

# 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 TOUR DU MANASLU

ल टुर डु मनास्लु

Randonnées accompagnées, en itinérance, avec transfert des bagages

Séjour 17 jours, 16 nuits, 12 jours de marche

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

				Saison			Départ garanti 			
4 Chaussures	Hotel + Lodge	Itinérant	Portage de vos affaires personnelles pendant le séjour	J	F	M	A	M	J	À partir de 3 personnes
				J	A	S	O	N	D	



Dans un massif encore très sauvage, nous vous proposons de faire ce **Tour du Manaslu** (8156 m), situé dans la partie Nord-ouest du Népal, dans la région de Gorkha. Le Manaslu (8163 m) est le 8ème sommet le plus haut du monde, il a été ouvert aux touristes, seulement en 1992. Nous découvrirons donc un visage du Népal authentique, préservé, traversant de nombreux villages avec des réfugiés tibétains. Ces villages offrent une occasion de découvrir leurs coutumes et cultures, leurs monastères, drapeaux de prière, roues à prière et murs de prière.

Progressivement, le décor change et les verdoyantes collines, laissent la place, aux vallées plus encaissées et plus froides. Nous arrivons au pays des éleveurs de yack. Notre progression continue pour enfin passer le **col de Larkya, qui culmine à 5215 m**, avec au passage, un panorama superbe sur le Manaslu ! Cette vallée est le sanctuaire de beaucoup d'animaux en voie de disparition comme le léopard des neiges, le loup gris, le cerf, le bharal (chèvre bleue), la chèvre de l'Himalaya et différentes espèces d'oiseaux, de mammifères, de papillons et de reptiles. C'est un trek, où le randonneur retrouvera **un visage du Népal, d'il y a 20 ans**, dans la première partie de ce voyage.

## NOS POINTS FORTS

- Découvertes de communautés tibétaines sur ce parcours, dans les villages de Samdo et de Samagaon
- Un superbe parcours qui commence à travers les rizières à basse altitude avant de franchir le col Larkey La à 5215 m
- Découverte du géant le Manaslu (8167 m)
- Une très bonne acclimatation avant le passage du col

## DATES ET TARIFS

DATES	Tarif de Paris
15/03 au 31/03/2025	3515 €
22/03 au 07/04/2025	3515 €
12/04 au 28/04/2025	3515 €
11/10 au 27/10/2025	3515 €
18/10 au 03/11/2025	3515 €
25/10 au 10/11/2025	3515 €

### LE TARIF COMPREND

- Le vol international,
- Les taxes d'aéroport,
- Les taxes de séjour,
- Les transferts aéroports / hôtels,
- Les transferts : **Katmandu/Arughat, et Bhulbbule/Katmandu** en bus privé,
- 18 jours de circuit en pension complète en lodge (sauf les boissons fraîches),
- Les porteurs, l'encadrement du trek par un guide / Sirdar diplômé et l'assurance de l'équipe,
- Le permis du Parc Manaslu Conservation Area Project (MCAP) et Annapurna Conservation Area Project (ACAP) et le permis spécial pour la région du Manaslu (c'est une région interdite), **prévoir 4 photos d'identité,**
- 3 nuits en hôtel\*\*\* à Katmandu, avec petit déjeuner,
- Un caisson hyperbare,
- Les visites commentées, par un guide culturel francophone des principaux centres historiques à Katmandu,
- La confirmation du billet d'avion pour le vol international de retour.

### 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 entre **10€** et **15€** par jour,
- Les pourboires d'usages
- Les assurances.

## **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**

**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.

## **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.

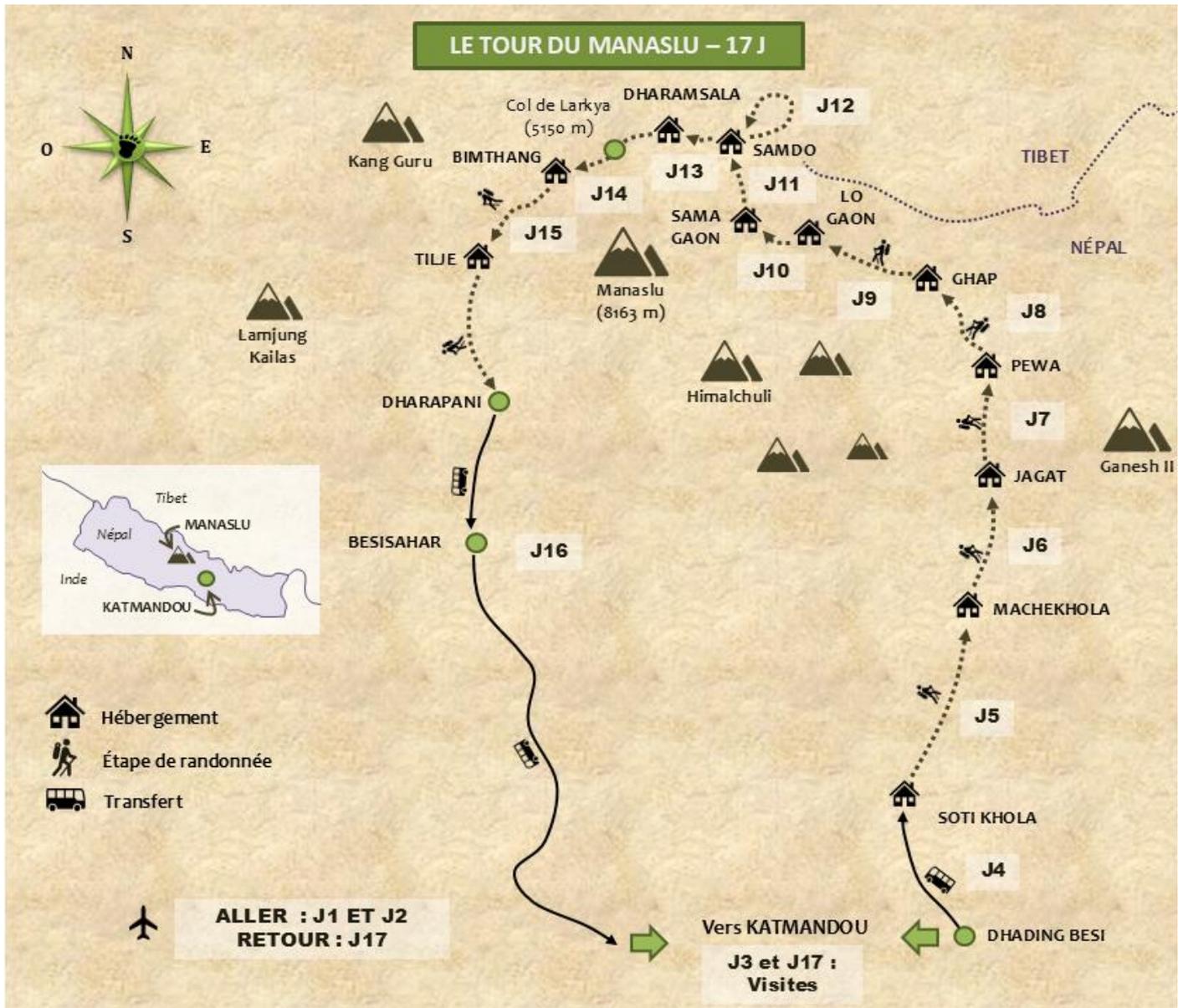
### **RÉDUCTIONS SUR LE PRIX DU SÉJOUR :**

**\*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).*

# Votre itinéraire



# Déroulement du trek

## Jour 1 & 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.

## Jour 3 : VISITE DES BANLIEUES DE KATMANDU

Visites des principales banlieues avec un guide local francophone, **Patan, Boudnath et Swayambunath**  
**Visite de Swayambhunath** l'un des stupas les plus anciens de la vallée à l'ouest de Kathmandu implanté sur le haut d'une colline. Le stupa est l'un des emplacements bouddhistes les plus saints au Népal et est identifié comme l'emplacement du patrimoine mondial. Il est également l'un des tombeaux bouddhistes les plus anciens et les plus glorieux dans le monde qui serait deux mille ans. Les quatre côtés du stupa sont peints avec les yeux de seigneur Bouddha qui représente la sagesse et la compassion.

L'après-midi **visite à Patan**, la deuxième plus grande ville dans la vallée est située à 6 km au sud de Katmandou. La grande construction de Patan en plein essor eu lieu sous le Mallas en 16ème, 17ème et 18ème siècle. De nombreux temples de modèles largement divers, aussi bien que beaucoup de monastères bouddhistes, sont dispersés autour de cette fascinante ville. Patan est célèbre pour ses métiers et métaux ouvrés qui sont de merveilleux souvenirs.

**Bouddhanath Stupa**, environ à 6 kilomètres à l'est de Katmandou du centre le plus grand stupa dans la vallée et au monde. Il apparaît indistinctement 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. Juste comme Swayambhunath, ce stupa a quatre côtés avec les yeux attentifs de seigneur Bouddha. Tous les bouddhistes les remplissent à ce stupa pour participer aux rituels sacrés pendant les festivals bouddhistes.

*Nuit à l'hôtel, petit-déjeuner*

## Jour 4 : KATMANDU – SOTI KHOLA (700 m)

Départ en bus tôt le matin pour Arughat à 140 km de route, déjeuner dans un petit restaurant local à Dhading Besi. Nous continuons encore pendant quelques kilomètres sur la piste, pour rejoindre Ankukhola, puis Arughat Bazaar où nous retrouvons l'ensemble de nos porteurs.

*Nuit en lodge. Transfert 7/8h en jeep. Dénivelé -730 m*

*Petit-déjeuner, déjeuner et dîner*

## Jour 5 : SOTI KHOLA – MACHHEKHOLA (870 m)



Le paysage change franchement. Les rives de pentes boisées se transforment peu à peu en falaises vertigineuses. Le chemin empierré monte et descend... plus haut, à Lapu besi, la vallée s'élargit é nouveau et nous en suivons le fond, large lit de sable blanc. Nous campons près du village de Machhakhola

*5h30 de marche, dénivelé +260 m et nuit en lodge*

*Petit-déjeuner, déjeuner et dîner*

### Jour 6 : MACHHEKHOLA – JAGAT (1340 m)



Nous démarrons de MachheKhorla pour monter vers Tatopani (une source d'eau chaude) où vous verrez un extraordinaire geyser sortir de terre. Nous achèverons la randonnée du jour en arrivant au village de Jagat, après avoir franchi 4 ponts suspendus.

*7h de marche, dénivelé +470 m et nuit en lodge*

*Petit-déjeuner, déjeuner et dîner*

### Jour 7 : JAGAT – PEWA (1900 m)



Nous pénétrons dans la zone protégée (MCAP). Nous franchissons la rivière à plusieurs reprises sur des ponts suspendus. La région qui nous accueille évoque très précisément le Tibet.

*5h30 de marche, dénivelé +500 m et nuit en lodge*

*Petit-déjeuner, déjeuner et dîner*

### Jour 8 : PEWA – GHAP (2400 m)



Nous montons progressivement dans la montagne et dans un superbe paysage. Nous longeons plusieurs villages. Fin de l'étape à Ghap, dans ce village typique.

*5h30 de marche, dénivelé + 560 m, nuit en lodge*

*Petit-déjeuner, déjeuner et dîner*

### Jour 9 : GHAP – LO GAON (2800 m)



Nous montons jusqu'à Namrung dans les forêts de rhododendrons et de bambous. Arrivée à Lho Gaon. C'est un village de réfugiés tibétains, avec beaucoup d'activités dans les champs et déjà le Manaslu se dévoile, au-dessus des temples et des forêts...

*5h30 de marche, dénivelé + 400 m et nuit en lodge.*

*Petit-déjeuner, déjeuner et dîner*

### Jour 10 : LO GAON – SAMAGAON (3520 m)



Départ aujourd'hui pour le village de Lho Shale, par un chemin facile. Quelques petits commerces permettent aux habitants de subsister... Vue imprenable sur le Manaslu

*4h30 de marche, dénivelé +720 m. Nuit en lodge*

*Petit-déjeuner, déjeuner et dîner*

### Jour 11 : SAMA – SAMDO (3875 m)



Étape facile. Pour s'acclimater à l'altitude l'étape sera courte. Samdo est un village habité par des immigrants tibétains. Le trek de Sama Gompa débute à travers une forêt de pins, la végétation change à mesure que vous progressez vers le Sud. Maintenant vous êtes en altitude, vous devez marcher lentement. Votre guide vous donnera le rythme lent et régulier pour la marche.

*3h de marche, dénivelé +400 m et nuit en lodge*

*Petit-déjeuner, déjeuner et dîner*

### Jour 12 : SAMDO

Journée consacrée à l'acclimatation. Une petite randonnée au-dessus des 4000 m, sera proposée pour parfaire votre acclimatation.

*3h de marche, dénivelé +640 m, - 640 m et nuit en lodge*

*Petit-déjeuner, déjeuner et dîner*

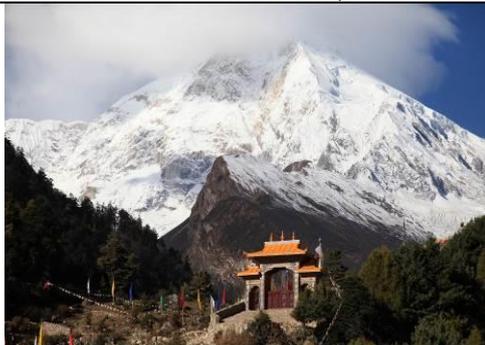
### Jour 13 : SAMDO – DHARAMSALA (Pied du col 4400 m)



Après le petit déjeuner, nous continuerons à monter lentement dans un paysage de pâturages d'altitude où paissent les yacks ; sur la gauche, des glaciers noirs avec des parois rocheuses austères.

*4/5h de marche, dénivelé +590 m et nuit en lodge*

### Jour 14 : DHARAMSALA (Pied du col) – BHIMTANG (3590 m)



Départ tôt le matin pour une montée longue et progressive jusqu'au col de Larkya (5 215 m), point culminant de ce trek. A l'ouest, le massif des Annapurna s'offre à vous. Le sentier, toujours raide, vous emmène à Bhimtang. Face au village, vous admirez la vue panoramique du Manaslu ouest et du Phungi (6398 m) avant de profiter d'une vue magnifique de Nemjing au coucher du soleil.

*8/9h de marche, dénivelé +770 m, -1630 m et nuit en lodge*

*Petit-déjeuner, déjeuner et dîner*

### Jour 15 : BHIMTANG – TILJE (2300 m)

Descente en forêt tout au long de la Dudh Khola, qui nous emmènera au village de Tilje, habité par des Gurung Manangis. Une atmosphère féerique règne à travers la forêt des rhododendrons. En arrière-plan, vue sur les glaciers de la Dhudh Khola, avec son torrent impétueux qui file vers la vallée. Vous arriverez au grand village de Tilje.

*6/7h de marche, dénivelé -1290 m et nuit en lodge*

*Petit-déjeuner, déjeuner et dîner*

### **Jour 16 : TILJE – DHARAPANI – KATHMANDOU (1340 m)**

Nous aurons une courte randonnée jusqu'à Dharapani environ 1h de marche, puis nous monterons dans une jeep locale jusqu'à Besisahar, ensuite nous changerons de véhicule et nous terminerons à Katmandou. Déjeuner pendant le trajet retour sur Katmandu.

Magnifiques paysages de rizières et villages traditionnels népalais sur toute la journée de retour.

Environ 10h de route puis transfert à votre hôtel.

*1h30 de marche. Nuit en hôtel sur Katmandou*

*Petit-déjeuner, déjeuner*

### **Jour 17 : KATMANDU ET VOL RETOUR**



Dernière journée de visite et ensuite l'après-midi sera consacré pour faire les derniers achats de souvenirs et ensuite transfert à l'aéroport.

*Petit-déjeuner*

#### **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.

Certaines étapes, notamment après le passage du col sont en règle générale plus longues, car en descente.

Nous avons donné un niveau global à 4 chaussures pour ce trek, mais il est à noter que certaines journées de marche correspondent à un niveau 3 chaussures.

	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 devra être limité à **12 kg max**, 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 !

## **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 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 **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.

### **GROUPE :**

3 personnes minimum à 12 personnes maximum

### **ACCUEIL ET DISPERSION :**

À l'aéroport de Katmandu

### **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.**

### **DÉPLACEMENT :**

En minibus privé pour tous les transferts

### **HÉBERGEMENT :**

En lodge pendant tout le trek et en l'hôtel \*\*\*confortable à Katmandu (en chambre double).

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

### **REPAS :**

Pension Complète pendant toute la durée du trek, petit déjeuner, repas du midi à base de salade composée 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 Kathmandu restent à votre charge.**

### **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

### **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.

### **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.

## **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 les échanges, le relationnel, le contact avec nos équipes. (Uniquement pour les groupes).

### **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.

### **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 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.

#### **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.

## Notes sur le Pays

#### **Informations générales :**

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

**Capitale :** Kathmandu

**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

#### **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...

# Nécessaire et Indispensable

## ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR : (Liste non exhaustive)

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

### Pour les hébergements

- Un sac de voyage souple (**max 12kgs**) pour vos affaires des 17 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 appliquer cette méthode, il vous faut

- Tee-shirts manches longues ou courtes et respirants (pas de coton)
- Veste 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 short
- Paires de chaussettes semi montantes ou basses
- Casquette
- Bonnet
- Gants légers ou sous-gants en soie.

### Pour le trek

- Un sac à dos de 30/40 litres avec une ceinture ventrale
- **Un sac de couchage de montagne, - 15° environ recommandé**
- 1 paire de bâtons de marche
- Une housse de protection du sac à dos (souvent intégrée dans celui-ci)
- Une paire de chaussures imperméables avec un bon maintien de la cheville
- Une pochette étanche pour vos papiers, téléphone etc...
- 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 3 ou 4
- Une gourde
- 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
- Une lampe frontale
- Couverture de survie
- Une paire de lacets de rechange.

### **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.
- Médicaments contre les troubles digestifs (facultatif)
- 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)
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- Pince à épiler (facultatif)
- Petits ciseaux (facultatif)
- Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains
- Une boîte de **Micropur**

## En vous souhaitant un agréable trek au Népal, autour du Manaslu ...

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