

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 . . .

RANDOS, SAFARI ET DÉCOUVERTE DE LA CULTURE NÉPALAISE

ल संचयुर्था देसाबलपूर्णा

Randonnées accompagnées, en itinérance, avec portage des bagages

Séjour 14 jours, 12 nuits, 4 jours de randonnée, visites culturelles et safari

En hôtel et en lodge durant tout le séjour et encadrement par notre équipe locale

NIVEAU : 				Saison			Départ garanti 			
3 Chaussures	En hôtel	Itinérant	Portage de vos affaires personnelles pour la journée	J	F	M	A	M	J	À partir de 2 personnes
				J	A	S	O	N	D	



Le Népal demeure dans l'esprit de beaucoup de personnes, comme le pays de référence en matière de grands treks. De ce fait, il est considéré comme inaccessible pour la plupart des marcheurs, non aguerris à de longues marches en altitude.

C'est en partie pour cette raison que nous vous proposons, ce **mini trek** de niveau plus facile, entre les vallées de **Kathmandou** et de **Pokhara**.

Elles abritent un nombre incroyable de monuments historiques, temples, monastères ou **stuppas**, d'architecture traditionnelle. Les villes de **Patan** et de **Bhaktapur** en sont d'ailleurs le berceau culturel. De magnifiques randonnées vous amèneront au travers des forêts de rhododendrons, des villages gurungs, des cultures en terrasse millénaires et à la rencontre d'une **population accueillante et chaleureuse...**

Vous aurez même l'occasion d'assister au lever du soleil sur la **chaîne des Annapurnas**, le Dhaulagiri (8172m), le **Machapuchare** (6997m) et le Nilgeri (6839m). Cela restera assurément un moment inoubliable...

Pour poursuivre ce séjour, un safari dans le **parc de Chitwan** vous permettra d'observer la vie sauvage, relativement importante dans ce grand pays qu'est le Népal. Ce Parc National est le dernier territoire d'un petit nombre de **rhinocéros unicorns** survivant au Népal, du tigre du Bengale et de biens d'autres espèces sauvages menacées de disparition, comme le dauphin du Gange ou le **crocodile Gharial**.

Un **séjour singulier**, de pleine découverte, accessible à tous dans ce pays réputé pour ses « Hautes Montagnes », mais qui offre également un **patrimoine culturel, historique, religieux et naturel unique**...

NOS POINTS FORTS

- Un **séjour exclusif** produit par un de nos guides Népalais
- Un **mini trek accessible** à de nombreuses personnes, afin de découvrir ce fabuleux pays
- Un savant mélange alliant le **patrimoine culturel et naturel**

DATES et TARIFS

Les mois de **Mars, d'Avril et Mai** ainsi que les mois **d'Octobre et Novembre**

08/10 au 21/10/2025	3495 € de Paris
29/10 au 11/11/2025	3495 € de Paris
12/11 au 25/11/2025	3555 € de Paris

Autres dates possibles pour des groupes constitués (nous consulter)

LE TARIF COMPREND

- ✚ Le vol international entre Paris et Kathmandou
- ✚ Les transferts aéroport / hôtel / aéroport
- ✚ L'hébergement en hôtel à Kathmandou et Pokhara, avec le petit déjeuner
- ✚ Les transports, les visites guidées et toutes les entrées dans les monuments
- ✚ La pension complète à Chitwan avec un guide spécialisé
- ✚ Un guide francophone, un guide assistant et une équipe de porteurs
- ✚ L'assurance pour toute l'équipe
- ✚ Le permis de trek
- ✚ Un véhicule privé de Pokhara et Le parc de Chitwan
- ✚ Un véhicule privé entre Kathmandou / Pokhara et Chitwan / Kathmandou
- ✚ Les boissons (eau, thé ou café uniquement) sur Kathmandou
- ✚ L'hébergement en lodge et pension complète durant le trek
- ✚ Le dîner dans un restaurant typique Népalais

LE TARIF NE COMPREND PAS

- ✚ Le visa pour 15 jours. Vous pouvez l'obtenir facilement à votre arrivée à l'aéroport de Katmandou, pour cela, il vous faut **prévoir 2 photos d'identités et 40 € en espèces**
- ✚ Les assurances
- ✚ Les boissons
- ✚ Tout ce qui n'est pas indiqué dans « le tarif comprend »

POURBOIRES

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

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 **45 € à 55 € par personne**, en fonction, bien évidemment de la taille du groupe !

En effet, nous ne sommes pas là, pour déstabiliser tout un système régi 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.

RÉGLEMENT

À l'inscription : Acompte de 30 % 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.

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.

FIDÉLITÉ

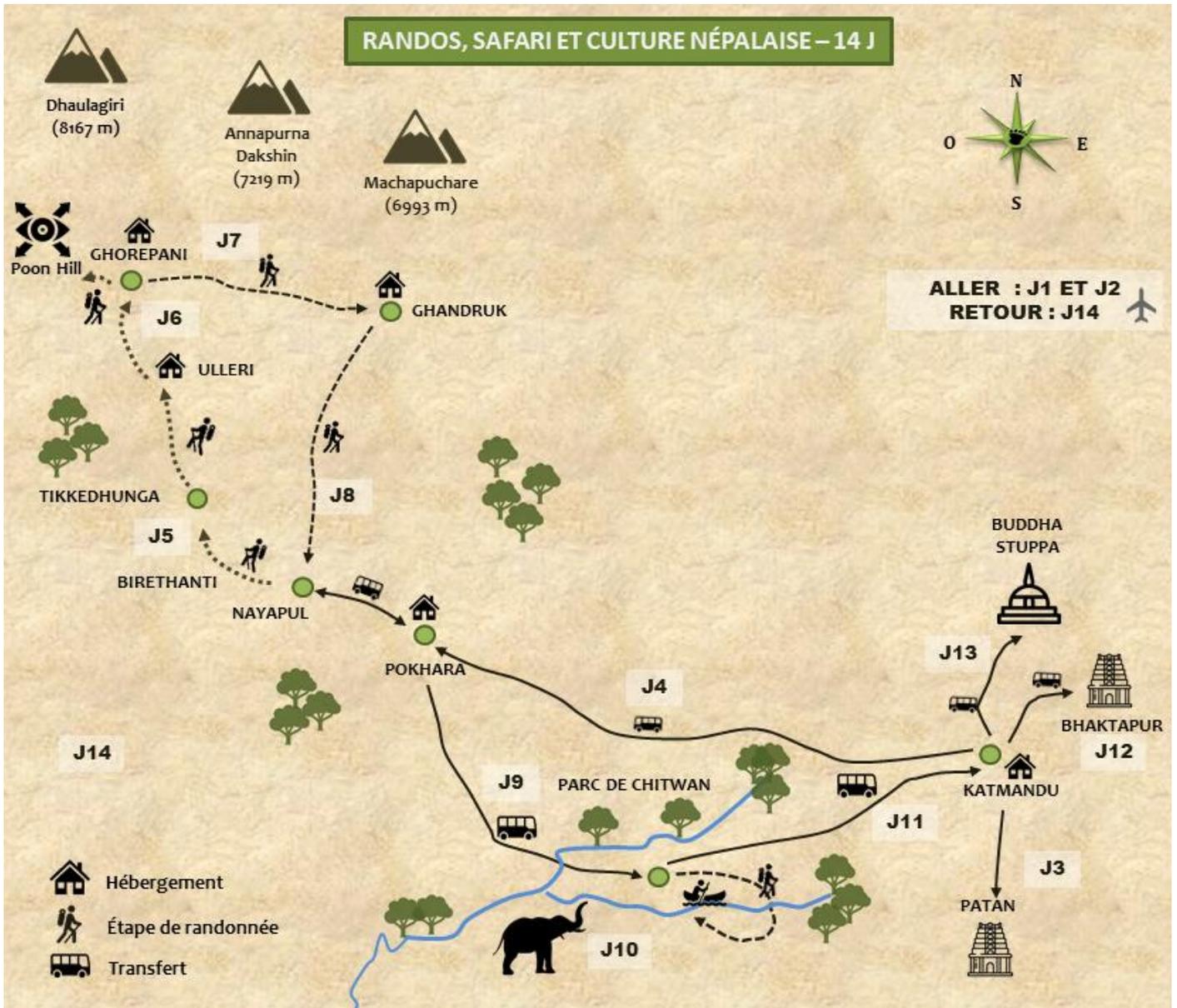
Nous vous offrons une réduction de 4% dès votre 3^{ème} voyage ou séjour dans les deux années civiles qui suivent la date du départ de votre premier séjour.

RÉDUCTIONS SUR LE PRIX DU SÉJOUR :

***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 €).

Votre Itinéraire



Déroulement du séjour

Jour 1 et 2 : VOL DEPUIS PARIS JUSQU'À KATHMANDOU – ARRIVÉE À KATHMANDOU



Accueil et transfert à l'hôtel par l'un de nos représentants. **Dîner de bienvenue** dans un restaurant typique népalais. Lors de ce repas, il vous sera servi le « **Dal Bhat** » et biens d'autres plats traditionnels. Vous serez charmé par le cadre de ce restaurant, situé dans un ancien palais royal. Chants, musiques folkloriques et danses par différentes ethnies, accompagneront cette soirée...
Nuit en hôtel et petit déjeuner

Jour 3 : VISITE À SWAYAMBHUNATH – PATAN



Visite le matin à **Swayambhunath**, l'un des stupas les plus anciens de la vallée. Le stupa est l'un des emplacements bouddhistes les plus saints, au Népal. Les quatre côtés du stupa sont peints des yeux de **Bouddha**, qui représente la sagesse et la compassion.
L'après-midi visite à **Patan** la deuxième plus grande ville de la vallée. Surnommée « **La cité des arts** », elle est célèbre pour son artisanat et ses nombreux temples et monastères bouddhistes.
Dîner libre
Nuit en hôtel avec petit-déjeuner et déjeuner

Jour 4 : KATHMANDOU – POKHARA



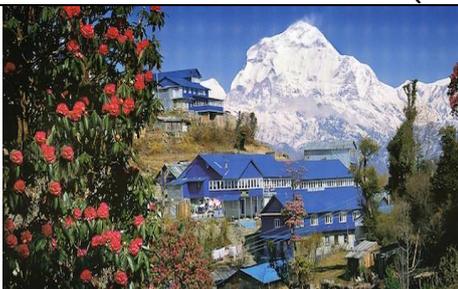
Après le petit-déjeuner, transfert vers **Pokhara** en véhicule privé (environ 7h de route). Arrivée à votre hôtel et installation. Puis, temps libre pour flâner en ville ou se promener le long du **lac de Phewa**.
Nuit en hôtel, petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 5 : POKHARA – TIKHEDHUNGA – ULLERI (2070 m)



Départ de notre trek par un transfert jusqu'à **Nayapul** (environ 1h de trajet). Nous démarrerons depuis **Birethanti** à 1080m, par une montée douce, entre cascades et champs cultivés pour toute la journée. Une dernière heure de montée assez raide pour rejoindre **Ulleri**.
Environ 5h de marche pour 950 m de dénivelé positif
Nuit en lodge avec petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 6 : ULLERI – GHOREPANI (2860 m)



Après le petit déjeuner, départ pour **Ghorepani** via Nanghetati. Nous traverserons de majestueuses forêts de rhododendrons, tout au long de notre journée.
Environ 6h de marche pour un dénivelé de 790m positif
Nuit en lodge, petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 7 : GHOREPANI – POON HILL (3210 m) – TADOPANI (2590 m)



Tôt le matin, nous partirons en direction de **Poon Hill** pour assister au lever du soleil, sur les montagnes Dhaulagiri, Annapurna et la montagne sacrée « **Le Machapuchare** ». Retour ensuite à Ghorepani pour prendre le petit déjeuner puis direction Tadopani.

Environ 5 à 6 h de marche pour 350m de dénivelé positif et 620m négatif.

Nuit en lodge, petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 8 : TADOPANI – GHANDRUK (1940 m) – SYAULI BAZAAR – POKHARA



Pour ce dernier jour de trek, nous descendrons pendant environ 4h jusqu'à **Ghandruk**, visite du musée sur la vie traditionnelle des villageois, nous continuerons notre marche jusqu'à **Syauli Bazaar** puis en véhicule jusqu'à Pokhara.

Arrivée à votre hôtel, installation puis temps libre pour vous reposer ou flâner dans les ruelles de la ville.

Environ 4h de marche pour 1120m de dénivelé négatif.

Nuit à hôtel, petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 9 : POKHARA – CHITWAN



Après le petit-déjeuner, transfert en véhicule privé d'environ 5h, jusqu'au **Parc de Chitwan**.

Arrivés à Wild Life Camp, vous serez accueillis avec un pot de bienvenue. Déjeuner puis environ 2h de temps libre.

Visite du **village Tharu** et de son musée.

Vous pourrez ensuite, boire un verre au Sunset point pour apprécier la magnifique vue et le coucher de soleil.

Nuit en hôtel, petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 10 : EXCURSION À CHITWAN



Petit déjeuner, puis balade tranquille en canoë sur la rivière **Rapti**, suivi par une courte marche dans la forêt.

Déjeuner puis un peu de temps libre avant de partir pour la balade à dos d'éléphant. Une excellente occasion pour observer, différentes espèces de cerfs, **rhinocéros**, singes, léopards et même le tigre royal du Bengale, si vous êtes un peu chanceux...

Soirée culturelle Tharu pour clôturer cette journée.

Nuit en hôtel, petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 11 : CHITWAN – KATHMANDOU



Petit-déjeuner puis départ pour **Kathmandou** en véhicule privé ou bus touristique. Sur la route, nous traverserons de beaux paysages, entre rizières et villages traditionnels.

Environ 5h de trajet. Installation à votre hôtel puis temps libre au cœur du quartier de **Thamel**.

Dîner libre

Nuit en hôtel, petit-déjeuner, déjeuner

Jour 12 : PASUPATINATH – CHANGU NARAYAN – BHAKTAPUR – KATHMANDOU



Visite du temple de **Pasupatinath**, l'une des destinations de pèlerinage les plus saintes pour tous les Hindous du monde. Consacré à Shiva, il est l'un des plus anciens temples du Népal. Sur le chemin, visite de **Changu Narayan**, temple construit en 325 par le roi Handatta Burma.

Ensuite nous reprendrons la route vers **Bhaktapur**. Déjeuner puis nous visiterons quatre places différentes dans cette superbe ville : **Durbar Square** (place du palais), place de Tamaudi (place publique), place carrée de Dattatrey (poterie).

Dîner libre

Nuit en hôtel, petit-déjeuner, déjeuner

Jour 13 : DURBAN SQUARE – BODNATH



Durbar Square est le cœur de Katmandou. Cette grande place nous plonge dans l'histoire de la cité.

Buddhanath Stupa est le plus grand stupa du monde. Il pointe à 36 mètres de haut et présente un des spécimens les plus fascinants de la conception de stupa, avec des centaines de roues de prière et 108 petites images de Bouddha, tout autour. Tous les bouddhistes se rendent à ce stupa pour participer aux rituels sacrés pendant les festivals bouddhistes.

Dîner libre

Nuit en hôtel, petit-déjeuner, déjeuner

Jour 14 : TRANSFERT À L'AÉROPORT ET VOL RETOUR

Départ pour l'aéroport après le petit déjeuner et suivant l'horaire de votre vol retour pour Paris.

À NOTER

Indépendamment de sa volonté, votre guide qui connaît parfaitement ce parcours et le terrain peut être amené à modifier quelque peu le programme indiqué, en fonction des conditions météorologiques, du niveau et de la forme des participants ou d'autres impondérables.

Info Séjour

NIVEAU : 3 CHAUSSURES

Pour marcheurs pratiquant déjà la randonnée avec des dénivelés positifs de **700 à 950 mètres**. Étapes de 4h00 à 7h00 max. de marche, sur terrain facile de montagne mais sans aucune technique particulière, ni de difficulté sur le circuit. L'altitude maximale atteinte lors de ce trek, est de **3210m**. Nous cotons ce séjour en 3 chaussures du fait du peu de nombre de jours de marche.

	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 doit être limité à 10 kg.**

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 !

ENCADREMENT :

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

PORTEURS :

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

Nos équipes ne portent que 2 sacs, soient deux sacs de **10 kg** chacun, ce qui fait **20 kg** à porter pour 1 seul porteur !

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

GROUPE :

Groupe constitué de 2 personnes minimum et 12 personnes maximum.

HÉBERGEMENT :

En lodge pendant le trek et en hôtel sur Katmandou, Pokhara et Chitwan (en chambre double).

Possibilité d'avoir une Single, nous la demander à l'inscription.

REPAS :

Pension Complète pendant toute la durée du trek, petit déjeuner, repas du midi et repas 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 des Jours 3, 11, 12 et 13 sur Katmandou restent à votre charge.

Vous pourrez demander conseil à notre équipe pour vous recommander les meilleurs restaurants de la ville.

DÉPLACEMENT :

En minibus privé pour tous les transferts

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.

Des visas touristiques à entrées multiples peuvent être obtenus à l'ambassade du Népal à Paris, à l'arrivée à l'aéroport de Katmandou ainsi qu'aux bureaux d'immigration aux frontières terrestres (se munir de deux photographies d'identité). Les voyageurs sont priés par les services de l'immigration népalaise de se munir d'euros en espèces pour le paiement de leurs visas à l'arrivée, le système de paiement en ligne générant de longues files d'attente.

Pour cela, 2 possibilités :

- Soit le faire en arrivant sur place, au passage en douane (il faut 2 photos identité avec 50 € en espèces)
- Soit le faire avant le départ auprès d'une ambassade

Le visa ne peut être apposé que sur un passeport dont la durée de validité est supérieure ou égale à six mois.

Le non-respect de la réglementation des visas expose au risque de poursuites judiciaires

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

SANTÉ :

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

Être 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.

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.

IMPORTANT À SAVOIR

ATTITUDE ET GESTES SOLIDAIRES :

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 :

« ADN » ASSOCIATION pour le DÉVELOPPEMENT du NÉPAL

Depuis sa création en 2011, l'Association pour le Développement du Népal œuvre régulièrement en faveur des villageois du Népal. Les actions éducatives financées ont ainsi permis aux femmes du village de bénéficier de cours d'alphabétisation et les enfants utilisent des ordinateurs offerts à leur école. D'importants travaux d'équipements collectifs ont été réalisés : construction d'un local polyvalent et de quatre citernes, adduction de l'eau, achats de tôles après les séismes de 2015, d'un générateur et de panneaux solaires. De nouvelles demandes émanent actuellement de villages avoisinants et l'ADN souhaite répondre à ces appels. En adhérant à l'ADN, en effectuant un don, vous soutiendrez ses objectifs humanitaires et contribuerez au mieux-être d'une population encore très défavorisée. Merci de votre générosité.



<https://association-developpement-nepal.e-monsite.com>

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.

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...

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 décemment, 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 sur-habillé, 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 "**Namasté!**"

- 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 détritrus, 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.

Notes sur le Pays

Le Népal est un petit pays de 800 km de long sur moins de 250 km de large seulement, enclavé dans la chaîne des Himalaya et frontalier de l'Inde et du Tibet, donc de la Chine. Son relief est constitué d'une série de chaînes de montagnes et de larges vallées et plateaux. Il possède **9 des 14 sommets** dépassant les **8 000 mètres** d'altitude dans le monde.

Informations générales sur le Népal :

Superficie : 147 180 km²

Capitale : Kathmandu ou Kathmandou

Régime : République démocratique fédérale

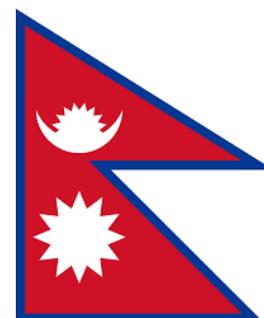
Population : 30.9 millions d'habitants

Religions : Hindouisme (81.19 %), Bouddhisme (8.21 %), Islam (5.09 %)

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

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

Décalage horaire : + 4h45



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.

Nécessaire et Indispensable

ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR : (Liste non exhaustive)

La météo peut vite changer. Un équipement adéquat vous permettra de passer ce séjour dans les meilleures conditions.

Pour l'hôtel

- Un sac de voyage ou une valise pour vos affaires des 14 jours (pas de bagage trop encombrant)
- Vos affaires de rechange
- Une trousse de toilettes
- Une paire de chaussures légères, pour le soir
- Pour les lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

Équipement vestimentaire pour la randonnée

La technique des 3 couches permet de rester au chaud et au sec.

1. Couche respirante
2. Couche isolante
3. Couche protectrice

POUR LA RANDONNÉE :

 ÉQUIPEMENT VESTIMENTAIRE	 MATÉRIEL
<ul style="list-style-type: none">• Tee-shirts manches longues ou courtes et respirants (pas de coton)• Veste chaude ou sweat polaire type Polartec• Une doudoune légère ou une micropuff• Gilet sans manche coupe-vent• Veste imperméable, respirante et coupe-vent avec capuche. (Le Gore-tex reste le matériau de référence)• Un pantalon de randonnée léger et stretch ou un pantalon transformable• Un surpantalon imperméable• Une cape de pluie (facultative)• Un short• Paires de chaussettes de marche, semi montantes ou basses, en laine ou spécifique rando (à bouclettes)• Casquette ou chapeau de soleil• Tour de cou• Bonnet• Gants légers ou sous-gants en soie.	<ul style="list-style-type: none">• Un sac à dos de 30/50 litres avec une ceinture ventrale• Une housse de protection de sac à dos (si pas intégré dans le sac à dos)• Un sac de couchage (-10° recommandé)• Une paire de chaussures imperméables avec un bon maintien de la cheville• Une paire de bâtons de marche• Une poche plastifiée pour protéger vos affaires à l'intérieur du sac à dos• Protection solaire (crème et stick à lèvres)• Lunettes de soleil catégorie 2, 3 ou 4• Une gourde isotherme• Une lampe frontale• Couverts, couteau et gobelet• Petit tapis de sol (pour vous asseoir pendant la pause déjeuner)• Papier toilette avec une petite poche (pour ne pas le laisser dans la nature)• Un briquet (facultatif)• Une couverture de survie• Une paire de lacets de rechange

BAGAGES SUR PLACE :

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



Une petite pharmacie personnelle

- Vos médicaments si traitement
 - Aspirine / Paracétamol
 - Un antiseptique
 - Médicament antalgique (douleurs et fièvre), anti diarrhéique, anti-inflammatoire et un antispasmodique
 - Pansements et double peau type Compeed
 - Antihistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
 - Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
 - Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
 - Bande de strapping
 - Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
 - Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
 - Micropur
 - Pince à épiler (facultatif)
 - Petits ciseaux (facultatif)
 - Pince à tiques
 - Un répulsif anti-moustique
 - Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.

En vous souhaitant un agréable séjour au Népal

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
- 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
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