LE TRAIL DES INCAS

03 AU 15 OCT 2021
PEROU
Pour toute inscription avant le 15 juillet € 1500
Après € 1650
Au depart de Cusco

Le Programme du Raid est de 215 km 10000 m + en 10 étapes.
Il comprend le logement en pension complète, les transports au Pérou et les visites touristiques indiquées dans le programme.

POINTS FORTS

- L'encadrement par un ultratraileur et aventurier professionnel
- Passage par les 2 cordillères les plus hautes et belles de Cusco
- Découverte de la ville de Cusco, la Vallée Sacrée et le Machupicchu
- La montagne Arc-en-ciel
- Rencontre avec des habitants locaux
- La diversité de flore, faune et paysages

Jour par jour

Jour 1
03/10/21

ARRIVEE A CUSCO (3400 M)

Accueil à l'aéroport de Cusco.

Installation en hôtel pour 3 nuits. Quartier libre, soir dîner péruvien avec concert de musique andine.

Détail

Hébergement : Hotel 3*

Déjeuner : Libre

Diner : Compris

Transport : Transfert à l'hotel

Jour 2
04/10/21

CUSCO / VALLEE SACREE / CUSCO (3400 M)

Départ de Cusco pour una visite guidée de la vallée sacrée des Incas.

Cette journée nous permet de découvrir des sites insolites.

Nous partons pour Moray, célèbre pour ses terrasses circulaires qui servaient de laboratoire agricole aux Incas. Nous visitons ensuite Maras et ses spectaculaires salines. Ce site est une véritable palette de couleurs surprenantes, constitué de milliers de terrasses de sel à flanc de montagne. Exploitées encore aujourd'hui et ce depuis plus de mille ans, les techniques restent ancestrales.

Nous continuons par Chinchero, petit village andin, où nous visiterons une ferme de camélidés sud-américains (llamas et alpacas).

Retour Sur Cusco.

Détail

Hébergement : Hotel 3*

Déjeuner : Compris

Diner : Libre

Transport : 4h - 5h

Jour 3
05/10/21

CUSCO / MARATON PHOTO / CUSCO (3400 M)

Étape 1 : 10 km 500 m + / Marathon photo Cusco

Après-midi visite guidée de la Capital des Incas. Découvert a pied de cette magnifique ville: la place des armas, la façade de la Cathédrale, le jardin du Temple du Soleil, du marché de San Pedro et le musée de chocolat et des petites rues pittoresques.

Soir dîner péruvien

Détail

Hébergement : Hotel 3*

Déjeuner : Libre

Diner : Compris

Jour 4
06/10/21

CUSCO / SANTA MARIA / SANTA TERESA (1500M)

Étape 2 : 20 km 600 m + / Santa Maria - Santa Teresa

6h petit déjeuner

6h30 départ pour Santa Maria. Apres 4 heures de bus, déjeuner au restaurant local a Santa María. Départ de l'étape 2.

Installation à l'hôtel et bain thermal compris.

"Durant cette section, nous traverserons de magnifiques chutes et des plantations typiques de la région. De plus, il sera possible d'apprécier la diversité de la flore et de la faune du lieu, telles que différentes espèces d'oiseaux exotiques, une gamme impressionnante d'orquidées et des plantations de bananes, d'oranges, d'avocats et de café du coca entre autres. Rappelons-nous que nous serons au coeur de l'Amazonie, une région qui possède une des diversités biologiques les plus importantes de la planète"

Détail

Hébergement : Auberge

Déjeuner : Compris

Diner : Compris

Transport : 4h de bus

Jour 5
07/10/21

SANTA TERESA / MACHUPICCHU PUEBLO (AGUAS CALIENTES) (2000 M)

Étape 3 : 20 km 700 m + / Santa Teresa - Aguas Calientes

7h petit déjeuner
Départ pour l'étape 3
Repas de midi au ravitaillement de "Hidroelectrica" sous forme de panier repas.
Installation à l'hôtel pour 2 nuits. Quartier libre et soir repas.

Détail

Hébergement : Hotel 3*
Déjeuner : Compris
Diner : Compris

Jour 6
08/10/21

MACHUPICCHU (2000 M)

Étape 4 : 20 km 1 300 m + non chronométrés.

3h petit déjeuner
Autour de 4 heures du matin, nous débuterons l'ascension vers la citadelle inca du Machu Picchu dans un étroit sentier. Après être entrés sur le complexe archéologique (6 heures du matin), nous pourrons apprécier le lever du soleil si la chance est avec nous: Puis nous profiterons d'une visite guidée du site pendant environ 2 heures. Ensuite, vous aurez du temps libre sur le site pour visiter à votre rythme et prendre les photos que vous souhaitez.

Depuis le debut de la pandémie l'accès aux montagnes de Machupicchu et Waynapicchu sont fermées et il n'y a pas encore une date d'ouverture.

Après-midi bain thermal libre, soir repas libre.

Détail

Hébergement : Hotel 3*
Déjeuner : Libre
Diner : Libre

Jour 7
09/10/21

MACHUPICCHU PUEBLO / PLAYA / CHAULLAY (2800 M)

Étape 5 : 40 km 2100m+ / Aguas Calientes - Chaullay

7h départ de Aguas Calientes
Ce matin on reprend la voie ferrée jusqu'a "Hidroelectrica" d'ou on prendra le chemin qui monte vers Llactapata, petit site archéologique d'ou on aura une super vue de la citadelle de Machupicchu. Sur le chemin on appréciera la fleur et faune typique de cette partie de l'Amazonie : des orchidées, des singes, des perroquets entre autres.

Repas de midi au ravitaillement.

Nuit a Chaullay

Détail

Hébergement : Auberge
Déjeuner : Compris
Diner : Compris

Jour 8
10/10/21

CHAULLAY / SALKANTAY / SORAYPAMPA / CUSCO (3400 M)

Étape 6 : 22 km 1800 m+ / Chaullay - Soraypampa

Quelques kilometres après notre départ nous laisserons derrière nous la végétation de la Amazonie pour retrouver celle de la montagne et nous aurons une superbe vue d'une des montagnes les plus belles de la région "le Salkantay" et si le climat le permet nous pourrons aussi regarder les sommets enneigés autour. Un fois sur le col on descendra vers Soraypampa.

Transfert vers Cusco et nuit à l'hôtel 3 étoiles

Détail

Hébergement : Hotel
Déjeuner : Compris
Diner : Libre
Transport : 4 h de bus

Jour 9
11/10/21

VININCUNCA "LA MONTAGNE ARC-EN-CIEL" / CUSCO (3400 M)

Étape 7 : 13 km 700m + non chronométrés

6h30 du matin départ pour the Rainbow Mountain, après 3 heures de bus, on arrivera au point de départ.

Le circuit qui mène aux montagnes de l'arc-en-ciel aussi connu pour les locaux comme le "Cerro Colorado" se trouve à Vinicunca, dans la province de Quispicanchis, à Cusco. Ces montagnes ont une coloration naturelle créée par la présence de roches sédimentaires en érosion et que l'on peut trouver à 5000 m d'altitude environ.

"La valeur ajoutée de cette visite est la possibilité de profiter de 2 attractions: La première est la vue sur l'imposant Ausangate recouvert de neige (la 5ème plus haute montagne du Pérou) et la seconde est la possibilité de partager une promenade avec des lamas. les alpagas, les moutons, certains oiseaux et les habitants des communautés."

13h30 repas du midi et a 18h nous serons de retour sur Cusco
Soir dîner et nuit à l'hôtel 3 *

Détail

Hébergement : Hotel
Déjeuner : Compris
Diner : Compris
Transport : 6 h de bus

Jour 10
12/10/21

DEPART POUR L'AUSANGATE: TINKI / PUKACOCHA (4600 M)

Étape 8 : 23 km 1 200 m + / Tinki - Pucacocha

5h Petit déjeuner
6h départ en bus pour l'Ausangate
A 9h debut de la 8eme étape.
Le sentier passe par des cultures andines l'occasion pour nous permettre de découvrir certaines variétés de tubercules. Les lamas et alpagas nous accompagnent également avant d'arriver au village d'Upis (point de ravitaillement), puis le sentier monte progressivement sur le flanc droit de l'Ausangate. Nous quittons ainsi les plaines verdoyantes pour des paysages plus arides aux formes arrondies. Du col nous gagnons la lagune Pucacocha (4600m) ou nous allons passer la nuit.
Soir repas et nuit sous tente, duvet et matelas fournis.

Détail

Hébergement : Sous tente
Déjeuner : Compris
Diner : Compris
Transport : 3 h de bus

Jour 11
13/10/21

PUKACOCHA / PACCHANTA (4250 M)

Étape 9 : 32 km 1500 m+ où 20 km

Petit déjeuner.
7h Départ pour la 9eme étape.
Cette étape nous montrera la face la plus belle de l'Ausangate, la montagne la plus haute et sacrée de la région de Cusco. Nous franchirons l'altitude maximal du Trail : le Col Palomani a 5200 m! Nous descendons pour la vallée de Jampa, quittant ainsi l'Ausangate des yeux avant de nous diriger vers les glaciers suspendus de Jatun Pampa puis nous montons graduellement jusqu'au col Jampa qui culmine à 5050 mètres. Malgré cela il reste encaissé entre l'Ausangate d'un côté et le nevado Puca Punta de l'autre. Les glaciers nous surplombent et offrent un spectacle unique.

Détail

Hébergement : Refuge
Déjeuner : Compris
Diner : Compris

Nous redescendons passant proche des lagunes Caycocha et Comercocha avant d'arriver au village de Pacchanta faisant face au massif enneigé de l'Ausangate. C'est l'occasion de goûter aux bienfaits des sources d'eau chaude comme récompense de ce si beau “Trail des Incas”

Soir repas de fête “Pachamanca” et nuit en refuge

Jour 12
14/10/21

PACCHANTA / TINKI / CUSCO (3400 M)

Étape 10 : 12 km 100 m + / Pacchanta - Tinki

Petit déjeuner
7h debut de 10eme étape
Retour à Cusco en bus
Soir repas et remise des récompenses. Nuit à l'hôtel 3 étoiles.

Détail

Hébergement : Refuge
Déjeuner : Compris
Diner : Compris
Transport : 3 h de bus

Jour 13
15/10/21

CUSCO / FIN DES SERVICES

Petit déjeuner
Quartier libre et transfert à l’aéroport.

Détail

Transport : Transfert à l’aéroport

Le prix comprend

- Tous les petits déjeuners du jour 2 au 13
- La pension complète sauf les repas mentionnés comme "libre" dans le fil des jours
- Le forfait des entrées sur les sites prévus au programme
- Guide local francophone pour tout le séjour
- Tous les transports
- Les hébergements tel que décrit
- Une voiture de sécurité au cas d'évacuation sanitaire
- De l'eau, sodas, fruits, chocolats, barres énergétiques, etc. Au point de départ et aux points de ravitaillements de chaque étape.
- Le matériel de camping pour l'étape 8 du trail (matelas et duvet)

Le prix ne comprend pas

- L'assurance rapatriement obligatoire.
- Les repas indiqués comme libres
- Les boissons et l'eau minérale durant les repas aux restaurants
- Les frais personnelles

À payer sur place

- Le repas mentionnés comme "libres" dans le fil des jours, comptez entre 6 et 15€ par repas, par personne
- Le pourboires aux équipes locales
- L'entrée dans les bains thermaux de Aguas Calientes et Pacchanta, compter environ 20 soles
- Les dépenses personnelles

Détails du voyage

ENCADREMENT

Encadrement pendant le séjour par Christophe Le Saux et un equipe local consistant en:

- 2 Guides-accompagnateurs locaux francophone/anglophone pendant tout le séjour
- Equipe logistique pendant les étapes du Trail : 1 cuisinier et 2 assistants cuisinier
- Mules et muletiers pour le portage de l'équipement pour les étapes 8, 9 et 10 du Trail.
- Chauffeurs hispanophones pour la voiture de sécurité et celle pour la logistique.

ALIMENTATION

La découverte d'un pays se fait également par la découverte de la cuisine. Les repas sont préparés par un cuisinier local ou par l'équipe locale, à base de produits locaux ou pris dans des auberges et restaurants. Pique nique le midi lors des étapes du trail.

Lors des repas libres, vous pouvez déjeuner ou dîner là où vous le souhaitez. Vos guides pourront vous conseiller selon votre envie du moment.

Pensez éventuellement à ramener des produits de votre région que vous pourrez partager le soir !

BUDGET & CHANGE

Au Pérou

La monnaie nationale est le Sol.

1 € = env. 3.7 soles (01/05/2020)

Vous pouvez vous procurer des soles sur place à votre arrivée à l'aéroport, auprès des bureau de changes ou dans des distributeurs automatiques (Visa/MasterCard) que vous trouverez dans les principales villes du pays : Lima, Arequipa, Cusco, Puno... Si le dollar américain reste une monnaie de référence, les euros sont aujourd'hui de plus en plus faciles a changer et il n'est donc plus indispensable de se munir de dollar avant de partir.

EN SAVOIR UN PEU PLUS SUR CUSCO

Cusco (également «Cuzco », ou « Qosqo » en quechua) est un passage incontournable de tout voyage au Pérou. « Nombril du monde » à l'époque des Incas qui en firent leur capitale, Cusco est sans aucun doute une des villes les plus fascinantes du Pérou.

C'est là que vers 1250, Manco Capac enfonça dans le sol le bâton d'or que lui avait confié le Dieu Soleil, désignant ainsi le lieu qui devait devenir le « nombril » de l'Empire Incas.

En fondant Cusco, les Incas posèrent la première pierre du plus vaste empire de l'ère précolombienne. La plupart des édifices que les espagnols rencontrèrent à leur arrivée dataient du règne de l'Inca Pachacútec, entre 1438 et 1471. Lors de la conquête espagnole au 16ème siècle, la structure urbaine de la ville impériale de Cusco a été préservée et des églises, des monastères et de belles demeures ont été édifiés au-dessus de la cité Inca. Les espagnols fondèrent la ville de Cusco en 1534, une ville espagnole bâtie sur des fondations Incas. La ville devint une des plus importantes du vice-royaume du Pérou. Elle perdit de son importance au 19ème siècle.

La découverte du Machu Picchu en 1911 lui donna un nouvel essor, pour devenir aujourd'hui la capitale archéologique de l'Amérique.

Proclamée par l'UNESCO comme patrimoine culturel de l'humanité en 1983, Cusco est l'une des villes les plus visitées du Pérou avec ses rues empierrées, son histoire et toute la magie qui vous accueille. Cusco est d'une beauté unique à l'architecture coloniale bien conservée, la preuve d'une riche et complexe histoire. La ville elle-même représente le centre des cultures indigènes Quechua dans les Andes. C'est en se contentant de marcher dans les rues que vous observerez les couches de l'histoire coloniale espagnole, son architecture, contrastée entre le style espagnol et la solidité des fondations des monuments Incas.

Cusco est une ville qui mérite à elle seule qu'on s'y attarde. Vous pouvez compter une demi-journée de visite guidée pour découvrir ces sites Incas, mais conservez aussi une demi-journée pour partir à pied à la découverte de Cusco et goûter son charme.

Le "Soroche" est le mal d'altitude. Cusco étant en altitude, l'air est plus pauvre en oxygène.

A l'arrivée de Cusco, l'altitude risque de vous gêner.

Vous ressentirez peut-être un mal de tête, des picotements dans les jambes, un essoufflement, et dans des cas beaucoup plus rares, vous serez obligé de redescendre.

Le premier jour ne faites pas de longues promenades et hydratez-vous très souvent. Une infusion de feuille de coca (Mate de coca) vous aidera à diminuer les effets de l'altitude, mangez légèrement le midi et évitez les plats trop riches.

Pour la viande, privilégiez de manger de l'alpaga, une viande qui se digère bien en altitude.

Le climat

Il existe deux saisons très marquées :
la saison sèche, d'avril à octobre, où il fait très froid le matin et le soir (de 0°C à 6°C). Les journées sont ensoleillées (de 15°C à 20°C).
la saison des pluies, de décembre à mars. Mais les températures sont douces tout au long de la journée (15°C à 20°C). Attention, en raison des pluies fréquentes, les sentiers sont boueux limitant les randonnées et les conditions de transport peuvent être perturbées.

Quelque soit la saison, attention le soleil peut être très intense.

Altitude : 3 350 m au-dessus du niveau de la mer

Comment se rendre à Cusco ?

Par l'avion

L'aéroport de Cusco est situé à 5 kilomètre du centre-ville de Cusco.
Cusco a des liaisons quotidiennes avec les villes suivantes :
Lima (1h20)
Arequipa (1h)
Juliaca (1h)
Puerto Maldonado (1h)
Avec La Paz en Bolivie (1h), tous les jours sauf le samedi
Les principales compagnies aériennes sont: Latam, Sky Airlines y Viva Air Perú

Accès par la route

En voiture :
Les voies d'accès à Cusco en voiture privée sont :
Lima - Arequipa - Cusco : 1 650 km (26h)
Arequipa - Cusco : 471 km (10h)
Lima - Nazca - Puquio - Abancay - Cusco : 1 131 km (20h)
Puno - Cusco : 389 km (7h)
Ollantaytambo - Cusco : 68 km (1h15)

En bus :
De Cusco, il est possible de rejoindre en bus d'autres villes et villages de la région et du pays :
Lima - Cusco (via Nasca et Arequipa) : 22h
Arequipa – Cusco (via Juliaca) : 10h – privilégiez le trajet de nuit
Puerto Maldonado - Cusco : 7h
Puno (Juliaca) - Cusco : 6h
Ollantaytambo - Cusco : 1h15
La Paz - Cusco : 12h