

# Décalage horaire

Dernière mise à jour le 28/12/2022

*En bref : Au-delà du décalage horaire existant entre l'Europe et le Pérou (6 ou 7 heures de différence) et minime avec le Québec (1 heure selon la période de l'année et c'est tout), une fois au Pérou, laissez de côté votre ponctualité. L'heure exacte ici est 10 minutes avant, 10 minutes après...le Péruvien prend son temps. « No pasa nada ».*

Une fois remis du **décalage horaire**, il faudra prendre le **rythme de vie** local pour profiter au maximum de vos journées et de votre voyage. On vous explique tout !

## Le décalage horaire

Le Pérou se situe dans l'**hémisphère sud** et du fuseau horaire local GMT - 6 (America). Vous êtes perdu avec l'UTC ? Le méridien de Greenwich ? Quelle heure est-il ? Sachez qu'il y a une différence de 6 heures avec l'Europe en heure d'hiver, et 7 heures de décalage en heure d'été française. Un décalage assez important à prendre en compte quand vous voyagez. En plus de la fatigue du voyage en avion long courrier, il faudra laisser à votre corps le temps de se **remettre des effets du décalage horaire**, le « jet lag » durant les **premiers jours**. Rien de mieux qu'une bonne nuit de repos dans l'une des bases [bases d'accueil chez Serge](#) et le lendemain matin pour remettre ses **pendules** à l'heure locale ! ;-)

Si lors de la préparation de votre voyage, vous souhaitez [echanger para téléphone avec un membre de l'équipe ToutPérou](#), il suffit de nous proposer une créneau qui vous convient en tenant **compte du décalage horaire**.

## Le rythme de vie péruvien

Au Pérou, le **soleil se lève** toute l'année à 6 h et se couche à 18 h. La clef est de tout miser sur ses matinées pour vos différentes activités : . En [saison humide](#), la pluie arrive en général en début d'après-midi. Si les averses durent, profitez-en pour **faire lasieste** ou un trajet en voiture ! La vie commence tôt au Panama, autant en profiter dès les premières heures et se coucher tôt. Vous verrez que la nuit tombant tôt, vous n'aurez pas de mal à vous **endormir** bien avant minuit et à vous caler sur ce rythme. Le meilleur **réveil** sera le soleil et le bruit de la jungle et des oiseaux au petit matin !



Le repas le plus important est le petit déjeuner, c'est pour cela que l'on vous servira souvent [des oeufs et des fritures](#) dès le matin (si vous choisissez un petit déjeuner péruvien), parfait pour partir en rando. Les Péruviens déjeunent à 13 h. Naturellement, beaucoup grignotent des petites choses .

Durant votre passage à Panama City, ne manquez pas de vous rendre dans l'un des rooftops de la ville pour admirer le coucher du soleil en sirotant

Si vous avez [loué un véhicule](#) , évitez de circuler dans les rues de la capitale aux horaires de pointe. Il y a généralement beaucoup de trafic entre 7 h 30 et 9 h 30 puis entre 16 h 30 et 19 h, à l'embauche et la débauche en semaine. Aussi, nous vous déconseillons de conduire de nuit, les routes sont rarement bien éclairées.

Il faut bien noter qu'en Amérique du sud, le sens de la ponctualité est relatif. Soyez patient et ne vous énervez pas si vous êtes confronté à des petits retards lors de [vos excursions](#) , mais vous soyez à l'heure. Ne prenez pas cela comme un manque de sérieux mais plutôt une organisation pas toujours effective qui est parfois confrontée à des aléas environnementaux ou extérieurs et avant tout culturelle. Un conseil : laissez votre **montre** à la maison. Ici en vacances, c'est l'**heure solaire** qui prime sur l'heure exacte.