Solu Khumbu, pays des sherpas et de l’Everest

Trek encadré par un accompagnateur en montagne français et un guide

népalais 16 jours dont 9 de trek



Voici un voyage idéal pour découvrir le Népal et plus particulièrement le pays des sherpas, le Solu Khumbu ! Ce trek d'altitude modérée se déroule dans un secteur imprégné par le bouddhisme. De nombreux monastères tibétains se dressent à flanc de montagnes, accueillant un grand nombre de moines. De villages en villages, de collines en collines, nous marchons loin des axes habituels des trekkers, profitant de beaux panoramas sur l’Everest. C’est aussi la région d’origine de la majorité des sherpas qui guident avec patience et gentillesse sur les sentiers du Népal. Ce séjour est l'occasion de faire de belles rencontres que ce soit dans les écoles des villages, dans les familles ou avec notre équipe locale, de beaux moments de partage en perspective !

Les plus

- Un voyage conçu pour une découverte du Népal hors sentiers battus
- De très beaux panoramas sur la chaîne de l'Everest
- De nombreuses occasions de rencontre et d'échanges dans les villages
- Une altitude modérée tout au long du trekking (altitude maximum obligatoire : 3700 m)

Dates

Du 8 au 23 novembre 2026

Itinéraire

J1 et J2 / Vol Paris - Kathmandu
Installation dans un hôtel près du cœur de la ville et première découverte de Kathmandu.

Nuit à l'hôtel

J3/ Katmandou (1400 m)
Cette journée est consacrée à la visite de Kathmandu, elle permet aussi d'accomplir des formalités (notamment le permis de trekking). En compagnie d'un guide népalais francophone, 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 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, à la fois déroutante et envoûtante. Nous sommes dans un autre monde.

Nuit à l'hôtel.

J4/ Transfert à Kerung (2400 m)
Une bonne journée de route (10 à 12 heures) est nécessaire pour rejoindre le Solu Khumbu. De collines en rivières, ce trajet offre une première découverte du Népal des campagnes, une première aventure…

Nuit en lodge près de la gompa (monastère bouddhiste).

J5/ Kerung (2400 m) - Jhapre (2820 m)
À 2400 mètres, le souffle est un peu court, mais il est temps de se mettre en chemin. Nous commençons par descendre jusqu'à la Bagam Khola que nous franchissons sur un long pont suspendu… Puis une belle remontée en forêt sur des sentiers secondaires nous mène jusqu'à Chyangba, avant de gagner le village perché de Jhapre.

4h30 de marche, dénivelé : +820 m / - 400 m
Nuit en lodge

J6/ Jhapre (2820 m) - Lumje (3550 m)
Nous quittons aujourd'hui les zones habitées pour traverser dans un premier temps une superbe forêt de cèdres et de rhododendrons. Cette région abrite cinq espèces différentes de rhododendrons géants. Nous débouchons ensuite dans de vastes pâturages situés sur des crêtes vallonnées. Arrivée à la mi-journée à Lumje, hameau de quelques maisons. L'après-midi est consacrée au repos et à

l’acclimatation.

2h30 de marche, dénivelé : + 750 m
Nuit en lodge.

J7/ Lumje (3550 m) - Pikey lodge (3735 m)
La première partie de notre journée se déroule hors sentiers à travers les pâturages pour parcourir de longues crêtes culminant à 3730 mètres. Vues époustouflantes sur les hautes montagnes du Khumbu et bien au-delà… Nous rejoignons ensuite le sentier pour gravir les 300 derniers mètres menant à Pikey lodge. De nombreux *manis*(murs de pierres gravées de mantras bouddhistes) attestent de l’ancienneté du sentier.

4h de marche, dénivelé : + 680 m / -300 m
Nuit en lodge.

J8/ Pikey lodge (3735 m) - Pikey Peak (4068 m) - Taktor (3150 m)
Après environ une heure de montée, nous atteignons le point haut du séjour : le sommet du Pikey Peak (4068 m) d'où nous avons un fantastique panorama sur la chaîne de l'Himalaya avec cinq sommets de plus de 8000 mètres. Le nom Pikey Peak provient de la divinité « Chyabo Pikey » vénérée par les Sherpas. Très belle descente (avec bien sûr des ups and downs !) jusqu'au col de Bhanjyang (3549 m) où nous nous restaurons. Une magnifique crête panoramique nous invite à remonter 300m avant d'amorcer la descente (-670m) à travers une belle forêt de rhododendrons et de sapins.

6 h de marche, dénivelé : + 870 m / -1100 m
Nuit en lodge

J9/ Taktor (3150 m) - Junbesi (2700 m)
Petite demie-journée de marche pour rejoindre le beau village de Junbesi. Nous retrouvons les belles ambiances pleines de vie : les enfants qui se regroupent pour rejoindre leur école, les travaux des champs… Possibilité de faire une halte au monastère de Serlo Gompa qui fait office d'école bouddhiste. Repos, lessive, et visite facultative du monastère de Tashi Thongmon sont au programme de l'après-midi.

2h30 de marche, dénivelé : + 88 m / -550 m
Nuit en lodge

J10/ Junbesi (2700 m) – Thupten Choling (2920 m)
Une journée au cœur des villages et des monastères de la haute vallée de Junbesi... Un joli sentier en balcon nous conduit sur les hauteurs de Mopung avant de redescendre sur le village de Phungmuche. Passage au monastère « nid d'aigle » de Phungmuche, peut-être serons nous invités à partager le thé avec le Lama s'il est présent !
Nous rejoignons dans l'après-midi le très grand monastère de Thupten Chöling, avec ses centaines de petites bâtisses où logent plus de 400 moines et nonnes*nyingmapa*, aussi appelés "bonnets rouges". C’est la plus ancienne école bouddhiste tibétaine (nyingma = ancien ; pa = courant). Ce monastère, le plus important du Solu Khumbu, a été fondé par "Sa Sainteté Trulsik Rinpoche" dans les années 1960, après qu’il ait fui le Tibet ; il s'agit d'une institution indépendante et autonome. Ainsi, Thupten Chöling a su rester authentique et traditionnel, préservé du monde extérieur. C'est ici que Matthieu Ricard vient se "ressourcer" de temps en temps.

4 h de marche, dénivelé : + 600 m / - 300 m
Nuit au monastère

J11/ Thupten Choling (2920 m) - Taksindu La (3020 m)
Nous redescendons vers Junbesi pour remonter le long d'un bel itinéraire en balcon qui nous conduit à Phurteng d’où nous pouvons observer plusieurs hauts sommets du Khumbu : l’Everest, le Thamserku (6608 m), le Mera Peak (6476 m)... Le sentier descend vers la Dudhkund Khola avant de remonter vers le village de Ringmu, entouré de nombreux vergers, puis le col de Taksindu La.

6 h de marche, dénivelé : + 940 m / - 890 m
Nuit en lodge

J12/ Taksindu La (3020 m) - Silguri Danda (3000 m)
Nous randonnons toute la journée sur un magnifique sentier forestier le long de la crête de Ratnagi, avec de larges vues sur les hautes montagnes. Rhododendrons géants au tronc rouge, sapins himalayens et quelques pâturages jalonnent ce parcours sauvage.

4 h de marche, dénivelé : +630 m / - 580 m
Nuit en lodge

J13/ Silguri Danda (3000 m) - Phaplu (2470 m)
Nous quittons les crêtes pour rejoindre la zone des villages et des cultures. Nous passons Chailsa et sa jolie gompa puis nous faisons une halte à l'orphelinat de Salleri (Foyer Nino) que nous soutenons. Salleri est la capitale administrative du Solukhumbu. Nous y prenons le repas et déambulons dans les rues commerçantes avant de rejoindre le village de Paplu et son petit aéroport.

4 h de marche, dénivelé : +150 m / - 720 m
Nuit en lodge

J14/ Phaplu (2470 m) - Kathmandu
Vol pour Kathmandu (30 minutes) au-dessus d'un paysage de collines sculptées de milliers de terrasses, avec les hautes cimes de l'Himalaya sur la droite de l'appareil. Nous retrouvons de façon abrupte l'agitation de la capitale du Népal. Un retour en jeep n'est pas à exclure si jamais l'avion ne vient pas (en raison de mauvaises conditions météo, ou autre...)

Nuit à l'hôtel

J15/ Kathmandu
Journée tampon de sécurité en cas de retard pris durant le trek ou bien sur le chemin du retour. S'il n'y a pas de retard (comme c'est souvent le cas !), vous jouissez d'une journée libre à Kathmandu pour effectuer vos derniers achats ou vous organiser une visite de Bhaktapur ou de Durbar Square, le centre historique de Kathmandu.

Nuit à l'hôtel

J16/ Vol retour sur Paris
Selon les horaires du vol, possibilité de profiter encore quelques heures de Kathmandu puis transfert à l'aéroport. Vol pour Paris avec escale.

Le programme indiqué n'est donné qu'à titre indicatif. Il peut être modifié en fonction des conditions météo, ou de conditions locales particulières. Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !

Niveau

3 / 5. Pour marcheurs moyens (sac à dos léger pour la journée). 5 à 6 heures de marche par jour, dénivelé de +400 m à 1000 m.
L'altitude maximum « obligatoire » est de 3700 mètres.

Prix

3835 €

Groupe de 6 à 10 participants

Compris

- Le vol international a/r sur ligne régulière Paris-Kathmandu (avec escale), en classe économique
- Les taxes aériennes
- Le vol intérieur Phaphlu - Kathmandu
- Tous les déplacements terrestres en bus privé depuis l'aéroport et dans la vallée de Kathmandu
- Le trajet en 4x4 jusqu'à Kerung
- Les repas à Kathmandu avant le départ du trek
- L'organisation totale du trekking 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 taxes de Parc National, 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 (3 à 4 € environ par douche)
- 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 17 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 pourrons 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. Dépasser les 4000 mètres est un handicap loin d'être insurmontable à condition de respecter les règles essentielles de l'acclimatation. 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 trekkeurs 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.

Voyage partage :
Ce voyage unique est le fruit d'une collaboration étroite avec notre agence locale et son dirigeant passionné, Nima Sherpa. Nima, en plus de son engagement pour un tourisme authentique, dédie une partie de son énergie à une mission d'aide humanitaire essentielle. Originaire de la région, Nima soutient activement des écoles et a tissé un réseau d'habitants désireux de vous accueillir, offrant ainsi une expérience humaine incomparable. Il est le fondateur de l'association « Sherpa Children Aid Association», dont le rôle est de permettre aux enfants d'avoir de bonnes conditions d'éducation sur place quelque soit leur ethnie, leur caste ou leur sexe. Le parrainage (250 €) correspond à une année de scolarité en école privée. www.sherpachildren.org. Ce trek permet de se rendre compte sur place les actions de l'association.

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 :

Sirdar : il est le responsable du déroulement du trekking. Il nous accompagne sur les sentiers et commande toute la structure de trek (cuisine, sherpas, porteurs).
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.
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 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 :
Le midi et le 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). 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).

En trek, vos bagages sont transportés par les porteurs **(10 kg maximum par sac)**. Vous portez uniquement vos affaires pour la journée.

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 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 :
- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 foulard ou tour de cou.
- 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 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.
- Des sous-vêtements.

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) pour mettre son 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 :
- Un drap-sac. Un duvet chaud (-10°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
- Un gel antiseptique pour le lavage des mains sans eau.
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- 1 frontale ou lampe de poche avec ampoule et piles de rechange.

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 antidiarrhéique.
- Un antiseptique intestinal.
- Un antivomitif.
- 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 : veinotonique, somnifère léger, etc…
- Une paire de petits ciseaux (à mettre dans votre bagage en soûte).
- Les médicaments éventuellement prescrits par votre médecin contre les méfaits de l'altitude (voir rubrique spécifique de la fiche Népal).
- Éventuellement, 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.