



Welcome to Pérou



Expéditions - Pérou Ascension de l'Artesonraju (6025m) et l'Alpamayo (5947m) 21 jours.

- Pour individuels et groupes constitués.
- Lieu : Pérou, Amérique du Sud, Lima, Huaraz.
- Niveau : Comme toute ascension en haute altitude, celles-ci requièrent une excellente condition physique, dû d'une part à l'altitude, mais aussi à la longueur du séjour.
- Dates : juin-juillet 2026. Sous réserve du nombre suffisant de participants.
- Encadrement: 1 guide UIAGM pour deux pour l'ascension de l'Artesonraju et de l'Alpamayo. Guide de haute montagne français pour toute la durée du voyage + guide Péruvien diplômé IUAGM dès 3 personnes.
- Tarif : à partir de 3960€/pers en tout compris sauf l'aérien *(voir rubrique le prix comprend)

✓ Présentation du voyage

La Cordillère Blanche fait partie des plus belles chaînes de montagnes au monde : une collection de sommets élancés et esthétiques! Le parc national du Huascarán crée en 1975, protège ce trésor péruvien de sommets prestigieux de 3 000 à 6 000 mètres : volcan ou pic glaciaire pour des ascensions plus ou moins difficiles au cœur des plus belles montagnes du globe.

L'Artesonraju qui culmine à 6025m est un sommet emblématique et très esthétique qui c'est construit une solide réputation dans le milieu de la haute montagne. Son ascension est difficile et nécessite une très grosse journée d'effort à haute altitude.

L'Alpamayo est une formidable pyramide culminant à 5947 m de glace au coeur du massif de Santa Cruz, le plus au nord de la Cordillère Blanche. Ses formes sont parfaites et exceptionnellement photogéniques, à tel point que les locaux la surnomment non sans fierté "la más bella montaña del mundo". La première ascension date de 1975, oeuvre d'une expédition d'alpinistes italiens menés par Casimo Ferrari.



Ice-fall.com

16 rue des Chardons bleus 05120 l'Argentière la Bessée
Tel: 33 (0)6 51 30 51 21
info@ice-fall.com www.ice-fall.com



Welcome to Pérou

L'ascension de ces deux sommets se déroule à une altitude élevée et oblige à passer plusieurs jours dans des camps situés entre 4500 et 5400m d'altitude.

✓ Programme du voyage

Susceptible d'être modifié en fonction des conditions sur le terrain et la forme des participants.

Jour 1 : Réception à l'aéroport et transfert à l'hôtel
France – Lima (Avion). Repas libre.

Jour 2: Lima-Huaraz 3090m (Bus), nuit en hôtel à Carhuaz.

Jour 3 : Journée d'acclimatation – balade Cordillère Noire.

Route jusqu'au village de Marcará puis à Purhuay (3100m). Montée progressive de deux heures au belvédère de la Cordillère Noir. Ici nous attend l'une des plus belles vues de la cordillère : à gauche, le Huascarán (6768m), point culminant du Pérou, à droite, le Hualcan (6121m) et le Copa (6180m), les quatre sommets du Nevado Huandoy (6395m). Descente vers Carhuaz en voyant des champs cultivés.
-Nuit à l'hôtel à Huaraz.

Jour 4 : Départ pour le trekking d'acclimatation et première nuit à 4500m!

Le matin court transfert en transport local vers la vallée Ulta (3700m) d'où nous commençons notre trek. Nous traversons à pied la belle campagne de cette région où nous découvrons les paysans locaux dans leurs activités du quotidien. Belles vues sur les sommets enneigés comme le Huascarán (6768m), le Huandoy (6354m), le Copa (6188m), le Hualcan (6122m). Devant nous se dressent l'imposant sommet Contrahierbas (6036m), la belle pyramide Ulta (5536m) et la face est du huascarán. Cette journée se fera sur un rythme doux afin de parfaire notre acclimatation.

-5h de marche
-Dénivelé + 550m
-Distance 10km
-Nuit sous tentes

Jour 5 : Paso Yanayacu 4830m-Molino 3550m.

Nous remontons jusqu'au col Yanayacu (4850m). Descente dans la quebrada Ichiculta jusqu'au lieu-dit Molino Pampa. Vue splendide sur la face est du Chopicalqui et le Huascarán dans la montée au col de Yanayacu.

-6h30 de marche
-Dénivelé + 700m
-Dénivelé - 1350m
-Distance 14km
-Nuit sous tentes

Jour 6 : Molino Pampa 3550m – Yanama 3450m – Chinguil 3500m.

Montée vers le village de Yanama 3400m puis descente sur la gorge de Colcabamba pour remonter le chemin au village de Chinguil 3550m. Belle vue des Chacraraju et Piramide, aussi Contrahierbas.

-5h de marche
-Dénivelé +800m
-Dénivelé -500m
-Nuit sous tentes

Jour 7 : Chinguil 3500m – Paso Yanagrahirca 4400m – Lag Huecrucocha 4000m.

Montée progressive jusqu'au col de Yanagrahirca 4300m. Premières vues sur la face est du Chacraraju, l'un des sommets les plus hardis de la cordillère puis descente tranquille de la Quebrada Quisuar. Installation tout près du lac Huecrucocha 4000m de notre campement.



Ice-fall.com

16 rue des Chardons bleus 05120 l'Argentière la Bessée
Tel: 33 (0)6 51 30 51 21
info@ice-fall.com www.ice-fall.com



Welcome to Pérou

-7h de marche
-Dénivelé +800m
-Dénivelé -300m
-Nuit sous tentes

Jour 8 : Laguna Huecrucocha 4000m – haut Col de Pucaraju 4600m – Tuctubamba 4200m.

Après le déjeuner, départ pour le col du haut Pucaraju 4650m, de là nous profitons d'une excellente vue de la Quebrada Huaripampa et des sommets enneigés du Tauliraju et Pucaraju 5025m. descente jusqu'à Tuctubamba 4200m et installation du campement.

-5h de marche
-Dénivelé +600m
-Dénivelé -300m
-Nuit sous tentes

Jour 9 : Tuctubamba 4300m – Col de Punta Union 4750m – Camp Base Artesonraju 4300m.

Nous montons au col de Punta Union d'où la vue est impressionnante sur la Quebrada Santa Cruz, les lagunes de Jatuncocha, Taullicocha et les sommets enneigés des Tauliraju, Rinrjirca 5810m, Artesonraju 6025m et Paria 5600m. Descente et traversée jusqu'à Taullipampa 4300m et installation du campement.

-7h de marche
-Dénivelé +450m
-Dénivelé -400m
-Nuit sous tentes

Jour 10 : Journée libre – Repos – Préparation ascension de l'Artesonraju.

Jour 11 : Monté au camp Moraine Artesonraju 4900 m.

Jour 12 : Sommet Artesonraju 6025 m Une longue journée d'effort à haute altitude pour sortir au sommet à 6025m. L'ascension est comparable au couloir Couturier à l'Aiguille Verte. Pente de neige à 55° ou deux piolets sont indispensables. Retour en rappels avant la nuit – Camp Moraine 4900 m.

Jour 13: Camp Moraine 4900 m Artesonraju – Taullipampa - Trek Camp Base Alpamayo.

Jour 14: Journée de repos – Logistique pour l'Alpamayo.

Jour 15: Camp Base Alpamayo 4300 m – Camp Moraine 4900m . Départ en direction du glacier sud de l'Alpamayo par une moraine rude en suivant un petit sentier raide et pentu.

3 à 4 h de Marche / dénivelé : +600 m

Nuit sous tentes au pied du glacier

Jour 16: Camp Moraine 4900m .- Camp au Col 5400 m

Le glacier est vite pentu avec présence de crevasses. Rapatrie finale est raide et il est possible d'installer des cordes fixes dans les derniers mètres avant d'atteindre le col. Installation du campement au pied de l'Alpamayo.

Jour 17: Ascension Alpamayo 5947m – Campo 1 à 5400m.

L'approche est courte, nous descendons le glacier pour atteindre le début de la paroi. Deux options d'ascension sont possible suivant les conditions.

*En empruntant la voie Ferrari considérée comme la voie normale. Il y a près de 400m à escalader avec des passages à 50°-60° et quelques passages à 65°. La paroi se termine par une arête fine qui conduit au sommet.

*En parcourant la Directe Française qui file droit au sommet. 500m de neige et glace en pointe avant en tirant des longueurs.

Descente en rappel et retour direct au camp glacier ou camp moraine ou camp de base de Alpamayo.

-Nuit sous tentes



Ice-fall.com

16 rue des Chardons bleus 05120 l'Argentière la Bessée

Tel: 33 (0)6 51 30 51 21

info@ice-fall.com

www.ice-fall.com



Welcome to Pérou

Jour 18 et 19 : Retour en vallée puis taxi jusqu'à Carhuaz

Jour 20 à 21: Retour Lima et retour France

Remarques

Les ascensions de la Cordillère Blanche sont différentes de celles de l'Himalaya et des Alpes européennes. La Cordillère Blanche possède des sommets élevés dont l'accès est facile. Des jours d'approche pour atteindre le cœur de la montagne, comme dans l'Himalaya, ne sont pas nécessaires. Dans la Cordillère Blanche, on réussit à gagner une altitude élevée en peu de temps.

En conséquence il faut veiller tout particulièrement à une bonne acclimatation pour éviter les problèmes d'altitude, c'est-à-dire le mal aigu des montagnes. La plupart des ascensions se font dans la journée à partir des camps de base ou à partir des refuges Andins. Cependant les montagnes qui dépassent les 6000m requièrent des camps d'altitude. Les températures en montagne changent de façons drastiques entre le jour et la nuit. Au-delà des 5000m elles varient entre -5°C et -20°C. Cependant, dès que le soleil est là, les températures peuvent atteindre les 25°C, mais cela est différent pour les faces sud des montagnes qui restent froides toute la journée.

✓ Pendant le voyage !

Les participants sont confrontés dans une expédition à un environnement hostile du fait de l'éloignement, du froid, des intempéries, de l'inconfort, qui peut être génératrice de stress. La fatigue peut être à l'origine de troubles de l'humeur et des comportements relationnels. Chacun doit donc faire preuve de bonne humeur, de tolérance et de respect non seulement envers les membres de l'expédition mais aussi envers l'équipe locale. Vous devrez arriver en forme au départ, tant physiquement que moralement, et faire preuve de vigilance pour prévenir les situations conflictuelles.

✓ Niveau technique

Le trekking ne présente pas de difficultés techniques particulières, si ce n'est le passage au camp 1 de l'Alpamayo, où nous poserons quelques cordes fixes. Vous devez être capable de descendre en rappel sur des pentes à 40° au moins.

L'ascension de l'Artesonraju et de l'Alpamayo demande une très bonne technique de cramponnage, dans des pentes à 50° et 60° en moyenne. Votre guide sera là pour vous coacher et vous assurer. Vous devez pratiquer l'alpinisme régulièrement. Nous vous demanderons une liste de courses.

✓ Niveau physique

Comme toutes les ascensions en haute altitude, celles-ci requièrent une excellente condition physique, dû d'une part à l'altitude, mais aussi à la longueur du séjour et au fait de faire deux ascensions. Entraînez-vous longtemps à l'avance, n'arrivez pas épuisé par votre travail en début de séjour. Ce point-là est important pour la réussite de votre acclimatation. Nous vous proposerons deux jours de préparation en France pour se connaître et se préparer.



Ice-fall.com

16 rue des Chardons bleus 05120 l'Argentière la Bessée
Tel: 33 (0)6 51 30 51 21
info@ice-fall.com www.ice-fall.com



Welcome to Pérou

✓ Modification de programme

L'imprévu est une composante des voyages, nul n'est à l'abri de l'humeur des douaniers, de parcours modifié dû à des glissements de terrain, de conditions météo capricieuses... des retards peuvent intervenir et nous ne pourrions en être tenus pour responsables. Notre objectif est de faire le maximum pour rendre votre voyage le plus agréable possible.

✓ L'encadrement du voyage

Un guide de haute montagne français de l'équipe Ice-fall. Son rôle est de veiller au bon déroulement du trekking et des ascensions, de vous assister en tant que guide durant les étapes techniques et l'ascension. Il représente Ice-fall durant votre voyage. Partez l'esprit tranquille. Ce guide sera secondé par un guide péruvien UIAGM durant toute la durée de l'ascension. Une équipe locale de porteurs, muletiers et cuisinier nous accompagne durant le trekking.

✓ Durée du séjour

21 jours dont 17 jours de marche et d'andinisme

✓ Rendez vous

A l'aéroport de Lima (horaire à définir). Nous viendrons vous chercher sur place.

✓ Hébergement

Hôtel *** à Lima et à Carhuaz en chambre double et sous tente pendant le trek et les ascensions.

✓ Nourriture

Achetée sur place et préparée par notre cuisinier local.

✓ Portage

Pendant le trek les affaires sont transportées par des animaux de bât. Puis 1 porteur pour 2 participants pendant les montées au camp de base pour tout le matériel collectif. Néanmoins chacun devra porter ses propres affaires, ainsi qu'une partie du matériel collectif.

✓ Formalités pour un adulte titulaire d'un passeport Français

Passeport d'une validité minimale de 6 mois à partir de la date de demande.

Pas de visa, pour un séjour touristique inférieur ou égal à six mois, le passeport en cours de validité suffit. Il n'est pas nécessaire de demander un visa auprès du consulat péruvien. A la frontière péruvienne, Migraciones vous accordera un visa allant de 1 à 6 mois. Le visa maximum est de 183 jours.

En cas de transit par les USA, il est obligatoire de présenter un passeport à lecture optique. Sans ce passeport, vous ne pourrez pas embarquer.



Ice-fall.com

16 rue des Chardons bleus 05120 l'Argentière la Bessée

Tel: 33 (0)6 51 30 51 21

info@ice-fall.com

www.ice-fall.com



Welcome to Pérou

✓ Le matériel personnel

La liste complète vous sera fournie lors de l'inscription ou avant sur demande.

✓ Le Pérou

Population : 27,5 millions d'habitants.

- Superficie : 1 285 216 km².
- Monnaie : le Nuevos Soles – 1€ = 3,29420 Nuevos Soles - Prendre des dollars américains en espèces. Utilisation possible d'une carte bancaire internationale à Lima.
- Capitale : Lima.
- Villes principales : Arequipa, Lambayeque, Trujillo, Chiclayo, Callao, Chimbote, Piura, Cuzco, Huancayo, Iquitos, Sullana, Pucallpa.
- Point culminant : Nevado Huascarán (6768 m).
- Chaînes montagneuses : Cordillère des Andes.
- Langues : espagnol, quechua, aymara.
- Religions : catholiques (95%), autres (5%).
- Régime politique : démocratie présidentielle.
- Chef d'Etat : José Enrique Jerí Oré (juillet 2025).

✓ Décalage horaire

Le décalage horaire avec le Pérou est de -6h par rapport à la France. Quand il est 12h00 en France, il est 6h00 au Pérou. En été, déduire 1 heure.

✓ Electricité

Il s'agit de courant 220 volts. Bien que la majorité des prises soient hybrides, nous vous conseillons de vous munir d'un adaptateur universel.

✓ Huaraz

Perchée à 3091 m d'altitude au cœur de la région d'Ancash, souvent comparé à la "Suisse sud-américaine", Huaraz représente le point de départ idéal pour les ascensions des cordillères Blanche et Huayhuash. Nichée dans le Callejon de Huaylas, ses 121000 habitants fourmillent dans une ville entièrement reconstruite suite à un tremblement de terre qui détruisit la totalité de la cité. Aujourd'hui rebâtie sur le modèle américain, alliant modernisme et tradition régionale, la bien nommée "Katmandou des Andes" offre chaque jour un petit marché pittoresque, quelques stands d'artisanat typiques, baignant dans une incroyable atmosphère de haute-montagne.



Ice-fall.com

16 rue des Chardons bleus 05120 l'Argentière la Bessée
Tel: 33 (0)6 51 30 51 21
info@ice-fall.com www.ice-fall.com



Welcome to Pérou

✓ Parc National de Huascarán

Très accidenté, à une altitude oscillant généreusement entre 500 et 6768 m, le Parc National du Huascarán arbore fièrement le nom du plus haut sommet péruvien. Créé en 1975 dans le but de protéger une faune et une flore uniques au monde, paradis des camélidés sud-américains, des lamas, des vigognes, des condors, et des alpagas, le territoire se déploie sur une superficie de 340 000 ha, au sein duquel la célèbre fleur Puya de Raimondi culmine jusqu'à 10 m de hauteur. Berceau de la culture Chavin, l'une des plus importantes civilisations pré incas, le site, déclaré Réserve biologique et Patrimoine naturel de l'Humanité Unesco, foisonne de trésors archéologiques de grand intérêt national.

✓ Le climat

La période idéale pour l'andinisme est l'hiver, de juin à août. Les orages sont quasiment inexistant et le temps y est généralement stable et sec. Néanmoins, il peut y avoir des vents très violents, empêchant toute ascension. L'après-midi, le ciel se couvre souvent avec les cumulus bourgeonnant et une averse est toujours possible vers le soir. L'isotherme 0° se situe vers 4800 m environ et l'on peut trouver des températures de 20° à 6000 m sans vent. Les contrastes de température entre le jour et la nuit sont très élevés, les nuits peuvent être glaciales avec des températures de -20° régulièrement. De plus à cette latitude, la durée du jour équivaut à celle de la nuit.

✓ Les conditions sanitaires

Consultez l'Institut Pasteur.

La vérification des formalités sanitaires auprès des ambassades est sous votre responsabilité.

Les vaccins contre l'hépatite A et la typhoïde sont recommandés.

Consulter votre médecin traitant avant le départ, si problème cardiaque notamment. Il vous conseillera pour faire votre trousse à pharmacie.

Les conditions sanitaires au Pérou sont correctes.

- Eviter de se restaurer dans les lieux d'apparence trop populaire, les conditions d'hygiène laissant en général à désirer dans cette catégorie de restaurants.
- Prendre un répulsif contre les insectes dans les zones situées en-dessous de 1 500 mètres d'altitude.
- L'hépatite et la dysenterie sont endémiques. Il faut donc observer des consignes d'hygiène élémentaires, en particulier s'abstenir de boire de l'eau courante et éviter de manger des fruits et légumes crus sur les marchés.

En cas de soins sur place, à Lima, les cliniques et les hôpitaux privés sont bien équipés, et les médecins, souvent formés en Europe ou aux Etats-Unis, en général de très bon niveau. Mais il est obligatoire de régler les soins dès l'entrée dans le centre de soin. Prévoyez une assurance couvrant les frais médicaux et de rapatriement sanitaire.

✓ Le transport aérien

Vols internationaux réguliers, en classe économique. Plusieurs compagnies proposent cette destination, voici quelques suggestions. Air France, American Airlines, KLM, le prix des billets aller/retour varient de 900 à 1200€.

✓ Les pourboires



Ice-fall.com

16 rue des Chardons bleus 05120 l'Argentière la Bessée

Tel: 33 (0)6 51 30 51 21

info@ice-fall.com

www.ice-fall.com



Welcome to Pérou

Contrairement à la France, le pourboire reste encore très présent en Amérique Latine.

Indépendant du niveau de salaire, le pourboire est considéré comme un signe d'appréciation par votre chauffeur et votre accompagnateur, deux acteurs fondamentaux de votre voyage. Comptez environ 1 à 2 € par personne et par jour pour votre accompagnateur, et 1 € par personne et par jour pour votre chauffeur. Lors de vos activités quotidiennes (hôtels, restaurants, visites, sorties...) le personnel péruvien auquel vous aurez affaire espère une légère gratification.

✓ Cartographie / Bibliographie

- Alpenvereinskarte – Cordillera Blanca – Nord (Peru) – 0/3a – 1/100 000
- Alpenvereinskarte – Cordillera Blanca – Sud (Peru) – 0/3b – 1/100 000
- Sommet Incas, les plus belles courses des Andes centrales – Edition Glénat.

✓ Liens Utile

- Ambassade du Pérou en France. www.amb-perou.fr
- Ambassade de France au Pérou / email : france.culturel@computextos.com.pe
- Affaires étrangères du Pérou / www.rree.gob.pe
- Un site pratique et sûr pour tout connaître de votre destination avant de partir: informations de dernières minutes, sécurité, formalités de séjour, transports et infos santé. www.diplomatie.fr
- Les dernières actus 24h/24 avec France 24 / www.france24.com/fr/category/tags-articles/peru

✓ Les avantages Ice-fall

- L'encadrement par un guide de haute montagne Français pendant toute la durée du voyage + un guide supplémentaire Péruvien pour deux clients **pendant l'ascension de l'Artesonraju et de Alpamayo**.
- Location du matériel technique Alpinéo/Petzl (crampons, piolets, baudriers, casques), voir fiche d'inscription.
- l'emploi de porteurs (1 pour 2 participants) pour les camps d'altitude et d'animaux de bât pour le trek et les camps de base.

✓ Conseil

Entre simplicité, chaleur et respect : le tutoiement est de rigueur au Pérou, sauf à l'égard des personnes âgées ou des gens de loi, qu'il convient de désigner par le terme "Jefe" (chef). Joyeux et chaleureux, les Péruviens sont des gens simples, adeptes du premier degré et réfractaires à toute complication de langage. Par exemple, un "ce n'est pas mal", plutôt positif en français, pourra être compris comme étant "presque mal" au Pérou. Préférez donc toujours les expressions directes et claires. Par ailleurs, le surnom "El Gringo", utilisé pour vous désigner, est très répandu et n'a aucune connotation américaine ou péjorative. La bise - une seule fois sur la joue droite - est également d'usage entre homme et femme.

- Photographie : ne jamais photographier un Péruvien sans lui demander son autorisation, prendre un cliché pouvant revenir à lui ôter son âme. Bien entendu, les Indiens très bien habillés, adossés à leurs fidèles lamas, ne sont là que pour ça.
- Superstitions : des monticules de pierres, parfois impressionnantes, jonchent les routes aux abords du passage des cols. Tradition péruvienne, il est en effet d'usage d'y déposer un petit roc.



Ice-fall.com

16 rue des Chardons bleus 05120 l'Argentière la Bessée
Tel: 33 (0)6 51 30 51 21
info@ice-fall.com www.ice-fall.com



Welcome to Pérou

- Sur la route : originalité locale, le clignotant n'est que très peu utilisé en voiture. Il lui sera toujours préféré le bras, qu'il soit dirigé vers le bas pour tourner à gauche, élevé dans les airs pour virer à droite, ou adressé sur le côté pour effectuer un arrêt.
- A table ! : il est fréquent d'emporter son plat au restaurant lorsque l'appétit manque pour le terminer. Pas de fierté ou de pudeur mal venue, les restes de votre déjeuner feront toujours le bonheur de quelqu'un de nécessiteux dans la rue.
- Petit bémol : attention au vol ; près des villages, ne laissez pas traîner vos affaires. Celles-ci sont toujours des objets de convoitise pour les Indiens qui sont très pauvres ou pour les muletiers. En ville, attention également en vous baladant de ne pas attirer l'attention des pickpockets en laissant voir votre porte feuille, vos bijoux...

✓ Tarif par personne en tout compris (sauf l'aérien)

Pour deux personnes / 7960€ par personne

Pour trois personnes / 5960€ par personne

Pour quatre personnes / 3960€ par personne

✓ Le prix comprend*

-Hébergement : en ville (en chambre double)

Dans un hôtel *** à Lima et à Carhuaz avec petit déjeuner.

-Transport :

En taxi à Lima et Huaraz

En bus de ligne Cruz del Sur Lima – Huaraz – Lima.

En véhicule privé depuis Huaraz sur les différents sites.

-Personnel d'accompagnement et mis à disposition :

1 guide Français UIAGM pour la durée du voyage pour deux personnes.

1 guide local Péruvien Francophone UIAGM pour les ascensions des 3 personnes.

Location possible du matériel technique individuel (crampons, baudrier, piolets, casque, poignée d'ascension, système frein, mousquetons).

1 caisson Hyperbare aux deux camps de base.

1 téléphone satellite (réservez exclusivement comme moyen d'alerte).

1 cuisinier, toute l'alimentation et l'équipement complet de cuisine.

1 aide cuisinier.

1 porteur pour 2 participants.

Muletier et animaux de bât pour le trek d'acclimatation et les marches d'approche aux camps de base.

✓ Le prix ne comprend pas

Le billet d'avion pour se rendre sur place.

Les taxes d'aéroport.

Les repas à midi et le soir à Lima et Huaraz.

Les pourboires au personnel d'accompagnement.



Ice-fall.com

16 rue des Chardons bleus 05120 l'Argentière la Bessée

Tel: 33 (0)6 51 30 51 21

info@ice-fall.com

www.ice-fall.com



Welcome to Pérou



Bagages et effet personnel

Vous devez conditionner l'ensemble de vos affaires en 2 sacs : 1 sac à dos et 1 grand sac de voyage souple.

1 - Le sac à dos :

Sac à dos de randonnée d'une capacité de 50-60 litres environ, il vous sera utile pour le transport de vos affaires personnelles durant la journée. Il vous servira aussi en tant que bagage à main lors de vos déplacements pour toutes vos affaires fragiles (appareil photo), de valeur (lorsque votre hébergement ne dispose pas de coffre-fort) et pour vos éventuels médicaments. Il sera en cabine lors des transports aériens. Généralement, le poids des bagages cabine est limité à 10 kg par personne.

2 - Le grand sac de voyage souple :

Il doit contenir le reste de vos affaires. Vous le trouverez chaque soir. Il sera transporté par des porteurs et/ou des animaux et/ou des véhicules. Vous devrez avant votre départ avoir des étiquettes , qui vous permettront d'identifier vos bagages avec vos nom et adresse, et faciliteront le regroupement des sacs aux arrivées à l'aéroport. Il sera en soute lors des transports aériens. Le poids des bagages en soute vous sera indiqué sur votre convocation ou billet mais il est normalement de 20 kg maxi.

Nos recommandations :

Enregistrez en bagage en soute le maximum de choses et ne conservez dans votre bagage à main que ce qui est absolument indispensable à votre voyage. Equipez-vous pour l'avion de votre tenue de randonnée, et de vos affaires de première nécessité (en cas de problème d'acheminement de vos bagages). Merci de noter que les contrôles de sécurité sont devenus très stricts aux aéroports : mettez les couteaux, ciseaux, limes à ongles et piles de recharge dans votre sac de soute.

Quels sont les produits liquides interdits en cabine ?

Les liquides, aérosols, gels et substances pâteuses : eau minérale, parfums, boissons, lotions, crèmes, gels douche, shampoings, mascara, soupes, sirops, dentifrice, savons liquides, déodorants... sauf s'ils sont rangés dans un sac en plastique transparent fermé, d'un format d'environ 20 cm x 20 cm (type sachet de congélation) et qu'ils sont conditionnés dans des flacons ou tubes de 100 ml maximum chacun. Un sachet peut contenir plusieurs tubes, flacons,...

Quelles sont les exceptions autorisées en cabine?

Les médicaments liquides (insuline, sirops...) : vous pouvez les emporter en cabine à condition de présenter aux agents de sûreté une attestation ou une ordonnance à votre nom. Il n'y a aucune restriction pour les médicaments solides (comprimés et gélules). Les aliments liquides pour bébés : il n'y a pas de restriction sur ces produits. Pensez à prendre des contenants qui se referment : il pourra en effet vous être demandé de goûter ces aliments !

Particularités Bagages

Il est possible de laisser un bagage sur place à votre arrivée à Lima et Huaraz, contenant des vêtements superflus pour l'ascension, et des affaires propres pour votre retour (prévoir un sac vide avec cadenas).

Vêtements

* 1 paire de gants de haute montagne + 1 paire de moufles chaudes



Ice-fall.com

16 rue des Chardons bleus 05120 l'Argentière la Bessée

Tel: 33 (0)6 51 30 51 21

info@ice-fall.com

www.ice-fall.com



Welcome to Pérou

- * 1 chapeau de soleil ou casquette + bonnet + cagoule en "fibre polaire"
 - * 1 chemise ou sous pull en "fibre polaire" fine
 - * 1 veste en "fibre polaire" genre Polartec 200 ou Windstopper ou Windpro.
 - * 1 veste en duvet chaud, confort au camp
 - * 1 ensemble veste et pantalon imperméable type Goretex
 - * 1 ensemble (haut et bas) de sous-vêtements en Capilène (Patagonia), Dryflo (Lowe Alpine), Light Effect (Odlo) etc...
 - * 1 pantalon de trekking
 - * 1 pantalon en "fibre polaire" stretch (facultatif, confort)
 - * 1 paire de chaussures de grande randonnée, montantes, tenant bien la cheville, semelles type Vibram, imperméables
 - * 1 paire de chaussures de haute montagne, très chaudes, imperméables et cramponnables , SCARPA PHANTOM 6000 ou (Spantik-La Sportiva) pour le confort. Indispensable pour l'ascension
 - * 2 paires de chaussettes chaudes (laine ou laine et soie)
 - * Chaussettes de marche => éviter les chaussettes type "tennis" (coton), très longues à sécher et risque élevé d'ampoules ; préférer celles à base de Coolmax par exemple.
 - * T-shirts => éviter le coton, très long à sécher ; préférer t-shirts manches courtes en Capilène (Patagonia), Dryflo (Lowe Alpine), Light Effect (Odlo) etc...
 - * 1 paire de guêtres
 - * 1 cape de pluie (facultatif)
 - * 1 short ou bermuda de marche
 - * 1 paire de chaussures de jogging et/ou sandales
- Vous devez apporter le plus grand soin au choix de l'équipement concernant vos pieds et vos mains, la solution est souvent une combinaison de couches successives mais attention vous ne devez pas être comprimé. Economiser sur ce chapitre c'est courir le risque de gelures.

✓ Equipement technique

PETIT MATERIEL

- * 2 paires de lunettes de glacier (avec coques latérales)
- * 1 masque de ski (indispensable dans le mauvais temps et par grand vent)
- * 1 lampe frontale + piles et ampoule de recharge
- * 1 couteau multi-usage + briquet
- * 1 thermos + une gourde
- * nécessaire de toilette léger
- * crème solaire haute protection
- * crème protectrice pour les lèvres
- * 1 "buff" (tour de coup léger protégeant bien la gorge des refroidissements intempestifs)
- * Chaufferettes (facultatif)

MATERIEL TECHNIQUE

- * 2 piolets techniques, courts, de traction (**Loc possible Ice-fall**)
- * 1 paire de bâtons de ski télescopiques



Ice-fall.com

16 rue des Chardons bleus 05120 l'Argentière la Bessée
Tel: 33 (0)6 51 30 51 21
info@ice-fall.com www.ice-fall.com



Welcome to Pérou

- * 1 paire de crampons + antibott préréglés (obligatoire) (**Loc possible Ice-fall**)
- * 1 baudrier avec jambes réglables (**Loc possible Ice-fall**)
- * 1 poignée d'ascension type Petzl (**Loc possible Ice-fall**)
- * 1 descendeur type réverso Petzl (**Loc possible Ice-fall**)
- * 4 mousquetons à vis larges (**Loc possible Ice-fall**)
- * 1 casque léger d'alpinisme (**Loc possible Ice-fall**)

Couchage

- * sac de couchage pouvant aller -20°C en moyenne, en température dite "confort"
- * couverture de survie solide
- * matelas isolant type Thermarest, adapté aux hautes altitudes pour les ascensions (matelas type Karimat + petite mousse seront fournis lors du trek)
- * drap de duvet (facultatif)

Pharmacie personnelle

- * Vos médicaments habituels
 - * Vitamine C ou polyvitamine
 - * Biafine : pour les coups de soleil et les brûlures
 - * Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
 - * Anti-diarrhéique (type Imodium...)
 - * Antiseptique intestinal (type Ganidan...)
 - * Traitement antibiotique à large spectre : prévoir 8 jours de traitement (sur prescription médicale)
 - * Pommade anti-inflammatoire
 - * Collyre (poussière, ophtalmie) et crème antibiotique pour les yeux
 - * Pastilles purifiantes pour l'eau (Hydroclonazone, Micropur)
 - * Bande adhésive élastique (Elastoplast) efficace en prévention des ampoules...
 - * Jeu de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
 - * Double peau (SOS Ampoules de marque Spenco, disponible en magasins de sport, en pharmacie, parapharmacie...)
 - * Traitement pour rhume et maux de gorge (pastilles)
 - * Diamox, diurétique léger (sur prescription médicale)
- Rappel : crème solaire haute protection (peau et lèvres)

Pharmacie collective

Une pharmacie collective complémentaire fournie par l'agence et adaptée à votre voyage est placée sous la responsabilité de votre guide.



Ice-fall.com

16 rue des Chardons bleus 05120 l'Argentière la Bessée
Tel: 33 (0)6 51 30 51 21
info@ice-fall.com www.ice-fall.com



Welcome to Pérou

✓ BULLETIN D'INSCRIPTION

VOUS

NOM.....Prénom.....Date de naissance.....

Adresse.....

Code postalVille..... Pays

Tél DomPortable..... Courriel

N° tel où vous joindre 7 jours avant le départ (si différent du/des précédents)

Pour les séjours à l'étranger,

N° Passeport:....., Délivrée le:....., Préfecture de:....., Expiration:.....

CONTACT

Personne à prévenir en cas d'accident: Mr/Mme....., Tel:....., Courriel:.....

Adresse:

VOTRE SEJOUR: Voyage au Pérou, Ascension de l'Artesonraju (6025m) et de l'Alpamayo (5947m).

Départ le Retour le OU Rendez vous le à l'aéroport de Lima

Votre niveau d'expérience:

Assurances (vous devez obligatoirement posséder une assurance assistance / rapatriement)

OUI vous en possédez une: merci de compléter les champs suivants :

Nom de votre assurance....., N° de contrat....., Tel Assistance 24/7.....

NON, vous n'en possédez pas, nous vous proposons notre assurance Europ'Assistance à 2% du prix du séjour (Conditions de vente de l'assurance sur demande)

1/ Annulation 3,5 % du prix du séjour €

2/ Rapatriement 2 % du prix du séjour €

Multirisque, Interruption de séjour (1+ 2) 5,5 % du prix du séjour €

TOTAL €

Acompte de 30% (à l'inscription) €

Reste dû (1 mois avant le départ) €

Chèque d'acompte l'ordre d'Ice-fall.com.

Une confirmation d'inscription, ainsi que votre facture globale vous seront adressés par courriel à réception de votre fiche et de votre acompte.

"J'ai pris connaissance des renseignements détaillés figurant sur la fiche technique et je les accepte totalement. Je suis pleinement conscient que durant ce séjour, je peux courir certains risques inhérents à la nature même de ce stage et je les accepte en toute connaissance de cause."

Signature:

Fait à

Le

A retourner à l'adresse ci-dessous ou par mail.



Ice-fall.com

16 rue des Chardons bleus 05120 l'Argentière la Bessée

Tel: 33 (0)6 51 30 51 21

info@ice-fall.com

www.ice-fall.com