



# Checklist Pérou-Bolivie

## AVANT DE PARTIR, PREPAREZ VOTRE VOYAGE

Voici la liste des affaires qui vous seront nécessaires,

### pour les cérémonies :

- deux ou trois tenues blanches (*pantalon en coton, ample et confortable*)
- tunique ou tee-shirt blancs (*de préférence à manches longues*)
- châle blanc
- tissu épais ou couverture pour vous asseoir au sol sur les sites sacrés

### pour le séjour :

Il peut y avoir d'importantes variations de température dans une même journée et les soirées sont fraîches.

- vêtements chauds faciles à mettre et à enlever (*polaires-multicouche*)
- cape de pluie de bonne qualité (*on peut en trouver à Cusco*)
- petit sac à dos pour les excursions
- chaussures de marche qui tiennent bien aux pieds, type tennis en toile
- lampe frontale (*pensez aux piles*)

Il vous faudra aussi prévoir de quoi vous protéger du soleil.

- lunettes
- chapeau
- écran solaire
- paréo

## + D'INFOS

Cusco est à 3500 m d'altitude et le lac Titicaca à 4000 m. Prévoyez le nécessaire si vous craignez l'altitude. Probables maux de tête à l'arrivée.

Vous pouvez éventuellement consulter votre médecin avant le départ. Dès la descente de l'avion, pensez à appliquer un mode de fonctionnement plus lent, surtout lorsque vous vous penchez!

Si vous avez oublié quelque chose, pas de panique, vous pourrez certainement vous le procurer à Cusco... et aussi céder à la tentation des nombreux articles de l'artisanat local...

Si besoin, vous aurez la possibilité de faire laver votre linge à l'hôtel.