# Tanzanie

LE KILIMANDJARO PAR LA VOIE LEMOSHO ET SAFARI CONFORT

Code voyage : **KILIMOSA**

TREK

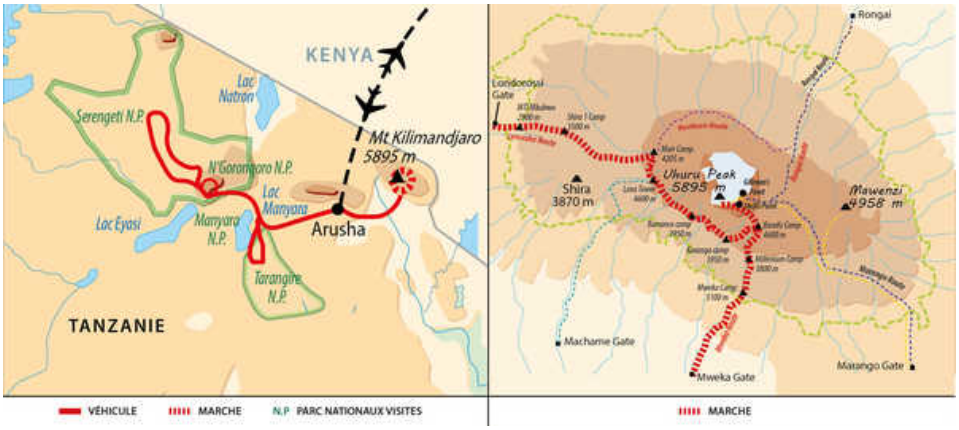
SAFARI

Prochain départ confirmé le **26/06/2024**

A partir de **3 495 €**

**Voyage en petit groupe** Niveau : **4/5** **16 jours** **Vol inclus**

Ce voyage propose une ascension du point culminant de l'Afrique en traversée d'ouest en est par un itinéraire hors des sentiers battus, et une découverte des plus beaux parcs du nord du pays pour observer la grande faune lors de safaris...
Nous commençons le trek en traversant les hauts plateaux de la Shira. L'ancien volcan de Shira offre des reliefs saisissants : la "cathédrale" et les "aiguilles" par exemple. C'est au niveau des mythiques Lava Towers (4570 M) que nous rejoignons la voie Machame, reconnue comme étant la plus belle route pour l'ascension du Kilimandjaro (5895 m). Au départ du Barafu Camp, nous partons pour la conquête du prestigieux toit de l'Afrique ! La descente, plus directe par la voie Mweka, nous permet d'apprécier tous les étagements de végétations jusqu'à la forêt équatoriale... De retour à Moshi, avant de partir en safari dans les grands parcs tanzaniens. Nous commençons par le parc du Tarangire, ensuite découvrons la savane herbeuse du Serengeti avant de plonger dans le célèbre cratère de Ngorongoro. Nous côtoyons le fameux "big five" et beaucoup d'autres animaux d'Afrique, une véritable arche de Noé !




**POINTS FORTS**

- La marche d'approche par les hauts plateaux sauvages de Shira.
- 8 jours de trek et un départ à 2400 m pour optimiser l'acclimatation.
- 4 jours de safaris en lodge au cœur des parcs du Tarangire, Ngogongoro et Serengeti.
- Toutes nos dates sont garanties au départ et les groupes sont limités à 12 participants.

# Jour par jour

JOUR 1

## PARIS - ARUSHA

Départ de Paris en vol de nuit.

DÉTAIL

**Hébergement :** Avion
**Déjeuner :** libre
**Dîner :** libre

JOUR 2

## MOSHI : REPOS ET PRÉPARATION.

Nous sommes accueillis par notre guide à la sortie de l'aéroport et conduits à notre hôtel à Moshi. Nous bénéficions de temps libre pour nous reposer et pour effectuer quelques dernières préparations avant de partir à la conquête du sommet de Kilimanjaro, l'objectif de notre voyage. Dans l'après-midi, notre guide nous fait un briefing détaillé. Ce sera l'occasion de poser toutes les questions. Repas libres. Nuit à l'hôtel à Moshi.

DÉTAIL

**Transport :** 1h30
**Hébergement :** Lodge
**Déjeuner :** libre
**Dîner :** libre

JOUR 3

## MOSHI - LONDOROSSI GATE (2400 M) -MTI MKUBWA CAMP (2900 M)

Départ pour Londorossi Gate, à l'ouest du massif du Kilimandjaro où nous faisons la connaissance de notre équipe de porteurs. C'est également ici que se font les formalités d'entrée. Nous voilà partis pour l'ascension du Kilimanjaro par les hauts plateaux de la Shira. Pour cette première journée de marche, nous prévoyons une courte étape d'environ 4 heures. Nous montons à travers les forêts pour rejoindre notre camp : Mti Mkubwa (big tree) situé à 2895 m. Une fois arrivés, nous avons l'occasion de poursuivre nos explorations avant le dîner.

DÉTAIL

**Transport :** 4x4 (3h)
**Marche :** 3h-4h
**Dénivelé positif :** 500 m
**Hébergement :** Bivouac

JOUR 4

## MTI MKUBWA CAMP - SHIRA 1 CAMP (3500 M)

Nous poursuivons notre marche vers l'est à travers les zones de prairies pour arriver au plateau de Shira. L'ancien volcan déchiqueté de Shira offre quelques reliefs saisissants : la « cathédrale » et les « aiguilles » en sont les exemples les plus frappants. Shira est étonnamment un des plus hauts plateaux au Monde avec ses 3800 mètres d'altitude en moyenne. D'ici nous découvrons plein est les impressionnants glaciers de la Western breach, dont le Arrow glacier appartenant au volcan Kibo. Tandis que derrière nous, nous pouvons admirer le splendide mont Meru en fond d'écran plein ouest. Deuxième nuit en camp. Nous en apprécions l'organisation et prenons nos marques avec l'équipe : guides, cuisiniers, porteurs !

DÉTAIL

**Marche :** 5h-6h
**Dénivelé positif :** 800 m
**Dénivelé négatif :** 150 m
**Hébergement :** Bivouac

JOUR 5

## SHIRA 1 CAMP - MOIR HUT (4200 M)

Réveil matinal avec une boisson chaude apportée dans la tente comme chaque matin, ça aide pour prendre le rythme du trek ! Puis petit déjeuner tranquille dans la tente mess avant de se mettre en route. Nous partons vers le camp de Moir Hut. Nous prenons de l'altitude avec une montée relativement raide. Les forêts laissent place aux bruyères... Nous nous dirigeons vers le caldeira de Shira, à travers le désert afro-alpin, dans des paysages plus arides. Nous dépassons la fameuse « Shark's tooth »(dent de requin) pour arriver à Moir Hut où nous campons. Le campement de Moir Hut est isolé et peu utilisé. La vue y est splendide sur tout le plateau de Shira, la savane du Kenya au nord en aplomb, sur le Arrow glaciar, ainsi que sur les cônes volcaniques situés plus en hauteur.

DÉTAIL

**Marche :** 5h-7h
**Dénivelé positif :** 700 m
**Altitude max :** 4200 m
**Hébergement :** Bivouac

JOUR 6

## MOIR HUT - COL DE LAVA TOWER (4600 M) - BARRANCO CAMP (3950 M)

Nous débutons une belle et longue journée de marche, avec une montée au col de Lava Tower à 4570 m pour redescendre au camp à 3950 m, afin de nous acclimater progressivement à l'altitude. Traversée du haut désert volcanique pour atteindre une arête qui permet de rejoindre la route Machame. Nous montons régulièrement sur une large crête jusqu'au col de Lava Tower et ses impressionnantes tours de basalte flanquées à 4600 m. Nous descendons ensuite 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 ! Cette descente offre aussi de belles vues sur « Western Breach » et « Breach Wall ». Nuit à Barranco, un très beau campement sur un promontoire situé à 3950 m au pied d'une immense falaise et avec une vue plongeante sur la savane.

DÉTAIL

**Marche :** 6h-7h
**Dénivelé positif :** 400 m
**Dénivelé négatif :** 650 m
**Altitude max :** 4570 m
**Hébergement :** Bivouac

JOUR 7

## BARRANCO CAMP - KARANGA CAMP (3995 M)

Nous partons en direction de la vallée de Karanga. Une nouvelle journée capitale en terme d'acclimatation. Montée de 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. A notre gauche, les glaciers du Kibo, encore imposants nous surplombent tandis que face à nous c'est le sous-massif du Mawenzi, à l'est, 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.

DÉTAIL

**Marche :** 3h-4h
**Dénivelé positif :** 500 m
**Dénivelé négatif :** 400 m
**Hébergement :** Bivouac

JOUR 8

## KARANGA CAMP - BARAFU CAMP (4600 M)

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 jusqu'à Barafu et son campement. A 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 4600 m. Nous arrivons relativement tôt, ce qui permet de prendre un déjeuner chaud et d'avoir le temps de se reposer. 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 ».

NOTE : Au Barafu Camp il n'y pas d'eau. Elle est acheminée par les porteurs, nous devons faire attention et l'utiliser avec parcimonie !

DÉTAIL

**Marche :** 3h-4h
**Dénivelé positif :** 700 m
**Dénivelé négatif :** 100 m
**Hébergement :** Bivouac

JOUR 9

## BARAFU - UHURU PEAK (5895 M) - MILLENIUM (3800 M) OU MWEKA CAMP (3100 M)

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 5700 m. Encore 1h sur la crête douce du volcan pour atteindre Uhuru Peak, 5895 m, sommet du Kilimandjaro et toit de l'Afrique. Retour sur Barafu en 3 h 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 1500 m de descente (en 4h) jusqu'à Mweka Camp, à 3100 m.

NB : si les horaires de vol et l'avancée du groupe le permettent, il est possible que nous nous arrêtions au Millenium Camp (3800 m) plutôt qu'au Mweka. Ceci afin de mieux équilibrer les étapes. En tout état de cause, cette décision demeure celle du guide.

DÉTAIL

**Marche :** 12h-15h
**Dénivelé positif :** 1300 m
**Dénivelé négatif :** 2800 m
**Hébergement :** Bivouac

JOUR 10

## MWEKA GATE - FIN DU TREK - MOSHI ET REPOS AU LODGE

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. 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 où vous avez tout loisir de vous détendre avec vos coéquipiers d'ascension. Nuit au lodge et repas libres

DÉTAIL

**Transport :** 1h
**Marche :** 3h-4h
**Dénivelé négatif :** 1400 m
**Hébergement :** Lodge
**Déjeuner :** libre
**Dîner :** libre

JOUR 11

## SAFARI DANS LE PARC DU TARANGIRE

Depuis notre lodge, nous partons en direction d'Arusha où nous rencontrons notre guide et véhicule pour le safari. Nous commençons par un safari au parc national de Tarangire. Cette réserve s'étend sur près de 2600 km² et 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. Le fleuve Taranguire traverse le parc, en attirant des nombreux éléphants, buffles, girafes et autres, particulièrement pendant la saison sèche (de juin à octobre). Le parc abrite aussi, plus de 550 espèces d'oiseaux, dont l'outarde kori, l'un des oiseaux parmi les plus lourds au monde, capable de voler. Nous passons la nuit dans un lodge sur les hauteurs de Karatu.

DÉTAIL

**Transport :** 4X4 (4h)
**Hébergement :** Lodge

JOUR 12

## TARANGIRE - SAFARI DANS LE SERENGETI

Petit déjeuner matinal et départ 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 passons également à proximité de villages Masaï. En début d'après-midi, nous arrivons dans l'immense plaine de savane herbeuse du Serengeti : un lieu magique peuplé entre autres de lions, léopards, guépards, hyènes, autruche, rapaces et charognards... Nous dormons dans un camp de toile tout confort au cœur du parc.

DÉTAIL

**Transport :** 4X4 (5h-6h)
**Hébergement :** Camp de toile

JOUR 13

## SAFARI DANS LE PARC DU SERENGETI - PARC DU NGORONGORO

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. Dans l'après-midi, nous traversons la partie sud du Serengeti et rejoignons le célèbre cratère de N'gorongoro. À la fin de la journée, nous retournons au lodge à Karatu.

DÉTAIL

**Transport :** 4X4 (4h)
**Hébergement :** Lodge

JOUR 14

## SAFARI DANS LE PARC DU NGORONGORO - RETOUR VERS MOSHI

Départ matinal en direction de l'aire préservée de Ngorongoro. Nous montons les lacets qui mènent en haut des remparts de l'ancien volcan, dont le cratère est l'habitat de nombreux animaux. On trouve même ici tous les grands prédateurs ! Plongée dans le cratère pour notre safari ! Les animaux sont ici « prisonniers » des hauts remparts de 600 mètres du cratère qui forment une barrière naturelle. La faune y est donc principalement sédentaire à l'exception des éléphants. Parmi tous les grands mammifères, seule la girafe est absente au "Ngo" mais bien présente ailleurs ! Nous profitons d'un pique-nique dans une ambiance d'exception dans le cratère. En fin d'après midi, nous prenons la route de Moshi où nous nous installons dans un lodge. Diner libre.

DÉTAIL

**Transport :** 4X4 (4h)
**Hébergement :** Lodge
**Dîner :** libre

JOUR 15

## DÉTENTE AU LODGE ET VOL INTERNATIONAL

Vous prenez le temps d'apprécier les derniers moments de ce voyage avant d'êtres conduits à l'aéroport international. Repas libres.

DÉTAIL

**Déjeuner :** libre
**Dîner :** libre

JOUR 16

## ARRIVÉE EN FRANCE.

Fin du voyage.

DÉTAIL

**Petit-déjeuner :** libre
**Déjeuner :** libre
**Dîner :** libre

### 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 et Atalante, partenaires sur ces départs.

Ce voyage est combiné avec d'autres voyages qui commencent par l'ascension du Kilimandjaro - voie Lemosho. 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 13/05/2024)*

Nombre de participants : de 1 à 12

| DU | AU | PRIX TTC / PERS. | DÉPART CONFIRMÉ ? |
|---|---|---|---|
| MER. 26/06/24 | JEU. 11/07/24 | **3 895 €** | DÉPART CONFIRMÉ |
| MER. 03/07/24 | JEU. 18/07/24 | **3 995 €** | DÉPART CONFIRMÉ |
| MER. 24/07/24 | JEU. 08/08/24 | **4 995 €** | DÉPART CONFIRMÉ |
| MER. 21/08/24 | JEU. 05/09/24 | **4 995 €** | DÉPART CONFIRMÉ |
| MER. 04/09/24 | JEU. 19/09/24 | **3 670 €** | DÉPART CONFIRMÉ |
| MER. 11/09/24 | JEU. 26/09/24 | **3 595 €** | DÉPART CONFIRMÉ |
| MER. 18/09/24 | JEU. 03/10/24 | **3 570 €** | DÉPART CONFIRMÉ |
| MER. 02/10/24 | JEU. 17/10/24 | **3 495 €** | DÉPART CONFIRMÉ |
| MER. 16/10/24 | JEU. 31/10/24 | **3 595 €** | DÉPART CONFIRMÉ |
| DIM. 08/12/24 | LUN. 23/12/24 | **3 595 €** | DÉPART CONFIRMÉ |
| MER. 08/01/25 | JEU. 23/01/25 | **3 695 €** | DÉPART CONFIRMÉ |
| MER. 15/01/25 | JEU. 30/01/25 | **3 695 €** | DÉPART CONFIRMÉ |
| MER. 22/01/25 | JEU. 06/02/25 | **3 695 €** | DÉPART CONFIRMÉ |
| MER. 29/01/25 | JEU. 13/02/25 | **3 695 €** | DÉPART CONFIRMÉ |
| MER. 05/02/25 | JEU. 20/02/25 | **3 695 €** | DÉPART CONFIRMÉ |
| MER. 12/02/25 | JEU. 27/02/25 | **3 695 €** | DÉPART CONFIRMÉ |
| MER. 19/02/25 | JEU. 06/03/25 | **3 695 €** | DÉPART CONFIRMÉ |
| MER. 26/02/25 | JEU. 13/03/25 | **3 695 €** | DÉPART CONFIRMÉ |
| MER. 05/03/25 | JEU. 20/03/25 | **3 695 €** | DÉPART CONFIRMÉ |
| MER. 12/03/25 | JEU. 27/03/25 | **3 695 €** | DÉPART CONFIRMÉ |
| MER. 19/03/25 | JEU. 03/04/25 | **3 695 €** | DÉPART CONFIRMÉ |
| MER. 04/06/25 | JEU. 19/06/25 | **3 695 €** | DÉPART CONFIRMÉ |
| MER. 18/06/25 | JEU. 03/07/25 | **3 695 €** | DÉPART CONFIRMÉ |

| DU | AU | PRIX TTC / PERS. | DÉPART CONFIRMÉ ? |
|---|---|---|---|
| MER. 09/07/25 | JEU. 24/07/25 | **3 995 €** | DÉPART CONFIRMÉ |
| MER. 23/07/25 | JEU. 07/08/25 | **3 995 €** | DÉPART CONFIRMÉ |
| MER. 06/08/25 | JEU. 21/08/25 | **3 995 €** | DÉPART CONFIRMÉ |
| MER. 20/08/25 | JEU. 04/09/25 | **3 995 €** | DÉPART CONFIRMÉ |
| MER. 03/09/25 | JEU. 18/09/25 | **3 695 €** | DÉPART CONFIRMÉ |
| MER. 17/09/25 | JEU. 02/10/25 | **3 695 €** | DÉPART CONFIRMÉ |
| MER. 01/10/25 | JEU. 16/10/25 | **3 695 €** | DÉPART CONFIRMÉ |
| MER. 15/10/25 | JEU. 30/10/25 | **3 695 €** | DÉPART CONFIRMÉ |
| MER. 03/12/25 | JEU. 18/12/25 | **3 695 €** | DÉPART CONFIRMÉ |
| MER. 17/12/25 | JEU. 01/01/26 | **3 995 €** | DÉPART CONFIRMÉ |

## Le prix comprend

- Les vols internationaux
- L'encadrement par un guide francophone 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)
- Un guide-chauffeur francophone spécialiste de safari
- 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 et les 4 jours de safari : 1660 € .
  *Ces montants vous sont facturés par nos soins 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 : 10 € par personne

### À payer sur place

- Les frais de visa (~ 50 €)
- Les boissons et l'eau minérale hormis durant le trek bien-sûr où de l'eau purifiée vous est fournie.
- Les repas mentionnés comme "libres" dans le fil des jours. Comptez 15 € environ par repas.
- Les pourboires aux équipes locales. Pour plus de détails, reportez-vous à la rubrique "Pourboires".

En option, à payer sur place (en espèce uniquement) et sans réservation préalable :

- Location de bâtons télescopiques : 25 USD
- Location de sac de couchage -20°C : 50 USD (2.6 kg)

# 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.

# 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 : 25 € par transfert et par personne.
- Le supplément chambre individuelle au lodge, et tente individuelle pour l'ascension : 210 €
- Le supplément chambre individuelle au safari seulement : 85 €
- 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 Lemosho s'effectue en 8 jours de trek en commençant par la voie Shira.
Les étapes qui précèdent l'ascension finale ont été réduites, notamment la veille de l'ascension finale, afin de partir en meilleure forme vers le sommet.
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 5 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 radios 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, l'équipe d'encadrement est composée de :

- 1 guide tanzanien francophone expérimenté ayant réalisé maintes fois l'ascension
- 1 ou plusieurs assistant(s) guide(s) anglophone(s) (2 à partir de 5 participants ; 3 à partir de 8 participants)

- 1 cuisinier (2 cuisiniers dès 11 personnes)
- 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.
- Assistant(s) : 1 de 3 à 4 participants / 2 de 5 à 7 / 3 de 8 à 11 et 4 à 12 participants
- Cuisinier : 1 cuisinier de 1 à 10 participants , 2 ensuite.
- Serveurs : 2 serveurs de 1 à 12 participants
- 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)

Pendant les safaris, votre équipe est composée de :

- 1 chauffeur-guide (2 au delà de 6 pax)
- 1 cuisinier

## 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, nous utilisons depuis longtemps du gaz pour la préparation des repas dans le parc du Kilimandjaro.

En lodge, les repas sont préparés par l'équipe du lodge. Petits-déjeuners et dîners pris au lodge, pique-nique sous forme de lunch box le midi.

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 du Kilimandjaro).

Pendant le safari de l'eau sera aussi mise à disposition dans le véhicule.

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 (de micropur ou d'hydrochlonazone).

## HÉBERGEMENT

**A Moshi:**
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'une 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.

**Pendant les safaris:**
- 2 nuits en Lodge confortable à Karatu parmi les suivants :
Pembeni africa , Country Lodge , Bougainvillea Lodge , Farm of Dreams ou équivalent.
- 1 nuit en camp de toile au coeur du parc du Serengeti :
Serengeti Pure Tented Camp , Thorn Tree Camp , Serengeti Heritage Tented Camp ou équivalent.

## 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 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 et durant les safaris
- 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.

## BUDGET & CHANGE

La monnaie officielle est le shilling Tanzanien.
Pour connaitre le taux de change en temps réel, nous vous conseillons de vous rendre sur le site 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. la Tanzanie n'accepte plus les billets USD émis avant 2006.

## 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 :

- 15 à 30 USD / chauffeur-guide x 5 jours
- 10 à 20 USD / cuisinier x 5 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

- Tentes
- Matelas
- Tente mess, tables et chaises
- Pharmacie collective
- Bouteilles d'oxygène et oxymètre
- Téléphones radios VHF
- Un sac pour l'ascension (ce sac se veut imperméable mais nous vous conseillons de prendre également votre sac et de le mettre à l'intérieur de celui que nous fournissons pour une meilleure protection encore).

## VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Cette liste d'équipement se veut exhaustive et adaptée à l'ascension d'un haut sommet où il peut faire très froid. Il vous faut donc :

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

- 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 et 1 savon de Marseille

- 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
- 1 cape de pluie ou un poncho pour vous protéger, vous et 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

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

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.

Notre responsabilité 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**
Nous vous recommandons vivement notre assurance 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"