

# 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 . . .

## À LA DÉCOUVERTE DE LA CULTURE NÉPALAISE

ल संचयुर्गा देसाबलपूर्णा

Randonnées accompagnées, en itinérance, avec transfert des bagages

Séjour 13 jours, 11 nuits, 11 jours de trek

En hôtel et une nuit dans un monastère, encadrement par une équipe locale

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



Par ce magnifique trek, nous côtoierons les majestueux sommets des Annapurna et du Dhaulagiri. Nous vous invitons à la **découverte du Népal et de ses ethnies**. Cette partie du pays présente de grandes variétés ethniques, culturelles et géographiques. Vous traverserez de très beaux villages « Gurung », rencontrerez une population accueillante, généreuse, assisterez au lever du soleil sur la chaîne des Annapurnas.

Le trek débutera au milieu des **rizières cultivées en terrasse**, puis il traverse des forêts de rhododendrons et de bambous, des villages de basse montagne jusqu'aux glaciers.

Nous aurons une vue panoramique en haut de Poon Hill sur plus de **25 sommets de 6 à 7000 m** avec en prime, **2 grands sommets : le Dhaulagiri (8167 m) et le célèbre Annapurna I (8091 m)**, puis nous descendrons sous le regard bienveillant du **sommet sacré : le Machapuchare**.

## NOS POINTS FORTS

-Un superbe parcours qui commence à travers les rizières à basse altitude avant d'arriver au camp de base des Annapurnas

-Découverte de 2 géants de + de 8000 m, l'Annapurna et le Dhaulagiri, sans oublier la montagne sacrée du Machapuchare

-Un accompagnateur francophone de notre équipe locale, qui part avec vous sur le trek, gage de sécurité et de sérieux pour toutes les étapes sur le circuit. Pour découvrir les multiples facettes de son pays, ses ethnies, ses religions...

## DATES & TARIFS

DATES	Tarif Paris	Tarif Province
14/03 au 28/03/2026	3295 €	3415 €
21/03 au 04/04/2026	3295 €	3415 €
11/04 au 25/04/2026	3295 €	3415 €
10/10 au 24/10/2026	3395 €	3525 €
17/10 au 31/10/2026	3395 €	3525 €
24/10 au 07/11/2026	3395 €	3525 €

**Single : 285 €** par personne

## LE TARIF COMPREND

- Le transfert : Aéroport / Hôtel et Hôtel / Aéroport en minibus,
- Le transport Katmandou / Pokhara / Katmandou en bus touristique,
- L'encadrement par un guide local francophone, un assistant et des porteurs,
- En pension complète durant le trekking, l'hébergement en chambre Twin ou dans des lodges partagés. Les repas comprennent le petit déjeuner, le déjeuner et le dîner, le thé et le café.
- Un dîner de bienvenue dans un restaurant typique Népalais avec spectacle.
- Le permis pour les Annapurnas et le nouveau permis de Trekkers Information Management System (TIMS) qui permet d'accéder, en sécurité, aux régions de trekking,
- L'hôtel\*\*\* à Katmandou avec petit déjeuner,
- L'hôtel\*\*\* à Pokhara en pension complète,
- Une trousse de premiers secours est mise à disposition durant le trek,
- Les assurances pour toute notre équipe locale.
- Les taxes de séjour.

## 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 Katmandou, pour cela, il vous faut **prévoir 2 photos d'identités et 40 € en liquide**,

- Les repas à Katmandu, prévoir **10 à 15€** par jour,
- Les visites des banlieues,
- Les pourboires d'usage,
- L'assurance.

### **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 :

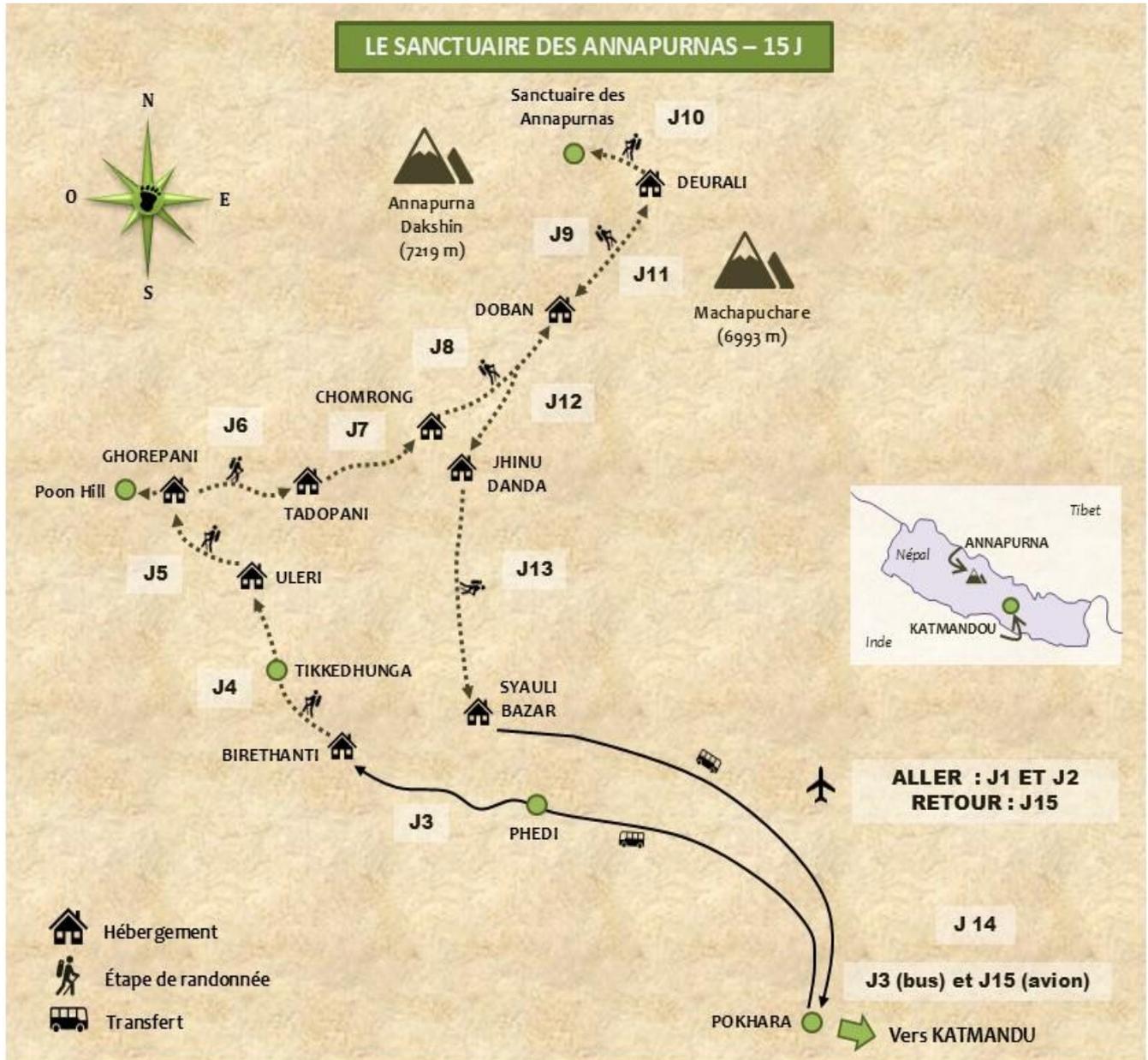
**Assurance Annulation** + bagages + extension pandémie et épidémie (**3,4%** du montant du séjour).

**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 KATMANDU

**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.

Hébergement en hôtel

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

## Jour 3 : KATMANDU – POKHARA – BIRETHANTI (1025 m)

Petit-déjeuner à l'hôtel puis départ pour Pokhara en bus touristique. Tout au long de la route, de beaux paysages de rizières et de villages traditionnels népalais, il faut compter environ 7h de route jusqu'à Nayapul puis 30 minutes de marche pour Birethanti.

*Environ 7h en bus et -250m de dénivelé. Nuit en lodge*

*Petit-déjeuner, déjeuner et dîner*

## Jour 4 : BIRETHANTI – ULLERI (2070 m)



Nous commençons le trek vers Tikhedhunga par une montée douce, avec des cascades et champs agricoles pour paysage et une dernière heure de montée raide vers Ulleri.

*C'est un beau et grand village Magar.*

Installation à votre Lodge puis promenade aux alentours du village.

*Environ 5h00 de marche pour un dénivelé positif de 990 m*

*Petit-déjeuner, déjeuner et dîner*

## Jour 5 : ULLERI – GHOREPANI (2860 m)

Départ pour Ghorepani par un sentier qui traverse les forêts humides. Nous pourrions apercevoir des rhododendrons et leurs orchidées suspendues.

*Environ 6h00 de marche pour un dénivelé positif de 950 m - nuit en lodge*

*Petit-déjeuner, déjeuner et dîner*

## Jour 6 : GHOREPANI -- POON HILL -- TADOPANI (2590 m)



Départ tôt le matin, petite montée pour Poon-Hill (3200 m), pour un lever de soleil inoubliable sur les massifs du Dhaulagiri, Manaslu et des Annapurna : au total 25 sommets de plus de 6000 m. Nous descendons tout le reste de la journée dans une forêt tropicale où se mêlent cascades, rhododendrons et orchidées, avant d'arriver à Tadopani.

*Environ 6 à 7h de marche pour un dénivelé positif de 450 m et 820 m en négatif m - nuit en lodge.*

*Petit-déjeuner, déjeuner et dîner*

### Jour 7 : TADOPANI – CHOMRONG (2170 m)



De Tadopani, nous entamons une descente à travers une forêt dense puis nous traverserons Gurjung qui est un village Gurung. Arrivée à Chomrong, on peut apercevoir de très près le Machapuchare, montagne sacrée, en forme de queue de poisson.

*Environ 5h de marche pour un dénivelé positif de 600m et 800 m en négatif - nuit en lodge  
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner*

### Jour 8 : CHOMRONG – DOBAN (2510 m)



Grande descente jusqu'à la rivière Chomrung Khola par des escaliers de pierre, un pont suspendu nous permettra de la traverser. Montée par un chemin rocheux à travers des forêts jusqu'à Khurdi Ghar. La piste descend jusqu' à Bamboo puis à Dovan, où nous passerons la nuit.

*Environ 6h de marche, dénivelé positif de 900m et 450m en négatif- nuit en lodge.  
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner*

### Jour 9 : DOBAN – DEURALI (3230 m)

Après le petit-déjeuner, départ pour Deurali par la piste qui suit la rivière Modi Khola, une belle ascension à travers des forêts de rhododendrons.

*Environ 4h de marche,  
Dénivelé positif de 720 m - nuit en lodge.  
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner*

### Jour 10 : DEURALI – CAMP DE BASE ANNNAPURNA (4130 m)

Petit-déjeuner puis nous commençons notre randonnée vers le camp de base des Annapurnas. Ascension jusqu'au camp de base de l'Annapurna, magnifique vue sur le Cirque et les sommets, vous apprécierez toute la beauté de ses grandioses montagnes.

*Environ 4h de marche pour un dénivelé positif de 900m  
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner*

### Jour 11 : CAMP DE BASE ANNNAPURNA (4130 m) – DOBAN



Ce matin, nous allons nous lever tôt pour admirer le lever du soleil sur la chaîne des Annapurnas. Retour à votre Lodge pour le petit-déjeuner. Nous prenons le chemin du retour pour descendre vers la vallée de la Modi Khola. L'Hiunchuli (6 441 m), le Machapuchare (6 997 m) et le Mardi Himal (5 553 m) nous entourent...

*Environ 7h de marche pour un dénivelé négatif de 1620m – nuit en lodge  
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner*

## Jour 12 : DOBAN – JHINU DANDA

---



Petit-déjeuner tranquille à votre Lodge puis nous descendons jusqu'à Bambo et Jhinu dada. Déjeuner à Sinuwa et nous continuons vers Chomrong, dominé par la Machapuchare. Après une petite pause, direction Jhinu dada et ses sources d'eau chaude dans lesquelles, nous pourrions nous relaxer.

*6h de marche pour un dénivelé négatif de 730m – nuit en lodge. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner*

## Jour 13 : JHINU DANDA – POKHARA (820 m)

---

Dernier jour de trek jusqu'à Pokhara en suivant la vallée de Modi khola, en profitant de la vue sur les terres agricoles et les villages environnants. Il faut environ 3 heures de marche jusqu'au Syauli bazar, puis nous monterons dans minibus local jusqu'à Nayapul, puis jusqu' à Pokhara.

*Environ 3h de marche pour un dénivelé négatif de 960 m – nuit en hôtel*

*Transfert d'environ 2h30. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner*

## Jour 14 : DE POKHARA À KATMANDU

Après petit-déjeuner retour sur Kathmandu en véhicule privé. Beaux paysages de rizières et villages traditionnels népalais environ 7h de route. Arrivé à votre hôtel, installation puis temps libre au cœur du quartier touristique de Thamel.

*Environ 7h de route*

*Hébergement en hôtel*

*Petit-déjeuner et déjeuner*

## Jour 15 : DÉPART DE KATMANDOU ET VOL RETOUR

---

Transfert à l'aéroport suivant l'horaire du vol retour

## À NOTER

**Indépendamment de sa volonté, votre guide qui connaît parfaitement ce séjour 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 trek

## **NIVEAU : 4 CHAUSSURES**

Pour bons marcheurs, étapes de 5h à 7h, sur sentier en montagne, avec des étapes en haute montagne sur sentier plus ou moins marqués, cependant sans aucune difficulté technique.

Vous aurez sur ce trek des dénivelés positifs de 750 m à 1300 m.

	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
	<b>4</b>	<b>700 à 1200 m</b>	<b>5 à 7h</b>
	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 !

## **PORTEURS :**

Nous nous sommes engagés, il y a 15 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 !

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 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 **35 € 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 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 3000m, les lodges sont équipés de couvertures) et en hôtel \*\*\* à Katmandu (en chambre double).

**Possibilité d'avoir une Single, nous la demander à l'inscription, avec supplément (+ 120 €)**

#### **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.**

## Renseignements divers

### **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.

### **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.**

## 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 dénudées pourraient ne pas être appréciées. 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 débris, 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