

## Premier trek : les balcons des Annapurnas

Trek encadré par un accompagnateur en montagne français et un guide

népalais 16 jours dont 7 jours de marche



Ce trekking de découverte du Népal recèle tous les ingrédients pour un voyage inoubliable. Au fil des journées de marche, vous observez la vie rurale dans les villages, sur les versants cultivés et savourez les extraordinaires panoramas sur les sommets himalayens. Partout vous appréciez la gentillesse légendaire des népalais et assistez à des scènes de vie imprégnées de mysticisme. Les 7 jours de trek dans le massif des Annapurnas, sont complétés par la visite des hauts-lieux de la vallée de Kathmandou et par une immersion originale dans le Parc National de Chitwan, où vit une abondante faune sauvage, une autre facette du royaume himalayen !

### Les plus



- un trek accessible avec une altitude modérée
- des panoramas extraordinaires sur les plus hauts sommets de la chaîne des Annapurnas
- la découverte de la vie rurale dans les piémonts himalayens



## Dates

17 octobre au 1er novembre

14 au 29 novembre 2026



## Itinéraire

### J1 / Paris - Kathmandu

Départ de Paris, généralement en milieu de journée. Vol pour Kathmandu avec escale.

### J2/ Arrivée à Kathmandu

Accueil par notre partenaire népalais à l'aéroport puis transfert à notre hôtel. Premier contact avec Kathmandu... bruits, odeurs, visages... Accomplissement des formalités (comme le permis de trekking).

Nuit à l'hôtel.

### J3 / Visite de Kathmandu

Cette journée est consacrée à la visite de Kathmandu. En compagnie d'un guide, nous commençons par la visite de Pashupatinath, très haut-lieu de culte hindou. Non loin de là, se situe l'immense Stupa de Bodnath, l'un des plus importants centres bouddhistes tibétains du Népal. Nous terminons la journée sur la colline de Swayambunath, où l'on trouve à la fois un stupa, une gompa (monastère bouddhiste), mais aussi plusieurs temples hindouistes. Ce lieu magique est une parfaite représentation de l'harmonie régnant entre les deux grandes religions du Népal, à l'image des Népalais, pacifiques et tolérants. Nous rentrons à pied sur Kathmandu, pour continuer à nous imprégner de l'atmosphère de cette ville déroutante et envoûtante. Nous sommes dans un autre monde.

Nuit à l'hôtel

### J4 / Kathmandu (1400 m) - Damphus (1750 m)

Nous nous envolons en matinée pour Pokhara, seconde ville du Népal. Peut-être aurons-nous la chance d'admirer durant le vol quelques géants himalayens comme les Ganesh Himal, le Manaslu et les Annapurnas... De Pokhara, un court transfert en bus nous amène au joli village de Damphus d'où nous embrassons la chaîne des Annapurnas, décor de rêve de notre trek. Au cours de cette première soirée, nous faisons connaissance avec l'équipe népalaise qui nous accompagne.

Transfert : 30 mn en avion et 1 h 30 en bus.

Nuit en lodge

### J5 / Damphus (1700 m) - Tolka (1800 m)

Le lever de soleil sur les Annapurnas est toujours un grand moment... Nous découvrons ainsi le Lamjung Himal (6986 m), l'Annapurna II (7939 m), l'Annapurna IV (7525 m), l'Annapurna III (7555 m), l'Annapurna I (8091 m) et l'Annapurna Sud (7219 m), mais surtout le Machhapuchhare (6997 m), dont l'élégante forme sera notre point de repère durant toute la randonnée. Cette montagne sacrée n'a jamais été gravie et est interdite à l'ascension. ? Après avoir confié nos sacs de voyages aux porteurs et pris un bon petit déjeuner, notre équipe se met en route en direction de Pothana (1870 m), puis Deurali (2010 m) qui signifie col en nepali. Cultures en terrasse, forêt dense et panoramas somptueux jalonnent le parcours. De Deurali nous basculons dans la vallée de la Modi Khola pour faire étape au village de Tolka (1800 m).

4 h de marche, dénivelé : + 740 m, - 700 m

Nuit en lodge

### J6 / Tolka (1800 m) - Ghandrung (1940 m)



Vercors Escapade - 7 rue des Fabriques 26150 Die - 04 75 22 07 62

contact@vercors-escapade.com www.vercors-escapade.com

Version : 14/05/2026 - Page 2/10

La journée commence par le franchissement de notre premier pont suspendu ! Nous remontons en balcon la Modi Khola, qui descend des Annapurnas jusqu'à Landrung (1550 m). La vue y est superbe sur l'Annapurna Sud (7219 m) et le Hiunchuli (6336 m). Il est temps de plonger sur la Modi Khola et la franchir à Kyumni (1300 m). C'est une bonne montée à travers les terrasses de millet qui nous attend pour atteindre Ghandrung (1940 m). Nous prenons le temps de flâner dans les ruelles de ce village typique gurun.

4 h 30 de marche, dénivelé : + 780 m / - 600 m

Nuit en lodge

#### **J7 / Ghandrung (1940 m) - Tadapani (2700 m)**

Encore quelques divagations dans le village avant de rejoindre le petit col de Komrong Danda (2230 m). C'est ensuite par un sentier en balcon à l'écart des itinéraires touristiques que nous traversons le paisible village de Melanje (2050 m), puis Chiule (2050 m). La véritable montée commence. En traversant de belles forêts de rhododendrons géants, nous arrivons à Tadapani (2700 m), situé sur une crête. Au fond de la vallée du sanctuaire des Annapurnas, on découvre l'Annapurna III (7555 m) et le Gangapurna (7454 m).

4 h de marche, dénivelé : + 750 m / - 100 m

Nuit en lodge

#### **J8 / Tadapani (2540 m) - Ghorepani (2900 m)**

Après Banthanti, nous longeons un ruisseau dans une ambiance tropicale. L'itinéraire chemine dans une gorge avant d'atteindre Deurali (2960 m). L'ascension se poursuit jusqu'à l'altitude de 3170 mètres pour y découvrir l'un des spectacles les plus grandioses avec le Dhaulagiri I, le Tukuhe, le Nilgiri, l'Annapurna I, et le Hiunchuli. Il ne reste plus qu'à descendre sur Ghorepani (2900 m), tout proche. Nous rejoignons ici la fin de l'itinéraire du Tour des Annapurnas.

4 h 30 de marche, dénivelé : + 780 m / - 500 m

Nuit en lodge.

#### **J9 / Ghorepani (2834 m) - Tikedunga (1525 m)**

L'ascension de Poon Hill (3193 m) pour observer le lever du soleil nous réserve une vue encore plus spectaculaire que la veille. Le Dhaulagiri (8172 m) et la chaîne des Annapurnas apparaissent dans toute leur majesté. Par un superbe chemin en escalier, nous descendons sur les villages magar de Nangathanti (2460 m), Banthanti (2250 m) et Ulleri (2070 m). Nous traversons forêts de rhododendrons géants, terrasses, petits villages tout en dominant la vallée. L'itinéraire suit la piste qui vient du Tibet. Nous aurons peut-être l'occasion de rencontrer les caravanes de mulets décorés de plumets rouges qui acheminent les marchandises entre Pokhara et le Mustang. Après cette longue descente, deux ponts suspendus conduisent à notre étape à Tikhedhunga (1525 m).

5 h 30 de marche, dénivelé : + 400 m / - 1690 m

Nuit en lodge

#### **J10 / Tikedunga - Birethanti (1065 m) - Pokhara**

Pour cette étape, nous avons déniché un itinéraire sauvage qui nous éloigne du fond de la vallée de la Bhurundi Khola. Nous grimpons à Mauja (1730 m), avant de commencer un cheminement en « plat népalais ». L'ambiance est très paisible avec les habitants de ces villages, un peu étonnés de nous rencontrer. Nous regagnons alors le fond de vallée et le terme de notre périple pédestre à Birethanti (1065 m). Transfert en bus à Pokhara (1 h environ) en milieu d'après-midi. Découverte des paisibles rives du lac Phewa qui borde la petite ville de Pokhara.

4 h de marche, dénivelé : + 400 m / - 700 m

Nuit à l'hôtel.

#### **J11 / Transfert de Pokhara à Chitwan National Parc**

En route vers un tout autre décor... Nous quittons les montagnes pour entrer dans la vaste plaine du Teraï, à quelques encablures de la frontière Indienne... Cette région habitée notamment par l'ethnie des Tharus constitue le grenier à riz du Népal. Notre camp de base pour deux nuits se situe dans le village de Sauraha, porte du Parc National de Chitwan (qui signifie « au cœur de la jungle »).

Transfert : 4 à 5 h de route en bus

Nuit en lodge.



### J12 / Visite du Parc National de Chitwan

Le parc national de Chitwan s'inscrit parmi les plus vieux parcs du Népal (création en 1973). Il est classé Patrimoine Mondial de l'Humanité par l'Unesco depuis 1984. A cheval sur le Népal et l'Inde, il est l'une des rares zones encore préservées de la région. Une flore luxuriante subtropicale abrite l'une des dernières populations de rhinocéros d'Asie et de tigres du Bengale. Y vivent également des éléphants d'Asie, le gavia du Gange (crocodile) et bien d'autres espèces... Nous aurons certainement la chance d'apercevoir quelques bijoux de cet environnement au cours notre safari à pied et en jeep...  
Nuit en lodge.

### J13 / Retour à Kathmandu en bus

Retour à la capitale mais l'aventure n'est pas finie ! Nous quittons la plaine pour rejoindre les gorges encaissées de la Trisuli River que nous remontons plus ou moins rapidement selon le flux de la circulation... Cette rare route qui relie Kathmandu à l'Inde dans un certain inconfort nous imprègne de la réalité népalaise des collines du centre... L'arrivée à notre hôtel est prévue en fin d'après-midi.  
Transfert : 7 à 8 heures de route en bus

### J14 / Journée libre à Kathmandu

#### J15 / Kathmandu

Vous jouissez d'une demi-journée libre à Kathmandu pour effectuer vos derniers achats ou vous organiser une visite de Durbar Square, le centre historique de Kathmandu. Dans l'après-midi, transfert à l'aéroport. Vol pour Paris avec escale.

#### J16 / Arrivée à Paris

Arrivée à Paris, généralement en fin de journée

## Niveau

2 / 5. Pour marcheurs moyens (sac à dos léger pour la journée). 5 à 6 heures de marche par jour, dénivelé de +400 m à 800 m.  
L'altitude maximum « obligatoire » est de 3200 mètres.

## Prix

à partir de **3780 €**

Groupe de 6 à 14 personnes.

## Compris

- Le vol Paris - Kathmandu a/r, en classe économique, sur ligne régulière avec escale
- Le vol intérieur Kathmandu - Pokhara
- Les taxes aériennes
- Tous les déplacements terrestres en bus privé depuis l'aéroport, dans la vallée de Kathmandu et jusqu'au départ du trek.
- 4 nuits en hôtel standard à Kathmandu, (nuit + petit-déjeuner) en chambre de 2 à 3 personnes
- Les repas à Kathmandu, avant le départ en trek
- 1 nuit en hôtel moyen à Pokhara en demi-pension, en chambre de 2 à 3 personnes
- L'organisation de la visite de la vallée de Kathmandu avec un guide parlant français pour une journée (Jour 3).
- L'organisation totale du trekking en lodges avec un accompagnateur en montagne français, un chef d'expédition népalais (sirdar) et une équipe de guides et porteurs.



- Les formalités, permis de trekking et taxe du parc National des Annapurnas, ainsi que tous les frais inhérents au trekking.

## ✕ Non compris

- Les boissons et dépenses personnelles
- L'équipement individuel
- Les frais de visa
- Les repas du midi et du soir à Kathmandu au retour du trek (prévoir un budget de 60 € à 70 € sans les boissons)
- Les douches dans les lodges
- Les pourboires laissés à l'équipe en fin de trek (entre 70 et 80 € par participant selon satisfaction, pour la totalité de l'équipe népalaise).
- Les trajets jusqu'au lieu d'accueil et à partir du lieu de dispersion.
- Les différentes assurances : Annulation ou/et Frais de recherche et secours - Assistance - Rapatriement - Interruption de séjour.
- Tout ce qui n'est pas dans "Compris".



## Carnet de voyage

### ACCUEIL

RV le Jour 1 à l'aéroport de Paris

Nous entendons par « accueil », le lieu à partir duquel vous êtes pris en charge.? Une convocation détaillée vous parviendra 8 à 10 jours avant votre départ?. Elle mentionnera les heures et numéro de vol, la compagnie aérienne, l'heure où vous devez vous présenter à l'enregistrement et l'ensemble des détails concernant votre voyage en avion.? Les horaires de vol sont généralement connus longtemps à l'avance.

Si vous arrivez en retard le jour du départ, appelez le numéro d'urgence mentionné dans votre convocation.

Dispersion :? le Jour 16 à l'aéroport de Paris. Nous entendons par « dispersion », le lieu à partir duquel nos prestations sont terminées.

### INFORMATIONS IMPORTANTES

#### Les devises

La monnaie est la roupie népalaise (NPR). Taux de change : 1 € = 179 NPR (au 12.05.2026).

Nous vous conseillons d'emporter des euros que vous pourrez aisément changer à Katmandou, soit à votre arrivée dans le hall de l'aéroport, soit dans les grands hôtels. Vous trouverez également des distributeurs automatiques de billets (DAB) et de nombreuses possibilités de change à Kathmandu. De très nombreux commerçants acceptent les cartes bancaires. Prévoir environ 250 à 300 € en espèces pour les pourboires, les repas et les visites à Kathmandu. Prenez des précautions pour les transporter : ceinture, pochette près du corps, éviter de laisser de l'argent dans le sac à dos et surtout pas dans le sac de soute.

#### Les formalités administratives

Vous devez être en possession d'un passeport en cours de validité et valable encore 6 mois après la date de retour (ressortissants français, belges et suisses).

**Visa obligatoire pour les ressortissants français** (pour les autres nationalités, vous renseigner auprès du consulat ou de l'ambassade). Les visas sont pré-demandés par notre agence, pas besoin de formalités avant le départ.

A l'inscription, il est obligatoire de nous communiquer :

- Nom et prénom (votre identité telle qu'elle apparaît exactement sur votre pièce d'identité).
- Date et lieu de naissance.
- Numéro de passeport + date et lieu de délivrance + date d'expiration.



- Une photocopie des pages principales de votre passeport avec ces renseignements (pages 2 et 3).
- Un numéro de téléphone où nous pourrions vous joindre jusqu'au moment du départ.
- Le nom et les coordonnées téléphoniques de la personne à contacter dans le cas où il vous arriverait un grave incident.

Pas de vaccination exigée en dehors des obligations liées à la crise sanitaire.

**Permis de trek** :? pensez à vous munir de 3 photos d'identité pour le permis de trek.? Gardez avec vous les photocopies des pages principales de votre passeport (qui sera laissé à l'agence de trek durant votre randonnée).

### Santé

Aucune vaccination exigée en dehors des obligations liées à la crise sanitaire, mais Carnet de vaccination conseillé (DT et Polio) et Carte de groupe sanguin. Assurez-vous que vous êtes à jour des vaccins pratiqués couramment dans les pays occidentaux (tétanos, diphtérie, poliomyélite, typhoïde). Vaccin hépatite A et B également recommandés.

Le risque de paludisme est quasi nul, car nous nous déplaçons en général au-dessus de l'altitude de vie des moustiques.? Le Népal est un pays en voie de développement soumis à un climat tropical. Les précautions de base sur place sont de ne jamais boire de l'eau qui n'a pas été traitée, de peler systématiquement les fruits et d'éviter les légumes qui n'ont pas été blanchis à l'eau bouillie. Dans les villes, boire de l'eau provenant uniquement de bouteilles bouchées, durant le trek ne boire que de l'eau préalablement bouillie. Les pastilles pour désinfecter l'eau peuvent être utiles. Nous vous conseillons d'en avoir dans votre sac à dos.? On trouve presque partout sur les itinéraires de trekking (même très haut en altitude !) de l'eau minérale et l'incontournable coca cola (très utile comme médicament !) ou autres sodas ainsi que de très bonnes bières (onéreuses car montées à dos d'homme)

### Altitude

L'altitude dans ce genre de circuit est une préoccupation du randonneur. Votre accompagnateur est là pour vous donner les conseils particuliers à ce processus.?Le programme de nos voyages prend en compte ces contraintes incontournables ce qui permet à l'organisme de s'habituer doucement à l'altitude. Ceci n'empêche pas, à un moment ou à un autre, des désagréments tels que maux de tête, petites nausées ou perte d'appétit. En respectant les règles de base : bien manger, bien boire et monter doucement, l'approche de la haute altitude, et avec toutes les précautions de sécurité reste une expérience unique, gravée dans la mémoire !? Si vous dépassez pour la première fois les 3500 mètres, une consultation auprès de votre médecin est fortement conseillée. Il pourra vous prescrire des médicaments spécifiques comme le diamox.

### Esprit du voyage

Ce trekking est considéré comme facile au Népal, cependant vous devez être en bonne condition physique et habitués à la randonnée en montagne. Bien que nous offrions le maximum de confort pour ce genre de trekking (compte tenu des conditions locales), des aléas sont toujours inhérents à ce genre de voyage (nous sommes dans les plus hautes montagnes du globe et dans un des pays les plus pauvres au monde). Cela présente les avantages de l'authenticité et de l'immersion dans la réalité d'un pays en voie de développement. Vous devez donc, pour profiter au mieux de ce merveilleux environnement et de l'accueil chaleureux de ses habitants, accepter un monde et une culture différents des nôtres et ses éventuels imprévus. C'est dans ces moments-là que l'on apprécie d'avoir un accompagnateur français connaissant bien le Népal et les Népalais.

### Relations avec l'équipe locale et la population

Vous allez passer des journées hors du commun. Vous lierez d'amicales relations avec les autres participants, mais aussi avec l'équipe locale. Vous aurez envie de faire plaisir..., alors emportez quelques vêtements chauds que vous n'utilisez plus (Pull over, pantalons, T shirts, bonnets, écharpes etc, ...) et propres que vous pourrez offrir en fin de randonnée. Ils seront les bienvenus pour nos hôtes. A prévoir dans vos bagages.

**Pourboires** : contrairement à la France, le pourboire reste encore très présent au Népal. Il est d'usage de faire une enveloppe en fin de randonnée pour l'équipe (porteurs, cuisiniers, guides, sirdar) qui aura fait de votre randonnée un souvenir impérissable. C'est pourquoi nous ne vous donnons pas ici d'indications car vous jugerez vous-même sur place après en avoir discuté avec votre accompagnateur. Il y a les habitudes, mais il faut rester cohérent avec le coût de la vie et les salaires.?Indépendant du niveau de salaire, le pourboire est pris par les



Népalais comme un signe d'appréciation. Il n'est nullement obligatoire et dépend donc de votre satisfaction et de votre bon cœur. La moyenne est de 70 à 80 € par personne pour la totalité de l'équipe népalaise. Votre accompagnateur vous aidera sur ce sujet en faisant une enveloppe collective afin d'éviter que seuls les porteurs des sacs des trekkers aient un pourboire ! Tout pourboire individuel est à proscrire afin d'éviter jalousies et tensions dans l'équipe. Comme pour l'argent, si vous avez des vêtements à donner, n'hésitez pas à passer par l'accompagnateur et le sirdar qui feront une répartition équitable.

**Médecine et soins** : il est fréquent d'être sollicité pour des soins médicaux (médicaments pour le mal de tête, mal de ventre...). Les médicaments que vous possédez ne sont pas forcément adaptés à la population locale, qui a de plus beaucoup de mal à suivre la bonne posologie. Seul un médecin pouvant assurer un diagnostic et un suivi médical peut répondre à cette demande. Il est prudent de s'abstenir de toute distribution de médicaments. Par contre si vous possédez de bonnes connaissances de secourisme vous pouvez :?- prodiguer des soins simples de premier secours?- inciter le blessé à se rendre dans un dispensaire?- donner des conseils simples d'hygiène (se laver les mains, utiliser de l'eau bouillie...).

Avant de quitter le pays, laissez vos médicaments non utilisés à un dispensaire ou un hôpital, le personnel médical en fera un bon usage.

## ENCADREMENT

**L'accompagnateur en Montagne français** :? professionnel de la montagne, il s'engage à :

- Gérer au mieux le déroulement de votre randonnée en toute sécurité : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, santé, adaptation aux aléas météorologiques et à la nivologie.
- Assurer la dynamique et la cohésion du groupe.
- Vous faciliter l'approche du milieu montagnard et vous faire partager avec passion ses connaissances pour la nature.
- Être disponible et à votre écoute.

Sa présence est systématique sur nos séjours au Népal depuis le début. Il est diplômé d'État, spécialiste de l'encadrement de groupes et du Népal. Il veille au bon déroulement du séjour (hébergement, itinéraire, sécurité...) et reste l'interlocuteur de nos prestataires sur place et en particulier du sirdar. Son expérience et sa connaissance du pays sont des atouts majeurs de votre sécurité, de votre intégration et à la réussite de votre séjour.

L'imprévu est, au Népal, une composante du voyage et nul n'est à l'abri d'un glissement de terrain, de conditions météorologiques difficiles ou d'une panne de bus. Nous ferons au mieux pour y pallier et le programme pourra éventuellement subir quelques petites modifications. C'est là que l'on apprécie d'avoir un accompagnateur connaissant bien le pays et les mentalités locales.

**L'équipe népalaise** :?? le Sirdar est le responsable du déroulement du trekking. Il nous accompagne sur les sentiers et commande toute la structure de trek (cuisine, sherpas, porteurs).? Le Sherpa : à l'origine, c'est le nom d'une ethnie importante du Népal qui habite principalement la région de l'Everest. Utilisé d'abord pour désigner les porteurs d'altitude lors des premières grandes expéditions himalayennes, ce nom est passé dans le vocabulaire courant et désigne aujourd'hui un guide qui vous accompagne sur le sentier. C'est un peu notre ange gardien, il porte ses affaires personnelles mais pas le matériel collectif. En effet, en cas de fatigue d'un participant, il peut être amené à le soulager de son sac à dos.? Le porteur : il porte le ravitaillement, ainsi que les sacs contenant nos affaires personnelles. N'ayant pas le même rythme de vie que nous (marche et repas), nous ne les côtoyons que rarement dans la journée mais nous les retrouvons avec plaisir le soir pour partager quelques instants ensemble.

## HÉBERGEMENT

Hôtel à Kathmandu et Pokhara (2 ou 3 personnes par chambre).? Hébergement en lodges durant le trek.

Les lodges sont des maisons népalaises et correspondent à des gîtes d'étape sommaires (chambres de 2 à 3, voire plus exceptionnellement) en France. D'un confort variable, ce ne sont pas des hôtels mais ils permettent de faire un trekking en altitude dans des conditions de confort appréciables (lit, matelas, toilettes sommaires). Les douches (avec supplément) sont de plus en plus souvent possibles.

**Repas :**



La cuisine népalaise est très influencée par l'Inde. Le plat typique du pays est le dhaal bat, un plat de riz servi avec une sauce à base de lentilles et d'épices, accompagné d'un curry de légumes et quelquefois de petits morceaux de viande de poulet.

Durant le trek : midi et soir, vous serez impressionnés par la qualité et la variété des repas préparés par le propriétaire du lodge. La nourriture est saine, généralement végétarienne, à l'image du pays. C'est un très agréable compromis entre la cuisine népalaise et nos estomacs occidentaux fragiles.

Certains jours, notamment ceux où nous faisons une ascension, un pique-nique froid généralement léger nous est préparé avec des vivres de course. ? Si vous craignez malgré tout les « petits creux » en chemin ou si vous êtes gourmand, vous pouvez emporter quelques barres de céréales, fruits secs, pâtes d'amande, chocolat...

À Kathmandu, nous choisissons généralement des restaurants népalais ou tibétains. Au retour, les repas sont à votre charge (de 10 à 15 € par repas, plus les boissons, selon les restaurants choisis).



## Equipement

**Votre sac de voyage :** sac marin ou sac de trek fermé avec un cadenas de 20 kilos maximum (pas de valises )

Ce sac voyage en soute . Il doit donc être souple et très résistant, suffisamment grand et de forme allongée. C'est la forme idéale pour subir les « chocs » durant le voyage (aéroports, bus...) et pour être transporté par les véhicules, les porteurs et/ou les animaux et/ou les véhicules. N'oubliez pas que ce sac doit contenir votre duvet (prenez-en un qui se tasse bien) ainsi que toutes vos affaires utiles à la randonnée. Vous pouvez envelopper vos affaires d'un grand sac en plastique solide, ceci permet une meilleure protection (poussière, intempéries ...). Vous pourrez laisser les affaires (tenue de ville) dont vous n'avez pas besoin pendant le trek à l'hébergement à Kathmandu.

**Le sac à dos :** de contenance 35 / 40 litres pour vos affaires de la journée : pull, t-shirt de rechange, gourde, pique-nique du midi, lunettes, petit matériel... Pendant les trajets en avion, vous l'utilisez comme bagage à main pour vos affaires fragiles (Attention ! Pas de couteau, briquet ou bâtons télescopiques dans ce sac pendant les voyages en avion et se référer aux normes en vigueur concernant le transport de matières liquides).

Pour le vol, prévoyez dans ce sac un petit nécessaire de toilette (savon, brosse à dent...) accompagné de vos médicaments personnels et un peu de place pour un petit vêtement chaud (en cas de nuit à l'hôtel en transit ou d'escale prolongée).

### Vêtements :

Les principes :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse)
- une veste polaire chaude
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui séchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez la laine (les sous-vêtements en laine mérinos sont confortables et génèrent peu de mauvaises odeurs), la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu d'une veste polaire.

Vous pourrez laisser vos affaires personnelles de ville et vos changes à l'hôtel en consigne avec votre valise ou votre sac de voyage, en toute sécurité.



**La liste idéale :**

- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- Lunettes de soleil (niveau 3 minimum)
- 1 foulard ou tour de cou.
- 1 bonnet.
- 1 paire de gants.
- T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence ou merinos
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
- 1 cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus.
- 1 pantalon de trekking ample.
- Chaussettes de marche.
- 1 paire de chaussures de randonnée montantes tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.

**Équipement :**

- 1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale.
- Un grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité (niveau 3), avec protection latérale.
- 2 gourdes d'1 litre de préférence isotherme.
- 1 couteau de poche type Opinel (à mettre dans votre bagage en soute).
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre argent, passeport ou carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- Crème solaire + écran labial.
- 1 couverture de survie.
- Une paire de bâtons est conseillée.

**Pour le soir à l'hébergement :**

- Votre gel hydro-alcoolique de poche et lingettes désinfectantes.
- Un drap-sac. Un duvet chaud (- 5°C confort).
- 1 maillot de bain (facultatif).
- 1 pantalon confortable.
- 1 paire de chaussures de détente légères.
- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- 1 gant de toilette + 1 serviette de toilette qui sèche rapidement.
- Lingettes pour la toilette
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- Papier toilette
- 1 frontale ou lampe de poche avec ampoule et piles de rechange.
- Sacs plastiques pour envelopper vos affaires et vos déchets personnels.

**Pharmacie personnelle :**

- Vos médicaments habituels.
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- 1 pince à épiler.

**Pharmacie spécifique voyage :**

- Un anti-inflammatoire (comprimé et gel).



- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique.
- Un antidiarrhéique.
- Un antiseptique intestinal.
- Un antivomitif.
- Un antiseptique.
- Des dosettes de gouttes ophtalmiques.

Votre pharmacien vous indiquera les modalités de prise de ces médicaments.

- Des pastilles pour purifier l'eau.
- Une paire de petits ciseaux (à mettre dans votre bagage en soûte).

Et puis...

Une dose de bonne humeur et pourquoi pas une petite spécialité de chez vous à partager lors d'un pique-nique ou d'une soirée !  
N'oubliez pas vos carnets de chants pour animer les soirées. Notre équipe népalaise en est friande.

