

Liste des cartes	3
Légende des cartes / Responsabilité de l'éditeur	4

1 LE PAYS ET SES HABITANTS

Les plus beaux monuments et sites	12
Aperçu historique	14
Géographie	17
Histoire	20
Culture	29
Économie	39

2 LIMA

Lima	45
Centro Histórico (vieille ville)	49
Musées situés hors du centre	61
Miraflores et Barranco	63
Environs de Lima	66
FICHE PRATIQUE : restaurants, curiosités	67

3 LES HAUTS PLATEAUX DU CENTRE

De la Oroya à Tingo María	69
De Tarma à Ocopa	72
Huancayo / Huancavelica	73
Ayacucho	75
FICHE PRATIQUE : restaurants, curiosités	79

4 CUZCO ET LA VALLÉE SACRÉE DES INCAS

Cuzco	83
Environs de Cuzco	95
Vallée sacrée des Incas	99
Camino inca – Le Chemin des Incas	107
Machupicchu	108
Choquequirao	115
FICHE PRATIQUE : restaurants, curiosités	116

5 LE LAC TITICACA

Lago Titicaca	121
Puno	123
Sillustani	125
Îles du lac Titicaca	127
Rive sud du lac Titicaca	131
FICHE PRATIQUE : restaurants, curiosités	133

5 LA CÔTE SUD

Arequipa	135
Au sud d'Arequipa	143
D'Arequipa à Nazca	146
Nazca	146
Ica	152
Paracas	153
De Pisco à Pachacamac	157
<i>FICHE PRATIQUE : restaurants, curiosités</i>	160

7 LA CÔTE NORD

De Lima à Chimbote	165
Trujillo et Chan Chan	167
Chiclayo et Lambayeque	173
De Piura à Máncora	176
Tumbes	178
<i>FICHE PRATIQUE : restaurants, curiosités</i>	179

8 LA CORDILLERA BLANCA

Cordillera Blanca	183
Huaraz	183
Parque Nacional Huascarán	185
Callejón de Huaylas	186
Le trek Cashapampa-Llanganuco	187
Le trek Olleros-Chavín	190
Chavín de Huántar	191
Une petite randonnée : Huayhuash	193
<i>FICHE PRATIQUE : restaurants, curiosités</i>	195

9 LES ANDES DU NORD

Cajamarca	199
Chachapoyas	204
Kuélap	205
Moyobamba	207
<i>FICHE PRATIQUE : restaurants, curiosités</i>	207

10 LA PLAINE AMAZONIENNE

Yurimaguas	215
Iquitos	215
Pucallpa	219
Oxapampa et Pozuzo	220
Puerto Maldonado	222
Parque Nacional Manú	223
<i>FICHE PRATIQUE : restaurants, curiosités</i>	225

11 THÈMES PARTICULIERS

La cuisine	228
L'artisanat	230
La musique	232
La faune	234
La coca – un rêve en blanc ?	236

12 GUIDE PRATIQUE

Préparatifs de voyage	240
Formalités d'entrée / Douane	240
Climat / Vêtements	240
Monnaie et change	241
Se rendre au Pérou	241
Avion / Voiture / Bateau	241
Se déplacer au Pérou	242
Avion / Voiture de location / Autobus / Train / Bateau	242
Voyages organisés	243
Conseils pratiques	243
Alcool	243
Camping	243
Dangers / Sécurité	243
Décalage horaire	244
Drogue	244
Électricité	244
Femmes voyageant seules	244
Fêtes / Jours fériés	244
Guides	245
Hôpitaux / Urgences	245
Horaires d'ouverture	245
Numéros d'urgence pour touristes	245
Pharmacies	245
Photos	245
Police pour touristes	246
Poste et téléphone	246
Pourboire	247
Presse	247
Restaurants	247
Santé	247
Shopping	248
Taxis	248
Trekking	248
Adresses	249
Ambassades / Offices de tourisme / Sites Internet	249
Lexique	250
Auteurs	251
Crédits photographiques	252
Index	253