Atalante
L'ESPRIT TREK

TANZANIE

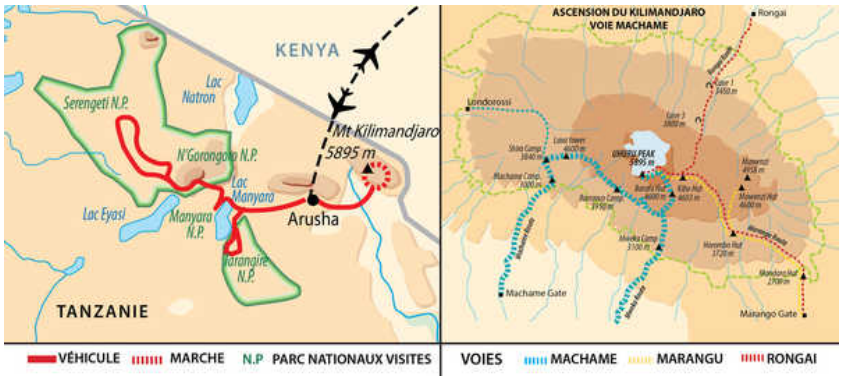
Un Kili, des safaris !

- L'ascension du Kili par la voie Machame : dépaysement garanti !
- Toutes les réserves majeures de Tanzanie : Serengeti, Ngorongoro, Manyara et Tarangire.
- Des départs 100% garantis sur le Kili et dès 2 participants sur la partie safari.
- Des tentes hautes avec lits de camp en safari et nuits en lodge avant et après le Kili.

À PARTIR DE	**3 370 €** (vol inclus)
DURÉE	15 jours
TYPE	Voyage en petit groupe
NIVEAU	
THÉMATIQUE	Trek et sommet

Nous vous proposons l'ascension du sommet de l'Afrique (5895 m) par la voie Machame avec un niveau de sécurité et de service optimal avant de découvrir les grands parcs animaliers du Nord de la Tanzanie. Nous sommes en plein cœur de la vallée du Rift, berceau de l'humanité et d'une faune exceptionnelle. Une expérience hors norme pour 2 semaines de dépaysement total.

L'aventure débute avec l'ascension du cratère du Kibo à 5895 m d'altitude. Un sommet mythique et le point culminant du massif du Kilimandjaro qui domine le continent africain. Ce trek le long de la voie Machame nous offre des paysages variés et des points de vue magnifiques sur ses glaciers. Une fois le toit de l'Afrique atteint, nous partons en safari dans les grands parcs tanzaniens. Nous commençons par le parc du Tarangire, ses colonies d'éléphants et ses fameux baobabs. Nous explorons ensuite la steppe sans fin du Serengeti, et découvrons en chemin les gorges d'Olduvaï, au cœur du Rift. C'est alors le moment de plonger dans le célèbre cratère et l'arche de Noé du Ngorongoro ! Sensations fortes garanties au beau milieu de la grande faune africaine et retour aux origines au cœur de la Rift valley ! Le lac Manyara, au pied de l'escarpement de la vallée du Rift ponctue nos aventures...



Itinéraire

JOUR 1

Paris- Kilimandjaro

DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Départ 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

HÉBERGEMENT : LODGE | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

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

Machame gate (1800 m) - Machame camp (3000 m)

TRANSPORT : 4X4 (2H, 12 KM) | MARCHE : 5H-7H | DÉNIVELÉ POSITIF : 1200 M | ALTITUDE MAX : 3000 M | HÉBERGEMENT : BIVOUAC

Départ vers 8h en véhicule tout terrain pour Machame Gate (1 800 mètres). 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 la Machame Gate, le point de départ de l'ascension. Nous partons pour une première randonnée à travers la forêt équatoriale humide, dense et inextricable. Nous sommes entourés de podocarpus, caoutchoutiers, manguiers sauvages, fougères géantes, bégonias et autres figuiers étrangleurs. Avec un peu de chance, nous observerons le beau singe colobe guéréza. La forêt humide d'altitude laisse ensuite place aux hautes herbes et à la mystique lande à bruyères arborescentes. La montée est régulière et peu pentue, mais l'étape est assez longue.
Nuit à Machame Camp, situé à 3 000 mètres et d'où par beau temps le Kibo, notre objectif, se laisse observer tout comme le Shira, un autre sous-massif du Kili qui en compte 3 avec le Mawenzi.

JOUR 4

Machame camp (3000 m) - Shira camp (3840 m)

MARCHE : 4H-6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 850 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 le petit-déjeuner. Un chemin escarpé à travers les magnifiques bruyères arborescentes et leur « barbe » de lichen nous emmène jusqu'à la lande d'altitude où poussent séneçons, lobélies, immortelles si propres au massif du Kili. Nous arrivons sur le plateau de Shira qui s'étend en pente douce devant nous. Au loin, à l'ouest, les vestiges de son ancien cratère éponyme forment aiguilles et cathédrales de basalte. Derrière encore se dessine le Mont Meru. Après-midi de repos et/ou petite marche autour du camp pour parfaire notre acclimatation. Nuit à Shira Camp situé à 3 840 mètres.

JOUR 5

Shira camp (3840 m) - Lava Tower - Barranco camp (3950 m)

MARCHE : 6H-7H | DÉNIVELÉ POSITIF : 800 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 700 M | ALTITUDE MAX : 3950 M | HÉBERGEMENT : BIVOUAC

Petit à petit, nous arrivons dans le désert alpin, mais la flore est toujours présente dans quelques recoins. Montée régulière jusqu'au col de Lava Tower et ses impressionnantes tours de basalte flanquées à 4 600 mètres. Nous descendons par la suite vers Barranco via une petite brèche. C'est l'une des rares vallées du volcan formée par un effondrement. Les séneçons, arrosés par d'innombrables petites cascades et à l'abri relatif du vent, poussent nombreux et hauts comme des totems ici ! Nuit à Barranco, un très beau campement sur un promontoire situé à 3 950 mètres au pied d'une immense falaise et avec une vue plongeante sur la savane.

JOUR 6

Barranco camp (3950 m) - Karanga camp (3995 m)

MARCHE : 3H-4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 400 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 350 M | ALTITUDE MAX : 3995 M | HÉBERGEMENT : BIVOUAC

Nous partons en direction de la vallée de Karanga. Une nouvelle journée capitale en termes d'acclimatation. Nous montons la « muraille » du Barranco : impressionnante, mais sans grosse difficulté technique. Il faut parfois poser la main, mais les guides nous entourent et nous aident à cet effet. Longue traversée par la suite constituée de montées et de descentes sur les flancs sud du massif du Kilimandjaro. À notre gauche, les glaciers du Kibo, encore imposants, nous surplombent tandis que face à nous, c'est le sous-massif du Mawenzi qui se découvre dans le ciel africain. Nous arrivons 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 notre guide accompagnateur.

JOUR 7

Karanga camp (3995m) - Barafu camp (4600 m)

MARCHE : 3H | DÉNIVELÉ POSITIF : 700 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 100 M | ALTITUDE MAX : 4600 M | HÉBERGEMENT : BIVOUAC

Montée régulière sur le sentier qui nous mène au camp de base du Kili. Les températures baissent et la végétation se fait plus rase encore. Nous évoluons ainsi jusqu'à longer enfin une crête et rejoindre Barafu et son campement. À l'est, se présente le majestueux Mawenzi et au-dessus de nous, notre objectif, le cratère du Kibo. Nous arrivons au Barafu Camp situé à 4 600 mètres où l'on ne trouve pas d'eau. Elle nous est acheminée par les porteurs, il nous faut donc l'utiliser avec parcimonie.
Avec cette nouvelle formule du Kili en 7 jours de trek plutôt que 6, nous arrivons plus tôt, ce qui permet de prendre un déjeuner chaud et d'avoir le temps de se reposer. Idem le soir. 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 ».

JOUR 8

Barafu hut (4600 m) - Uhuru Peak (5895 m) - Millenium (3800 m) ou Mweka camp(3100 m)

MARCHE : 12H-15H | DÉNIVELÉ POSITIF : 1300 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 2800 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, entre lesquels nous nous engageons pour déboucher à l'aube sur le bord du cratère, Stella Point, situé à 5 700 mètres. Encore 1h sur la crête douce du volcan pour atteindre Uhuru Peak à 5 895 mètres, sommet du Kilimanjaro et toit de l'Afrique. Retour sur Barafu en 3h où notre tente et notre duvet nous accueillent pour un petit sommeil réparateur. Nous poursuivons et terminons cette belle et longue journée de marche avec 1 500 mètres de descente (en 4 h) jusqu'à Mweka Camp, à 3 100 mètres.
Distance pour l'ascension : 6 km.
Redescente au Mweka camp : environ 25 km.

NB : Si les horaires de vol et l'avancée du groupe le permettent, il est possible que nous nous arrêtions au Millenium Camp (3 800 mètres) plutôt qu'au Mweka. Ceci afin de mieux équilibrer les étapes. En tout état de cause, cette décision demeure celle du guide.

JOUR 9

Mweka camp - Moshi

MARCHE : 3H-4H | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1600 M | HÉBERGEMENT : LODGE | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Descente régulière sur cette voie Mweka. Derrière nous, un décor qui n'est pas sans rappeler le maquis. Nous arrivons rapidement en forêt humide jusqu'à la sortie du parc. Après le déjeuner nous 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 Moshi. Nous sommes déposé à notre lodge pour nous relaxer avant le dîner libre.

JOUR 10

Moshi - Safari dans le parc du lac Tarangire (ou Manyara)

TRANSPORT : 4X4 (4H) | HÉBERGEMENT : BIVOUAC

Après un briefing, nous partons pour le parc national de Tarangire ! Première introduction au safari et d'observation de la faune et de la flore dans le parc de Tarangire. Il s'étend sur près de 2600 km². Cette réserve héberge la concentration animale la plus importante de Tanzanie en dehors du Serengeti. Encore à l'écart des circuits classiques, ce parc est réputé pour sa concentration d'éléphants, ses paysages de savanes et de baobabs. En fin de journée, nous rejoignons notre campement aux abords du parc.

JOUR 11

Visite des gorges d'Olduvai - Parc national du Serengeti

TRANSPORT : 4X4 (5H) | HÉBERGEMENT : CAMPEMENT

Tôt le matin, nous prenons la direction du mythique Serengeti, le plus ancien et le plus populaire des parcs tanzaniens. En chemin, nous montons les lacets qui mènent en haut des remparts de l'aire préservée de Ngorongoro, dont le cratère est l'habitat de nombreux animaux comme l'éléphant, le gnou, l'élan, les gazelles, et beaucoup d'oiseaux. Nous traversons également des villages Masaï. Notre route nous amène alors aux gorges d'Olduvai, que nous visitons et que nous raconte noter guide. Ce lieu est un des berceaux de l'humanité. Les archéologues ont ici retrouvé des restes particulièrement bien conservés de 3 espèces d'hominidés datant de 1,8 à 3,7 millions d'années ! Cette région est une des plus anciennes zones habitées au Monde. Nous arrivons par la suite dans l'immense plaine de savane herbeuse du Serengeti : un lieu magique peuplé entre autres de lions, léopards, guépards, hyènes, autruche, rapaces et charognards... Campement au cœur du parc où nous passons deux nuits.

JOUR 12

Safari dans le parc de Serengeti

TRANSPORT : 4X4 | HÉBERGEMENT : CAMPEMENT

Journée de safari dans les 15 000 km² de nature protégée du Serengeti où évoluent différents écosystèmes et une faune d'une diversité impressionnante comprenant quelques 4 millions de mammifères ! Le Serengeti dont le nom signifie « plaine sans fin » est aussi connu pour la grande migration des gnous, cette célèbre migration annuelle au cours de laquelle six millions de sabots foulent ses plaines en allant du sud vers le nord ! Nous progressons au rythme de nos observations animalières et déjeunons en pleine savane. Retour au campement en fin de journée.

JOUR 13

Safari dans l'aire préservée du N'Gorongoro - Karatu

TRANSPORT : 4X4 (4H) | HÉBERGEMENT : CAMPEMENT

Nous traversons la partie sud du Serengeti et rejoignons le célèbre cratère de N'gorongoro : merveille de la nature et véritable arche de Noé. Nous évoluons cette fois à l'intérieur du cratère qui possède la plus grande concentration de lions et prédateurs de toute l'Afrique ! Un véritable sanctuaire de la vie sauvage, où le rhinocéros, lui, a été réintroduit. La durée de safari en ces lieux est limitée à 6 h. Ce cratère de plus de vingt kilomètres de diamètre, le diamant de la Tanzanie, est classé au patrimoine mondial de l'Unesco depuis 1979. Il s'est formé à la suite de l'effondrement d'un volcan sur lui-même lorsque sa chambre magmatique s'est vidée au cours d'une éruption volcanique. Le Ngorongoro est la plus grande caldeira intacte et non submergée au monde avec 326 km² de superficie ! Une fois sortis de la caldeira, en soirée, nous rejoignons le haut des remparts, en surplomb du cratère. Direction Karatu ; en bas de l'ancien volcan en vue de notre dernier safari le lendemain au PN du Tarangire.

JOUR 14

Safari dans le parc national de Manyara (ou Tarangire) et vol retour

TRANSPORT : 4X4 (3H) | HÉBERGEMENT : AVION | DÎNER : LIBRE

Matinée de safari et d'observation de la faune et de la flore dans le parc de Manyara . Il doit son nom à une variété d'euphorbe que l'on trouve ici. Dès l'entrée dans le parc, nous vivons notre premier safari à travers des zones de forêt tropicale, des prairies et des marécages. Nous évoluons sur une bande de quelques kilomètres de large au bord d'un lac alcalin et au pied des falaises du Rift. Nous observons des singes tels que le babouin ou le singe grivet. Leur concentration est l'une des plus élevées au monde dans ce parc. Girafes, éléphants et hippopotames sont également de la partie. Nous aurons peut-être la chance d'observer ces fameux lions suspendus dans les arbres qui ont fait la légende des lieux ! Une chose est sûre, la faune aviaire est très bien représentée avec entre autres les pélicans blancs, flamants roses, guêpiers, rolliers. Sans oublier la flore avec notamment la présence de baobabs. Nous prenons enfin la route de l'aéroport afin de prendre notre vol international retour.

JOUR 15

Arrivée en France

DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Arrivée en France dans la matinée. En cas de vol de jour pour le retour, un supplément sera facturé pour la nuit d'hôtel et les transferts.

À NOTER

Cet itinéraire est fourni à titre indicatif : en fonction des conditions météorologiques et opérationnelles, votre guide accompagnateur peut en effet modifier cet itinéraire, pour votre confort et pour votre sécurité et celle du groupe.

Afin de vous offrir un plus grand nombre de départs garantis, ce voyage est proposé chez Huwans, Atalante et Kandoo, partenaires sur ces départs.
Sur la partie Kilimandjaro, vous évoluez au sein d'un groupe international (ce qui nous permet de vous garantir 100% des départs) et serez amené ainsi à rencontrer des personnes de tous horizons. Votre guide demeure francophone bien sûr.
Sur la partie safari, le groupe est francophone. Il est composé des francophones ayant fait le Kili avec vous.

Ce voyage est combiné avec d'autres voyages qui commencent par l'ascension du Kilimandjaro - vie Machame. Ainsi, il se peut que vous soyez accompagné de participants à ces voyages pendant votre trek. Cela ne modifie pas le nombre maximum de participants sur le voyage.

Dates & prix

LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 29/03/2024)

Nombre de participants : de 2 à 12

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	ETAT
VEN. 14/06/2024	VEN. 28/06/2024	3 370 €	Confirmé
VEN. 12/07/2024	VEN. 26/07/2024	3 595 €	Confirmé
VEN. 19/07/2024	VEN. 02/08/2024	3 820 €	Confirmé
VEN. 26/07/2024	VEN. 09/08/2024	5 395 €	Confirmé
VEN. 09/08/2024	VEN. 23/08/2024	4 495 €	Confirmé
VEN. 16/08/2024	VEN. 30/08/2024	3 995 €	Confirmé *4 places restantes*
VEN. 23/08/2024	VEN. 06/09/2024	3 595 €	Confirmé
VEN. 30/08/2024	VEN. 13/09/2024	3 745 €	Confirmé
VEN. 06/09/2024	VEN. 20/09/2024	3 395 €	Confirmé
VEN. 27/09/2024	VEN. 11/10/2024	3 495 €	Confirmé
VEN. 04/10/2024	VEN. 18/10/2024	3 395 €	Confirmé
VEN. 18/10/2024	VEN. 01/11/2024	3 470 €	Confirmé
VEN. 13/12/2024	VEN. 27/12/2024	3 895 €	Confirmé
VEN. 20/12/2024	VEN. 03/01/2025	3 895 €	Confirmé
VEN. 10/01/2025	VEN. 24/01/2025	3 495 €	Confirmé
VEN. 24/01/2025	VEN. 07/02/2025	3 495 €	Confirmé

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	ETAT
VEN. 07/02/2025	VEN. 21/02/2025	3 595 €	Confirmé
VEN. 14/02/2025	VEN. 28/02/2025	3 595 €	Confirmé
VEN. 21/02/2025	VEN. 07/03/2025	3 595 €	Confirmé
VEN. 28/02/2025	VEN. 14/03/2025	3 595 €	Confirmé
VEN. 07/03/2025	VEN. 21/03/2025	3 595 €	Confirmé
VEN. 14/03/2025	VEN. 28/03/2025	3 595 €	Confirmé
VEN. 21/03/2025	VEN. 04/04/2025	3 595 €	Confirmé
VEN. 06/06/2025	VEN. 20/06/2025	3 495 €	Confirmé
VEN. 20/06/2025	VEN. 04/07/2025	3 495 €	Confirmé
VEN. 04/07/2025	VEN. 18/07/2025	3 695 €	Confirmé
VEN. 11/07/2025	VEN. 25/07/2025	3 695 €	Confirmé
VEN. 18/07/2025	VEN. 01/08/2025	3 895 €	Confirmé
VEN. 25/07/2025	VEN. 08/08/2025	3 895 €	Confirmé
VEN. 01/08/2025	VEN. 15/08/2025	3 895 €	Confirmé
VEN. 08/08/2025	VEN. 22/08/2025	3 895 €	Confirmé
VEN. 15/08/2025	VEN. 29/08/2025	3 795 €	Confirmé
VEN. 22/08/2025	VEN. 05/09/2025	3 795 €	Confirmé
VEN. 29/08/2025	VEN. 12/09/2025	3 695 €	Confirmé
VEN. 05/09/2025	VEN. 19/09/2025	3 695 €	Confirmé
VEN. 12/09/2025	VEN. 26/09/2025	3 695 €	Confirmé

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	ETAT
VEN. 19/09/2025	VEN. 03/10/2025	3 695 €	Confirmé
VEN. 26/09/2025	VEN. 10/10/2025	3 695 €	Confirmé
VEN. 03/10/2025	VEN. 17/10/2025	3 695 €	Confirmé
VEN. 10/10/2025	VEN. 24/10/2025	3 695 €	Confirmé
VEN. 17/10/2025	VEN. 31/10/2025	3 795 €	Confirmé
VEN. 05/12/2025	VEN. 19/12/2025	3 695 €	Confirmé
VEN. 19/12/2025	VEN. 02/01/2026	3 895 €	Confirmé
VEN. 26/12/2025	VEN. 09/01/2026	3 895 €	Confirmé

LE PRIX COMPREND

- Les vols internationaux
- L'encadrement par un guide-accompagnateur francophone
- 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 « libre » dans le fil des jours

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Les taxes d'entrée pour les parcs du Kilimandjaro et des safaris : 1610 €
  Ce montant vous est facturé lors de votre inscription. Il peut être réajusté jusqu'à 30 jours avant le départ.
- La contribution à la neutralité carbone : 10 €

À payer sur place :

- Les frais de visa (~50 €)
- Les boissons et l'eau minérale pendant le voyage y compris durant les repas (cf rubrique « Alimentation/Eau »).
- Les repas mentionnés comme « libres » dans le fil des jours. Comptez 15 € environ par repas
- Les pourboires aux équipes locales, à votre discrétion

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.

DÉPARTS DE PROVINCE

Les prix ci-dessus sont calculés au départ de Paris (si le vol est inclus), 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. Pour plus d'informations, nous consulter par mail ou par téléphone au 04 81 68 55 60.

OPTIONS

- La nuit supplémentaire à Moshi (50 € par personne en chambre double, 100 € en chambre individuelle, avec petit déjeuner)
- Le transfert aéroport / Moshi, en cas d'arrivée ou de départ différé du groupe : 50 € par transfert et par véhicule (1 à 5 participants)
- Supplément tente et chambre individuelle pour l'ascension : 205 €
- Supplément tente individuelle pour le safari : 100 €
- A payer sur place (en espèce uniquement) :
  - Location de bâtons télescopiques : 25 USD
  - Location de sac de couchage -20°C (ascension seulement) : 50 USD (2.6 kg)

Détail du voyage

NIVEAU

L'ascension du Kilimandjaro par la voie Machame s'effectue en 7 jours de trek du J3 au J9.
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 5895 m en 4 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 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

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.
- Plusieurs assistants guides anglophones (1 encadrant pour 2 à 4 participants).
- 1 cuisinier.
- 2 aides cuisiniers.
- 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 1 et 4 à 12 participants

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

Pendant les safaris, votre équipe est composée de :

- De 1 à 3 chauffeurs-guides tanzaniens francophones (selon la taille du groupe) ou par des chauffeurs guides anglophones assistés de traducteurs francophones tous spécialistes de safari et connaissant très bien la faune des grands parcs.
- 1 ou 2 cuisiniers assistés d'un aide de camp à partir de 4 personnes.

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.

En safari, tous les repas sont préparés avec soins par les cuisiniers. Pris à table sous la tente mess le matin et le soir, pique-nique sous forme de « lunch box » à midi.

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

Sur le Kili et en Safari, l'équipe pourra vous fournir des bouteilles d'eau minérale. Votre guide passera à l'agence à Arusha où nous les stockons et ramenons ensuite toutes les bouteilles vides pour traitement. Vous pourrez acheter ces bouteilles au prix du marché, ainsi vous n'avez pas à parcourir cinq supermarchés pour en trouver. Prix indicatif de la bouteille de 10L : 4 000 Tsh. Enfin sachez que vous trouvez des bouteilles de 1L tout au long du voyage, mais leur prix est élevé.

HÉBERGEMENT

A Moshi : les nuits des J2 et J9

En lodge confortable avant l'ascension : chambre double (individuelle sur demande) avec literie confortable. Salle de bain privative, piscine selon les hôtels :

Le Bristol Cottages à Moshi, Le Kili Wonders, Park view Inn 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.

Sur les campements en safari :

Vous dormez dans des campements en bordure ou à l'intérieur même des réserves naturelles. Ce sont des campements privés ou publics avec accès véhicule sur des terrains aménagés.

- Nous fournissons des tentes hautes pour 2 personnes dans lesquelles on peut se tenir debout, ainsi que des lits de camp avec matelas (prévoir votre sac de couchage). Chaises et table pliantes pour les soirées et les repas.
- Cuisine en dur pour les repas
- Toilettes en dur et douches également (parfois chaudes)
- Chaises et table pliante pour les soirées et moments de détente.

A Mtowembu : Nous dormons au campement de Migombani, avec vue sur la lac Manyara. Le campement possède une petite piscine.

Dans la vallée de Seronera : au beau milieu du Parc et de la savane du Serengeti, nous dormons au campement de Tumbili

Ceci n'est pas de notre fait... mais malheureusement, malgré leurs coûts importants, ces campements qui ont souvent le monopole des lieux comme au Serengeti, ont des installations en dur pouvant être vétustes.

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. En fonction des disponibilités au moment de votre inscription, nous pourrons 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

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 15 kg) sont transportés par l'équipe de porteurs. Vous portez juste votre sac à la journée.
- En safari : véhicules tout terrain type Landcruiser (7 à 9 places). Chaque voyageur dispose d'un siège près de la fenêtre pour une observation animalière optimale. A partir de 4 personnes, un véhicule d'assistance se charge de vos bagages.

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 trek.

POUR L'ASCENSION du Kilimandjaro en 7 jours, le coût des pourboires par personne se situe, selon le nombre de participants (nous avons une moyenne de 9/10 participants par groupe) :

- Entre 170 et 200 USD sur la base de 5 à 7 participants ;
- Entre 165 et 175 USD sur la base de 8 à 12 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 jour
- 12 USD / cuisinier x 7 jours
- 6 USD / porteur x 7 jours x nombre de porteurs
- 6 USD / serveur x 7 jours

EN SAFARI :

- 30 USD / guide accompagnateur / jour
- 20 USD / cuisinier / jour
- 10 USD / chauffeur / jour

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

Equipement

MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

Matériel fourni :

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

- Serviettes humidifiées type « Calinette » pour la toilette.
- Boules Quiés ou Hears, au choix.
- Bloc-notes : tenir un journal est une grande activité des randonneurs.
- Lacets de rechange.
- Pince à épiler (pour les échardes).
- 1 sac de couchage (température confort -10°C minimum)
- 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

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

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.

IMPORTANT : rappel concernant l'assurance rapatriement

Nous vous recommandons vivement une assurance rapatriement ou multirisques. 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.

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"