



Panorama sur l'Everest ^(AT72W)

Népal - Asie du Sud

15 jours (dont 12 jours : Trekking)

Prix à partir de 2195.00 EUR p.p.

Niveau	
Type	Liberté avec guide
Age minimum	16 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Auberge Hôtel Lodge de charme
Groupe	de 2 à 8 personnes
Repas	Pension complète en trek et log pet dej
Encadrement	Guide local anglophone
Vol	Bruxelles, Paris, Province ou autres



Les points forts de ce voyage

- Le panorama exceptionnel des plus belles montagnes de la Terre.
- Une découverte originale du haut Khumbu, de ses habitants, de leurs coutumes.
- Le haut de gamme népalais de l'hébergement : lodges-hôtels de charme dans le Khumbu, cinq étoiles à Kathmandu.
- L'aide au repérage avec un sherpa anglophone.



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

Everest, toit du monde, à voir au moins une fois dans sa vie ! En deux semaines, au départ de Lukla, une boucle magnifique et totalement originale : Namche Bazar, capitale animée du pays sherpa, la vallée de Thame, Sumdur Ridge (4830 m),...

Everest, toit du monde, à voir au moins une fois dans sa vie ! En deux semaines, au départ de Lukla, une boucle magnifique et totalement originale : Namche Bazar, capitale animée du pays sherpa, la vallée de Thame, longtemps fermée aux trekkers, chemin millénaire des caravanes, Sumdur Ridge (4830 m), belvédère facile au panorama inoubliable, la vue unique sur Everest Lothse et Ama Dablam depuis le lodge de Kongde... Et puis, tout au long, sentiers en balcon et troupeaux de yacks. Un voyage de rêve au c¹/₂ur des grandes montagnes.

J 1/ Arrivée à Kathmandu

Arrivée à Kathmandu. Installation à l'hôtel. Quelques heures restent disponibles pour une courte visite de la ville.

J 2/ Kathmandu - Lukla (2850 m) - Phakding (2600 m) - Monjo (2850 m)

En début de matinée, décollage de Kathmandu pour Lukla, avec une magnifique vue sur l'Himalaya (vol à vue, qui ne peut s'effectuer que par bonnes conditions météorologiques). Organisation des charges avec les porteurs et les sherpas. Début du trek Lukla-Phakding ou Lukla-Monjo, en fonction de l'heure d'arrivée à Lukla. Nuit au lodge Yeti Mountain Home.

3-5 h de marche. M : 170 m ou 350 m. D : 200 m.

NB : la halte à Monjo permet de respecter le pallier essentiel d'acclimatation entre 2850 m et 3440 m, qui vous donne la garantie de réaliser votre trekking dans les meilleures conditions possibles. Cette halte n'est généralement pas respectée, au motif qu'il y a peu de lodges à Monjo ou que les trekkers sont pressés d'arriver en vue des montagnes.

J 3/ Phakding - Namche Bazar (3440 m)

Rive droite, rive gauche de la Dudh Kosi, le chemin taillé dans la roche, bordé de cultures, monte brusquement jusqu'à Namche Bazar, la capitale du pays sherpa. Nombreux petits commerces, souvenirs tibétains, marché le samedi. Installation dans notre lodge pour deux nuits. (Petit déjeuner, déjeuner, dîner.)

6 h de marche. M : 1175 m. D : 345 m.

J 4/ Namche Bazar - Everest View (4140 m)

Journée de découverte des villages surplombant la capitale du Népal. Montée à travers une petite forêt vers Syangboche. Sur les hauteurs, première découverte de l'Ama Dablam, de l'Everest, du Lothse et de tout le Haut Khumbu. Passage à Khumjung, Khunde. Possibilité de visiter la Khumjung Hillary High School et le Khunde Hospital, deux établissements construits à l'initiative de Sir Edmund Hillary. (Petit déjeuner, déjeuner, dîner.)

5-6 h de marche. M : 700 m. D : 700 m.

NB : possibilité d'une journée plus tranquille, si vous le souhaitez.

J 5/ Namche Bazar - Phortse (3800 m)

Quittant Namche, le chemin grimpe au-dessus des maisons pour rejoindre la ligne de crête. Passage d'un petit col, puis descente sur le village de Khumjung. Vue superbe sur le prince des lieux : l'Ama Dablam. Continuation jusqu'à Phortse. Nuit en lodge. (Petit déjeuner, déjeuner, dîner.)

6 h 30 de marche. M : 860 m. D : 580 m.

J 6/ Phortse - Pangboche (3985 m)

Vous pénétrez au c¹/₂ur du Haut Khumbu, par un chemin qui monte régulièrement. Pour parfaire votre acclimatation, il vaut mieux progresser lentement. Nuit en lodge à Pangboche. (Petit déjeuner, déjeuner, dîner.)

4-5 h de marche. M : 430 m. D : 120 m.

J 7/ Pangboche - Dingboche (4410 m)

Encore une courte journée de marche pour rejoindre Dingboche, le plus haut village habité du Khumbu. Nuit en lodge. (Petit déjeuner, déjeuner, dîner.)

4-5 h de marche. M : 415 m. D : 100 m.

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

J 8/ Dingboche - Lobuche (4930 m)

Un alpage d'altitude monte en pente douce jusqu'à la crête de Thukla, au pied du Lobuche Peak. Une dernière montée raide vous conduit à Lobuche. Devant vous, Nuptse, Pumori, Langtren dressent leurs cimes étincelantes. Nuit en lodge. (Petit déjeuner, déjeuner, dîner.)
6 h de marche. M : 530 m. D : 0 m.

J 9/ Lobuche (4930 m) - Gorakshep (5160 m) - Kala Pattar (5630 m) - Lobuche

La journée phare du voyage. Lever tôt le matin, pour profiter du lever de soleil, rejoindre Gorakshep et gravir les pentes sud du Kala Pattar, au pied de la pyramide du Pumori, point culminant du trekking. Vue inoubliable sur le col Sud, passage clé de l'ascension de l'Everest, et sur la presque totalité de l'itinéraire d'ascension au toit du monde. Retour à Lobuche. Nuit en lodge. (Petit déjeuner, déjeuner, dîner.)
6 h 30 de marche. M : 930 m. D : 930 m.

J 10/Lobuche - Pangpoche (3980 m) - Tengboche (3860 m)

Belle descente face à l'Ama Dablam, puis arrêt pique-nique devant le monastère de Pangboche. Après la traversée d'une passerelle sur le torrent, nous parcourons durant une heure une très belle forêt entretenue par les moines du monastère. Nuit en lodge près du monastère. (Petit déjeuner, déjeuner, dîner.)
6 h de marche. M : 70 m. D : 1130 m.

J 11/ Tengboche - Namche Bazar

Descente rapide dans une belle forêt. Traversée d'une passerelle à Phunki, avant d'amorcer une lente remontée puis un sentier en balcon aboutissant à Namche Bazar. Nuit en lodge. (Petit déjeuner, déjeuner, dîner.)
4 h 30 de marche. M : 425 m. D : 745 m.

J 12/ Namche Bazar - Phakding - Lukla

Nous connaissons déjà le chemin pour l'avoir emprunté à la montée. Nuit en lodge. (Petit déjeuner, déjeuner, dîner.)
7 h de marche. M : 695 m. D : 1285 m.

J 13/ Vol Lukla - Kathmandu

Le vol étant soumis aux aléas de la météo, un retard est possible dans le jour de rotation... C'est pourquoi nous prévoyons toujours une journée de réserve à Kathmandu avant de reprendre le vol international. Transfert à l'hôtel à Kathmandu et après-midi libre. Nuit en hôtel ou *guest-house*. (Petit déjeuner.)

J 14/ Kathmandu et sa vallée

Journée libre. Si vous souhaitez visiter la ville accompagnés d'un guide culturel, notre représentant à Kathmandu fera le nécessaire.

NB : en option, avant les visites : le survol de l'Himalaya et du toit du monde, l'Everest, tôt le matin.

J 15/ 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 : les temps de marche sont donnés à titre indicatif.

M : dénivelée ascendante. D : dénivelée descendante.

Formalités à l'inscription

Nous vous remercions de nous envoyer dès votre inscription la photocopie couleur des pages administratives de votre passeport ainsi qu'une photo d'identité (format PDF ou JPG, taille maximale de 1 Mo). Ces documents sont obligatoires pour pouvoir vous délivrer votre permis de trekking.

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 quitte à l'entrée de l'aéroport

**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

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

Hébergement

Le haut de gamme népalais de l'hébergement :

- A Kathmandu : hôtel quatre étoile, base chambre double.
- Pendant le trekking, hébergement en lodge standard. Electricité avec possibilité de charger les batteries (charge payante parfois, quelques roupies seulement). Les sanitaires demeurent la partie la plus rustique ! Douches gratuites quand il y en a, mais souvent tièdes, car chauffées uniquement à l'énergie solaire. Prévoyez des sandales légères, l'hygiène étant... locale. Toilettes séparées ou dans le lodge. Chambres généralement doubles, mais compte tenu de l'affluence et la disponibilité dans les lodges, il peut arriver que vous soyez contraint de dormir à trois ou quatre dans une chambre. Les propriétaires refusent les réservations à l'avance pour chambres individuelles. Les chambres des lodges standard ne sont jamais chauffées. Pour votre confort, il est indispensable d'avoir toujours un bon duvet.

Les déplacements

- Vols intérieurs Kathmandu - Lukla aller-retour en avion
- Minibus ou bus privé pour les déplacements terrestres à l'intérieur du pays.

Repas

- Dans les lodges : les repas du matin et du soir sont servis au restaurant.
- Pendant les marches :

- pour les journées en montagne, le repas de midi est sous forme de pique-nique préparé par les lodges,
- sur les sentiers d'un village à l'autre, repas de midi 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.

Poids des bagages autorisés, sur le vol intérieur Kathmandu/Lukla aller et retour

Le poids des bagages en soute autorisé est de 10 kilos auxquels s'ajoutent 5 kilos pour le bagage cabine. Soyez attentif à bien répartir le poids de vos bagages suivant ces directives : ayez vos chaussures de trekking au pied et enfiler votre veste chaude pour économiser sur le poids officiel. Le surpoids éventuel devra être réparti dans un sac collectif acheminé sur un vol ultérieur.

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 maximal (30 kg) combiné à un salaire minimal pour les porteurs (800 roupies 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.



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

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

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

Par ailleurs, nous veillons 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...).

Balisage et sentiers




Marche sur sentiers très bien entretenus : il n'y a aucune route dans le haut Khumbu, tous les échanges entre villages passent par ces sentiers. Les sentiers ne sont pas balisés. Le *sherpa* qui est avec vous intervient en tant qu'"aide au repérage". Quelques étapes hors sentiers pour les sommets, mais sans difficulté technique : Sumdur Ridge, Kongde Ridge, Farak Ri.



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	Panorama sur l'Everest	01/10/2022	30/11/2022	15 jours	2395.00 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

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

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 volent 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

- Les déplacements terrestres et les vols intérieurs décrits dans le programme.
- L'hébergement à Kathmandu, hôtel 4 étoiles, base chambre double.
- L'hébergement en lodge-hôtel de charme pendant le trekking, base chambre double.
- La pension complète pendant tout le trekking.
- L'eau minérale, café, thé, pendant le trekking.
- La présence d'un sirdar anglophone pendant la durée du trekking.
- Les frais des porteurs pendant le trekking.
- La taxe d'entrée dans le parc de l'Everest.
- La visite des principaux monuments et sanctuaires de la vallée de Kathmandu avec un guide spécialisé francophone, déplacements et entrées inclus.
- La remise d'un roadbook et d'une carte détaillée de votre itinéraire (fournie sur place : Nepa Maps au 1/50000e).

Le prix ne comprend pas

- Le vol pour Kathmandu aller-retour.
- L'assurance, l'assistance.
- 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'.
- Vos dépenses sur place : voir paragraphe ci-dessous.

Autres dépenses sur place

- Les frais de visa.
- Les repas de midi et du soir 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 eau minérale, 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 sportive (1 h à 1h30).



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 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.
 - Traitement contre l'altitude (diamox)
 - 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.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.



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

- 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 Quies, vos médicaments personnels.
- Traitement contre l'altitude (diamox)
- Un stick pour les lèvres haute protection

A ne pas oublier dans vos valises

- De bonnes chaussures de marche confortables
- Des sandalettes légères (type tongs à scratch avec un bon maintien du pied).
- Des chaussures de randonnée imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram
- Le couchage est fournit par l'hébergeur

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.