

# Liste des indispensables

## À la découverte de l'Himalaya - 2025

Quelle que soit la durée de mes voyages, je prévois toujours des vêtements pour une semaine, le reste je le lave et je fais un roulement, c'est amplement suffisant.

Pas besoin de grand-chose mais il faut tout de même le nécessaire.

Ci-dessous je partage la **liste de mes indispensables**  
ce n'est pas une liste exhaustive mais  
**moins le bagage est encombrant mieux on voyage.**

- De la bonne humeur
- Passeport avec Visa pour l'Inde  
Pensez aussi à toujours avoir une photocopie de votre passeport avec vous, rangée à un autre endroit que le passeport  
Prenez également une photo de votre passeport avec votre Smartphone, cela peut toujours servir !
- Billets d'avion  
Il serait dommage de s'arrêter à l'aéroport
- Attestation d'assurance de voyage  
Parlez-en avec votre assureur, normalement c'est gratuit.
- Lampe frontale ou lampe torche
- Couteau de poche  
Il ira dans le sac à dos qui va en soute !
- Le nécessaire de toilette  
Le tout dans un sac en plastique type ziploc

### Équipement conseillé

- Une copie de prescription d'éventuel traitement médical que vous prenez  
Une en papier et une sur votre Smartphone  
Ceci en cas de perte de votre médicament et/ou contrôle de douane.
- Bâtons de randonnée
- T-shirt technique  
à l'avantage de sécher rapidement après lavage ou transpiration
- Cape de pluie



## Concernant le trek

La météo change vite et les conditions sont extrêmes en haute montagne.

C'est pourquoi chacun devra être muni des affaires suivantes :

- Anorak coupe-vent et imperméable, style "Gore-tex" ou "Kway"
- Veste polaire
- Petite doudoune légère
- Chaussures de marche, déjà rodées  
de préférence imperméables et respirantes style Gore-tex avec une semelle Vibram
- Sac à dos de jour ± 20L  
pour transporter vos indispensables de la journée : de l'eau, votre argent, vos documents de voyage, votre matériel photo ainsi que votre pique-nique pendant les jours de marche
- Un 2ème sac à dos, pour toutes vos affaires de voyage.  
il sera souvent à dos de cheval mais doit être portable au cas où
- Sac en plastique, style sac à poubelle 50L épais ou sac étanche  
pour emballer vos affaires de rechange dans votre sac à dos, avant de le mettre à dos de cheval
- 2-3 Sacs plastiques pour mettre votre linge sale/ chaussures etc.
- Poche à eau type Camelbag (intéressant car vous pouvez boire tout en marchant)  
ou gourde classique de minimum 1L.
- Chapeau / casquette pour vous protéger du soleil
- Crème solaire (SPF 50) + stick à lèvres
- Lunettes de soleil
- Sac de couchage  
(peut très bien s'acheter et se revendre ensuite sur place à Leh)
- Serviette de toilette

## Pour la trousse de premiers soins

Pendant le trek, nous aurons ma trousse de secours d'accompagnateur en montagne dans le sac à dos.

Nous n'allons donc pas dresser la liste des choses à emporter dans votre trousse, demandez conseil à votre pharmacien et/ou médecin traitant.

Ce qui peut être utile est une mini-pharmacie : anti-diarrhéique (style Imodium, Lactéol,...), pansements anti-ampoules, ...

Nous restons à votre disposition pour tout renseignement complémentaire.

[contact@cheminsdecouverte.com](mailto:contact@cheminsdecouverte.com)

+33(0)6.31.31.23.14

