



## NOS POINTS FORTS

- De nombreux points de vue extraordinaires sur les plus grands massifs himalayens
- Un des plus beaux treks du Népal, pour randonneurs expérimentés
- Une très bonne acclimatation avant le passage du col

## DATES & TARIFS

DATES	Tarif Paris	Tarif Province
15/03 au 03/04/2026	3995 €	4175 €
22/03 au 10/04/2026	3995 €	4175 €
12/04 au 01/05/2026	4095 €	4275 €
11/10 au 30/10/2026	4075 €	4255 €
18/10 au 06/11/2026	4075 €	4255 €
25/10 au 13/11/2026	4075 €	4255 €

## LE TARIF COMPREND

- transfert Aéroport / Hôtel (Aller / Retour)
- le vol Katmandu - Lukla (Aller / Retour)
- les taxes de séjour
- l'hébergement en lodge
- l'aérien de Paris CDG à Katmandu (Aller / Retour)
- le transfert de Katmandu à Lukla (Aller / Retour)
- la pension complète pendant toute la durée du trek
- l'encadrement par un guide local francophone
- l'encadrement par une équipe locale, assistant et porteurs.
- les permis de parc National de Sagarmatha et le nouveau permis de Trekker's Information Management System (TIMS) qui permet d'accéder, en sécurité, aux régions de trekking
- 4 nuits en hôtel\*\*\* à Katmandu avec petit déjeuner
- une trousse de premiers secours est mise à disposition de chacun durant le trek
- 1 porteur pour 2 clients, un porteur porte 24 kg maximum
- **un caisson hyperbare pour l'altitude**
- l'assurance de l'équipe
- les visites commentées par un guide culturel francophone des principales banlieues
- les taxes domestiques d'aéroport

## LE TARIF NE COMPREND PAS

- toutes les boissons, avant, pendant et après les repas,
- les frais de visa, Vous pouvez obtenir facilement un visa à votre arrivée au Népal à l'aéroport de Katmandu, pour cela, il vous faut **prévoir 2 photos d'identités et 40 € en espèces**
- les repas à Katmandu, prévoir **15 à 20€** par jour
- les pourboires d'usage
- 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.

### 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 €).

*(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.

## RÉGLEMENT

**A 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 :

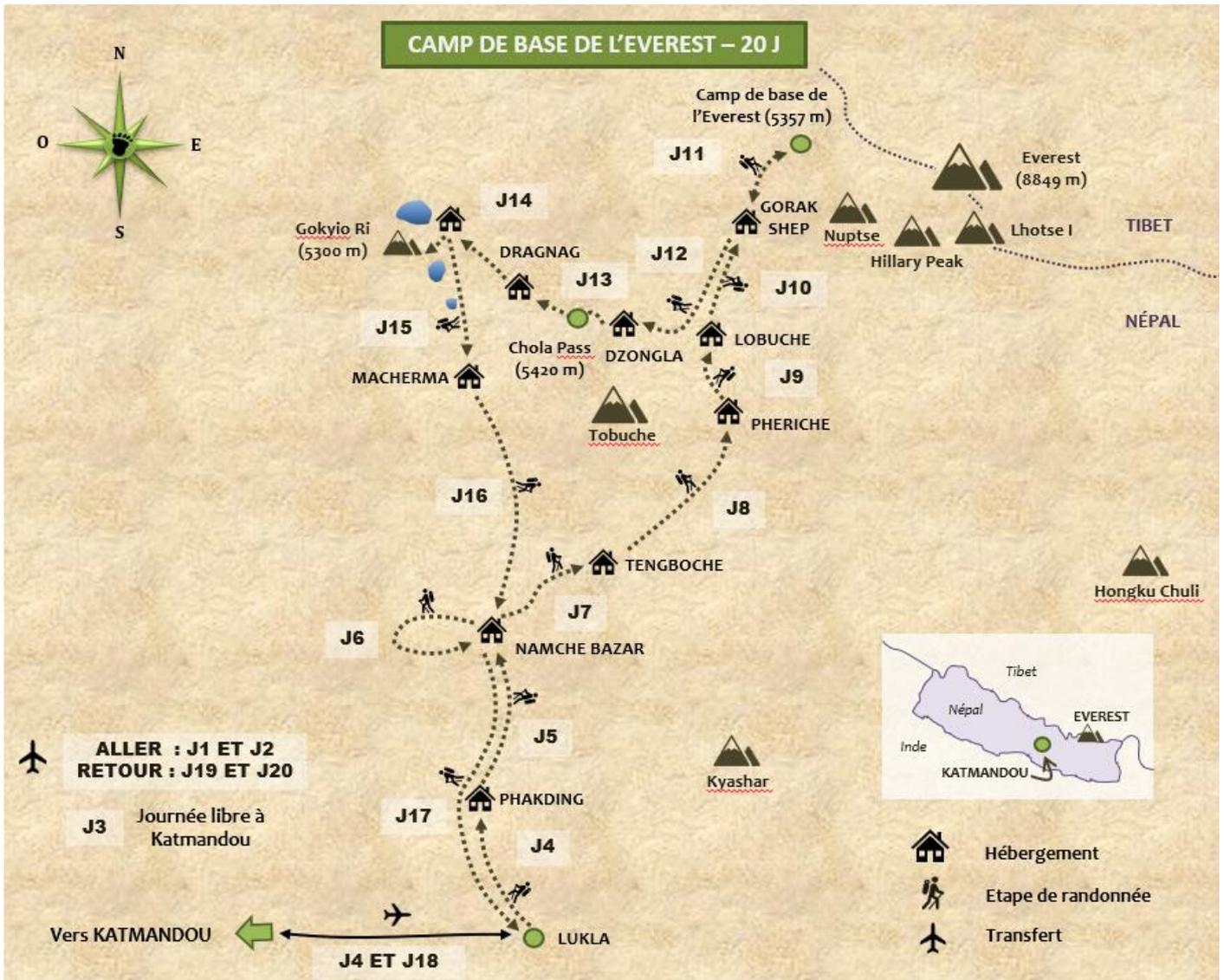
**Assurance Annulation** + bagages + extension pandémie et épidémie (3,4% du montant du séjour).

**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.

# Votre itinéraire



# Déroulement du trek

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

**Arrivée Katmandu (1334 m)**, accueil à l'aéroport par l'un de nos représentants, transfert et installation à l'hôtel. Briefing avec votre guide puis dîner de bienvenue dans un restaurant typique népalais.

## Jour 3 : KATMANDOU

Journée libre servant à faire les formalités, nuit à l'hôtel.

## Jour 4 : KATMANDOU – PHAKDING (2 860 m), via LUKLA (2 800 m)



Nous marchons vers Phakding. Descente par le torrent Kusum Kangru Khola, pour traverser un pont en bois. Superbe vue sur le sommet de Kusum Kangru (6367 m).

*4h de marche, dénivelé +200 m*

*Nuit en lodge, petit déjeuner, déjeuner et dîner*

## Jour 5 : PHAKDING – NAMCHE BAZAAR (3 440 m)

Nous longeons la rivière Dudh kosi. A Monjo nous entrons dans le parc protégé de l'Everest (Sagarmatha). Dans ce parc se trouvent des ours bruns et noirs d'Himalaya, des singes, des léopards, des phacochères et de nombreuses espèces de bouquetins (thar, ghoral...), marmottes et plusieurs variétés de rapaces (aigles, faucons, buses, vautours himalayens...). Avant une longue montée qui nous mène à Namche Bazar, la grande bourgade de Sherpa, nous traversons un pont suspendu impressionnant. Sur le chemin de montée nous apercevons pour la première fois, l'Everest.

*5/6h de marche, dénivelé + 580 m et nuit en lodge*

## Jour 6 : NAMCHE BAZAAR : Journée d'acclimatation et nuit en lodge

Nous montons jusqu'à Syangboche pour une vue panoramique sur une partie de la chaîne himalayenne : l'Everest (8 848 m), le Nuptse (7 879 m), le Lhotse (8501 m), l'Ama Dablam (6 856 m) et Thamserku (6 608 m). Il y a des possibilités d'autres petites randonnées en direction de Thami ou de Khumjung.

*Journée d'acclimatation, nuit en lodge, petit déjeuner, déjeuner et dîner*

## Jour 7 : NAMCHE BAZAR – TENGBOCHE (3 860 m)



Dans la matinée marche à flanc de la montagne jusqu'à Kyangjurma puis descente sur Dudhkhola (Rivière de Lait) dans la forêt de sapins. Nous verrons de nombreux moutons sauvages à flanc de montagne. Visite du monastère de Tengboche. Nous pouvons admirer le sommet de l'Ama Dablan.

*5/6h de marche, dénivelé + 500 m,*

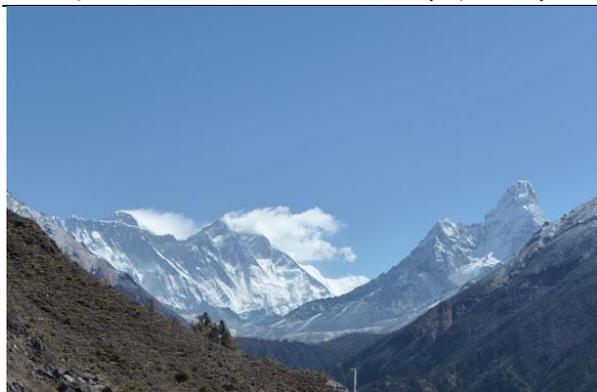
*Nuit en lodge, petit déjeuner, déjeuner et dîner*

### **Jour 8 : TENGBOCHE – PHERICHE (4 240 m)**

Le chemin descend vers Devoche, traversée de la rivière l'Imjatse Khola et ensuite plusieurs villages avec de nombreuses auberges, ce sont d'anciennes bergeries à yaks. Il y a aussi un centre d'information sur le mal des montagnes à Pheriche.

*5/6h de marche, dénivelé + 570 m et nuit en lodge, petit déjeuner, déjeuner et dîner*

### **Jour 9 : PHERICHE – LOBUCHE (4 900 m)**



Le chemin est plat jusqu'à Thughla et ensuite une montée progressive nous attend... Traverser Khumbu glacière d'où nous voyons de nombreux sommets tout autour comme le Pumori (7 145 m), le Lobuche (6 145 m), le Lobuche Est (6 119 m).

*5/6h de marche, dénivelés +660 m et nuit en lodge, petit déjeuner, déjeuner et dîner*

### **Jour 10 : LOBUCHE – GORAKSHEP – KALAPATTHAR (5 500 m) – GORAK SHEP (5 160 m)**

Nous ferons une promenade aujourd'hui en direction du Kalapathar, En traversant Changri Nup glacier et Changri Shar glacier, nous voyons le sommet de l'Everest, son camp de base et le Pumori.

Vous êtes entouré de sommets culminants à plus de 7 000 mètres. Paysage grandiose et extraordinaire !

*7/8h de marche, dénivelé +645 m, -645 m et nuit en lodge, petit déjeuner, déjeuner et dîner*

### **Jour 11 : CAMP DE BASE DE L'EVEREST (5 357 m) – GORAK SHEP (5 160 m)**



Journée consacrée à la montée au camp de base de l'Everest, un cheminement chaotique, dans les moraines, le tout dans un décor de haute montagne fantastique ! Ça y est, vous y êtes, au pied du plus haut sommet du monde : l'Everest !

Retour par le même sentier jusqu'à Gorak Shep.

*5h de marche, 200 m en positif et 200 m en négatif, nuit en lodge, petit déjeuner, déjeuner et dîner*

### **Jour 12 : GORAK SHEP – DZONGLA (4 900 m)**



Journée courte et marche facile vers Dzongla située au pied du Camp de Base de Cholla. Nous avons une vue superbe sur la vallée de Pheriche et L'Ama Dablam

*5h de marche, - 300 m et nuit en lodge, petit déjeuner, déjeuner et dîner*

---

**Jour 13 : DZONGLA – CHOLA PASS (5 420 m) – DRAGNAG (4 700 m)**

---

Nous nous réveillons tôt le matin pour attaquer la montée du Cholla Pass (5 420 m) pour pouvoir profiter du lever du soleil et la vue panoramique sur l'Everest (8 848 m), le Lhotse (8 501 m), le Lhotse Sar (8 386 m), après ce col, descente raide dans la moraine.

7/8h de marche, dénivelé + 900 m, - 1120 m et nuit en lodge, petit déjeuner, déjeuner et dîner

---

**Jour 14 : DRAGNAG – LAC DE GOKYO (4 790 m)**

---

Nous traversons le glacier de Ngo Zumpa. Les lacs sont très impressionnants, nous apercevrons des hérons, qui migrent de Sibérie pendant l'hiver et qui viennent se reposer là. Vues magnifiques sur le sommet de Gokyo (5 360 m) et la chaîne du Lobuche.

2/3h de Marche, dénivelé +200 m et après midi repos et nuit en lodge, petit déjeuner, déjeuner et dîner

---

**Jour 15 : GOKYO – GOKYO RI – GOKYO (4790 m)**

---

Nous nous réveillons tôt le matin pour l'excursion de Gokyo Peak (5 300 m) afin de profiter du lever du soleil et la vue panoramique sur la chaîne himalayenne ; Makalu (8 463 m), l'Everest (8 848 m), le Lhotse (8 501 m), le Lhotse Sar (8 386 m), Le Cho Oyu (8 153 m). Vous apercevez aussi la vallée de la Bhote Koshi, le Chola Pass...

Descente vers le lac et après le petit déjeuner descend vers Macherma

6/7h de marche, dénivelé + 500 m, - 830 m et nuit en lodge, petit déjeuner, déjeuner et dîner

---

**Jour 16 : MACHERMA – NAMCHE BAZAAR (3 440 m)**

---



Descente à flanc de montagne par un chemin qui serpente au travers des Junipers (espèce de pin d'Himalaya). 6/7h de marche et nuit en lodge. En fin d'après-midi, arrivée à **Namche Bazaar**.

6/7h de marche, dénivelé +300 m, -1300 m et nuit en lodge, petit déjeuner, déjeuner et dîner

---

**Jour 17 : NAMCHE – LUKLA (2 800 m)**

---

Traversée des villages Phadking, Ghat, Thado Koshi, Cheplung et arrivée à Lukla

7/8h de marche, dénivelé -1030 m et nuit en lodge, petit déjeuner, déjeuner et dîner

---

**Jour 18 : LE MATIN VOL DE LUKLA À KATMANDU**

---

L'après-midi, visite de Bouddhanath Stupa.

Nuit à l'hôtel, petit déjeuner, déjeuner

---

**Jour 19 : AÉROPORT**

---

Matinée libre. Transfert aéroport et départ.

Petit déjeuner

---

**Jour 20 : 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 profil descendant.

Nous avons attribué à ce trek un niveau global de 4 chaussures, cependant il est à noter que certaines journées de marche correspondent à un niveau plus facile.

	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.

Nous nous sommes engagés depuis 2004, à ce que nos porteurs ne portent que 24 kg maximum !

En effet, avec notre organisme, les porteurs ont chacun 2 sacs de 12 kg soit 24 kg à porter pour 2 participants.

Nous veillons particulièrement à ce que cette charge ne soit pas dépassée, car nous sommes toujours aux côtés de nos participants afin de surveiller ce que nous avançons.

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

Toutes nos équipes sur place sont également déclarées et assurées.

## **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 !

## **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 **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 Katmandu 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 et en l'hôtel 3 \*confortable à Kathmandu (en chambre double).

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

#### **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 sur Katmandu restent à votre charge.**

## Notes importantes

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**).

En effet, chaque soir, nous sommes en contact avec nos porteurs  
Véritable moment d'échange, de partage, de communication, avec le sirdar.

Il arrive quelquefois, qu'une fête entre porteurs s'improvise, alors nous y allons et partageons ce moment intense, d'une manière toute simple, en les aidants en tapant des mains et en dansant avec eux. Véritable moment de bonheur.

# 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 ligne intérieure pour rejoindre le village de Lukla.

## **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.**

# 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 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 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 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.

## 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 km<sup>2</sup>

**Capitale :** Kathmandu ou Kathmandou

**Régime :** République démocratique fédérale

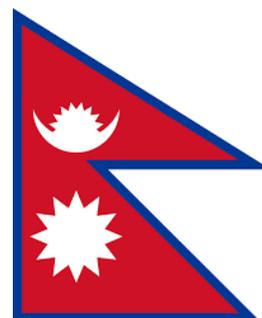
**Population :** 30.9 millions d'habitants

**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 pour vos affaires des 18 jours
- 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"><li>• Tee-shirts manches longues ou courtes et respirants (pas de coton)</li><li>• Veste chaude ou sweat polaire type Polartec</li><li>• Une doudoune légère ou une micropuff</li><li>• Gilet sans manche coupe-vent</li><li>• Veste imperméable, respirante et coupe-vent avec capuche. (Le Gore-tex reste le matériau de référence)</li><li>• Un pantalon de randonnée léger et stretch ou un pantalon transformable</li><li>• Un surpantalon imperméable</li><li>• Une cape de pluie (facultative)</li><li>• Un short</li><li>• Paires de chaussettes de marche, semi montantes ou basses, en laine ou spécifique rando (à bouclettes)</li><li>• Casquette ou chapeau de soleil</li><li>• Tour de cou</li><li>• Bonnet</li><li>• Gants légers ou sous-gants en soie.</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Un sac à dos de 30/50 litres avec une ceinture ventrale</li><li>• <b>Un sac de couchage -15° recommandé</b></li><li>• Une housse de protection de sac à dos (si pas intégré dans le sac à dos)</li><li>• Une paire de chaussures imperméables avec un bon maintien de la cheville</li><li>• Une paire de bâtons de marche</li><li>• Une poche plastifiée pour protéger vos affaires à l'intérieur du sac à dos</li><li>• Protection solaire (crème et stick à lèvres)</li><li>• Lunettes de soleil catégorie 2, 3 ou 4</li><li>• Une gourde isotherme</li><li>• Une lampe frontale</li><li>• Couverts, couteau et gobelet</li><li>• Petit tapis de sol (pour vous asseoir pendant la pause déjeuner)</li><li>• Papier toilette avec une petite poche (pour ne pas le laisser dans la nature)</li><li>• Un briquet (facultatif)</li><li>• Une couverture de survie</li><li>• Une paire de lacets de rechange</li></ul>

### **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)
- Pince à épiler (facultatif)
- Petits ciseaux (facultatif)
- Micropur (pour les destinations à l'étranger)
- Pince à tiques
- Un répulsif anti-moustique
- Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.

## En vous souhaitant un agréable trek 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](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