Pérou-Bolivie

La diagonale andine - Reference : AM-PERBO-1

Descriptif jour par jour
Jour 1 : Paris- Lima

Vol pour l'Amérique latine.
Accueil à Lima par votre accompagnateur en fin de journée et transfert vers notre hôtel. Dîner et soirée libre.

Jour 2 : Lima-Cosco - Vol intérieur)

Transfert vers l'aéroport et vol vers Cusco. Installation à notre hôtel et fin de journée libre pour s'acclimater en douceur à l'altitude. Durant notre dîner, rencontre avec un spécialiste en écologie péruvienne, qui nous présentera un diaporama et nous expliquera les différents microclimats et zones de vie du Pérou, ainsi que leur influence sur l'évolution culturelle du pays.

Jour 3 : Cusco

Journée consacrée à la visite des splendeurs métissées de la ville de Cusco. Une atmosphère unique règne dans cette ville emblématique des Andes. Nous prendrons le temps de nous imprégner de son ambiance et visiterons les sites principaux de la cité : le musée d'art précolombien, le site de Sacsayhuaman qui domine fièrement la ville, la cathédrale riche en art colonial, et enfin le Qoricancha (ou Temple du Soleil) ou l'on pourra saisir toute l'ingéniosité de l'architecture inca.

Jour 4 : Cusco – Patamamba (120km - 3h))

Nous dédions cette journée à la découverte des sites satellites principaux de la Vallée Sacrée en décrivant une boucle autour d'une montagne sacrée, le Pachatusan. Pour commencer notre matinée : Tipon. D'après les anciens, le grand temple à ciel ouvert du site et consacré à l'Eau date de l'époque Wari, une importante civilisation antérieure à l'Empire inca. Nous poursuivrons par la citadelle de Pikillacta, un ensemble de constructions préhispaniques, étrangement baptisé en quechua ville des puces à la fin de la période coloniale.
Après notre déjeuner au petit village de Pisac, nous visiterons alors son site archéologique. En fin de journée, notre véhicule nous emmènera à Patabamba, petit village sur le balcon de la vallée, où nous serons accueillis par la communauté pour y passer la nuit.

Jour 5 : Patamba - Chinchero (50 km - 1h)

Patabamba est un village de tisserands, activité traditionnelle de la vallée. Ils nous enseigneront toutes les étapes de réalisation de leur travail : choix des plantes pour les teintures naturelles, tonte de la laine, filage et tissage. Nous les quitterons alors pour rejoindre Chinchero, un autre village de tisserands. Il est exactement construit sur un complexe inca extraordinairement étendu, construit en pleine campagne afin de servir, à l'époque de l'Empire, de lieu de repos à l'Inca Túpac Yupanqui.

Jour 6 : Cinchero - Ollantatambo (50 km - 1h)

En début de matinée, nous nous rendrons à Moray, un étonnant site inca de recherche agronomique, puis plus bas dans la Vallée Sacrée, aux salines de Maras qui existent depuis la période pré-Inca. Elles datent de l'époque où le sel était un bien précieux et rationné. Enfin nous arriverons à notre dernière étape, Ollantaytambo, symbole de la culture vivante des Andes par son village à l'atmosphère si singulière et son site archéologique monumental.

Jour 7 : Ollantatambo - Machu Picchu - Cusco (50km - 1h de bus)

C'est en train que nous continuerons le long du cours sinueux du fleuve sacré Urubamba pour rejoindre Aguas Calientes, ultime station au pied du site de Machu Picchu. Changement total d'ambiance. Les vallées fertiles et agricoles laissent place à la végétation épaisse de la forêt tropicale, emplacement idéal pour ériger une citadelle comme le Machu Picchu, à l'abri des regards. La magie du site opère et ne laissera aucun de nous indifférent face à tant de talent architectural. Nous pourrons agrémenter la visite par une randonnée, pour ceux qui le souhaiteront, au cerro Machu Picchu, en accédant ainsi à un panorama saisissant sur le site et la vallée. De retour à Aguas Calientes, le train nous attendra pour retrouver les Andes et Cusco.

Jour 9 : Cusco - Raqui (120 km - 2h)

Nous quittons Cusco pour prendre la route du sud. Elle s'achèvera au petit village de Raqchi où nous attend la communauté pour partager avec nous leurs coutumes locales. Installation dans les familles qui nous recevront dans leurs petites habitations façonnées en pierre volcanique. Les villageois nous accompagneront l'après-midi aux alentours de leur

pueblo pour une ballade interprétative (découverte des cultures, de l'atelier de poterie…) avant la visite du complexe archéologique de Raqchi, qui remplissait une fonction stratégique lors des pèlerinages incas et la conquête de l'Altiplano. Nuit chez l'habitant.

Jour 10 : Raqui - Lac Titicaca (280 km - 4h

Dans la matinée nos hôtes nous guideront au pied d'une montagne sacrée, l'apu Khimsashata (3 800 m), où ils viennent chercher le précieux sable rouge utilisé dans l'élaboration de leurs céramiques. Une opportunité pour eux de nous conter les mythes et légendes de la communauté.
Après le déjeuner nous les quitterons pour reprendre la route et monter en direction de l'Altiplano et du lac Titicaca. A Llachon, nous serons accueillis par la communauté et répartis dans les maisons d'hôte.

Jour 10 : Llachon – Taquile - Uros

En début de matinée, nous rejoignons le petit port pour embarquer sur un bateau en direction de l'île Taquile. Ses habitants ont su préserver une organisation sociale étonnante et un art du tissage perpétré de générations en générations. Après le déjeuner, nous continuerons à explorer le lac, et parviendrons aux îles flottantes des Uros en fin de journée.
A notre arrivée à Qhantati (« aube » en aymara), notre guide nous présentera aux familles vivant sur l'île. Celles-ci nous recevront et nous feront partager leurs histoires et leur musique après le dîner.

Jour 11 : Uros - Puno

Après le petit déjeuner, nous sortirons aider les familles Uros à couper les tiges de roseau (Totora), plante omniprésente dans leur quotidien. Nous aurons alors l'occasion d'observer la faune et la flore locales de l'incroyable réserve naturelle du Titicaca. Nous irons ensuite retirer les filets posés la veille afin de récolter la pêche du jour et observer les élevages de truites dans les viviers.
Après notre repas réalisé avec les fruits de la pêche, nous apprendrons à tisser la totora. Retour en bateau en fin de journée à Puno.

Jour 12 : Puno - La Paz (250 km - 4h)

Journée de transfert entre Puno et La Paz, via Desaguadero.
Fin de journée libre à La Paz.

Jour 13 : La Paz

La Paz, la ville andine par excellence. Située en lisière de la Cordillère Royale, à une altitude d'environ 3 600 m, la ville vibre, bouillonne, envahie de marchés improvisés dans ses ruelles étroites. Nous consacrerons la matinée à la visite de ses sites principaux, principalement le quartier colonial.
L'après-midi sera libre pour profiter à votre rythme de cette ville.

Jour 14 : La Paz - Tuni (80 km - 2h)

Départ le matin pour rejoindre le petit village Aymara de Tuni (4 450 m) au pied du massif du Condoriri. Rencontre avec les familles de la communauté. Les villageois nous expliqueront leur organisation et leur gestion de l'économie basée sur l'agriculture et l'élevage des lamas. Nous aurons la possibilité au cours de ces 2 jours de nous immiscer dans leur quotidien.
A midi, nous les aiderons à élaborer le déjeuner avec les produits locaux. Dans l'après-midi, différentes activités nous seront proposées.

Jour 15 : Tuni - La Paz

Nous participerons encore ce matin à la vie de la communauté avant de préparer, pour le déjeuner, la Huatia, repas traditionnel cuisiné dans un four sous terre.
Dans l'après-midi, retour en véhicule vers La Paz.

Jour 16 : La Paz - Uyuni (220 km - 3h de bus et 300 km - 6 h de train)

Nous quittons aujourd'hui La Paz pour poursuivre toujours plus au sud. Un premier trajet en bus nous mènera à Oruro, rendu célèbre pour le carnaval qui se tient tous les ans dans cette ville perdue sur l'Altiplano, puis un second, en train, pour rejoindre Uyuni au bord du salar. Arrivée dans la nuit.

Jour 17 : Uyuni - Villamar (200 km - 4h)

Départ pour quatre journées dans l'un des déserts les plus surréels au monde : le sud Lipez, situé à la frontière bolivienne avec l'Argentine et le Chili. Nous quittons Uyuni en passant par un cimetière de trains, ceux qui, par le passé, acheminaient l'argent de Potosi jusqu'à l'océan. Puis poursuivons encore plus à l'ouest et à l'intérieur de ce désert. Nous arriverons ainsi au village de Villamar en fin d'après-midi.

Jour 18 : Villamar - Laguna Colorada (200 km - 4h)

Lagunes aux couleurs variées, volcans s'élançant dans le ciel andin, isolement total seront au programme de cette journée éblouissante. Nous passons d'abord un col à 5 000 m pour nous arrêter au site des geysers de Sol de Manana et aux sources d'eau chaude de Polques, puis arriver en fin de matinée face au volcan Licancabur (5 960 m). A ses pieds, repose la lagune Verde. La route qui va nous permettre d'atteindre la lagune Colorada dans l'après-midi est saisissante. Un patchwork de couleurs a envahi le désert.
Nuit au refuge de la lagune Colorada.

Jour 19 : Lagune Colorada - San Juan (200km - 4h)

Cap au nord. En chemin, arrêt au désert de Siloli où dort le fameux arbre de pierre. Plus tard,
un chapelet de lagunes nous attend : Honda, Ch'arkota, Hedionda et Cañapa (4 500 m) où l'avifaune sauvage a élu domicile. Nous remontons le désert le long de la cordillère volcanique omniprésente.
Après le déjeuner pris à l'ombre d'un dédale rocheux, nous poursuivons notre route passant par le mirador du volcan Ollagüe toujours actif, avant d'arriver au village de San Juan pour y passer la nuit.

Jour 20 : San – Juan – Uyuni (200 km - 4h)

Départ avant l'aube pour le salar d'Uyuni afin d'assister au lever de soleil sur ce site exceptionnel. Le salar d'Uyuni est le plus grand désert de sel au monde. En son centre, des îles formées de stromatolites - bactéries fossilisées datant du précambrien – et envahies de cactus géants, témoins millénaires de la formation des Andes. Un moment rare que nous prendrons le temps d'apprécier avant de rejoindre les rives du salar et visiter une petite exploitation de sel.
Retour en fin de journée à Uyuni.

Jour 22 : Uyuni – Potosi (220 km - 3h30)

Nous rejoignons Potosi dans la matinée. C'est l'une des villes les plus hautes du monde. Elle est construite au pied du Cerro Rico, une montagne de minerai d'argent qui domine la ville, et célèbre pour ses richesses d'art colonial.
Visite dans l'après-midi de la Casa Real de la Moneda, sans doute le monument le plus important de la ville et celui qui symbolise le mieux son destin.

Jour 22 : Potosi – Sucre (160 km - 2h30)

Trajet vers Sucre dans la matinée. La ville présente des facettes architecturales d'une richesse inégalée dans tout le reste du pays, en raison de l'importance politique et culturelle de la ville pendant la période coloniale et jusqu'à la fin du XIXe siècle. Ce joyau d'art baroque et de la Renaissance est la plus européenne des cités de Bolivie et sans doute l'une des plus belles d'Amérique Latine.

Jour 23 : Sucre – La Paz (Vol intérieur)

Vol intérieurs retour vers La Paz. Après-midi et soirée libres.
Nuit à l'hôtel à La Paz

Jour 24 : La Paz – Lima

Dans la matinée, vol international vers la capitale péruvienne.
Découvert de Lima qui ne se résume pas à Miraflores et son quartier moderne et américanisé. Il faut chercher ses charmes plus près du centre historique, déclaré patrimoine de l'UNESCO en 1991. Nous consacrerons l'après-midi à visiter le centre colonial de la capitale : son musée gastronomique, sa place d'armes, la cathédrale, l'ancienne station de train, le couvent San Francisco, le Musée de l'Inquisition et enfin la place San Martin.
Retour à notre hôtel en fin de journée et soirée libre.

Jour 25 : Lima - Vol retour

Dans la matinée, nous prendrons le temps de nous rendre au marché de Surquillo pour une visite interprétative des

produits locaux des étalages. A l'heure du déjeuner, un chef cuisinier nous présentera le ceviche dans une des meilleures « Cevicheria » de la ville. Nous aurons alors la possibilité d'apprendre à cuisiner ce plat traditionnel à base de poisson lors d'un cours d'initiation.
Après le déjeuner, retour à l'hôtel et transfert vers l'aéroport pour votre vol international

Jour 26 : Vol retour

Dîner et nuit à bord. Arrivée en france.

Nota :
Cet itinéraire est fourni à titre indicatif, c'est à dire que suivant les conditions météorologiques et/ou opérationnelles, le guide-accompagnateur qui est en charge du circuit, peut vous proposer des modifications suite à d'éventuels problèmes rencontrés, s'il le juge nécessaire pour votre sécurité et celle du groupe.

Le prix comprend

- Les vols internationaux Paris-Lima A/R
- Les taxes d'aéroport et surcharges carburant [1]
- Les Vols intérieurs Lima - Cusco taxes incluses, et vols Sucre – La Paz et La Paz – Lima (taxes de 3$/p à régler sur place).
- Tous les transports et les transferts (bus, minibus, train, taxi) sauf pendant les temps libres
- Les trains Ollantaytambo – Aguas Calientes – Cusco et Oruro – Uyuni.
- Les hébergements en hôtels** à ***, en auberges simples et refuges et 6 nuits chez l'habitant.
- Les repas comme spécifiés dans le programme (16 déjeuners et 10 dîners).
- Tous les petits déjeuners
- Le guide-accompagnateur Planète Découverte spécialiste de la destination.
- Les guides locaux francophones privés aux étapes.
- Les entrées et les sites mentionnés au programme

Le prix ne comprend pas

- Les boissons et achats personnels
- Les repas mentionnés « libres ». Comptez 6 à 10 USD (4 à 7€)/ repas / personne.
- Les sites non prévus en option.
- La axe d'aéroport international du vol La Paz – Lima (25 USD).
- Les visas.

En option :

- L'assurance voyage : annulation (108€), assistance et rapatriement, Consultez nos offres.

Notes

[1] Taxes aériennes incluant la surcharge carburant avec la compagnie Air France. En cas de réservation sur une autre compagnie pour ce voyage, le montant des taxes peut varier et vous sera au plus tard indiqué 30 jours avant le départ.

Les prestations
Le prix comprend

- Les vols internationaux Paris-Lima A/R
- Les taxes d'aéroport et surcharges carburant [1]
- Les Vols intérieurs Lima - Cusco taxes incluses, et vols Sucre – La Paz et La Paz – Lima (taxes de 3$/p à régler sur place).
- Tous les transports et les transferts (bus, minibus, train, taxi) sauf pendant les temps libres
- Les trains Ollantaytambo – Aguas Calientes – Cusco et Oruro – Uyuni.
- Les hébergements en hôtels** à ***, en auberges simples et refuges et 6 nuits chez l'habitant.
- Tous les repas sauf à La Paz et Lima.
- Tous les petits déjeuners
- Le guide-accompagnateur Planète Découverte spécialiste de la destination.
- Les guides locaux francophones privés aux étapes.
- Les entrées et les sites mentionnés au programme

Le prix ne comprend pas

- Les boissons et achats personnels
- Les repas à La Paz et à Lima. Comptez 6 à 10 USD (4 à 7€)/ repas / personne.
- Les sites non prévus en option.
- La taxe d'aéroport international du vol La Paz – Lima (25 USD).
- Les visas.

En option :

- L'assurance voyage (185€ ou 222€ avec l'option protection sanitaire pour ce circuit), consultez nos offres pour une assurance multirisque.

Fiche technique du circuit

Formalités / Santé

Formalités

Le visa n'est pas exigé aux européens séjournant 90 jours maximum en Bolivie par période de 12 mois. Un cachet d'entrée valant autorisation de séjour de 30 jours est apposé sur le passeport à l'arrivée dans le pays. Les voyageurs doivent exiger l'apposition de ce cachet dès leur entrée sur le territoire bolivien, même par voie terrestre.

Les Canadiens qui se rendent en Bolivie doivent être en possession d'un passeport canadien valide au moins six mois après la date de leur arrivée en Bolivie, le visa de touriste est non exigé pour un séjour de moins de 30 jours.
Les voyageurs doivent toujours avoir avec eux une photocopie de leur passeport, y compris du timbre d'entrée et de la carte de débarquement, car la police et les agents d'immigration peuvent demander à les voir.

Adresses / numéros utiles

France

- Ambassade et consulats de Bolivie : 12, avenue du Président-Kennedy, 75116 Paris. M. : Passy.
- Ambassade : 01-42-24-93-44. Bureaux ouverts du lundi au vendredi de 10 h à 12 h et de 14 h à 17 h.
- Consulat honoraire de Marseille : Le Négresko 2, 14, rue Négresko, 13008 Marseille. Tél. : 04-91-22-67-70. Courriel : colivian-marsella@orange.fr.
- Consulat honoraire de Bordeaux : 12, place de la Bourse, 33076 Bordeaux. Tél. : 05-56-79-50-00. Courriel : consulat.bordeaux@amb-bolivie.fr.
- Ambassade de France en Bolivie : Obrajes, calle 8, La Paz. Tél : 214.99.00 - fax : 214.99.01 - Tél. cellulaire de permanence : 775.93.158. www.ambafrance-bo.org

Belgique

- Ambassade de Bolivie : avenue Louise, 176, Boîte 6, 6e étage, Bruxelles 1050.
  Tél : 02-647-27-18. Courriel : embajada.bolivia@embolbrus.be. Pour le consulat même adresse.
- Ambassade de Belgique en Bolivie, Calle 9 N° 6 Achumani – La Paz Tél. (591 2) 277 14 30 Fax (591 2) 279 12 19 @ : lapaz@diplobel.fed.be

Suisse

- Consulat honoraire de Bolivie en Suisse : Sevogelplatz 2, 4052 Bâle. Tél : 061-312-44-45.
- Mission permanente auprès des organisations internationales : 139, rue de Lausanne (6e étage), 1202 Genève. Tél : 022-908-07-17. Courriel :mission.bolivia@bluewin.ch
- Ambassade de Suisse en Bolivie, Adresse : Embajada de Suiza, Calle 13, No. 455, Esquina 14 de Septiembre Obrajes, La Paz. Adresse postale : Embajada de Suiza Casilla 9356, La Paz
  Téléphone : 00591 2 275 12 25, Fax 00591 2 214 08 85 E-Mail paz.vertretung@eda.admin.ch Site internet http://www.eda.admin.ch/lapaz

Canada

- Ambassade de Bolivie : 130 Albert Street, Suite 416, Ottawa, Ontario K1P-5G4. Tél : 613-236-82-37. Courriel : embolivia.ottawa@rree.gov.bo.
- Ambassade du Canada en Bolivie : Adresse : 2678, Calle Victor Sanjinez, Edificio Barcelona, 2e étage, Plaza España (Sopocachi), La Paz, Bolivie.Téléphone : 591 (2) 241-5141. Télécopieur : 591 (2) 241-4453. Courriel : lapaz@international.gc.ca

Santé

Avant le départ consultez votre médecin (éventuellement votre dentiste) et souscrivez à une compagnie d'assistance couvrant les frais médicaux le rapatriement sanitaire.

Prévention des maladies transmises par les piqûres d'insectes :

- Paludisme : Prévention du paludisme (malaria) : maladie parasitaire transmise par les piqûres de moustiques qui impose le recours à des mesures de protection individuelle (sprays, crèmes, diffuseurs électriques, moustiquaires...). A ces mesures, doit s'ajouter un traitement médicamenteux adapté à chaque individu : il convient de s'adresser à votre médecin habituel ou à un centre de conseils aux voyageurs. Le traitement devra être poursuivi après le retour en France durant une durée variable selon le produit utilisé. Le paludisme est présent dans les zones rurales en-dessous de 2500 mètres toute l'année et dans le nord du pays (départements de Beni et de Pando, en particulier), mais aussi dans le département de Santa Cruz. L'Amazonie est classée en zone 3, le reste du pays en zone 1. Durant votre séjour, et durant les deux mois qui suivent votre retour, en cas de fièvre, un avis médical doit être pris rapidement, pour mettre en œuvre dès que possible un traitement antipaludique éventuel.
- Dengue : Cette maladie virale transmise par les piqûres de moustiques impose le respect des mesures habituelles de protection et l'attention des personnes les plus vulnérables. Cette affection pouvant prendre une forme potentiellement grave, il convient de consulter un médecin en cas de fièvre. La prise d'aspirine est déconseillée.
- Maladie de Chagas (Trypanosomiase américaine) : Cette maladie parasitaire transmise par les piqûres d'insectes (punaises), est présente dans les régions pauvres de basse et moyenne altitude (Amazonie). Il convient de se protéger efficacement : répulsifs, moustiquaire, etc.
- Leishmaniose : La leishmaniose cutanée et cutanéo-muqueuse, transmise par une espèce de petit moustique (Phlébotome), peut être contractée dans les zones tropicales humides.

Vaccinations :
La vaccination contre la fièvre jaune est recommandée (à pratiquer dans un centre agréé). La mise à jour de la vaccination diphtérie-tétanos-poliomyélite est nécessaire. Autres vaccinations conseillées (selon conditions d'hygiène et durée du séjour) : fièvre typhoïde, hépatites virales A et B. La vaccination contre la rage peut également être proposée par votre médecin. Demandez conseil à votre médecin ou à un centre de vaccinations internationales.
Sida : Prévalence non négligeable du VIH - sida. Toute mesure de prévention est indispensable

Hygiène alimentaire :
Il est conseillé de ne pas boire l'eau du robinet : préférez les eaux en bouteilles capsulées. A défaut, consommez de l'eau filtrée, bouillie et décontaminée. Evitez l'ingestion de glaçons, de jus de fruits frais, de légumes crus et de fruits non pelés. Evitez la consommation d'aliments (poisson, viande, volaille, lait) insuffisamment cuits. Il convient, notamment, d'être très vigilant à la consommation de porc du fait de la présence de maladies parasitaires comme les trichines ou la cysticercose (toujours s'assurer qu'il s'agit de « porc d'élevage »). Veillez à un lavage régulier et soigneux des mains avant chaque repas.

Quelques règles simples :
Évitez les baignades dans les rivières ou lacs (risque d'infection parasitaire).
Évitez de marcher pieds nus sur le sable et les sols humides.
Ne caressez pas les animaux que vous rencontrez.
ne jamais consommer de médicaments achetés dans la rue.
Emportez dans vos bagages les médicaments dont vous pourriez avoir besoin.

Recommandations particulières liées à la haute altitude :
L'arrivée à La Paz peut s'accompagner des problèmes de santé liés à l'altitude (La Paz est située entre 3300 et 3800 mètres (l'aéroport d'El Alto à 4100 mètres) : les efforts physiques sont déconseillés les premiers jours , une hydratation régulière (eau plate) est recommandée, les boissons alcoolisées et les repas copieux sont à éviter. Compte-tenu de l'altitude, il est important de prévoir de vêtements chauds. Enfin, chez les personnes âgées, ou en cas d'antécédents cardiaques ou pulmonaires, un bilan préalable est recommandé.

Pour de plus amples renseignements, vous pouvez consulter le site de l'INVS http://www.invs.sante.fr, ainsi que celui de l'OMS http://www.who.int, qui vous renseigneront sur l'état sanitaire de ce pays, sur le sites de l'institut Pasteur de Paris http://www

Canada : l'Agence de Santé Publique :http://www.phac-aspc.gc.ca/tmp-pmv/index-fra.php

Sécurité :

Par mesure de précaution, chaque voyageur pensera à se munir de photocopies de son passeport et de sa police d'assurance (à remettre à l'accompagnateur).
Voyager en Bolivie demande d'observer une certaine prudence.

Si un policier veut procéder à un contrôle d'identité, les voyageurs ne doivent lui présenter que leur passeport. Selon la loi

bolivienne, un policier ne peut pas vous obliger à le suivre à moins de présenter une demande écrite officielle, signée par un juge, et indiquant votre nom ; toute fouille ou saisie doit avoir lieu dans un poste de police authentique en présence d'un procureur. Faites valoir votre droit de communiquer avec votre ambassade. De toute façon, il convient de refuser systématiquement de monter dans un véhicule avec des policiers.

En outre, les voyageurs sont invités à adopter les règles de sécurité élémentaires et de bon sens, notamment dans un pays où 60% de la population vit en-dessous du seuil de pauvreté
Il est conseillé de rester attentif à ce qui se passe autour de soi en tout temps, de s'habiller sobrement, d'éviter de porter des bijoux ou d'avoir sur soi d'importantes sommes d'argent ou des cartes de crédit, et de garder les caméras et l'équipement électronique à l'abri des regards. On recommande aux voyageurs de mettre leurs objets de valeur en sécurité dans le coffre-fort de leur hôtel.

Préparer son voyage

Encadrement :

Un guide-accompagnateur Planète Découverte français pendant toute la durée du circuit et des guides locaux francophones privés sur certaines étapes.

Hébergement :

Nuits en hôtels standard, 3*** à 2** ou en auberges simples suivant les régions. En chambre double (chambres simples ou triples sur demande et avec supplément, nous consulter), avec les petits-déjeuners inclus. Parfois nuits chez l'habitant où le confort est plutôt rudimentaire (selon circuits).

Bagages/portage :

Lors des déplacements et transferts, chacun doit porter ses bagages. Nous vous conseillons de voyager avec un sac à dos ou un sac de voyage souple, avec ou sans roulettes, ou sac polochon, léger et pas trop. EVITEZ DE VOUS CHARGER. Il sera possible de laver votre linge. Puis pensez à tout ce que vous allez rapporter ! Un petit sac à dos est très utile pour les déplacements en journée et les visites (appareil photos, lunettes, guide etc.). Il pourra servir de bagage cabine. Ce bagage à mains ne doit pas dépasser 5kg. (Ne pas y mettre de couteau ou d'objet contondant).

Déplacement :

En minibus privé, bus de ligne, 4X4, vol intérieurs (selon le circuit).

Vêtements et matériels :

Prévoyez des vêtements en conséquence : (voir rubrique climats).

- Lampe de poche (ou frontale)
- Couteau (veillez bien à le laisser dans votre bagage de soute lors de l'enregistrement)
- Vos affaires de toilette + serviette de bains (en nids d'abeille, elle sèche plus facilement !)
- Lunettes de soleil (verres à fort pouvoir filtrant)
- Une crème solaire
- Chapeau ou casquette
- Petite trousse à pharmacie de base (Il n'y a pas de pharmacie collective)
- Si vous portez des lunettes, une paire de rechange
- Une veste coupe-vent imperméable
- Une polaire ou un pull.
- Tee-shirts, chemises à manches longues
- Pantalons légers
- Shorts bermudas
- Maillot de bain.
- Vêtement de pluie.
- Foulard (attention à l'air conditionné)
- Chaussures confortables et de marche, selon le circuit.
- Un sac de couchage type – 5 ° C confort, selon circuit.

Achats :

L'artisanat bolivien est riche. Vous trouverez, bien sûr, l'incontournable li'uchus, les bonnets andins, les t'ilingos, les

figurines miniatures colorées en céramique et les chapeaux melons portés par les femmes. Les tissus sont particulièrement magnifiques et très variés avec des couleurs chatoyantes, vendus au mètre ou sous forme de sacs, ponchos, vestes, couvertures... On trouve aussi des gros pulls en laine d'alpaga ou de lama. A Santa Cruz, vous trouverez des répliques d'objets en bois provenant des missions jésuites.
La Bolivie est le berceau de la musique andine et les instruments sont vendus à des tarifs très attractifs. Les commerces et boutiques sont d'habitude ouverts, de 8 h 30 à 12 h, et de 14 h à 18 h 30, du lundi au vendredi.

Budget :

Pour les repas non compris (voir circuits Pérou/Bolivie, rubrique : prix comprend/ne comprend pas), compter un budget de l'ordre de 4 à 10 euros / personne par repas.

Pourboires : Prévoir un pourboire pour les guides locaux (2 euros par jour et par personne) et pour les chauffeurs (1 euro par jour et par personne).

Pour les restaurants, taxis … il n'y a pas de règle générale, votre accompagnateur vous renseignera précisément à ce sujet.

Informations pratiques

Electricité :

220/230 volts. Il existe des prises plates à 2 fiches, identiques à celles utilisées en Amérique du Nord et des prises à 2 fiches rondes de type français. Adaptateur à se procurer sur place ou avant le départ.
Poids et mesures
Système métrique.

Téléphone :

- De la France vers la Bolivie : 00-591, puis indicatif de la ville et numéro du correspondant.
- De la Bolivie vers la France : 00-33 + code opérateur (10 pour ENTEL, sinon 11, 12, 13, 14 ou 15 pour ses concurrents) + numéro du correspondant (à 9 chiffres, sans le 0 initial). vers la Suisse : composer le 00-41 ; vers la Belgique : le 00-32 ; vers le Canada : le 00-1.
- Pour un appel intérieurs : indicatif de la ville + numéro.
  Vous pouvez vous rendre dans les ENTEL dans les villes principales pour y acheter une carte téléphonique (Única) à gratter (à partir de 12 Bs, soit 1,10 €). On trouve aussi des téléphones à carte (chip) dans la rue, les aéroports, la poste et certains hôtels. PCV pour la France possible.
- Pour appeler d'une ville bolivienne à l'autre, composer le 0, puis le code de la ville suivi du numéro de téléphone à 7 chiffres.
- Renseignements téléphoniques locaux : 104.

Poste :

ECOBOL (Empresa de Correos de Bolivia), c'est le nom de la poste Bolivienne. Le prix du timbre vers l'Europe est de 9 Bs. Compter 1 semaine en moyenne pour l'Europe, un peu moins pour l'Amérique du nord ; sous enveloppe, comptez 10 jours.
L'envoi de colis vers l'étranger est possible.

Internet :

Dans les villes, il est possible de se connecter, de chez ENTEL ou d'un cybercafé, nombreux à Lima. Les prix sont à peu près identiques dans les grandes villes, plus cher dans les endroits plus reculés, compter environ 2 à 4 Bs de l'heure.

Change :

La monnaie nationale bolivienne est le boliviano, Bs, encore souvent appelé peso (son ancien nom).

- 1 € est égale à environ 9,5 BS ; 1 CAD environ 7 BS ; 1 USD environ 7 BS.
- Site de conversion des devises :http://www.xe.com

Vous pouvez retirer des espèces avec une carte de paiement dans les grandes villes ou bien changer des dollars, dans les banques, dans les casas de cambio (bureaux de change), qu'on trouve un peu partout, ou encore dans certains hôtels. La plupart des hôtels, restaurants et magasins acceptent les dollars pour paiement. Le taux est souvent identique ! _ Les casas de cambio sont ouvertes tous les jours alors que les banques sont généralement ouvertes du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h 30 et de 14 h 30 à 18 h 30, le samedi de 9 h à 12h.
L'euro en espèces se change presque partout, en particulier dans les casas de cambio et dans certains magasins, c'est souvent plus difficile dans les banques des petites villes et villages qui ne changent souvent que les dollars. Mieux vaut tout de même avoir des dollars US.
Il y a aussi des changeurs de rue, toujours s'informer sur le taux pratiqué !
Veillez à ce que vos billets soient en bon état ! _ Évitez les chèques de voyage en euros, car ceux-ci ne s'échangent qu'à La Paz et dans certaines grandes villes et difficilement.
Il existe des distributeurs de billets acceptant les cartes Visa et MasterCard, dans toutes les villes et de plus en plus souvent dans les villages, ils sont par contre souvent mal approvisionnés, (ces opérations comportent bien sûr des frais bancaires et refusent parfois les retraits supérieurs importants). Il est aussi possible de payer avec sa Carte de crédit dans certains restaurants ainsi que dans quelques boutiques.

Climat :

La saison sèche en Bolivie dure de mai à octobre, les températures sont souvent basses en juin et en juillet. La saison des pluies en Bolivie commence en novembre et se termine en mars. Le climat est alors très chaud avec une très forte humidité.

Meilleure saison : Mai à octobre.

La Paz (Capitale Bolivie)

Temp	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
max	12°	13°	13°	13°	13°	12°	12°	13°	13°	14°	15°	14°
min	3°	3°	3°	2°	0°	-2°	-2°	-1°	0°	2°	3°	3°
mm	120	100	70	30	10	0	0	10	30	40	50	90

Sucre

Temp	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
max	19°	18°	19°	19°	19°	18°	18°	19°	20°	20°	21°	20°
min	12°	12°	12°	11°	10°	8°	7°	9°	10°	12°	12°	12°
jours	7	7	6	2	0	0	0	1	2	4	5	6

Heure local :

GMT/UTC - 4h

- Quand il est 12 heures à Paris (heure d'été), il est 6 heures du matin à La Paz et quand il est 12h (heure d'hiver) à Paris, il 7 heures à La Paz. Le décalage entre Paris et La Paz est de -4 h en été et de -5h en hiver.
- Quand il est 12 h (heure d'été) à Montréal, il est la même heure à La Paz et quand il est 12h (heure d'hiver) à Montréal, il 11 heures à La Paz. Il n'y a pas de décalage en été et –1 h en hiver.
(La Bolivie ne change pas d'heure au cours de l'année).

Transports

Infrastructure routière
Le réseau routier est peu développé. Un véhicule 4X4 est souvent préférable.
Transport ferroviaire
Pas de garanties de ponctualité.
Transport aérien
Les principales villes de province sont desservies par quelques lignes locales, dont la plupart des appareils sont anciens.

Nourriture

La cuisine bolivienne est assez variée et chaque région possède ses spécialités.
Les pommes de terre sont la base de la cuisine bolivienne, préparées sous différentes formes comme el ají de papalisa

(plat à base de pommes de terre, de viande et d'oignons).
Il y a aussi les céréales des Andes, comme le quinoa (avec du lait, c'était la base de l'alimentation inca), le Chuño appelé aussi moraya ou tunta.
On trouve aussi pas mal de pains, de pâtes, des soupes faite à base de cacahuètes, maïs, pommes de terre.
On trouve des plats typiques à base de viande des camélidés (lamas,Alpagas, Vigognes) mais aussi de volailles, de bœufs, de porcs ou de montons :

- Sajta de pollo : poulet avec des piments.
- Ají de lengua : langue de bœuf avec des piments.
- Anticuchos : brochettes de cœur de bœuf toujours avec des piments.
- Fricassé de porc avec du maïs.
- Chicharrones : morceaux de porc grillés.
- Parillada : morceaux de viande et abats (tripes, steaks, cœur, rognons, etc) grillés au feu de bois, la parillada.
- des brochettes appelées le pacumutu et le pique macho (viandes épicées, pommes de terre, oignons et légumes). -* la saltena : un chausson à la viande, aux pommes de terre et aux œufs relevé d'une sauce pimentée -* mais aussi des poissons d'eau douce (du lac Titicaca et de rivières).
- Il n'y a pas vraiment de desserts à part les délicieux fruits comme les mangues, oranges, papayes … Boissons
- La boisson typique des Boliviens pour le matin est une boisson chaude, sucrée et épaisse à base de maïs violet, de cannelle et de clou de girofle, appelé api.
- le jugo de quinoa, mélange de lait, de quinoa et de jus de pomme.
- le café est souvent mélangé avec du lait.
- le mate de coca et le trimate sont composés de coca, camomille et anis.
- l'aloja est une boisson sucrée à base de céréales (blé, maïs ou quinoa).
- la Papaya Salvietti est une boisson gazeuse.
- e Coca Colla avec deux « ll », en vente depuis 2010. Une boisson gazeuse a la couleur du Coca-Cola, un nom semblable, mais le mot Colla fait référence aux peuples indigènes de l'Altiplano et ce soda bolivien contient bel et bien des extraits de feuilles de coca.
- Le pays possède de très nombreuses variétés de bières, la Urquell, la Paceña de La Paz, la Taquiña de Cochabamba, la Huari d'Oruro et la Potosina.
- On trouve quelques vins très corrects de la région de Tarija -* le culipi, l'alcool de canne à sucre.
- le somo, une boisson fraîche à base de maïs.
- e singani, la grappa bolivienne
- les cocktails : le chuflay, le pisco sour, l'yungueñito avec du jus d'orange ou le tumbo, avec un fruit tropical des Yungas.

Données culturelles

Bibliographie.

Guides de voyage :

- Pérou-Bolivie. Guide du Routard. Edition 2011-2012.
- Bolivie. Lonely Planet. Edition 2010.
- Pérou Bolivie. Guide Mondéos. Edition 2002.
- Bolivie. Petit Futé. Edition 2011.
- Pérou Bolivie. Guide Marcus. Hervé Beaumont.
- Pérou Bolivie Equateur. Let's Go. Edition 2001.

Lectures conseillées :

- "Parlanaka : contes et légendes aymares des hauts plateaux boliviens de Clemente Mamani
- "Laruta", L'Harmattan – 1999.
- "Santé et médecine populaire en Bolivie", d'Edgar Valdez, Éditions Kartala - 1994
- "L'argent du Potosi : coercition et marché dans l'Amérique coloniale", d'Enrique Tandeter, École des hautes études en sciences sociales - 1998
- "Bolivie", de Dominique Fernandez et Ferrante Ferranti, Éditions Stock - 1999
- "Le chemin de l'Inca, Qhapac Nan ", carnet de voyage et photographies de Patrick Bard - Ed Seuil, 2006.
- "Bolivie orientale", J.C. Roux. Editions L'harmattan.
- "Journal de Bolivie (7 nov. 1966-7 oct. 1967)", d'Ernesto (Che) Guevara. Editions La Découverte.
- "La Bolivie". Erich Fisbach. Editions Du Temps.
- "Le continent perdu". Percy Harrison Fawcett, Brian Fawcett. Editions Pygmalion.
- "Voyage chez les Indiens Jora de Bolivie, 1951". François-Xavier Béghin. Editions Le Cri.

- "Partir pour rester. Survie et mutation de sociétés paysannes andines (bolivie)". Geneviève Cortes. Editions Ird - Inst. Rech. Devel.
- "Mon chemin sur l'Altiplano", de Sylvie Ligon. Coll. Les grands voyages. Ed. Petit Futé.
- "La prophétie des Andes " James Redfield.
  v"L'archéologie vue du ciel". Ed. Hazan. Les plus grands vestiges de l'humanité tels qu'on les découvre depuis le ciel.
- "En liberté dans les champs du Seigneur", de Peter Matthiessen, un roman qui traite du conflit entre les forces du "développement" et les peuples indiens. A été adapté au cinéma par Hector Babenco en 1992.

Filmographie

- "Même la Pluie", de Icíar Bollaín (2011) Avec Gael García Bernal, Luis Tosar, Carlos Aduviri. Sur la guerre de l'eau en Bolivie
- " Zona Sur", de Juan Carlos Valdivia Avec Ninón del Castillo, Pascual Loayza
- "Cocalero", documentaire de Alejandro Landes
- "Dependencia sexual", de Rodrigo BellottAvec Alexandra Aponte, Roberto Urbina
  Jonas y la ballena rosada
- "Le jour ou le silence est mort", javascript:openOverlayBookmarkNotation('acid8') ; de Paolo Agazzi Avec Dario Grandinetti, Gustavo Augarita
- "Ukamau" , "El enemigo principal" et "Le Sang du condor", de Jorge Sanjines
- "Blackthorn", de Mateo Gil Avec Sam Shepard, Eduardo Noriega

Musicographie

- Chavarria - Fiesta Criolla (Bolivie 1718). Gabriel Garrido.
- Album d'Alvis Florindo.

Petit lexique :

- S'il vous plaît : Por favor
- Où ? : ¿ Dónde ?
- À gauche : A la izquierda
- À droite : A la derecha
- Tout droit : Derecho
- Chaud : Caliente
- Froid : Frío
- Ouvert : Abierto
- Fermé : Cerrado
- Libre : Libre
- Je cherche : ¿ Dónde está ?
- Parlez-vous français ? : ¿ Habla usted francés ?
- Aidez-moi, svp : ¿ Me puede ayudar, por favor ?
- Bonjour : Buenos días
- Bonsoir : Buenas tardes
- À demain : Hasta mañana
- À quelle heure ? : ¿ A qué hora ?
- Hôtel : Hotel
- Auberge : Posada
- Restaurant, Café : fonda ; merendero
- Où y a-t-il ? : ¿ Dónde hay ?
- Apportez-moi l'addition, s'il vous plaît : Traigame la cuenta, por favor
- Combien cela coûte-t-il ? : ¿ Cuánto cuesta ?
- Je désire acheter ceci : Quisiera comprar eso