



## **A ne pas oublier....** ***Pour le bon déroulement du trek au Népal :***

**Une équipe de porteur assurera la charge de votre sac durant le trek, le poids est limité à 8/10KG par personne, nous veillons à ce que les porteurs ne soient pas surchargés, les poids recommandés sont de 20kg /porteur.**

**Avoir une équipe de porteur c'est s'assurer la possibilité de réaliser ce trek en toute sérénité et c'est aussi être en contact avec la population locale, apprécier leur mode de fonctionnement, leur gentillesse et s'inspirer de leur robustesse.....**

**Il vous faudra donc un sac de portage (type duffle bag) dans lequel ils transporteront ce dont vous n'aurez pas besoin en journée, et votre sac à dos pour la journée.**

**Il est possible de laisser un bagage à Katmandou et Pokhara contenant des affaires propres pour votre retour et/ou non utiles pour le trekking.**

### **Les vêtements :**

Des **sous- vêtements respirants** (1 pour 2 ou 3 jours de marche); le coton a tendance à garder l'humidité, avec le vent c'est une sensation assez désagréable ! Privilégiez les manches longues, le soleil est souvent fort en montagne, il est plus facile de remonter ses manches longues que de rallonger les courtes ! Le must étant des tee shirts en merinos (la meilleure adéquation chaleur/transfert d'humidité/confort/anti odeur...)

Une **polaire** (veste ou sweet)

Une **couche chaude pour le haut du corps (type doudoune)**, mais qui ne prenne pas trop de place, et qui soit légère dans son sac à dos (. Si possible une veste type Soft Shell, petit coupe-vent léger, qui favorise l'évacuation de la transpiration.

Une **veste contre la pluie et le vent**, type Gore Tex, attention aux vestes type K-Way ou Poncho, qui ont tendance à favoriser la transpiration.

Un **pantalon de trek** déperlant, respirant, qui peut servir lorsqu'il fait chaud ou moins chaud.

Un **short** pourquoi pas, mais attention aux coups de soleil et au changement de conditions en montagne qui peuvent aller très vite. Il peut neiger sur les hauts sommets en plein mois d'août !

Un **collant ou legging type polaire**, il pourra soit servir de pyjama en altitude soit être utilisé en sous couche si les températures sont vraiment froides en journée

Des **chaussettes type randonnée** (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) ; attention à vos pieds, les ampoules, ce sont les pires ennemis du randonneur ! Des chaussettes trop fines vous abîmeront les pieds et les grosses chaussettes en laine de grand-mère ne sont pas très adaptées à la marche...

**Vos chaussures de randonnée, montantes, semi-rigides** pour que vos chevilles ne travaillent pas trop dans les pierriers, étanches, membrane Gore Tex vivement conseillée. Attention à avoir la bonne pointure, une chaussure trop juste à votre pied, vous fera mal aux orteils lors de la redescente, une chaussure trop grande favorisera les ampoules... Prenez le temps de bien trouver la chaussure à votre pied. Le plaisir de la marche dépend beaucoup du confort de ses pieds.

Prévoyez un **change sec complet** (teeshirt, chaussettes, sous- vêtements...), la sensation de froid vient souvent de la présence d'humidité ; il est important lorsqu'on arrive au refuge de changer tout ce qui est mouillé sur nous. On fait alors sécher ce qui est mouillé et le lendemain on repart avec des affaires sèches. D'où l'importance d'avoir des affaires qui ne gardent pas l'humidité.

### **Les accessoires :**

Un **sac à dos** adapté au poids de votre portage, le confort est très important en montagne, le mal de dos ou des épaules est à proscrire. Il vous faudra un sac à dos avec une sangle ventrale et pectorale, et qui corresponde à votre gabarit... Aujourd'hui le marché des sacs à dos est très développé, il vous suffira de bien vous renseigner pour trouver quelque chose qui corresponde à votre utilisation (volume, nombre de poches, formes, typé homme ou femme...)

Un **chapeau ou une casquette** ; la crème solaire c'est bien, mais c'est encore mieux de se couvrir !

Un **bonnet, une paire de gants**, même en été parfois le temps peut se rafraîchir d'un coup et ça ne prend pas beaucoup de place au fond d'un sac.

Des **lunettes de soleil**, avec un indice de protection supérieur ou égal à 3.

De la **crème solaire** pas pour bronzer mais réellement pour se protéger.

Un **duvet**, ou un drap type « sac à viande » en soie, encore plus léger qu'un duvet et qui prends très peu de place dans les sacs. En général, il peut faire froid dans les dortoirs des lodges, des couvertures/couettes sont mises à notre disposition.

Des **sacs type congélation** pour mettre une pièce d'identité, un peu d'argent liquide, un téléphone portable... De quoi protéger vos effets personnels si on prend une belle averse de pluie !

Un **grand sac poubelle solide**, où vous enfermerez tout ce qui doit rester au sec dans votre sac à dos, même si votre sac est dit étanche ou qu'il a une protection spéciale pluie, rien de tel que de sécuriser vos affaires sèches dans des sacs étanches.



Un petit peu de monnaie si vous voulez profiter des services particuliers des lodges (boissons, douches chaudes, recharges en électricité...)

Et tout ce qui vous sera personnel, adapté, léger et utile : **bâtons de randonnées, appareil photo compact, flasque....**

**Nécessaire de toilette** : prenez des produits biodégradables de préférence

**1 serviette de toilette** (de préférence en microfibrés)

**Le fond de sac que vous devez toujours avoir dans votre sac de journée :**

Une **trousse à pharmacie complète** (détail ci après), mais légère, adaptée à vos spécificités, allergies, ampoules (compeed), boules quies, problèmes particuliers...

Une **lampe frontale** (penser aux piles neuves !)

Une **gourde ou bouteille plastique** de 1,5L minimum (nous vous recommandons une poche à eau type camelbak qui permet de s'hydrater très régulièrement)

**Un couteau, une couverture de survie et un briquet**

Votre **passport dans une poche plastique imperméable**

Des pastilles pour purifier l'eau (type Micropur forte ou Aquatabs) vous pouvez les acheter sur Kathmandou/Pokhara

**!!Attention toutefois !!**

Le poids est un ennemi farouche du randonneur, il est important d'y faire attention lorsque vous choisirez ce que vous mettrez dans votre sac de journée; le plaisir dépend beaucoup des conditions dans lesquels on réalise notre randonnée. La montagne est un environnement naturel dur, elle nous accueille, mais il est important de faire ce qu'il faut pour pouvoir prendre du plaisir. Le masochisme n'est pas souhaité !

**Si traitement médical ou allergie particulière, nous prévenir.  
Si régime alimentaire particulier, nous prévenir.**

**Nos recommandations :**

- Enregistrez en bagage en soute le maximum de choses et ne conservez dans votre bagage à main que ce qui est absolument indispensable à votre voyage.
- Equipez-vous pour l'avion de votre tenue de randonnée et de vos affaires de première nécessité (en cas de problème d'acheminement de vos bagages).

**Pharmacie personnelle :**

- Vos médicaments habituels
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Anti-diarrhéique (type Lopémaride ou Tiorfan...)
- Pansement intestinal (type Smecta)
- Traitement antibiotique à large spectre : prévoir 8 jours de traitement (sur prescription médicale)
- Collyre (poussière, ophtalmie) et crème antibiotique pour les yeux
- Pastilles purifiantes pour l'eau (type Micropur forte ou Aquatabs)
- Bande adhésive élastique (type Elastoplast, en 6 cm de large)
- Jeux de pansements adhésifs et compresses désinfectantes
- Double peau (SOS Ampoules de marque Spenco, disponible en magasins de sport, en pharmacie, parapharmacie...)
- Pommade anti-inflammatoire
- Traitement pour rhume et maux de gorge (pastilles)
- Répulsif anti-moustiques efficace en zone tropicale
- Biafine
- Diamox en comprimé pour la prévention ou le traitement du mal aigu des montagnes (sur prescription médicale)

Votre accompagnateur sera en possession d'une trousse de premier secours (sans médicament).

**Pour toutes questions particulières ou autres recommandations n'hésitez pas à nous contacter, si il vous manque des affaires, il est aussi possible d'acheter sur place, les boutiques pour trekkers sont très nombreuses.**