



Au pied de l'Everest ^(AT7BR)

Népal - Asie du Sud

16 jours (dont 15 jours : Trekking)

Prix à partir de 2845.00 EUR p.p.

Niveau	
Type	Accompagné
Age minimum	18 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Hôtel Lodge
Groupe	de 4 à 15 personnes
Repas	Selon programme
Encadrement	Guide local francophone
Vol	Bruxelles, Paris, Province ou autres



Les points forts de ce voyage

- Kala Pattar : LE belvédère sur l'Everest, accessible en deux semaines.
- L'hébergement en lodge.
- Un rapport qualité-prix attractif.



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

Kala Patar : 5 630 mètres, le belvédère sur l'Everest. De la cime, diaporama en Technicolor sur les plus hauts sommets de la Terre : Everest (8848 m), Lhotse (8501 m), Nuptse (7861 m), Pumori (7165 m), Ama Dablam (6856 m)...

En deux semaines, faites connaissance avec l'Everest et les plus hauts sommets de la Terre. Ama Dablam (6856 m), Pumori (7165 m), Nuptse (7861 m), Lhotse (8501 m), Everest (8848 m)... Soudain, à la sortie des escaliers qui conduisent à Namche Bazar, la capitale animée du pays sherpa, ils sont devant vous. Progression lente pour optimiser l'acclimatation : Namtse, Phortse, Pangboche, Dingboche, Lobuche... Les villages sherpas s'égrènent comme un chapelet bouddhiste. Bien acclimaté, vous gravierez le Kala Pattar (5545 m), belvédère imprenable sur l'Everest et les principaux sommets du haut Khumbu. Retour à Kathmandu, pour profiter pendant quelques heures de cette mythique capitale de l'Himalaya.

J 1/ Paris...

Vol pour Kathmandu.

J 2/ ... Kathmandu

Accueil et installation à l'hôtel cinq étoiles Yak & Yeti (ou équivalent), dans le cœur palpitant de la ville. Quelques heures restent disponibles pour une courte visite de la ville. Dîner pris en commun avec notre guide népalais qui nous accompagne pendant tout le trekking.

J 3/ Kathmandu - Lukla (2850 m) - Phakding (2600 m) ou Monjo

En début de matinée, décollage de Kathmandu pour Lukla, magnifique vue sur l'Himalaya (ce vol ne peut se réaliser que par de bonnes conditions météo, vol à vue). Organisation des charges avec les porteurs et les Sherpas. Début du trek, Lukla-Phakding (2600 m). Etape courte et facile. *Lodge*.

3 h de marche. DM : 100 m. DD : 290 m.

J 4/ Monjo ou 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.

5 à 6 h de marche. DM : 665m ou 815 m. DD : 35 m.

J 5/ Namche Bazar

Journée de découverte des villages surplombant la capitale du pays sherpa. Montée à travers une petite forêt vers Syangboche. Sur les hauteurs, première découverte de l'Ama Dablam, de l'Everest, du Lhotse et de tout le haut Khumbu. Passage à Khumjung, Khunde. Possibilité de visite de la Khumjung Hillary High School et du Khunde Hospital, deux établissements ont été construits à l'initiative de sir Edmund Hillary.

5 à 6 h de marche.

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

J 6/ Namche Bazar - Phortse (3670 m)

Quittant Namche, le chemin grimpe au-dessus des maisons pour rejoindre la ligne de crêtes. 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. *Lodge*.

6 h 30 de marche. DM : 505 m. DD : 365 m.

J 7/ Phortse - Pangboche (3985 m)

Vous pénétrez au cœur du haut Khumbu. Le chemin monte régulièrement. Pour parfaire votre acclimatation, il vaut mieux progresser lentement. *Lodge* à Pangboche.

4 à 5 h de marche. DM : 430 m. DD : 120 m

J 8/ Pangboche - Dingboche (4400 m)

Encore une courte journée de marche pour rejoindre Dingboche, le plus haut village habité du Khumbu. *Lodge*.

4 à 5 h de marche. DM : 415 m. DD : 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 9/ 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 étalent leurs cimes étincelantes. *Lodge.*

6 h de marche. DM : 530 m - DD : 0 m.

J 10/ 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 clef de l'ascension de l'Everest, et sur la presque totalité de l'itinéraire d'ascension au toit du monde. Retour à Lobuche. *Lodge.*

6 h 30 de marche. DM : 700 m. DD : 700 m.

J 11/ Lobuche - Pangboche (3980 m) - Tengboche (3860 m)

Belle descente face à l'Ama Dablam. Arrêt casse-croûte devant le monastère de Pangboche. Après la traversée d'une passerelle sur le torrent, vous parcourez durant une heure une très belle forêt entretenue par les moines du monastère. *Lodge* près du monastère.

6 h de marche. DM : 70 m. DD : 1130 m.

J 12/ Tengboche - Namche Bazar - Monjo

Descente rapide dans une belle forêt. Passerelle à Phunki avant une lente remontée puis un sentier balcon aboutissant à Namche Bazar. *Lodge.*

5 h 30 de marche. DM : 610. DD : 1200 m.

J 13/ Monjo - Phakding - Lukla

Vous suivez le même chemin qu'à la montée. Dernier *lodge*. Nous fêtons la réussite du trek avec vos amis sherpas.

5 h de marche. DM : 325 m. DD : 350 m.

J 14/ Vol Lukla - Kathmandu

Vol soumis aux aléas de la météo ; possible retard 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.

J 15/ Kathmandu

Journée libre. Profitez de cette journée pour et déambuler dans le centre ville, ou visiter les sites culturels. à la découverte de la vallée et de ses principaux monuments. Pashupatinath, où se déroulent les crémations, Durbar Square de Kathmandu ou de Patan. L'après-midi, visite de Bhaktapur, cité médiévale au charme incontestable. Retour à Kathmandu, hôtel.

NB : en cas de retard du vol Lukla-Kathmandu, nous nous efforcerons d'effectuer partiellement la visite de Kathmandu avant le vol international de retour. Aucune compensation financière ne pourra être versée dans un tel cas.

J 16/ Kathmandu...

En fonction des horaires de vol, transfert le matin ou l'après-midi à l'aéroport et vol de retour vers la France.

J 17/ ... Paris

Arrivée à Paris. Dans le cas d'horaires matinaux, arrivée le soir du J 16 à Paris.

NB : les temps de marche sont donnés à titre indicatif.

Formalités à l'inscription

En plus du visa normal, que vous prendrez soit à Kathmandu à votre arrivée, soit à l'ambassade du Népal, à Paris, vous devez avoir avec vous trois photos d'identité nécessaires à l'obtention du permis dans le parc national de l'Everest.

Le découpage des étapes, à la montée, permet d'optimiser l'acclimatation. Toutefois, une première expérience de l'altitude est souhaitable pour réaliser ce parcours rapide. Une bonne condition physique générale est

requis.

L'équipe

- Un guide-accompagnateur népalais francophone. Pour les visites de Kathmandu, votre guide de trek vous accompagne, s'il possède aussi la licence culturelle. A défaut, vous êtes accompagnés par un guide culturel différent de votre guide de trekking.
- Durant le trekking, un *sirdar* (chef des porteurs), un porteur pour deux participants.

Les déplacements

- Vols intérieurs majoritairement assurés par la compagnie Yeti Airlines.
- Minibus ou bus privé pour les déplacements terrestres à l'intérieur du pays.

L'hébergement

- A Kathmandu : hôtel 3* situé au coeur de Thamel.

- Pendant le trekking, hébergement en *lodges* standard. Chambres doubles ou triples. Electricité dans tous les *lodges* avec possibilité de charger les batteries (charge payante parfois, de quelques roupies seulement). Dans tous les *lodges*, 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*. Les propriétaires de *lodges* 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 repas - Dans les *lodges* : repas du soir et petit déjeuner.

- Le repas de midi n'est pas un pique-nique, mais une véritable pause déjeuner, relativement longue en raison de la préparation de la cuisine. Cette longue halte permet aussi à nos porteurs de bien se nourrir, le repas de midi étant le principal repas de leur journée. Pris la plupart du temps dans un *lodge*, il peut arriver que nous fassions halte en pleine nature. Nous nous efforçons de faire varier les repas (menus groupes) entre chaque *lodge*, il y a cependant moins de souplesse que lors des trekkings sous tente, où le cuisinier prépare la nourriture pour notre seul groupe.

- Pendant le trekking, un complément de vivres énergétiques est fourni. En outre, vous trouverez, dans les nombreuses échoppes du parcours, les mêmes produits qu'en France : barres céréalières ou chocolatées. Inutile de vous charger au départ de France. **A noter : au Népal, les hindouistes et les bouddhistes sont le plus souvent végétariens. On y mange donc peu de viande ou de poisson. Les plats sont à base de pâtes, riz, pommes de terre, lentilles, etc.**

Boissons

Pendant le trekking, le thé est servi aux repas. Les autres boissons, y compris l'eau minérale, restent à la charge des participants. Vous pouvez remplir vos gourdes d'eau dans les *lodges*, mais il est indispensable de la traiter avec des pastilles purifiantes. Evitez l'achat de bouteilles en plastique, qu'il faut ensuite recycler. Vous pouvez acheter dans les villages de l'eau déjà traitée (*safe drinking water*), qui limite le problème des bouteilles.

Le transport des bagages

Chaque participant se déplace à pied avec un sac à dos léger, portant seulement ses affaires personnelles nécessaires à la journée (gourde, appareil photo, vêtements de protection...). Le reste de l'équipement est transporté par les porteurs jusqu'à l'hébergement suivant.

Nous demandons à chacun de n'avoir qu'un sac (sac de trekking qui sera porté) de 13 kilos maximum.

Possibilité de laisser des affaires à l'hôtel à Kathmandu et de les récupérer à votre retour de trekking.

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

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

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...).

Avec le responsable de notre agence à Kathmandu, nous interdisons strictement à nos équipes locales d'embaucher des porteurs âgés de moins de 16 ans. Cette consigne n'est pas toujours bien comprise par les népalais eux mêmes.

Signaler, à votre retour, des abus constatés sur place s'avère insuffisant. En tant que voyageur responsable, il vous incombe également de nous aider à faire respecter ce droit en signalant tout manquement à votre guide et en exigeant que cette part du contrat soit respectée dès le début du trekking.

Dates et prix

■ Promotion ■ Départs complet ■ Départ assuré					
Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
Népal	Au pied de l'Everest	29/10/2022	13/11/2022	16 jours	3595.00 EUR
Népal	Au pied de l'Everest	12/11/2022	27/11/2022	16 jours	3595.00 EUR
Népal	Au pied de l'Everest	18/03/2023	02/04/2023	16 jours	3295.00 EUR
Népal	Au pied de l'Everest	01/04/2023	16/04/2023	16 jours	3395.00 EUR
Népal	Au pied de l'Everest	08/04/2023	23/04/2023	16 jours	3395.00 EUR
Népal	Au pied de l'Everest	15/04/2023	30/04/2023	16 jours	3395.00 EUR
Népal	Au pied de l'Everest	22/04/2023	07/05/2023	16 jours	3195.00 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 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 international aller-retour sur ligne régulière Paris-Kathmandu, en classe économique.
- Les taxes d'aéroport internationales au départ d'Europe.
- Les déplacements terrestres décrits dans le programme.
- Les vols intérieurs décrits dans le programme.
- L'hébergement à Kathmandu à l'hôtel Yak & Yeti cinq étoiles, base chambre double.
- L'hébergement en lodge pendant le trekking.
- Le repas du dernier soir à Kathmandu (sauf les boissons).
- Les repas tels que mentionnés
- La taxe d'entrée dans le parc de l'Everest.
- L'encadrement par un guide-accompagnateur népalais francophone pendant tout le voyage.
- L'assistance d'une équipe locale pendant le trekking (sirdar, porteurs).
- Les entrées dans les temples, monuments et monastères lors de la visite des principaux sanctuaires de la vallée de Kathmandu.
- Un caisson hyperbare (caisson de décompression).

Le prix ne comprend pas

- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages, l'assistance.
- Tout ce qui n'est pas compris sous la rubrique 'Le prix comprend'.
- Les frais de visa.

Autres dépenses sur place

- Les frais de visa à l'arrivée.
- Les repas du midi et du soir non compris : de 5 à 10 eur par repas. Prévoir un budget de 150 à 200 euros.
- Les repas à Kathmandu (compter de 6 à 10 eur par repas).
- L'eau chaude pour la toilette (payante dans certains lodges).
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les pourboires.

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)
 - 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 banché 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.



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

- Du papier toilette.
- 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 Quies, vos médicaments personnels.
- Pastilles pour purifier l'eau (Micropur ou Hydrochlorazone)
- Traitement contre l'altitude (diamox)
- 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.