

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

## **LE PAYS ET SES HABITANTS**

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

## **LIMA**

Lima . . . . .	45
Centro Histórico (vieille ville) . . . . .	49
Musées situés hors du centre . . . . .	61
Miraflores et Barranco . . . . .	63
Les environs de Lima . . . . .	65
<i>FICHE PRATIQUE: restaurants, curiosités</i> . . . . .	67

## **LES HAUTS PLATEAUX DU CENTRE**

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

## **CUZCO ET LA VALLÉE SACRÉE DES INCAS**

Cuzco . . . . .	83
Les environs de Cuzco . . . . .	96
La vallée sacrée des Incas . . . . .	99
Camino inca – Le Chemin des Incas . . . . .	107
Machupicchu . . . . .	108
Choquequiraoah . . . . .	115
<i>FICHE PRATIQUE: restaurants, curiosités</i> . . . . .	116

## **LE LAC TITICACA**

Lago Titicaca . . . . .	121
Puno . . . . .	123
Sillustani . . . . .	125
Les îles du lac Titicaca . . . . .	127
Les rives sud du lac Titicaca . . . . .	131
<i>FICHE PRATIQUE: restaurants, curiosités</i> . . . . .	133

**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>	<i>160</i>

**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>	<i>179</i>

**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>	<i>195</i>

**LES ANDES DU NORD**

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

**LA PLAINE AMAZONIENNE**

Yurimaguas . . . . .	215
Iquitos . . . . .	215
Pucallpa . . . . .	218
Oxapampa et Pozuzo . . . . .	220
Puerto Maldonado . . . . .	221
Parque Nacional Manú . . . . .	223
<i>FICHE PRATIQUE : restaurants, curiosités . . . . .</i>	<i>225</i>

## THÈMES

<b>La cuisine</b> . . . . .	228
<b>L'artisanat</b> . . . . .	230
<b>La musique</b> . . . . .	232
<b>La faune</b> . . . . .	234
<b>La coca – un rêve en blanc ?</b> . . . . .	236

## GUIDE PRATIQUE

<b>Préparation au voyage</b> . . . . .	240
Formalités d'entrée / Douane . . . . .	240
Climat / Vêtements . . . . .	240
Monnaie et change . . . . .	241
<b>Se rendre au Pérou</b> . . . . .	241
Avion / Voiture / Bateau . . . . .	241
<b>Se déplacer au Pérou</b> . . . . .	242
Avion / Voiture de location / Autobus / Train . . . . .	242
Bateau / Voyages organisés . . . . .	243
<b>Conseils pratiques</b> . . . . .	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
Heures d'ouverture . . . . .	245
Hôpitaux / Urgences . . . . .	245
Pharmacies . . . . .	245
Photos . . . . .	245
Police pour touristes . . . . .	246
Poste et téléphone . . . . .	246
Pourboire . . . . .	246
Presse . . . . .	247
Restaurants . . . . .	247
Santé . . . . .	247
Shopping . . . . .	247
Taxis . . . . .	248
Téléphone rouge pour touristes . . . . .	248
Trekking . . . . .	248
<b>Adresses / Informations</b> . . . . .	249
Ambassades / Offices du tourisme . . . . .	249
<b>Lexique</b> . . . . .	250
<b>Auteurs</b> . . . . .	251
<b>Crédits photographiques</b> . . . . .	252
<b>Index</b> . . . . .	253