



Le Tour des Annapurnas ^(AT71Z)

Népal - Asie du Sud

14 jours (dont 9 jours : Trekking)

Prix à partir de **3395.00 EUR p.p.**

Niveau	
Type	Liberté avec guide
Age minimum	16 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Hôtel Lodge
Groupe	de 4 à 12 personnes
Repas	Selon programme
Encadrement	Guide local anglophone
Vol	Bruxelles, Paris, Province ou autres



Les points forts de ce voyage

- Le trek incontournable du Népal, pour la beauté des paysages, des villages.
- Toutes les nuits en lodges confortables, avec douches.
- Un gain de confort avec le vol Jomosom-Pokhara-Kathmandu.
- La présence d'un sirdar anglophone qui organise votre hébergement et vous indique le chemin.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
 25, Bohey - L-9647 DONCOLS
 Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Votre voyage

La marche autour des Annapurnas est sans doute la plus belle du monde : variété des paysages, diversité des ethnies, des modes de vie. Un enthousiasme chaque jour renouvelé, quand l'habitat, la culture, la religion,...

La marche autour des Annapurnas est sans doute la plus belle du monde : variété des paysages, diversité des ethnies, des modes de vie. Un enthousiasme chaque jour renouvelé, quand l'habitat, la culture, la religion, tout change en fonction de l'altitude : de 600 à 5 400 mètres. Un trekking à votre rythme, sous les sentinelles du toit du monde ! Le retour par Jomosom permet de le réaliser sur une courte durée.

J 1/ Kathmandu

Arrivée à Kathmandu. Installation à l'hôtel 5 étoiles Yak and Yeti (ou équivalent), dans le cœur palpitant de la ville. Quelques heures restent disponibles pour une courte visite de la ville.

J 2/ Kathmandu - Besi Sahar (820 m) - Jagat (1310)

Départ tôt le matin pour Dumre (route de Pokhara, environ 5 h) puis Besi Sahar et plus loin Khudi, fin de la piste carrossable. Le trajet est long, la dernière partie de la piste étant assez mauvaise, mais le paysage de rizières est une merveille. Il nous reste à faire 2 heures de marche, à travers les rizières et avec l'Himal Chuli (environ 7500 m) en point de mire. C'est splendide ! Nous abordons le réseau des très beaux sentiers népalais en suivant au plus près la rivière Marsyangdi, impressionnante de puissance. Premier pont suspendu où l'on s'amuse à se balancer... et petits villages remarquables (Bulbhule). Lodge à Ngadi.
6 à 7 h de route 2 h de piste.

J 3/ Jagat - Dharapani (2000 m)

Sentier agréable à travers les champs de maïs qui ont remplacé les rizières pour arriver à Tal, minuscule village coincé sous d'énormes falaises. Nous repassons sur la rive droite par un chemin récemment aménagé pour éviter un énorme glissement de terrain. Les villages sont très montagnards, murs de pierre, toits d'ardoise et balcons de bois. Lodge à Dharapani.
6 h 30 de marche. DM : 1040 m.

J 4/ Dharapani - Chame (2700 m)

Après une heure de marche, nous arrivons au village de Bagarchap ; un peu plus loin, rencontre avec notre premier "8000" - murs à prières et *gompas*. A Koto, l'Annapurna II est en point de mire. Lodge à Chame, capitale du district de Manang, avec ses nombreuses boutiques et sa vue imprenable sur Lamjung Himal.
5 h 30 de marche. DM : 970 m. DD : 320 m.

J 5/ Chame - Pisang (3200 m)

Marche dans une forêt dominée par des falaises impressionnantes, du moins jusque vers 3000 mètres, où, à un coude de la rivière, la roche se couche en un immense plan incliné et la vallée s'ouvre. C'est le pays de Manang. Nous dormons en lodge à Pisang, village d'influence tibétaine. Visite du vieux village.
5 h de marche. DM : 500 m.

J 6/ Pisang - Ngawal (3680 m)

Panorama de cette journée : l'énorme barrière glaciaire des versants nord des Annapurnas IV, II, III, l'un des paysages de montagne les plus spectaculaires du monde... Avant d'atteindre Manang, arrêt à Braga, magnifique village en fer-à-cheval blotti au pied de roches ciselées ; son temple est une vraie merveille. Lodge.
7 h de marche. DM : 350 m.

J 7/ Ngawal - Manang (3540m)

Balade tranquille dans les environs de Manang, qui permet de parfaire notre acclimatation et d'admirer un peu plus le superbe écrin de montagnes servant de décor. Lodge.

J 8 / Manang - Ice Lake - Manang

Randonnée à Kicho Tal (Ice Lake) en aller-retour. Vous retournez sur vos pas afin de rejoindre le village typique

de Braga. Du village, vous empruntez un sentier raide et continu en direction de l'Ice Lake. En haut, vos efforts sont récompensés par une vue époustouflante sur l'Annapurna avec le lac en premier plan. Descente par le même chemin pour rejoindre Manang (3500 m).

J 9/ Manang - Leder (4200 m)

L'étape est relativement courte ; cela nous permet de profiter pleinement de cet étonnant village qu'est Manang et de poursuivre notre acclimatation en toute tranquillité. Belle montée vers Leder, dominée à l'est par les neiges du Chulu. Lodge.

4 h 30 de marche. DM : 785 m. DD : 100 m.

J 10/ Leder - Thorung Phedi (4500 m)

Là encore, l'étape est très courte, inutile de courir au devant du mal d'altitude... Paysage de haute montagne assez sévère. C'est la "veillée d'armes" avant le passage du Thorung. Dans l'après-midi, balade possible vers le col. Lodge.

2 h 30 de marche. DM : 425 m. DD : 60 m

J 11/ Thorung Phedi - Thorung La (5350 m) - Muktinath (3700 m) - Jomosom

Grâce à un départ très matinal et aux soins apportés à notre acclimatation, tout se passe bien. Même si la montée est longue (4 h 30) et que la descente donne l'impression d'être sans fin... mais c'est la descente ! Récompensée par l'apparition du Daulaghiri. Lodge à Muktinath, lieu de pèlerinage très réputé. Nous sommes aux portes du Mustang, l'ancien et mythique royaume de Lo. Une Jeep vous y attend pour vous transférer à Jomosom et ainsi vous éviter une piste poussiéreuse et ventée.

Selon vos envies : extension possible avec le Balcon des Annapurnas (+ 5 jour, niveau 3) qui permet de prolonger le tour des Annapurnas, de profiter d'autres points de vue et d'avoir une approche plus intimiste du Népal rural

8 h de marche. DM : 860 m. DD : 1750 m.

J 12/ Jomosom - Pokhara - Kathmandu

Le petit bimoteur survole d'abord la profonde vallée de la Kali Gandaki remontée quelques jours auparavant. (Attention ! vol soumis aux aléas de la météo ; ainsi, en cas de retard de ce vol, le J 13, voire la matinée du J 14, sert de sécurité.) De Pokhara, il file plein est en longeant de nombreuses chaînes enneigées. Hôtel 5 étoiles dans le centre-ville.

J 13/ Kathmandu et sa vallée

Découverte des principaux monuments de la vallée de Kathmandu : Pashupatinath, où se déroulent les crémations, Durbar Square de Kathmandu ou Patan. L'après-midi, visite de Bhaktapur, cité médiévale au charme incontestable. Retour à Kathmandu. Hôtel.

J 14/ Kathmandu

En fonction des horaires de vol, transfert le matin ou l'après-midi à l'aéroport et départ. Dans le cas d'horaires tardifs, matinée libre à Kathmandu.

NB: la durée des étapes est donnée à titre indicatif.

Vous prenez ou ne prenez pas l'avion avec Trek Aventure :

Arrivée : vous êtes accueilli à l'aéroport de Kathmandu par notre représentant.

Départ : vous êtes transféré à l'aéroport de Kathmandu, et notre représentant vous assiste pour les formalités d'enregistrement.

NB : Si vous ne prenez pas l'avion avec Trek Aventure, vous devez nous communiquer votre horaire d'arrivée à Kathmandu.

Hébergement

- Kathmandu : hôtel 5 étoiles de luxe (Yak & Yeti ou équivalent), base chambre double.

- Pendant le circuit : lodges base chambre double, salles de bains privatives avec WC et douche.

L'hébergement

— **A Kathmandu : hôtel 3 étoiles moderne et élégant idéalement situé au calme à deux pas de Thamel. Les chambres, décorées avec goût avec parquet en bois et murs en pierre, sont spacieuses, confortables, dotées de la climatisation et équipées de la TV, du wifi, mini-réfrigérateur, bouilloire. Le service est très apprécié. L'hôtel dispose en outre d'une belle terrasse sur le toit avec bar et spa.**

Nombreux restaurants et magasins dans ce quartier.

— **Pendant le trekking : hébergement en lodge. A mi-chemin entre refuges et gîtes, les lodges**

TREK AVENTURE



Agence trekking (Licence 191913)

25, Bohey - L-9647 DONCOLS

Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

présentent un confort très variable suivant les étapes.

Chambres doubles ou triples. En raison de l'isolement et du manque de combustible, les chambres des lodges ne sont pas chauffées. Pour votre confort, il est indispensable de prévoir un bon duvet. Les sanitaires demeurent la partie la plus rustique ! Les douches sont disponibles dans la plupart des lodges, parfois payantes, souvent tièdes, car chauffées uniquement grâce à l'énergie solaire. Prévoyez des sandales légères, l'hygiène étant... locale. Toilettes séparées ou dans le lodge. Electricité avec possibilité de charger vos batteries (parfois payante, quelques roupies seulement).

Notre conseil : chauffer l'eau pour les douches demande beaucoup d'énergie. Au-dessus de 3 000 mètres d'altitude, nous vous fournissons des bassines d'eau chaude, moins gourmandes en énergie, ce qui vous évitera sans doute aussi de vous enrhummer !

Bon à savoir : en raison de l'isolement et du manque de combustible, les chambres des lodges ne sont pas chauffées. **Pour votre confort, il est indispensable d'avoir toujours un bon duvet.**

Repas

- Dans les lodges : les petits déjeuners et dîners sont servis au restaurant.
- Pendant les marches :

- pour les journées en montagne, le déjeuner est sous forme de pique-nique préparé par les lodges ;
- sur les sentiers d'un village à l'autre, déjeuners dans un restaurant le long du sentier ;
- un complément de vivres énergétiques est fourni.

NB : au Népal, les hindouistes et les bouddhistes sont en grande partie végétariens. On y mange donc peu de viande ou de poisson. Les plats sont à base de pâtes, riz, pommes de terre, lentilles, etc. **Les sentiers** Marche sur sentiers très bien entretenus ; les échanges entre villages passent par ces sentiers.

Le balisage

Les sentiers ne sont pas balisés. Le sherpa qui est avec vous intervient en tant qu'"aide au repérage".

A savoir sur les porteurs Le Népal étant un pays de montagne, la tradition du portage humain date de la nuit des temps, et perdure encore aujourd'hui. Les porteurs gagnent peu, mais le revenu tiré de cette activité s'avère, malgré tout, plus lucratif que d'autres tâches manuelles.

Sans trekkeurs, les populations montagnardes vivraient plus pauvrement encore, et les porteurs perdraient leur moyen de subsistance.

Dans le cadre du portage hors trekking (ravitaillement des villages et/ou des lodges), les charges dépassent bien souvent les 70 kilos, pour atteindre parfois 100 kilos, voire davantage, pour un salaire de l'ordre de 300 à 500 rps par jour (3 à 5 €) !

Au Népal, contrairement au Pakistan, il n'existe aucune législation sur le poids des charges des porteurs, sauf pour les expéditions. Seul un syndicat d'obédience maoïste fait pression pour tenter d'imposer aux agences de trekking, et seulement aux agences de trekking, un poids maximum (30 kg) combiné à un salaire minimum pour les porteurs (800 rps environ par jour).

Ainsi, cet embryon de réglementation ne s'applique pas aux porteurs ravitaillant les lodges. Lors du recrutement par les agences de trekking, les porteurs demandent régulièrement à porter des charges supérieures à 30 kilos afin d'augmenter leur rémunération.

Voici l'engagement commun pris au sein de ATR (Agir pour un tourisme responsable) :

La charge standard ne doit pas dépasser 30 kilos par porteur homme/femme (en-dehors du cadre des expéditions).

A la demande (exceptionnelle) des porteurs de sexe masculin, leur charge peut être augmentée dans la limite d'un plafond maximal de 45 kilos.

Pour chaque kilo au-delà de 30 kilos, le porteur se voit attribuer une rémunération supplémentaire.

Nous vous demandons, par ailleurs, de faire un effort pour limiter le poids de votre sac confié aux porteurs :

- maximum 13 kilos pour un trekking en lodge,
- maximum 16 kilos pour un trekking sous tente,
- maximum 20 kilos pour un trekking avec ascension de sommet et/ou expédition.

D'autre part, Allibert Trekking veille à contracter une assurance pour les porteurs. Un équipement spécifique leur est alloué pour les passages de col en altitude (même si souvent les porteurs refusent de mettre les chaussures

par manque d'habitude...).



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Dates et prix

■ Promotion ■ Départs complet ■ Départ assuré

Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
Népal	Le Tour des Annapurnas	01/03/2026	15/05/2026	14 jours	3395.00 EUR
Népal	Le Tour des Annapurnas	01/10/2026	15/11/2026	14 jours	3745.00 EUR

Info pays



Népal

Trekking ! Au Népal, ce mot prend toute sa signification. Imaginez un petit royaume montagneux où la population se déplace exclusivement à pied. Des paysages d'une grande diversité : rizières, gorges, villages, belles forêts, sommets prestigieux. Le Bhoutan, pays le plus secret de tout l'Himalaya s'ouvre depuis peu aux étrangers. Un pays hors du temps à découvrir.

Formalités administratives

Népal

Formalités consulaires pour les ressortissants européens et suisses :

- un passeport valide 6 mois après la date présumée de votre retour de voyage,
- un visa Népal, à demander vous-même.

Pour les autres nationalités, se renseigner auprès des autorités consulaires du Népal dans votre pays.

A titre indicatif, pour un visa entrée simple ou multiple :

- pour une durée maximale de 15 jours sur place : 30 usd (ou équivalent en eur)
- pour une durée maximale de 30 jours sur place : 50 usd (ou équivalent en eur)
- pour une durée maximale de 90 jours sur place : 125 usd (ou équivalent en eur)

Vous avez 2 possibilités pour obtenir votre visa :

- directement à votre arrivée au Népal à l'aéroport (prévoir 1 photo d'identité et remplir le formulaire de demande de visa que vous trouverez à votre arrivée à Kathmandu) ;
- auprès de l'ambassade du Népal. Prévoir dans ce cas 2 photos d'identité, des euros en espèces, le formulaire de demande de visa rempli (reçu lors de votre inscription) ;

Notre conseil : prenez votre visa à l'aéroport à votre arrivée à Kathmandu. C'est la solution la plus simple et la moins onéreuse !

Parcs nationaux, permis d'ascension, permis spéciaux : un permis est nécessaire pour entrer dans les parcs nationaux où se déroulent la presque totalité de nos circuits. Certaines régions (Dolpo, Manaslu,...) et les ascension de sommets dits "trekking peak" requièrent un permis spécial dont nous devons faire la demande avant votre arrivée, accompagné de plusieurs photos d'identité. Reportez-vous à la fiche descriptive de votre voyage pour connaître les détails.

Vous voyagez avec des enfants :

Pour entrer au Népal, les enfants sont soumis aux mêmes obligations de passeport et de visa que les adultes, décrites ci-dessus.

A noter : les inscriptions de mineurs sur les passeports des parents sont désormais impossibles, les mineurs doivent être titulaires d'un passeport individuel. La possession de ce document, en cours de validité, est suffisante pour permettre au mineur de sortir du territoire.

Conseil(s) santé

Népal

Vaccins

Aucun vaccin n'est obligatoire, mais certains sont fortement recommandés.

Soyez à jour des vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, poliomyélite, fièvre typhoïde, hépatite A fortement conseillé. Pour certains sujets à risques : hépatite B, rage.

A noter : la vaccination contre la fièvre jaune est inutile (pas de fièvre jaune en Asie), mais exigée pour toute

personne venant d'Afrique ou d'Amérique tropicale.

Paludisme

Un traitement antipaludéen n'est pas nécessaire pour un trekking au Népal. La plupart du temps, les treks se déroulent au-dessus de l'altitude de vie du moustique porteur (anophèle femelle) : 1500-1800 mètres. Aux altitudes inférieures, en début et fin de circuit, les régions traversées ne sont en général pas infestées aux époques concernées. En revanche, nous vous recommandons d'utiliser des répulsifs efficaces pour les zones de basse altitude (Chitwan), par exemple les produits de la gamme Insect Ecran, parmi les plus efficaces.

Dentiste et médecin

Nous vous recommandons d'effectuer une visite de contrôle avant votre départ.

Acclimatation et traitement préventif du mal d'altitude

Nous concevons nos itinéraires en respectant le mieux possible les "paliers d'acclimatation". Cependant les contraintes du pays peuvent exiger une montée brusque. Un caisson hyperbare est fourni lors de tous les trekkings engagés en très haute altitude, pour un traitement d'urgence en cas de MAM (Mal Aigu des Montagnes).

Pour tous les circuits de trekking où la dénivelée est importante, il est préférable d'envisager, avec votre médecin traitant, un traitement préventif au mal d'altitude (type Diamox) et de vérifier votre capacité à évoluer en altitude (consultations spécialisées en hôpital).

Pour plus d'information, vous pouvez vous reporter à la brochure éditée par l'ARPE (Association pour la Recherche en Physiologie de l'Environnement) ou au site Internet de l'association : www.arpealtitude.org

Nous vous conseillons également vivement la lecture de la page du site du MAE consacrée à la santé : excellent article sur le mal d'altitude et les conditions de rapatriement éventuelles.

"Au Népal, tous les secours en montagne sont payants, ils peuvent prendre du temps à organiser et sont dépendants de la météo, les hélicoptères ne volant que dans de bonnes conditions. L'assurance relève de la responsabilité des particuliers. A défaut, ils doivent financer eux-même le coût des recherches et/ou du rapatriement. Au Népal, les hélicoptères ne décollent que s'ils ont la garantie d'être payés.

Il est impératif de lire soigneusement les clauses du contrat d'assurance. Toutes les assurances voyages ne couvrent pas les frais de recherche et d'évacuation en montagne, en particulier celles allant avec l'utilisation d'une carte de crédit. Etre assuré pour un rapatriement implique le plus souvent uniquement la prise en charge du transfert à partir d'un hôpital vers la France. Cela ne couvre pas nécessairement les recherches en montagne et les frais d'évacuation vers un hôpital. De même, parfois, seuls les accidents sont couverts et non les maladies, comme le mal des montagnes.

La garantie "neige et montagne" de la carte Visa ne permet pas d'avancer les frais de secours en montagne (sauf accord spécifique avec les professionnels locaux, ce qui n'est généralement pas le cas au Népal). La souscription d'une autre assurance est indispensable pour garantir aux compagnies privées d'hélicoptères le paiement des recherches en montagne et le retour vers Katmandou. Une assurance de voyage peut également vous assurer pour votre voyage.

Connaitre et faire connaitre les références de son contrat et les coordonnées de son assurance permet une intervention beaucoup plus rapide des secours: remplissez la fiche de renseignements mise à votre disposition sur le site de l'ambassade et donnez également ces renseignements à votre agence de trek."

L'assistance que propose Trek Aventure, prend en charge les frais de secours en montagne en cas d'accident ou de maladie.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Infos pratiques

Votre budget

NOTE IMPORTANTE : Dans la rubrique 'Le Prix Comprend', le prix du vol (si applicable) est en général basé sur un départ de Paris. Un départ d'un autre aéroport (Bruxelles, Luxembourg, Genève, ...) peut être demandé mais est susceptible d'un éventuel supplément de prix. Lors de la réservation, ce supplément vous est communiqué.

Par ailleurs, les prix indiqués sur cette fiche technique sont donnés à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir (les augmentations des taxes aériennes, les surcharges carburant, l'évolution du coût des prestations terrestres, etc. peuvent être répercutées sur le prix du forfait).

De même, des suppléments liés aux variations des prix des billets d'avion et aux disponibilités dans la classe tarifaire prévue pour le voyage peuvent s'appliquer en fonction de la date d'inscription.

Dans tous les cas, vous en serez informé au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article R211-8 du code du tourisme peuvent s'appliquer.

Le prix comprend

- Le vol Paris-Kathmandu aller-retour.
- Les déplacements terrestres et les vols intérieurs tels que décrits dans le programme.
- Les taxes d'aéroport sur le vol Jomosom-Kathmandu
- L'hébergement à Kathmandu, hôtel 5 étoiles, base chambre double, petits déjeuners inclus.
- La pension complète pendant tout le trekking.
- Le café et le thé pendant le trekking.
- L'hébergement en lodge base chambre double.
- L'accompagnement par un sirdar anglophone pendant toute la durée du trekking.
- Les frais des porteurs pendant le trekking.
- La taxe d'entrée dans le parc des Annapurnas.
- La visite d'une journée des principaux monuments et sanctuaires de la vallée de Kathmandu avec un guide spécialisé francophone, déplacements et entrées inclus.
- La fourniture d'un roadbook et d'une carte détaillée de votre itinéraire (fournie sur place : Nepal Maps au 1/50 000e).

Le prix ne comprend pas

- L'assurance, l'assistance.
- Les frais de visa.
- Les prestations supplémentaires.
- Les frais de dossier s'appliquant aux modifications de prestations et prestations supplémentaires.
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique 'le prix comprend'.

Autres dépenses sur place

- Les déjeuners et dîners à Kathmandu (6 à 10 eur par repas).
- Les taxes d'aéroport internationales au retour de Kathmandu : 1700 nrp (17 à 20 eur suivant le cours du change).
- Les pourboires laissés à l'équipe locale (environ 40 eur par personne).
- Les boissons (hors café, thé, pendant le trekking) et toutes dépenses d'ordre personnel.

Vous préparer à partir

Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme une fois par semaine en marchant (15 km environ) si possible sur un parcours avec dénivelée (250 m/h) ou en pratiquant une activité



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

sportive (1 h à 1h30).

Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce voyage. Elle contiendra en principal :

- Un antalgique.
 - Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
 - Un antibiotique à large spectre.
 - Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
 - Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
 - Un antiseptique.
 - De la crème solaire et de la Biafine.
 - Vos médicaments personnels.
- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.
 - Pastilles pour purifier l'eau (Micropur ou Hydrochlorazone)
 - Un stick pour les lèvres haute protection

Equipement de base

L'ensemble de vos affaires est réparti entre deux sacs :

* un sac à dos porté pendant la marche d'environ 30-40 litres pour vos affaires de la journée (pull, t-shirt de rechange, gourde, lunettes, crème solaire, petit matériel, appareil photo...), qui sera aussi le sac que vous garderez avec vous dans l'avion

* un sac de voyage avec cadenas, souple et solide de 15 kg maximum, avec de préférence une fermeture éclair latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Pendant le voyage, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas dans la journée. Transporté à dos de mule ou de chameau ou sur le toit d'un 4x4, votre sac sera dans tous les cas sanglé, callé, soulevé et baché un grand nombre de fois : évitez par conséquent les sacs rigides et les valises et préférez la solidité à l'esthétique.

> Vêtements de la tête aux pieds

- Une casquette, un chapeau, un bonnet ou un cheich (désert)
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne)
- Une cape de pluie (suivant la saison)
- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide)
- Une veste imperméable et respirante type Goretex
- Des T-shirts
- Une paire de gants
- Des pantalons de trek détachables à mi-jambe
- Un collant thermique (suivant la saison)
- Un maillot de bain.
- Des vêtements de rechange.
- Des chaussettes de marche.
- Une paire de sandales.
- Une paire de chaussure (voir rubrique ci dessous)
- Une paire de lacets de rechange.

Nous vous recommandons la boutique Trek Aventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO www.trekaventure.com/trekking/page/le_catalogue_milo

> Matériel indispensable

- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Du papier toilette.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- des bâtons de marche.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Briquet.
- Appareil photo.
- Livres de voyage.
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours.
- Une lampe frontale et ses piles.
- Un sac de linge sale pour séparer avec le linge propre.

> Pochette antiviol et documents

- Passeport (ou carte d'identité).
- Visa selon le pays.
- Carnet de vaccinations et indications médicales.
- Devises, carte de crédit.
- Contrat d'assistance et d'assurance
- Papiers personnels.

A ne pas oublier dans vos valises

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quiès, vos médicaments personnels.
- Pastilles pour purifier l'eau (Micropur ou Hydrochlorazone)
- Un stick pour les lèvres haute protection

A ne pas oublier dans vos valises

- Des chaussures légères, aérées, avec une bonne adhérence sur les différents terrains.
- Des chaussures de randonnée imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram
- Un duvet type sarcophage avec température de confort comprises de - 15° à - 5 ° suivant la saison

Nos astuces

1. En raison des retards de certains bagages, nous vous conseillons fortement d'emporter votre sac de couchage avec vous et le nécessaire pour pouvoir voyager les premiers jours, en bagage accompagné dans l'avion.
2. Laissez tout objet coupant (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc..) et briquet dans votre bagage destiné à la soute de l'avion car les contrôles de sécurité les interdisent à bord de l'avion.
3. La réussite de tout voyage est un délicat mélange de bonne humeur, de sentiments d'entraide, de convivialité, d'esprit de découverte, de bonne volonté, d'une participation aux tâches communes ainsi que le respect des traditions locales. Et n'oubliez pas des imprévus sont toujours possibles, dans ces moments adoptez la zen attitude : patience et tolérance.
4. Prenez une photocopie de votre passeport, de votre contrat d'assurance assistance et de votre billet d'avion en cas de perte des originaux.