

Les montagnes du Paldor et du Ganesh Himal

trekking accompagné 20 jours dont 13 de marche



Méconnu, le massif du Ganesh Himal se profile à la frontière du Tibet avec sept sommets culminant à 7406 mètres. Le trek démarre par une montée progressive, bénéfique pour l'acclimatation, et conduit à une crête balcon à 4000 mètres. Autour, les massifs des Langtang, Manaslu, Annapurnas... Les sommets du Paldor et du Ganesh Himal nous appellent et nous les explorons au plus près durant la suite du trek, en randonnant notamment jusqu'au camp de base du Paldor à 4500 mètres, au Jaisuli Kund (lac sacré) ou au camp de base du Ganesh V. Des champs d'edelweiss, une semaine à plus de 4000 mètres sans personne, mais surtout les rencontres avec les populations tamang peu habituées à voir des touristes, voilà les ingrédients qui font de ce trek inédit, notre coup de cœur au Népal !

Les plus

- une région du Népal très peu fréquentée, à l'écart des circuits de trek classiques
- une acclimatation en douceur grâce à une montée progressive

- une logistique bien rôdée : pas de portage, des étapes bien dosées, logement sous tente dans les villages ou en pleine montagne dans des sites fabuleux
- l'encadrement par un accompagnateur en montagne français



Dates

sur demande



Itinéraire

J1 et J2/ Vol Paris - Kathmandu

Installation dans un hôtel confortable près du cœur de la ville. Dîner d'accueil et présentation du séjour.

J3/ Kathmandu – Betrawati (630 m)

Nous retrouvons sirdar, guides, cuisiniers et porteurs qui embarquent avec le matériel dans notre bus. Cap vers le départ de notre fabuleux trekking. Cette rare route, dans un certain inconfort, nous imprègne de la réalité népalaise des vallées au Nord de Kathmandu. Elle longe des rivières encaissées dans de profondes gorges, franchit des collines striées de rizières et offre par temps clair des vues sur les sommets de l'Himalaya : Annapurna II, Manaslu ou Ganesh Himal depuis la Kakani Pass (2145 m). Nous plongeons sur la Trisuli Khola (khola = rivière) pour rejoindre Trisuli Bazar, puis Betrawati (630 m), notre point de départ. Le trek s'organise : le sirdar s'active pour surveiller le déchargement, faire les derniers achats et installer le campement au bord de la rivière. Au programme pour nous : visite du village, découverte du battage du riz, installation sous les tentes et pourquoi pas... sieste !

Transfert : 5 h de route

Nuit sous tente.

J4/ Betrawati (630 m) – Kimsang (1770 m)

Encore beaucoup d'activité pour notre sirdar ce matin. Une fois les charges réparties sur les porteurs, la nombreuse colonne s'ébranle. Après avoir franchi deux ponts sur la Trisuli Khola et la Salakhu Khola, nous entamons la longue montée qui nous conduira à 4000 mètres quelques jours plus tard. Nous progressons entre les terrasses de riz et de millet et parvenons à Mani Danda (1200 m) où se situe un petit stupa (lieu de dévotion bouddhiste). Une traversée en forêt conduit à Sadobate (1350 m), village situé sur un col. La montée se poursuit dans la chaleur des bas étages de la végétation, de village en village, jusqu'à Kimsang (1770 m), premier véritable endroit plat depuis notre départ. Notre campement est établi au cœur de l'agitation de ce village tamang fort sympathique.

6 h de marche. Dénivelée : + 1140 m, - 0 m

Nuit sous tente.

J5/ Kimsang (1770 m) – Gongur Banhyang (2890 m)

Nous continuons à monter au milieu des cultures. En chemin, la rencontre avec les paysans tamang est très facile. Peu de touristes empruntent cet itinéraire et un simple « Namaste » suffit à provoquer un large sourire. Vers 2300 mètres, nous quittons la zone de culture pour pénétrer en forêt versant Nord. Nous changeons complètement d'ambiance. Nous progressons dans une forêt luxuriante où les rhododendrons géants occupent une large place. Après avoir gagné de l'altitude, une longue traversée à flanc nous amène à Gongur Banhyang (2890



Vercors Escapade - 7 rue des Fabriques 26150 Die - 04 75 22 07 62
contact@vercors-escapade.com www.vercors-escapade.com
Version : 20/02/2026 - Page 2/12

m). En langue tamang, banhyang signifie col. A l'arrivée, la première vue sur le Langtang Lirung (7246 m) vient nous récompenser des fatigues de la journée.

6 h 15 de marche. Dénivelée : + 1220 m, - 100 m

Nuit sous tente.

J6/ Gongur Banhyang (2890 m) – Rupchet Kharka (3660 m)

Une montée raide nous attend. La végétation change au fur et à mesure que nous gagnons de l'altitude. Le souffle se fait plus court, nous sommes au-dessus de 3000 mètres. Un dernier couloir nous amène à une crête. Nous atteignons la limite supérieure de la forêt. Le parcours se fait alors débonnaire jusqu'à Rupchet Kharka (3660 m), magnifique petit plateau idyllique au-dessus de la vallée et face aux sommets du Langtang. Kharka signifie bergerie en népalais et nombre de celles-ci sont ici présentes. Elles servent d'abri aux paysans de Bhalche qui viennent cueillir encore plus haut dans la montagne, une plante odorante utilisée pour les fumigations dans les temples et qui se vend à prix d'or sur les marchés. L'après-midi est entièrement consacrée à la détente : acclimatation, toilette et visite tranquille des environs.

3 h de marche. Dénivelée : + 770 m

Nuit sous tente.

J7/ Rupchet Kharka (3660 m) – Campement col (3870 m)

C'est une journée de grande envergure qui nous attend. Un splendide sentier dans la falaise permet de nous élever au-dessus de Rupchet Kharka. Nous débouchons à Singla Banhyang (3970 m) et découvrons enfin la chaîne du Ganesh Himal, le Paldor, au loin le Manaslu et la chaîne des Annapurnas. Un petit sommet nous permet d'atteindre pour la première fois l'altitude de 4000 mètres. Nous descendons ensuite à Larke Kharka (3650 m). Une longue traversée dans les rhododendrons nous amène à la véritable difficulté du jour : une rude montée jusqu'à la crête de Chandapip, superbe parcours d'arête en montagnes russes, avec un point haut à 3960 mètres. Nous plongeons ensuite face Nord pour rejoindre le bas. Le profil est plus doux, mais la route est encore longue jusqu'au premier point d'eau et le campement à un col à 3870 mètres. La vue au soleil couchant est tout simplement prodigieuse.

8 h 30 de marche. Dénivelée : + 890 m, - 680 m

Nuit sous tente.

J8/ Campement col (3870 m) – Sompang (3260 m)

Le petit-déjeuner au lever de soleil face aux Ganesh Himal et au Paldor est fantastique. Nous montons à 3920 mètres et redescendons à Pangsang Banhyang (3870 m), principal point de passage entre la vallée de l'Ankhu Khola et celle de Sompang. Une magnifique traversée à flanc de montagne au milieu des edelweiss, nous réserve de superbes vues sur le Langtang Lirung tout proche. Nous plongeons ensuite dans la forêt pour rejoindre Sompang (3260 m). La création de ce petit village est due à la présence de la mine au-dessus. L'après-midi est consacré à l'acclimatation, avant d'entamer la seconde partie du trek en plus haute altitude.

3 h 30 de marche. Dénivelée : + 100 m, - 710 m

Nuit sous tente.

J9/ Sompang (3260 m) – Lari Mine (4110 m)

Nous remontons la vallée de la Mailung Khola jusqu'à sortir de la forêt à Paigutang Kharka. Un dernier ressaut nous permet ensuite de



gagner la mine abandonnée de Lari (4110 m). L'ambiance est étrange dans ce village minier perdu, évoquant le far west, l'altitude en plus. Cette mine de zinc et d'étain était exploitée par une compagnie indienne et a fermé il y a une quinzaine d'années.

3 h 45 de marche. Dénivelée : + 850 m, - 0 m

Nuit sous tente.

J10/ Lari Mine (4110 m) – Pedibus Peak (4780 m) – Paldor Base Camp (4500 m)

Nous poursuivons la remontée de la Mailung Khola et découvrons peu à peu les deux sommets du Paldor, l'un glaciaire, l'autre rocheux. Après avoir franchi la gorge au-dessus de la rivière sur un pont « aéré », nous côtoyons le Camp de Base du Paldor (4500 m) et suivons le fil d'une ancienne moraine jusqu'à l'altitude de 4620 mètres. La vue sur les deux sommets, ainsi que les glaciers Est et Ouest du Paldor est tout simplement fantastique. Nous poursuivons l'ascension jusqu'à rejoindre un petit sommet sans nom sur la crête. Ce sera Pedibus Peak (4780 m), d'où l'on pourra encore compléter notre panorama. Nous descendons rejoindre toute l'équipe népalaise qui a établi le campement à Paldor Base Camp (4500 m), au pied de l'impressionnant piton de Ned's Thumb. C'est ici que nous passons notre nuit en plus haute altitude.

4 h de marche. Dénivelée : + 670 m, - 280 m

Nuit sous tente.

Selon les conditions et les choix de l'organisation, nous pouvons repasser une nuit à Lari Mine et rejoindre notre étape suivante par le bas.

J11/ Paldor Base Camp (4500 m) - Jaisuli Kunda (4420 m)

Nous franchissons un col au Nord du Ned's Thumb. La vue sur l'ensemble du massif du Paldor s'agrandit encore jusqu'à embrasser la totalité du cirque glaciaire. Ce col à 4800 mètres est le point culminant de notre trek. Il ne porte pas de nom, à l'image de ce massif du Ganesh Himal, sauvage et préservé. Une descente dans les éboulis conduit à un endroit idyllique propice à la halte de milieu de journée. Après une remontée, un sentier balcon en montées et descentes nous conduit à Jaisuli Kunda (4460 m), lac sacré pour les hindouistes, enchâssé au creux d'un fabuleux cirque de montagne.

5 h de marche. Dénivelée : + 400 m, - 480 m

Nuit sous tente au bord du lac.

J12/ Jaisuli Kunda (4420 m) – Camp sous Rinamo Danda (4480 m)

L'étape clé du trek est au programme aujourd'hui, le cheminement dans les pentes abruptes étant malaisé. Nous commençons par gravir un col évident au-dessus du campement à 4600 mètres d'altitude. La vue est fantastique sur le Langtang Lirung tout proche et sur une multitude de sommets tibétains au Nord, dont nous pouvons peut-être juste nommer le Xixapangma (8046 m). Nous redescendons sur l'autre versant et entamons le parcours en montagnes russes à flanc de montagne. Nous franchissons ainsi les arêtes et combes descendant de la face Est du Paldor. Ce parcours, surtout malaisé pour les porteurs, n'est pas sans rappeler les sangles de Chartreuse ou les sentiers balcons du Vercors. L'arrivée à la crête de Rinamo Danda (4620 m) marque la fin des difficultés. Nous commençons peu à peu à redécouvrir le massif du Ganesh Himal. Camp sur le premier espace plat rencontré depuis le matin, à 4480 mètres !

6h de marche. Dénivelée : + 510 m, - 460 m

Nuit sous tente.



Si nous estimons le passage clé trop exposé pour les porteurs, nous pouvons choisir de redescendre par un splendide parcours en crête sur Lumbri Danda et ainsi découvrir le pays tamang avant de rejoindre Tatopani.

J13/ Camp sous Rinamo Danda (4480 m) – Khola Kharka (3990 m)

Nous finissons le contournement des flancs Est du Paldor avec le franchissement de trois derniers cols, pour certainement une des plus fantastiques journées panoramiques de notre trek. Le dernier col à 4750 mètres dans le dernier éperon permet de rejoindre la vallée glaciaire au pied des Ganesh II et V. La vue est des plus spectaculaires. Nous découvrons les faces Nord Est glacées du Paldor et face à nous les pics élancés du Ganesh V (6986 m). Tous proches, se dressent des pics tibétains au nom inconnu. Nous établissons notre camp à Khola Kharka (3990 m).

5 h de marche. Dénivelée : + 450 m, - 900 m

Nuit sous tente.

J14/ Khola Kharka (3990 m) - Chuchun Bagar (3050 m)

Nous quittons à regrets ce lieu idyllique et entamons la descente. A Sangjung Kharka, nous nous retournons pour admirer la face Nord Est du Paldor avec ses deux magnifiques sommets noir et blanc. Cette dernière vision restera longtemps dans nos mémoires. Nous franchissons un pont de branchages et progressons pendant une heure en territoire tibétain en suivant le cours de la Sangjung Khola. La gorge semble impénétrable, pourtant le sentier arrive à s'y faufiler en empruntant l'une ou l'autre rive. Nous établissons notre camp à Chuchun Bagar (3050 m) où la vallée s'ouvre. A 3000 mètres, après une semaine en altitude, nous avons l'impression d'être dans la plaine.

4 h 45 de marche. Dénivelée : + 0 m, - 950 m

Nuit sous tente.

J15/ Chuchun Bagar (3050 m) – Tatopani (2740 m)

La descente se fait bucolique. Le sentier serpente dans les forêts de hêtres et de chênes. Petit à petit nous croisons les paysans tamang qui se rendent à leurs champs d'orge et de millet. La vallée s'anime et cette présence humaine est très appréciée après notre périple dans les grands espaces minéraux. Nous arrivons à Tatopani (eau chaude en nepali). La brume est due à la présence d'eau chaude ferrugineuse qui sort de terre à 55°C et ce lieu est sacré pour les hindouistes. Les sources sont réputées pour leurs vertus curatives. La halte est bienvenue. Durant l'après-midi, nous profitons de l'eau chaude pour une toilette en profondeur attendue depuis de nombreux jours.

3 h de marche. Dénivelée : + 100 m, - 410 m

Nuit sous tente.

J16/ Tatopani (2740 m) – Syabrubesi (1550 m)

Nous poursuivons la descente et croisons la foule multicolore et souriante des pèlerins se rendant à Tatopani. Nous traversons de splendides villages tamang tels Bragan et Pajung. Petit à petit, la température s'élève et figuiers de Barbarie et bananiers apparaissent à nouveau. Face à nous, la vallée du Langtang est une invite à de futurs treks ou peut-être à un magnifique enchaînement. Après avoir traversé la Chilime Khola, nous posons définitivement nos sacs à Syabrubesi (1650 m), au bord de la Trisuli Khola, traversée 12 jours plus tôt.

4 h de marche. Dénivelée : + 0 m, - 1190 m

Dernière nuit sous tente.



J17/ Syabrubesi (1550 m) – Kathmandu.

Sur la piste, par monts, par vaux et par gorges, nous nous dirigeons vers la fin de notre fabuleux voyage. Elle longe des rivières encaissées dans de profondes gorges, longe des collines striées de rizières et offre par temps clair des vues sur les sommets enneigés de l'Himalaya, mais notre tête est ailleurs... Lorsque nous rejoignons Betrawati, la boucle est bouclée et la partie la plus inconfortable de la piste effectuée. La route du retour traverse Trisuli Bazar et remonte à la Kakani Pass (2145 m). Une dernière halte s'impose pour embrasser les hauts sommets du Langtang, mais surtout ceux du massif du Ganesh Himal où nous nous plaçons à retrouver notre itinéraire. Il ne reste plus qu'à plonger dans l'agitation de Kathmandu.

Transfert : 10 h de route

Nuit à l'hôtel.

J18/ Kathmandu

Journée tampon utilisée notamment si le transfert en bus en fin de trek prend plus de temps que prévu, en raison d'éboulements sur la route. Si le programme est respecté, cette journée peut être consacrée à la visite de la vallée de Kathmandu. Il est possible de visiter Pashupatinath, très haut-lieu de culte hindou. Non loin de là, se situe l'immense Stupa de Bodnath, 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. Il est possible de rentrer à pied sur Kathmandu, pour continuer à s'imprégner de l'atmosphère de cette ville, à la fois déroutante et envoûtante.

Nuit à l'hôtel.

J19/ Vol Kathmandu...

Vous jouissez d'une demi-journée libre à Kathmandu pour effectuer vos derniers achats. Dans l'après-midi, transfert à l'aéroport. Vol pour Paris avec escale.

J20/ ... Paris

Arrivée à Paris, généralement en début de matinée.

Niveau

4 / 5. Pour bons marcheurs, 5 à 6 h de marche /jour en moyenne (1 journée de 8h30), dénivelé 600 à 1200 m / jour

Prix

sur devis

✓ Compris

- Le vol international aller-retour sur ligne régulière Paris-Kathmandu avec escale, en classe économique
- Les taxes d'aéroport internationales au départ d'Europe



Vercors Escapade - 7 rue des Fabriques 26150 Die - 04 75 22 07 62
contact@vercors-escapade.com www.vercors-escapade.com
Version : 20/02/2026 - Page 6/12

- Les déplacements terrestres décrits dans le programme
- L'hébergement à l'hôtel à Kathmandu , base chambre double
- L'hébergement sous tente, base occupation double, pendant le trekking
- Le matériel de camping et de cuisine collectif et individuel
- La pension complète, sauf les repas à Kathmandu
- Le dîner du dernier soir à Kathmandu (sauf les boissons)
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne français
- L'assistance d'une équipe locale pendant le trekking (sirdar, porteurs, cuisiniers)
- La taxe d'entrée dans le parc National du Langtang.
- Un caisson hyperbare (caisson de décompression)
- Un téléphone satellite (uniquement réservé aux cas d'urgence)
- Une trousse de secours collective

✕ Non compris

- L'assurance facultative annulation/interruption de séjour/perte de bagages, l'assistance
- Tout ce qui n'est pas compris dans la rubrique "Le prix comprend"
- Les frais de visa à l'arrivée (environ 50 €)
- Les repas à Kathmandu (budget de 60 € à 70 € sans les boissons.)
- Les entrées dans les temples, monuments et monastères lors de la visite optionnelle des principaux sanctuaires de la vallée de Kathmandu.
- Les entrées éventuelles pendant le trekking
- Les boissons
- Les pourboires : entre 70 et 80 € par participant selon satisfaction, pour la totalité de l'équipe népalaise



Carnet de voyage

ACCUEIL

Le J1 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.

DISPERSION

Le Jour 20 à l'aéroport de Paris

Nous entendons par « dispersion », le lieu à partir duquel nos prestations sont terminées.

FORMALITÉS

Vous devez être en possession d'un **passport en cours de validité** et valable encore 6 mois après la date de retour. **Visa obligatoire** pour les ressortissants français. Pour les autres nationalités, se renseigner auprès du consulat ou de l'ambassade.

Pas de vaccination obligatoire.

NIVEAU



Vercors Escapade - 7 rue des Fabriques 26150 Die - 04 75 22 07 62
 contact@vercors-escapade.com www.vercors-escapade.com
 Version : 20/02/2026 - Page 7/12

Pour bons marcheurs en montagne. Portage d'un sac à dos léger pour la journée.

Horaire moyen : 5 à 6 heures de marche par jour, une journée à 8 h 30

Dénivelée journalière variable : de 600 m à 1200 m.

Le rythme de marche est lent et régulier, l'aspect découverte est privilégié sur l'aspect sportif.

La difficulté réside essentiellement dans les "plats népalais" (succession de montées et descentes) et les nombreux escaliers qui parsèment les chemins. Pour ce trek, l'altitude maximum obligatoire est de 4800 mètres. L'altitude dans ce genre de circuit est une préoccupation du randonneur. Dépasser les 4000 mètres est loin d'être insurmontable à condition de respecter les règles essentielles de l'acclimatation à l'altitude. Votre accompagnateur sera là pour vous donner les conseils particuliers à ce processus.

HÉBERGEMENT

Hôtel (2 ou 3 personnes par chambre) à Kathmandu, tentes durant le trek.

Les tentes avec des matelas mousse sont occupées par 2 personnes. Dans les villages, elles sont généralement plantées chaque soir dans la cour d'une maison. En montagne, la présence de l'eau et d'un large espace plat déterminent l'emplacement du campement. Une tente mess est prévue pour les repas. Le matin, lorsque c'est possible, notre équipe de cuisine vous fournit une cuvette d'eau chaude pour la toilette.

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.

A l'aller à Kathmandu, nous choisissons généralement des restaurants népalais ou tibétains. Au retour, les repas sont à votre charge (de 3 à 15 € par repas, selon les restaurants choisis).

En trek : Le midi, vous mangez un pique-nique avec, dans la mesure du possible, des plats chauds, des salades à base de riz, des crudités. Le soir, vous serez impressionnés par la qualité et la variété des repas préparés par notre chef cuisinier. 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. Le matériel de cuisine collectif et individuel est fourni.

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...

TRANSFERTS INTERNES

Transferts en bus privés.

PORTAGE DES BAGAGES

Les bagages sont transportés par les porteurs, vous portez uniquement les affaires de la journée.

Dédoublement :

En raison d'une forte demande, il peut arriver que le séjour soit dédoublé. Dans ce cas, chaque groupe sera indépendant et encadré



par son propre accompagnateur.

Groupes constitués :

Vous êtes membres d'une association, d'un comité d'entreprise, d'une collectivité, vous êtes une famille ou un groupe d'amis désirant randonner ensemble : nous organisons cette randonnée aux dates que vous choisissez, avec un tarif étudié, consultez-nous.

ENCADREMENT

L'accompagnateur en Montagne français :

Sa présence est systématique sur nos séjours au Népal. 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.

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 :

Sirdar : il est le responsable du déroulement du trekking (terme employé pour désigner une randonnée au Népal). Il nous accompagne sur les sentiers et commande toute la structure de trek (cuisine, sherpas, porteurs).

Chef Cuisinier ou Cook : il est éminemment important, car responsable de notre alimentation. Vous serez impressionnés par la qualité et la variété des repas. C'est le deuxième personnage dans la hiérarchie.

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.

Assistant-Cuisinier : dès le petit-déjeuner, il court constamment, car après avoir participé à la préparation du repas et l'avoir servi, il fait la vaisselle. Les cuisiniers nous dépassent ensuite pour préparer le repas suivant. C'est généralement une équipe de joyeux drilles.

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 au camp pour partager quelques instants ensemble.



Équipement

MATÉRIEL FOURNI

Une tente pour 2 personnes avec des matelas mousse.

Une tente mess pour les repas.

Matériel de cuisine collectif et individuel.

ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL A PRÉVOIR

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 en fourrure 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 sèchent 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.

La liste idéale : (à adapter suivant la randonnée et la saison)

- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 foulard.
- 1 bonnet.
- 1 paire de gants
- T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche).
- 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.
- 1 surpantalon imperméable et respirant type gore-tex (si votre budget vous le permet).
- 1 caleçon (peut-être utilisé le soir à l'étape).
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules.



- 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.
- 1 paire de guêtres.
- des sous-vêtements.
- 1 maillot de bain (facultatif).
- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.

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 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) contenant argent, passeport, carte vitale et contrat d'assistance.
- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances et des produits bio !).
- 1 gant de toilette + 1 serviette de toilette qui sèche rapidement.
- Un gel antiseptique pour le lavage des mains sans eau.
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- Papier toilette + 1 briquet.
- Crème solaire + écran labial.
- 1 frontale ou lampe de poche avec ampoule et piles de rechange.
- 1 couverture de survie.
- Une paire de bâtons est conseillée.
- Un drap-sac et **un duvet de bonne qualité**.
- Sacs plastiques pour envelopper vos affaires et vos déchets personnels.
- Appareil-photo (avec batteries de rechange), jumelles (facultatif).
- Lessive en poudre écologique
- 2 pinces à linge

Pharmacie personnelle

- Vos médicaments habituels.
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- Pastilles contre le mal de gorge.
- 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 anti-diarrhéique.
- Un antiseptique intestinal.
- Un anti-vomitif.



- Un antiseptique.
- Des dosettes de gouttes ophtalmiques.
- Homéopathie « coca » pour l'altitude.

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

- Des pastilles pour purifier l'eau.
- En complément éventuel : répulsif contre les moustiques, veinotonique, somnifère léger, etc...
- Une paire de petits ciseaux (à mettre dans votre bagage en soute).
- Les médicaments éventuellement prescrits par votre médecin contre les méfaits de l'altitude (voir rubrique spécifique de la fiche Népal).
- Eventuellement, une trousse de premiers soins contenant du fil de suture avec aiguille, des seringues et des aiguilles stériles à fournir en cas de besoin à du personnel médical.

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.

