

# SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

## LE GRAND TOUR DES ANNA PURNAS

ल दुर देसान्नपूर्ण र ल लक तिहिचो

Randonnées accompagnées, en itinérance, avec transfert des bagages

Séjour 21 jours, 20 nuits

En hôtel \*\*\* sur Katmandou et lodge en trek, avec notre équipe locale

				Saison			Départ garanti 			
4 Chaussures	Hôtel + Loge	Itinérant	Portage de vos affaires personnelles pendant le séjour	J	F	M	A	M	J	A partir de 2 personnes
				J	A	S	O	N	D	



Par ce magnifique trek, nous côtoierons les majestueux sommets des **Annapurna**, du **Manaslu** et du **Dhaulagiri**. Nous vous invitons à la découverte de ce pays grandiose et de ses ethnies.

Le trek autour des Annapurna, reste un grand classique. Notre itinéraire débute au milieu de ces belles rizières cultivées en terrasse, sculptant les basses vallées.

Avec l'altitude, nous changeons de végétation et de paysages : aux douces collines verdoyantes se succèdent maintenant, les hauts plateaux avec leurs plantes rases et leurs troupeaux de chèvres et de yacks. Ensuite, nous serons prêts pour effectuer le passage du col du **Thorong La** à (5416 m), qui nous offrira un point de vue insolite sur le Dhaulagiri et la grande vallée de la **Kali Gandaki**.

Notre descente nous emmènera ensuite aux portes du **Mustang**, dans un décor aride et désertique. Nous poursuivons cet incroyable trek, avec la descente de la rivière Kali Gandaki, pour ensuite remonter sur Gorépani, magnifique panorama sur les **Annapurna**, le **Dhaulagiri** et la montagne sacrée, le **Machapuchare**.

Retour sur Katmandou, avec au programme : les plus belles visites des temples et monuments religieux, dans les principaux quartiers historiques, avec un guide culturel francophone.

## NOS POINTS FORTS

- Découverte de villages et de vallées « hors du temps », le Tour complet autour du massif des Annapurna
- Découverte de 3 géants de + de 8000 m, le Manaslu, l'Annapurna et le Dhaulagiri,
- Le trek incontournable du Népal, en formule lodge, sur la base de 2 personnes par chambres

### DATES & TARIFS : Du dimanche au samedi

DATES	Tarif de Paris	Tarif Province
16/03 au 05/04/2025	3675 €	3825 €
23/03 au 12/04/2025	3675 €	3825 €
13/04 au 03/05/2025	3675 €	3825 €
12/10 au 01/11/2025	3675 €	3825 €
19/10 au 08/11/2025	3675 €	3825 €
26/10 au 15/11/2025	3675 €	3825 €

### LE TARIF COMPREND :

- Transferts aéroport / hôtel / aéroport,
- Le vol international,
- Les taxes d'aéroport,
- Les taxes de séjour,
- Hôtels \*\*\* à Katmandou avec petit-déjeuner, sur la base de 2 personnes par chambre,
- Transports et visites guidées des monuments à Katmandu, par un guide local culturel,
- Permis de trekking, TIMS card, le permis pour la réserve naturelle des Annapurna et Trekking Information Management System,
- Un guide francophone pour tout le séjour,
- Des porteurs et des assistants guides,
- Pension complète durant le trek,
- Boissons (thé, café uniquement),
- Logement en Lodge durant le trek,
- Un caisson hyperbare pendant le trek,
- Assurance pour le guide, porteurs, assistant guide,
- Transport en véhicule privé Katmandou/Bhulbhule à l'aller et de Pokhara à Katmandou au retour,
- Pension complète à Pokhara,
- Dîner de bienvenue dans un restaurant typique népalais.

### LE TARIF NE COMPREND PAS :

- Toutes les boissons, avant, pendant et après les repas,
- Les dépenses personnelles,
- Les frais de visa, Vous pouvez obtenir facilement un visa à votre arrivée au Népal à l'aéroport de Katmandou, pour cela, il vous faut **prévoir 2 photos d'identités et 40 € en liquide**,
- Les **repas à Katmandou**, prévoir environ **10 € par repas**,
- Les pourboires d'usage pour nos équipes locales,
- L'assurance.

## **FIDÉLITÉ**

Nous vous offrons une réduction de 4% dès votre 3<sup>ème</sup> voyage ou séjour dans les deux années civiles qui suivent la date du départ de votre premier séjour.

### **REDUCTIONS SUR LE PRIX DU SEJOUR :**

**\*5 mois avant** la date de départ, **4%** (pour un montant inférieur à 1200 €) ou 50 € pour un montant supérieur à 1200 €).

**\*4 mois avant** la date de départ, **3%** (pour un montant inférieur à 1200 €) ou 30 € pour un montant supérieur à 1200 €).

*(NB : offre valable uniquement pour les séjours en individuel et non cumulable. Ne s'applique pas aux groupes, qui bénéficient déjà de tarifs spécifiques*

## **RÉAJUSTEMENT TARIFAIRE**

Les tarifs indiqués sur notre fiche détaillée et sur notre site, ne sont valables que pour certaines classes de réservation auprès des compagnies aériennes. Ces tarifs pourront être modifiés au moment de votre réservation, en cas d'indisponibilité de places dans ces classes. Vous en serez informé très rapidement et votre inscription, ne sera validée qu'après votre acceptation.

## **RÈGLEMENT**

**À l'inscription :** Acompte de 50 % du prix du séjour

**Un mois avant le départ :** Le solde sans appel de notre part

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

## **LES ASSURANCES**

Nous vous proposons 3 formules d'assurances :

**Assurance Annulation** + bagages + extension pandémie et épidémie (**3,4%** du montant du séjour).

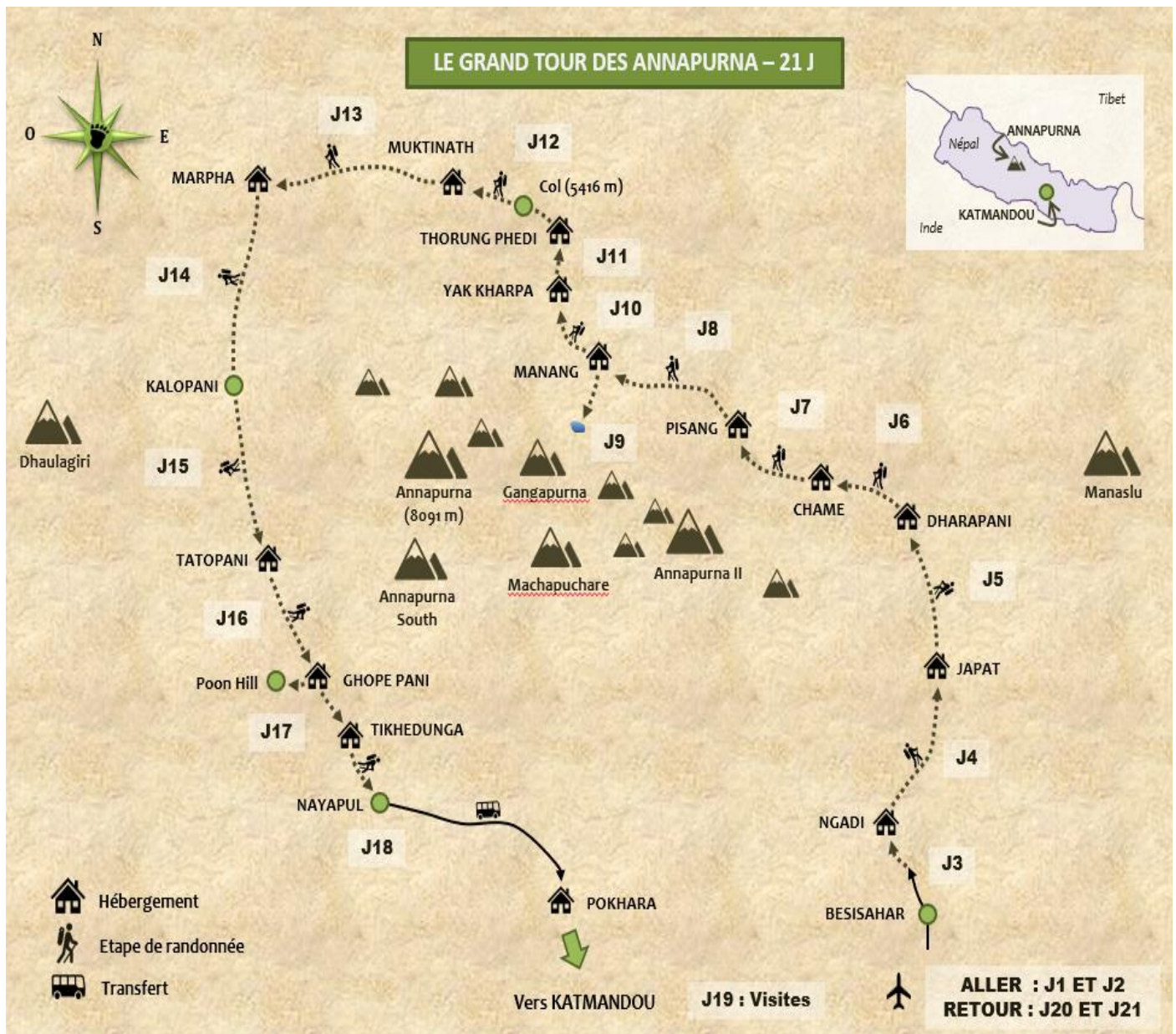
**Assurance Assistance Rapatriement** + RC + pandémie et épidémie (**2%** du montant du séjour).

**Assurance Multirisques** : Annulation, Assistance Rapatriement, bagages, Retard transport + interruption séjour + extension pandémie et épidémie : (**4,8%** du montant du séjour).

Si vous avez votre assurance, il nous faudra une photocopie de votre attestation.



# Votre itinéraire



# Déroulement du trek

## Jour 1 & Jour 2 : DÉPART DE PARIS ET VOL POUR KATMANDU

Accueil à l'aéroport par l'un de nos représentants, transfert et installation à l'hôtel.

Briefing avec votre guide

Hébergement en Hôtel Marshyangdi [www.hotelmarsyangdi.com](http://www.hotelmarsyangdi.com) ou similaire

**Dîner de bienvenue dans un restaurant typique népalais.**

## Jour 3 : KATMANDOU – BHULBHULE – NGADI



Tôt le matin, départ en bus privé pour environ 200 kms (6 à 7h).  
Beaux paysages de rizières et villages traditionnels népalais.  
Fin de la route goudronnée à Besi Sahar, changement de véhicule pour emprunter une piste puis 1h de marche jusqu'à Ngadi (920m).

1h00 de marche, Hébergement en Lodge.

*Petit-déjeuner, déjeuner et dîner*

## Jour 4 : NGADI – JAGAT (1290 m)



Montée jusqu'à Bahundanda à travers les champs de maïs, descente et continuation jusqu'à Syangue Bazar.

4 à 5h de marche,  
Dénivelé + 560 m, Hébergement en Lodge  
*Petit-déjeuner, déjeuner et dîner*

## Jour 5 : JAGAT – DHARAPANI (1860 m)

Sentier balcon jusqu'à Chamje. Puis on rejoint Tal par une montée raide en changeant de rive où la rivière s'étale entre d'immenses falaises, arrivée à Dharapani en suivant une gorge profonde.

5 à 6h de marche, Dénivelé + 950 m, Hébergement en Lodge.

*Petit-déjeuner, déjeuner et dîner*

## Jour 6 : DHARAPANI – CHAME (2720 m)



Traversée d'une belle forêt. Continuation sur la rive gauche de la rivière Marsyabgdi. La vallée s'élargit. Première vue sur les Annapurna, le Pisang Peak, le Chulu.

5 à 6h de marche,  
Dénivelé + 960 m, Hébergement en Lodge.  
*Petit-déjeuner, déjeuner et dîner*



### Jour 7 : CHAME – PISANG (3200 m)



Montée dans de très beaux paysages alpins. La vallée s'élargit sur le pays de Manang, vaste plateau où se blottissent de petits villages tibétains. Arrivée à Pisang et visite de son monastère.

4 à 5h de marche,  
Dénivelé + 720 m, Hébergement en Lodge  
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

### Jour 8 : PISANG – MANANG (3540 m)

Montée raide jusqu'à Gyaru (3700 m). Chemin en balcon face à toute la chaîne des Annapurna. Traversée de Ngawal, petit hameau tibétain peu visité. Retour au bord de la rivière, poursuite vers Braga et son monastère pour ensuite finir à Manang.

6 à 7h de marche, Dénivelé + 900 m, Hébergement en Lodge  
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

### Jour 9 : MANANG (3540 m)



Journée d'acclimatation. Montée au-dessus du lac situé au pied du glacier du Gangapurna (7457m). Après midi libre.

2 à 3h de marche,  
Dénivelé +250 m, Hébergement en Lodge  
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

### Jour 10 : MANANG – YAK KHARKA (4020 m)



Journée intermédiaire pour l'acclimatation.

4h de marche,  
Dénivelé + 580 m, Hébergement en Lodge  
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

### Jour 11 : YAK KHARKA – THORUNG PHEDI (4450 m)



Le chemin traverse de nombreux pâturages à yacks, alternant montées et descentes

3 à 4h de marche, Dénivelé + 580 m, Hébergement en Lodge  
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

## Jour 12: THORUNG PEDHI (5416m) – MUKTINATH (3760 m)



Départ très tôt le matin (4h00) pour passer le col de Thorung La Pass à 5416m (entre 3 à 4h de montée). Nous continuons vers Muktinath aux portes du Mustang célèbre pour son pèlerinage mais aussi pour sa source de gisement de gaz naturel qui alimente une flamme sacrée. Vue sur le Nilgiri et Dhaulagiri.

7 à 8h de marche,  
Dénivelé + 1000 m, - 1680 m, Hébergement en Lodge  
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner.

## Jour 13 : MUKTINATH – MARPHA (2670 m)



Poursuite vers Jomosom en suivant les rives de la Kali Gandaki et magnifique village de Marpha avec ses champs de pommiers. Passage à Thukuche maisons blanchies. Beau panorama de la vallée et de ses sommets enneigés. Belle vue sur le Nilgiri.

6 à 7h de marche,  
Dénivelé - 1090 m, hébergement en lodge.  
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

**Note :** Il y a une nouvelle route pour les véhicules sur cette étape

## Jour 14 : MARPHA – KALOPANI – TATOPANI (1190 m)

Descente à travers la forêt jusqu'à Kalopani puis vers Tatopani (1190 m) (eau chaude en népalais) le village a pris son nom de ses sources chaudes (36°C) près de la rivière Kali Gandaki et vous permettra de vous y baigner.

Dénivelé - 1480 m, Hébergement en Lodge  
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

**Note :** Cette étape comporte une nouvelle piste pour les véhicules jusqu'à Tatopani. Donc ce jour-là, nous le ferons plutôt en véhicule. Environ 3h du trajet.

## Jour 15 : TATOPANI – GHOREPANI (2860 m)

Longue journée. Le sentier traverse de nombreux villages et champs en terrasses. Très belle vue sur le Dhaulagiri et le Tukuche. Dernière montée raide dans une forêt de rhododendrons pour atteindre Ghorepani. (Il y a beaucoup de dénivelé sur cette étape mais c'est tout à fait faisable car il n'y a pas de risque de mal d'altitude)

8 à 9h de marche,  
Dénivelé + 1600 m, Hébergement en Lodge  
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

## Jour 16: GHOREPANI – POON HILL (3 210 m) – TIKHEDUNGA (1594 m)



Départ pour Poon Hill tôt le matin pour assister au lever du soleil ensuite retour à lodge.  
Petit-déjeuner et continuer vers Tikhedhunga.

5h de marche,  
Dénivelé + 360 m, - 1620 m, Hébergement en Lodge  
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

---

**Jour 17 : TIKHEDUNGA – POKHARA (820 m)**

---

Puis poursuivre jusqu'à Birethanti en suivant la Burungdi Khola et Nayapul

Arriver à Nayapul transfert en véhicule environ 1h pour arriver à Pokhara

Hébergement : Hôtel Splendid View [www.hotelsplendidview.com](http://www.hotelsplendidview.com) ou similaire

4h de marche,

Dénivelé - 780 m, Hébergement en hôtel

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

---

**Jour 18 : POKHARA – KATMANDU**

---

Transfert en véhicule privé, arrivée à Katmandou, installation à l'hôtel puis temps libre.

Petit-déjeuner, déjeuner

---

**Jour 19 : Le matin : Visite de SWAYAMBHUNATH (avec un guide touristique francophone)**

---



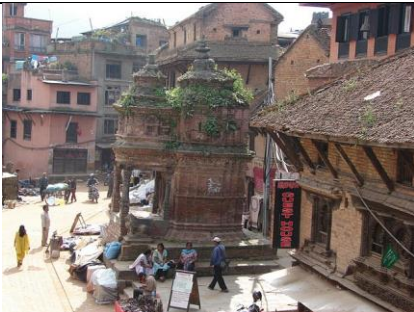
C'est l'un des plus anciens trésors de Katmandou, perché sur le haut d'une colline. Vieux de 2500 ans, ce stupa est un lieu bouddhique des plus importants au Népal. Ce temple offre également une vue imprenable sur la vallée de Katmandou et la ville en contrebas. Les quatre côtés de ce stupa sacré sont peints avec les yeux de Bouddha représentant sagesse et compassion.

Petit déjeuner et déjeuner

---

**L'après-midi : Visite de PATAN (Latitpur)**

---



La deuxième plus grande ville dans la vallée est située à 6 km au sud du centre de Katmandou. Ancienne ville royale, Patan était autrefois un grand centre d'enseignement bouddhique, comme en témoignent les nombreux monastères éparpillés dans la ville.

Ce haut lieu historique est célèbre pour son architecture et son artisanat.

Hébergement en hôtel

Dîner

---

**Jour 20 : TRANSFERT A L'AEROPORT ET VOL RETOUR**

---

Petit-déjeuner

---

**Jour 21 : VOL RETOUR ET ARRIVÉE EN FRANCE**

---

**Note :** nous pouvons être amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué en cas de force majeure en fonction de la météo, de la date, du nombre et/ou du niveau des participants








# Info trek

## **NIVEAU : 4 CHAUSSURES**

Pour bons marcheurs, étapes de 5h minimum sur sentier en montagne, avec des étapes en haute montagne sur sentier plus ou moins marqués, cependant sans aucune difficulté technique. Certaines étapes, notamment après le passage du col, sont en règle générale plus longues, car en descente.

Difficile de donner une notation de niveau à ce séjour, avec des journées très hétérogènes. Plusieurs journées correspondent à des niveaux 2 ou 3 chaussures, d'autres au niveau 4 chaussures. Une seule journée correspond à du niveau 5, le jour 15, avec 8 à 9h de marche et 1600 mètres de dénivelé positif (mais il n'y a pas de dénivelé négatif).

	NIVEAU	Dénivelé	Temps de marche
	1	Jusqu'à 400 m	4 à 5h
	2	300 à 600 m	3 à 5h
	3	600 à 800 m	5 à 6h
	4	700 à 1200 m	5 à 7h
	5	1000 m et +	7h et +

## **PORTAGE :**

Pas de portage, uniquement les affaires de la journée. Votre sac de voyage sera porté par des porteurs, vous le retrouverez le soir au bivouac.

Votre sac de voyage sera, lui limité à 12 kg, pour le porteur.

## **SAC DE PROTECTION :**

Nous avons des sacs de protection (solides et étanches) pour vos sacs de voyage, qui seront transportés par nos porteurs.

Nous mettons 2 sacs de voyage dans ce grand sac de protection.

Cela permet de protéger un maximum votre sac de voyage et ainsi vos affaires !

## **PORTEURS :**

Nous nous sommes engagés, il y 10 ans, auprès de notre agence locale, à veiller à ce que les porteurs, n'aient pas des charges trop lourdes !

Nos équipes de porteurs, ne portent que 2 sacs, soient deux sacs de **12 kg** chacun, ce qui fait **24 kg** à porter pour 1 seul porteur !

Nous pouvons faire un peu de lavage tous les soirs en arrivant au lodge, et faire sécher cette petite lessive, pendant la nuit !

En revanche, nous ne pourrions pas laver des vêtements en montagne après le village de Manang, ce qui correspond à 5 journées passées en haute montagne !

Nous équipons également nos porteurs de chaussures de randonnée quand nous passons des petits ou des grands cols en altitude.

Toutes nos équipes de porteurs sont également déclarées et assurées.

### **POURBOIRES :**

Il est de coutume dans ce pays, de laisser un pourboire à l'équipe népalaise composée de guides francophones et de porteurs.

Ce n'est pas obligatoire, mais vous ne serez jamais déçu par les prestations de nos équipes !

Nous vous donnons ici, juste une fourchette de tarif comprise entre **40 € à 60 € par personne**, en fonction, bien évidemment de la taille du groupe !

En effet, nous ne sommes pas là, pour déstabiliser tout un système régit par une hiérarchie de castes.

Il faut rester dans des « dons raisonnables » c'est pourquoi, nous vous conseillons de donner en fonction de la taille du groupe.

### **ATTITUDE ET GESTES SOLIDAIRES :**

De plus, souvent nos randonneurs, apportent des vêtements et des affaires scolaires (cahier, stylo ...) qu'il faut absolument donner à l'instituteur de la classe, même en pleine montagne.

Si vous le souhaitez, vous avez également la possibilité d'aider, tout comme nous, une association locale qui prend en charge les enfants pauvres de Katmandou en les scolarisant !

Pour cela, rien de plus simple, contactez-nous et nous vous donnerons les coordonnées téléphoniques de la personne à contacter sur place.

### **GROUPE :**

2 personnes minimum à 12 personnes maximum.

### **ENCADREMENT :**

Par un de nos guides locaux francophones, son assistant et d'une équipe de porteurs.

### **HÉBERGEMENT :**

En lodge pendant le circuit (au-dessus de 3000 m, les lodges sont équipés de couvertures) et en hôtel \*\*\* à Katmandou (en chambre double).

### **REPAS :**

Pension Complète pendant toute la durée du trek, petit déjeuner, repas du midi et du soir.

Attention, les hindouistes et les bouddhistes sont en grande partie végétariens, donc vous ne mangerez pas de la viande tous les jours et encore moins du poisson ! Cependant les repas sont toujours très copieux et variés.

**Les repas sur Katmandou, restent à votre charge.**

## **IMPORTANT**

Nous allons dans ce **magnifique pays depuis 25 ans** de manière **régulière et nous favorisons le travail avec les équipes locales**, ce qui veut dire, que nous prenons des porteurs en plus que ce que nous propose les agences, car nous pensons que **ces personnes qui travaillent doivent le faire dans des conditions plus décentes.**

En effet, nous encadrons toujours nos groupes sur ces destinations lointaines et nous veillons à ce que tout soit correctement respecté.

Ensuite, **nous continuons à proposer** pour ceux qui le souhaitent, **la formule sous tente**, ce qui favorise le mieux les échanges, le relationnel, le contact avec nos équipes. **(Uniquement pour les groupes).**

# Notes sur le Pays

## **Informations générales :**

**Superficie :** 147 000 km<sup>2</sup>

**Capitale :** Kathmandou

**Régime :** république démocratique fédérale

**Population :** 30.9 millions d'habitants

**Monnaie :** la roupie népalaise (1€ environ 150 roupies)

**Devises à emporter :** des Euros, qui seront changés sur place en arrivant.

**Décalage horaire :** + 3h45 en été  
+ 4h45 en hiver

## **CLIMAT :**

Chaud pendant la saison automnale, et surtout dans les rizières à basse altitude.

Belle saison en avril et mai, avec une belle floraison, cependant, la meilleure saison reste l'automne d'Octobre à fin Novembre

## **FORMALITÉS :**

Votre passeport en cours de validité.

## **VISA :**

**Le visa est obligatoire** pour les ressortissants français qui effectuent un voyage touristique au Népal d'une durée inférieure ou égale à trois mois.

Pour cela, 2 possibilités :

- soit le faire en arrivant sur place, au passage en douane (il faut 1 photo identité avec 40 € en liquide)
- soit le faire avant le départ auprès d'une ambassade

## **PERMIS DE TREK :**

2 mois avant votre départ, merci de nous faire passer par courrier ou par mail, les informations suivantes, afin de préparer votre permis de trek :

- N° de votre passeport
- Date de délivrance
- Date d'expiration
- Date de naissance
- 1 photo d'identité



# Renseignements divers

## **SANTÉ :**

Aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs venant d'Europe.

### **Etre à jour de ses vaccinations.**

Cependant les rappels du tétanos et de la typhoïde sont néanmoins conseillés.  
N'oubliez pas de faire un contrôle dentaire car il y a un passage en altitude.

## **DÉPLACEMENT :**

En minibus privé pour tous les transferts

## **SOUVENIR et ARTISANAT :**

Beaucoup de souvenirs, artisanat local très riche et abondant : tissage, lainage en laine de yack, instrument de musique, bijoux, poterie, moulins à prière, couteaux, sculptures sur bois...

## **AÉRIEN :**

Vol régulier au départ de Paris.

Départ possible de Toulouse, Marseille, Lyon...

## **CONVOCATION :**

Elle vous sera envoyée quelques jours avant votre départ en mentionnant les horaires de départ et de retour.

**Remise des billets à l'aéroport sur présentation de votre convocation.**

## **SAVOIR VIVRE :**

Comme la plupart des gens vivent en zone rurale, leur conception de la vie est simple et traditionnelle, et ils prennent vraiment plaisir à rencontrer des étrangers ; cependant, il y a des choses qui sont par trop déconcertantes ou embarrassantes pour les Népalais. Voici donc quelques conseils à garder à l'esprit.

- Il est préférable d'être habillé décentement, quel que soit l'endroit que l'on visite. Les tenues de plage ne sont pas appropriées. Shorts courts, épaules ou dos dénudés pourraient ne pas être appréciés. Il ne s'agit pas d'être surhabillé, mais tout simplement d'être vêtu de manière confortable et décente.
- Ne vous formalisez pas du refus de certaines Népalaises à serrer la main. Au Népal, lorsqu'on rencontre quelqu'un, l'habitude - et spécialement pour les femmes - n'est pas de se serrer la main, mais plutôt de joindre les mains comme pour une prière, en disant "Namaste!"
- Les démonstrations d'affection entre un homme et une femme en public sont très mal vues au Népal. Ne vous livrez pas à des comportements totalement étrangers à notre culture.
- Nous condamnons l'usage des drogues. Le trafic et la détention de stupéfiants constituent des délits graves.
- N'encouragez pas la mendicité. La charité ne fait qu'accroître le nombre de mendiants, sans résoudre les problèmes de fond.
- se déchausser avant d'entrer dans tous les monuments religieux et dans les maisons, en prenant soin de placer ses chaussures semelles sur la terre.
- Ne jamais pénétrer dans une cuisine (car les voyageurs, selon le système des castes, sont considérés comme impurs et pourraient contaminer par des souillures ou des mauvais esprits les aliments qui se trouvent dans une cuisine)
- Ne pas manger dans l'assiette ni boire dans le verre d'autrui (pour les mêmes raisons de castes : les étrangers sont pires que des intouchables)
- Contourner les stûpas dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Le feu est sacré, évitez d'y jeter vos détritiques, enterrez-les "
- Si vous décidez de suivre la coutume locale en mangeant le plat national à la main, utilisez la droite

- Il est discourtois de désigner quelqu'un ou même une statue du doigt.
- Lorsque vous vous asseyez, évitez d'étendre vos jambes et de diriger vos pieds vers quelqu'un
- Les hommes peuvent se déplacer en short et tee-shirt mais jamais torse nu. Les femmes éviteront les tenues provocantes et les shorts.

## Nécessaire et Indispensable

### LISTE DU MATÉRIEL :

- Un sac à dos de 35 à 45 litres pour les affaires de la journée.
- Une bonne paire de chaussures à tige haute (pour un bon maintien des chevilles)
- **Un sac de couchage de montagne, - 15° environ recommandé**
- Des chaussettes
- Des tee-shirts manches courtes et longues
- Pantalon en toile
- Polaire ou équivalent
- Une veste de type Gore-Tex (imperméable et respirante)
- Chaussures légères de détente pour le soir à l'étape
- Gant et bonnet pour l'ascension du sommet
- Protection contre le soleil (lunettes, crème solaire, stick à lèvres)
- Un short
- Sous-vêtements de rechange
- Une gourde (au minimum 1,5 litre)
- Une lampe frontale
  
- **Une petite pharmacie personnelle :** élastoplast, double peau, pansements divers, anti diarrhéique (Immodium ou autre), antalgique (**Aspirine** pour liquéfier le sang en l'altitude), antibiotique à large spectre, médicament pour la gorge (lysopaïne par exemple), pince à épiler, une paire de ciseaux, une boîte de **Micropur** ou Hydroclonazone afin de traiter l'eau prise dans les sources et les fontaines...
- Votre appareil photo
- Vos bâtons de marche, si vous y êtes habitués
- Vos papiers
- Et un sac de voyage qui va suivre sur le dos des porteurs, maximum 12 kg.

**Petits conseils et astuces :** vos affaires de rechange, classez-les et ranger-les dans des poches plastiques afin de mieux les protéger de la poussière ou autre durant votre séjour.

### BAGAGES SUR PLACE :

Dés votre arrivée, il est possible de laisser à l'hôtel des affaires de rechange personnelles dans un sac portant vos noms et adresses.

### MOMENT DE PARTAGE :

Il est de coutume avec notre structure de participer à un inoubliable moment de partage, à savoir les participants qui le souhaitent, amènent une spécialité de leur région et un soir, autour de la table, toute l'équipe complète réunie, nous partageons nos produits du terroir avec ceux du pays. C'est un véritable moment de pur plaisir et de partage.

## En vous souhaitant un agréable trek ...

Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- appelez nous au : 05 61 97 66 04
- un e-mail à : [info@surleshauteurs.com](mailto:info@surleshauteurs.com)
- ou bien un courrier à :

**SUR LES HAUTEURS**  
RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED  
v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

23, Rue Gambetta  
31390 CARBONNE  
TEL : 05 61 97 66 04  
[www.surleshauteurs.com](http://www.surleshauteurs.com)  
[info@surleshauteurs.com](mailto:info@surleshauteurs.com)

Agence de voyage N° IM031170004  
SARL Sur Les Hauteurs au capital de 15 000€  
R.C.P : MMA entreprise, MMA BP27 69921 OULLINS  
Garantie financière : Groupama caution  
Code APE : 9329 Z SIRET : 828 692 442 000 19  
TVA intracommunautaire : FR27828692442