

OBJECTIF KILIMANDJARO PAR LA VOIE MACHAME

La célèbre voie Machame est réputée comme l'itinéraire le plus spectaculaire pour gravir le Kilimandjaro (5 895 m). Elle offre une succession de paysages époustouflants : d'abord, la forêt équatoriale dense, où fougères et lianes s'entrelacent, puis les tourbières et prairies d'altitude qui s'ouvrent sous vos yeux, avant de laisser place aux reliefs volcaniques et aux glaciers majestueux du cratère Kibo. Le plateau de Shira, vestige d'un ancien cratère sous l'imposant Kibo, mène ensuite à la vallée de Barranco. L'ultime ascension débute depuis le camp Barafu pour atteindre enfin les neiges éternelles du sommet.

En tant que partenaire de l'association Kilimandjaro Porters Assistance Project (KPAP), nous veillons au bien-être des porteurs tanzaniens, véritables piliers de votre expédition, avec lesquels vous partagerez des instants de vie authentiques et mémorables.

Gravir ce sommet légendaire, c'est s'offrir une expérience unique au cœur de la Tanzanie !

Pour prolonger votre aventure, nous vous proposons, après l'ascension, de poursuivre par un safari de deux à cinq jours dans les parcs du nord du pays ou de profiter d'un séjour plus reposant sur l'île paradisiaque de Zanzibar.

 Région	Le massif du Kilimandjaro
 Activité	Treks & Ascensions
 Durée	9 jours
 Code	KTAMACH6ALT
 Prix	A partir de 2 650 €
 Niveau	4/5
 Confort	2/5

PROGRAMME

Arrivée en Tanzanie: Préparation et détente au lodge

📍 Jour 1

À votre arrivée à l'aéroport international du Kilimandjaro, vous serez pris en charge et conduits à votre hôtel, situé dans la charmante ville de Moshi, au pied du Kilimandjaro. La fin de journée est libre pour vous permettre de vous détendre et de découvrir les environs. En fin d'après-midi, vous rencontrerez votre guide pour un briefing complet avant le départ de l'ascension. Les repas sont libres.

Transport : 0h30

Hébergement : Hôtel

Repas : Libres

Moshi - MACHAME GATE (1 810 M) - MACHAME CAMP (3 030 M)

📍 Jour 2

Départ en véhicule tout terrain pour la Machame Gate (1 817 m) vers 8 heures du matin au point de départ de l'ascension. Sur la route, par beau temps, vous pouvez observer le Mont Meru et déjà le Kilimandjaro face à vous. Vous traversez les cultures de l'ethnie Chagga pour disparaître littéralement dans une forêt dense d'arbres immenses et de fougères arborescentes jusqu'à Machame Camp situé à 3 039 mètres. Pendant ce trek, vous êtes entourés de podocarpus, caoutchoutiers, manguiers sauvages, fougères géantes, bégonias et autres figuiers étrangleurs. Avec un peu de chance vous observez 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 et l'étape est assez longue. Nuit à Machame Camp et, par beau temps, le Kibo, votre objectif, se laisse observer tout comme le Shira, un autre sous-massif du Kilimandjaro qui en compte trois avec le Mawenzi.

Transport : 4x4

Marche : 5 à 7 heures

Dénivelé positif : 1 200 mètres

Altitude max : 3 000 mètres

Hébergement : Bivouac

Repas inclus: petit-déjeuner, déjeuner & dîner

MACHAME CAMP - SHIRA CAMP (3 840 M)

📍 Jour 3

Le réveil au camp se fait avec un thé ou un café chaud, et le Kibo se dessine déjà à l'horizon. Le sentier grimpe à travers les bruyères arborescentes, drapées de lichens suspendus, avant de s'ouvrir sur la lande d'altitude où poussent séneçons et lobélies. Par moments, la fameuse brèche de l'ouest apparaît, annonçant un passage plus technique vers le sommet, entre roches volcaniques et petites cavités.

Le plateau de Shira se déploie ensuite devant vous, vaste et calme, tandis que les restes du cratère ancien sculptent d'impressionnantes formations de basalte. L'après-midi est consacré au repos ou à une courte promenade autour du camp, idéale pour s'acclimater avant la suite de l'ascension.

Marche : 4 à 6 heures

Dénivelé positif : 850 mètres

Altitude max : 3 840 mètres

Hébergement : Bivouac

Repas inclus: petit-déjeuner, déjeuner & dîner

SHIRA - LAVA TOWER - BARRANCO (3 950 M)

📍 Jour 4

Peu à peu, vous quittez la végétation dense pour pénétrer dans le désert alpin, où quelques plantes survivent encore dans des recoins protégés. La montée se poursuit de manière régulière jusqu'au col de Lava Tower, entouré de spectaculaires tours de basalte à 4 600 mètres.

La descente vous mène ensuite vers la vallée de Barranco, à travers une petite brèche. Cette vallée, formée par l'effondrement d'une partie du volcan, abrite des séneçons géants qui se dressent comme des totems, arrosés par de multiples petites cascades et protégés du vent.

Nuit au camp de Barranco, perché à 3 950 mètres au pied d'une immense falaise, avec une vue vertigineuse sur la savane en contrebas.

Marche : 6 à 7 heures

Dénivelé positif : 800 mètres

Dénivelé négatif : 700 mètres

Altitude max : 3 950 mètres

Hébergement : Bivouac

Repas inclus: petit-déjeuner, déjeuner & dîner

 Jour 5 **BARRANCO CAMP - KARANGA CAMP (3 995 M)**

Vous reprenez la route en direction de la vallée de Karanga, une journée clé pour l'acclimatation. La montée de la célèbre « muraille » du Barranco est spectaculaire : impressionnante mais sans réelle difficulté technique. Il arrive parfois de poser la main, mais les guides sont là pour vous épauler.

La randonnée se poursuit par une longue traversée alternant montées et descentes sur les flancs sud du Kilimandjaro. À votre gauche, les glaciers majestueux du Kibo dominent le paysage, tandis qu'au loin se dresse le Mawenzi, le deuxième sous-massif du massif, se découpant dans le ciel africain.

Vous atteignez enfin le camp de Karanga pour un déjeuner chaud. L'après-midi est libre : vous pouvez vous reposer ou partir à la découverte des environs du circuit sud, guidé par votre accompagnateur.

Marche : 3 à 4 heures

Dénivelé positif : 400 mètres

Dénivelé négatif : 350 mètres

Altitude max : 3 995 mètres

Hébergement : Bivouac

Repas inclus: petit-déjeuner, déjeuner & dîner

 Jour 6 **KARANGA CAMP - BARAFU CAMP (4 600 M)**

Le sentier s'élève progressivement, laissant derrière lui les derniers buissons et arbres pour un paysage de plus en plus désertique. La crête apparaît enfin, menant au Barafu Camp, perché à 4 600 mètres. À l'est, le Mawenzi se dresse fièrement, tandis que le Kibo trône au-dessus, immuable, comme un objectif à conquérir.

L'eau est rare ici : transportée par les porteurs, elle doit être utilisée avec soin. Le déjeuner chaud vous redonne des forces, et l'après-midi est consacré au repos et à l'acclimatation. La soirée tombe tôt, préparant le corps et l'esprit pour la grande ascension qui débutera au milieu de la nuit, le "lendemain".

Marche : 3 heures

Dénivelé positif : 700 mètres

Dénivelé négatif : 100 mètres

Altitude max : 4 600 mètres

Hébergement : Bivouac

Repas inclus: petit-déjeuner, déjeuner & dîner

 Jour 7 **BARAFU - SOMMET DE L'UHURU PEAK (5 895 M) - MILLENIUM CAMP (3 800 M)**

Réveil en pleine nuit pour un encas léger avant de partir vers minuit. La progression se fait lentement, frontales allumées, le long des lacets qui montent à travers les glaciers Ratzel et Rebman. À l'aube, Stella Point apparaît enfin, offrant un premier aperçu du sommet. Il ne reste plus qu'une dernière heure de marche sur la crête pour atteindre Uhuru Peak, à 5 895 mètres, le

point culminant de l'Afrique.

Après ces instants au sommet, vous redescendez à Barafu pour un repos rapide dans votre tente, avant de continuer vers Mweka Camp, situé à 3 100 mètres, en traversant forêts et ravins. Selon l'état du groupe, vos horaires de vol le lendemain et la décision du guide, il est possible de faire un arrêt intermédiaire au Millenium Camp pour mieux répartir la descente.

Distance pour l'ascension : 6 kilomètres

Redescente au Mweka camp : environ 25 kilomètres

Marche : 12 à 15 heures

Dénivelé positif : 1 300 mètres

Dénivelé négatif : 2 800 mètres

Altitude max : 5 895 mètres

Hébergement : Bivouac

Repas inclus : Petit-déjeuner, déjeuner & dîner

Jour 8 **MWEKA CAMP - MOSHI**

Vous descendez progressivement par la voie Mweka, quittant peu à peu les hauteurs pour retrouver des paysages plus familiers. La forêt dense et humide vous accompagne jusqu'à la sortie du parc. Là, un repas vous attend et vient couronner l'effort accompli : remise du diplôme d'ascension et salutations à l'équipe locale. La route vers Moshi se fait en 4x4, à travers champs de sisal et plantations de café et de bananes. La journée s'achève librement à Moshi, laissant place à la détente et au choix de vos repas.

Transport : 1 heures

Marche : 3 à 4 heures

Dénivelé négatif : 1 600 mètres

Hébergement : Hôtel

Dîner : Libre

Repas inclus : Petit-déjeuner & dîner

Jour 9 **Moshi - Kilimandjaro airport**

Journée entièrement libre à Moshi, idéale pour se détendre ou flâner à votre rythme dans cette petite ville paisible. Le déjeuner est également à votre charge. Pour ceux qui souhaitent découvrir davantage, des visites optionnelles sont possibles : le marché local, l'usine de transformation du café ou encore les vestiges des chemins de fer construits à l'époque coloniale allemande au Tanganyika (supplément). Selon l'horaire de votre vol, vous serez conduits à l'aéroport international du Kilimandjaro.

Pour prolonger votre aventure tanzanienne, il est possible de continuer par un safari de deux à cinq jours dans les parcs du nord ou de profiter d'un séjour plus relaxant sur les plages paradisiaques de Zanzibar.

Transport : Transfert privé (0h30)

Repas inclus : Petit-déjeuner

Notes sur le voyage : le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction. Des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Suivant les conditions météorologiques et opérationnelles, l'équipe Altaï Tanzania se réserve le droit de modifier cet itinéraire de façon à assurer au mieux le déroulement du séjour et votre sécurité. Toujours pour des raisons de sécurité, l'encadrement et l'organisation se réservent le droit d'interrompre votre participation si votre niveau technique et/ou votre forme physique ne correspondent pas à ceux requis. En aucun cas cette interruption ne pourra donner lieu à un remboursement ou versement d'indemnités.

PÉRIODE & BUDGET

Quand voyager ?

La meilleure période pour voyager est la suivante :

janv.	févr.	mars	avr.	mai	juin	juil.	août	sept.	oct.	nov.	déc.
-------	-------	------	------	-----	------	-------	------	-------	------	------	------

Prix

À partir de 2 650 € par personne sur une base de 2 voyageurs pour une **ascension privative**.

Voyage sur mesure – Tarif dégressif en fonction du nombre de voyageurs, n'hésitez pas à nous contacter pour vos projets en famille ou entre amis.

Note : Départ en groupe possible à certaine date, tarif dégressif plus économique, nous consulter.

Ce budget est indiqué par personne, selon disponibilité. Votre agent local vous fera parvenir un devis personnalisé avec le prix exact. En effet, ce dernier peut varier en fonction de plusieurs éléments (disponibilité, niveaux de prestations, période, nb de participants, délai de réservation et bien d'autres encore).

Le prix comprend

- Ascension privative à la carte (nous consulter pour un départ en groupe)
- L'encadrement par un guide spécialiste du massif et des assistants guides [tous certifiés par la Kilimandjaro National Park Association (KINAPA) et formés par le label américain WFR de secours en montagne]
- **Les taxes d'entrée dans le parc du Kilimandjaro pour les 7 jours d'ascension**
- La logistique des porteurs, un cuisinier et un serveur
- Les équipements de sécurité nécessaires pendant le trek : trousse de secours, oxymètre, bouteilles d'oxygène et radios - téléphones
- Les frais de transferts aéroport sur place
- Le matériel de camping (sauf sac de couchage - possibilité d'en louer sur place)
- Les transferts sur place
- Les hébergements comme indiqués dans le fil des jours
- La pension complète sauf les repas mentionnés comme « libres » dans le fil des jours
- Les excursions détaillées dans le programme

Le prix ne comprend pas

- Les vols internationaux. Nous pouvons vous faire une proposition pour les vols sur demande.
- Les frais de visa (50\$) en ligne
- L'assurance annulation/rapatriement
- Les activités optionnelles mentionnées dans le fil des jours
- Les pourboires (budget non négligeable pour le Kilimandjaro) aux équipes locales - **Merci de bien lire la rubrique information à ce sujet.**
- Les boissons et l'eau minérale hors trek
- Les déjeuners et dîners mentionnés comme « libres » dans le fil des jours. Comptez 15 € environ par repas

Conditions de paiement et d'annulation

Inscription

L'inscription à l'une de nos activités ou voyage implique l'acceptation des conditions générales de vente. Chaque client doit remplir un bulletin d'inscription. L'inscription n'est acceptée qu'avec le versement d'un acompte représentant 35% du montant total du voyage et dans la mesure des places disponibles. Si l'inscription se fait à moins de 35 jours du départ, le prix total du voyage devra être réglé dès l'inscription. Vous pouvez effectuer votre paiement par virement bancaire (SWIFT/IBAN) ou par carte bleue directement sur le site. Une confirmation d'inscription vous sera envoyée par mail dans les plus brefs délais.

Facturation

Une fois votre réservation enregistrée, nous vous envoyons par mail votre facture. Le solde doit nous parvenir au moins 35 jours avant votre date d'arrivée. Si le solde du voyage ne nous est pas parvenu dans ces délais, Altaï Tanzania se réserve le droit d'annuler la réservation sans indemnité.

Annulation

Conditions et frais d'annulation : (mis à jour le 23/10/24)

Si, pour quelque raison que ce soit, vous devez annuler votre voyage, les sommes que vous avez versées vous seront remboursées sous réserve des retenues suivantes :

Si le désistement a lieu :

Jusqu'à 31 jours avant le départ: 30% du montant total du dossier (hors assurance).

- De 30 à 21 jours : 40 % du montant total du dossier (hors assurance).
- De 20 à 14 jours avant la date du départ : 50% du montant total du dossier (hors assurance).
- De 13 à 7 jours avant la date du départ : 75% du montant total du dossier (hors assurance).
- A moins de 7 jours avant la date du départ : 100% du montant total du dossier (hors assurance).

Cas particuliers:

Quelle que soit la date d'annulation ou de modification de contrat, les frais suivants s'ajoutent au barème ci-dessus :

- Frais fixes aériens : si votre billet d'avion doit être émis longtemps à l'avance, souvent pour vous éviter des suppléments importants, 100% des frais non remboursables en cas d'annulation ou de modification de votre plan de vol vous seront facturés. Dans ce cas le barème ci-dessus ne s'applique que sur le prix du voyage sans le vol.
- Frais fixes terrestres : les frais engagés tôt pour des réservations fermes vous seront facturés en cas d'annulation.
- Frais d'assurance : que vous ayez souscrit une assurance multirisques ou une assurance annulation, le montant de l'assurance est dû et ne peut faire l'objet d'aucun remboursement.

Ces conditions spécifiques vous seront signifiées sur votre confirmation d'inscription. Si vous êtes dans l'obligation d'annuler votre voyage avant son commencement (date de départ), vous devez en informer dès que possible Altaï Tanzania et l'assureur par tout moyen écrit permettant d'obtenir un accusé de réception.

C'est la date de réception de l'écrit qui sera retenue comme date d'annulation pour facturer les frais d'annulation.

Si Altaï Tanzania se trouve dans l'obligation d'annuler un départ en groupe, en raison du nombre insuffisant de participants, la décision sera prise et les clients informés au plus tard 21 jours avant le départ. Altaï Tanzania peut également annuler un départ suite à des événements exceptionnels, relevant notamment des cas de force majeure (événements sociaux, grèves, intempéries) pouvant porter atteinte à la sécurité des participants. Dans ces cas, les participants seront remboursés intégralement des sommes qu'ils ont versées sans toutefois pouvoir prétendre à aucune indemnité.

Modification du contrat

En cas de modification d'un voyage par le client entraînant des frais pour Altaï Tanzania, ces frais seront à la charge du client. Dans tous les cas, toute modification fera l'objet d'un écrit. Altaï Tanzania pourrait modifier des éléments au contrat de voyage, si des événements extérieurs à notre volonté s'imposaient. Nos clients en seraient informés par écrit dans les plus brefs délais.

Prix et révision des prix

Pour les voyages en groupe, les prix figurant sur le site internet ont été calculés et sont valables pour le nombre indiqué de participants pour chaque voyage. Les tarifs sont confirmés lors de l'inscription. Si le nombre de participants est inférieur au minimum requis, un "supplément petit groupe" peut être appliqué. Pour tous les séjours ou programmes, nous mentionnons le prix par personne, valable à partir d'un certain nombre de participants, et nous détaillons les prestations incluses et non incluses dans ce prix. Toute modification des taux de change, des prix des différents éléments composant un voyage et en particulier le prix des carburants peut entraîner un réajustement tarifaire.

Cession du contrat

En cas de cession du contrat par le client à un cessionnaire, les conditions de modification et d'annulation s'appliquent.

Assurance

Nous vous invitons à souscrire une assurance avant votre départ garantissant les activités pratiquées avec Altaï Tanzania. Le détail des assurances proposées est disponible sur cette page: <https://tanzania.altabasecamp.com/fr/assurance>

Dans le cas où vous ne souscrivez pas d'assurance avec nous, nous vous demandons de bien vouloir nous communiquer par

mail les informations de votre contrat d'assurance (nom de la compagnie, nom du contrat, n° de police d'assurance, n° de téléphone) et d'emporter ces informations avec vous lors de votre séjour.

Encadrement

- Niveau:

L'ascension du Kilimandjaro par la voie Machame s'effectue en 7 jours de trek sur place.

Temps de marche : entre 5 et 7 heures de trek par jour.

Dénivelé : se référer au programme.

Cette ascension est encadrée par un guide de haute-montagne Tanzanien faisant partie de l'équipe Altai Tanzania. L'équipe d'encadrement est composée de :

- Un guide de haute-montagne Tanzanien anglophone expérimenté ayant réalisé maintes fois l'ascension ;
- Un guide et traducteur francophone ;
- Plusieurs assistants guides anglophones (un encadrant pour 2 à 4 participants) ;
- Un 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 11 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.

Alimentation

Les repas sont variés et abondants, les repas sont préparés par un chef cuisinier et composés de produits frais locaux complétés par des produits en conserve importés. Vous mangerez de façon équilibrée pendant toute la durée de votre trek ! 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.

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 Hydrochlazone).

Hébergement

En ville à Moshi : en hôtel ou lodge avant l'ascension. Chambre double (individuelle sur demande) avec literie confortable. Piscine selon les lieux.

Sur les campements du Kili :

- Tente 3 places Mountain Hardwear Trango 3 pour 2 personnes, matelas isolants de 5 centimètres 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 Kilimandjaro 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 et portage

Transferts en véhicule 4x4 jusqu'aux portes du Kilimandjaro.

Durant l'ascension du Kilimandjaro vos bagages (limités à 15kg) sont acheminés par l'équipe de porteurs. Vous portez juste

votre sac à la journée.

Budget et 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.

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 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.

Vous pouvez 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 cette ascension du Kilimandjaro, le coût des pourboires par personne se situe si vous le souhaitez et selon votre satisfaction :

Entre \$165 et 175 USD sur la base de 8 à 12 participants.

Entre \$170 et 200 USD sur la base de 5 à 7 participants.

N.B. Nous avons une moyenne de 9 à 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 :

KILIMANDJARO :

- \$20 USD / guide principal par jour
- \$12 USD / assistant guide par jour
- \$12 USD / cuisinier et par assistant cuisinier par jour
- \$6 USD / porteur x nombre de porteurs par jour

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

Equipeement fourni sur place

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

Equipeement indispensable

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

- 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
- Boules Quiés ou Hears, au choix.
- Bloc-notes : tenir un journal est une grande activité des randonneurs.

Matériel

- 1 drap de sac
- 1 sac de couchage (température confort -10°C)
- Éventuel matelas gonflable complémentaire à celui fourni
- Nécessaire de toilette (privilégiez les produits biodégradables, savon de Marseille par exemple)
- 1 serviette de toilette à séchage rapide
- Gourde isotherme, Camel back ou thermos pouvant contenir 2 à 3 Litres d'eau au total (N.B. Pas de bouteilles en plastique, elles ne sont pas acceptées dans le Parc du Kilimandjaro)
- 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 !)
- Crème solaire haute protection
- Papier toilette
- 1 cape de pluie ou un poncho pour vous protéger ainsi que votre sac à dos
- 1 paire de bâtons de randonnée télescopiques (recommandés)
- Appareil photo avec câble de recharge et carte mémoire supplémentaire si besoin

Bagages

Il est conseillé de voyager avec deux sacs. Prendre un grand sac à dos de voyage ou sac souple de 60 à 80 Litres et le mettre en bagage en soute. Puis un sac à dos de 30 à 40 Litres maximum que vous pouvez prendre en cabine et porter durant le 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 45 Litres max est conseillé), vous le portez durant le trek avec vos affaires à la journée (eau, nourriture, affaires de rechange etc.).

Note importante : depuis le 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 (Ministère des Affaires Etrangères, 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 personnels. La liste ci-dessous est non exhaustive :

- 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

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. 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.

Passeport

Il faut être en possession d'un 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.

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, un visa 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. Le coût du visa est de \$50 USD ou 50 euros en espèces.

Toutefois, suite à la mise en place d'une nouvelle procédure en août 2019, le temps d'attente peut être long (jusqu'à 2 heures). Nous préconisons donc désormais 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

ALTAI TANZANIA

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.

Vaccins obligatoires

Vaccins de base

Être à jour DTP ROR éventuellement BCG

Vaccins recommandés selon les conditions de voyage

Fièvre typhoïde hépatites A et B méningite A C Y W135 et rage si séjour prolongé ou contact avec des animaux

Fièvre jaune

Obligatoire uniquement si vous venez d'un pays à risque ou y avez transité plus de 12 h

Souvent demandée en pratique donc vaccination fortement conseillée

Paludisme

Pas de vaccin mais un traitement préventif est recommandé

Avant le départ

Consulter un médecin ou un centre de vaccinations internationales pour un avis personnalisé

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

Santé / recommandations sanitaires

Avant votre départ

Avant votre départ, consultez le site du **Ministère de l'Europe et des Affaires étrangères – rubrique Tanzanie** pour les recommandations officielles et les conseils aux voyageurs

COVID-19 – Conditions pour la Tanzanie et Zanzibar

Aucune preuve de vaccination contre le COVID-19 ni test négatif n'est obligatoire pour entrer ou transiter en Tanzanie continentale et à Zanzibar

Les autorités peuvent effectuer **des tests antigéniques gratuits et aléatoires** à l'arrivée

Un **contrôle thermique et physique** est systématiquement réalisé

Les voyageurs présentant des symptômes sont **isolés et pris en charge** conformément aux protocoles sanitaires en vigueur

Il reste **fortement recommandé d'être vacciné contre le COVID-19** selon le schéma reconnu dans votre pays de résidence

Pour Zanzibar, il est conseillé de disposer d'un **certificat de vaccination valide avec QR code**, uniquement pour vérification si nécessaire

Mal Aigu des Montagnes (M.A.M) – Kilimandjaro

Le mal aigu des montagnes peut survenir lors de l'ascension du Kilimandjaro, mais il est **généralement évité grâce à une montée progressive** et des itinéraires adaptés. Les symptômes varient selon les individus et peuvent apparaître à tout moment.

Ils se manifestent le plus souvent par **maux de tête, insomnie, perte d'appétit, nausées**, et plus rarement par des **œdèmes cérébraux ou pulmonaires**. Pour réduire les risques, il est essentiel de **bien s'hydrater (3 à 5 litres d'eau par jour)** et de respecter les **règles d'acclimatation** : à partir de 3 000 m, ne pas dépasser 500 m de gain d'altitude entre deux nuits et, si possible, passer une journée supplémentaire à la même altitude avant un effort intense. La prévention médicamenteuse n'est généralement pas nécessaire, mais peut être envisagée pour certaines personnes après avis médical. En cas de symptômes :

- **MAM léger** : maux de tête, nausées, insomnie → paracétamol ou aspirine
- **MAM modéré** : maux de tête persistants, vomissements → pause de l'ascension jusqu'à disparition des signes + antalgiques simples
- **MAM sévère** : essoufflement au repos, fatigue extrême, diminution d'urine → descente immédiate d'au moins 500 m, oxygène ou caisson hyperbare, et arrêt définitif de l'ascension si nécessaire

Le mal des montagnes **n'est pas immédiat** et peut persister après l'ascension, d'où l'importance d'une **descente progressive** pour éliminer les effets de l'altitude et assurer une sécurité maximale.

Climat

Ce voyage est possible de mi-décembre à mi-mars et de juin à mi-octobre car le climat est chaud et sec en saison sèche. Les journées sont tempérées et généralement ensoleillées avec des températures agréables sauf parfois en dessous de 3 000 mètres. Vous randonnez en t-shirt ou en petite polaire. Il faut savoir que notre saison d'été est plus fraîche que celle d'hiver en Tanzanie.

Sur le Kilimandjaro les nuits sont froides et humides avec des températures autour de 0/5°C à 3 000 mètres d'altitude et entre -5/-15°C la nuit de l'ascension finale.

Des chutes de neige sont possibles la nuit en janvier et février et les nuits sont très froides sur les mois de juillet et août.

Electricité

Les prises électriques sont au standard britannique (230 V / 50 Hz). Prévoir un adaptateur multiprise universel ou spécifique à la Tanzanie.

Heure locale

Il existe un décalage horaire de +2 heures en hiver et +1 heure en été.

L'hiver, lorsqu'il est 13 heures en France, il est 15 heures en Tanzanie.

L'été, lorsqu'il est 13 en France, il est 14 heures en Tanzanie.

L'indicatif téléphonique est +255.

Géographie

GENERAL

Pays de plaines, de lacs et de montagnes bordé d'une étroite bande côtière, la Tanzanie est le plus grand pays d'Afrique orientale. Elle est formée d'un plateau montagneux semi-désertique, en partie couvert de savane et de bush clairsemé. C'est au-delà des champs d'immortelles aux fleurs nacrées, passé les 4 000 mètres d'altitude, que nous foulons un sol noir de cendres volcaniques. Le contraste est saisissant entre les roches sombres colorées de lichens et les glaciers qui nous dominent et nous attirent vers le **sommet Uruhu Peak**. Ses plus hautes montagnes, le **Mont Meru (4 556 m)** et le **Kilimandjaro (le plus haut sommet d'Afrique, culminant à 5 895 m)** se dressent au nord-est, à la frontière avec le Kenya.

FAUNE ET FLORE

Dotée de quelques-unes des plus grandes réserves naturelles du monde, la Tanzanie regroupe en outre de très importantes populations d'éléphants, de buffles, de crocodiles, d'hippopotames, de chacals et de chimpanzés. Pendant la grande migration, nulle part ailleurs qu'en Tanzanie on ne voit de si importants troupeaux de gnous, de gazelles, de zèbres et d'antilopes.

Les Parcs Nationaux ont été mis en place pour préserver ce riche héritage naturel du pays, et pour conserver intacts des territoires où la faune et la flore peuvent prospérer, protégés d'une population humaine toujours croissante. L'accès à ces parcs est réglementé et payant. Les sommes ainsi collectées permettent la conservation et la protection de la nature, ainsi que le financement de travaux de recherche sur la faune et la flore. Le tourisme fournit d'importants revenus utilisés pour soutenir le travail de protection des Parcs Nationaux. Il permet aussi l'éducation et le bien être des communautés locales. En outre, le tourisme permet une prise de conscience internationale des problèmes de protection, et la présence physique des touristes

décourage les activités illégales de braconnage, aidant ainsi les guides des parcs dans leur travail de gestion de la nature. Au cours de votre visite dans ces parcs, nous vous rappelons qu'il est interdit de ramasser quoi que ce soit (os, restes d'animaux, cueillir des fleurs, plantes,...). Les feux ne sont autorisés que dans les lieux de campement, et doivent être éteints avec grand soin avant votre départ. Et nous vous demandons de veiller attentivement à ne rien laisser derrière vous après votre départ (mégots de cigarettes, déchets divers, restes du pique-nique...).

Tourisme responsable

Les conditions de travail des porteurs représentent un enjeu important sur le Kilimandjaro. Notre agence locale travaille en partenariat avec la Kilimanjaro Porters Assistance Project (KPAP) <http://www.kiliporters.org/> et respecte leurs consignes point par point.

- Les porteurs sont désignés grâce un système informatique qui assure une répartition plus équitable en donnant l'opportunité à tous de travailler un minimum chaque mois. Les porteurs sont informés du planning mensuel tous les 10 du mois.
- Garantir un minimum de 3 repas par jour par porteur.
- Salaire garanti à tous les porteurs, même quand l'un d'eux ne peut pas accomplir l'ascension (peu importe la raison : maladie, accident...). Un compte bancaire a été ouvert à chacun des porteurs référencés afin de leur verser leur salaire et d'éviter les tentations de fraudes. Les paiements se font au plus tard deux jours après la descente.
- En cas des dommages pouvant être causés pendant l'ascension (maladies ou blessures) il y a une prise en charge des dépenses médicales. Nous nous assurons que le responsable des porteurs se présente à l'hôpital (Hôpital Médical Saint Joseph de Moshi) pour certifier la maladie et collecter toutes les factures pour le paiement.
- Fourniture de tentes, matelas et sacs de couchage pour l'équipe. Inspection préalable à chaque ascension de l'équipement des porteurs pour garantir le port de chaussures adéquates, de vêtements chauds et de lunettes. Les mêmes règles de sécurité que celles requises pour les voyageurs sont appliquées aux porteurs.
- Limitation du poids autorisé pour les charges de porteur (20 kg pour les porteurs KPAP). Le poids des bagages des voyageurs est limité (à 15 kg) pour respecter cette consigne et une pesée systématique des charges portées par chaque porteur est réalisée.

Encadrement / Qualité prestation

- En moyenne 3 porteurs par voyageur avec Altaï, et ce afin de respecter les recommandations de la KPAP ;
- Nous travaillons régulièrement avec notre équipe principale de porteurs fidélisés, nous prenons en charge le transfert en minibus depuis et vers leur village pour venir faire l'ascension avec un groupe.

Avantages d'une équipe de porteurs fidélisés et raisons pour lesquelles nous ne travaillons pas avec les porteurs qui attendent aux "gates" :

- Connaître les porteurs permet de compter sur eux ;
- Ils se connaissent tous et se font confiance.

Dans un souci de respect de l'environnement, Altaï s'engage pour un impact minimum sur l'environnement. Altaï œuvre depuis toujours pour un tourisme plus responsable et s'inscrit dans une démarche d'organisation de voyages respectant des principes équitables et durables. L'harmonisation des pratiques assure une juste répartition des retombées économiques et l'amélioration des conditions de travail des équipes locales et leur sensibilisation à la protection de l'environnement. Adoptez, vous aussi, des gestes simples lors de vos voyages et agissez ainsi en faveur d'un tourisme responsable.

- Évitez de laisser des déchets derrière vous : déposez les dans des poubelles ou ramenez les avec vous ;
- Utilisez l'eau potable avec parcimonie (préférez les douches aux bains et signalez les fuites) et évitez de la gaspiller (préférez les savons biodégradables pour vous laver etc.) ;
- Évitez de dégrader des sites culturels. Ne touchez pas les statues, ne déplacez pas pierres et objets etc. ;
- Préférez les échanges aux dons (des cadeaux trop importants au vu du niveau de vie du pays peuvent déstabiliser l'équilibre économique local) ;
- En balade, notamment dans certains écosystèmes fragiles, observez la faune à distance, ne sortez pas des sentiers, limitez le piétinement et ne rapportez pas de « souvenirs ». Renoncez à cueillir des fleurs rares, à ramasser des fossiles etc. ;
- Dans certains hôtels, vous disposerez d'une climatisation individuelle. Il est vivement recommandé pour éviter la surconsommation énergétique et les émissions de gaz à effet de serre de la couper systématiquement lorsque vous n'êtes pas présent dans la chambre.

