La Porte du Soleil (Inti Punku)

Là où le Chemin de l'Inca arrive sur le site : également accessible en aller-retour plus plat depuis l'intérieur de la citadelle.

Aguas Calientes

La ville en contrebas : sources chaudes après une longue journée de trek, sinon surtout une étape pratique pour la nuit.



Réservez l'entrée du Machu Picchu et toute option montagne ensemble, sur le portail officiel, avant de réserver les trains. Les trains se réorganisent bien plus facilement qu'un créneau d'entrée épuisé.



Le premier circuit du matin, dès l'ouverture, permet de capturer la brume au-dessus des ruines avant l'arrivée des groupes venus de Cusco pour la journée, vers 10 heures.

POUR ALLER PLUS LOIN

Les options d'itinéraire pour arriver ici, Chemin de l'Inca compris, sont comparées en détail en page 28 : le contexte religieux et cérémoniel se trouve dans le [guide des sites religieux](#).

Le lac Titicaca et Puno

3 800 m • 2 nuits • le point le plus haut que la plupart des voyages atteignent

Îles flottantes des Uros sur le lac Titicaca ÎLES FLOTTANTES DES UROS



Les nuits à Puno frôlent le point de congélation toute l'année, même quand Cusco est doux. Emportez une vraie couche chaude quelle que soit la saison.



Une nuit chez l'habitant à Amantani, hébergé par une famille locale, est l'un des échanges culturels les plus authentiques de cet itinéraire. Réservez auprès d'un opérateur qui applique un système de rotation.

Puno se trouve à 3 800 mètres, 400 mètres plus haut que Cusco, sur les rives du plus haut lac navigable au monde. Le peuple uros vit toujours sur des îles flottantes construites en couches de roseaux totora, ancrées juste au large : une excursion en bateau d'une demi-journée couvre les îles les plus proches de la ville, une journée complète permet d'atteindre Taquile et Amantani plus loin sur le lac.

Ce n'est pas une première étape. À visiter seulement après avoir déjà passé au moins trois jours au-dessus de 2 800 mètres ailleurs sur les hauts plateaux : y arriver directement depuis le niveau de la mer est exactement l'erreur d'altitude que ce guide cherche à éviter en page 19.

Îles flottantes des Uros

Des îles construites et reconstruites en roseau totora : l'étape la plus proche et la plus visitée, environ 30 minutes en bateau.

Île de Taquile

Réputée pour ses textiles tissés à la main reconnus par l'UNESCO : deux à trois heures de bateau dans chaque sens.

Amantani

L'île de l'hébergement chez l'habitant, sans voitures, deux temples sur des collines avec une vue au coucher du soleil sur tout le lac.

Sillustani

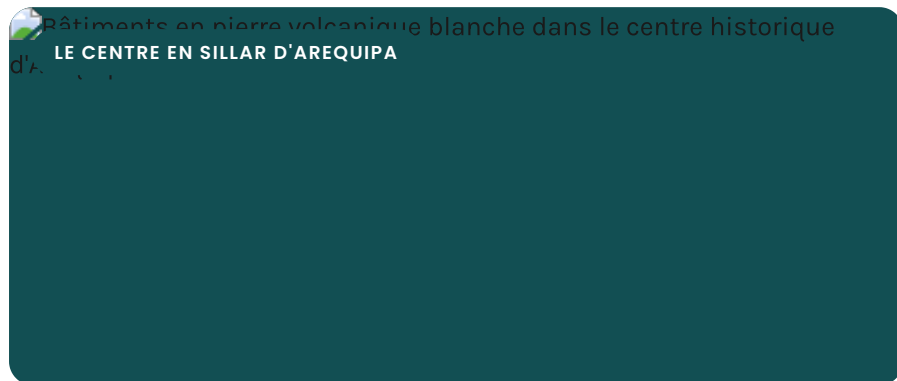
Tours funéraires pré-incas (chullpas) sur une colline aux abords de Puno, un ajout de demi-journée fréquent.

À LIRE AUSSI

Le [guide complet des îles du Pérou](#) couvre les six, flottantes comme volcaniques, plus en détail que ce que cette page permet.

Arequipa et le canyon de Colca

2 335 m • 3 nuits avec le canyon • condors au lever du soleil



Arequipa est construite presque entièrement en sillar, une pierre volcanique blanche qui vaut à son centre historique son surnom, la Ville Blanche, et son propre classement UNESCO distinct de celui de Cusco. Deux volcans actifs encadrent l'horizon. Le Monastère de Santa Catalina, une ville fortifiée dans la ville, abrite des ruelles colorées étroites qui ont autrefois hébergé des religieuses dominicaines dans un isolement quasi total.

Le canyon de Colca, l'un des canyons les plus profonds au monde, se trouve à trois ou quatre heures de route et se visite généralement en deux jours : montée en voiture, observation des condors profitant des thermiques matinaux au point de vue de la Cruz del Condor, puis en option une descente à pied dans le canyon lui-même.



Le point de vue de la Cruz del Condor est à son meilleur entre 8h et 10h. Passez la nuit précédente à Chivay plutôt que de faire l'excursion depuis Arequipa en une journée.



La route du canyon franchit un col à 4 900 mètres depuis Arequipa, plus haut que Cusco. Acclimitez-vous d'abord à Arequipa si vous arrivez du niveau de la mer.

Monastère de Santa Catalina

Une cité coloniale fortifiée dans la ville : ruelles bleues et couleur terre cuite, autrefois habitées par des religieuses cloîtrées.

Cruz del Condor

Les condors des Andes profitent des thermiques matinaux juste au-dessus des têtes : arrivez avant 7h30 pour une place au premier rang.

Plaza de Armas, Arequipa

Arcades en sillar et façade de cathédrale illuminée d'or à l'heure dorée.

Trek du canyon de Colca

Une descente raide et poussiéreuse vers les bassins de l'oasis en fond de vallée : deux à trois jours pour ceux qui ont les jambes et le temps.

POUR ALLER PLUS LOIN

Le détail complet des parcs nationaux pour Colca et la région d'Arequipa au sens large se trouve dans le [guide des parcs nationaux](#).

Lima

niveau de la mer • 2 nuits, aux deux extrémités du voyage • capitale gastronomique d'Amérique du Sud

 Parc en falaise de Miraflores dominant le Pacifique, Lima
FALAISE DE MIRAFLORES, LIMA



Réservez un menu dégustation haut de gamme 4 à 6 semaines à l'avance : les adresses les plus connues affichent complet des mois à l'avance, surtout les soirs de week-end.



Le brouillard côtier de Lima (garúa) recouvre la ville de mai à novembre. Il pleut rarement : le ciel est simplement gris, ce n'est pas le signe d'une journée gâchée.

Lima a passé la dernière décennie à devenir l'une des véritables capitales gastronomiques du monde, occupant plusieurs places dans la plupart des classements mondiaux des meilleurs restaurants, et le ceviche y fixe la référence à laquelle le reste du pays est comparé. Miraflores et Barranco sont les deux quartiers où il vaut la peine de se baser : Miraflores pour les parcs en falaise et la logistique facile, Barranco pour les rues bohèmes, les fresques murales et la vie nocturne.

La plupart des visiteurs traitent Lima comme une simple porte d'entrée d'une nuit : deux nuits, réparties avant et après les hauts plateaux, permettent une vraie réservation de restaurant et la promenade sur le pont de Barranco au coucher du soleil, sans précipiter ni l'un ni l'autre.

Parc en falaise de Miraflores

Un chemin pavé le long des falaises du Pacifique, avec des parapentistes qui décollent la plupart des après-midis quand le vent est favorable.

Barranco

Le quartier bohème : art de rue, le Pont des Soupirs, et la meilleure concentration de bars de Lima.

Musée Larco

Or, céramiques et textiles précolombiens dans un bâtiment colonial aux jardins vraiment bien entretenus.

Centre historique

Plaza Mayor et les catacombes sous le Monastère de San Francisco : à visiter de préférence en journée, pas seul après la tombée de la nuit.

POUR ALLER PLUS LOIN

Le détail plat par plat du ceviche, de la causa et du pisco sour se trouve dans le [guide gastronomie et boissons](#).

Paracas et Nazca

niveau de la mer • 2-3 nuits • faune sauvage et un mystère vieux de 2 000 ans

Otaries et oiseaux sur les îles Ballestas
FAUNE DES ÎLES BALLESTAS



Les vols au-dessus des lignes de Nazca se font en petit avion, qui vire fortement pour la vue aérienne. Des comprimés contre le mal des transports, pris une heure à l'avance, font une vraie différence.



Les bateaux pour les îles Ballestas partent tôt, vers 8h, avant que le vent du Pacifique se lève et que l'eau devienne agitée.

Paracas se trouve à trois heures de route au sud de Lima, surtout connue pour l'excursion en bateau aux îles Ballestas : otaries, manchots de Humboldt et des milliers d'oiseaux marins entassés sur des affleurements rocheux, souvent surnommées les Galápagos du voyageur au petit budget, injustement mais pas sans un fond de vérité. La réserve nationale de Paracas juste à côté ajoute un désert de sable rouge qui rencontre le Pacifique dans un même cadre.

Nazca se trouve deux heures plus au sud, abritant les lignes de Nazca, des géoglyphes gravés dans le sol désertique vers 500 avant notre ère et qui ne sont pleinement lisibles que depuis les airs. Un vol en petit avion au-dessus des lignes est le seul moyen de voir les figures dans leur intégralité : les tours d'observation au sol n'en montrent que des fragments au mieux.

Îles Ballestas

Une excursion en bateau de deux heures passant devant le géoglyphe du Chandelier, jusqu'aux colonies d'otaries et aux denses colonies d'oiseaux marins.

Réserve nationale de Paracas

Falaises désertiques de sable rouge plongeant directement dans le Pacifique : un vélo de location ou une visite guidée en voiture conviennent tous les deux.

Survol des lignes de Nazca

30 à 35 minutes au-dessus des figures du colibri, du singe et de l'araignée : réservez auprès d'un opérateur établi, pas le moins cher venu.

Oasis de Huacachina

Un lagon bordé de palmiers entouré de dunes près d'Ica, une étape nocturne fréquente entre Paracas et Nazca.

À LIRE ENSUITE

Les plages de surf du nord et la côte désertique au-delà de Paracas sont couvertes dans le [guide complet du Pérou](#).

L'Amazonie : Iquitos ou Puerto Maldonado

chaleur de basse altitude • 3-4 nuits en lodge • un voyage à part, pas une simple extension

Canopée de la forêt amazonienne près d'Iquitos
CANOPÉE PRÈS D'IQUITOS



Puerto Maldonado se rejoint depuis Cusco en moins d'une heure, sans vol séparé depuis Lima. La combinaison la plus simple si le temps est compté.



La vaccination contre la fièvre jaune est recommandée, parfois obligatoire, pour un voyage en Amazonie. Vérifiez les recommandations en vigueur au moins un mois à l'avance.

Le Pérou compte deux portes d'entrée amazoniennes non reliées entre elles, et se tromper de choix pour son itinéraire fait perdre un temps précieux. Iquitos, accessible uniquement par avion ou par bateau, se trouve au cœur de l'Amazonie nord et sert de base aux excursions fluviales de plusieurs jours et aux lodges reculés. Puerto Maldonado, au sud-est, se rejoint par un court vol depuis Cusco et se trouve plus proche des réserves nationales de Manu et Tambopata, ce qui en fait le choix pratique si l'Amazonie vient prolonger un séjour dans les hauteurs plutôt que constituer un voyage en soi.

Dans les deux cas, les séjours en lodge de trois à quatre nuits sont la norme : les excursions d'une journée effleurent à peine ce que la forêt tropicale révèle à un visiteur patient.

Réserve nationale de Tambopata

Des colatères où des centaines d'aras se rassemblent à l'aube, accessibles depuis Puerto Maldonado en quelques heures de bateau.

Parc national de Manu

L'une des zones protégées les plus riches en biodiversité au monde. Uniquement en excursions de plusieurs jours, accès soumis à permis.

Excursions fluviales depuis Iquitos

Des bateaux de plusieurs jours au cœur de l'Amazonie nord : le seul moyen d'atteindre les lodges les plus reculés et les moins visités.

Passerelles suspendues dans la canopée

Des ponts suspendus dans plusieurs lodges offrant une vue rare, au niveau de la canopée, idéale à l'aube.

À LIRE AUSSI

Le tour complet des 15 parcs nationaux, Amazonie comme Andes, est disponible dans le [guide des parcs nationaux](#).

Hors des sentiers battus

Chachapoyas, Huayhuash · pour un deuxième ou troisième voyage



Chachapoyas n'a aucun vol direct depuis Cusco. Il faut passer par Lima ou Chiclayo, ce qui ajoute un temps de trajet réel à un itinéraire déjà chargé.

Chachapoyas, dans les hauts plateaux du nord, abrite Kuelap, une forteresse préinca plus vaste que Machu Picchu en volume de murailles mais qui ne reçoit qu'une fraction de ses visiteurs, accessible en téléphérique depuis 2017. La région abrite aussi Gocta, l'une des plus hautes chutes d'eau au monde, ainsi que des tombeaux de sarcophages nichés à flanc de falaise, que la plupart des itinéraires n'évoquent jamais.

Le circuit de Huayhuash, plus au sud dans la région de la Cordillère Blanche, est un trek en haute altitude de 8 à 12 jours qui ceinture certains des sommets les plus spectaculaires du Pérou, réellement exigeant et réellement moins fréquenté que tout ce qui se trouve près de Cusco. Ces deux destinations récompensent les voyageurs disposant de jours supplémentaires et préférant les sentiers déserts au confort.

Kuelap

Une cité fortifiée préinca perchée sur une crête, accessible en téléphérique panoramique depuis la vallée.

Chute d'eau de Gocta

Une chute d'eau à deux paliers, parmi les plus hautes au monde, accessible par une demi-journée de randonnée en forêt nuageuse.

Circuit de Huayhuash

Un trek en haute altitude de 8 à 12 jours, entre lacs turquoise et sommets glaciaires. Nécessite un guide et une sérieuse acclimatation.

Sarcophages de Karajia

Des statues funéraires chachapoyas intégrées dans une falaise abrupte, visibles depuis une crête opposée.

ALLER PLUS LOIN

Le tour complet des régions reculées se trouve dans le [guide des destinations peu fréquentées](#).

03

L'altitude, bien gérée

Le facteur unique qui fait ou défait un voyage au Pérou. Ce qu'est vraiment le mal aigu des montagnes, le programme qui permet de l'éviter, et la conduite à tenir s'il survient malgré tout.

DANS CE CHAPITRE

Le programme d'acclimatation qui fonctionne vraiment	19
Si le mal des montagnes survient malgré tout	20

Le programme d'acclimatation qui fonctionne vraiment

4 jours, pas une journée de repos • L'ordre du parcours prime sur le remède

Le mal aigu des montagnes (le soroche, localement) est causé par la baisse de pression en oxygène à l'altitude, pas par la condition physique : les marathoniens y sont exposés tout autant que les autres. Au-delà d'environ 2 500 mètres, le corps a besoin de temps pour augmenter sa production de globules rouges et ajuster son rythme respiratoire, un processus qui suit son propre rythme, indépendamment de la volonté. Les symptômes légers (maux de tête, fatigue, essoufflement, sommeil perturbé) touchent une part significative des visiteurs qui sautent l'étape d'acclimatation ; les cas sévères (OPHA, OCHA) sont rares mais réellement dangereux et nécessitent une descente immédiate. La solution n'est pas une journée de repos à Cusco. C'est d'arriver d'abord à basse altitude.

JOUR	ALTITUDE	OÙ	QUOI FAIRE
Jour 1	2 800 m	Vallée Sacrée (Ollantaytambo ou Urubamba)	Vol Lima-Cusco, transfert direct vers la vallée, sans passer par Cusco. Marche légère uniquement, pas d'escalade de ruines.
Jour 2	2 800 m	Vallée Sacrée	Ruines faciles (terrasses basses de Pisac ou Ollantaytambo), beaucoup d'eau, thé de coca, coucher tôt.
Jour 3	3 400 m	Départ pour Cusco	Transfert vers Cusco. À ce stade, le corps a passé 2 jours au-dessus de 2 500 m : le saut à 3 400 m est bien plus gérable.
Jour 4	3 400 m	Cusco	Visites au rythme normal. Réservez toute randonnée d'une journée complète ou le Chemin de l'Inca pour le jour 5 ou après.

source : cluster Pack Lightly Pérou, recommandations standard d'acclimatation en haute altitude, 2026-08



Le plan inverse, atterrir directement à Cusco et randonner dès le lendemain, est l'erreur la plus courante sur ce voyage. Le détour par la Vallée Sacrée coûte une journée de trajet supplémentaire et permet d'éviter l'essentiel de ce risque.



L'acétazolamide (Diamox), débuté un jour avant l'ascension sur avis médical, accélère l'acclimatation pour les personnes ayant des antécédents de mal des montagnes. C'est un complément au programme, pas un substitut.

CUSCO

3 400 m

environ l'altitude des villages inférieurs du

LAC TITICACA

3 800 m

le point le plus élevé atteint par la plupart

COL DE TREK LE PLUS HAUT

4 200 m+

le Chemin de l'Inca et

TEMPS D'ADAPTATION

48-72h

pour que la réponse en globules rouges du

ALLER PLUS LOIN

Les notes d'altitude spécifiques au Chemin de l'Inca et au Salkantay figurent page 27 ; les recommandations sanitaires générales se trouvent sur la [carte de sécurité voyage](#).

Si le mal des montagnes survient malgré tout

Les symptômes légers sont fréquents • sachez reconnaître la limite du sérieux

Même un bon programme d'acclimatation ne garantit pas un séjour sans symptômes. Le soroche léger, un mal de tête sourd, un essoufflement dans les escaliers, un sommeil perturbé la première nuit ou les deux premières, est assez courant pour que le personnel des hôtels en altitude le reconnaisse immédiatement et vous tende du thé de coca sans même que vous le demandiez. Il disparaît généralement en 24 à 48 heures, le temps que le corps s'adapte.

La limite à prendre au sérieux : un mal de tête qui s'aggrave et ne répond pas aux antalgiques courants, des vomissements, une confusion, une toux produisant des crachats roses ou mousseux, ou une difficulté à respirer au repos plutôt qu'à l'effort. Ce sont les signes de l'OPHA (œdème pulmonaire de haute altitude) ou de l'OCHA (œdème cérébral de haute altitude), tous deux rares mais réellement dangereux, et le seul traitement fiable est une descente immédiate vers une altitude plus basse, pas un médicament ni l'attente que cela passe.



L'alcool et les efforts intenses aggravent tous deux les symptômes du mal des montagnes durant les 48 premières heures à une nouvelle altitude. Évitez le pisco sour le premier soir.

SYMPTÔME	CAUSE PROBABLE	QUOI FAIRE
Mal de tête léger, fatigue	adaptation normale	Reposez-vous, hydratez-vous, thé de coca, évitez alcool et efforts intenses pendant 24 heures.
Nausées, sommeil difficile	soroche léger	Même conduite que ci-dessus ; la plupart des hôtels ont de l'oxygène et peuvent appeler un médecin si cela persiste au-delà de 48 heures.
Mal de tête qui s'aggrave, vomissements	soroche modéré	Arrêtez l'ascension. Envisagez de redescendre vers la Vallée Sacrée ou plus bas jusqu'à amélioration.
Essoufflement au repos, confusion, crachats roses	possible OPHA/OCHA	Redescendez immédiatement et consultez un médecin. N'attendez pas que cela passe.

À LIRE ENSUITE

Les numéros d'urgence et les cliniques d'altitude de Cusco sont listés page 41.

04

Où loger et approfondir

Où dormir dans chaque région, et les excursions qui méritent de faire appel à un guide plutôt que de se débrouiller seul.

DANS CE CHAPITRE

Cusco et la Vallée Sacrée	22
Lima et la côte	23
Lac Titicaca et Arequipa	24

Où loger : Cusco et la Vallée Sacrée

prix par nuit, chambre double • réservez les nuits d'acclimatation à l'avance

Réservez à l'avance vos nuits d'acclimatation dans la Vallée Sacrée et vos premières nuits à Cusco : les deux se remplissent vite pendant la saison sèche de mai à septembre. Tout ce qui suit Machu Picchu s'organise plus facilement une fois sur place.

Cusco

auberge 12 € intermédiaire 37 € confort 101 €

San Blas pour l'ambiance et une marche en montée qui aide à l'acclimatation, le centre historique pour un accès facile à la Plaza de Armas. [Comparez le prix d'une chambre près de San Blas](#) avant de vous engager ; les lits en dortoir passent par [Hostelworld](#).

Vallée Sacrée (Ollantaytambo, Urubamba)

auberge 10 € intermédiaire 35 € confort 87 €

Installez-vous à Ollantaytambo pour le départ du train et l'altitude plus basse : c'est la première étape correcte après Lima, pas une option facultative. [Comparez les options pour vos nuits d'acclimatation](#) ici avant de réserver vos deux premières nuits.

Des logements dans les deux régions, filtrés sur ce qui est réellement disponible ce soir.

[Trouver un logement](#)

EXCURSIONS QUI VALENT LE COÛT

DONNÉES D'EXEMPLE, SYNCHRONISATION VIATOR EN ATTENTE

Journée complète dans la Vallée Sacrée : Pisac, Ollantaytambo, Chinchero

à partir de 41 €

4.8 (noté)

10 heures

Circuit gastronomique et marché à Cusco avec un guide local

à partir de 35 €

4.9 (noté)

3 heures

Randonnée d'une journée à la Montagne Arc-en-ciel (Vinicunca)

à partir de 32 €

4.6 (noté)

12 heures

Sélection d'excursions en attente de la synchronisation Viator pour cette édition ; les prix sont indicatifs, la liste définitive sera arrêtée avant impression. Touchez une carte pour réserver.

Où loger : Lima et la côte

prix par nuit, chambre double

Lima (Miraflores)

auberge 13 € intermédiaire 41 € confort 110 €

Miraflores pour le parc en front de falaise et des transferts aéroport faciles, Barranco pour la vie nocturne et une marche plus courte vers les meilleurs restaurants. [Comparez les logements à Miraflores](#), ou consultez les dortoirs via [Hostelworld](#).

Paracas

auberge 9 € intermédiaire 29 € confort 78 €

Logez le long de la promenade pour une courte marche jusqu'à l'embarcadère des îles Ballestas. [Comparez les options sur la promenade](#) pour le départ en bateau tôt le matin.

EXCURSIONS QUI VALENT LE COÛT

DONNÉES D'EXEMPLE, SYNCHRONISATION VIATOR EN ATTENTE

Circuit gastronomique à Lima : ceviche, causa et pisco

à partir de 51 €

4.9 (noté)

4 heures

Survol en petit avion des lignes de Nazca

à partir de 83 €

4.5 (noté)

35 minutes

Excursion en bateau aux îles Ballestas depuis Paracas

à partir de 20 €

4.7 (noté)

2 heures

Sélection d'excursions en attente de la synchronisation Viator pour cette édition ; les prix sont indicatifs, la liste définitive sera arrêtée avant impression. Touchez une carte pour réserver.

Où loger : Lac Titicaca et Arequipa

prix par nuit, chambre double

Puno (lac Titicaca)

auberge 10 € intermédiaire 31 € confort 74 €

Les chambres avec vue sur le lac coûtent plus cher, mais méritent le supplément pour au moins une nuit.

[Comparez les logements en front de lac à Puno](#) avant que les opérateurs d'excursions en bateau ne proposent un forfait plus cher.

Arequipa

auberge 11 € intermédiaire 35 € confort 87 €

Le centre historique vous place à une courte marche du monastère de Santa Catalina et de la Plaza de Armas.

[Comparez les logements en pierre de sillar près du centre](#) avant l'étape du canyon de Colca.

EXCURSIONS QUI VALENT LE COÛT

DONNÉES D'EXEMPLE, SYNCHRONISATION VIATOR EN ATTENTE

Circuit de 2 jours avec hébergement chez l'habitant à Uros, Taquile et Amantani

à partir de 60 €

4.8 (noté)

2 jours

Canyon de Colca et Cruz del Condor, circuit de 2 jours

à partir de 46 €

4.7 (noté)

2 jours

Visite guidée à pied du centre historique d'Arequipa

à partir de 18 €

4.8 (noté)

2,5 heures

Sélection d'excursions en attente de la synchronisation Viator pour cette édition ; les prix sont indicatifs, la liste définitive sera arrêtée avant impression. Touchez une carte pour réserver.

05

Itinéraires et parcours

Huit itinéraires selon le profil et le budget, les treks vers Machu Picchu comparés, et un parcours de 12 jours détaillé jour par jour.

DANS CE CHAPITRE

Choisissez votre voyage	26
Chemin de l'Inca contre Salkantay contre le train	27
Le parcours de 12 jours, jour par jour	29

Choisissez votre voyage

trois dimensions, huit parcours • trouvez le vôtre, accédez directement à l'itinéraire correspondant

Avec qui vous voyagez, combien de temps vous avez, et ce que vous dépensez par nuit déterminent l'itinéraire avant toute liste de sites. Repérez votre ligne ci-dessous ; le parcours de 12 jours de la double page suivante développe entièrement le deuxième chemin.

SOLO • 7J • ROUTARD

Cusco, Vallée Sacrée, train vers Machu Picchu

414 € • auberges, train sans trek

- Vallée Sacrée 2n : acclimatation
- Cusco 2n • Machu Picchu 1n
- Retour à Cusco

SOLO • 12J • ROUTARD

Lima, Cusco, Machu Picchu, Titicaca

828 € • auberges et bus

- Lima 2 • Vallée 2 • Cusco 3
- Machu Picchu 2
- Puno 2 : finale sur le Titicaca

COUPLE • 12J • INTERMÉDIAIRE

Lima, Vallée Sacrée, Cusco, Machu Picchu

3 312 € pour 2 • hôtels 3 étoiles

- Lima 2 : axé gastronomie
- Vallée 3, Cusco 3
- Machu Picchu 2, Puno 2

COUPLE • 8J • CONFORT

Cusco, Vallée, Machu Picchu, sans trajets en bus

3 864 € pour 2 • transferts privés

- Vallée 3 : hôtel-boutique
- Cusco 2, Machu Picchu 2 : train Vistadome

FAMILLE • 10J • INTERMÉDIAIRE

Lima, Vallée, Cusco, Machu Picchu en journée facile

5 336 € • famille de 4

- Lima 2 : musée Larco
- Vallée 3 : rythme doux sur les ruines
- Cusco 3, excursion d'une journée à Machu Picchu

FAMILLE • 6J • CONFORT

Uniquement la région de Cusco, sans Amazonie ni Titicaca

3 588 € • famille de 4

- Vallée 3 : hôtel avec piscine
- Cusco 2, excursion d'une journée à Machu Picchu

TREKKEUR • 14J • INTERMÉDIAIRE

Vallée, Chemin de l'Inca classique, Titicaca

1 518 € • permis et guide inclus

- Vallée 2 • Chemin de l'Inca 4 (guidé)
- Machu Picchu, Cusco 2
- Puno 3 : Titicaca

RETRAITÉ • 14J • CONFORT

Lima, Vallée, Cusco, Titicaca, sans trek

7 544 € par couple

- Lima 3 : 5 étoiles, guide privé
- Vallée 3, Cusco 3 : train Vistadome
- Puno 3 : hôtel vue sur le lac

À LIRE AUSSI

Versions complètes jour par jour en ligne : [l'itinéraire de 7 jours](#) et [l'itinéraire de 14 jours](#).

Chemin de l'Inca, Salkantay ou train : quel itinéraire réserver, et combien de temps à l'avance

Les trois mènent au Machu Picchu : un seul exige un permis acheté des mois à l'avance

Trois chemins mènent au Machu Picchu, et le délai de réservation est le facteur décisif que la plupart des voyageurs découvrent trop tard. Le Chemin de l'Inca classique fonctionne avec un système de permis journalier strict (500 places au total, personnel inclus, par jour) vendu des mois à l'avance en haute saison. Le Salkantay ne demande aucun permis et se réserve quelques semaines avant le départ. Le train, lui, ne demande aucun trek : juste une place assise.

ITINÉRAIRE	DURÉE	À RÉSERVER	IDÉAL POUR
Chemin de l'Inca classique	4 jours, 3 nuits, environ 43 km	5 à 6 mois à l'avance en juin-août ; les permis partent le plus vite sur ces dates	Les randonneurs qui planifient très à l'avance et veulent arriver à pied par la Porte du Soleil, l'accès d'origine.
Trek du Salkantay	5 jours, 4 nuits, environ 72 km	2 à 4 semaines à l'avance ; pas de quota de permis	Les randonneurs qui décident plus tard, recherchent des paysages de haute montagne, et n'ont pas besoin spécifiquement de l'arrivée par la Porte du Soleil.
Train (Ollantaytambo à Aguas Calientes)	1h30 à 2h de trajet	2 à 4 semaines à l'avance pour un bon choix de siège	Les voyageurs pressés, peu intéressés par un trek de plusieurs jours, ou voyageant avec de jeunes enfants ou une mobilité réduite.

données d'itinéraires : cluster Pack Lightly Pérou, 08/2026



Un voyage construit autour d'un créneau de juin à août sur le Chemin de l'Inca classique exige de réserver le permis avant les vols. Un vol se change ; un permis épuisé, non.



Les deux treks franchissent des cols au-dessus de 4 200 mètres, plus haut que Cusco elle-même. Le programme d'acclimatation sur 4 jours de la page 19 s'applique aux randonneurs encore plus qu'aux voyageurs en train.

POUR ALLER PLUS LOIN

Le détail complet des deux itinéraires de trek se trouve dans le [guide des plus beaux sites](#) ; les règles de permis des parcs nationaux sont dans le [guide des parcs nationaux](#).

L'itinéraire en 12 jours, jour par jour

Le deuxième itinéraire de la page 26, détaillé en intégralité

C'est l'itinéraire où finissent la plupart des voyageurs de première visite : assez de temps pour s'acclimater correctement, découvrir les hauts plateaux sans se presser, et ajouter le Titicaca au sud sans un second vol retour entre les deux.



JOUR 1-2

Lima

- Arrivée, Miraflores
- Ceviche, balade à Barranco

JOUR 3-4

Vallée Sacrée

- Vol vers Cusco, direction la Vallée
- Pisac, Ollantaytambo, Moray

JOUR 5-6

Cusco

- Installation à Cusco
- Sacsayhuaman, San Blas, Qorikancha

JOUR 7-8

Machu Picchu

- Train depuis Ollantaytambo
- Journée complète à la citadelle

JOUR 9-10

Puno, lac Titicaca

- Bus depuis Cusco (7h) ou vol court
- Îles Uros, séjour chez l'habitant à Amantani

JOUR 11

Arequipa

- Vol ou bus depuis Puno
- Monastère de Santa Catalina, centre-ville

JOUR 12

Vol retour

- Vol Arequipa vers Lima pour la correspondance

PROLONGER OU ENCHAÎNER

Ajoutez l'Amazonie (Puerto Maldonado) en extension de 3 à 4 jours juste après Cusco ; ajoutez La Paz, en Bolivie, par voie terrestre depuis Puno pour un voyage combiné.

06

Quand partir, ce que ça coûte

Un calendrier météo et affluence sur 12 mois, ce que les choses coûtent réellement face aux prix affichés, et une journée imprimée comme un ticket de caisse.

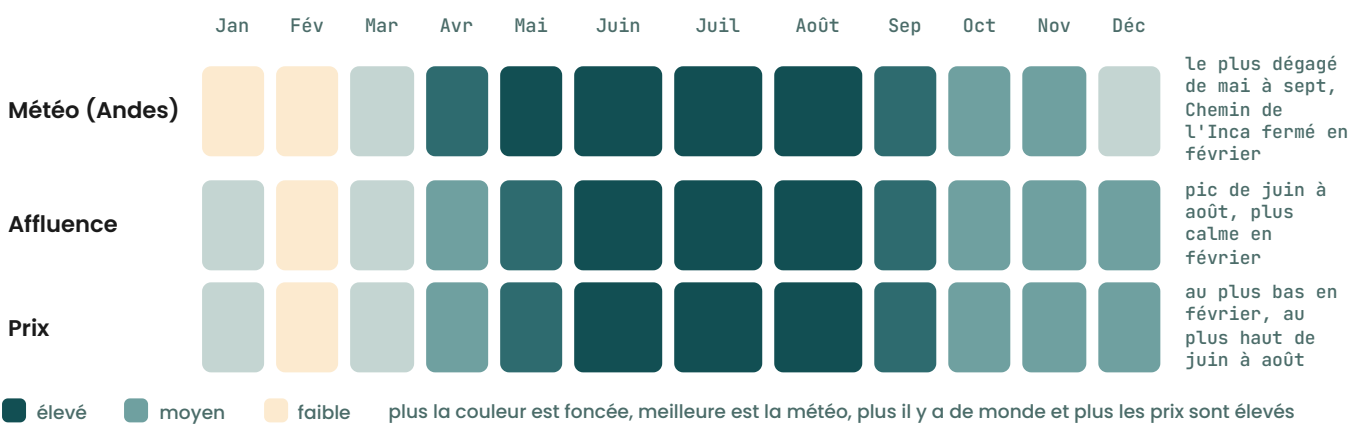
DANS CE CHAPITRE

Météo, affluence, prix	30
Ce que coûte vraiment une journée	31

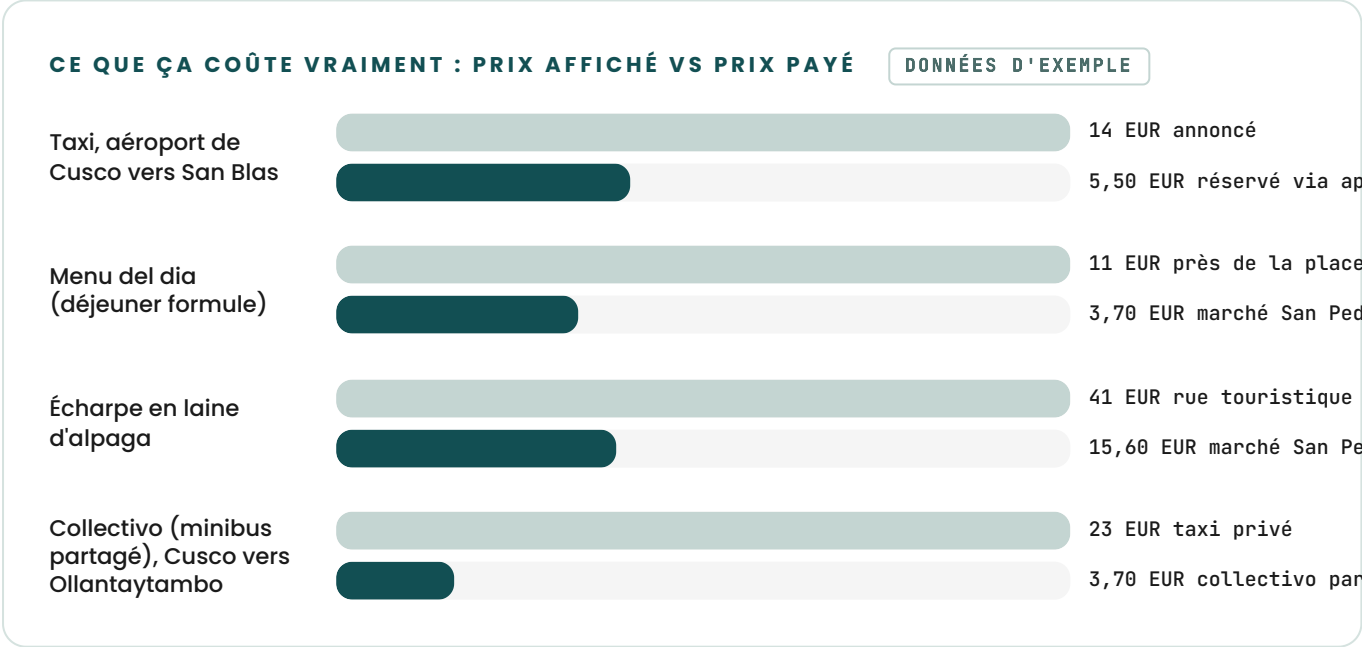
Météo, affluence, prix

calendrier sur 12 mois : centré sur Cusco, Lima suit le schéma inverse

Le calendrier des hauts plateaux du Pérou fonctionne à l'inverse de ce que "saison sèche" suggère habituellement pour un pays tropical : de mai à septembre, il fait sec, dégagé, et froid la nuit dans les Andes, tandis que de janvier à mars survient la saison des pluies, avec un ciel chargé au-dessus du Machu Picchu et la fermeture obligatoire du Chemin de l'Inca en février pour l'entretien du sentier. Le calendrier côtier de Lima suit son propre rythme : ensoleillé de décembre à mars, gris et frais (mais pas pluvieux) le reste de l'année.



source : jeu de données best-travel-time • relevé le 15/08/2026



Ce que coûte une journée

trois styles de voyage : imprimés comme la journée les dépense

Les budgets journaliers se cachent dans les moyennes, alors voici la journée détaillée au contraire : un lit, trois repas, les déplacements, une activité qui en vaut la peine, et le pisco sour à la fin. Trois versions réelles du même mardi à Cusco.

UNE JOURNÉE AU PÉROU * routard * lit en dortoir d'auberge 12,00 thé de coca et pain au 1,40 petit-déjeuner menu del dia, marché San 3,70 Pedro dîner d'anticuchos, rue 4,60 latérale à pied plus 1 colectivo 1,80 entrée au Qorikancha 3,20 chicha morada, deux fois 1,80 eau et en-cas 3,70 TOTAL / JOUR ~32 EUR données budget-calculator · 15/08/2026	UNE JOURNÉE AU PÉROU * standard * chambre double hôtel 3 27,60 étoiles, part petit-déjeuner hôtel, incl. inclus déjeuner en café 8,30 dîner avec pisco sour 16,60 taxis, demi-journée 6,40 boleto turistico, tarif 3,70 journée visite guidée en ville, 9,20 part TOTAL / JOUR ~64 EUR données budget-calculator · 15/08/2026	UNE JOURNÉE AU PÉROU * confort * suite hôtel 5 étoiles, 128,80 part petit-déjeuner hôtel incl. déjeuner au restaurant 20,20 dîner menu dégustation 50,60 chauffeur privé, demi- 25,80 journée guide privé, incl. ci- part dessus dégustation de pisco en 16,60 rooftop TOTAL / JOUR ~138 EUR données budget-calculator · 15/08/2026
--	--	---

07

Pratique

Visa, argent, transport, eSIM, santé, bagages. Les aspects moins passionnants qu'on ne lit qu'une fois. Bien gérés, on n'y pense plus jamais.

DANS CE CHAPITRE

Réserver dans cet ordre	33
Argent et transport	34
Logement, bagage, signal	35
Santé : les bases	36

Réserver dans cet ordre

quatre choses avant de partir : le permis de trek est celui qui ne peut pas attendre

Le Pérou récompense ceux qui réservent tôt le permis du Chemin de l'Inca et les vols internationaux, et laissent le reste libre. La plupart des nationalités entrent sans visa jusqu'à 183 jours, donc l'étape visa se résume à une vérification de cinq minutes, pas à une demande. Quatre choses méritent vraiment d'être fixées tôt, dans cet ordre.

6 mois
avant

Permis du Chemin de l'Inca classique, si trek prévu

Seulement 500 places par jour, personnel inclus, épuisées 5 à 6 mois à l'avance pour les dates de juin à août. Sautez complètement cette étape si vous prenez plutôt le train ou l'itinéraire du Salkantay ; voir page 27.

Vérifier les
disponibilités du
Chemin de l'Inca

8 sem.
avant

Vols internationaux

Les tarifs vers Lima atteignent leur plus bas environ huit à dix semaines avant, pour la saison sèche de mai à septembre. La plupart des routes transitent par un hub aux États-Unis ou ailleurs en Amérique du Sud.

Comparer les
tarifs sur
Skyscanner

4 sem.
avant

Assurance et entrée au Machu Picchu

Souscrivez une assurance voyage couvrant spécifiquement la haute altitude et l'évacuation en trek ; les polices standard excluent parfois le trekking au-dessus d'une certaine altitude. Réservez l'entrée au Machu Picchu (et toute option montagne) sur le portail officiel avant de réserver les trains.

Comparer les
assurances
voyage

1 sem.
avant

eSIM

Installez avant le départ, activez dans l'avion. La couverture s'affaiblit autour du lac Titicaca et en Amazonie, donc téléchargez des cartes hors ligne avant de quitter Cusco de toute façon.

Configurer un
eSIM Saily



Règle du passeport : six mois de validité au-delà de l'arrivée, la norme pour la plupart des entrées en Amérique du Sud. Vérifiez-le dès maintenant : les renouvellements en préfecture prennent du temps avant la haute saison.



Prévenez votre banque des dates avant de partir. Les distributeurs péruviens signalent parfois un premier retrait à l'étranger et bloquent la carte.

Argent et transport

espèces et carte : train pour le Machu Picchu, bus et vols pour le reste

Espèces et carte, les deux, mais les espèces font encore fonctionner l'essentiel du quotidien en dehors de Lima et des restaurants haut de gamme de Cusco. Le sol (PEN) n'est pas une monnaie fermée, mais les taux de change s'améliorent une fois sur place : les petites coupures comptent, car les marchés et les collectivos font rarement la monnaie sur de gros billets.

POSTE	ROUTARD	INTERMÉDIAIRE	CONFORT
Dortoir d'auberge / chambre double d'hôtel	12 EUR	37 EUR	101 EUR
Repas de rue / restaurant	3,70 EUR	16,60 EUR	37 EUR
Thé de coca, café	0,70 EUR	1,40 EUR	2,80 EUR
Pisco sour, bar	3,70 EUR	7,40 EUR	12,90 EUR
Taxi, courte distance	1,80 EUR	3,70 EUR	9,20 EUR

vérifié le 15/08/2026 : chiffres détaillés par catégorie dans le guide budget

TRANSPORT : CE QUI VAUT QUOI

Les vols intérieurs relient bien Lima, Cusco, Arequipa, Puno et les portes d'entrée amazoniennes, et sont souvent plus rapides pour à peine plus cher qu'un long trajet terrestre, vu le relief. Entre Cusco et le Machu Picchu, le train est la seule option réaliste pour qui ne trekke pas : réservez les places quelques semaines à l'avance. Entre les villes des hauts plateaux (Cusco vers Puno, Puno vers Arequipa), les bus longue distance pour touristes offrent des trajets confortables et panoramiques à une fraction du prix d'un transfert privé ; les collectivos (minibus partagés) couvrent les trajets régionaux plus courts pour encore moins cher. Pour les taxis en ville, négociez le prix avant de monter, ou réservez via une application.



Le bus Cusco vers Puno (environ 7 heures) s'arrête à des points de vue sur les hauts plateaux en chemin : c'est un trajet vraiment panoramique, pas du temps mort, si l'horaire des vols le permet.



Les opérateurs de train vers le Machu Picchu sont cités sans lien là où aucun partenariat n'existe : réservez-les directement sur le site de l'opérateur.

LE TABLEAU COMPLET

Le détail complet des options de transport par itinéraire se trouve dans [l'itinéraire en 7 jours](#) et [l'itinéraire en 14 jours](#).

Logement, bagage, connexion

auberges et hôtels · faire son sac pour les écarts d'altitude · eSIM, les trois soucis réglés

LOGEMENT

En milieu et haut de gamme, [Stay22](#) l'emporte grâce à sa politique d'annulation gratuite et à la profondeur de son inventaire, hôtels comme guesthouses. Pour les dortoirs et auberges sociales, [Hostelworld](#) propose le plus grand nombre d'avis, en particulier dans le quartier San Blas de Cusco. Pour un séjour chez l'habitant sur le lac Titicaca, réservez via un opérateur du système de rotation plutôt que la première offre venue sur le ponton.

BAGAGE : LA LISTE BAGAGE CABINE POUR 12 JOURS

- | | |
|--|--|
| ☐ Couches : hauts légers pour Lima et l'Amazonie, couches chaudes pour les nuits proches de zéro à Cusco et Puno | ☐ Adaptateur de prise type A/C |
| ☐ Chaussures de marche imperméables et déjà rodées : pavés et terrains de ruines usent les chaussures neuves | ☐ Batterie externe 20 000 mAh (certaines guesthouses de la Vallée Sacrée ont peu de prises) |
| ☐ Trousse de premiers secours de base : l'opéramide, paracétamol, électrolytes, médicament contre le mal d'altitude si prescrit | ☐ Deux cartes de paiement dans des poches séparées |
| ☐ SPF 50, lunettes de soleil (les UV sont plus forts en altitude que la température ne le laisse penser) | ☐ Copies du passeport à trois endroits : téléphone, papier, e-mail |
| | ☐ Gourde réutilisable avec filtre (l'eau du robinet n'est pas potable sans traitement) |
| | ☐ Petites coupures et pièces pour les pourboires, les marchés et les collectifs partagés |

Connexion. Achetez l'eSIM la veille du départ et activez-la dans l'avion. Un forfait 5 Go couvre une semaine, 10 Go couvre douze jours de cartes et d'envois. La couverture chute autour des îles du lac Titicaca et au cœur de l'Amazonie : téléchargez les cartes hors ligne avant de quitter Cusco.

[Configurer un eSIM Saily](#)

POUR ALLER PLUS LOIN

Le détail complet des itinéraires de 7 et 14 jours, avec les notes de bagage étape par étape, se trouve dans [l'itinéraire de 14 jours](#).

Santé : les bases

L'altitude est le risque principal • l'estomac et le soleil pour le reste

Le Pérou n'impose aucune vaccination obligatoire pour la plupart des voyageurs arrivant directement d'Europe ou d'Amérique du Nord, même si la fièvre jaune est recommandée, et parfois exigée, si l'Amazonie figure au programme : vérifiez les consignes en vigueur au moins un mois à l'avance. Le mal d'altitude, détaillé en page 19, est le risque qui surprend le plus de visiteurs. Au-delà, les troubles digestifs liés à la nourriture et à l'eau, ainsi que les coups de soleil en altitude, sont les deux préoccupations du quotidien.

LES BASES PRATIQUES

- ☐ Eau du robinet : bouteille ou filtrée reste le choix le plus sûr partout, sauf dans les grandes chaînes hôtelières
- ☐ Altitude : suivez le rythme indiqué en page 19, surveillez les signaux d'alerte en page 20
- ☐ Soleil : les UV sont nettement plus forts au-dessus de 3 000 m, même par temps frais et nuageux ; réappliquez la crème SPF toutes les deux heures en extérieur
- ☐ Les pharmacies (farmacias) sont courantes à Cusco et Lima ; le personnel parle souvent un peu anglais dans les zones touristiques
- ☐ Une assurance voyage couvrant les treks en haute altitude et l'évacuation compte surtout pour le Chemin de l'Inca et le trek Salkantay

POUR ALLER PLUS LOIN SUR LE SITE

Le [guide des destinations peu fréquentées](#) détaille les bases santé en région isolée (accès limité aux pharmacies en altitude) pour les étapes de Huayhuash et Chachapoyas.

08

Rester en sécurité, malin

Les arnaques inchangées depuis des années, l'étiquette qui compte vraiment, et le minimum de langue qui change la façon dont les habitants répondent.

DANS CE CHAPITRE

Les arnaques qui marchent encore	38
Étiquette : la liste courte	39
Numéros d'urgence et phrases utiles	40

Les arnaques qui marchent encore

constantes dans les zones touristiques de Cusco, absentes ailleurs

Le Pérou est plus sûr que les gros titres ne le laissent croire, et davantage propice aux arnaques que les brochures ne l'admettent. La criminalité violente contre les touristes reste rare dans le corridor touristique. Ce qui reste constant, c'est une petite série d'arnaques qui ciblent précisément les visiteurs de première fois autour de la Plaza de Armas de Cusco et des gares. En connaître trois protège l'essentiel de l'argent réellement perdu par les touristes.

ARNAQUE 01

Le faux billet pour le Chemin de l'Inca

Une agence de rue ou un site non officiel vend un permis Classic Inca Trail fortement réduit, qui s'avère invalide ou pour de mauvaises dates, découvert seulement au point de contrôle.

La parade : ne réservez qu'auprès d'opérateurs agréés listés sur le portail officiel du Ministère de la Culture, et confirmez le numéro de permis avant de payer intégralement.

ARNAQUE 02

L'alpaga « officiel »

Une boutique près de la Plaza de Armas vend des écharpes en mélange acrylique étiquetées « 100 % baby alpaga » au prix du véritable alpaga, une pratique assez courante pour être devenue une blague récurrente chez les visiteurs qui reviennent.

La parade : le véritable alpaga est chaud et légèrement gras au toucher, jamais lisse comme du synthétique ; achetez auprès d'une coopérative dont l'origine est visible, comme celles près du marché San Pedro.

ARNAQUE 03

Le boleto « officiel » survendu

Un rabatteur devant un site de ruines vend un boleto turistico (billet touristique) avec une marge, en prétendant que le guichet est fermé ou la file trop longue.

La parade : le boleto turistico ne se vend qu'aux guichets officiels et sur les sites participants ; un vendeur de rue qui le propose n'est jamais légitime.

BONUS

Le taxi au « compteur cassé » de l'aéroport

À l'aéroport de Lima ou de Cusco : un chauffeur non identifié annonce un forfait bien au-dessus du tarif habituel, prétendant parfois que c'est la seule option disponible.

La parade : utilisez le comptoir taxi officiel de l'aéroport ou une application de VTC ; tous deux affichent des tarifs fixes et justes avant de monter.

POUR ALLER PLUS LOIN SUR LE SITE

Le détail des treks et permis est couvert en page 27 ; le panorama complet de l'étiquette continue à la page suivante.

Étiquette : la liste courte

Les quatre premières sont essentielles · les quatre dernières évitent les frais et les malaises

Huit choses qui comptent. Les quatre premières causent une vraie offense si elles sont ignorées ; les quatre dernières facilitent surtout la journée. Le reste n'est que de l'ambiance.

À FAIRE

Demandez avant de photographier des personnes en tenue traditionnelle

De nombreuses femmes et propriétaires de lamas près des sites touristiques vivent des pourboires photo ; une petite pièce en sol est attendue, mettez-vous d'accord avant.

À ÉVITER

Toucher ou prélever des pierres sur les sites de ruines

La pierre inca est activement protégée ; grimper sur les murs ou emporter un fragment entraîne de vraies amendes et un réel préjudice culturel.

À FAIRE

Acceptez le thé de coca et les feuilles de coca quand on vous les propose

Offerts en altitude à la fois comme hospitalité et comme remède authentique ; refuser catégoriquement peut sembler dédaigneux envers une véritable coutume locale.

À ÉVITER

Marchander agressivement sur les marchés d'artisanat

Une négociation en douceur est normale ; insister lourdement sur des prix qui reflètent déjà des heures de travail manuel passe pour irrespectueux, pas malin.

À FAIRE

Saluez d'une poignée de main, parfois d'une bise

Une seule bise sur la joue droite entre femmes, ou entre un homme et une femme, est courante en contexte social ; une poignée de main reste toujours sûre.

À ÉVITER

Réserver l'opérateur le moins cher et non agréé pour le Chemin de l'Inca

Les standards de bien-être des porteurs varient fortement ; un prix cassé signifie souvent des porteurs sous-payés et surchargés. Vérifiez les opérateurs agréés avec une politique porteurs visible.

À FAIRE

Donnez un pourboire directement aux guides et porteurs

Un pourboire modeste par jour, en espèces, est la norme et représente souvent une part significative du revenu d'un guide ou d'un porteur.

À ÉVITER

Supposer que tout le monde parle espagnol

De nombreuses communautés des hauteurs andines parlent le quechua comme première langue ; une tentative de salut en quechua fait bien plus d'effet qu'attendu.



Patience et chaleur gagnent chaque échange au marché. Les Péruviens des zones touristiques croisent en permanence des visiteurs pressés et brusques ; un peu de bavardage change toute la dynamique de l'échange.



Le pourboire (10 pour cent dans les restaurants avec service à table, petites coupures pour les guides et porteurs) est attendu dans les lieux tournés vers le tourisme, moins dans les adresses locales du quotidien.

À LIRE AUSSI

Les règles d'accès aux sites religieux et cérémoniels figurent dans le [guide des monuments religieux](#).

Numéros d'urgence et huit phrases utiles

enregistrez les numéros dès maintenant • les phrases changent la façon dont les habitants répondent

POLICE

105

tout le pays

POLICE TOURISTIQUE (CUSCO)

+51 84 249 654

espagnol et anglais

AMBULANCE (SAMU)

106

tout le pays

POMPIERS

116

tout le pays

AMBASSADE DE FRANCE À LIMA

**[VERIFIER : numero
ambassade France
Lima]**

services aux citoyens

CLINICA PARDO, CUSCO

+51 84 240 387

privée, personnel expérimenté en altitude

HUIT PHRASES QUI CHANGENT LA FAÇON DONT LES HABITANTS RÉPONDENT

FRANÇAIS	ESPAGNOL	NOTES
Bonjour	hola	fonctionne partout, à toute heure
Merci	gracias	« muchas gracias » pour une chaleur sincère
Oui / Non	si / no	universel
Combien ça coûte ?	cuanto cuesta?	indispensable pour les marchés et les taxis
Non, merci	no, gracias	un refus ferme et poli pour les vendeurs de rue
Où sont les toilettes ?	donde esta el bano?	la plupart des restaurants et cafés vous laisseront utiliser les leurs
Pardon / excusez-moi	disculpe	excuse universelle ou pour attirer l'attention
Au secours !	ayuda!	urgences uniquement



Enregistrez l'adresse de votre hôtel et celle de la clinique la plus proche dans votre téléphone avant le premier jour de randonnée ou de visite de ruines.



Le quechua est la première langue dans une grande partie des hauteurs andines ; un salut en espagnol fonctionne partout, mais un « bonjour » en quechua (napaykullayki) surprend et réchauffe sincèrement les habitants.

09

Outils et références

Les outils en ligne qui ont servi à construire ce guide, les cartes à découper pour votre portefeuille, et les sources derrière chaque chiffre.

DANS CE CHAPITRE

Emportez les outils en ligne avec vous	42
Cartes à imprimer : découper, plier, emporter	43
Sources et méthodologie	44
Une note sur les liens	46

Emportez les outils en ligne avec vous

scannez pour ouvrir • les données évoluent après l'impression de ce PDF

Ce guide est une photographie à un instant donné ; les outils qui l'ont nourri continuent d'être mis à jour. Scannez un code ou tapez l'URL courte. Chacun est préchargé avec les mêmes données Pérou qui ont servi à ce guide.



Calculateur de budget voyage

Pérou : 35 EUR/jour routard, 150 EUR/jour confort.

[packlightly.fr/
outils/calculateur-de-budget/](https://packlightly.fr/outils/calculateur-de-budget/)



Carte de voyage

Chaque étape de ce guide sur une carte, de Lima à Puno.

[packlightly.fr/
outils/carte-de-voyage/](https://packlightly.fr/outils/carte-de-voyage/)



Meilleure période pour partir

Idéal : mai-sept. Météo mois par mois pour plus de 140 pays.

[packlightly.fr/
outils/carte-des-meilleures-periodes-de-voyage/](https://packlightly.fr/outils/carte-des-meilleures-periodes-de-voyage/)



Vérificateur de visa

Passeports français, belge, suisse, canadien : exemption de visa jusqu'à 183 jours.

[packlightly.fr/
outils/verificateur-de-visa/](https://packlightly.fr/outils/verificateur-de-visa/)

Cartes à imprimer : découper, plier, emporter

imprimez à 100 % • format carte bancaire, 85 x 54 mm

Imprimez cette page en A4 ou US Letter à 100 pour cent (sans ajustement à la page), découpez le long des pointillés, et les deux cartes vivent dans votre portefeuille pour le voyage. Les champs de formulaire sont interactifs dans Acrobat et l'aperçu iOS si vous préférez taper plutôt qu'écrire.

ESPAGNOL • ESSENTIELS

Bonjour	hola
Merci	gracias
Oui / Non	si / no
Combien ça coûte ?	cuanto cuesta?
Non, merci	no, gracias
Où sont les toilettes ?	donde esta el bano?
Au secours !	ayuda!
Pardon	disculpe

packlightly.fr

URGENCES • PÉROU

Police 105
 Ambulance (SAMU) 106
 Police touristique (Cusco) +51 84 249 654
 Ambassade de France à Lima [VERIFIER :
 numero ambassade France Lima]
 Mon hôtel : _____
 Adresse : _____
 Assurance n° : _____

Recto de la carte à gauche, verso à droite : imprimez en recto verso sur le bord court et elles se plient en une seule carte.

Guide perdu, carte gardée ? Le QR code ouvre le hub Pérou en ligne, avec chaque page vers laquelle ce guide renvoie, ainsi que les mises à jour publiées après l'impression de cette édition.

packlightly.fr/perou/



Photographiez les deux cartes avant de les découper. Une copie sur téléphone de la carte d'urgence fonctionne toujours quand le portefeuille est resté à l'hôtel.



Demandez à votre hôtel d'écrire lisiblement le nom et l'adresse au dos. Les chauffeurs de taxi et de colectivo la lisent d'un coup d'œil.

Sources et méthodologie

chaque chiffre est rattaché à une source datée

 Wouter van
Kemenade,
Pack Lightly

ÉCRIT PAR

Wouter van Kemenade

Fondateur de Pack Lightly. Parcours en marketing de la performance, écriture de voyage guidée par la donnée. Chaque chiffre de ce guide est vérifié par rapport à une source listée ci-dessous ; si un prix évolue de plus de 15 pour cent, la prochaine édition le signale.

SOURCES UTILISÉES DANS CETTE ÉDITION

1. Tarifs hôtels et auberges : instantané Stay22 et Hostelworld du 16/08/2026, quartiers de Cusco et Lima.
2. Taux de change : taux de référence BCE, 16/08/2026.
3. Politique de visa : portail de la Surintendance nationale des migrations du Pérou (Migraciones), consulté le 16/08/2026.
4. Avis aux voyageurs : ministère britannique des Affaires étrangères (FCDO) et département d'État américain, dernière mise à jour 07/2026.
5. Climat : jeu de données Meilleure période pour partir, moyennes sur 10 ans, capturé le 16/08/2026.
6. Règles du permis Chemin de l'Inca : Ministère de la Culture du Pérou, consulté en 08/2026.
7. Pages du dossier Pérou de Pack Lightly, consultées le 16/08/2026 : [hub](#) · [plus beaux sites](#) · [parcs nationaux](#) · [destinations peu fréquentées](#)

Méthodologie. Les scores pays de Pack Lightly agrègent onze dimensions dans le tableau de bord 0-100 en page 5, recalculé tous les six mois. Les chiffres de budget proviennent du jeu de données en ligne du calculateur de budget, les verdicts climatiques du jeu de données Meilleure période pour partir, tous deux datés à leur apparition.

Ce qui a changé dans l'édition 2026.08 : première sortie sur le standard de design v2. Prochaine mise à jour prévue : février 2027. Non couvert ici : escales de croisière, circuits en autocar de groupe, tourisme médical. Les données de circuits Viator sont en attente de synchronisation en direct pour cette édition ; tarifs indicatifs affichés, mise à jour finale du listing avant impression.

Crédits photo. Chaque photographie provient de Wikimedia Commons sous licence Creative Commons ou domaine public. La liste complète, image par image, avec chaque photographe et sa licence, figure sur la page suivante. La couverture montre le Machu Picchu au lever du soleil.

Crédits photo

chaque photo, son auteur et sa licence

Toutes les photographies de lieux proviennent de Wikimedia Commons. Chacune est réutilisée sous la licence Creative Commons ou domaine public indiquée ci-dessous, avec attribution au photographe. Sous licence CC BY-SA, cette liste et toute réutilisation portent les mêmes conditions de partage à l'identique. Cliquez sur un titre pour ouvrir le fichier original sur Commons.

1. Crédits photo en attente : lancez `pl-image-resolver` pour sourcer les photos, puis `build-image-credits.mjs --country=peru` pour remplir cette liste.

Données et tarifs des excursions : API partenaire Viator, en attente de synchronisation. Portrait de l'auteur et éléments de marque : Pack Lightly.

Une note sur les liens de ce guide

transparence · pourquoi ce guide est gratuit

Ce guide est gratuit car certains des liens de réservation qu'il contient sont des liens d'affiliation. Quand un lecteur réserve un séjour, un vol, une excursion ou un eSIM via l'un de ces liens, le partenaire commercial rémunère Pack Lightly. Le lecteur paie le même prix dans tous les cas.

Le choix précède le partenaire. Un lieu de séjour ou une option de transport est choisi pour ce qu'il apporte au voyage, et là où existe un lien partenaire pour cette option, ce lien est utilisé ; là où il n'en existe pas, le lien simple y renvoie quand même. Une arnaque reste signalée sans détour, et une option moins chère qui surpasse l'option célèbre garde sa place. La commission finance le guide, elle ne choisit pas à sa place.

Questions, corrections, ou une adresse testée qui mérite sa place dans la prochaine édition : écrivez à hello@pack-lightly.com.

Partenaires liés dans cette édition : Skyscanner · Stay22 · Hostelworld · GetYourGuide · Saily · Sherpa



Les liens peuvent survivre plus longtemps qu'un tirage papier. Si l'un d'eux ne fonctionne plus, la version en ligne de chaque page de ce guide se trouve sur packlightly.fr/perou.



Ce fichier est versionné ; l'édition figure sur la couverture. La prochaine mise à jour prévue arrive en février 2027 et remplace ce fichier au même emplacement de téléchargement.