Atalante
L'ESPRIT TREK

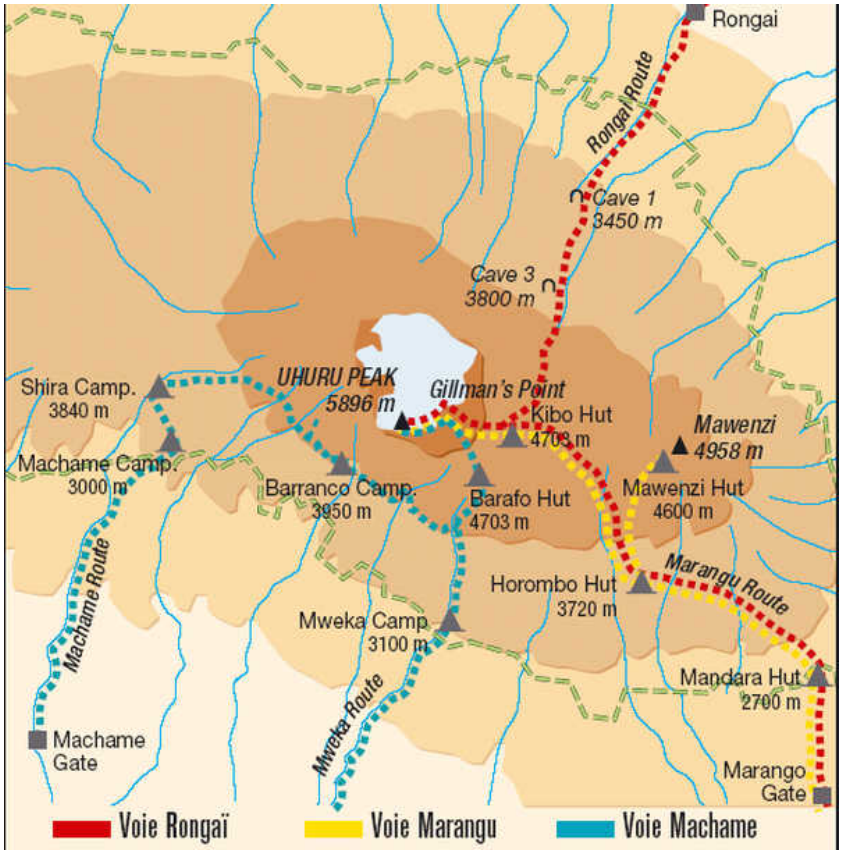
TANZANIE

Le Kili par la Machame

- La voie la plus adaptée pour une meilleure acclimatation.
- Un guide accompagnateur francophone et plus de 90% de taux de réussite.
- Une ascension et des bivouacs dans un décor varié au cœur du parc naturel du Kili.

À PARTIR DE	**1 400 €**
DURÉE	10 jours
TYPE	Voyage sur mesure
NIVEAU	
THÉMATIQUE	Trek et sommet

Du haut de ses 5 895 mètres, le Kilimandjaro domine le continent africain. Cet immense volcan est un massif isolé du grand Rift. Au fur et à mesure que l'on s'élève, la végétation évolue avant d'arriver au désert d'altitude chapeauté par les glaciers et les célèbres neiges du Kilimandjaro.
Vous évoluez tout d'abord au milieu des fougères géantes de la forêt primaire. Puis, place aux champs de séneçons géants, aux ruisseaux et cascades. Le sentier s'oriente vers l'est, en direction du plateau de Shira. Le sommet et ses glaciers sont là, juste au-dessus de vos têtes. Si proche, mais si loin... Vous marchez sur les crêtes, replongez dans les failles. Les séneçons et lobélies géantes poussent partout. Les couchers de soleil sont magnifiques, mémorables. Vous passez progressivement les 4 000 mètres et entrez dans un désert d'altitude. Le sentier traverse de grands champs de cendres et d'anciennes coulées de lave. Vous arrivez finalement au site mythique de Barafu Hut, dernier bivouac avant l'ascension. La nuit sera courte : lever à 23h du matin et départ à minuit, sous la voûte étoilée. Après 6h d'ascension, vous atteignez Stella Point, à 5 800 m. Le soleil embrase le ciel. Quelle émotion ! C'est le moment d'un dernier effort pour atteindre Uhuru Peak, le sommet de l'Afrique (5 895 m). Vous y voilà ! Enivrés par l'exploit, vous redescendez d'une traite jusqu'à Mweka camp, le sourire aux lèvres, encore éblouis par cette belle ascension...



Itinéraire

JOUR 1

Vol de nuit pour la Tanzanie

PETIT-DÉJEUNER : LIBRE | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Vol de nuit pour la Tanzanie (vol sur mesure non inclus, nous consulter).

JOUR 2

Arrivée Kilimanjaro Airport - Moshi

TRANSPORT : 4X4 (2H) | HÉBERGEMENT : HÔTEL | PETIT-DÉJEUNER : LIBRE | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Arrivée à Kilimanjaro Airport. Accueil par votre chauffeur puis transfert au Machame Village à Moshi. Briefing pour le lendemain. Repas libres.

JOUR 3

Moshi / Machame Hut (2 900 m)

TRANSPORT : 1H | MARCHE : 5H-6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 1200 M | HÉBERGEMENT : BIVOUAC

Route (environ 1h) vers la porte Machame (1 500m). Rendez-vous à Machame Gate avec toute l'équipe. Guides et porteurs sont là avec tout le matériel et la nourriture. Après les formalités, vous commencez l'ascension. Étape à travers la forêt primaire. Des marches sont taillées dans les racines des arbres. Fougères géantes, lichens et parfois des singes font partie du décor. Le site de Machame Hut est situé dans une prairie aux abords de la forêt. Dîner sous les étoiles. Vous passez votre première nuit sur le Kili.

JOUR 4

Machame Hut (2 900 m) / Shira Hut (3 800 m)

MARCHE : 5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 850 M | HÉBERGEMENT : BIVOUAC

Déjà, pendant le petit-déjeuner, les guides et les porteurs s'activent à démonter le camp. Vous quittez la forêt pour les champs de séneçons géants, les ruisseaux et les cascades. Le sentier s'oriente à l'est vers le plateau de Shira. Le paysage est magnifique. Le sommet est là, très majestueux. Le site de Shira Hut est situé dans une grande plaine caillouteuse. Il faut trouver un endroit plat pour sa tente. L'altitude permet d'être au-dessus de la couche de nuages. Selon le climat, possibilité d'aller se balader jusqu'à Shira Cave.

JOUR 5

Shira Hut (3 800 m) / Lava Hut (4 700m) / Barranco Hut (3 950 m)

MARCHE : 5H-6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 800 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 700 M | HÉBERGEMENT : BIVOUAC

La végétation se fait rare. Le glacier est juste au-dessus de nos têtes. Vous le contournez. Étape impressionnante de beauté. Vous marchez sur les crêtes puis replongez dans les failles creusées par des cours d'eau. La végétation se fait rare jusqu'à Lava Camp (4 700m) où vous déjeunez avant de redescendre jusqu'à Barranco. Les séneçons et lobélies géantes poussent partout. Le site de Barranco Hut est situé au fond d'une vallée encastrée. Il s'agit sans doute du plus beau camp de votre séjour. Le soleil se couche sur le mur flamboyant, promesse d'une superbe randonnée le lendemain. La fatigue se fait sentir, mais le sommet est proche. C'est la journée d'acclimatation à l'altitude. Elle est importante pour la réussite de l'ascension finale.

JOUR 6

Barranco Hut (3 950m) / Karanga Camp (3 995m)

MARCHE : 6H-7H | DÉNIVELÉ POSITIF : 400 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 350 M | HÉBERGEMENT : BIVOUAC

Vous partez en direction de la vallée de Karanga. Une nouvelle journée capitale en termes d'acclimatation. Montée de la "muraille" du Barranco : impressionnante, mais sans grosse difficulté technique. Il faut parfois poser la main, mais les guides vous entourent et vous aident à cet effet. Longue traversée par la suite constituée de montées et de descentes sur les flancs sud du massif du Kilimandjaro. À votre gauche, les glaciers du Kibo, encore imposants, vous surplombent tandis que face à vous, c'est le sous-massif du Mawenzi, à l'est, qui se découvre dans le ciel africain. Vous arrivez pour un déjeuner chaud au campement de Karanga. Au choix, après-midi pour se relaxer ou partir explorer les environs du circuit sud en compagnie de votre guide accompagnateur.

JOUR 7

Karanga Camp (3 995m) - Barafu Camp (4 600m)

MARCHE : 4H-5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 700 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 100 M | HÉBERGEMENT : BIVOUAC

Montée régulière sur le sentier qui vous mène au camp de base du Kili. Les températures baissent et la végétation se fait plus rase encore. Vous évoluez ainsi jusqu'à longer enfin une crête jusqu'à Barafu et son campement. À l'est, se présente le majestueux Mawenzi et au-dessus de vous, votre objectif, le cratère du Kibo. Vous arrivez au Barafu Camp, situé à 4 600 mètres, où l'on ne trouve pas d'eau. Elle vous est amenée par les porteurs, aussi veuillez l'utiliser avec parcimonie. Avec cette nouvelle formule du Kili en 7 jours de trek plutôt que 6, vous arrivez plus tôt, ce qui permet de prendre un déjeuner chaud et d'avoir le temps de se reposer. De même pour le soir ; il s'agit de bien boire et manger pour prendre des forces. Le soir, vous vous couchez tôt pour partir en meilleure forme possible le "lendemain".

JOUR 8

Barafu Hut (4 600 m) / Uhuru Peak (5 895 m) / Mweka Hut (2 800 m)

MARCHE : 10H-11H | DÉNIVELÉ POSITIF : 1300 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 2800 M | HÉBERGEMENT : BIVOUAC

Départ très matinal, vers minuit, pour le sommet de l'Afrique. Bien équipé contre le froid, vous commencez l'ascension mythique. Pas à pas, vous marchez dans la nuit et suivez la farandole de lampes qui serpente devant vous. Le souffle manque. La pente est raide, mais le guide et ses encouragements vous portent. Enfin, après 6 heures d'ascension, vous atteignez Stella Point, à 5.800 m. Le cratère immaculé s'offre à vous. Le soleil embrase le ciel. La fatigue est oubliée. Encore un dernier effort pour atteindre Uhuru Peak (5895m), en 1 heure environ. Le parcours est parsemé de glaciers. Après la photo souvenir bien méritée, vous retournez sur Barafu pour une petite pause puis effectuez une longue descente par la Mweka Route. Arrivé à Mweka Camp, vous remerciez votre guide et son équipe pour vous avoir accompagné et soutenu. Dernière nuit sur les flancs du volcan avant que l'aventure ne se termine.

JOUR 9

Mweka Hut (2 800 m) / Mweka Gate (1 500 m) / Moshi

MARCHE : 4H | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1600 M | HÉBERGEMENT : AVION | DÎNER : LIBRE

Vous descendez dans la forêt en laissant le sommet du Kili derrière vous. Passage à Mweka Gate et, après quelques formalités de sortie, vous déjeunez. Votre guide vous remet votre diplôme et vous retournez à la civilisation... Transfert vers l'aéroport pour votre vol retour de nuit (vol sur mesure non inclus, nous consulter), ou continuation sur une extension safari (en option, nous consulter).

JOUR 10

Arrivée en France

PETIT-DÉJEUNER : LIBRE | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Arrivée en France.

À NOTER

La montagne n'est pas un univers aseptisé ! Suivant les conditions météorologiques et opérationnelles, votre accompagnateur se réserve le droit de modifier ces itinéraires, pour votre sécurité et celle du groupe.

Budget

(informations au 20/05/2024)

PÉRIODE RÉALISABLE : JUIN À OCTOBRE DÉCEMBRE À MARS

- Base 2 personnes (en chambre double) : **1 750 € par personne***
- Base 3 personnes (en chambre/tente double + individuelle) : **1 550 € par personne***
- Base 4 personnes (en chambre double) : **1 400 € par personne***

*** Entrées dans les parcs adultes à rajouter au coût du voyage :** 980 €/pers. à ce jour

Vols : à partir de 800 € / pers. au départ de Paris, nous consulter

LE PRIX COMPREND

- Les transferts privés nécessaires au déroulement normal du voyage.
- La 1ere nuit en hôtel à Moshi et 7 nuits en bivouac
- La pension complète du petit déjeuner J2 au déjeuner J8
- L'eau potable.
- L'encadrement par un guide francophone pour l'ascension.
- L'assistance d'une équipe locale : guide, cuisinier, porteurs.
- Le matériel de camping et de cuisine.
- Les équipements de sécurité collectifs

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Les vols internationaux
- Les frais de visa (~ 50 USD)
- Les droits d'entrées dans le parc du Kilimanjaro d'un montant de 980 €
  Ces montants vous sont facturés lors de votre inscription. Ils peuvent être réajustés jusqu'à 30 jours avant le départ.
- L'éco participation à la contribution carbone volontaire de votre vol pour la Tanzanie (si vous le prenez avec nous) : 10 € par personne

À payer sur place :

- Les dépenses personnelles
- Les repas du jour 01, 02 et le dîner du jour 08 (~ 15 $ / repas)
- Les boissons
- Les pourboires (environ 250 $ par participant pour l'ensemble de l'équipe locale)

ASSURANCES AU CHOIX

- **Assurance multirisque :** 4,1 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie :** 5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.

AÉRIEN

Nos prix sont calculés sans acheminement à destination. Les points de rendez-vous et de départ de chaque voyage sont indiqués sur votre itinéraire.

Mais rassurez-vous, nous pouvons réserver votre acheminement pour vous simplifier la vie :

- Une proposition à la carte (choix de la compagnie, aéroport de départ).
- La transparence sur le prix du billet.
- Les frais de gestion et de modification de vol inclus en cas d'incident.
- Les transferts aéroport / hôtel inclus à votre arrivée et départ (quand applicable).
- Le tout pour un forfait fixe de 80 € / personne.

+ OPTIONS

- La nuit supplémentaire à Moshi (50 € par personne en chambre double, 100 € en chambre individuelle, avec petit déjeuner)
- Chambre et tente individuelle pour tout le voyage : 110 €
  (obligatoire si le nombre de participants est impair)

Détail du voyage

NIVEAU

L'ascension du Kilimandjaro par la voie Machame s'effectue en 7 jours de trek du J2 au J8.
Temps de marche : entre 5 et 7 heures de trek par jour, et 12 à 15 heures environ le jour de l'ascension finale jusqu'au sommet.
Dénivelé : environ + 1000 m par jour. Se référer au jour par jour.

L'engagement physique et psychologique est important pour réussir le sommet. Vous atteignez les 5 895 m en 4 jours 1/2, ce qui est difficile en termes d'acclimatation. D'expérience, 90 % des personnes arrivent au moins à Stella Point, au bord du cratère, mais pour certaines au prix de gros efforts physiques et psychologiques.

Pour votre sécurité, sont prévus des radiotéléphones, de l'oxygène en bouteilles et une trousse de secours de montagne sur l'ensemble de l'ascension, quel que soit le nombre de participants. Tous nos guides et accompagnateurs savent s'en servir. Tous les matins et tous les soirs, un test en oxymétrie est effectué afin d'évaluer le taux d'oxygène dans le sang des participants. Cela a une véritable valeur ajoutée préventive afin de vous suivre de près si les résultats sont moyens et vous faire redescendre si les tests ne sont pas bons.

L'ascension du Kilimandjaro n'est pas une ascension technique. Il est toutefois recommandé d'avoir une très bonne condition physique ainsi qu'un minimum d'expérience "montagne" pour optimiser ses chances de réussite du sommet.
Nous vous conseillons de pratiquer une activité physique de fond (course à pied, vélo, natation), 2 fois par semaine minimum, et de cesser toute activité intense la semaine précédant le départ pour arriver en forme.

INFORMATIONS SUR LA HAUTE ALTITUDE ET LE MAL AIGU DES MONTAGNES

Les voyages comprenant des nuits au-dessus de 3000 mètres d'altitude s'adressent à des personnes en très bonne santé, avec une condition physique appropriée.

La haute montagne est un milieu particulier, souvent rude pour les organismes (froid, sécheresse, soleil, hypoxie…). Parmi les différentes pathologies d'altitude, les symptômes liés au Mal Aigu des Montagnes doivent être connus et ne jamais être sous-estimés. Ce sont les signaux d'une montée en altitude trop rapide : votre corps n'a pas eu le temps de s'adapter au manque d'oxygène (hypoxie). Maux de tête, insomnies, perte d'appétit, œdèmes et nausées sont les troubles les plus fréquents. Ces symptômes sont

courants et relativement bénins lorsqu'ils restent modérés. Ils disparaissent avec le temps, à condition de ralentir ou de stopper l'ascension. Dans le cas contraire, le MAM peut conduire à des pathologies graves, tels que l'œdème cérébral et l'œdème pulmonaire.

Avant de partir : optez pour une préparation physique adaptée à votre voyage et munissez-vous de l'équipement adéquat. Nous vous conseillons aussi de faire un test d'effort à l'hypoxie : cela vous permettra de connaître la réaction de votre corps face au manque d'oxygène. Ceci est d'autant plus important si vous êtes sédentaire, si vous n'avez pas d'expérience de la haute altitude, ou si vous avez plus de 50 ans, sans expérience récente de la haute altitude. Enfin, prévoyez une pharmacie personnelle complète et adaptée (antalgiques et Diamox peuvent notamment être prescrits par votre médecin).

Pendant le voyage : sachez que nos programmes sont étudiés pour proposer une acclimatation la plus progressive possible, en fonction des contraintes géographiques et de la durée du voyage. Il convient malgré tout d'éviter les efforts intenses, de boire beaucoup d'eau (évitez l'alcool), et de rester bien couvert. Nos équipes locales sont régulièrement formées à la sécurité en altitude : n'hésitez donc jamais à faire part de vos soucis de santé à votre guide, même en cas de troubles légers. Il connait parfaitement le sujet et saura vous apporter des solutions. En cas de problème, il dispose des équipements de sécurité nécessaires :

- des radio téléphones VHF en plus des portables afin de pouvoir communiquer de partout sur la montagne en cas d'urgence
- des oxymètres afin de réaliser des tests 2 fois par jour , c'est primordial pour anticiper les problèmes
- des bouteilles d'oxygène.
- il pourra aussi vous mettre en relation avec un médecin spécialiste via notre plateau d'assistance médicale téléphonique (disponible 24H/24 et 7j/7 pour tous nos voyageurs, lorsqu'une communication peut être établie).

ENCADREMENT

Accompagnateurs :

- Un assistant guide local francophone ayant déjà réalisé l'ascension de nombreuses fois, dès 3 participants.
- Un guide anglophone pour le groupe.
- Une équipe d'assistants guides anglophones sur la base d'1 encadrant pour 2 à 3 participants.

Equipe logistique :

- 2 cuisiniers dès 6 personnes
- 1 ou 2 aide(s) cuisiniers, selon la taille du groupe
- En moyenne 3 porteurs par participant

UN POINT SUR LA SÉCURITÉ :

- Niveau de formation élevé des guides :

Tous nos guides de montagne et assistants guides sont formés par le label américain de sécurité en montagne WFR (Wilderness First Responder) et certifiés par la KINAPA (Kilimandjaro National Park Association) qui fait foi sur le massif.

- Niveau de sécurité maximal : matériel acheté en Afrique du Sud, vérifié avant chaque ascension, et emporté sur chaque ascension = des radios -téléphones VHF sur tous les treks, des bouteilles d'oxygène (2 pour un groupe de plus de 4 à 7 personnes et 3 pour un groupe de 8 à 10 et 4 bouteilles au delà), pharmacie, un oxymètre de pouls (ou saturomètre) afin de mesurer tous les matins et soirs la saturation artérielle de l'hémoglobine de chaque participant. Ces derniers outils permettent au guide de décider de la poursuite de l'ascension ou non afin de ne prendre aucun risque)

ALIMENTATION

REPAS

Variés et abondants, les repas sont préparés par un chef cuisinier et composés de produits frais locaux complétés par des conserves apportées de France.

Vous mangerez de façon équilibrée pendant toute la durée de votre trek : soupe, légumes, pâtes, œufs, poulet, pommes de terre, sandwich, poisson, riz, bœuf, chou, champignons.

N'hésitez pas à apporter avec vous des spécialités de votre région, elles sont toujours appréciées !

Apportez des vivres de courses de votre choix, du type barres énergétiques ou fruits secs.

Soucieux de la protection de l'environnement et luttant contre la déforestation, Atalante utilise depuis longtemps du gaz pour la préparation des repas dans le parc du Kilimandjaro.

L'EAU

Durant le trek : l'équipe vous fournit de l'eau de rivière de montagne filtrée et purifiée. Les bouteilles d'eau minérale sont interdites par le parc national.

Le reste du séjour les boissons, y compris l'eau minérale, sont à votre charge. Vous pouvez remplir vos gourdes d'eau du robinet mais il est indispensable de la traiter avec des pastilles purifiantes (micropur ou hydrochlonazone).

HÉBERGEMENT

A Moshi : la nuit du J2

En hôtel ou lodge avant l'ascension : chambre double (individuelle sur demande) avec literie confortable. Salle de bain privative et piscine selon les lieux : Le Bristol Cottages à Moshi (https://bristolcottages.com/), Le Kili Wonders (http://www.kiliwonders.com/gallery) ou le Park view inn (http://www.pvim.com/) ou équivalent.

Sur les campements du Kili :

- Tente 3 places Mountain Hardwear Trango 3 pour 2 personnes, matelas isolants de 5 cm d'épaisseur fournis en mousses condensées (prévoir votre sac de couchage et un éventuel matelas gonflable complémentaire à celui fourni pour plus de confort)
- Sanitaires : Vous disposez d'1 tente avec des toilettes privatifs pour le groupe, ce qui est très appréciable car les sanitaires sur le Kili sont "en l'état" ... Nous fournissons aussi de l'eau chaude pour effectuer un brin de toilette matin et soir.
- Logistique : tente mess de type Himalaya dans laquelle vous prenez tous vos repas (petit-déjeuner, déjeuner, dîner) avec une table et des fauteuils à dossier. Lampes solaires pour le dîner.

HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

RDV dans l'après midi ou la soirée du jour 1.

DÉPLACEMENT

- Transferts en 4x4 jusqu'aux portes du Kili
- Durant l'ascension du Kili, vos bagages (limités à 15kgs) sont transportés par l'équipe de porteurs. Vous portez juste votre sac à la journée.

BUDGET & CHANGE

La monnaie officielle est le shilling Tanzanien (taux de change en temps réel)
A votre arrivée à l'aéroport, vous pouvez changer vos euros en dollars ou en shillings pour vos dépenses personnelles. Les pourboires sont payés en dollars.
La carte bancaire est très peu acceptée ou à des taux exorbitants et les banques sont souvent fermées, sauf à Arusha. Commission d'environ 5% pour tous les retraits ou paiements avec carte.
ATTENTION : les coupures en dollars de plus de 10 ans sont systématiquement refusées par crainte de faux billets : vérifiez bien les dates d'émission de vos dollars au moment du change en France.

POURBOIRES

L'usage souhaite que l'on donne un pourboire aux guides et porteurs. Cela reste à votre discrétion et doit être fourni en fin de trek. Nous recommandons d'emporter avec vous plusieurs enveloppes pour répartir les pourboires..

Regrouper tous les pourboires destinés aux porteurs et les mettre dans une seule et même enveloppe en notant dessus le montant total et par porteur (pour éviter les fraudes). Ne mélangez pas les pourboires des guides, cuisinier ou serveurs, qui sont donnés en enveloppes individuelles. La remise des pourboires s'effectue en fin de séjour.

Pour l'ascension du Kilimandjaro en 7 jours, le coût des pourboires par participant se situe si vous le souhaitez et selon votre satisfaction : entre 170 et 200 USD sur la base de 5 à 7 participants

Sur place, le montant par enveloppe se calcule comme suit et se divise ensuite bien-sûr par le nombre de participants :

- 20 USD / guide principal x 7 jours
- 12 USD / assistant(s) guide(s) x 7 jours
- 5 USD / porteur x 7 jours x nombre de porteurs
- 12 USD / cuisinier 7 jours
- 5 USD / serveur x 7 jours

Vous pouvez également exprimer votre reconnaissance en donnant à l'équipe du matériel et/ou des vêtements de randonnée.

Equipement

MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

Pharmacie collective, kit de premier secours (1 kit de 1 à 7 participants – 2 kits de 8 à 12 participants), oxygène de secours (1 bouteille pour 1 participant – 2 bouteilles de 2 à 8 participants – 3 bouteilles de 9 à 12 participants), oxymètre de pouls (ou saturomètre) afin de mesurer chaque soir la saturation artérielle de l'hémoglobine des participants, radios - téléphones VHF pour la communication entre le guide et ses assistants (2 radios pour 1 participants – 3 radios de 2 à 12 participants, chacune avec une batterie de secours), téléphone satellite.

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Cette liste d'équipement se veut exhaustive et adaptée à l'ascension d'un haut sommet.

Attention, le jour de l'ascension finale et la nuit qui la précède, les températures peuvent être largement négatives. Il est primordial de prévoir un équipement adapté pour ces températures parfois proches de -20°C. C'est un point clé de votre réussite.

- 1 casquette ou chapeau pour le soleil
- 1 foulard pour protéger le cou type "buff"
- 1 bonnet en molleton ou en laine couvrant les oreilles
- 1 passe-montagne recouvrant le visage
- 2 ou 3 sous-vêtements thermiques (T-shirts manches courtes ou longues)
- 2 T-shirts (manches courtes et longues), de préférence en matière technique
- 1 polaire légère ou équivalent
- 1 polaire chaude ou équivalent
- 1 veste imperméable respirante à capuche de type Gore-Tex
- 1 doudoune en duvet ou matériau synthétique équivalent
- 1/2 shorts ou bermudas
- 1 pantalon de randonnée confortable
- 1 pantalon de rechange
- 1 collant chaud
- 1 sur-pantalon en nylon ou Goretex
- 1 paire de chaussures de trekking chaudes, imperméables, confortables, à tige montante et semelle type Vibram
- 1 paire de baskets ou chaussures légères pour le soir
- Plusieurs paires de chaussettes de marche avec au moins 2 paires en synthétique et 3 en grosse laine
- 1 paire de gants chauds ou de moufles
- 1 paire de gants légers ou sous-gants
- 1 paire de guêtres ou de stop-tout

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- 1 sac de couchage (température confort -10°c)
- 1 drap de sac
- **Matelas confortable complémentaire à celui fourni, pour plus de confort**
- Nécessaire de toilette (privilégiez les produits biodégradables, savon de Marseille par ex.)
- 1 serviette de toilette à séchage rapide
- 2 gourdes isothermes, camel back ou thermos (pas de bouteilles en plastique, elles ne sont pas acceptées dans le Parc du Kili) pouvant contenir 3 à 4L d'eau au total
- 1 paire de lunettes de soleil, indice de protection élevé
- 1 lampe frontale (piles et ampoules de rechange)
- 1 couteau suisse ou équivalent (en soute !!)
- 1 paire de bâtons de randonnée télescopiques (fortement recommandés)
- Crème solaire haute protection
- Papier toilette
- Une cape de pluie ou un poncho pour vous protéger ainsi que votre sac à dos
- Appareil photo avec câble de recharge et carte mémoire supplémentaire si besoin

ATTENTION : La Tanzanie interdit l'importation et l'usage de sacs plastiques. Pour protéger vos affaires, il faut vous équiper de housses imperméables.

BAGAGES

La réglementation aérienne limite le poids des bagages en soute à 20 kg par passager. Prenez garde à ne pas dépasser ce poids, car vous pourriez avoir à régler à l'enregistrement les kg excédentaires.

Vos affaires doivent être réparties en 2 sacs :

- **1 sac à dos / ou sac souple 60 à 80 L** = bagage soute.
  Pendant l'ascension, le poids de votre sac de voyage est limité à 15 kg, parce qu'il sera porté à dos d'homme. Votre guide vous aidera à le remplir pour ne pas dépasser les 15 kg. Vous récupérez ce sac tous les soirs en fin de trek.
  S'il n'est pas complètement imperméable, nous vous conseillons d'emporter une housse imperméable en complément.
  Il est possible de laisser à Arusha un "sous" sac avec vos affaires de rechange utilisées pour le retour, ou pour un safari à suivre par exemple, afin de ne pas faire monter ces affaires inutiles sur la montagne : parlez-en à votre guide dès l'arrivée.

- **1 sac à dos 30 à 40 L max** = bagage cabine et de trek, que vous porterez pendant l'ascension donc, avec vos affaires à la journée (eau, nourriture, affaires de rechange etc).
  Nous vous conseillons de prendre avec vous dans l'avion les vêtements importants pour le début de l'ascension : chaussures, veste, polaire, pantalon etc… et sac de couchage, en cas de retard de votre bagage.

Note importante :

A compter du 1er juin 2019, l'utilisation, la fabrication ou l'importation de sacs en plastique, y compris les sacs à ordures et les sacs à provisions, sera considéré comme illégale en Tanzanie. Les contrevenants condamnés, y compris les touristes, risquent des amendes très lourdes, et/ou une peine d'emprisonnement pouvant aller jusqu'à deux ans. Il est conseillé aux visiteurs d'éviter de mettre des sacs en plastique dans leurs valises ou dans leurs bagages à main avant de s'envoler pour la Tanzanie. Les articles achetés à l'aéroport avant d'embarquer dans l'avion doivent être retirés des sacs en plastique. Veuillez vérifier les bagages à main avant de débarquer aux points d'entrée dans le pays et laisser les sacs en plastique dans l'avion. De même, les sacs en plastique transparents «à fermetures à glissière» que certaines compagnies aériennes demandent d'utiliser pour garder les liquides, produits cosmétiques, articles de toilette, etc. ne sont également plus autorisés. Nous préconisons de vous munir à la place de sacs étanches réutilisables (en nylon le plus souvent). On les trouve dans tous les magasins de sport.

Attention, certains pays interdisent l'importation et l'utilisation des cigarettes électroniques, nous vous recommandons donc vivement de vous renseigner auprès des autorités compétentes (MAE, ambassade, consulat) avant votre départ.

PHARMACIE

Vos guides disposent d'une trousse de secours de première urgence pendant le circuit. Toutefois, nous vous recommandons d'apporter vos médicaments :

- Médicaments personnels
- Anti douleur type Paracétamol
- Anti diarrhéiques
- Traitement antibiotique à large spectre
- Pansement intestinal
- Crème solaire à forte protection pour les lèvres et la peau
- Collyre pour les yeux
- Crème hydratante pour le traitement des brûlures superficielles (ampoules et coups de soleil)
- Une bande élastique adhésive, une boîte de pansements adhésifs et compresses désinfectantes
- Pastilles purifiantes pour désinfecter l'eau
- Un répulsif anti-moustique
- Double peau pour les ampoules

Formalités & santé

PASSEPORT

Vous devez voyager avec votre passeport valide 6 mois après la date de votre arrivée en Tanzanie, ainsi qu'avec des photocopies des trois premières pages en permanence sur vous (en cas de perte ou de vol des originaux). Merci de nous envoyer la photocopie des 3 premières pages de votre passeport.
Pour les Dames, le nom de jeune fille l'emporte sur le nom marital ou le nom d'usage.

A partir du 15 janvier 2017, un enfant qui voyage à l'étranger sans être accompagné de l'un de ses parents doit présenter les 3 documents suivants :

- Pièce d'identité valide du mineur : passeport + visa éventuel en fonction des exigences du pays de destination (à vérifier en consultant les fiches pays du site diplomatie.gouv.fr)
- Photocopie du titre d'identité valide du parent signataire :passeport
- Formulaire d'autorisation de sortie du territoire signé par l'un des parents titulaire de l'autorité parentale.

NB : cette autorisation peut être requise par certains pays lorsque l'enfant mineur voyage avec un seul de ses parents (par exemple : Algérie, Maroc, Suisse : à vérifier en consultant les fiches pays du site diplomatie.gouv.fr

VISA

Pour les citoyens français, belges, luxembourgeois et suisses :
Il est obligatoire, il s'agit d'un visa individuel et son obtention est sous votre responsabilité.

Nous vous conseillons de prendre votre visa à votre arrivée en Tanzanie, aux aéroports internationaux de Dar-Es-Salaam, Zanzibar et Kilimandjaro. Coût du visa : 50 USD ou 50 euros en espèces.

Il est également possible de faire un e-visa avant le départ (prévoir environ 10 jours de traitement) :
La demande en ligne s'obtient sur le site : https://visa.immigration.go.tz/
(le site est en anglais)
Les informations suivantes sont demandées et vous pouvez noter ceci :
- Coordonnées de l'agence locale : Altaï Trek DMC - PO BOX 6945 Moshi - Tanzania
Tel : 00 255 757 547 179 Mail : e.nguma@trekdmc.com
- Premier hébergement :
Bristol Cottages ; 98 Rindi Lane, Moshi, Tanzania
- Billet électronique :
(Nous sommes en mesure de vous faire parvenir le billet 3 à 4 semaines avant le départ sur votre convocation)

Attention ! Comme évoqué en rubrique équipement ; les sacs en plastique sont désormais interdits d'entrée en Tanzanie ; les voyageurs qui, volontairement ou non, contreviennent à cela s'exposent à des amendes.

Les informations mentionnées ne sont qu'indicatives pour les ressortissants français. Elles peuvent être sujettes à modification sans préavis de la part des autorités concernées. Il est donc prudent de les vérifier auprès des consulats dans le mois précédent votre départ.

CARTE D'IDENTITÉ

Non

VACCINS

Depuis la pandémie, la plupart des pays n'accueillent que des personnes vaccinées contre la COVID, pensez à vous informer régulièrement sur les conditions sanitaires, et gardez en tête qu'elles sont évolutives.

Selon l'OMS et le ministère français des affaires étrangères, la vaccination contre la fièvre jaune est obligatoire uniquement si vous avez séjourné ou effectué un transit de plus de 12 h dans l'une des destinations suivantes : Angola, Argentine, Benin, Bolivie, Burkina Faso, Brésil, Burundi, Colombie, Cameroun, Equateur, Central Africa Republic, Guyane et Guyane Française, Tchad, Congo, Panama, Côte d'Ivoire, Paraguay, RD Congo, Perou, Surinam, Ethiopie, Trinité et Tobago, Gabon, Venezuela, Gambie, Ghana, Guinée et Guinée Bissau, Kenya.
Or, dans la pratique, cette réglementation est diversement suivie et la preuve de vaccination peut être exigée à l'entrée du pays. Nous vous recommandons donc fortement de vous faire vacciner. Votre carnet de vaccination vous sera demandé par les douaniers à l'entrée en Tanzanie ainsi qu'à Zanzibar. Si vous ne le présentez pas avec le tampon du vaccin, vous ne pourrez pas rentrer dans le pays ou serez vacciné sur place pour un tarif de 50 USD.

Même si les autres vaccins ne sont pas obligatoires, vous vous assurerez cependant que les vaccins pratiqués couramment dans les pays occidentaux (tétanos, diphtérie, poliomyélite, typhoïde) sont encore valables. Vaccins hépatite A et B également recommandés.

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

Les obligations sanitaires de chaque pays face à la pandémie évoluent fréquemment, il est important et de votre responsabilité de les consulter jusqu'au jour de votre départ sur le site du ministère des affaires étrangères, rubrique "Conseil aux voyageurs"