

# TREK LARES PÉROU, 4 jours / 3 nuits

Une bonne forme physique est requise pour participer à ce trek. Il faut également prévoir quelques jours d'acclimatation à l'altitude avant le trek, ce que vous permet la partie de voyage précédant cette portion trekking de votre voyage. LES VOYAGEURS NE SOUHAITANT PAS PARTICIPER à la portion trekking de ce voyage, feront un séjour guidé de découverte et d'aventure légère dans la Vallée Sacrée pour poursuivre vers Machu Pichu par la suite.

## Environnement et contexte culturel :

Le trek de Lares se déroule dans une vallée cachée que peu d'étrangers visitent. Les bergers de lamas et les tisserands qui habitent ces hautes terres andines de glaciers et lacs cristallins suivent le code vestimentaire de Andalusia de l'Espagne du 16<sup>ième</sup> siècle. Ce code leur fut imposé à l'époque par les conquistadors qui s'accaparèrent leurs textiles colorés ; mais l'isolement qu'ont connu ces communautés leur a permis de maintenir bien vivantes leurs traditions jusqu'à ce jour. Le logement durant ces trois nuits se fait en tente à proximité de petits villages habités par le peuple andin des Huaruros, reconnaissables par le port des ponchos rouge vif qu'ils confectionnent à la main. Nous aurons, tout au long du circuit, plusieurs fois l'occasion de visiter les villages et de fraterniser avec leurs habitants.

## L'équipe lors du trekking :

Un guide de trekking de la région, connaissant bien l'histoire des sites visités et les cultures locales, nous accompagne tout au long de cette belle aventure au cœur de la nature. Un cuisinier nous prépare de bons petits plats faits à partir de produits frais de la zone tout en adaptant sa cuisine aux demandes spéciales reçues avant le départ (repas végétariens ou autres). Nous sommes également accompagnés de muletiers en charge des mules et/ou chevaux qui s'occupent également des bagages des randonneurs et de l'équipement collectif de trek (tentes, tapis de sol, cuisine, tente toilette, tables et chaises). Les randonneurs progressent donc allèges et voyagent à l'aise. Le muletier peut assister les voyageurs lors de l'assemblage de leur tente.

## Équipement et services fournis lors du trekking :

- > Guide expérimenté francophone.
- > Pension complète.
- > Tous les transports et transferts.
- > Chevaux et/ou mules pour porter les bagages.
- > Les services des muletiers (normalement 1 muletier par tranche de 2 à 4 randonneurs).
- > Un cheval de selle de secours.
- > Un cuisinier (les muletiers font également office d'aide cuisinier).
- > Tentes de taille "3 occupants" utilisées pour 2 personnes pour un meilleur confort.
- > Tapis de sol individuels.
- > Une tente mess pour les repas en groupe.
- > Une tente cuisine pour que le cuisinier puisse travailler de façon hygiénique et efficace.
- > Matériel de cuisine
- > Une tente WC (incluant papier hygiénique et pelle).
- > Bouteille d'oxygène d'urgence (bonbonne et détendeur vérifiés / testés avant chaque départ)

## L'aspect WC / cabinet de toilette lors du trekking :

Une tente-toilette vous accompagne et sera montée au besoin lors de chaque pause et certes à chaque montage du camp. Lorsque la tente-toilette est montée, on fait un trou avec la pelle que l'on referme une fois que l'on démonte la tente.

## Aspect sanitaire :

Au cours du trek, dû aux limitations des installations et aux conditions climatiques ambiantes, la plupart des randonneurs ne se lavent pas les cheveux et observent de règles d'hygiène personnelle plus relâchées qu'à l'ordinaire. Il vous est toutefois possible de demander en soirée de l'eau chaude afin de pouvoir vous laver dans votre tente. Prévoyez une petite serviette, une savonnette et un gant de toilette / débarbouillette.

## Location de sac de couchage :

Il est possible de louer des sacs de couchage à Cuzco pour la durée du Trek de Lares. Ce sont des sacs confortables jusqu'à des températures ambiantes de -10°C et ayant moins d'un an d'utilisation. Ils sont fournis avec un drap en laine polaire lavé à chaque nouvel usage, assurant ainsi une très bonne hygiène. Prévoyez 16.00 \$US pour la location d'un tel sac de couchage pour la durée de ce trek. Les prix peuvent changer sans préavis.

## Location de bâton de marche :

Il n'y a aucune restriction quant à l'utilisation d'un bâton de marche sur les sentiers du Lares Trek. Il est possible de louer un bâton de marche à Cusco pour environ 3.00 \$US par jour. Sur les marchés, il est possible d'acheter de jolis bâtons de marche en bambou, pour environ 10.00 \$US la paire, c'est une bonne solution abordable que beaucoup de randonneurs adoptent. Les prix peuvent changer sans préavis.

## Eau potable :

De l'eau potable en bouteille peut être achetée au jour no.1 du trek, mais nous déconseillons l'achat des bouteilles en plastique pour limiter la quantité de déchets que nous devons porter tout au long de la randonnée et éviter un gaspillage inutile de ressources. Lors du trek, l'eau bouillie (et ensuite refroidie) sera fournie chaque soir après le repas du soir, afin que vous puissiez remplir votre gourde / bouteille d'eau pour la randonnée du lendemain. Vous pouvez apporter des pastilles pour purifier l'eau à l'aide d'agents chimiques (Micropur, Aquatabs ou similaire), mais faire bouillir l'eau est le meilleur moyen de la rendre potable. Le seul fait d'amener l'eau de source à ébullition suffit pour tuer tous les organismes pathogènes qui pourraient s'y trouver.

## Repas :

Les cuisiniers préparent d'excellents repas énergisants élaborés pour un voyage de cette nature. Le menu inclut pâtes, riz, poulet, fruits et légumes frais, céréales, œufs et bien plus. Des collations seront également fournies.

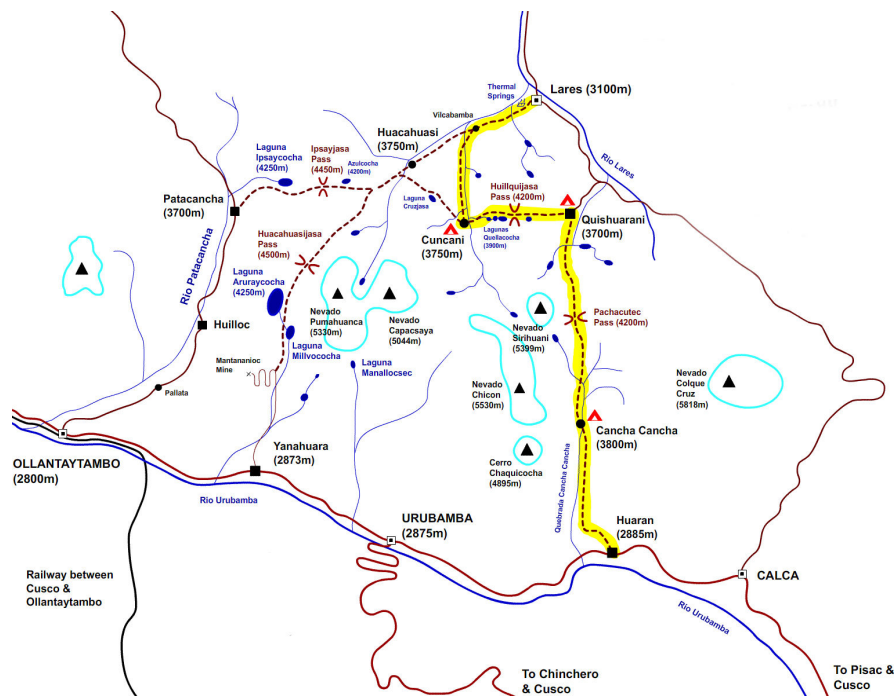
## Limite bagages :

Le poids transporté qui est alloué lors du trek est de 10 kilos (22 livres) par voyageur dans 1 bagage ; c'est normalement amplement pour les vêtements dont vous aurez besoins dans ces régions et au Machu Picchu. Les bagages sont portés par des mules que dirigent les muletiers, ils sont protégés de la pluie par des bâches appropriées. Si vous souhaitez apporter plus de 10 kilos (22 livres) par personne, il faut demander l'ajout d'une mule au coût de 15.00 \$US / jour / mule. Si vous voulez ajouter plus d'une mule, nous devons ajouter un muletier et le prix sera plus élevé alors.

## Dans votre sac de jour :

Vous ne portez que les articles personnels dont vous avez besoin lors de la randonnée : documents et argent, eau, petites collations personnelles, camera, veste coupe-vent...

## OPTION NO.1 : DE LARES À HUARAN



### Jour 1 du Lares trek : Lares (3100m) > Cuncani (3700m)

Durée de la marche : +/- 4 heures

Dénivelé positif : +/- 600 mètres

Après un bon petit déjeuner servi à l'auberge, nous partons tôt le matin pour Lares, 3 à 4 heures de route. Arrivée à Lares, nous profitons des eaux thermales lors d'une baignade agréable. Puis, lors de la pause de midi, nous rencontrons notre équipe de trekking. Après une présentation des membres de l'équipe et du matériel d'expédition, nous débutons la marche vers le village de Cuncani. Cette première journée de randonnée sera plutôt courte et facile pour permettre aux voyageurs de s'acclimater en douceur.

À Cuncani nous serons accueillis par une famille locale et aurons le plaisir d'assister à une fête traditionnelle qui prend place pour célébrer l'arrivée d'étrangers au village. Un agneau sera cuit par les hommes du village selon la tradition des anciens. La cuisson de l'agneau est accompagnée de remerciements à Pachamama, mère de la Terre. Ce rituel à ne pas manquer vous restera en mémoire !

### Jour 2 du Lares trek : Cuncani (3700m) > via Huilquijasa (4450m) > Quishuarani (3700m)

Durée de la marche : 6 à 7 heures dans un climat froid

Dénivelé positif : +/- 750 mètres -- Dénivelé négatif : +/- 750 mètres

Petit déjeuner au camp et continuation de ce magnifique trek. Nous nous dirigeons vers l'est pour rejoindre le village de Quishuarani. La marche sera un peu plus difficile que celle entreprise la veille. Une ascension d'environ 3 heures nous mène jusqu'au sommet du col Huilquijasa. Ici, nous sommes en présence de superbes paysages. Nous apprécions une magnifique série de lacs turquoise avant de continuer la descente en zigzag sur un sentier étroit jusqu'au bas de la vallée. La dernière heure de marche facile nous mène jusqu'au village de Quishuarani où nous camperons pour la nuit.

### Jour 3 du Lares trek : Quishuarani (3700m) > col Pachacutec (4420m) > Cancha Cancha (3800m)

Durée de la marche : +/- 6 heures

Dénivelé positif : +/- 720 mètres -- Dénivelé négatif : +/- 620 mètres

Aujourd'hui, après un bon petit-déjeuner au camp, nous quittons en direction sud-ouest à travers une magnifique vallée remplie de lacs glaciaires puis nous nous engageons dans une ascension soutenue d'environ 2½ à 3 heures de marche jusqu'au col de Pachacutec. Les panoramas ici sont magnifiques : formations rocheuses, lagunes, hauts sommets, glacier Wayna Ausangate et lacs transparents de haute altitude. Nous redescendons ensuite vers la chaude vallée de Cancha Cancha où nous ferons halte pour la nuit au typique village du même nom.

### Jour 4 du Lares trek : Cancha Cancha (3800m) > Huaran (2885m)

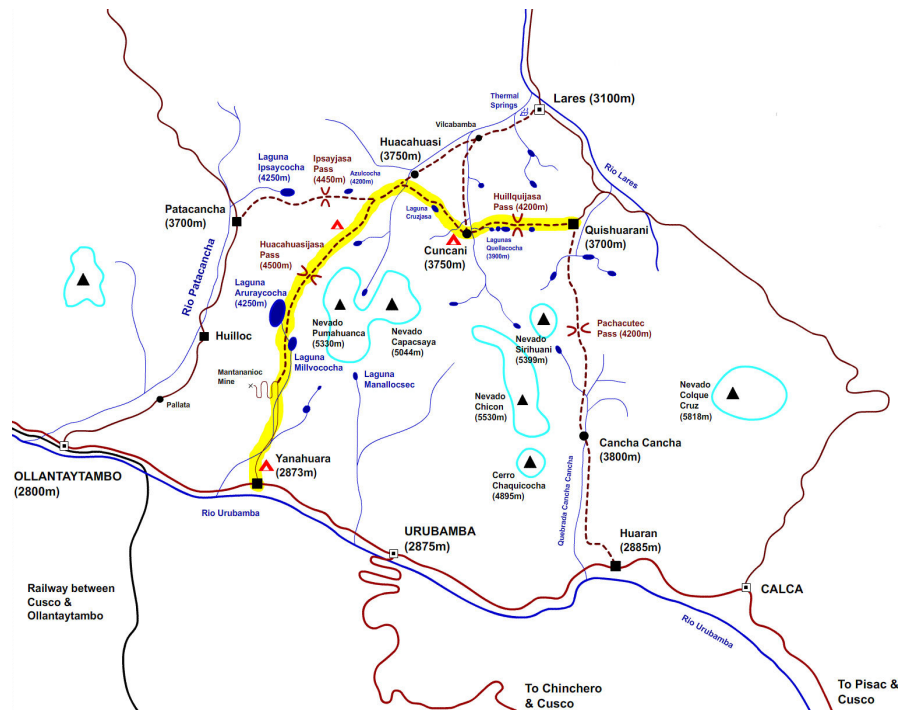
Durée de la marche : 4 heures

Dénivelé négatif : +/- 915 mètres

Nous terminerons notre marche sur les mêmes sentiers pavés de pierres qui autrefois assuraient l'unique voie de communication entre la Vallée de Lares et celle de l'Urubamba. En longeons la petite rivière Cancha Cancha dans la vallée chaude et fertile au travers d'un corridor montagneux, nous rejoindrons après environ 4 heures de marche la communauté Huaran. Fin du trek vers 12h00 (midi), puis transfert en bus à Ollantaytambo.

Arrivée à Ollantaytambo, si le temps nous le permet, nous découvrirons le village qui fut à certaines époques un centre agricole, administratif, religieux et militaire majeur de ces régions andines. Le temple du soleil est formé de 6 monolithes gigantesques pesant plus de 50 tonnes chacun. Ollantaytambo est le seul village de la vallée à avoir conservé son plan d'urbanisme Inca. En après midi, nous embarquons le train pour Aguas Calientes (village Machu Picchu) où nous arrivons en soirée. Nuit et repas du soir en confortable hôtel.

## OPTION NO.2 : DE QUISHUARANI À YANAHUARA



### Jour 1 du Lares trek : Quishuarani (3700m) > Paso Huilquijasa (4450m) > Cuncani (3700m)

Temps de route de Cusco à Quishuarani : +/- 3 heures

Durée de la marche : 6 à 7 heures dans un climat froid

Dénivelé positif : +/- 750 mètres -- Dénivelé négatif : +/- 750 mètres

Levê tôt puis départ à travers la vallée sacrée des Incas en passant par la route de Calca-Lares nous menant jusqu'à Quishuarani. En chemin, nous observons des troupeaux de lamas et d'alpagas, des campesinos (habitants des villages locaux) dans leurs costumes colorés traditionnels et des paysages magnifiques. Arrivée à Quishuarani après 3 heures de route, nous y rencontrons notre équipe de trekking et prenons un bon petit déjeuner pique-nique. Après une présentation des membres de l'équipe et du matériel d'expédition, nous débutons la marche.

Nous nous dirigeons vers l'ouest, en montant la vallée lors d'une légère ascension jusqu'au lac glaciaire Queuña Cocha d'où nous pourrions voir les monts Sawasiray (5400m) et Colque Cruz (5600m). À partir d'ici débute l'ascension escarpée en zigzag sur un sentier étroit jusqu'au col Huillquijasa que nous rejoignons après environ 3½ heures de marche. Sur les sommets du col nous sont livrés superbes paysages. Devant nous, en contrebas dans la vallée, s'étend une magnifique série de lacs turquoise que nous rejoignons après une courte descente d'une demi-heure pour y prendre une pause pique-nique bien méritée. Ensuite, continuation vers le prochain village, Cuncani, que nous rejoignons après environ une demi heure de marche. À Cuncani, nous serons accueillis par une famille locale et aurons le plaisir d'assister à une fête traditionnelle qui prend place pour célébrer l'arrivée d'étrangers au village. Un agneau sera cuit par les hommes du village selon la tradition des anciens. La cuisson de l'agneau est accompagnée de remerciements à Pachamama, mère de la Terre. Ce rituel ne pas manquer vous restera en mémoire !

### Jour 2 du Lares trek : Cuncani (3750m) > Paso Cruz Qasa (4100m) > Huacahuasi (3800m)

Durée de la marche : +/- 7 heures

Dénivelé positif : +/- 350 mètres -- Dénivelé négatif : +/- 300 mètres

Après un bon petit-déjeuner au camp, nous continuons notre magnifique randonnée avec une ascension graduelle d'environ 2 à 3 heures nous menant jusqu'au col de Cruz Casa. Les paysages à cette altitude sont grandioses. L'herbe d'altitude que nous appelons *ichu* est sèche et drue. Nous penserions ne trouver personne vivant à ces élévations, mais c'est tout le contraire ! Ça et là, éparses, se dressent les maisons des habitants avec autour certainement des troupeaux de lamas ou d'alpagas surveillés par leur patient berger. Une descente progressive, en passant lagunes et chutes d'eau, troupeaux de lamas et d'alpagas, petites communautés andines, nous mène jusqu'à Huacahuasi, lieu de notre campement de ce soir. Installation, détente, repas...

### Jour 3 du Lares Trek : Huacahuasi (3800m) > Paso Sacsayllame (4400m) > Sacsayllame (3300m)

Durée de la marche : 7 heures

Dénivelé positif : +/- 600 mètres -- Dénivelé négatif : +/- 1100 mètres

Petit déjeuner au camp puis début de la marche, direction sud-ouest, vers le point où culmine notre trek : le col de Sacsayllame à 4400m. C'est un chemin peu emprunté et une ascension d'environ 3 heures récompensée par des vues imprenables. La descente se fait entre de formidables montagnes s'élevant de part et d'autre. Nous passerons lors de cette partie du trek près de lacs d'altitude tel que la Laguna Aururacocho et découvrirons des forêts d'altitude peuplées de Queñuas, l'arbre poussant aux plus hautes altitudes (au monde). On remarquera un changement de l'environnement en descendant dans la vallée de Queñuas avant d'arriver à Sacsayllame où nous campons ce soir sur des pelouses à proximité du stade municipal.

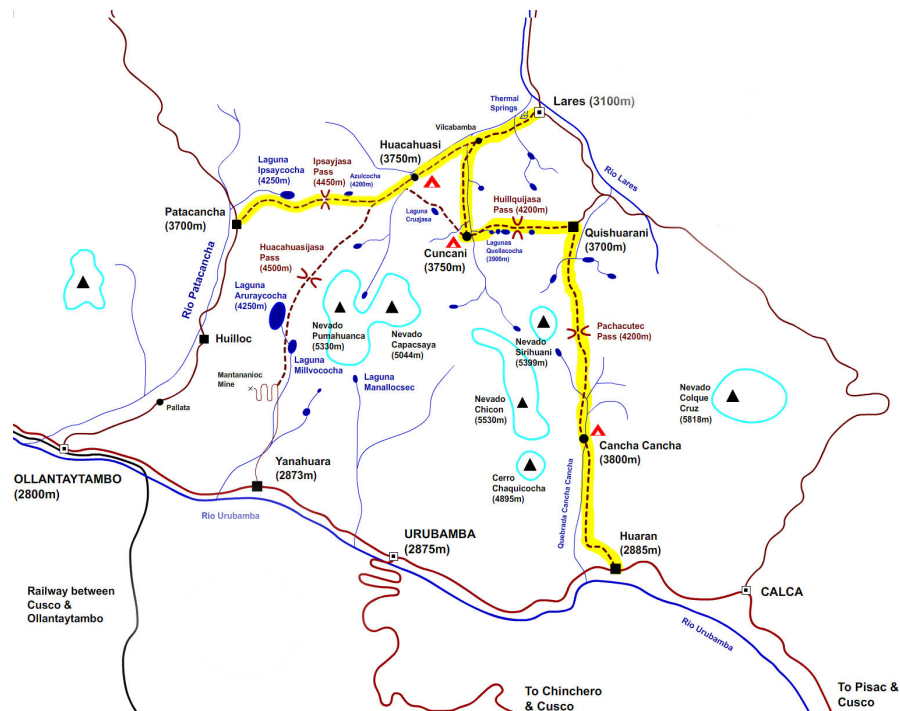
### Jour 4 du Lares trek : Sacsayllame (3300m) > Yanahuara (2870m)

Durée de la marche : 3 heures -- Dénivelé négatif : +/- 430 mètres

Après un bon petit déjeuner au camp, nous parcourons la dernière section du trek : une marche facile à travers la vallée d'Aruraycocha en longeant la rivière jusqu'au village de Yanahuara (2870m). Après une descente d'environ 3 heures, nous arrivons au village de Yanahuara. Nous y prenons le repas de midi et faisons nos adieux à l'équipe de trekking avant de transférer en véhicule jusqu'à Ollantaytambo (30 minutes de route).

Arrivée à Ollantaytambo, si le temps nous le permet, nous découvrirons le village qui fut à certaines époques un centre agricole, administratif, religieux et militaire majeur de ces régions andines. Le temple du soleil est formé de 6 monolithes gigantesques pesant plus de 50 tonnes chacun. Ollantaytambo est le seul village de la vallée à avoir conservé son plan d'urbanisme Inca. En après midi, nous embarquons le train pour Aguas Calientes (village Machu Picchu) où nous arrivons en soirée. Nuit et repas du soir en confortable hôtel.

## OPTION NO.3 : DE HUARAN À PATACANCHA



### Jour 1 du Lares trek : Huaran (2885m) > Cancha Cancha (3800m)

Durée de la marche : 4 à 5 heures -- Dénivelé positif : +/- 915 mètres

Bon petit déjeuner à l'hôtel puis départ à travers la vallée sacrée des Incas jusqu'à Huaran situé entre Pisac et Urubamba. En chemin, nous observons des troupeaux de lamas et d'alpagas, des campesinos (habitants des villages locaux) dans leurs costumes colorés traditionnels et des paysages magnifiques. Arrivée à Huaran après 1½ heures de route, nous y rencontrons notre équipe de trekking. Après une présentation des membres de l'équipe et du matériel d'expédition, nous débutons la marche.

Nous nous dirigeons vers le nord, en suivant la vallée de Cancha Cancha et sa rivière. Une montée assez soutenue nous mène vers notre premier campement à Cancha Cancha.

### Jour 2 du Lares trek : Cancha Cancha (3800m) > Col de Pachakutec (4200m) > Quishuarani (3700m) > Col de Huilquicasa (4450m) > Cuncani (3700m)

Durée de la marche : +/- 9 heures

Dénivelé positif : +/- 620 mètres et 750 mètres -- Dénivelé négatif : +/- 720 mètres et 750 mètres

Levée tôt. Après un bon petit-déjeuner au camp, nous continuons notre magnifique randonnée. Laissant Cancha Cancha derrière, nous passons par des petites maisons de pierre au toit de chaume. Après une demi-heure de marche, le chemin s'aplatit avant de grimper en flèche pour une ascension soutenue d'environ 2½ heures vers le col Pachakutec (4200m). Les panoramas ici sont magnifiques : formations rocheuses, lagunes, hauts sommets, glacier Wayna Ausangate et lacs transparents de haute altitude. Le chemin se poursuit pendant une heure le long d'une crête étroite puis descend une autre heure dans une belle vallée, en passant par les lacs glaciaires et une série de cascades jusqu'au village de Quishuarani (3700m).

De Quishuarani, nous nous dirigeons vers l'ouest, en montant la vallée lors d'une légère ascension jusqu'au lac glaciaire Queuña Cocha d'où nous pourrions voir les monts Sawasiray (5400m) et Colque Cruz (5600m). À partir d'ici débute l'ascension escarpée en zigzag sur un sentier étroit jusqu'au col Huilquicasa (4450m) que nous rejoignons après environ 3½ heures de marche, depuis Quishuarani. Sur les sommets du col nous sommes livrés à de superbes paysages. Devant nous, en contrebas dans la vallée, s'étend une magnifique série de lacs turquoise que nous rejoignons après une courte descente d'une demi-heure pour y prendre une pause pique-nique bien méritée.

Ensuite, continuation vers le prochain village, Cuncani (3700m), que nous rejoignons après environ ½ heure de marche. À Cuncani, nous serons accueillis par une famille locale et aurons le plaisir d'assister à une fête traditionnelle qui prend place pour célébrer l'arrivée d'étrangers au village. Un agneau sera cuit par les hommes du village selon la tradition des anciens. La cuisson de l'agneau est accompagnée de remerciements à Pachamama, mère de la Terre. Ce rituel à ne pas manquer vous restera en mémoire !

### Jour 3 du Lares Trek : Cuncani (3700m) > Lares (3100m) > Huacahuasi (3800m)

Durée de la marche : +/- 5 heures

Dénivelé positif : +/- 700 mètres -- Dénivelé négatif : +/- 600 mètres

Bon petit déjeuner au camp. De Cuncani, nous nous dirigeons vers le village de Lares (3100m) en suivant la rivière Cuncani dans la vallée du même nom. Arrivée à Lares, après une randonnée en descente de 2 heures, nous profiterons des bains thermaux.

Après le repas du midi, nous poursuivons notre marche en direction de Huacahuasi (3800m) lieu de notre campement pour la nuit.

### Jour 4 du Lares trek : Huacahuasi (3800m) > Col de Ipsaycasa (4450m) > Patacancha (3700m)

Durée de la marche : +/- 5 heures

Dénivelé positif : +/- 650 mètres -- Dénivelé négatif : +/- 750 mètres

Après un bon petit déjeuner au camp, nous parcourons la dernière section du trek. Une marche d'environ quatre heures en direction du col de Ipsaycasa (4450 mètres). De là, nous jouissons d'une vue magnifique sur les monts Pumahuanca (5330m). Ensuite, nous descendons vers le lac Ipsaycocha d'où nous apprécions la vue sur le glacier Verónica. Descente finale jusqu'au village de Patacancha. Nous y prenons le repas de midi et faisons nos adieux à l'équipe de trekking avant de transférer en véhicule jusqu'à Ollantaytambo.

Arrivée à Ollantaytambo, si le temps nous le permet, nous découvrirons le village qui fut à certaines époques un centre agricole, administratif, religieux et militaire majeur de ces régions andines. Le temple du soleil est formé de 6 monolithes gigantesques pesant plus de 50 tonnes chacun. Ollantaytambo est le seul village de la vallée à avoir conservé son plan d'urbanisme Inca. En après midi, nous embarquons le train pour Aguas Calientes (village Machu Picchu) où nous arrivons en soirée. Nuit et repas du soir en confortable hôtel.