



## TREKKING AU PLUS PROCHE DE L'EVEREST

### Préparer votre séjour

### Équipement

#### **UN SAC À DOS POUR LA JOURNÉE DE RANDONNÉE**

Dans celui-ci, on placera en général pour tous nos treks :

#### En fond de sac :

- Une couverture de survie
- Un drap de sac en soie
- Un sac de couchage
- Une veste coupe vent, ou veste Gore-tex
- Une doudoune
- Une trousse de secours individuelle : antiseptique, une paire de ciseaux, 3 à 4 compresses stériles, du sparadrap respirant, des pansements dits « seconde peau » type Compeed, 2 dosettes de sérum physiologique, quelques dosettes de collyre, de la crème Arnica
- Une fiche de renseignements d'urgence personnelle (traitements en cours, allergies éventuelles, coordonnées du médecin traitant, maladies)

#### Au milieu du sac :

- Vêtements de rechange à mettre dans une poche étanche (un sac poubelle résistant de 50L fait très bien l'affaire et peut servir pour rassembler les déchets)
- Un pull ou veste en fibre polaire fine ou épaisse selon les saisons
- Des gants et un bonnet
- Une gourde souple ou bouteille d'eau (1,5L)
- Des sandales ou Crocs (pour le soir, le refuge ou la douche)
- Une trousse de toilette avec une serviette microfibre légère, le tout dans une poche étanche dédiée

#### En haut de sac :

- Une lampe frontale (avec une paire de pile de rechange)
- Un couteau type Opinel (honneur à la Savoie !)
- Du papier toilette
- Des bouchons d'oreilles
- De la crème solaire
- Une casquette ou un chapeau
- Des lunettes de soleil
- Une pochette pour les papiers perso : un peu de monnaie, un petit carnet et un stylo (un zip 3 litres de congélation fait très bien l'affaire !)

- Des barres énergétiques
- Un briquet

En dehors du sac :

- Des bâtons de marche 2 ou 3 brins

**ET EN PARTICULIER POUR LE NÉPAL**

Prévoyez 2 sacs :

- Un grand sac de voyage souple et étanche (sans roulettes). Ce sac servira à mettre le matériel et les affaires de rechange que l'on n'utilise pas pendant la journée. Il suivra le trek à dos de mule, ou sera fixé sur les toits de 4x4, alors choisissez-le résistant et souple : les mules n'apprécient pas les roulettes et les valises !
- Un sac à dos de trek. Prévoyez un sac à dos de 50 litres minimum pour les femmes et 60 litres minimum pour les hommes. Prévoyez aussi son sur-sac étanche pour protéger les affaires pendant la journée (parfois, le sur-sac est intégré au sac à dos, mais il est possible d'acheter celui-ci séparément).

D'autre part, prévoyez :

- Des chaussures de randonnée tige haute et Gore-tex pour les passages de ruisseaux (nombreux sur le trek)
- Un sac de couchage chaud et léger, car nous dormirons à une altitude supérieure à 3500m. Il doit avoir une température de confort de -5 à -10°C. Les sacs de couchage en duvet sont les meilleurs mais restent chers (*nous travaillons avec la marque Wilsa et pouvons vous fournir le duvet adéquat pour un budget raisonnable*).
- Un matelas gonflable
- Une grande couverture de survie réutilisable
- De la crème solaire indice 50
- Une paire de lacet de rechange (correspondant à la taille de laçage de vos chaussures !)
- Un sifflet
- Des vivres de courses (nous les achèterons sur place, prévoyez juste la place avec la poche étanche pour les ranger )
- Une poche à eau de 2 litres
- Une trousse à pharmacie spécifique, avec un stick à lèvres protection UV, de la crème répulsive anti-insectes (avec 50% de DET), de l'Élastoplast et des pansements dits « seconde peau » type Compeed, des pansements assortis, de la vitamine C, de l'anti-diarrhéique, de l'antiseptique intestinal, des antalgiques (Aspirine, Doliprane), de l'Aspirine 250mg en prévention (pour la haute altitude), du collyre (Uveline ou Antalyre), du glucose, des médicaments pour la gorge, de la pommade anti-inflammatoire, des pastilles de traitement de l'eau type Micropur, et vos médicaments personnels.

---

## **Préparation physique**

Ce trek est assez soutenu, voire difficile. Il demande une préparation spécifique. Même si vous ne pouvez pas vous entraîner en amont pour une bonne acclimation à l'altitude, vous pouvez vous préparer au mieux pour effectuer ce trek soutenu en haute altitude.

Cela demande une bonne préparation physique au moins 6 mois avant le départ :

- Randonner régulièrement pour développer l'endurance
- Faire des sorties de 5 à 8h de marche, avec 500m de dénivelé minimum, au moins 4 fois par mois
- 2 à 3 mois avant le départ, prévoir des sorties d'endurance : 5 à 8h avec portage de sac à dos (15% max de votre poids), et 600 m de dénivelé minimum
- Pensez à vous hydrater très régulièrement tout au long de la préparation, vous éviterez ainsi les tendinites.

Le fait de vous préparer physiquement avec un sac à dos avant le voyage vous habituera au portage sur les épaules, et vous laissera l'esprit libre pour appréhender les soirées parfois froides en altitude.

Soyez également prêt à accepter l'inconfort des bivouacs sous tente, en milieu isolé et en altitude. Nos treks sont organisés pour permettre une bonne acclimatation durant les premiers jours, donc vous n'avez pas à vous préparer à l'altitude avant le départ.

---

## **Formalités administratives et infos utiles avant le voyage**

### **PAPIERS**

- Passeport valide pour la durée du séjour. Nous recommandons de voyager avec un passeport valable 6 mois à la date du début du séjour.
- Visa : nous vous proposons d'obtenir votre visa à l'arrivée à Katmandou. Pour ceux qui ont déjà fait les démarches, vous n'avez rien à prévoir. Pour ceux qui souhaitent que nous organisions la demande de visa à votre arrivée, comptez 50\$ pour le visa de 30 jours. Pour obtenir le Visa, il faut que les personnes aient terminé la vaccination contre le COVID-19 au moins 14 jours avant l'entrée au Népal (vous devez apporter une preuve de vaccination). Les personnes non vaccinées peuvent également obtenir un visa à l'arrivée, mais elles doivent être en mesure de présenter un test PCR négatif effectué au plus tard 72 heures avant le premier vol de départ. Les exigences sont mises à jour par le Département de l'Immigration du Népal, parfois à court terme.

Perdre ou se faire voler son passeport est toujours possible. Les mesures de sécurité étant de plus en plus strictes, il est important de prendre quelques précautions. Faites une copie numérique de qualité, en couleur, de votre passeport, imprimez-la en deux exemplaires, conservez une copie à votre domicile et une copie que vous placerez dans vos affaires de voyage, dans un endroit différent de l'original. Envoyez-vous la copie également par mail pour l'avoir en version numérique. Il est beaucoup plus facile d'accomplir les formalités administratives nécessaires pour la déclaration perte/vol en produisant une copie de l'original.

### **VACCINS**

- Pas de vaccin obligatoire, mais des vaccins fortement recommandés : fièvre jaune (vaccin très fortement recommandé), vaccins universels (DTCP, hépatite B) et ROR, hépatite A et fièvre typhoïde, méningite.

## **AMBASSADES**

Ambassade du Népal en France : 45bis Rue des Acacias, 75017 Paris. Tél: 01 77 16 52 57

Ambassade de France au Népal : Lazimpat, BP 452, Katmandou. Tél: +977 144 12 332

Pour les voyageurs d'autres pays, merci de nous contacter par mail :

damien@explore-aventure.com

fabienne@explore-aventure.com

## **DÉCALAGE HORAIRE**

5h45 de plus en hiver et 4h45 de plus en été.

Le vol avec escale est de 11h30 environ, prenez un bon bouquin pour le vol !

## **MONNAIE**

Le taux de change fluctue régulièrement au Népal, voici le taux en juillet 2023 :

1€ = 143 roupies népalaises

Prévoyez de pouvoir changer quelques billets car pour vos petits achats souvenirs ou pour boire un verre, il sera préférable d'avoir de l'espèce (l'équivalent de 100€ en billets de 20€ pour changer si besoin).

---

## **Mieux connaître le Népal**

Le Népal, souvent appelé « le toit du monde », est un pays enclavé situé en Asie du Sud, entre l'Inde et la Chine. Il est adossé contre la chaîne de l'Himalaya. Carrefour mythique sur la route du sel et de la soie, c'est ici que naquit le Bouddha et que résident encore les dernières déesses vivantes de la planète, les Kumari.

## **GÉOGRAPHIE**

Adossé à la chaîne de l'Himalaya, le plus haut sommet nommé Shomolungma culmine à 8848m d'altitude. Comme vous le savez c'est le plus haut sommet de la Terre mais pas du système solaire (le mont Olympus, sur la planète Mars, culmine à plus de 23000m !).

On distingue 5 grandes régions naturelles : Téraï, les Siwalik, le Mahabharata Lekh, le plateau népalais et le Grand Himalaya.

Sur les 14 sommets de plus de 8000m d'altitude, 9 sont Népalais, plus de 100 sont supérieurs à 7000m d'altitude, et 120 à 130 entre 6000 et 7000m (dont plus d'une soixantaine sans nom car jamais gravis !).

## **POPULATION**

Selon les estimations de 2016, la population du Népal est d'environ 29 millions de personnes.

Les principales ethnies sont les Néwari, les Tamang, les Magar et les Limbu. Les Sherpas sont les moins nombreux, mais ce sont les plus célèbres, grâce à leurs participations comme guides pour les grandes ascensions.

## **CULTURE**

Le Népal surprend par l'omniprésence des religions : les deux principales sont l'hindouisme et le bouddhisme, qui coexistent très bien.

Tout comme en Inde, la vache sacrée est vénérée. Le respect de la vache est le signe de l'ahimsa, de l'absence de volonté de tuer. C'est aussi un signe de respect envers la « mère universelle », cette vache qui symbolise la maternité, la charité, la pitié.

## LE WEEK-END (GRATUIT) DE PRÉPARATION selon Explore Aventure

---

Nous vous inviterons au préalable à venir participer à un week end de préparation dans le massif du Mont Blanc, un mois minimum avant le grand départ !

Vous ferez connaissance avec votre guide Explore Aventure qui sera avec vous pendant toute la durée du voyage. Vous rencontrerez aussi le reste de l'équipe de voyageurs. Nous marcherons en montagne avec une nuit dans un refuge : cela permettra à chacun de se faire une idée plus précise de ce qui nous attends durant le trek. Ce week end sera l'occasion d'échanger et de répondre à toutes vos interrogations !

Vous n'avez rien à payer pour ce week end, sauf votre pique nique du premier jour et votre transport pour venir jusqu'à nous !

**Alors, merci qui ?**

## LE BIVOUAC selon Explore Aventure

---

### **Un art de dormir sous la voute céleste**

Le bivouac, c'est comme une parenthèse naturelle dans nos vies frénétiques. Planter sa tente quelque part dans la nature, loin des commodités modernes, et apprécier l'essentiel pourra paraître simple et facile au premier abord, mais cela demande une certaine démarche dans la tête ! Pas de grands équipements, juste l'indispensable dans un sac à dos, et oser dormir sous un toit éphémère souvent loin de la civilisation...

Partir bivouaquer avec l'équipe d'Explore Aventure sera l'occasion de partager un moment hors du temps avec, comme oreiller, l'arrivée du crépuscule et de son balai d'étoiles au-dessus des sommets, puis le retour du soleil au petit matin et l'impression d'avoir vécu une nuit unique.

La pratique du bivouac consiste donc à porter avec soi le (strict) nécessaire, pour passer une nuit à l'extérieur en autonomie. C'est à dire de quoi manger, et dormir. À chacun d'évaluer son niveau de confort exigé, en gardant à l'esprit qu'il faudra porter l'ensemble sur son dos !

### **Bien préparer son bivouac**

Le poids devient donc l'ennemi : gardez à l'esprit qu'il faudra trouver le juste milieu entre minimalisme et confort.

Un bivouac au pied des falaises du Wadi Rum en Jordanie n'a rien à voir avec un bivouac au sommet des 4 têtes à 2360m d'altitude face au Mont-Blanc. Alors voici quelques conseils :

## **BIEN DORMIR**

Le sac de couchage : il doit être léger et chaud. Préférez un sac de couchage garantissant un confort à 5°C pour un bivouac en altitude jusqu'à 2500m en été. Au-delà, vous devrez, au contraire, opter pour un sac en duvet, plus performant avec une température de confort à -5°C entre juin et septembre. Là-haut, à partir de cette altitude, ça peut geler tous les mois de l'année !

Le matelas aura une importance prépondérante pour ne pas laisser la fraîcheur du sol vous refroidir le dos. Le drap de sac, aussi appelé « sac à viande » augmente le confort thermique dans le sac de couchage de 1 à 2°C. Le sac de couchage vous protège de la fraîcheur, et évite que la chaleur corporelle ne s'évacue par le dessus, mais côté sol, votre poids écrase les caissons isolants du sac de couchage : seul le matelas pourra vous éviter la déperdition de chaleur ou la remontée de fraîcheur !

La tente, aussi légère soit elle, permettra de vous garder au sec et d'éviter le petit vent frais du matin.

Prenez une vraie couverture de survie réutilisable, elle sera plus performante que les jetables elle pourra être utilisée pour vous protéger de l'humidité du sol, voire de la pluie durant la nuit.

## **BIEN MANGER**

Nous vous bichonnerons avec nos petites surprises gustatives lors des séjours bivouac, mais si vous partez seul, privilégiez plutôt les lyophilisés qui restent le meilleur rapport poids/calories. Prévoyez une popote légère et un réchaud type « Jetboil ».

## **BIEN S'HYDRATER**

Prévoyez une poche souple vide pour stocker l'eau. Vous pourrez la remplir avant l'arrivée au bivouac. Sinon, il est possible de faire bouillir l'eau de certains ruisseaux ou la neige des névés. Pensez juste qu'il n'est vraiment pas conseillé de boire de l'eau de ruisseau qui se trouve à proximité d'alpages fréquentés par les animaux, vous risquez un vrai séisme dans l'estomac et les intestins...

Munissez-vous de pastilles de purification d'eau type micro-pure.

## **BIEN PROTÉGER SES AFFAIRES**

L'humidité arrive avec la fraîcheur de la soirée. Pensez à mettre vos rechanges, doudounes et autres chaussettes dans des sacs étanches. Moins cher et très efficace : le sac poubelle ! En compartimentant vos effets personnels, vous vous donnez toutes les chances de rester au sec.

Petite astuce pour retrouver des vêtements chauds et secs au petit matin : pensez à mettre les chaussettes, tee-shirt, voire pantalon de randonnée dans le sac de couchage, pour les garder au chaud pendant la nuit !

**Merci !**

# LA VIE EN REFUGE

## selon Explore Aventure

---

Quelques règles simples à connaître pour vos premières nuits en refuge avec nous.

### **ON ARRIVE TÔT**

Vous l'aurez compris, un refuge n'est pas un hôtel. De manière générale on y dîne tôt (souvent vers 19h), et on se couche souvent avec les poules... Enfin vous avez compris, on ne dort pas vraiment avec elles mais plutôt comme elles !

C'est pourquoi, votre guide Explore Aventure se débrouillera pour organiser la journée de randonnée en fonction du niveau de chacun et du temps de parcours prévu, afin de profiter au mieux du repos au refuge.

### **ON RANGE SON MATÉRIEL**

On ne marche dans un refuge avec ses chaussures de randonnée, encore moins avec ses crampons aux pieds ! Les refuges sont, pour la plupart, équipés de salles pour déposer son sac à dos et ses chaussures. Des sabots en caoutchouc ou des crocs, rangés par paire, sont mis à disposition. N'hésitez pas à vous mettre à l'aise ! Même s'il ne reste plus qu'une pointure 46, libérer ses pieds, cela fait toujours du bien.

### **ON SE DOUCHE... AVEC MODÉRATION**

L'eau est une denrée plus que rare dans les refuges. Quand des douches, froides ou chaudes, sont mises à disposition, on essaie donc d'y passer le moins de temps possible et de ne pas laisser couler l'eau pendant qu'on se savonne. Quand la douche n'est pas disponible, se laver le visage et le corps avec un gant de toilette avant d'enfiler des vêtements propres offre déjà une sensation de fraîcheur (et de bien-être olfactif pour les autres occupants).

### **ON PRÊTE MAIN FORTE**

En refuge, nous ne sommes plus des consommateurs mais des *consom-acteurs*. Même si le gardien vient vous servir à table, on rassemble les couverts à la fin du repas, on débarrasse et on nettoie sa table. Dans le dortoir ou la chambre, on plie sa couverture de lit, et on laisse l'endroit propre.

### **ON SE PRÉPARE POUR LA NUIT**

Désormais, les refuges proposent presque systématiquement des couettes ou des couvertures. Cela dispense de trimpler son sac de couchage mais il faudra, en revanche, vous munir d'un sac à viande. Quand vous pénétrez dans le dortoir à votre arrivée, disposez vos affaires pour dormir près de votre couche. Cela vous évitera de farfouiller au fond de votre sac pour trouver vos lunettes ou un livre quand tout le monde dort déjà. Et pour respecter le paisible sommeil de vos compagnons, placez votre frontale en mode "lumière rouge".

## **ON N'OUBLIE PAS DE PRENDRE DE L'ESPÈCE**

Tous nos séjours prennent en charge la pension complète... sauf les boissons et autres dépenses annexes précisé dans votre programme.

À l'heure où le monde est connecté à internet, les refuges n'ont pas forcément de terminal de paiement pour CB. Alors si vous souhaitez vous faire plaisir ou faire plaisir à votre guide en achetant une bouteille ou autre boisson, prévoyez suffisamment d'espèces.

Pour les refuges de nos séjours à l'étranger, nous vous précisons les détails spécifiques pour chaque pays dans votre programme.

## **ON REDESCEND SES DÉCHETS**

Le refuge est souvent perché en altitude, loin de tout accès. Alors de grâce, ce qui arrivé avec vous repart avec vous ! En d'autres termes, si vous grignotez une barre de céréales, l'enveloppe plastique (qui ne dépasse pas 2 grammes) pourra parfaitement tenir dans un coin de votre sac jusqu'à la fin du séjour.

## **ON RESPECTE LES AUTRES VOYAGEURS**

C'est la vie en communauté, tout simplement. Et comme on partage souvent le dortoir, on parle doucement après le dîner, ou le matin si on se lève avant les autres.

## **ON NE GASPILLE PAS**

Après une bonne journée à marcher, la faim se fait sentir et, en général, les plats sont généreux dans les refuges. Pour autant, n'ayez pas les yeux plus gros que le ventre. Faites-vous plaisir en dégustant les bons plats proposés, mais essayez de finir ce que vous avez pris : la tranche de pain, le dessert, le plat de pâtes à la bolo... Bref, sachez que la nourriture est souvent montée à pied, à dos de mule, ou parfois en hélicoptère, alors ne gaspillez pas !

## **ON FAIT ATTENTION À L'ENVIRONNEMENT**

C'est toujours bien de le rappeler : même si certaines publicités montrent des marmottes manger du chocolat, ce n'est pas la peine de leur donner à manger quoique ce soit. Les animaux de la montagne se débrouillent très bien sans nous.

Ne cherchez pas à faire un selfie mémorable avec un bouquetin en vous en approchant à tout prix.

**Merci !**



# **LE MAL AIGU DES MONTAGNES (MAM)**

## selon Explore Aventure

### **POURQUOI VOUS EXPLIQUER CE QU'EST LE MAL AIGU DES MONTAGNES ?**

L'équipe d'Explore Aventure est avant tout animée par une passion commune : la montagne ! Cette passion nous a amenés, chacun, à découvrir des lieux sauvages à travers la planète, et en particulier dans les chaînes les plus hautes comme les Andes et l'Himalaya. Nous avons, pour la plupart d'entre nous, éprouvé durant nos périple le mal des montagnes, un moment ou un autre.

Certains de nos voyages vous emmèneront à à plus de 5000m d'altitude !

Nos différents voyages de hautes altitudes dans les Andes et l'Himalaya sont conçus pour une montée progressive en altitude, ce qui évite la quasi totalité des désagréments. Pour autant, chaque individu est différent, c'est pourquoi il nous apparaît essentiel de vous partager ces informations.

Nous connaissons les comportements à adopter en cas de MAM.

### **LE MAM, QU'EST-CE QUE C'EST ?**

Le mal aigu des montagnes, ou MAM, est une condition qui peut survenir lorsque les individus se déplacent rapidement vers des altitudes élevées, où la quantité d'oxygène disponible dans l'air diminue. Lorsque nous montons en altitude, la pression atmosphérique diminue, ce qui entraîne une baisse de la pression partielle en oxygène. Cela crée un défi pour notre corps, qui doit s'adapter à ce nouvel environnement.

Le MAM peut affecter tout le monde, peu importe l'âge, le sexe ou le niveau de condition physique. Certaines personnes sont plus susceptibles d'y être sensibles, mais il est difficile de prédire avec précision qui en souffrira. Les facteurs qui augmentent le risque de développer un MAM comprennent l'ascension rapide vers des altitudes élevées, le manque d'acclimatation préalable, les antécédents personnels ou familiaux de MAM, ainsi que certaines conditions médicales préexistantes.

### **LES SYMPTÔMES DU MAM**

Ils peuvent varier d'une personne à l'autre, mais les plus courants sont les maux de tête, les nausées, les étourdissements, la fatigue, les troubles du sommeil et la perte d'appétit. Ces symptômes peuvent apparaître quelques heures à quelques jours après l'arrivée à haute altitude. Dans la plupart des cas, les symptômes sont bénins et disparaissent d'eux-mêmes à mesure que le corps s'adapte progressivement. Cependant, il est important de surveiller de près l'apparition de symptômes plus graves.

### **LES RISQUES MAJEURS**

Dans de rares cas, le MAM peut évoluer vers des complications graves telles que l'œdème pulmonaire de haute altitude (OPHA) ou l'œdème cérébral de haute altitude (OCHA).

L'OPHA se caractérise par une accumulation de liquide dans les poumons, ce qui peut entraîner une détresse respiratoire. L'OCHA, quant à lui, est un gonflement du cerveau pouvant entraîner des problèmes neurologiques graves. Ces conditions sont potentiellement mortelles et nécessitent une descente immédiate vers des altitudes plus basses et des soins médicaux d'urgence.

## **PRÉVENTION**

Pour prévenir le MAM, il est recommandé de s'acclimater progressivement en passant quelques jours à des altitudes intermédiaires avant de monter plus haut. Boire beaucoup d'eau, éviter l'alcool et les médicaments sédatifs, ainsi que manger des repas légers et faciles à digérer peuvent également aider à réduire le risque de MAM. Dans certains cas, des médicaments préventifs tels que l'acétazolamide peuvent être prescrits avant l'ascension.

## **EN CONCLUSION**

Le mal aigu des montagnes est une condition courante qui peut survenir lors de déplacements rapides vers des altitudes élevées. Bien qu'il soit généralement bénin et se résorbe de lui-même, il est essentiel de reconnaître les symptômes du MAM et de prendre des mesures pour prévenir les complications potentiellement graves.

C'est pourquoi toute notre équipe est formée à ces risques, et votre guide sera la personne centrale du voyage pour prévenir tout risque. Il sera également l'oreille qui entendra vos doutes ou vos craintes éventuelles !

**Avec de la prudence, tout ira bien !**