



# NÉPAL

## MERA PEAK (6475M)

07-27 AVRIL 2024  
*(ACCOMPAGNÉ PAR GUILLAUME)*

27 OCTOBRE - 16 NOVEMBRE 2024



NOMAD'S LAND

The trekking company

# NAMASTE

Le Népal est un pays formidable pour qui décide de mettre ses préjugés de côté et ouvrir les yeux différemment. 60 ethnies parlant 123 langues se partagent entre deux religions principales, l'hindouisme et le bouddhisme.

On y parle le népalais, langue d'origine sanskrite, apparentée à l'hindi et utilisant le système d'écriture dévanagari.

Pays de tous les extrêmes, il possède une géographie pour le moins atypique. Une longueur moyenne de 800 kilomètres pour une largeur de 200 kilomètres, ayant une altitude s'échelonnant de 60 mètres à 8848 mètres...C'est effectivement sur ces terres que se trouve le *Sagarmatha* (Everest), partagé avec le Tibet.

Ces brusques variations d'altitude entraînent une diversité exceptionnelle de paysages. Plaines, collines, jungles et montagnes se côtoient sans complexe, faisant de la république une destination idéale pour tout amoureux de la nature.

La spiritualité n'est quant à elle pas en reste. La vie sociale se déroule au gré des festivals religieux et autres célébrations de divinités hindouistes. Le bouddhisme, profondément ancré dans les montagnes, quant à lui offre une autre vision du monde, où l'avoir ne serait pas un but en soi.

Le Népal, un pays où s'instruire et s'émerveiller de la nature vont de paire...



# VOTRE VOYAGE EN BREF.

- 21 JOURS/ 20 NUITS
- 15 JOURS DE TREKKING
- GUIDE  
ANGLOPHONE/FRANCOPHONE
- HÉBERGEMENT EN  
HÔTEL/TENTE/REFUGE
- VOYAGE AXÉ TREK & ASCENSION
- POINT CULMINANT: 6475M
- NIVEAU : ENGAGÉ

Le Mera peak est le trekking peaks le plus spectaculaire du Népal. Nous commençons notre périple à Phaplu (2413m.) pour le finir au sommet du Mera (6475m.) qui nous offre une vue époustouflante sur la chaîne de l'Himalaya, plus précisément sur les massifs de l'Everest, du Lhotse, du Makalu et du Cho-Oyu. Tous des sommets de plus de 8000 mètres.

Ce trekking-ascension constitue une superbe introduction à l'Himalayanisme, avec un dosage parfait entre grande randonnée et véritable expédition.

Nous traversons des villages Sherpas tout au long de notre marche d'approche, empruntons des sentiers peu connus des autres agences, pour nous assurer une immersion totale dans le quotidien de ces hommes et femmes vivant sur les contreforts de l'Himalaya.

Nous vous proposons un programme différent, accordant le temps nécessaire à l'acclimatation, afin que vous arriviez au sommet dans les meilleures conditions.

Un trekking inoubliable de la jungle aux cîmes!

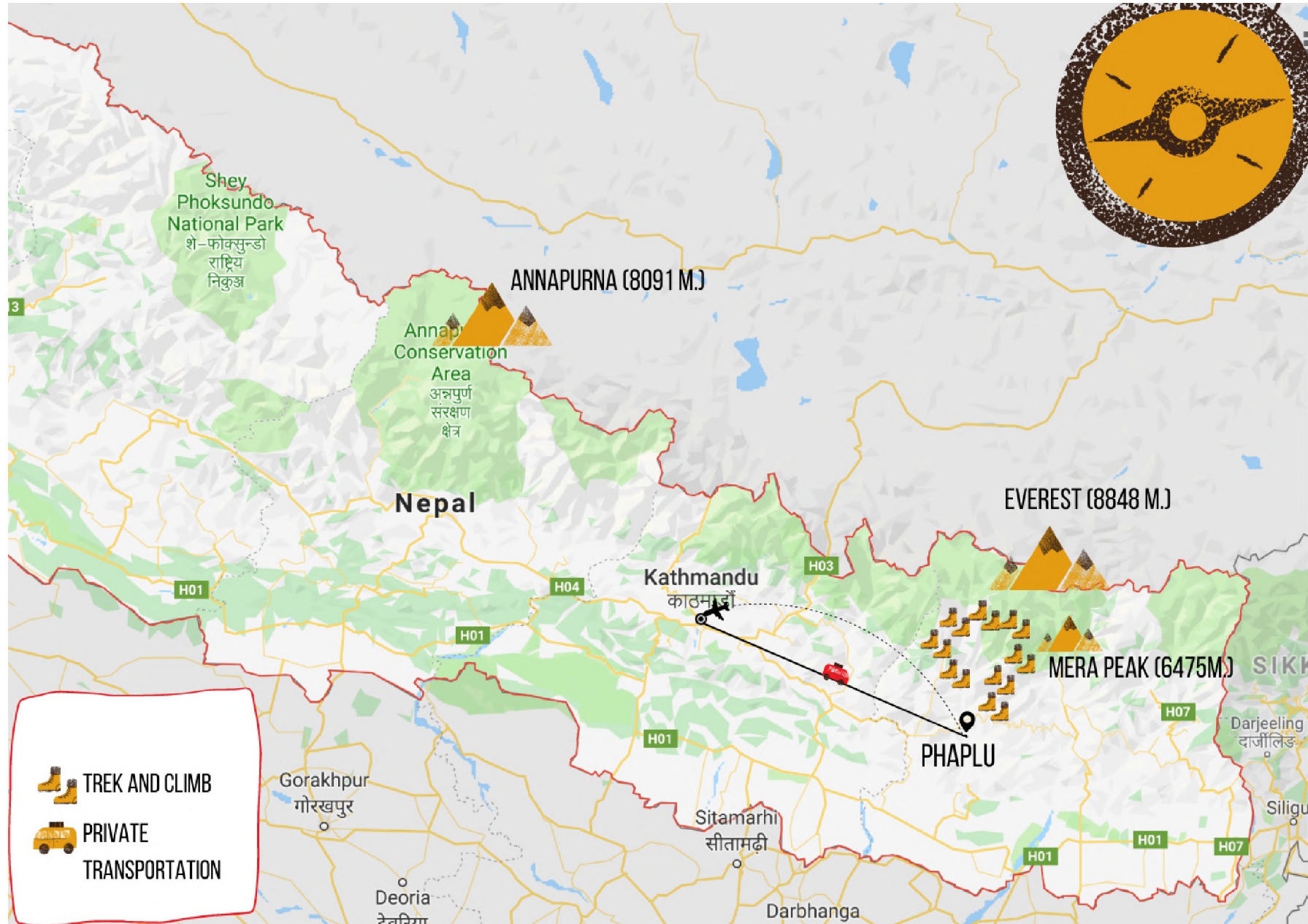
Rendez-vous à Kathmandou...

**DÉCOUVRONS VOTRE  
ITINÉRAIRE EN DÉTAIL !**





# VOTRE PARCOURS



# ITINÉRAIRE

## JOUR PAR JOUR

### JOUR01:

Arrivée à Kathmandu. Accueil par notre équipe, fin de journée libre.

### JOUR02:

Transfert en Jeep jusqu'au village de Phaplu (2413m.)  
Magnifique journée de route à travers les collines du département d'Okhaldunga.

### JOUR03: PHAPLU (2413m.) → NUNTHALA (2194m.)

7 h. +500m./ -800m./ 18km.

Première bonne journée pour se mettre correctement en jambe. Nous passons le col de Taksindu à 3000 m. avant de descendre vers le petit village de Nunthala.

### JOUR04: NUNTHALA (2194m.) → KARIKHOLA (2040m.)

4h. +500m./ -600m./ 7.7km.

Entre jungle et torrent. Petite journée afin de récupérer de la veille. Nous descendons vers la rivière qui sera notre point le plus bas du trekking. Nous traversons de magnifiques villages peuplés par l'éthnie Rai.

### JOUR05: KARIKHOLA (2040m.) → SIBUJE (2854m.)

6h. +1134m./ -320m./ 8.7km.

Nous entrons dans la vallée du Mera. Un chemin à flanc de coteau nous amène à notre étape du soir. Si le temps est dégagé, nous aurons nos premières vues sur le Mera.

### JOUR06: SIBUJE (2854m.) → CHHETRA KHOLA (3122m.)

7h. +800m./ -532m./ 9.3km.

Journée fatigante mais magnifique. Nous traversons une jungle d'altitude, entourée de beaux sommets enneigés.

### JOUR07: CHHETRA KHOLA (3122m.) → KHOTE (3580m.)

5h30. +700m./ -242m. 6.1km.

Nous rejoignons le fond de la vallée qui nous emmène au Mera. Nous longeons la fameuse rivière Inkhu, territoire Sherpa.

### JOUR08: KHOTE (3580m.) → TANGNAG (4358m.)

4h. +778m./ 8.2 km.

Une belle journée avec une douce remontée vers le petit village de Tagnag. La vallée nous offre d'impressionnantes vues sur le Tamserku (6623m.) et le Kyashar (6780m.)

### JOUR09: ACCLIMATION A TAGNAG.

Randonnée jusqu'à 5000 mètres qui nous offre un panorama époustouflant sur la vallée de l'Inkhu Khola.

### JOUR10: TANGNAG (4358m.) → KHARE (4900m.)

3h. +540m./ 5.2km.

En route pour Khare, notre dernière étape "trekking" avant de passer en mode expédition. Une douce montée ponctuée par un superbe lac d'altitude.

### JOUR11: ACCLIMATION A KHARE

Nous vous proposons différentes balades aux alentours du petit village afin de vous acclimater correctement à l'altitude.

### JOUR12: KHARE (4900m.) → MERA BASE CAMP (5300m.) VIA COL DU MERA (5415m.) – 6h. +515m./ -115m.

Nous partons pour l'expédition. Nous montons jusqu'au camp de base ou nous laissons nos affaires pour ensuite grimper au col du Mera. Ce trajet nous servira de formation pour la marche avec crampons et en cordée. Nuit sous tente.



# ITINÉRAIRE

## JOUR PAR JOUR

### **JOUR13: MERA BASE CAMP (5300m.) → MERA HIGH CAMP (5800m.)**

*6h. +500m.*

Nous entamons notre ascension vers le camp d'altitude du Mera. A notre arrivée, du thé et de la soupe bien chaude nous réconforterons pendant que nous admirons le panorama des 8000 mètres qui s'offre à nous. Nuit sous tente.

### **JOUR14: MERA HIGH CAMP (5800m.) → SOMMET (6475m.) → KHARE (4900m.) – 10h. +675m./-1575m.**

Lever à 2 heures du matin pour commencer notre ascension. Si tout va bien, nous devrions arriver au sommet sur les coups de 7 heures du matin. Après quelques photos, nous voici de retour vers le petit village de Khare en dévalant les pentes du Mera.

### **JOUR15 : KHARE (4900m.) → KHOTE (3580m.)**

*5h. -1320m./ 13km.*

Aujourd'hui, nous reprenons le même chemin jusqu'à Kothe. 2 heures de marche jusqu'à Tagnag. Nous prenons le déjeuner, puis nous marchons encore 2 heures et demie pour rejoindre Kothe.

### **JOUR16 : KHOTE (3580m.) → THULI KARKA (4220m.)**

*5h. +700m./ 6.2km.*

Aujourd'hui, nous montons 700m jusqu'à notre camp avant le col du Zatra La. Après avoir quitté Khote, nous suivons la rivière Hinku en aval pendant un moment sur un sentier vallonné. Nous commençons l'ascension vers notre lieu de déjeuner à Tattor. Après le déjeuner, nous montons à travers une forêt de pins puis de rhododendrons. Plus tard, nous suivons une longue traversée vallonnée pour atteindre notre lieu de repos à Thuli Kharka.

### **JOUR 17 : THULI KARKA (4220m.) → LUKLA (2850m.)**

*10h. +400m./ -1760m./ 9km.*

Nous suivons un sentier escarpé jusqu'au col de Zatra La à 4 696 m d'altitude. Cela prend 1h30 depuis Thuli Kharka. Après avoir traversé le premier col, nous traversons pendant 3/4 d'heure jusqu'au deuxième col appelé Zatra Og. Depuis le col, Lukla est à environ 1 800 m en dessous de nous. Une fois arrivés au magasin de thé, le sentier devrait être dégagé de neige et de glace. De là, nous continuons notre descente pendant environ une heure jusqu'à ce que nous atteignons le lieu du déjeuner. Nous poursuivons notre descente à travers la forêt puis les terres cultivées pour atteindre Lukla.

### **JOUR 18 :**

Vol vers Katmandou depuis Lukla. Fin de journée libre à Kathmandu.

### **JOUR19 : Journée libre à Katmandou.**

Nous prévoyons deux jours libres à Katmandou pour nous donner une marge de manœuvre si l'avion Lukla-Katmandou devait être annulé en raison du mauvais temps.

### **JOUR20 :**

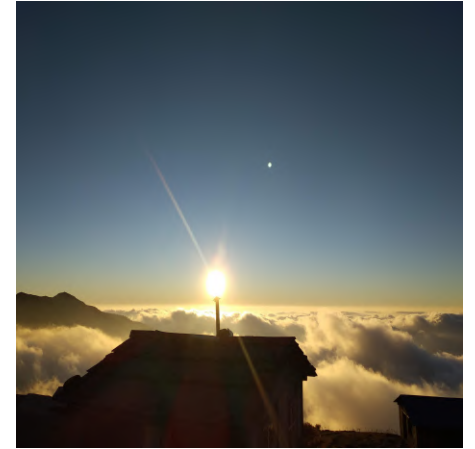
Journée libre à Katmandou. Nous nous tenons à votre entière disposition si vous désirez que nous vous organisions l'une activité où l'autre.

### **JOUR21 :**

Transfert à l'aéroport pour votre vol international et fin de nos prestations.



# VOTRE VOYAGE EN PHOTOS



# INFORMATIONS PRATIQUES

**PRIX**  
**2975 €**

Par personne et à partir de 4 participant(e)s

## EST INCLUS

- Voyage francophone accompagné par Guillaume, co-fondateur de Nomad's Land.
- Transferts aéroport
- 4 nuits en b&b en chambre double/twin à Kathmandu
- Jeep privée Kathmandu-Phaplu
- Guide de trek Népalais du jour 02 au jour 18
- 1 porteur pour 2 personnes
- 1 Guide d'altitude pour 2 personnes lors de l'ascension
- Pension complète du jour 02 au jour 18\*
- Permis d'ascension du Mera peak
- Permis d'accès au parc naturel du Makalu
- Location du matériel d'ascension (baudrier, dégaines, longues, auto-bloquant, chaussures cramponables, crampons, piolet.)
- Logistique et intendance dans les 2 camps d'altitude (base camp & high camp)
- Vol domestique Lukla-Kathmandu\*\*
- Pot commun pour les pourboires
- Repas d'accueil le premier soir
- Welcome pack

\* La pension complète comprend un petit-déjeuner, déjeuner, dîner. Nous incluons également boisson chaudes lors des pauses & repas (EXCEPTÉ les café machine en altitude.), la nuitée en chambre double.

\*\* En haute saison (printemps-automne) les vols vers/de Lukla sont opérés à partir du petit aéroport de Manthali - Ramechap, situé à 4 heures de route de Kathmandu. Votre transfert est inclus dans le prix.

**LES VOYAGES ACCOMPAGNÉS PAR GUILLAUME SONT DES SÉJOURS EN DEHORS DES SENTIERS BATTUS, SUR DES ITINÉRAIRES QU'IL A COMPOSÉ ET CONNAIT PARFAITEMENT. TOUT AU LONG DU PÉRIPLE, GUILLAUME PARTAGE AVEC VOUS SA PASSION ET CONNAISSANCE DU PAYS POUR VOUS ASSURER UNE IMMERSION TOTALE DANS LA CULTURE LOCALE. ÉTANT BILINGUE NÉPALAIS/FRANÇAIS ET CURIEUX DE TOUT, IL FAVORISE LES ÉCHANGES ENTRE VOUS ET LES POPULATIONS LOCALES.**

## N'EST PAS INCLUS

- Vol international
- Assurances
- Snacks, sodas, boissons alcoolisées.
- Lunch et soupers à Kathmandu (Compter entre 5 et 10 \$ le plat. )

## OPTIONS

- Porteur supplémentaire : 20 € / jour/ porteur (20 kg max.)
- Sac de couchage: 3 €/ jour.

## NOTRE POLITIQUE DE TARIFICATION

Il n'est pas rare que les prix qu'affichent d'autres agences Népalaises mentionnent uniquement les prestations terrestres et logements, ajoutant en supplément permis spéciaux et transport aérien et parfois nourriture.

Soyez donc vigilant lorsque vous effectuez votre étude de marché. Les prix que nous indiquons incluent vols, permis spéciaux, pensions complète etc. Un tarif sans surprise!

Nos prix sont à partir de : cela signifie le coût minimum à partir duquel le voyage peut se réaliser. Les variantes étant le nombre de participants, les changements de tarification du l'instabilité politique du pays (permis de trek, essence, taux de change extrêmement variable de la roupie népalaise par rapport à l'euro/dollars.)

Nous sommes ouverts à la discussion quant à la soustraction de l'un ou l'autre service afin de rendre votre voyage plus économique.

À bientôt dans l'Himalaya.





## ORGANISATION GÉNÉRALE

### NOTRE ÉQUIPE ENCADRANTE

Guillaume, co-fondateur de Nomad's Land, bilingue français/népalais.

Un guide-accompagnateur Nomad's Land.

Un ou plusieurs accompagnateurs, en fonction de la taille du groupe. Ils veillent à votre confort et ferment la marche.

Un ou plusieurs porteurs, en fonction de la taille du groupe.

### LES DÉPLACEMENTS

Jeep/Minibus/bus privé pour les déplacements sur route à l'intérieur du pays.

Si votre voyage l'inclus, avion domestique pour les déplacements par les airs.

### L'HÉBERGEMENT

À Kathmandu : hébergement en hôtel trois étoiles dans le quartier de Bodnath. En règle générale nous travaillons avec l'hôtel [Butsugen](#).

Durant le trekking : lodge : niveau de confort très sommaire et rustique sur ce circuit.

Pour votre confort, il est indispensable de prévoir un bon duvet.

Dans tous les lodges, les sanitaires demeurent la partie la plus rustique ! Douches payantes, mais souvent tièdes, car chauffées uniquement à l'énergie solaire. Prévoyez des sandales légères.

Au-dessus de 3 000 mètres d'altitude, vous pouvez commander des bassines d'eau chaude, moins gourmandes en énergie, ce qui vous évitera sans doute aussi de vous enrhummer ! Toilettes séparées ou dans le lodge.

Certains lodges de la région du Mera n'ont pas l'électricité. Dans les lodges qui disposent d'électricité possibilité de charger les batteries (payant : comptez entre 100 et 400 roupies en fonction de l'endroit.) et, parfois connexion Wi-Fi avec un faible débit (payant également).

Les nuits sous tente sont glaciales et précaires, un vrai goût d'expé! Soyez sûr(e) d'avoir un sac de couchage adéquat.



## ORGANISATION GÉNÉRALE

### LES REPAS

Dîner et petit déjeuner pris en lodge.

Nous nous efforçons de faire varier les repas (menus groupes) entre chaque lodge. Cependant, les hindouistes et les bouddhistes sont le plus souvent végétariens. On mange donc peu de viande ou de poisson. Les plats sont à base de pâtes, riz, pommes de terre, lentilles, etc.

Quant au repas de midi, il s'agit d'une véritable pause, relativement longue. L'occasion de déguster le traditionnel daal-bhat, à base de riz et de lentille. Repas idéal comprenant tous les apports nécessaires pour le corps. Le rythme de marche ne correspond donc pas à celui généralement adopté en randonnée, où la halte de midi est courte. À bon entendre.

Lors de votre trekking, un complément de vivres énergétiques est fourni sous forme de fruits secs. Vous pouvez, si vous le souhaitez, apporter quelques barres de céréales complémentaires adaptées à votre goût.

Boissons : pendant le trekking, le thé/café soluble est servi aux repas ainsi que durant les différentes pauses de la journée.

Les autres boissons, y compris l'eau minérale, restent à la charge des participants. Vous pouvez remplir vos gourdes d'eau dans les lodges, mais il est indispensable de la traiter avec des pastilles purifiantes. Evitez l'achat de bouteilles en plastique, qu'il faut ensuite recycler.

Durant l'ascension du Mera (3 jours & 2 nuits) l'intendance est assurée par nos équipes. Vous serez nourris plus qu'il ne le faut par nos chefs de haute altitude.



# ORGANISATION GÉNÉRALE

## LE TRANSPORT DES BAGAGES

À partir de deux voyageurs nous engageons un porteur. Chaque participant se déplace à pied avec un sac à dos léger, portant seulement ses affaires personnelles nécessaires à la journée (gourde, appareil photo, vêtements de protection...). Le reste de l'équipement est transporté par les porteurs jusqu'à l'hébergement suivant.

Nous demandons à chacun de n'avoir qu'un sac, qui sera confié aux porteurs (13 kg au maximum.)

Possibilité de laisser des affaires à l'hôtel à Kathmandu/Pokhara et de les récupérer à votre retour de trekking.

## LES PORTEURS

Lors des débuts de Nomad's Land, Guillaume, l'un des fondateurs, était fermement opposé à utiliser les services des porteurs. Il voyait cela comme une forme de colonialisme, une exploitation de l'ouest sur les populations défavorisées.

Avec les années et l'expérience, il s'est vite aperçu que premièrement, le portage humain, seul et unique moyen de transporter des marchandises dans l'Himalaya, est une des traditions népalaise.

Deuxièmement, les porteurs avec qui nous travaillons ne portent jamais plus que ce que les fondateurs Furba et Guillaume sont capables de porter, c'est-à-dire 20 kg.

De plus nous fournissons à notre staff des équipements de qualité, ils sont assurés contre les éventuels accidents et ils évoluent dans un cadre de travail sain et positif ou chacun(e) est respecté(e) sans discriminations.

Le salaire qu'il (elles) gagnent durant les saisons de treks sont largement supérieur à la moyenne des salaires Népalais; cela leur évite donc de se rendre à l'étranger pour gagner leur vie.

Nous travaillons toujours avec les mêmes porteurs en qui nous avons pleinement confiance, et qui au fil des années, sont devenu membres de la grande famille Nomad's Land.

## LES DEVISES

La devise est la roupie népalaise (NPR).

Taux de change (cours indicatif) : 1 € = 130 NPR.

Nous vous conseillons d'emporter des euros ou des dollars US, que vous pourrez aisément changer à Katmandou.

Vous trouverez également des distributeurs automatiques de billets (DAB), les retraits sont généralement plafonnés à 30 000 NPR, l'équivalent d'environ 230 €.

De très nombreux commerçants acceptent les cartes bancaires (souvent avec un prix majoré de 4,5 %)

## LES VOLS

Il n'existe pas de vols directs au départ de l'Europe pour rejoindre Kathmandu.

Les compagnies aériennes suivantes desservent Kathmandu au départ de Bruxelles/ Paris/ Amsterdam/ Genève: Thai Airways, Qatar Airways, Etihad Airways, Oman Air, Air India et Turkish Airlines, avec une escale pour chacune des compagnies dans leur hub respectif.



# ORGANISATION GÉNÉRALE

## FORMALITÉS ADMINISTRATIVES AVANT LE DÉPART.

→ Posséder un passeport valide 6 mois après la date de retour en Belgique.

→ Posséder un visa :

° L'obtenir à l'avance dans la représentation consulaire Népalaise présente dans votre pays. (Fortement recommandé, car pas d'attente lors de l'arrivée à Kathmandu.)

° L'obtenir à l'arrivée. Veuillez vous munir de la somme en euros et en espèces pour le règlement du visa. Vous pouvez remplir le formulaire d'obtention du visa à l'avance [sur ce site](#).

30 € pour une durée maximale de 15 jours sur place.

50 € pour une durée maximale de 30 jours sur place.

125€ pour une durée maximale de 90 jours sur place.

## COMMENT S'INSCRIRE?

Une fois que vous en faite la demande, nous vous envoyons la fiche d'inscription au voyage que nous vous prions de nous renvoyer avec la photocopie couleurs des pages administratives de votre passeport, ainsi qu'une photo d'identité. Ces documents sont obligatoires pour vous délivrer le permis de trekking.

Les mineurs européens sont soumis aux mêmes obligations que les personnes majeures (visa, passeport...) : voir ci-dessus.

## LA SANTÉ

*Pas de vaccins obligatoires.*

*Mais la vaccination contre la fièvre jaune devient obligatoire si vous avez effectué auparavant un séjour ou transit dans un pays situé en zone d'endémie.*

### → PALUDISME

Selon l'Institut Pasteur, le paludisme est présent toute l'année dans les zones rurales du Teraï situées le long de la frontière avec l'Inde.

Absence de risque dans le reste du pays y compris Kathmandu, Pokhara et lors des treks himalayens, mais en début et fin de circuit, les régions traversées peuvent présenter quelques risques de transmission.

Prévoir en complément, à titre préventif, une protection individuelle contre les piqûres de moustiques (répulsif, vêtements amples et couvrants).

### → DENGUE

La dengue est présente dans le Teraï. Il est recommandé de se protéger contre les piqûres de moustiques.



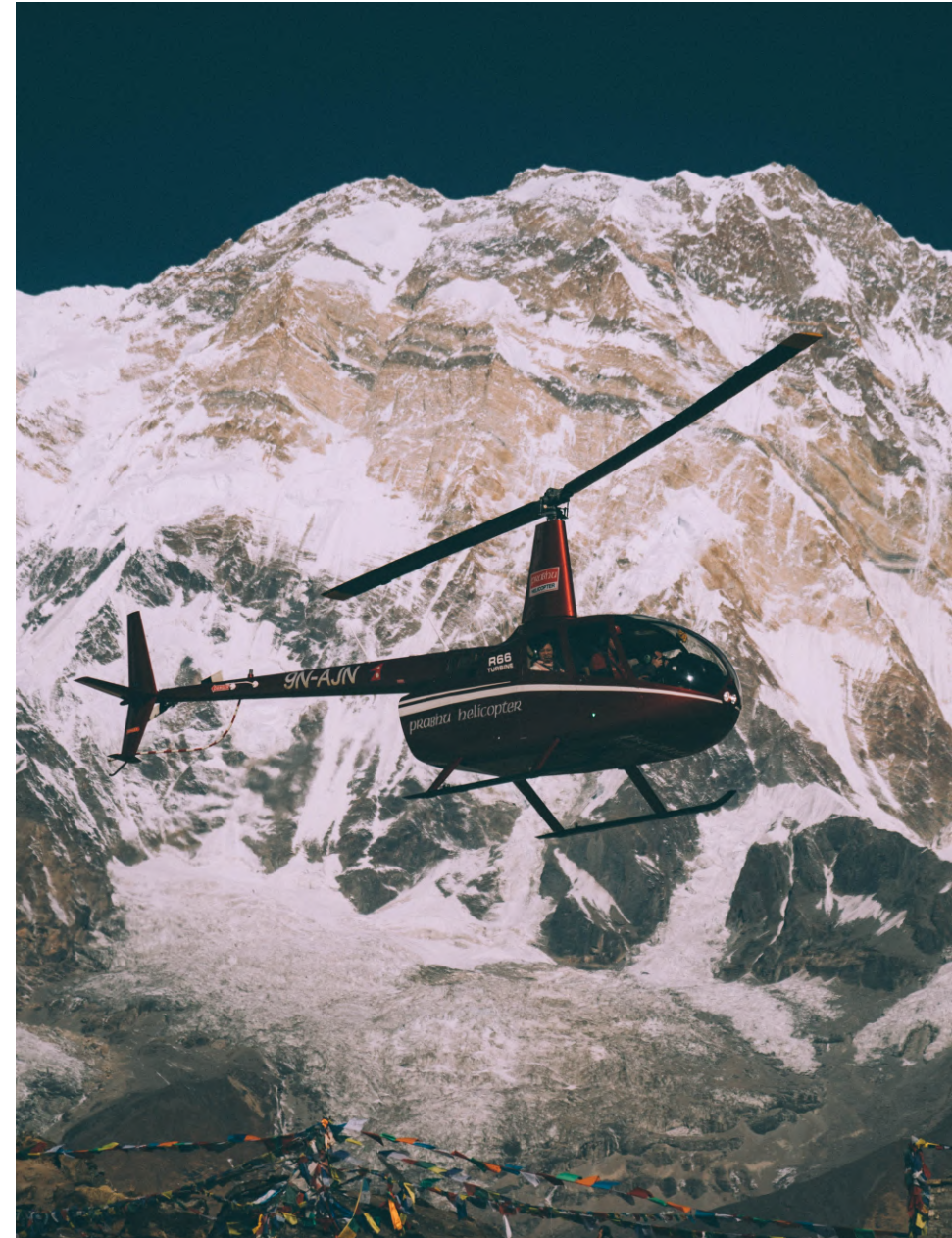
# ORGANISATION GÉNÉRALE

## ASSURANCES

Au Népal, tous les secours en montagne sont payants, ils peuvent prendre du temps à organiser et sont dépendants de la météo, les hélicoptères ne volant que dans de bonnes conditions. L'assurance relève de la responsabilité des voyageurs. A défaut, ils doivent financer eux-même le coût des recherches et/ou du rapatriement. Veuillez noter qu'au Népal, les hélicoptères ne décollent que s'ils ont la garantie d'être payés.

Il est impératif de lire soigneusement les clauses du contrat d'assurance. Ce ne sont pas toutes les assurances voyages qui couvrent les frais de recherche et d'évacuation en montagne, en particulier celles allant avec l'utilisation d'une carte de crédit. Etre assuré pour un rapatriement implique le plus souvent uniquement la prise en charge du transfert à partir d'un hôpital vers la France. Cela ne couvre pas nécessairement les recherches en montagne et les frais d'évacuation vers un hôpital.

De même, parfois, seuls les accidents sont couverts et non les maladies, comme le mal des montagnes. La souscription d'une autre assurance est indispensable pour garantir aux compagnies privées d'hélicoptères le paiement des recherches en montagne et le retour vers Kathmandu. Une assurance de voyage peut également vous assurer pour votre voyage. Connaître et faire connaître les références de son contrat et les coordonnées de son assurance permet une intervention beaucoup plus rapide des secours. C'est pour cela que nous vous demandons de nous fournir toutes vos coordonnées d'assurance dans la fiche d'inscription. En cas d'urgence, nos équipes disposent de tous les renseignements nécessaires pour intervenir rapidement.



## ORGANISATION GÉNÉRALE

### L'ESSENTIEL À EMPORTER POUR LE TREK ET ASCENSION DU MERA PEAK

*Fervent défenseur du concept « voyager léger » nous ne vous encouragerons jamais à vous surcharger en accessoires de mode inutiles. Ce qui suit est donc le strict minimum à avoir dans son sac. Libre à vous d'y rajouter différentes affaires selon vos envies. Gardez en tête que le sac que vous donnerez à porter ne peut dépasser les 10-13 kilos.*

*Les éléments marqués d'une (\*) sont trouvables à moindre coût à Kathmandu, inutile de vous ruiner avant le départ!*

### CLIMAT

Les saisons sont identiques à l'Europe à l'exception près qu'une saison des pluies prend place de juin à septembre. D'un point de vue physique, le Népal peut être divisé en trois zones (ceintures) grossièrement orientées est-ouest : la zone montagneuse, la zone des collines et la région du Téraï. L'altitude varie de 60 mètres dans le Téraï à 8 849 mètres avec l'Everest. Cet énorme dénivelé entraîne une grande diversité de climats et de terrains :

→ Subtropical dans les plaines du Téraï qui bordent l'Inde au sud, traversées par un système de trois rivières majeures qui appartiennent à la bordure Nord des plaines indo-gangétiques. 15° min./ 45° max

→ Tempéré dans la région centrale de montagnes basses et de collines 5° min./ 30° max.

→ Froid et sec dans la région des hautes montagnes de l'Himalayas - 20° min./ 15° max.

→ 1 sac avec vos affaires de voyage.

*Dans le cas du Mera, je recommande un 50 litres.*

→ Un sac à dos randonnée à la journée.

→ 1 sac de couchage (confort -15°C).\* (*possibilité d'en louer 3€/jour*)

→ 1 tenue complète et chaude pour les soirées; après une journée de marche il est agréable de mettre des vêtements secs.\*

→ Chaussures de rechange, style Croks, ou sandales confortables \*

→ Gourde de 2 litres ou camel back.\*

*Le jour du passage du col, l'idéal serait d'avoir une autonomie de 3 litres par personne.*

→ Protection contre le soleil : chapeau, bob, crème 50, protection des lèvres. \*

→ Lunettes de glacier couvrantes et/ou masque de ski.

→ Lampe frontale de bonne facture ayant une autonomie de 4 heures minimum \* (Petzl, Black Diamond)

→ Affaires de toilette\*

→ Pharmacie personnelle *voir section suivante : pharmacie de haute montagne.*

→ Veste coupe-vent/imperméable style "gore-tex"

→ Veste chaude, style "doudoune" en plumes\*

→ Chaussures montantes de randonnée.

→ Polaires\*

→ Sous-couches thermiques type merino\*

→ Chaussettes épaisses et respirantes\*

→ Bâtons de marche si nécessaires (accompagnés de leurs rondelles neige) . \*

→ Buff ( Echarpe-Bonnet)

→ Bonnet.\*

→ Pantalons légers de randonnée\*

→ Pantalons de ski pour l'ascension.

→ Gants légers ET moufles très chaudes.

→ Bas collants type mérino\*

→ En cas de sensibilité des extrémité au froid, nous conseillons des petits patches chauffants.

→ VEUILLEZ NOTER QUE LE RESTE DU MATÉRIEL INHÉRENT À L'ASCENSION EST FOURNIS PAR NOS SOINS. (CHAUSSURES CRAMPONABLES/CRAMPONS/PIOLETS/CORDES/JU MMAR/BAUDRIER/8/MOUSQUETONS/DÉGAINES etc.



# ORGANISATION GÉNÉRALE

## PHARMACIE D'ALTITUDE

Ce qui suit est une liste de médicaments à emporter lors de trekkings/ ascensions au dessus de 5000 mètres.

Veillez noter que nos équipes transportent une trousse de premiers secours lors de chaque trekking. La raison pour laquelle nous demandons à nos trekkers d'également emporter une pharmacie, est d'assurer une certaine indépendance et réponse rapide en cas d'urgence.

Nous disposons également d'un caisson hyperbare au camp de base du Mera.

L'équipe en expédition est reliée par talkie walkie long range avec le camp de base. Des téléphones satellite sont disponible également au camp de base.

L'intervention par hélicoptère peut être très rapide, si le temps le permet.

- Traitement de l'œdème pulmonaire d'altitude : Adalate (*Nifédipine*).
- Traitement de l'œdème cérébral d'altitude : Biogaran 2mg (*Bétaméthasone*).
- Traitement du mal aigu des montagnes : Diamox (*Acétazolamide*).
- Fluidifiant sanguin : Aspirine
- Antalgique : Paracétamol
- Antalgique puissant : Zamudol (*Tramadol*)
- Anti-diarrhéique : Immodium (*Racécadotril*).
- Antibiotique large spectre : (*Azithromycine*).
- Anti-inflammatoires : (*comprimés et pommade*).
- Lingettes désinfectantes, pansements adhésifs (tailles variées), double peau, bande adhésive 6 cm, Steri-strip.
- Pastilles purifiantes pour l'eau.
- Vos médicaments personnels

Ci-dessous un tableau dont vous pouvez vous inspirer afin de compléter votre trousse de secours si vous êtes facilement sujets à l'un ou l'autre symptômes mentionnés.

<b>DOULEUR-FIEVRE</b>	PARACETAMOL 1g	doliprane	1-1-1-1	Douleur et fièvre	
	IBUPROFENE 400	advil,	1-1-1	Douleur dentaire	
	TRAMADOL 50	Zamudol	2-2-2-2	Douleur intense	
<b>INFLAMMATION</b>	KETOPROFENE 100 LP	Profenid LP	1-0-1	Colique néphrétique Lumbago/sciatique	
<b>ALLERGIES</b>	DESLAROTADINE 20	Aerius	1	Allergies / grattage	
	PREDNISOLONE 20	Solupred oro dispersible	1mg/Kg	Allergie inflammation Bronchite qui traîne Asthme, OPHA, OCHA	
	NIFEDIPINE LP 20	Adalate	1 cp avant descente	OPHA	
<b>ALTITUDE</b>	ACETAZOLAMIDE 250	diamox	Curatif : 1 cp	MAM sévère, insomnie d'altitude, HRHA	
	<b>BRULURES GASTRIQUES</b>	PANTOPRAZOLE 20	Inipomp	1	Douleur d'estomac
	<b>NAUSEES</b>	METOPIMAZINE 7,5	Vogalène	1-1-1	Nausées/Vomissements
<b>YEUX</b>	VIT A Pommade	Vit A	1-0-1	Cicatrisation cornée	
	SERUM PHYYSIO	Serum phy	Lavage oculaire	Nettoyage oculaire / plaies	
<b>SANG à FLUIDIFIER</b>	ASPIRINE 250	Aspegic 250	1/jr	Infarctus du myocarde gelures	
<b>ASTHME</b>	SALBUTAMOL 100	Ventoline	2 bouffées	Crise d'asthme	



## ORGANISATION GÉNÉRALE

### POURBOIRES

Le pourboire fait partie intégrante de la culture Népalaise. Nos équipes sont extrêmement bien payées, néanmoins il est toujours apprécié de recevoir une petite enveloppe en guise de remerciement en fin de trekking et ascension.

Afin de vous faciliter la vie, dans le prix de votre voyage est inclus un pot commun pour l'équipe encadrante. À la fin du voyage, nous demanderons à l'un(e) d'entre vous de remettre les différentes enveloppes que nous aurons préparé au préalable!

Si d'aventure vous voulez donner plus à l'un ou l'autre encadrant, libre à vous de remplir votre propre enveloppe et de la remettre à son/sa destinataire.





# LE NÉPAL EN BREF

**POPULATION**  
35 MILLIONS

**CAPITALE**  
KATHMANDU

**LANGUE**  
NEPALI  
**BONJOUR/NAMASTE**

**DEVISE**  
ROUPIE NEPALAISE  
1€ / 130 NPR

**RELIGION**  
HINDOUISME  
BOUDDHISME

**ELECTRICITE**  
220VOLTS/50HZ  
HEURE  
+4H45/+3H45

**POINT CULMINANT**  
MT SAGARMATHA  
(EVEREST)  
8848M.

Voyager au Népal, c'est prendre le temps, et accepter que tout peut arriver, ou ne pas arriver...

Il s'agit d'un pays où le présent seul compte. Hier n'existe plus et demain pas encore. Dans ce genre de conditions, il est effectivement compliqué pour nos équipes de vous garantir déroulement rigoureux du programme à la minute près...

Mais comme le disent les Népalais : « A l'intérieur d'un problème, il n'y a pas de problèmes... ».

Prendre son mal en patience est un des rituel de ce magnifique pays dont la devise est : « Bistari djanous »... Comprenez « Vas-y doucement ».

Ne surtout pas s'énerver, et garder le sourire en toute circonstance sont les clefs des relations sociales dans ce pays.

Trois facteurs peuvent ralentir le cours des choses dans la nation himalayenne :

- Facteur culturel : Lors des nombreuses fêtes et festivals que compte la liturgie Hindouiste et Bouddhiste, tout le monde rentre dans son village, provoquant de sérieux embouteillages sur les routes de montagnes.

- Facteur politique : Le Népal est connu pour son instabilité politique, accompagnée de nombreuses grèves, bloquant l'entrée ou la sortie de Katmandou. Rien de dangereux cependant pour les voyageurs, juste un peu de retard sur le programme.

- Facteur climatique : Lorsqu'il pleut, certaines routes sont tout bonnement impraticables, ou fortement endommagées, forçant les utilisateurs à trouver d'autres alternatives...

Par moment les trois facteurs se conjuguent, il ne reste plus qu'à imiter nos hôtes ; s'asseoir, boire un thé et deviser de choses et d'autres tout en s'esclaffant à chaque fin de phrases.

Au Népal on ne badine pas avec la pudeur : Les couples éviteront tout gestes de tendresse dans les lieux publics, et les femmes veilleront toujours à avoir les bras et jambes couvertes. Il en va de même pour les hommes, bien que (malheureusement) la société soit bien moins stricte avec eux.

Soyons relax, et laissons venir à nous la rencontre fortuite avec des Népalais désireux d'en savoir un peu plus à propos de nos modes de vie.

Ramro sanga djanouss... Bon voyage !



# A PROPOS DE NOMAD'S LAND

[WWW.NOMADSLAND.ASIA](http://WWW.NOMADSLAND.ASIA)

[INFO@NOMADSLAND.ASIA](mailto:INFO@NOMADSLAND.ASIA)

FACEBOOK : @NOMADSLANDASBL

INSTAGRAM : @NOMADSLANDTREKKINGNEPAL

NOMADS LAND TREKS AND EXPEDITION PVT.LTD  
BOUDDHA#6- TINCHULI, KATMANDU, NEPAL.

ANG FURBA SHERPA, CO-FOUNDER, TREKKING GUIDE  
TEL : +977.985.119.95.28 (NEPAL & WHATSAPP)

GUILLAUME DERECK, CO-FOUNDER, TOUR LEADER.  
TEL : +977.980.805.09.98 (NEPAL)&(WHATSAPP)  
+32.474.672.614 (BELGIUM)

Lorsque Furba (Népal) et Guillaume (Belgique) se se rencontrent il y a 10 ans de cela à Katmandou, ils cliquent directement. Ils partagent la même vision de la vie et de l'amitié, et surtout une passion commune pour l'expédition en montagne. C'est donc naturellement qu'en 2016, ils décident de créer une agence de trekking à taille humaine. L'objectif de Nomad's Land est d'amener le voyageur curieux sur les chemins les moins connus de l'Himalaya tout en lui offrant l'opportunité de se rencontrer et de partager un moment de vie en compagnie d'ethnies montagnardes telles que les Sherpas, les Gurungs, les Rai, les Limbu...

Notre agence de trek est gérée comme une grande famille dont vous faites partie dès votre arrivée au Népal.

Nous n'allons pas à la montagne parce que nous y sommes obligés, nous y allons parce que nous aimons plus que tout être entourés par les déesses des neiges. La chaîne de l'Himalaya est dans notre ADN et nous souhaitons la partager avec nos trekkers au travers de notre travail professionnel et durable.



RENDEZ-VOUS DANS L'HIMALAYA...

NOMAD'S LAND  
FURBA & GUIM.  
The trekking company