



# **EQUIPEMENT et INFOS DIVERSES** **pour un trek ou un séjour au Népal**

Maurice Duchene  
Avec la participation de André Souvignet

Mise en page Dominique Marcel

Les carnets techniques d'ICE Himalayas  
N°3 - mai 2020



**INTERNATIONAL CENTRE for the EXPLORATION of the HIMALAYAS**  
(through education, emancipation, the economy, ecology, and exchanges)

**L'association d'intérêt général, n'est liée à aucun gouvernement,**

*Assemblée Générale constitutive le 23 janvier 2010 à Carbonne (Haute-Garonne- France). Association reconnue par la Loi du 1er juillet 1901 et le décret du 16 août 1901- Déclaration à la sous-préfecture de Muret (Haute-Garonne – France) le 23 mars 2010. (J.O du 17 avril 2010) numéro **RNA n°W311002260**. Statuts modifiés le 10 février 2018 par l'Assemblée Générale Extraordinaire réunie à Courthézon (Vaucluse-France)*

**Siren 750 839 615-Siret 750 839 615 00010**

---

---

## **EQUIPEMENT - INFOS DIVERSES pour un trek ou un séjour au NEPAL**

Les informations que j'ai collationnées ne sont qu'informatives suite à mon expérience népalaise après plus d'une centaine de treks, séjours, ou expéditions.

**IMPORTANT : nous ne sommes pas une agence de tourisme ou de trekking.  
Nous donnons des conseils aux adhérents de notre association et aux personnes qui consultent notre site web.**

---

### **Avant votre départ :**

#### **VISA :**

Renseignez-vous auprès du Consulat du Népal à Rouen ou de l'Ambassade du Népal à Paris pour les visas touristiques (coût, durée, formulaires, on peut aussi obtenir son visa à l'arrivée – machines dédiées ou par [www.nepal-evisa.com](http://www.nepal-evisa.com)).

## **BAGAGES :**

Vous devez conditionner l'ensemble de vos affaires en 2 sacs : 1 sac à dos et 1 grand sac de voyage souple. Eventuellement en plus une petite sacoche d'épaule pour mettre papiers, argent, objets fragiles, livre de lecture, c'est très pratique pour le voyage en avion.

Précautions très utiles avant le départ : prendre une photo de votre sac de soute (très utile en cas de perte ou en cas de non livraison du bagage à l'arrivée).

Mettre en mémoire sur votre smartphone et/ou sur internet (accessibilité partout ou internet est disponible) une copie des papiers importants du voyage (passeport, billets d'avion, billets de train, assurances etc.)

### **1 • Le sac à dos :**

Sac à dos de randonnée d'une capacité de 35 à 45 litres environ, il vous sera utile pour le transport de vos affaires personnelles durant la journée durant le trek (prévoir un sac plastique type sac poubelle à l'intérieur en cas de pluie. Il vous servira aussi en tant que bagage à main lors de vos déplacements pour toutes vos affaires fragiles (appareil photo...) et médicaments (si vous suivez des traitements indispensables). Pour ce besoin de bagage à main lors des déplacements pour des visites par exemple, il est préférable d'avoir un micro sac à dos ultralight (10 à 20 litres et poids inférieur à 100 gr).

### **2 • Le grand sac de voyage souple :**

Résistant et imperméable d'un volume de 70l minimum à 90l et toujours prévoir un grand sac poubelle plastique à l'intérieur en cas de pluie.

Il doit contenir le reste de vos affaires. Il sera en soute lors de votre voyage aérien. Si vous êtes adhérent, ICE Himalayas peut à Katmandou vous prêter un sac imperméable pour le portage durant le trek afin d'éviter d'abîmer le vôtre. Vous le trouverez chaque soir. Il sera transporté par des porteurs et/ou des animaux de bât.

Préparez des étiquettes qui vous permettront d'identifier vos bagages avec votre nom, elles faciliteront le regroupement des sacs aux arrivées d'étapes.

### **Très important :**

La réglementation aérienne limite le poids des bagages en soute entre 20 et 30 kg par personne. En général un seul bagage en soute mais parfois 2 bagages possibles suivant les compagnies sur votre vol international.

Votre agence de trek vous précisera le poids maximum autorisé par porteur. En principe le maximum de poids pour les porteurs est de 12 kg (ou 10kgs) par participant pour un trek classique et 14kgs (ou 12kgs) par participant y compris crampons et piolet pour un trek nécessitant ce matériel (les sacs seront pesés par le "Sirdar", le chef des népalais). Si vous souhaitez amener plus de matériel et donc plus de poids (par exemple du matériel cinématographique), il faut le préciser à l'avance et négocier le coût d'un porteur personnel supplémentaire.

**Particularités Bagages :** Il est possible de laisser un bagage à votre hôtel à Katmandou contenant des affaires de rechange pour votre retour et non utiles pour le trekking (prévoir un sac vide en tissu ou plastique fort).



**Vêtements (liste indicative) :** Sachez qu'on emmène toujours trop d'effets personnels. Cette liste dépend aussi des altitudes auxquelles vous devrez évoluer.

- 1 chapeau de soleil ou casquette
- 1 foulard
- 1 bonnet et/ou 2 bandeaux de type buff (pour se protéger le visage du soleil et de la poussière).
- 2 paires de gants. (1 paire légère et 1 chaude).
- 2 T-shirts. Eviter le coton, très long à sécher ; préférer t-shirts manches courtes et "respirants". (Idéal un tee shirt en mérinos).
- 1 sous-pull "respirant" ou chemise manches longues et une troisième couche manches longues.
- 1 veste en "fibre polaire" ou équivalent si possible « wind stopper ».
- 1 veste style Goretex, multicouche avec capuche de protection.
- 1 gilet ou veste (duvet ou Thermolite).
- 1 short ou bermuda (pas de short trop court)
- 1 pantalon de trekking
- 1 pantalon confortable pour le soir genre pantalon de survêtement ou collant chaud pouvant être utilisé sous le pantalon de trekking.
- 1 cape de pluie (utilisation délicate et peu conseillée par grand vent) et une protection de sac à dos (sursac).
- 1 sur-pantalon imperméable et respirant (utile en saison de pluie ou de neige) ou un pantalon relativement imperméable type ski de randonnée éventuellement transformable en short.
- 1 maillot de bain
- Sous-vêtements 3 ou 4 (inutile d'en amener une douzaine) et mouchoirs en tissus lavables.
- Chaussettes de marche (2 paires légères, 1 ou 2 paires chaudes). Eviter les chaussettes type "tennis" (coton), très longues à sécher et risque élevé d'ampoules ; préférer celles à base de Coolmax par exemple.
- 1 paire de chaussures de randonnée de très bonne qualité (éventuellement "cramponnables" si vous devez utiliser des crampons)
- 1 paire de guêtres si risque de neige, utiles aussi en cas de pluie.
- 1 paire de chaussures de détente pour le soir ou sandales légères en plastiques (utiles aussi s'il y a des ruisseaux à traverser).

## Equipement :

- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité (indice 4 pour la neige ou la glace)
- 1 paire de bâtons télescopiques indispensables : facilite les montées et les descentes et très utiles pour évoluer sur des terrains accidentés ou glissants et traverser les ruisseaux.
- 1 ou 2 gourdes (1,5 litre minimum) **ATTENTION : Il y a plusieurs parcs où les plastiques à usage unique sont interdits et où vous ne trouverez pas de bouteilles. Envisagez des gourdes avec filtre ou amenez du « micropur » (voir ci-dessous). Prévoir éventuellement en groupe un filtre Katadyn Hiker Pro.**
- 1 bouteille thermo de ½ ou ¾ de litre.
- 1 lampe frontale avec piles de réserve ou de quoi recharger les batteries (il y a souvent de l'électricité dans les lodges mais prévoir éventuellement des petits panneaux solaires qui seront indispensables si le trek est sous tentes).
- 1 couverture de survie
- 1 petit couteau de poche multi usage.
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, copies de passeport, adresse et téléphone de votre assurance etc.
- 1 piolet léger si passages raides ou enneigés
- 1 paire de crampons légers si nécessaire (en fonction du séjour) : les crampons alu ou « forestiers » s'adaptent sur toutes les chaussures selon le trek.
- 1 panneau solaire de 5 à 10w est utile pour le groupe (sortie USB et accessoires pour recharger les piles AA et AAA).
- 1 GPS de randonnée ou une application pour Smartphone avec altimètre (1 ou 2 en groupe).

## DIVERS :

- Nécessaire de toilette : prenez des produits biodégradables de préférence (il existe du savon liquide biodégradable). Eviter les produits qui ne sont utiles qu'en France !!! avec un bout de savon de Marseille pour la lessive.
- 1 serviette de toilette dite de trekking en microfibre et qui sèche rapidement avec un gant de toilette (très utile).
- Boules « Quiès » (utiles si gros ronfleurs à proximité)
- Papier toilette + briquet pour éventuellement le brûler
- Crème solaire indice 50 + stick à lèvres
- Epingles à linge, cordelle 3mm, coupe-ongle, pince à épiler.

## Couchage :

- 1 sac de couchage pouvant supporter -10° à -15°C au moins) en température dite "de confort" si trek en altitude. Sinon un sac de couchage -5°C si nuits en dessous de 3000m.
- 1 drap de sac en petite fibre polaire ou thermolite stretch (plus facile à laver que le sac de couchage et ajoutant un peu de chaleur de +3° à +5°C). Il peut remplacer le sac de couchage en demandant dans les lodges une "chirac" (couverture genre couette).
- 1 taie d'oreiller facultative que l'on "bourre" de vêtements (confort) ou oreiller gonflable.

## Pharmacie personnelle (ou à préparer à deux) :

- Vos médicaments habituels
- Vitamine C ou polyvitamine
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Anti-diarrhéique (type lopéramide + ercéfuryl)
- Pansement intestinal (type Smecta)
- Traitement antibiotique à large spectre : prévoir 8 jours de traitement
- Collyre (poussière, ophtalmie) ou crème antibiotique pour les yeux
- Dosettes « sérum physio » (eau salée) pour nettoyage des voies respiratoires (nasales) et des yeux.
- Pastilles purifiantes pour l'eau (type Micropur forte ou Aquatabs)
- Bande adhésive Strappal en 4cm (multi usage : médical et réparation).
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes+ bandelettes stérilstrip.
- Pommade anti-inflammatoire
- Traitement pour rhume et maux de gorge (pastilles)
- Biafine (facultatif)
- Diamox en comprimé pour la prévention ou le traitement du mal aigu des montagnes (sur prescription médicale). Effets secondaires parfois gênants. Voir votre médecin, **les avis sur ce médicament sont très controversés**. Personnellement je n'en utilise jamais.
- 1 oxymètre de doigt pour le groupe pour détecter un problème d'adaptation à l'altitude.

## Matériel fourni si trek sous tentes :

Tentes, tente mess, tente toilettes, matelas, couverts, bols et assiettes.

**Téléphone satellite, panneaux solaires (appartenant à ICE Himalayas - uniquement réservé aux cas d'urgence** (à louer avec un dépôt financier non encaissé et à réserver avant le trek. Il faudra une fois la décision prise, le recharger assez largement et payer les consommations dès le retour à Katmandou). Il est placé sous la responsabilité exclusive du group-leader.



## **Le prix proposé** par les petites agences que nous recommandons ne comprend pas :

- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance. L'assurance secours en montagne est spécifique et doit prévoir un secours hélicoptéré avec donc suffisamment d'argent (10000 euros)
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend".

## **Vos dépenses sur place :**

- Les frais de visa à votre arrivée. Se renseigner sur le site du consulat du Népal à Rouen ou à l'ambassade du Népal à Paris.
- Les frais en cas de mise à disposition, pour un participant fatigué ou blessé, de porteurs ou d'animaux de bât complémentaires.
- Les boissons et améliorations de repas (voir ci-dessous)
- Les pourboires.

## **Les pourboires : (Inspirés d'une grande agence de trekking)**

Les pourboires font partie intégrante de la culture du pays. Ce geste de remerciement, variable selon l'itinéraire et la durée, est devenu une quasi obligation. Une cagnotte est constituée, remise à la fin du voyage à chaque membre de l'équipe népalaise et partagée de valeur égale pour chacun (guides, assistants, cuisiniers, porteurs, caravaniers). Il est important que le pourboire reste une gratification. Montants recommandés, cette somme prenant en compte le niveau de vie actuel. Sommes à partager entre les participants ;

— trekking en lodges ou sous tente (sans passage de col à plus de 5000 m) :  
3 à 4 euros par guide, porteur etc. et par jour durée du transport sur le lieu de trek compris.

— trekking sous tente et ou avec passage de cols à plus de 5000 m :  
5 euros par guide, porteur etc. et par jour, durée du transport sur le lieu du trek compris.

**Pourboire spécial des guides et porteurs pour un trek très engagé (exemple tour du Dhaulagiri) envisager de 5 à 7 euros par jour par porteur, guide, cuisinier etc.**

## **Les améliorations et "apéritifs" :**

Il est habituel de faire quelques fêtes où l'on offre à boire, (boissons gazeuses, bières «local raksi» : rhum avec de l'eau chaude), ou même on "améliore" le repas (poulet, chèvre) pour les trekkeurs mais aussi pour les porteurs et guides. Le premier soir du trek pour faire connaissance, pour fêter le passage d'un col, et surtout en fin de trek lors de la remise des pourboires. Donc prévoir dès le départ une caisse tenue par l'un des participants.

## INFOS DIVERSES :

Le plat national est le "dal bhat" : littéralement lentilles et riz. Presque toujours agrémenté de légumes épicés et, parfois, d'un peu de viande. Beaucoup de Népalais ne mangent que ça toute leur vie...

Une journée type en trekking au Népal démarre par le "Morning Tea" (thé) vers 6h30. Puis, après avoir rangé vos affaires, vous prenez un petit déjeuner pendant que les porteurs se répartissent les charges et commencent à partir (ils ne prennent parfois même pas de petit déjeuner et font une halte pour manger vers 10/11h). Vers midi, vous faites une pause d'une heure ou deux pour déjeuner : repas simple ou pique-nique.

Vous arrivez la plupart du temps vers 16/17h à l'étape, souvent plus tôt, où vous attendent en général des biscuits locaux et du thé (léger pour ne pas altérer votre sommeil).

Dans un trek sous tente le dîner est habituellement servi tôt (vers 18h/19h) : soupe (toujours) puis très souvent du riz, des pâtes et/ou des pommes de terre agrémentés (selon les talents du Cook et/ou des disponibilités) de viande (très rarement), de sauces (très souvent) etc...

Si vous avez des "barres énergétiques" préférées, n'hésitez pas à en apporter...

Veillez à **TRES BIEN** vous hydrater durant les journées de marche en altitude.

Nota : lors de passage de col ou pour des étapes exceptionnellement longues, il est fréquent de partir à l'aube voire de nuit...

Dans un trek en lodge, le repas prévu est composé d'une soupe et d'un plat, ou d'un plat et d'un dessert. Si vous souhaitez soupe, plat et dessert ...il faut envisager de participer financièrement (les prix non négociables sont sur les menus).

## Lexique :

Un des mots les plus importants à retenir est certainement le traditionnel **Namaste**, qui signifie bien plus que bonjour.

Bonjour : Namaste

Au revoir : Namaste

Merci : Dhanyabad

S'il vous plaît : Kripaya

Comment allez-vous ? Tapaylai kosto chha ?

Je vais bien/pas bien. Malay sanchay chha/chhayna

Je m'appelle Shanti : Mero nam Shanti ho.

Et vous ? Tapayko ni ?

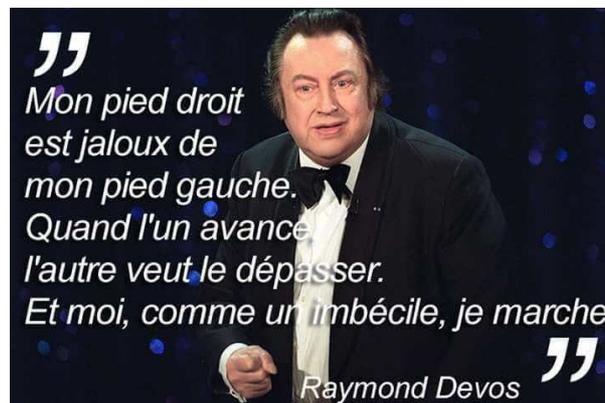
Comment vous appelez-vous ? Tapayko nam ke ho ?

Je ne comprends pas : Mai le bujhina

Oui : Ho/Chha

Non : Hoïna / chhaïna

Ok :Thikcha



## Encadrement :

### L'EQUIPE NEPALAISE PENDANT LE TREKKING

- **Le Sirdar (ou Sardar)** : c'est le responsable de toute l'équipe. Très souvent il a commencé comme porteur, puis kitchen-boy puis parfois cook et est respecté par l'ensemble de l'équipe.
- **Le Cook** : c'est le cuisinier, responsable de tous les repas.
- **Le (s) Kitchen-boy** : assistant cuisinier, le nombre varie en fonction de la taille du groupe. Il(s) aide(nt) le cuisinier d'une manière très active.
- **Le (s) Sherpa** : pas toujours de l'ethnie Sherpa (qui ne représente que 0,7% de la population du Népal !), ils sont chargés de l'aide active auprès des clients. Leur nombre varie en fonction de la taille du groupe. Ils sont en fait des guides assistants.
- **Le Porteur** : le Népal étant un pays de montagne, la tradition du portage humain date de la nuit des temps et perdure aujourd'hui. Les Népalais qui pratiquent ce métier sont pauvres, même s'il est vrai que le revenu qu'ils gagnent comme porteur de trekking est supérieur à ce qu'ils gagneraient autrement. Sans trekking, les populations montagnardes vivraient plus pauvrement encore, et les plus touchés seraient les porteurs. Lorsqu'ils portent "pour eux" (ravitaillement des villages et/ou des lodges) la charge dépasse bien souvent les 70 kg pour atteindre parfois 100 kg et plus, pour un salaire de l'ordre de 300 à 500 roupies par jour !

Au Népal, il n'existe aucune législation sur le poids des charges des porteurs hormis pour les expéditions. Seul existe un syndicat qui a essayé d'imposer aux agences de trekking, et seulement aux agences de trekking], un poids maximum (12 kg x 2 pour deux sacs de trekkeurs soit 30 kg avec leurs affaires personnelles comprises) ainsi qu'un salaire minimum pour les porteurs.

- **maxi 14 kg** pour un trekking avec matériel de montagne (le matériel spécifique à une ascension de sommet – cordes- amarrages - est en sus).

D'autre part, nous veillons à ce qu'une assurance (accident et décès) soit prise pour eux et qu'un équipement spécifique leur soit alloué lors de passage de col en altitude (même si souvent des porteurs refusent de mettre les chaussures par manque d'habitude...).



## VISITE MEDICALE

Être en bonne santé est essentiel pour profiter pleinement de votre trek. Si votre dernière visite médicale date quelque peu, c'est l'occasion d'effectuer un bilan de santé en expliquant à votre médecin les principales caractéristiques de votre voyage (climat, altitude, difficulté...) et une visite chez votre dentiste est aussi une excellente initiative puisque vous allez entreprendre un voyage lointain et en altitude.

Il existe aussi dans certains CHU **des tests en hypoxie**, c'est à dire avec diminution de l'oxygène pour vérifier entres-autres vos capacités d'adaptation.

Nous vous conseillons de consulter le site de la Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade ([www.ffme.fr](http://www.ffme.fr)) rubrique VOTRE SANTE puis "Les effets de l'altitude".

Important : à partir de 45 ans, il est prudent d'effectuer un électrocardiogramme d'effort.

Sur le site web de ICE Himalayas (<http://ice-himalayas.org>) **vous pouvez télécharger** le carnet « les problématiques santé de la haute-montagne ».

Vous pouvez aussi acheter la revue de l'ARPE pour 5 euros (<http://www.arpealtitude.org/>)

### Informations pratiques : IMPORTANT : LE RAPATRIEMENT

Information du Ministère des Affaires Etrangères français

<http://www.diplomatie.gouv.fr> (Pays => Népal Rubrique => Santé)

Voir aussi Fil d'Ariane à compléter.

**« Il est impératif de contracter une assurance de rapatriement sanitaire couvrant les frais de recherche et garantissant le recours possible à un hélicoptère en cas d'accident en montagne. L'attention des randonneurs et alpinistes est appelée sur la nécessité de bien vérifier les montants garantis par leur police d'assurance (le tarif d'une évacuation héliportée s'élevant au minimum à 10000 € ou plus), vérifiez que le plafond des frais couverts par les assurances allant de pair avec l'usage d'une carte bancaire est suffisant et de s'assurer que le contrat ne comporte pas de clause restrictive au-delà d'une certaine altitude. Si vous sortez des sentiers de randonnées, soyez très attentifs au distinguo établi dans les contrats entre les secours proprement dits et les opérations de recherche ».** Les assurances des fédérations telle la Fédération des Clubs Alpin Français, la Fédération de la montagne et de l'escalade, ou la Fédération de Spéléologie ont normalement des montants suffisants. Veuillez-vous en assurer. Il y a aussi l'assurance « Au Vieux Campeur » à un tarif annuel très intéressant pour une recherche/secours d'environ 12000 euros.

### Astuces :

- Attachez vos lacets avec les boucles sur le côté extérieur de vos chaussures pour éviter de les accrocher avec les crochets intérieurs, ou alors couvrez vos lacets avec une mini guêtre.
- Prenez une bouteille plastique à gros goulot avec bouchon à vis pour faire « pipi » dedans pour éviter de sortir de votre lodge ou de votre tente par très grand froid. Elle pourra aussi servir éventuellement de bouillotte.  
Pour les filles, prenez une zigounénette ou pisse debout. <https://www.pissedebout.fr/>

**MERCI d'être indulgents si j'ai oublié quelques infos ou fait des erreurs, ou encore été incomplet et n'hésitez pas à me donner des conseils et des informations.**

Avec mes amitiés

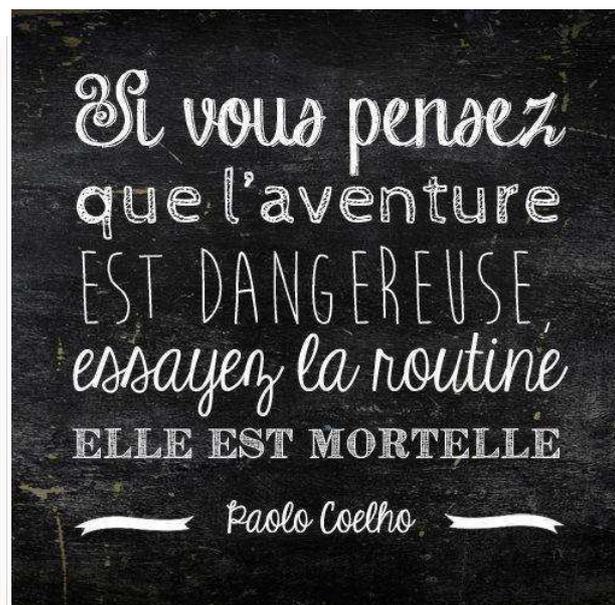
Maurice DUCHENE  
Président de ICE Himalayas

---

PS : En pièce jointe ci-dessous, une fiche d'aide administrative de ICE Himalayas qu'il est important de compléter car nous pouvons éventuellement vous apporter un soutien. Il faudra y joindre une copie de votre passeport et de votre assurance avec toutes les coordonnées téléphoniques et email de celle-ci. L'ensemble de ces pièces (avec le N° de visa à ajouter après votre arrivée) sera remis en copie à votre agence.

**Il n'est pas nécessaire d'adhérer à notre association, mais évidemment nous le souhaitons car nous avons de nombreux projets d'aide aux népalais. Voir plus loin la fiche d'adhésion.**

- Aide aux études et aux formations professionnelles
- Organisation de stages de secourisme etc...
- Aide à la reconstruction d'écoles, fourniture de plastique pour construire des serres, don de containers pour des réserves d'eau etc...
- Et un très gros projet d'adduction d'eau potable pour un village du Solo Khumbu dont les sources se sont taries suite au séisme du 25.04.2015.



## Fiche de renseignements - Séjours au Népal Soutien administratif de I.C.E. Himalayas

Date d'arrivée et horaire précis

N° de vol

Nom

Prénom

Né(e) le

à

N° de passeport

Délivré le

à

N° de visa

Date du visa

Adresse à prévenir en France

Adresse en France

Téléphone 1

Téléphone 2

N° du contrat Assurance

Compagnie d'Assurance

Durée de séjour

Lieu de visite

Autres renseignements

Identifiant Fil d'Ariane" à ajouter

Adresse au Népal

Date de départ du Népal et  
Horaire précis

Réf du vol

Pays de destination

Les références du visa peuvent être notées après votre arrivée, si vous le prenez à l'aéroport.



**INTERNATIONAL CENTRE for the EXPLORATION of the HIMALAYAS**  
(through education, emancipation, the economy, ecology, and exchanges)  
D'intérêt général, notre association n'est liée à aucun gouvernement

*Assemblée Générale constitutive le 23 janvier 2010 à Carbone (Haute-Garonne- France). Association reconnue par la Loi du 1er juillet 1901 et le décret du 16 août 1901- Déclaration à la sous-préfecture de Muret (Haute-Garonne – France) le 23 mars 2010. (J.O du 17 avril 2010) numéro RNA n°W311002260.*

Siren 750 839 615-Siret 750 839 615 00010 - site web <http://www.ice-himalayas.org>

## Fiche d'inscription à compléter

**Nom :** \_\_\_\_\_ **Prénom :** \_\_\_\_\_  
**Date de naissance :** \_\_\_\_\_ **Adresse postale :** \_\_\_\_\_  
**Téléphones (fixe et portable) :** \_\_\_\_\_  
**Adresse e-mail (Important pour éviter les frais postaux) :** \_\_\_\_\_  
**Profession :** \_\_\_\_\_ **Compétences diverses (savoirs, savoir-faire, si vous acceptez d'être sollicité ponctuellement) :** \_\_\_\_\_

Notre association est par convention partenaire privilégié de la Fédération Française de Spéléologie. Si vous êtes adhérent à la FFS merci de nous donner votre numéro fédéral et le nom de votre association de spéléologie. N°

**Extrait de nos statuts:** Notre association a pour objectifs d'obtenir et de développer un partenariat fraternel avec les peuples de l'Himalaya et plus particulièrement du Népal en établissant des relations de solidarité, d'échanges et d'amitié, dans le partage, l'écoute et le respect des croyances et des conceptions de la vie de chacun. Les buts principaux sont :

- 1 - Les explorations, recherches et études scientifiques.
- 2 - L'éducation et l'émancipation par l'organisation ou le financement de stages de formation professionnelle, de secourisme, de remise à niveau scolaire, de reconversion professionnelle, etc.
- 4 - L'aide économique aux familles en difficultés,
- 3 - Les échanges internationaux (voyages d'études et de formation).
- 4- L'organisation d'expositions, de conférences et la réalisation de publications et de films pour valoriser ces recherches et études.

**Joindre un chèque de 20 euros à l'ordre d'I.C.E. HIMALAYAS pour la cotisation annuelle associative, à adresser à Michel DOUAT, 161 Route de Mourenx 64360 MONEIN (France). Vous pouvez ajouter à cette cotisation, UN DON de la somme de votre choix.** Vous recevrez plus tard un reçu comportant votre numéro de chèque et vous permettant une réduction fiscale de 66% du montant de votre don. Vos dons sont destinés aux études et recherches diverses, à aider des familles népalaises en difficulté, à participer à des travaux de reconstruction, à permettre l'éducation et les formations professionnelles, ce qui à terme ouvrira les portes de l'émancipation de nos amis népalais les plus défavorisés.

**A :** \_\_\_\_\_ **le :** \_\_\_\_\_ **Signature :** \_\_\_\_\_

Note: Les informations recueillies sont nécessaires pour la bonne gestion de notre association. Elles font l'objet d'un traitement informatique et sont destinées au secrétariat de l'association. En application des articles 39 et suivants de la Loi du 6 janvier 1978 modifiée, l'adhérent bénéficie d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui le concerne.

Extrait de l'Art.2 du règlement intérieur : Les divers documents produits par le Conseil d'Administration pour le fonctionnement de l'association restent la propriété de celle-ci et ne peuvent être utilisés à d'autres fins.

Vous pouvez télécharger les statuts et le règlement intérieur (votés le 10.02.2018 à Courthézon 84), sur notre site web.

<http://www.ice-himalayas.org>

## Relevé d'identité bancaire

ASSOC I C E HIMALAYAS a souhaité vous faire parvenir son Relevé d'Identité Bancaire :

**CREDIT AGRICOLE TOULOUSE 31**

**Agence de CARBONNE**

**Coordonnées de l'agence :**

**Tél. 0561902985**

**Fax. 0810031141**

**Titulaire : ASSOC I C E HIMALAYAS**

**Adresse : 161 ROUTE DE MOURENX 64360 MONEIN**

**Domiciliation : CARBONNE**

**Code Banque : 13106**

**Code Guichet : 00500**

**Numéro de compte : 20007279162**

**Clé RIB : 81**

**IBAN (International Bank Account Number)**

**: FR76 1310 6005 0020 0072 7916 281**

**Code BIC (Bank Identification Code) - Code SWIFT**

**: AGRIFRPP831**