



Guide du volontaire à Lima



FRANCE
VOLONTAIRES

Echanges et solidarité internationale

Edito :

Bienvenido a Lima !

Ce guide fait par des volontaires pour des volontaires a pour but de vous donner quelques bons plans sur Lima. C'est un premier jet des possibilités offertes par cette immense capitale qu'est Lima. Evidemment, il ne peut être exhaustif mais ne demande qu'à être complété par d'autres volontaires qui auront d'autres bons plans à proposer.

L'équipe de France Volontaires Perú

Sommaire

L'Espace Volontariats au Pérou	3
Carte des districts de Lima	4
Où se loger	5
Comment se déplacer	7
Où manger et boire un verre	8
Où se soigner	10
Envie de pratiquer du sport	11
Découvrir Lima : quelques idées de visite.....	13
Besoin de nature?	14

L'Espace Volontariats au Pérou

Créé en juin 2011, **l'Espace Volontariats du Pérou vous ouvre ses portes**. Il travaille avec tous les acteurs de la solidarité : les organismes d'envoi de volontaires, les structures d'accueil au Pérou, les volontaires-candidats au volontariat et les institutions péruviennes.

Nos missions sont :

- * Informer
- * Conseiller, orienter, et accompagner
- * Mettre en réseau
- * Former
- * Valoriser
- * Organiser des temps d'échange
- * Proposer des ateliers découvertes
- * Relais de RITIMO (réseau d'information et de documentation pour la solidarité et le développement durable)

Cet espace est également un point d'appui de l'Espace Volontariats d'Equateur et des volontaires en Amérique Latine.

N'hésitez pas à venir nous rencontrer et nous suivre sur les réseaux sociaux

France Volontaires Perú

Av. Arequipa 4130 - of. 105, Miraflores, Lima.

Tel: (511) 288 35 53

Facebook : France Volontaires Perú

www.reseau-espaces-volontariats.org/perou

ev.peru@france-volontaires.org

Où se loger

Quelques hôtels et auberges de jeunesse sur Miraflores.

Pirwa Hostel: chaine d'hôtel présente dans plusieurs villes du Pérou. Possibilité de réserver et bénéficier de réduction si vous séjourner dans d'autre succursales au cours de votre voyage. Chambre individuelle ou en dortoir avec petit déjeuner. Situé dans une rue calme de Miraflores. Entre 10 et 35 €. Adresse : Coronel Inclan 494, Miraflores, Lima.

Tel : [+51 84 244315](tel:+5184244315), mail : reservaspirwa@gmail.com.

Condorhouse: auberge de jeunesse simple, dans une rue calme à quelque mètre du Malecon (promenade de mer) avec un petit jardin, accueil chaleureux, cuisine à disposition. Environ 15€ pour une chambre en dortoir et 25€ pour une chambre individuelle. Adresse : Martin Napanga st. 137 – Miraflores. Tel: +51 (01) 446 7267, Mail : info@condorhouse.com.

Flying dog: Auberge de jeunesse animée avec un bar, en plein cœur de Miraflores. Dortoir à partir de 10€ et chambre individuelle à partir de 30€. Adresse : Diez Canseco 117 – Miraflores. Tél: (51) 1 242-7145

Solisdies: Chambres matrimoniales à partir de 30€. Bien situé au cœur de Miraflores entre le Parc Kennedy et la promenade de mer. Adresse : Calle Porta 245, Miraflores. Tél: (51-1) 242-0977. Mail : reservas@hotelsolisdies.com

Les annonces sur internet

- * [Craiglist](#)
- * [Urbania](#)
- * [Adondevivir](#)
- * Le journal: El Comercio
- * Pages facebook : [Les frenchy a Lima](#), [Flat and Flatmate en Lima](#)

Quelques propositions de maisons à partager :

Maison pour 12 personnes, à Surco: [La Casa de la felicidad](#):

Los Tamarindos D 26 A. Urb. La Capullana. Surco. Entre 620 et 900 soles. Ana María Watson: 51 (1) 448 0228. 997 362 292. casadelafelicidad@gmail.com

Maison pour 8 personnes, limite entre Miraflores et Surco:

[NuestraCasaOurHome](#): Av. Benavides cuadra 26. Entre 800 et 1100 soles. Cesar Augusto Diaz Giraldo: cesardiaz@gmail.com

Grande colocation avec étrangers, à San Isidro:

Av. Petit Thouars, 4040, San Isidro. Entre 370 et 400 USD.

Karla Johanna Arana Morales: 946077558. karla_aranamorales@hotmail.com

Maison de charme San Isidro et Studios La « Casa Retablo »

Maison d'hôte située entre Magdalena del Mar et San Isidro. Entre 350 et 450 US\$. [Site internet](#). Contact : rentalsperu@gmail.com

Grande maison internationale à San Isidro « La Jato »

Grande maison accueillant une vingtaine de volontaires et étudiants en échange universitaire. Située sur l'Avenida Arequipa. Entre 300-430 US\$.

Milagros Monroy y Mario Infante, lajatoperu@gmail.com

Facebook : [La Jato Perú Student house](#)

Maison d'étudiants pour 8 personnes, à Magdalena: [La Casa Verde](#). Jr.

Daniel carrion 854 (Magdalena del Mar). Entre 500 et 800 soles. Tel: 7339402 – 997142292. renato@student-house-lima-peru.com

Maison pour une dizaine de personnes, à Miraflores: Happy Home.

Enrique Palacios, cuadra 7. Mauricio happyhome.lima@gmail.com

Maison pour 12 personnes, à Barranco: [Casa Barranco](#)

D'autres pistes :

✧ [Inkawasi students flats apartments](#): plusieurs maisons et appartements dans divers quartiers (Surco, Miraflores, Jesús María)

✧ [Peru Guesthouse](#)

✧ [Runa Wasi Student House](#)

Comment se déplacer

Les **bus** (du plus grand au plus petit : « buses, « micros » et « combis ») sillonnent toute la ville. On se repère en fonction des numéros et de l'itinéraire écrit sur les bus eux-mêmes (ne pas hésiter à demander son chemin afin de confirmer son trajet en s'adressant au « cobrador »). Il faut avertir le « cobrador » par un « baja » lorsque l'on souhaite descendre.

Le **métropolitain** (bus articulé avec une voie spéciale) relie la ville du Nord au Sud. Il est nécessaire d'acheter une carte (5 soles, en machine), que l'on recharge ensuite (un trajet coûte 2 soles). Inauguré en juin 2010, il connecte 18 districts de Lima.

Liste des stations et modalités : www.metropolitano.com.pe

Le **train** est plus récent. Une seule ligne pour le moment qui relie Villa El Salvador au Centre de Lima. Il est également nécessaire d'acheter une carte pour 5 soles. Les horaires sont fixes. Pour plus d'informations : www.lineauno.pe/

Les **taxis** : De nombreux taxis officiels ou informels circulent. Il faut à chaque fois négocier le tarif de la course. Mais en réalité, les prix peuvent être fluctuants souvent en fonction du trafic et de l'heure de la journée, la nuit les tarifs étant plus élevés. Voici quelques compagnies de taxi proposées :

Taxi Estrella : 362 6258

Taxi Seguro 415 2525

Taxi Real : 215 1414)

Nous recommandons aux volontaires de télécharger les applications telles que Uber, Cabify, Easy taxi, Taxi beat ou Taxi satelital qui proposent un service sûr à un prix inférieur ou égal aux tarifs des taxis informels

Chercher une rue de Lima sur internet : www.guiacalles.com/calles/index.asp

Où manger et boire un verre

Barranco

La [Bodega verde](#) (Jirón Sucre 335, Barranco) : pour son magnifique jardin fleuri.

La [Boteca Café Bar](#) (Av. Grau 310, Barranco): pour sa bruschetta figues-miel.

[Cadáver Exquisito](#) (Jr. 28 de Julio, 206, Barranco): pour ses hamburgers chèvre-miel et ses bières de Huaraz.

[Las Vecinas](#): pour sa carte très variée, originale et organique et pour son cadre agréable.

Miraflores:

[Kulcafé](#) (Bellavista 370, Miraflores, parallèle à Calle Berlín): pour son thé à l'orange et au kion pendant l'hiver liménien et parce qu'on s'y sent bien.

[Dédalo Arte y Café](#) (Diagonal 378, Miraflores): pour son expresso serré

[El Arábica](#): pour son gâteau à la carotte et son bon café.

Quelques bars sympatiques :

[El Juanito](#): Av. Grau 270, Barranco (Frente al Parque Municipal).

[La Máquina](#): pour son maracuyá sour et sa déco.

[El Ayahuasca](#): pour marquer le coup (certain budget) et être dans une magnifique casona, pour ses cocktails délicieux et des plus originaux.

[Le Victoria](#): pour ses bières importées et son imposante casona. Ambiance chic.

[La Noche](#): pour sa partie bar et sa programmation (une jolie salle de concert, payant)

[Queirolo](#): à Pueblo Libre et au Centre, une institution.

Quelques salles de concert et discothèques :

[Cholo Bar](#): pour sa programmation éclectique.

[Sargento Pimienta](#): une salle rock au départ. Salsa le mardi, des concerts variés en semaines. Pour danser le samedi.

[Toro Retro Bar](#): DJ d'électro cumbia parfois en semaine, discothèque le samedi.

[Noise](#): nom que prend l'endroit certains vendredis pour passer les DJ d'électro cumbia du moment.

Où se soigner

Attention au Pérou, si vous souhaitez recevoir un service de qualité, les soins se paient et chers ! Vous trouverez ci-dessous une liste de clinique conseillées par l'Ambassade de France :

Clinique anglo-américaine, Alfredo Salazar 350, San Isidro : Tel 712 30 00

Clinique Ricardo Palma, Av. Javier Prado Este 1066, San Isidro : Tel 224 22 24 / 224 22 26

Clinique Peruana-Japonesa, Av. Paso de los Andes 675, Pueblo Libre : Tel 218 10 17

Clinique San Borja, Av. guardia civil 337, San Borja : Tel 475 40 00

Clinique Tezza, Av. El Polo 570 : Tel 610 50 50

Clinique Santa Isabel, Av. guardia civil 135, San Borja : Tel 475 77 77

Cliniques Maison de Santé (San Isidro, Surco, Chorillos, Cercado de Lima) : Tel 619 60 00

Pharmacies: Vous remarquerez qu'au Pérou, il est possible d'acheter des médicaments sans ordonnance. Avant d'acheter n'importe quoi, ou de vous faire conseiller par un pharmacien non professionnel nous vous suggérons de prendre conseil auprès de votre médecin traitant en France. Il est également possible de se faire livrer à domicile des médicaments par [Inka Farma](#).

Envie de pratiquer du sport

Yoga, pilates :

[Lima Yoga](#): propose un mois d'initiation à 150 soles donnant accès à tous les cours. Se situe dans quartier de Lima.

[Casa Ninfa](#): Centre culturel écologique: peinture libre, tai chi, expression corporelle, yoga (aérien), permaculture, vente de miel, etc. (Miraflores).

[Espacio Periferia, Danza y movimiento](#): yoga, pilates, danse contemporaine (Barranco).

Cirque, danse contemporaine, pilates:

[Agárrate Catalina](#): école de cirque et danse

[La tarumba](#) : école de cirque

[Studio Atico](#): danse classique, stretching, yoga, pilates

Sports de glisse/ équilibre:

[Mundo roller](#): vente de skate, patins et rollers.

[Freeway](#): vente articles de glisse (rollers, skateboards, longboards, etc.) et réparation.

[Ciclovia Store](#): bicicletas, montañas, plegables, servicio técnico.

[Wallaroo Slacklines](#): vente et interventions dans festival.

Surf: location de planche pour 20 soles à la plage Makaha (en bas du Parque del Amor) et 50 soles la leçon.

Natation: Peu d'endroits pour pratiquer la natation à moins de s'inscrire dans des horaires fixes. Néanmoins, voici quelques pistes pour faire quelques brasses à Lima:

[La Alameda & Hacienda Club](#): plusieurs clubs dont un à Miraflores, permettant la nage libre.

[Piscina Jesus Reparador](#): Academia de natación (nage libre seulement avec horaires fixes).

Gymnase: Plusieurs **Gold Gym** dans la ville: attention aux prix fluctuants et discours “vendeurs”. Accès à la salle de sport, douches, et divers cours (dances, stretching, fitness, vélo etc.).

Sport de balle: possibilité de louer des terrains de volley ou de tennis (canchas) sur le Malecón mais il faut pouvoir constituer une équipe. De même vous trouverez dans tous les quartiers des terrains de football à louer à l’heure.

Découvrir Lima : quelques idées de visite.

Une bonne introduction à Lima peut être de monter au Cerro San Cristóbal (départ en mini bus depuis la Plaza Mayor). Ce point de vue (mirador) permet d'envisager la complexité de la gestion d'une ville comme Lima. Préférable par temps dégagé.

Plaza Mayor (relève de la garde à midi)

Iglesia et Convento de San Francisco (catacombes) dans le centre historique

Museo de la nación: Un des plus importants musées sur l'histoire du Pérou à Lima, San Borja, gratuit.

Museo de antropología e historia: Pueblo Libre. En deux parties. Musée intéressant mais les collections ne sont pas toujours mises en valeur.

Museo Larco: Présente une collection qui explique les 3000 ans d'histoire précolombienne. Pueblo Libre.

Casa de la gastronomía: relate l'histoire et le métissage de la gastronomie péruvienne, Jirón Camaná près de la Plaza de Armas.

Pachacamac: prendre les services d'un guide.

Des visites du Caral sont organisées régulièrement par le Ministère de la Culture. [Plus informations.](#)

El monumental à Callao, quartier artistique où se trouvent de nombreuses galeries d'art et propose souvent des événements.

Besoin de nature?

Dans la ville de Lima

Parque [El Olivar](#) (San Isidro): comme son nom l'indique, pour ses beaux oliviers.

[Parque Reducto](#): un joli parc en plein Miraflores. Une feria bio se tient juste à côté tous les samedis matins (jusqu'à 15h).

[Pantanos de Villa](#) en Chorillos: un projet de valorisation du quartier de la maire de Lima. Pas entièrement terminé mais une nature intéressante.

En dehors de Lima

La maison culturelle la [Casa de los Titiriteros](#)

Km. 56 Antigua Carretera Central. Tornameza - Distrito de Bartolomé.

Projet de maison culturelle d'un couple de marionnettiste : Promenade, feu de camp, baignade dans la rivière, ateliers... 440106/ 986 56 43 43 aculturaltornameza@gmail.com www.tanit-teatro.com

[Las lomas de Lúcumo](#): écosystème à 30 minutes de Lima. Projet de valorisation du territoire

Pendant l'hiver liménien, profitez du soleil à quelques km de la ville. Par exemple, [Mesa de Piedra](#), à Cieneguilla.