

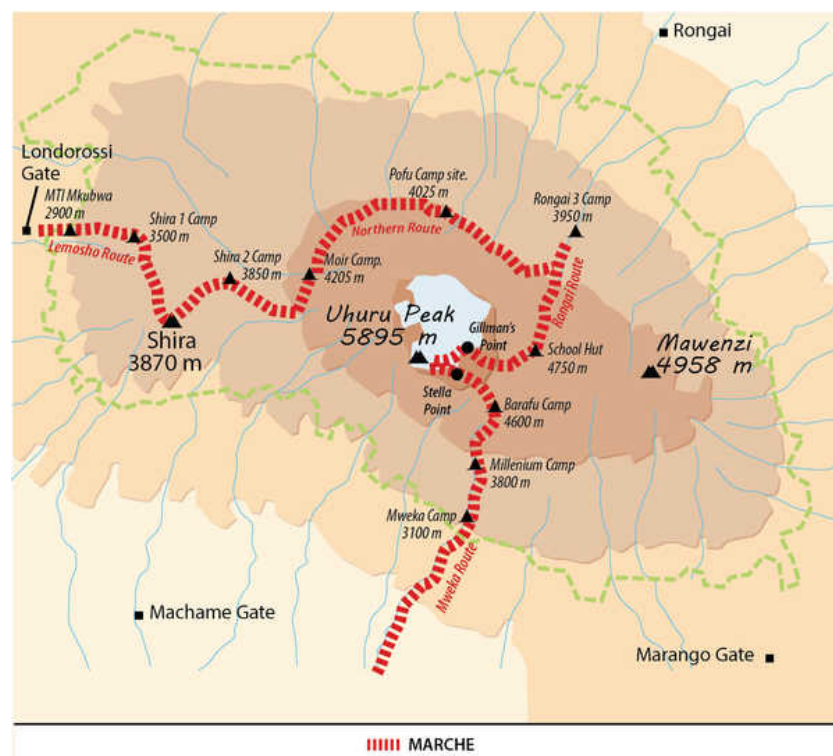
TANZANIE

# Circuit Nord : Le Kili par ses voies les plus sauvages

- Le meilleur taux de réussite au sommet grâce aux 9 jours de trek.
- 100% de départs garantis et un groupe limité à 12 participants !
- Un itinéraire exclusif et peu fréquenté : le plus sauvage.
- Un groupe international avec la présence d'un guide francophone.

À PARTIR DE	<b>2 495 €</b>
DURÉE	13 jours
TYPE	Voyage en petit groupe
NIVEAU	
THÉMATIQUE	Trek et sommet

Cet itinéraire est conçu pour ceux qui désirent partir à l'assaut du plus haut sommet d'Afrique par la voie qui offre la meilleure acclimatation et le plus fort taux de réussite au sommet grâce aux 9 jours de trek. Le circuit nord propose également l'itinéraire le plus sauvage et les sentiers les moins fréquentés du massif... Ce nouveau parcours en 9 jours de trek ravira les amateurs de grands espaces sauvages. Et oui c'est toujours possible sur le Kili avec ce grand tour par le circuit nord, le moins fréquenté ! Nous sillonnons toutes les voies ou presque : Lemoshu, Shira, circuit nord, Rongai et Mweka et croisons le spectre de paysages le plus large possible. De la forêt équatoriale jusqu'aux glaciers du Kibo, des steppes à sénéçons au minéral et lunaire désert alpin. L'ascension finale s'effectue depuis le camp de School Hut après 6 nuits déjà passées autour de 4000 mètres d'altitude. La meilleure façon de mettre toutes les chances de notre côté pour atteindre le Graal : le prestigieux toit de l'Afrique ! Une expérience unique à vivre avec Atalante. Un vrai gage de qualité sur le Kili en termes de logistique, sécurité et respect des conditions de travail (voir l'onglet &quot;détails du voyage&quot;).



# Itinéraire

## JOUR 1

### **PARIS – KILIMANDJARO**

Départ de Paris le J1 en vol de nuit ou le J2 en vol de jour si les vols sont saturés.

## JOUR 2

### **KILIMANDJARO AIRPORT – DÉTENTE ET PRÉPARATION AU LODGE A MOSHI**

HÉBERGEMENT : LODGE / HÔTEL

Nous sommes accueillis par notre guide et conduits à notre lodge. Nous bénéficions d'un temps de détente et de préparation avant de partir pour l'ascension. Dans l'après-midi vers 16h, notre guide fait un briefing détaillé et nous aide à préparer notre sac dont le poids est limité à 15 kg par personne. Nuit au lodge et repas libres.

## JOUR 3

### **LONDOROSI GATE (2350 m) – MTI MKUBWA (2900 m)**

TRANSPORT : 1H, 12 KM | MARCHÉ : 3H-4H | DÉNIVÉLÉ POSITIF : 550 M | ALTITUDE MAX : 2900 M |

HÉBERGEMENT : BIVOUAC

Départ à 8h du matin en véhicule tout terrain pour la Londorossi Gate (1800 m). Sur la route, par beau temps, nous observons le Mont Meru et déjà le Kili face à nous. Nous traversons les cultures de l'ethnie Chaga avant de rejoindre l'ouest du massif à la Londorossi gate. Nous sommes encore à l'étage de la forêt équatoriale humide, dense et inextricable. Cette forêt se compose notamment de podocarpus, caoutchoutiers, manguiers sauvages, fougères géantes, bégonias et autres figuiers étrangleurs. Avec un peu de chance nous observons le singe colobe guéréza. La montée est régulière. Nuit au campement de Mti Mkubwa, qui signifie "le gros arbre". flanqué à 2900 mètres d'altitude

## JOUR 4

### **MTI MKUBWA – SHIRA 1 CAMP (3500m)**

TRANSPORT : 8 KM | MARCHÉ : 5H-6H | DÉNIVÉLÉ POSITIF : 600 M | ALTITUDE MAX : 3500 M |

HÉBERGEMENT : BIVOUAC

Notre trek se poursuit en direction de l'est, le long du plateau de Shira et de sa montagne "cathédrale". Nous évoluons au cœur d'une lande à bruyères arborescentes, séneçons et autres lobélies. Nous atteignons le camp de Shira 1 et ses 3500 mètres d'altitude. Dès lors, nous apercevons le Kibo, notre objectif, la fameuse brèche de l'ouest, et les toujours impressionnants glaciers qui l'entourent.

## JOUR 5

### **SHIRA 1 – SHIRA CATHEDRAL (3870m) – SHIRA 2 CAMP (3850 m)**

TRANSPORT : 6 KM | MARCHE : 3H-4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 550 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 200 M | ALTITUDE MAX : 3840 M | HÉBERGEMENT : BIVOUAC

Réveil sous la tente avec un thé ou un café bien chaud et une jolie vue sur le volcan Kibo avant de prendre notre petit-déjeuner. Derrière nous le Mont Meru présente un cône parfait qui laisse un souvenir inoubliable. Aujourd'hui nous prenons la direction du sommet de la cathédrale du Shira et ses 3870 mètres. Ce sommet est un des 3 volcans qui forment le massif du Kilimandjaro. La montagne porte le nom de cathédrale du fait de sa forme impressionnante. On comprend mieux face à elle ce que nature sauvage signifie. Nous prenons enfin la direction du campement Shira 2 où nous passons la nuit à 3850 mètres d'altitude.

## JOUR 6

### **SHIRA 2 – MOIR CAMP (4205 m)**

TRANSPORT : 5 KM | MARCHE : 6H-7H | DÉNIVELÉ POSITIF : 400 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 50 M | ALTITUDE MAX : 4205 M | HÉBERGEMENT : BIVOUAC

Nous poursuivons notre trek à travers le fameux plateau de Shira, qui, oscillant entre 3800 et 4000 m est un des plus hauts plateaux au monde. Petit à petit, nous arrivons dans le désert alpin mais la flore est toujours présente dans quelques recoins. A notre droite, en surplomb, les glaciers du Kibo et notamment le glacier Arrow se laissent admirer. Nous quittons ensuite la Shira pour pénétrer sur le confidentiel et plus récent circuit nord. Après 4 heures de marche sur terrain facile, nous arrivons au Moir Camp, un campement isolé, très peu utilisé. Ce soir, nous bénéficions encore de splendides vues sur le plateau de Shira et sommes au pied du Kibo, le plus haut volcan du Kilimandjaro.

## JOUR 7

### **MOIR CAMP – LENT HILLS (4700 m) POFU CAMP (4025 M)**

MARCHE : 7H-8H | DÉNIVELÉ POSITIF : 250 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 450 M | ALTITUDE MAX : 4300 M | HÉBERGEMENT : BIVOUAC

Nous voici vraiment dans le circuit nord. Nous commençons la journée par un petit détour qui nous amène aux Lent Hills, des "collines" en forme de lentilles et flanquées à 4700 mètres tout de même ! Nous évoluons sur les pentes du massif qui font face au Kenya. Durant notre avancée, au gré des montées et des descentes, nous oscillons entre l'étage steppique ponctué de ses célèbres lobélies et séneçons (plantes endémiques) et le désert alpin, bien plus aride encore. A notre arrivée au campement de Pofu, nous jouissons d'une vue magnifique sur la savane et les terres sauvages du Kenya au nord et en contrebas.

## JOUR 8

### **POFU CAMP – RONGAI 3 CAMP (3950 M)**

MARCHE : 6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 150 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 225 M | HÉBERGEMENT : BIVOUAC

Nous poursuivons ce circuit nord en direction de l'est et croisons de nombreuses petites vallées. Les versants nord sont si vastes que nous pouvons nous sentir épris d'un sentiment de liberté au cœur d'une nature sauvage ! Ce trek est un peu plus court que celui de la veille et nous commençons à nous sentir mieux acclimatés à force de flirter avec les 4000 m. Nous arrivons à l'intersection avec la fameuse voie Rongai. Celle qui vient du Kenya, et quittons alors le circuit nord. Nuit au Rongai 3 Camp.

## JOUR 9

### **RONGAI 3 CAMP – SCHOOL HUT CAMPSITE (4750 M)**

MARCHE : 5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 800 M | ALTITUDE MAX : 4750 M | HÉBERGEMENT : BIVOUAC

Montée régulière au beau milieu d'un paysage de montagnes spectaculaires, déchiquetées et clairsemées. Les températures rafraîchissent en s'approchant des pieds du Kibo et avoisinent le soir les 0°C. L'isotherme se situe d'ailleurs souvent autour de cette altitude. Nous évoluons dans une zone qu'on appelle "the saddle" (la selle). Elle se situe entre les 2 sous-massifs du Kibo et du Mawenzi qui nous entourent. Ce col, très ouvert, a en effet de loin une forme de selle. Une fois arrivés, dans l'après-midi, nous pouvons préparer notre matériel avant de nous reposer. Nous prenons le dîner tôt. Il s'agit de bien boire et manger pour prendre des forces. Le soir, nous nous couchons tôt pour partir en meilleure forme possible le "lendemain" autour de minuit pour le grand jour du sommet !

## JOUR 10

### **SCHOOL HUT CAMPSITE – UHURU PEAK (5895 M) – MILLENIUM (3810 M)**

TRANSPORT : 31 KM | MARCHE : 12H-15H | DÉNIVELÉ POSITIF : 1195 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 2085 M | ALTITUDE MAX : 5895 M | HÉBERGEMENT : BIVOUAC

Réveil à 23 h pour un "petit-déjeuner" avant le départ vers minuit. Montée en lacets et à la frontale. Nous serpentons jusqu'aux glaciers Ratzel et Rebman, près desquels nous passons pour déboucher à l'aube sur le bord du cratère, à Gillman's Point, situé à 5700 m. Encore 1 h et demi sur la crête douce du volcan pour atteindre Uhuru Peak, à 5895 m, sommet du Kilimandjaro et toit de l'Afrique. Descente par Stella Point en direction du campement Barafu. Nous retrouvons nos équipes à Barafu pour le déjeuner ! Nous poursuivons et terminons cette belle et longue journée de marche après le déjeuner pour atteindre le Millennium Camp, à 3810 m.

## JOUR 11

### **MILLENIUM CAMP – MOSHI**

TRANSPORT : 2H, 6 KM | MARCHÉ : 3H-4H | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1600 M | HÉBERGEMENT : LODGE / HÔTEL

Descente régulière sur cette voie Mweka dans un superbe décor qui n'est pas sans rappeler le maquis. Passé cet étage où les arbres "protea" règnent en maître, nous arrivons rapidement en forêt humide jusqu'à la sortie du parc. L'occasion de peut-être à nouveau observer des singes et de nous faire expliquer toutes les vertus médicinales des arbres de la forêt équatoriale. Une fois arrivés, nous déjeunons et recevons notre diplôme d'ascension le cas échéant, avant de dire au revoir à notre équipe. Un véhicule tout terrain nous emmène à travers des plantations de caféiers et de bananiers en direction de Moshipour un repos bien mérité dans notre lodge avec piscine. Dîner libre.

## JOUR 12

### **MOSHI – VOL POUR LA FRANCE**

HÉBERGEMENT : AVION

En fonction de l'horaire de vol, nous avons une partie de la journée pour profiter des lieux ! Vol en direction de la France.

## **JOUR 13**

# **FRANCE**

Arrivée en France.

>> EXTENSION A ZANZIBAR: <https://www.atalante.fr/voyage/decouverte/tanzanie/kznzext-ata>  
Après votre trek, partez pour quelques jours de détente à Zanzibar. Notre extension vous propose idéalement 4 nuits sur la côte Est et 1 nuit dans la capitale de l'île Stone Town. N'hésitez pas à nous contacter pour adapter cette extension à vos souhaits.

>> EXTENSION SAFARI <https://www.atalante.fr/voyage/decouverte/tanzanie/ksafext4-ata>  
6 jours et 5 nuits dont 4 jours de pure observation animalière dans les parcs de Manyara, Serengeti et N'gorongoro! : un must d'après circuit !

>> JOURNEE SAFARI AU PARC NATIONAL D'ARUSHA:

Vous pouvez aussi aller effectuer un safari à la journée au Parc National d'Arusha à proximité du lodge et au pied du Mont Meru. Vous y observez toute l'année sa faune variée (girafes, singes, zèbres, phacochères, cigognes, cobes... et une très grande faune aviaire). La prestation inclut les transferts, la visite, les frais d'entrée du parc, le guidage en véhicule adapté, ainsi que le pic-nic. Réservation à l'avance nécessaire et selon disponibilité. Retour au lodge vers 16h.

Le tarif de la journée safari est le suivant :

- > 245 € / personne base 2 personnes.
- > 245 € / personne base 2 personnes.
- > 205 € / personne base 3 personnes.
- > 175 € / personne base 4 personnes et plus.

(à ce tarif il se peut que s'ajoute, en fonction de votre programme, une nuit supplémentaire à Arusha (90 € en chambre double par nuit et par personne) et un transfert aéroport en décalé au tarif de 65 € par personne).

### **À NOTER**

Ce nouvel itinéraire exclusif a été conçu par notre propre agence locale : Kandoo adventures. Nous faisons 9 jours de trek pour favoriser notre acclimatation et donc la réussite de ce défi. Sur ce voyage, vous évoluez au sein d'un groupe international (ce qui nous permet de vous garantir 100% des départs). Vous êtes amené ainsi à rencontrer des personnes de tous horizons. Votre guide demeure francophone bien sûr. Ce voyage a été construit en collaboration avec notre propre agence locale : Kandoo ; ainsi que notre partenaire Huwans, afin de vous proposer l'intégralité des départs garantis. Ceci tout en alliant nos savoir-faire et nos expériences du voyage. Par conséquent vous pourriez retrouver des voyageurs Kandoo ou Huwans dans votre groupe.

# Dates & prix

## LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 27/09/2022)

Nombre de participants : de 3 à 12

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	ETAT
MER. 12/10/2022	LUN. 24/10/2022	2 595 €	Confirmé
VEN. 16/12/2022	MER. 28/12/2022	2 695 €	Confirmé dès 3 inscrits
MAR. 24/01/2023	DIM. 05/02/2023	2 595 €	Confirmé
MAR. 14/02/2023	DIM. 26/02/2023	2 595 €	Confirmé
MAR. 07/03/2023	DIM. 19/03/2023	2 495 €	Confirmé
MAR. 20/06/2023	DIM. 02/07/2023	2 595 €	Confirmé
MAR. 18/07/2023	DIM. 30/07/2023	2 795 €	Confirmé
MAR. 15/08/2023	DIM. 27/08/2023	2 795 €	Confirmé
MAR. 12/09/2023	DIM. 24/09/2023	2 595 €	Confirmé
MAR. 10/10/2023	DIM. 22/10/2023	2 595 €	Confirmé
SAM. 16/12/2023	JEU. 28/12/2023	2 695 €	Confirmé

Les prix ci-dessus sont calculés au départ de Paris, sont soumis à disponibilité au moment de votre réservation, et sont susceptibles d'augmenter au fur et à mesure que le départ se rapproche. Des départs d'autres villes sont possibles, n'hésitez pas à nous contacter.

Le nombre de participants peut être inférieur au nombre minimum indiqué ci-dessus.



## ✓ LE PRIX COMPREND

- Les vols internationaux
- L'encadrement par un guide Atalante francophone au sein d'un groupe international, un guide anglophone spécialiste du massif et des assistants guides anglophones (tous certifiés par la KINAPA - Kilimandjaro National Park Association et formés par le label américain WFR de secours en montagne)
- La logistique des porteurs, un cuisinier et un serveur
- Les transports terrestres
- Les excursions détaillées dans le programme
- Les hébergements comme indiqués dans le fil des jours
- La pension complète sauf les repas mentionnés comme « libres » dans le fil des jours
- Les équipements de sécurité nécessaires pendant le trek : trousse de secours, oxymètre, bouteilles d'oxygène et radios - téléphones
- L'accès à un service médical spécialisé sur l'altitude 24h/24 et 7j/7 (en cas d'urgence uniquement)

## ✗ LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Les taxes d'entrée dans le parc du Kilimandjaro pour les 8 jours d'ascension : 1295 € par adulte et 289€ pour les moins de 16 ans. (Ces montants vous sont facturés par Atalante lors de votre inscription.)
- Les frais d'inscription
- Les frais de transferts aéroport en cas de vols différents de celui du groupe
- La compensation carbone : 10 € par personne

### **À payer sur place :**

- Les frais de visa. Pour plus de détails, reportez-vous à la rubrique 'Formalités'
- Les boissons hormis l'eau minérale pendant le trek qui est fournie bien sûr.
- Les repas mentionnés comme 'libres' dans le fil des jours. Comptez 15 € environ par repas.
- L'assurance voyage
- Les pourboires aux équipes locales. Pour plus de détails, reportez-vous à la rubrique 'Pourboires'

## ASSURANCES AU CHOIX

- **L'assurance assistance rapatriement :**  
2,5 % du voyage par personne
- **L'assurance multirisque :**  
4,1 % du voyage par personne
- **L'assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :**  
5 % du voyage par personne
- **L'assurance COVID (complémentaire à l'assurance multirisque ou premium) :**  
1 % du voyage par personne

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

## DÉPARTS DE PROVINCE

Nos voyages sont construits avec un départ de Paris (lorsque le vol est inclus), mais nous pouvons étudier sur demande des départs d'autres villes (et de Belgique, Suisse, Luxembourg).

**Lorsque le départ du voyage choisi n'est pas encore confirmé**, nous vous proposons un forfait fixe :

- 90 € par personne aller-retour pour l'Europe (120 € pour les départs de juillet-août)
- 120 € par personne aller-retour pour les autres continents (150 € pour les départs de juillet-août)

## OPTIONS

- Le supplément départ de province (à partir de 120 €), de Genève ou Bruxelles (nous consulter), départ anticipé ou retour différé (à partir de 100 €)
- Transfert supplémentaire entre l'aéroport et l'hébergement (ou inversement), de 1 à 5 personnes : 50 € par transfert
- Nuit supplémentaire en chambre double ou twin : 40 € par personne
- Nuit supplémentaire en chambre individuelle : 70 €
- Supplément en tente et chambre individuelle pour tout le séjour : 250 €
- A payer sur place (en espèce uniquement) et sans réservations préalable :
- Location de bâtons télescopiques : 25 USD
- Location de sac de couchage -20°C : 50 USD (2.6 kg)



# Détail du voyage

## NIVEAU

L'ascension du Kilimandjaro en en faisant le tour par le circuit nord s'effectue en 9 jours de trek pour une meilleure acclimatation.

Temps de marche : entre 4 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 6 jours 1/2, ce qui est difficile en terme 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 radio-téléphones, 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 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.

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 : cf. rubrique «Recommandations».

## ENCADREMENT

Lors de l'ascension qui s'effectue en compagnie d'un groupe de participants internationaux, l'équipe d'encadrement est composée de :

- 1 guide tanzanien anglophone expérimenté ayant réalisé maintes fois l'ascension
- 1 guide et traducteur francophone au sein du groupe international
- 1 ou plusieurs assistant(s) guide(s) anglophone(s)
- 1 cuisinier
- 2 serveurs
- 3 porteurs par participant en moyenne en fonction de la taille du groupe

Ci-dessous la composition de l'équipe en fonction du nombre de participants :

Guide principal : 1 de 1 à 10 participants, 2 ensuite.

Assistants : 1 de 2 à 4 participants / 2 de 5 à 7 / 3 de 8 à 11 et 4 pour 12 participants

Cuisinier : 1 cuisinier de 1 à 10 participants, 2 ensuite.

Serveurs : 2 serveurs

Porteurs : 8 pour 2 participants / 10 pour 3 / 12 pour 4 / 15 pour 5 / 19 pour 6 / 21 pour 7 / 22 pour 8 / 25 pour 9 / 29 pour 10 / 32 pour 11 et 34 pour 12 participants

### 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, 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

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, oeufs, poulet, pommes de terre, sandwich, poisson, riz, boeuf, chou, champignon.

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.

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 : les nuits du J2 et J11

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.

## DÉPLACEMENT

### TRANSPORT INTERNATIONAL :

Pour la Tanzanie nous utilisons des vols réguliers au départ de Paris (s'opérant toute l'année et à heure fixe). Vous volerez principalement sur les compagnies Ethiopian, Turkish Airlines, Kenya Airways et KLM Air France. Voler avec KLM / En fonction des disponibilités au moment de votre inscription, nous pourrions également vous proposer d'autres compagnies que celles mentionnées ci dessus.

Les horaires de vols indicatifs au départ de Paris vers Kilimandjaro Airport A/R

Avec Ethiopian :

Aller : départ 22h15 - arrivée 12h55 le lendemain avec escale sur Addis-Abeba

Retour : départ 17h35 - arrivée 06h10 le lendemain avec escale sur Addis-Abeba

Ou avec Air France en format 9 jours France-France avec un vol de jour à l'aller :

Aller :

Paris CDG Amsterdam 07h55 09h10

Amsterdam - Kilimandjaro Airport 10h15 20h50

Retour :

Kilimandjaro Airport - Amsterdam 21h50 07h35

Amsterdam - Paris CDG 09h30 10h45

C'est avec Ethiopian que vous volerez le plus souvent car nous nous engageons auprès d'eux en achetant des vols à l'avance. Ceci afin de vous garantir le plus longtemps possible les meilleurs tarifs et la meilleure disponibilité. Les départs de certaines villes de province sont possibles mais il s'agira le plus souvent souvent de pré-acheminement depuis la province vers Paris avec des vols nationaux.

**IMPORTANT :** ces informations sont données à titre indicatif. En fonction des disponibilités au moment de votre inscription, les compagnies aériennes et horaires de vol peuvent être différents des informations mentionnées ci dessus.

### DÉPLACEMENT DANS LE PAYS :

- 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.

Pour connaître le taux de change en temps réel, nous vous conseillons de vous rendre sur le site [www.xe.com](http://www.xe.com).

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 tout les retraits ou paiements avec carte.

En ce qui concerne les dollars : Les coupures en dollars de plus de 5 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, le coût des pourboires par personne se situe si vous le souhaitez et selon votre satisfaction :

Entre 200 ET 220 USD sur la base de 8 à 12 participants

Entre 220 et 260 USD sur la base de 5 à 7 participants

PS : nous avons une moyenne de 9/10 participants par groupe

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

KILI :

- 20 USD / guide principal x 9 jours
- 12 USD / assistant(s) guide(s) x 9 jours
- 5 USD / porteur x 9 jours x nombre de porteurs
- 12 USD / cuisinier 9 jours
- 5 USD / serveur x 9 jours

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

# Équipement

## MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

Matériel fourni :

- Tentes
- Matelas
- Tente mess, tables et chaises
- Pharmacie collective
- Bouteilles d'oxygène, oxymètre
- Téléphones radios VHF
- Un sursac imperméable pour l'ascension (dont nous ne pouvons garantir à 100% l'imperméabilité. Nous demandons à cet effet de l'utiliser comme sursac de votre propre sursac pour assurer la meilleure protection possible)

## 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 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
- Éventuel matelas gonflable complémentaire à celui fourni
- 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

## 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.

Nous vous conseillons de prendre sur vous ou en bagage cabine 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.

2 sacs :

- 1 sac à dos / ou sac souple 60 à 80 L = bagage soute.
- 1 sac à dos 30 à 40 L max = bagage cabine et de trek.

Sur l'ascension, le poids de votre sac de voyage est limité à 15 kg car il sera porté à dos d'homme. Votre guide vous aide 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.

Nous vous prêtons un autre sac pour ranger le reste de votre matériel qui sera stocké à Arusha en toute sécurité. Vous y laissez vos affaires de rechange utilisées pour l'avion ou pour le safari qui suivra par exemple..

Votre sac de cabine (sac à dos 35 ou 45 L max conseillé), vous le portez durant le trek avec vos affaires

à la journée (eau, nourriture, affaires de rechange etc)

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

Vous trouverez des conseils à suivre concernant les vaccins et le traitement contre le paludisme sur le site de l'Institut Pasteur : [www.pasteur.fr/fr/map](http://www.pasteur.fr/fr/map)

Avant votre départ, nous vous conseillons de consulter votre médecin, qui seul pourra vous fournir des indications fiables sur votre état de santé général, et qui fera un point sur vos vaccinations habituelles ainsi que sur les vaccinations recommandées pour votre destination.

La responsabilité d'ATALANTE ne saurait être engagée dans le cas où vous devriez rentrer en France à cause du non respect de ces obligations personnelles de santé.

**IMPORTANT : rappel concernant l'assurance rapatriement**

Nous vous recommandons vivement une assurance rapatriement ou multirisques Atalante. Cette assurance prend notamment en charge financièrement les frais de recherche et de secours en milieu isolé. Les assurances liées à l'usage des cartes bancaires offrent des plafonds et des couvertures moindres que nos assurances qui sont spécialement étudiées pour nos voyages et les activités qui y sont pratiquées.

----

**CAS SPÉCIFIQUE DES VOYAGES EN HAUTE ALTITUDE :**

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 (évitiez 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 connaît parfaitement le sujet et saura vous apporter des solutions. En cas de problème, il dispose des équipements de sécurité nécessaires, notamment des téléphones, radios VHF, oxymètre et 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 GSM où satellite peut être établie).

# Formalités & santé

## PASSEPORT

Valable 6 mois après la date de retour, avec au moins 2 pages vierges.

Nous vous conseillons de voyager avec des photocopies de vos papiers d'identité en permanence sur vous (en cas de perte ou de vol des papiers).

Attention : les enfants doivent posséder un passeport individuel, et ne peuvent plus être inscrits sur le passeport de leurs parents.

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](http://diplomatie.gouv.fr) )
- Photocopie du titre d'identité valide du parent signataire : carte d'identité ou 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](http://diplomatie.gouv.fr)

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.



## 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.

Vous pouvez obtenir 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 :

La demande en ligne s'obtient sur le site : <https://eservices.immigration.go.tz/visa>

(le site est en anglais)

Les informations suivantes sont demandées et vous pouvez noter ceci :

- Coordonnées de l'agence locale : Atalante Trek DMC - PO BOX 6945 Moshi - Tanzania

Tel : 00 255 757 547 179 Mail : [e.nguma@trekdmc.com](mailto: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, Pérou, Surinam, Ethiopie, Trinité et Tobago, Gabon, Venezuela, Gambie, Ghana, Guinée et Guinée Bissau, Kenya. <b> Or, dans la pratique, cette réglementation est diversement suivie et la preuve de vaccination vous sera 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. <b>

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.

Le paludisme sévit dans le pays en dessous de 1500 m d'altitude. Un traitement antipaludéen est recommandé. Consulter votre médecin traitant.

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

## RECOMMANDATIONS SANITAIRES

Test Covid négatif obligatoire et de moins de 72h à présenter à l'aéroport de départ. Et ce jusqu'à nouvel ordre.

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, Pérou, Surinam, Ethiopie, Trinité et Tobago, Gabon, Venezuela, Gambie, Ghana, Guinée et Guinée Bissau, Kenya. <b> Or, dans la pratique, cette réglementation est diversement suivie et la preuve de vaccination vous sera 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. </b> 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. Le paludisme sévit dans le pays en dessous de 1500 m d'altitude. Un traitement antipaludéen est recommandé. Consulter votre médecin traitant. Prévoir en complément à titre préventif une protection individuelle contre les piqûres de moustiques (répulsif, vêtements amples et couvrants).

## SPÉCIFICITÉS