

Trek au Langtang en pays tamang

Trek encadré par un accompagnateur en montagne français et un guide

népalais 16 jours dont 9 jours de marche



Au Nord de Kathmandou et à un jet de pierres de la frontière tibétaine, le parc National du Langtang protège un territoire de haute montagne où vivent les Tamangs. Cette région, bien équipée pour l'accueil des trekkers est cependant moins fréquentée que les autres treks célèbres du Népal et conserve une ambiance tout à fait authentique. Avec de nombreux sommets glaciaires à plus de 7000 mètres comme le Langtang Lirung, elle permet de se frotter à une première expérience de l'altitude en réalisant un trek de 9 jours de difficulté modérée. Ce voyage, accompagné par un guide français connaissant bien le Népal, est aussi l'occasion de découvrir les lieux historiques de la vallée de Kathmandu.



Les plus

- un trek idéal pour se familiariser avec l'altitude
- l'ambiance authentique des villages et des hautes vallées du parc national du Langtang
- l'encadrement par un guide français connaissant très bien le Népal
- toutes les nuits en lodges



Dates

14 au 29 novembre 2026



Itinéraire

J1 / Vol Paris - Katmandu

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

J2 / Arrivée à Kathmandu

Installation à l'hôtel.

J3 / Visite de Kathmandu

Cette journée est consacrée à la visite de Kathmandu et permet de régler les formalités pour le permis de trekking. En compagnie d'un guide népalais francophone, 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 un parfait résumé de l'harmonie qui règne 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 vibrante et déroutante et envoûtante.
Nuit à l'hôtel.

J4 / Route pour Lingling, point de départ du trek

Cap vers le cœur du Langtang, une journée d'approche qui nous immerge dans le décor népalais des vallées du Nord de Kathmandu.. Par la route puis la piste, nous longeons des rivières encaissées dans de profondes gorges ainsi que des rizières. Quelques trouées nous permettent d'apercevoir les sommets enneigés de l'Himalaya : Annapurna II, Manaslu, Ganesh Himal. Nous plongeons ensuite vers la Trisuli Khola (rivière) que nous allons dorénavant remonter. La route est devenue une piste et serpente sur une pente sauvage. Après un arrêt à Dhunche (1950 m) nous poursuivons notre chemin pour atteindre Syabrubesi (1680 m) puis enfin le petit village de Lingling, situé à 11 kilomètres de la frontière tibétaine. Ces vallées ont été particulièrement touchées par le dernier tremblement de terre en 2015.

Temps de transfert : 8 heures

J5 / Lingling (2026 m) - Briddim (2200 m) - Surka (2450 m)

Après avoir réparti les charges entre les porteurs, nous nous mettons en route. Nous quittons le fond de vallée de la Trisuli river pour nous élever à travers forêt et terrasses cultivées vers le vieux village tamang de Briddim et sa *gompa*(monastère bouddhiste). Par un cheminement à majorité forestier nous atteignons le village de Khangjim puis celui de Surka.

Dénivelé : + 850 m

J6 / Surka (2450 m) - Rimche (2500 m)



Sur un itinéraire essentiellement en balcon, nous rejoignons la moyenne vallée du Langtang et sa tumultueuse rivière, la Langtang khola.

Dénivelé : + 530 m / - 480 m

J7 / Rimche (2500 m) - Gumba (3380 m)

Nous suivons l'antique chemin d'accès au Langtang à travers une forêt luxuriante où il n'est pas rare de rencontrer des Entèles communs, l'une des deux espèces de singes du Népal. Une bonne pente nous conduit ensuite à Ghora Tabela (3000 m), porte d'entrée du Parc National du Langtang. La vallée s'ouvre progressivement, offrant de très belles vues sur le langtang Lirung (7234 m). Les premiers villages langtangpa apparaissent.

Dénivelé : + 900 m

J8 / Gumba (3380 m) - Lantang village (3800 m) - Kyanjin Gompa (3800 m)

Nous rejoignons le nouveau village de Langtang Village, l'ancien ayant été complètement détruit en 2015 par une coulée de boue de glace et de rochers. Nous nous élevons en douceur le long des "murs à mani". La vallée glaciaire est maintenant large et le Ganchenpo (6387 m) se profile à l'horizon. Nous parvenons en une demie journée à Kyanjin Gompa (3800 m). L'après-midi est consacrée à l'acclimatation et à la visite des environs. On trouve ici unegompaet une fromagerie, initiée en 1955 par une association suisse.

Dénivelée : + 500 m

J9 et J10 / Kyanjin Gompa (3800 m) - ascensions au choix

Ces deux journées sont consacrées à l'exploration de la vallée sauvage conduisant au camp de base du Langtang Lirung ou à l'ascension de l'un des nombreux sommets de la haute vallée du Langtang. On peut ainsi gravir le sommet du Kyanjin Ri (4665 m), juste au-dessus de la gompaou bien le Tsergo Ri (4984 m), plus difficile, si les conditions le permettent. Les panoramas depuis les sommets sont extraordinaires sur les hautes vallées glaciaires, le Ganchenpo, le Langshisa Ri (6427 m), le Yansa Tsenji (6575 m) à la frontière tibétaine et bien sûr le Langtang Lirung (7234 m).

Ascensions possibles selon les niveaux en petits groupes :

- Langtang Lirung base camp (4500 m)
- Kyangin Ri (4600 m)
- Tsergo Ri (4984 m)

Dénivelé : + 700 m à + 1050 m selon le choix de l'ascension

J11 / Kyanjin Gompa (3800 m) - Changtang (2500 m)

Nous redescendons dans la vallée par une partie de l'itinéraire de montée . Retour vers le vert.

Dénivelé : - 1400 m

J12 / Changtang (2500 m) - Thulo Syabru (2280 m)

Nous poursuivons la descente le long de la rivière Langtang Khola. Après avoir longé des cascades nous traversons le pont suspendu à 2000 m. Nous quittons le versant ensoleillé et sec pour les profondes forêts de grands pins de la rive opposée.Parvenus à l'altitude 1700 m, nous abandonnons l'itinéraire de montée. Il nous faudra un peu de courage pour atteindre, dans les bambous et les ganjas, la crête offrant un panorama sur notre étape du jour. Après une petite descente pour traverser la Ghopcha Khola, la dernière pente nous conduit à notre étape à Thulo Syabru (2280 m), magnifique village tamang.

Dénivelé : + 680 m / - 400 m



J13/ Thulo Syabru (2280 m) - Thulo Barkhu (1900 m),

Dernière demie journée de marche via le village de Brabal. Nous reprenons la route pour Kathmandu après le lunch. Arrivée en soirée à l'hôtel à Kathmandu.

Dénivelé : + 400 / -730 m

J14 / Journée de sécurité - visite libre de Kathmandu

Journée tampon de sécurité en cas de retard pris durant le trek ou sur le chemin du retour. S'il n'y a pas de retard (comme c'est souvent le cas!), nous profitons d'une journée libre à Kathmandu pour effectuer nos derniers achats ou visiter Bhaktapur ou Durbar Square, le centre historique de Kathmandu.

Nuit à l'hôtel.

J15 / Vol Kathmandu - Paris

Selon les horaires du vol, possibilité de profiter encore quelques heures de Kathmandu puis transfert à l'aéroport. Vol pour Paris avec escale.

J16 / Retour à Paris

Le retour est prévu dans la journée du dimanche. En fonction des horaires d'avion il pourra se faire au cours de la journée.

Niveau

3 / 5. Pour marcheurs de bon niveau. 5 à 6 heures de marche par jour, dénivelé de +400 m à 1000 m. L'altitude maximum « obligatoire » est de 3800 mètres.

Prix

à partir de **3790 €**

Groupe de 6 à 12 personnes.

Compris

- Le vol Paris - Kathmandu a/r, en classe économique, sur ligne régulière avec escale
- Les taxes aériennes
- Tous les déplacements terrestres en bus ou 4x4 : 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 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 du Langtang, ainsi que tous les frais inhérents au trekking.

Non compris

- Les boissons et dépenses personnelles
- L'équipement individuel
- Les frais de visa
- L'éventuelle hausse de carburant imposée par la compagnie aérienne



- 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

Rendez-vous le Jour 1 à l'aéroport de Paris. 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, fin de nos prestations.

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. 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 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 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 modéré, vous devez donc 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.



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 française, 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 (2 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 soute).



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.

