



## Voyage solidaire au PEROU

Madame, Monsieur,

Nous avons le plaisir de vous informer que votre inscription a bien été enregistrée pour un voyage avec DEPARTS.

Vous trouverez ci joint votre Carnet de Voyage. Pensez à l'emporter avec vous !

Il rassemble :

- La charte du voyageur
- Le matériel à emporter
- La fiche pratique du pays
- La fiche présentant les projets solidaires et équitables soutenus

Vous devez vous trouver à l'aéroport au moins 2 h avant le départ. Il est interdit de transporter dans vos bagages de la nourriture. Des contrôles stricts sont effectués à l'arrivée.

### L'esprit du voyage

L'esprit qui nous anime n'est pas celui d'une agence de voyage, prestataire de services mais davantage une volonté de proposer à nos adhérents un périple que nous espérons original, où chacun a quelque chose à apporter, où chacun, à sa manière, contribuera à la réussite de ce voyage.

Notre volonté n'est pas, et vous l'avez compris, de vous vendre un séjour "clef en mains" avec le petit drapeau devant le groupe, et les clients qui attendent, gentiment devant l'hôtel, tous les matins, le détail du programme de la journée.

Bien sûr, nous avons travaillé à un programme qui doit permettre de profiter au mieux des richesses de ce pays extraordinaire mais nous souhaitons aussi conserver une certaine souplesse dans notre organisation, et offrir à chacun une certaine autonomie et la possibilité de s'évader ou de découvrir différemment et à son rythme, la beauté du lieu et son histoire.

### Références Assurance DEPARTS

SMAC

Contrat groupe CNFR M 148339/N

Tel +33 (0) 5 49 32 56 56

Assistance n° vert : 0 800 02 11 11

Depuis l'étranger : + 33 5 49 34 83 38

### Coordonnées du porteur de projet :

Jean-Claude AUDIGIER

☎ 06 08 88 71 97

✉ [jcaudigier@gmail.com](mailto:jcaudigier@gmail.com)



## CHARTRE DU VOYAGEUR SOLIDAIRE ET RESPONSABLE

\* (Charte du Voyageur de l'association « Transverses» adaptée à DEPARTS.)

En participant à un séjour organisé par DEPARTS, vous vous engagez à :

- ☐ Voyager avec attention et discrétion, favoriser les déplacements en petits groupes avec le désir sincère de rencontrer les habitants du pays.
- ☐ Être attentif à leurs sentiments : ne vous laissez pas aller à des comportements qui peuvent les blesser. En particulier, ne prenez des photos que dans un grand respect des personnes.
- ☐ Prendre l'habitude d'écouter et d'observer plutôt que de vous contenter de regarder en connaissant d'avance toutes les réponses.
- ☐ Considérer que les personnes rencontrées, peuvent avoir des conceptions du temps, de l'espace et des modes de pensée différents des vôtres. Pas moins valables, seulement différents. Peut-être ont-elles, dans ce sens, beaucoup à vous apprendre.
- ☐ Partir à la recherche des richesses d'une autre culture et d'un autre mode de vie plutôt que de courir après l'exotique.
- ☐ Respecter les coutumes locales. Sachez vous adapter et ne les tournez pas en dérision.
- ☐ Respecter l'environnement. Ne gaspillez pas, en particulier l'eau qui peut être un bien précieux, souvent pénible à se procurer.
- ☐ Donner la priorité aux produits locaux, lors de vos achats. Vous participerez ainsi, au développement de l'économie de la région visitée.
- ☐ Ne pas abuser pas du marchandage. Peut-être êtes-vous en face d'un homme, d'une femme ou d'un enfant dont le maigre fonds de commerce constitue l'unique ressource. Faites preuve d'objectivité.
- ☐ Ne pas faire de promesse, à celui que vous rencontrez, si vous n'êtes pas sûr de pouvoir la tenir.
- ☐ Passer un peu de temps à réfléchir à votre expérience de la journée. Ce qui vous a enrichi a peut-être contribué à déposséder l'autre.

Nombre de personnes : adultes \_\_\_\_\_ Enfants \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Signature, précédée de la mention « Lu et approuvé ».



## CONTENU DU SAC

Utiliser un sac à dos, un sac à roulette ou une petite valise non rigide. N'oublions pas que nous allons voyager avec les transports publics locaux, donc il faudra toujours être en mesure de porter tous les bagages sur 1km (maxi). Le bagage à main, dans le bus, devra être entre les jambes et non sur le porte-bagages au-dessus des sièges.

Prévoir aussi le petit sac à dos pour les randonnées à la journée.

On pourra laver son linge ou le faire laver

1 cape de pluie, 1 pull-over ou polaire, 3 chemises d'été (séchage rapide), 3 sous-vêtements (tee-shirt séchage rapide), 3 paires de chaussettes, 1 maillot de bain, 1 serviette de toilette, normalement les pousadas fournissent des serviettes, mais pour aller à la plage... ,2 shorts ou pantalons légers pour marcher, 1 pantalon ou une jupe ou robe.... 1 veste type goretex ou blouson, une cordelette, chapeau, lunettes de soleil  
Chaussures pour la randonnée, les chaussures basses sont suffisantes et une paire de sandales.

Sac à viande, lampe de poche, couteau (dans la soute à bagages),

Trousse de toilette, crème solaire, anti- moustique,

Petite pharmacie avec antiseptique, doliprane, sparadrap, pommade pour douleurs musculaires, imodium ou autre pour la turista. .

Boules quies, lunettes de soleil, chapeau, (on peut acheter sur place),

Bâtons de marche (on peut en acheter sur place, en bois, ou même en couper un)

Lampe de poche, couteau (dans la soute à bagages), appareil photos ou caméra, le plus discret possible, jumelles légères si vous avez l'habitude, carnet de notes

1 petit sac de jour pour mettre l'appareil photo, la cape, la crème solaire la bouteille d'eau et un en-cas.

Pour les buveurs de thé, amener son thé préféré.

Amener un porte-monnaie (pour le voleur) et une sacoche que l'on cache. Il y a des distributeurs de billets en ville. On peut changer des euros, inutile d'amener des dollars.

Ne pas amener de bijoux ni de montre de valeur

Pour compléter les 20/23kg autorisés dans l'avion, on pourra amener des jouets pour enfants, petites voitures, lego, memory....



## CARNET PRATIQUE

### Formalités / Visas

Pour entrer au Pérou, les ressortissants de l'UE, de la Suisse, du Canada et des Etats-Unis n'ont pas besoin de visa. Un passeport en cours de validité suffit. A l'arrivée, il vous sera délivré un visa de séjour pour une durée de trois mois. Conservez dans votre passeport la carte que l'on vous demandera de remplir dans l'avion, elle est réclamée au retour.

### Climat

Le climat péruvien a deux facettes : le pays étant situé sous l'équateur, on est censé être en hiver lorsqu'en Europe nous sommes en été, et vice-versa. Sur la côte Pacifique, la saison estivale s'étend de fin octobre à mai-juin. A partir de cette époque, l'hiver se traduit à Lima par des journées grises et humides ne dépassant pas 15°, mouillées par un fin crachin, la "garua" et des nuits qui commencent à 16 H. Le meilleur moment pour visiter la capitale est de décembre à avril. Dans la sierra par contre, l'été de la côte correspond à la saison des pluies. La période idéale pour faire le circuit Cuzco-Macchu Picchu est donc l'hiver (juin-octobre) ou plus exactement la saison sèche. Il est bon de savoir que si la journée, on cuit au soleil, il fait très froid la nuit, à Cuzco et à Puno.

### Santé-Vaccins

Avant de partir au Pérou, assurez-vous que vous êtes à jour de vos vaccins (notamment diphtérie, tétanos...).

En altitude ou même sur la côte Pacifique, une crème solaire à protection maximale (écran total) s'impose pour les gens à la peau claire : le soleil des Incas tape très fort et vous décorera d'un somptueux pif rouge, si vous n'y prenez pas garde.

Les altitudes du Pérou sont parfois très élevées : personne ne sera à l'abri du mal des montagnes, le fameux "soroche" qui se traduit notamment par des saignements de nez, des maux de tête. Sur place, certains hôtels offrent à volonté de la tisane de feuille de coca (le maté de coca) pour atténuer les effets du mal des hauteurs. Mais en mâcher les feuilles est beaucoup plus efficace. Il existe aussi des pastilles à sucer, à base de glucose : la Coramine (en vente sur place).

Si l'on souffre de problèmes cardiaques ou d'asthme, il est conseillé d'aller consulter un médecin avant de partir.

Autre incommodité guettant le voyageur : les embarras gastriques, autrement dit "la turista". Personne n'y échappe totalement, même si l'on évite de manger des fruits frais, ou que l'on fuit les gargotes à la propreté douteuse... Inutile de se charger d'une tonne de médicaments : le pharmacien péruvien verra votre état et saura vous conseiller le remède adéquat.

### Heure / Electricité

Heure GMT - 5 H. Tenez-en compte si vous voulez téléphoner à des amis en Europe !

Longtemps voué aux 110 V, le courant péruvien est désormais passé à 220 V.



## Attention au mal des montagnes !

Le mal des montagnes ne doit pas être pris à la légère.

Nous connaissons tous des randonneurs, des skieurs, des accrocs des sommets, qui un jour ont été victimes du mal des montagnes. Il faut rappeler que ce problème peut survenir chez tous ceux qui passent un séjour en altitude. La cause principale : le manque d'oxygène.

**Du malaise au coma**

Le mal des montagnes se manifeste quelques heures après l'arrivée en altitude. Les symptômes sont souvent limités à des maux de tête, des nausées, des vomissements, des bourdonnements d'oreilles, des palpitations, des vertiges et une lassitude. La nuit, des insomnies peuvent survenir. Mais attention, ce peut être beaucoup plus grave. A une altitude élevée (4 000-5 000 mètres), un œdème pulmonaire peut survenir brutalement (quintes de toux, essoufflement, voire coma). Dès cette altitude et plus fréquemment encore à une altitude supérieure (5 000-5500 mètres), un œdème cérébral de haute altitude (OCHA) peut se produire. Cette pathologie qui se manifeste initialement par des troubles de l'humeur et du comportement, des maux de tête, des troubles de la vue ou des vomissements, peut plonger le malade dans le coma et même entraîner la mort. Ces signes ne doivent donc pas être pris à la légère.

**Tous concernés ?**

Plus on s'élève, plus les risques d'être atteint du mal des montagnes sont importants : si moins de 20 % des gens en souffrent vers 2 000 mètres, plus de 50 % en éprouvent les effets au-delà de 4 000 mètres. En ce qui concerne les personnes touchées, il n'existe pas de règle, comme le souligne Jean Pierre Herry, médecin de la fédération française de la montagne et de l'escalade : "N'importe qui, sportif ou non, peut souffrir du mal des montagnes. Cela dépend de plusieurs facteurs tels que l'état de fatigue ou d'éventuelles carences en fer. Les femmes semblent un peu plus touchées. Les enfants ne sont normalement pas plus exposés que les adultes, mais leur comportement très actif peut entraîner une plus grande fréquence de troubles. Les personnes âgées, elles, semblent moins touchées. Certaines personnes ont une réelle susceptibilité au mal des montagnes. Elles sont atteintes avant d'atteindre 2 500 mètres. Il est possible d'effectuer des tests d'hypoxie afin de détecter cette prédisposition. Mais un dépistage systématique me semble superflu".

**Comment l'éviter ?**

Pour prévenir le mal des montagnes, il faut avant tout monter progressivement. Et attendre de vous acclimater à l'altitude à laquelle vous comptez séjourner, comme le souligne Jean Pierre Herry : "L'acclimatation dépend de l'altitude. Elle ne dure que deux ou trois jours en général, mais peut en prendre 15 sur l'Everest. Les personnes susceptibles doivent essayer de rester au repos les deux premières journées lors de vacances à la montagne. Elles peuvent prendre, deux jours avant le départ, un inhibiteur calcique, après en avoir parlé à leur médecin".

En ce qui concerne le traitement, il dépend de la gravité. "Le seul traitement véritablement efficace est la perte d'altitude. Le caisson hyperbare permet d'éliminer les symptômes pendant plusieurs heures, le temps de descendre. Sinon, il existe des traitements à base d'inhibiteurs calciques ou de cortisone" souligne le Dr Herry. Dans tous les cas, respectez les contre-indications suivantes avant tout séjour en altitude (Source : Fédération Française de la montagne et de l'escalade).



## ACTIONS SOLIDAIRES

Un exemple des actions solidaires DEPARTS au Pérou

### AYNI à COPORAQUE

**Comment, par le biais d'un projet culturel à vocation économique, apporter de la confiance et des moyens à des jeunes d'un village rural des Andes, aujourd'hui marginalisé sur le plan national et discriminé d'un point de vue social ?**

A Coporaque, village proche du canyon Colca dans la cordillère des Andes, à 3 500 mètres d'altitude, l'exode rural est marqué. Sur place, la population est vieillissante et les jeunes défavorisés. Peu d'occupation, un complexe d'infériorité par rapport au monde urbain une situation difficile qui motive aujourd'hui notre initiative solidaire. Nous avons lancé un projet, afin de mettre en contact le monde rural et le monde urbain. Une initiative qui se base sur une coopération entre les jeunes, de la campagne et des intervenants citoyens, des artistes ou professionnels spécialisés dans le domaine des arts ou de celui de la création textile.

DEPARTS finance la création d'un atelier de confection de polos "éthiques et identitaires" dans ce petit village des Andes. Il s'agit d'intégrer un petit groupe de jeunes du village, dans un projet à vocation artistique, visant à valoriser leur identité culturelle et leur permettant d'obtenir le financement de leurs études.

Les cours d'arts plastiques ont commencé en 2015, l'achat du matériel pour l'impression sur les polos et la formation pour l'utilisation des machines se fera à l'automne 2016.

\* L'AYNI est un mot en quechua, qui renvoyait jadis, à la notion d'entraide et de coopération.