

L'ASCENSION DU KILIMANDJARO PAR LA VOIE LEMOSHO

Plongez au cœur d'une expédition sportive en Tanzanie avec l'ascension du **Kilimandjaro**, le toit de l'Afrique, par un itinéraire en traversée d'ouest en est. Pendant **8 jours de trek**, empruntez la voie **Lemosho**, un chemin moins fréquenté qui traverse les hauts plateaux sauvages de **Shira** avant de mener au sommet mythique de l'**Uhuru Peak**, culminant à **5 895 mètres**.

Cette ascension, bien que non technique, demande une bonne préparation physique et une acclimatation progressive. Vous débutez le trek à une altitude déjà élevée pour optimiser votre adaptation. Les paysages sont à couper le souffle, notamment autour des **Lava Towers (4 570 m)**, où vous rejoignez la voie **Machame**, considérée comme la plus belle route vers les neiges du Kilimandjaro. Les vues sur les glaciers du **Kibo** y sont spectaculaires.

L'assaut final vers le sommet part du **Barafu Camp**, avant une descente plus directe par la voie **Mweka**, qui vous permet de redécouvrir les différents étages de végétation, de la toundra alpine à la forêt équatoriale.

Avec **plus de 30 ans d'expérience** sur cet itinéraire, nous garantissons une **logistique irréprochable** et un **niveau de sécurité maximal** pour maximiser vos chances de réussite. Notre engagement envers les équipes locales, en tant que membre de l'association **KPAP (Kilimanjaro Porters Assistance Project)**, est une priorité absolue.

Pour prolonger l'aventure, nous vous proposons d'ajouter à votre expédition un **safari de 2 à 5 jours dans les parcs du nord de la Tanzanie** ou une escapade détente sur l'île paradisiaque de **Zanzibar**.

Région	Le massif du Kilimandjaro
Activité	Treks & Ascensions
Durée	10 jours
Code	TKILTRELE MOS
Prix	A partir de 3 050 €

PROGRAMME

📍 Jour 1 Arrivée à Moshi: Bienvenue en Tanzanie!



À votre arrivée, votre guide vous attend pour vous accompagner jusqu'à votre hôtel à Moshi. Installez-vous et profitez d'un moment de calme pour vous reposer et finaliser vos préparatifs avant de vous lancer dans l'ascension du Kilimandjaro, le point fort de ce voyage.

En fin de journée, votre guide vous rejoindra pour un briefing complet sur le déroulement de l'expédition. Vous pourrez dîner librement et passer la nuit à l'hôtel, à Moshi.

Transport : Véhicule privé (1h)

Hébergement : Lodge

📍 Jour 2 Moshi - Londorossi Gate (2 400 m) - Camp de Mti Mkubwa (2 900 m)



Votre aventure débute par le trajet vers la Londorossi Gate, porte d'entrée ouest du Kilimandjaro. C'est ici que vous rencontrez votre équipe de porteurs et finalisez les formalités d'entrée. Puis, vous entamez votre première journée de marche, une étape d'environ 4 heures à travers la forêt tropicale, jusqu'au camp de Mti Mkubwa (2 895 m), niché dans une atmosphère verdoyante.

Transport : Véhicule privé (1h)

Marche : 3h-4h

Dénivelé positif : 500 m

Altitude max : 2900 m

Hébergement : Bivouac

Repas inclus : Petit-déjeuner, déjeuner & dîner

📍 Jour 3 Camp de Mti Mkubwa - Shira 1 (3 500 m)

La journée vous mène vers l'est, à travers des prairies ouvertes, jusqu'au plateau de Shira, un ancien volcan aux paysages spectaculaires. Vous découvrez des formations rocheuses impressionnantes comme la Cathédrale et les Aiguilles, tout en admirant les glaciers de la Western Breach et, à l'horizon, le majestueux mont Meru.

Marche : 5h-6h

Dénivelé positif : 600 m

Altitude max : 3500 m

Hébergement : Bivouac

Repas inclus : Petit-déjeuner, déjeuner & dîner

📍 Jour 4 Shira 1 - Moir Hut (4 200 m)



Après un réveil en douceur avec une boisson chaude, vous prenez la direction de Moir Hut. La végétation se raréfie, laissant place aux bruyères et au désert afro-alpin. Vous traversez des paysages arides et passez près de la Dent de Requin avant d'atteindre ce camp isolé, offrant une vue imprenable sur le plateau de Shira et les glaciers environnants.

Marche : 5h-7h

Dénivelé positif : 700 m

Altitude max : 4200 m

Hébergement : Bivouac

Repas inclus : Petit-déjeuner, déjeuner & dîner

📍 Jour 5 **Moir Hut - Col de Lava Tower (4 600 m) - Camp de Barranco (3 950 m)**



Une journée exigeante vous attend : montée vers le col de Lava Tower (4 570 m) pour redescendre ensuite à Barranco (3 950 m), une stratégie essentielle pour l'acclimatation. Vous traversez un désert volcanique, longez des falaises de basalte, puis descendez vers une vallée luxuriante où les séneçons géants dominent le paysage. Le camp de Barranco, perché sur un promontoire, offre une vue spectaculaire sur la savane.

Marche : 6h-7h

Dénivelé positif : 400 m

Dénivelé négatif : 650 m

Altitude max : 4600 m

Hébergement : Bivouac

Repas inclus : Petit-déjeuner, déjeuner & dîner

📍 Jour 6 **Barranco - Karanga (3 995 m)**

Aujourd'hui, vous relevez le défi de la muraille de Barranco, une ascension impressionnante mais accessible, avant de traverser les flancs sud du Kilimandjaro. Les glaciers du Kibo et le massif du Mawenzi se dévoilent sous vos yeux. Arrivée au camp de Karanga, où vous pourrez vous reposer ou explorer les alentours avec votre guide.

Marche : 3h-4h

Dénivelé positif : 400 m

Dénivelé négatif : 350 m

Altitude max : 3995 m

Hébergement : Bivouac

Repas inclus : Petit-déjeuner, déjeuner & dîner

📍 Jour 7 **Karanga - Camp de Barafu (4 600 m)**

Vous quittez Karanga pour rejoindre Barafu, dernier camp avant l'assaut final. Le sentier offre des vues changeantes sur le sommet, tandis que les pics Mawenzi et Kibo se dressent devant vous. Une journée pour vous préparer mentalement et physiquement à l'étape décisive.

Marche : 3h-4h

Dénivelé positif : 670 m

Altitude max : 4600 m

Hébergement : Bivouac

Repas inclus : Petit-déjeuner, déjeuner & dîner

 Jour 8 **Barafu - Uhuru Peak (5 895 m) - Mweka (3 100 m)**

 Réveil à minuit pour une ascension nocturne vers Stella Point (5 700 m), puis vers le sommet Uhuru (5 895 m), le toit de l'Afrique. Après ce moment inoubliable, descente vers Barafu pour une pause, puis continuation jusqu'au camp de Mweka (ou Millenium Camp selon la décision du guide).

Marche : 12h-15h

Dénivelé positif : 1300 m

Dénivelé négatif : 2800 m

Altitude max : 5895 m

Hébergement : Bivouac

Repas inclus : Petit-déjeuner, déjeuner & dîner

 Jour 9 **Mweka - Moshi**

 Descente à travers la forêt humide jusqu'à la sortie du parc, où vous recevez votre diplôme d'ascension. Un 4x4 vous ramène à Moshi, en traversant des paysages de cultures locales. Selon vos horaires, transfert à l'aéroport ou possibilité de prolonger votre séjour.

Transport : Véhicule privé (2h)

Marche : 3h-4h

Dénivelé négatif : 1600 m

Hébergement : Lodge

Repas inclus : Petit-déjeuner & déjeuner

 Jour 10 **Fin de votre aventure en Tanzanie**

Journée libre pour vous reposer ou découvrir Moshi : marché, visite d'une plantation de café ou des vestiges coloniaux. Transfert à l'aéroport selon votre vol, avec la possibilité de prolonger l'aventure par un safari ou un séjour à Zanzibar.

Transport : Véhicule privé (0h30)

Repas inclus : Petit-déjeuner

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 3050€ 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

Kilimandjaro par Lemosho

- Ascension privative à la carte (nous consulter pour un départ en groupe)
- L'encadrement par un guide francophone spécialiste du massif et des assistants guides anglophones [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 8 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

- Le vol international. 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 aux équipes locales
- Les boissons et l'eau minérale hors trek
- Les déjeuners et dîners mentionnés comme « libres » dans le fil des jours.

Remarques

- Les pourboires aux équipes locales ne sont pas inclus - **Merci de bien lire la rubrique information à ce sujet.**

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.altaibasecamp.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

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.

Les conditions de travail des porteurs représentent un enjeu majeur sur le Kili. Nous garantissons à nos équipes :

- Un minimum de 3 repas par jour par porteur.
- Un salaire minimum à tous les porteurs, même quand l'un d'eux ne peut pas accomplir l'ascension
- Une prise en charge des dépenses médicales au besoin
- La fourniture de tentes, matelas et sacs de couchage pour l'équipe.
- La 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.

Ceci nous permet de travailler avec une équipe de porteurs fidélisée et de confiance.

Alimentation

Repas

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 mangez 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.

Eau

Durant le trek, l'équipe vous fournit de l'eau de rivière de montagne filtrée et purifiée. Les bouteilles d'eau minérale sont interdites par le parc national. Le reste du séjour, les boissons, y compris l'eau minérale, sont à votre charge. Vous pouvez remplir vos gourdes d'eau du robinet, mais il est indispensable de la traiter avec des pastilles purifiantes (Micropur ou Hydrochlonezone).

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 privatives 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.

Vous n'avez pas besoin de prendre en France de shillings tanzaniens. **En revanche, tout récemment, le gouvernement tanzanien a interdit aux sociétés d'accepter des paiements en devises.**

De ce fait, vous pourrez continuer à donner les pourboires en euros ou en dollars, mais vous ne pourrez plus payer directement boissons, souvenirs, repas et excursions (notamment à Zanzibar) en devises. **Il faudra donc faire le change en arrivant à Arusha** (aéroport ou change en ville - à organiser avec votre guide).

Il en va de même pour les boissons le soir dans les camps et les lodges ou à Zanzibar. **Les euros et les dollars ne sont plus acceptés.**

Les cartes de crédit sont également acceptées dans de nombreux établissements, mais les commissions prises en plus par certains établissements doivent faire de ce moyen de paiement une exception, sauf pour payer par exemple toutes les dépenses d'un même établissement pour un séjour à Zanzibar.

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 \$175 et 190 USD / personne sur la base de 8 à 12 participants.

Entre \$195 et 215 USD / personne sur la base de 5 à 7 participants.

Entre \$220 et 250 USD / personne sur la base de 2 à 4 participants.

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.

Dans les lodges et camps, un pourboire pour les porteurs et l'ensemble de l'équipe (femmes de ménage, cuisiniers...) est toujours le bienvenu.

Une boîte à pourboires est à votre disposition à la réception de chaque établissement, vous pouvez donner entre 8 000 et 12 000 TZS par jour.

Vous pouvez également donner directement aux porteurs de bagages (2 000 à 2 500 TZS).

Equipement fourni sur place

- Tentes

- Matelas
- Tente mess, tables et chaises
- Pharmacie collective
- 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.
- Votre guide 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).

Équipement 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 sac de couchage, possibilité d'en louer sur place, 50\$
- 1 drap de sac
- Éventuellement matelas gonflable complémentaire à celui fourni
- Appareil photo avec batterie chargée de recharge et carte mémoire supplémentaire si besoin
- Nécessaire de toilette (privilégiez les produits biodégradables, savon de Marseille par exemple)
- 1 serviette de toilette à séchage rapide
- Gourde isotherme pouvant contenir 2 à 3 Litres d'eau au total (pas de bouteilles en plastique, elles ne sont pas acceptées dans le Parc du Kili)
- 1 paire de lunettes de soleil, indice de protection élevé
- 1 couteau suisse ou équivalent (en soute !!)
- 1 lampe frontale (piles et ampoules de rechange)
- Crème solaire
- 1 cape de pluie ou un poncho
- Papier toilette
- 1 paire de bâtons de randonnée télescopiques (fortement recommandés), possibilité d'en louer sur place (non

télescopiques) 20\$

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 Moshi 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.

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 illégal 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.