



NEPAL

TREKKING SOLIDAIRE DANS LE SOLU KHUMBU EN PAYS RAI

Conseils Santé et Equipement

NIVEAU DE DIFFICULTE

Peu difficile, étapes de 2 à 7 heures de marche, dénivelées maximum 1200 m
Les chemins sont en général bons mais comme on est dans des zones de terrains instables on rencontre des passages délicats. Une bonne habitude de la marche est nécessaire.

LE PORTAGE

On ne porte que ses affaires de la journée.

L'ALTITUDE

Ce séjour se déroule à des altitudes comprises entre 1500 et 4640 m.

Sauf contre-indication médicale confirmée par votre médecin (en cas de problèmes cardiaques; en cas de sensibilité aux thromboses, dont le risque peut augmenter lors de longs séjours en altitude et qui entraîne une contre-indication aux contraceptifs oraux; maladies pulmonaires; diabète; épilepsie; ...), ces conditions ne constituent pas une difficulté ou un risque, si les précautions d'usage sont respectées :

- acclimatation progressive, efforts modérés, surtout en début de séjour;
- repos suffisant, absorption fréquente de boisson, alimentation régulière;
- surveillance des éventuels troubles, même semblant anodins, qui pourraient apparaître,

et qu'il faut absolument signaler.

L'acclimatation sera effectuée en début de séjour : repos dès l'arrivée, puis visites tranquilles. Le seul vrai problème est d'accepter le fait de ne pas pouvoir faire autrement que d'**aller lentement**, et de s'y obliger.

Enfin, n'oubliez pas, nous sommes quasiment tous égaux devant l'altitude et les problèmes que cela peut engendrer, si les règles ne sont pas respectées : un grand sportif, un montagnard européen, ou un simple randonneur s'adonnant parfois au tabac ont les mêmes chances de réussite... Parfois, les sportifs en ont moins, à cause de leur impatience les entraînant à brûler les étapes, allant même jusqu'à se mettre en grave danger.

SANTE

Pour éviter toute surprise, **un bilan de santé sérieux (visite médicale) est indispensable** avant d'envisager ce séjour comportant des passages, stationnements et activités à haute altitude (4640 m) Consultez votre médecin :

- en lui précisant les conditions de déroulement en altitude du trek ;
- **demandez un certificat médical de non contre-indication au séjour (que vous nous transmettez)**, avec la réalisation d'un test à l'hypoxie pour les personnes qui ne sont jamais montée au-dessus de 4000 m



NEPAL

TREKKING SOLIDAIRE DANS LE SOLU KHUMBU EN PAYS RAI

- vérifiez l'état de vos vaccinations courantes (tétanos...) aucune vaccination spécifique obligatoire.

Profitez-en pour demander la prescription des quelques produits conseillés dans la liste d'équipement (pharmacie personnelle).

Enfin, n'oubliez pas les soins dentaires.

Sorti de Katmandou, nous sommes très loin de tout centre de soin...

CLIMAT

Printemps et automne sont au Népal des saisons de passage d'une mousson à l'autre et sont en partie exemptes de précipitations abondantes. Il fait froid à partir de 3500m.

DECALAGE HORAIRE

Il est de 3h 45 ou 4 h 45 suivant si nous sommes en heure d'été ou d'hiver avec Paris. Situé en zone intertropicale, le Népal a une durée du jour qui s'étend d'environ 6 h du matin à 6 h du soir. Pour mener des activités en extérieur, il est donc nécessaire de se calquer sur ces horaires, afin de bénéficier au maximum de la lumière solaire.

HEBERGEMENT

Hôtel à Katmandou et sous tente double durant le trekking.

NOURRITURE

Repas préparés par les soins de notre équipe locale.

VIVRES DE COURSE

Chacun apportera ce qui lui fait le plus plaisir à grignoter au cours de la journée de trek sachant qu'un approvisionnement local est prévu. Ce peut être aussi des gourmandises pour l'heure de l'apéro ou une spécialité maison à partager en toute convivialité.

LANGUE

Népalais et anglais

DEPLACEMENTS ET TRANSPORTS SUR PLACE

Vols domestiques avec une compagnie locale sur des petits avions de vingt places.

ENCADREMENT ET CONTACTS LOCAUX

Marc Lubin ou autre membre de l'association « Au Népal, Un Village, une Amitié en Marche », laquelle travaille sur le terrain avec la communauté des villages de Basa/ Rapcha depuis + de 20 ans. Equipe locale.



NEPAL

TREKKING SOLIDAIRE DANS LE SOLU KHUMBU EN PAYS RAI

GROUPE : de 5 à 10 participants

QUELQUES PRECAUTIONS

Pour des informations d'ordre général sur la sécurité : www.diplomatie.gouv.fr

CHANGE - ACHATS

La roupie népalaise, actuellement 1 Euro = 125 NPRs ; se munir d'Euros et de carte de crédit (distributeur).

TRANSPORT AERIEN

Vols internationaux : Air India, Etihad Qatar Airways, Turkish Airlines, Air India

Vols au Népal : Yéti airlines, Nepal Airlines, Sikha Air

FORMALITES

Pour les membres de l'Union Européenne et la Suisse : passeport avec **6 mois de validité minimum**. Visa sur place 30 US\$ en espèces ou équivalent en Euro, appoint de préférence.

EQUIPEMENT

Nous évoluons d'abord dans des zones de climat subtropical où il fait souvent chaud mais aussi dans des zones de montagne (Altitude) où il importe de se protéger du froid

BAGAGES

- 1 sac grand sac de voyage très solide contenant toutes vos affaires emballées de façon étanche dans des sacs plastiques (poids des bagages en soute 20 kg).
- 1 sac à dos (40/50 litres) pour l'avion et les affaires de la journée.

COUCHAGE

- sac de couchage pouvant aller à -5° C en température dite "confort"
- couverture de survie solide
- drap de duvet /drap polaire

HABILLEMENT/CHAUSSURES

- 1 paire de moufles en fibre polaire
- 1 chapeau ou casquette + bonnet + foulard
- 1 chemise ou sous pull en "fibre polaire" fine
- 1 veste en "fibre polaire"
- 1 veste coupe-vent



NEPAL

TREKKING SOLIDAIRE DANS LE SOLU KHUMBU EN PAYS RAI

- 1 pantalon trekking
- 1 paire de très bonnes chaussures de randonnée, étanches.
- 1 paire de chaussures légères pour le repos.
- Chaussettes de laine
- T-shirts
- Sous-vêtements
- cape de pluie
- pantalon et chemises légers pour la partie en moyenne altitude.

PETIT MATERIEL

- lunettes de soleil
- lampe frontale + piles alcalines et ampoules de rechange
- couteau + briquet
- gourde
- nécessaire de toilette léger, lingettes.
- crème solaire
- 1 "buff" (tour de cou léger)

PHARMACIE PERSONNELLE

- Vos médicaments habituels
- Vitamine C ou polyvitamine
- Biafine : pour les coups de soleil et les brûlures
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Anti-diarrhéique (type Imodium...)
- Antiseptique intestinal (type Ganidan...)
- Traitement antibiotique à large spectre : prévoir 8 jours de traitement (sur prescription médicale)
- Pommade anti-inflammatoire
- Collyre (poussière, ophtalmie) et crème antibiotique pour les yeux
- Pastilles purifiantes pour l'eau (Hydroclonazone, Micropur)
- Bande adhésive élastique (Elastoplast) efficace en prévention des ampoules...
- Jeu de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Double peau (SOS Ampoules de marque Spenco, disponible en magasins de sport, en pharmacie, parapharmacie...)
- Traitement pour rhume et maux de gorge (pastilles)

NB liste donnée à titre indicatif. Chacun étant libre de l'interpréter comme il l'entend et sous son entière responsabilité.