

# ESCAPADE SUR L'ÎLE DE ZANZIBAR

Partez avec Altai Tanzania au cœur de l'archipel de Zanzibar notamment l'île aux épices, un lieu idéal pour toute fin de séjour en douceur au bord de l'océan Indien. Un passé chargé d'histoire avec une grande richesse architecturale, jouissant d'un climat équatorial. Des lagons transparents, des plages paradisiaques aux bancs de sable blanc. Des palmiers et cocotiers, une végétation luxuriante, une activité rurale colorée et riche en parfums. Une population métissée et très accueillante. Cette destination de rêve a de nombreux atouts pour vous séduire. Profitez de cette formule pour découvrir Zanzibar à votre rythme en pratiquant des activités nautiques, en randonnée ou simplement en farniente. La durée de cette « Escapade à Zanzibar » est modulable à votre convenance, à vos goûts et à vos valeurs.

 Région	L'archipel de Zanzibar
 Activité	Courts séjours
 Durée	6 jours
 Code	KTAZANZEXT
 Prix	A partir de 1 120 €
 Niveau	1/5
 Confort	4/5

## PROGRAMME

### 📍 Jour 1 ARRIVEE A UNGUJA (ZANZIBAR) - STONE TOWN - COTE EST

Accueil à l'aéroport de Zanzibar sur l'île d'Unguja, l'une des îles qui composent l'archipel de Zanzibar. Vous êtes conduits vers la côte Est de l'île. Vous vous installez dans votre bungalow au bord de l'océan Indien pour les prochaines nuits. Selon votre heure d'arrivée, la fin d'après-midi vous permet une première approche de la côte. Le soir, vous pouvez dîner à l'hôtel ou à proximité. Déjeuner et dîner libre.

N.B. En fonction de l'heure d'arrivée sur l'île, la première nuit pourra se faire dans la vieille ville de Stone Town. Auquel cas les nuits suivantes se feront sur la côte Est.

*Transport : 2 heures*

*Hébergement : Hôtel avec piscine*

*Repas : Libres*

### 📍 Jours 2 à 3 SEJOUR SUR LA COTE EST

Journée libre sur la côte Est. Voici quelques suggestions d'excursion à réserver sur place :

Vous êtes conduit au sud-ouest de l'île au village de pêcheurs de Fumba d'où vous partez pour une sortie en boutre (embarcation traditionnelle appelée "dhow" en arabe). Vous rejoignez l'un des sites de plongée en apnée de l'île, accompagné par un guide spécialisé. Vous pouvez également faire tout simplement du snorkeling. Déjeuner sur un banc de sable (repas traditionnel de Zanzibar et comprenant généralement une sélection de poissons de barbecue, de riz, de lentilles et curry de poisson). Vous passez le reste de l'après-midi entre détente, baignade ou plongée en apnée. Vous revenez à Fumba à la voile, si le vent le permet, avant le retour à votre hôtel (option dépendant de l'état de la mer entre \$90 et 200 USD selon le nombre de participants).

Le lendemain, partez sur une traversée de 30 minutes en bateau qui vous amène vers l'atoll de Mnemba, un des spots de plongée les plus réputés de la région. Il s'agit d'une réserve marine très importante avec sa barrière de corail. Le matériel de snorkeling est fourni et vous pouvez vous adonner au plaisir de l'observation sous-marine. Déjeuner sur le bateau sous forme de snacks. Retour en début d'après-midi sur l'île (option entre \$40 et 60 USD selon le nombre de participants).

La grotte de Kuza est une grotte de pierre calcaire d'eau douce où vous pouvez trempez vos pieds. Vous découvrez son histoire et l'importance pour la communauté locale des eaux liées à un réseau de grottes et de rivières souterraines (option environ \$25 USD par personne).

Visite de l'île sauvage de Prison Island au Nord, à la rencontre des tortues géantes (option environ \$45 USD par personne).

Nage avec les dauphins. Vous êtes amené à la plage de Kizimkasi, située au sud de l'île. Embarquement sur un bateau à moteur à la recherche des dauphins. A leur approche, vous pouvez plonger pour les observer. Compte tenu de l'affluence à certaines périodes de l'année, privilégiez un départ très tôt le matin. Retour dans l'après-midi (option entre \$100 et 160 USD selon le nombre de participants).

*Hébergement : Hôtel avec piscine*

*Repas : Libres*

### 📍 Jour 4 TOUR DES EPICES - FORET JOSANI ET SES SINGES

Vous quittez la côte Nord pour découvrir les épices qui ont fait la renommée de l'île, lors d'une balade à travers la forêt et la visite d'une ferme. Puis, direction la forêt de Josani où vous observez les singes Colobes roux, espèce endémique de l'île sur les mangroves. Ensuite, vous rejoignez votre hôtel en bord de mer sur la côte Sud-Est, du côté des plages et des villages de Jambiani et de Paje.

*Transport : 2 heures*

*Marche : 2 à 3 heures*

*Hébergement : Hôtel avec piscine*

*Repas : Libres*

📍 Jour 5 **DECOUVERTE DE STONETOWN, LA CAPITALE**

Vous profitez d'une dernière matinée au bord de l'océan Indien. Dans l'après-midi, vous êtes conduit à Stone Town soit Zanzibar City. Vous visitez la vieille ville, capitale des épices. Le passé omanais est très présent dans l'architecture des palais et des maisons. L'ambiance rappelle celle des souks et des médinas du Maghreb, « créolisée » façon Océan Indien. Soirée et dîner libre à votre hôtel ou en centre ville.

*Hébergement : Hôtel avec piscine*

*Repas : Libres*

📍 Jour 6 **STONETOWN - FIN DU SEJOUR**

Selon l'heure de votre vol, déjeuner libre en ville. Puis vous êtes transférés à l'aéroport pour prendre votre vol retour. Fin du séjour.

*Repas : Libres*

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

A partir de 1 120 € par personne (sur la base de 2 participants)

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, nombre de participants, délai de réservation et bien d'autres encore).

*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

- Chauffeur anglophone à Zanzibar pour les transferts et guides anglophones (francophones selon les disponibilités) pour les visites comme le tour des épices, la forêt de Josani et visite de Stone Town ;
- Les frais de transferts aéroport sur place (en cas de vols différents prévoir un supplément) ;
- Les hébergements comme indiqués dans le fil des jours ;
- Les excursions détaillées dans le programme ;

### Le prix ne comprend pas

- Les vols internationaux ou intérieurs (depuis Arusha) pour Zanzibar ;
- Les frais de visa. Pour plus de détails, reportez-vous à la rubrique « Formalités » ;
- Les activités optionnelles mentionnées dans le fil des jours ;
- Les pourboires institutionnels aux équipes locales. Pour plus de détails, reportez-vous à la rubrique « Pourboires ».
- Les boissons et l'eau minérale (hormis durant le trek bien-sûr où de l'eau purifiée vous est fournie) ;
- Les déjeuners et dîners mentionnés comme « libres » dans le fil des jours. Comptez 15 € environ par repas ;
- L'assurance voyage ;

### 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**

Un chauffeur zanzibarite anglophone vous accompagne pour vos transferts terrestres.

### **Alimentation**

Les petits-déjeuners sont pris à l'hôtel. Les déjeuners et dîners sont libres. Vous pouvez les prendre à l'hôtel ou en sortant dans les établissements proches.

Durant votre séjour les boissons, y compris l'eau minérale, sont à votre charge. Vous pouvez remplir vos gourdes d'eau dans les hébergements.

### **Hébergement**

Les types des hébergements ci-dessous sont donnés à titre indicatif. Ce sont ceux que nous privilégions. En cas d'indisponibilité, vous logerez dans des logements de niveau équivalent.

- Nuits à Zanzibar

Les hébergements sont situés sur les côtes Nord et Est de Zanzibar. Les pieds dans l'eau, en chambre double ou twin avec salle de bain privative.

Bungalows très confortables construits avec les matériaux de l'île. En plus de la plage, les établissements possèdent une piscine, un jardin tropical et propose de nombreuses activités (moyennant supplément) comme la plongée, le jet ski ou des balades en bateau pour voir le coucher de soleil.

A Stone Town il s'agit d'un hôtel de charme en chambre double et salle de bain privative.

Ce bel hôtel à la décoration antique et aux magnifiques ornements est très confortable et dispose d'une piscine et d'un jardin. Les chambres sont spacieuses et équipées du wifi, d'une moustiquaire et de la climatisation.

Attention l'île de Zanzibar connaît de gros problèmes d'approvisionnement en eau et électricité. Soyez indulgents lorsque vous serez confrontés aux coupures d'eau, aux douches à l'eau froide, à l'humidité des sales de bain et aux bruits des générateurs.

### **Déplacement et portage**

Les transports terrestres sont font en véhicules privés ou en minibus.

### **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](http://www.xe.com).

A votre arrivée à l'aéroport, vous pouvez changer vos euros en dollars ou en shillings pour vos dépenses personnelles. Les pourboires sont payés en dollars.

La carte bancaire est très peu acceptée ou à des taux exorbitants et les banques sont souvent fermées, sauf à Arusha. Commission d'environ 5% pour tout les retraits ou paiements avec carte.

En ce qui concerne les dollars, les coupures 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 veut que l'on donne un pourboire aux guides et porteurs. Cela reste à votre discrétion et doit être fourni en fin de prestation. Sachez néanmoins qu'en Afrique de l'Est ils sont culturellement élevés par rapport à d'autres pays, et sans lien avec le coût de la vie sur place.

Parfois dans les hôtels/lodges, il y a une "tipping box" (caisse aux pourboires) à la réception, où vous pouvez déposer la totalité des pourboires que vous avez prévus. Ainsi ce montant sera équitablement distribué parmi tout le personnel du lodge. En général dans

le pays, pour le porteur dans les hôtels environ 500 TZS par valise. Pour le serveur dans les restaurants entre 500 à 1 000 TZS par personne.

## **Equipement indispensable**

---

Voici l'équipement indispensable à votre séjour en Tanzanie. Nous vous donnons quelques exemples concrets, issus de la gamme trekking de notre partenaire Forclaz.

# FORCLAZ

- 1 casquette ou chapeau pour le soleil
- 2 ou 3 sous-vêtements thermiques (T-shirts manches courtes ou longues) comme le T-shirt en laine mérinos Trek500, modèle femme ou homme
- 2 T-shirts de préférence en matière technique (manches courtes et longues)
- 1 polaire légère ou équivalent
- 1 veste imperméable respirante à capuche de type Gore-Tex comme la veste imperméable Trek 500, modèle femme ou homme
- 1 doudoune en duvet ou matériau synthétique équivalent
- 1/2 shorts ou bermudas
- 1 paire de baskets ou chaussures légères pour le soir
- 1 paire de sandales

Nous vous conseillons de prendre avec vous dans l'avion les vêtements importants pour le début du voyage : chaussures, veste, sac de couchage éventuel ... en cas de retard de votre bagage.

## **Matériel**

---

- Nécessaire de toilette (privilégiez les produits biodégradables, savon de Marseille par exemple)
- 1 serviette de toilette à séchage rapide
- 1 ou 2 gourdes 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 les Parcs Nationaux)
- 1 paire de lunettes de soleil, indice de protection élevé
- 1 maillot de bain
- Crème solaire haute protection
- Appareil photo avec câble de recharge et carte mémoire supplémentaire si besoin
- Des jumelles

## **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.

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.

Dans le vol intérieur pour Zanzibar, le poids des bagages est souvent limité à 15 kg par passager. Prenez garde à ne pas dépasser ce poids, car vous pourriez avoir à régler à l'enregistrement le prix du poids excédentaire.

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](mailto:e.nguma@trekdmc.com)

- Premier hébergement

Bristol Cottages - 98 Rindi Lane Moshi - Tanzania

- Billet électronique

Nous sommes en mesure de vous faire parvenir le billet 3 à 4 semaines avant le départ sur votre convocation.

## **Vaccins obligatoires**

---

Un test PCR s'effectue à l'aéroport d'arrivée. Il faut prévoir \$10 USD par personne. Et ce jusqu'à nouvel ordre.

Selon l'OMS et le Ministère français des Affaires Etrangères, la vaccination contre la fièvre jaune est obligatoire uniquement si vous avez séjourné ou effectué un transit de plus de 12 heures dans l'une des destinations suivantes : Angola, Argentine, Benin, Bolivie, Brésil, Burkina Faso, Burundi, Cameroun, Central Africa Republic, Colombie, Congo, Congo RDC, Côte d'Ivoire, Equateur, Ethiopie, Gabon, Gambie, Ghana, Guinée et Guinée Bissau, Guyane et Guyane Française, Kenya, Panama, Paraguay, Pérou, Surinam, Tchad, Trinité et Tobago, Venezuela. Or, dans la pratique, cette réglementation est diversement suivie et la preuve de vaccination vous sera exigée à l'entrée du pays. Nous vous recommandons donc fortement de vous faire vacciner. Votre carnet de vaccination vous sera demandé par les douaniers à l'entrée en Tanzanie ainsi qu'à Zanzibar. Si vous ne le présentez pas avec le tampon du vaccin, vous ne pourrez pas rentrer dans le pays ou serez vacciné sur place pour un tarif de \$50 USD.

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. Les vaccins hépatite A et B sont également recommandés. Le paludisme sévit dans le pays en dessous de 1 500 mètres d'altitude. Un traitement antipaludéen est recommandé. Consulter votre médecin traitant. Prévoir en complément à titre préventif une protection individuelle contre les piqûres de moustiques (répulsif, vêtements amples et couvrants).

## **Santé / recommandations sanitaires**

---

Vous trouverez des conseils à suivre concernant les vaccins et le traitement contre le paludisme sur le site de l'Institut Pasteur : [www.pasteur.fr/fr/map](http://www.pasteur.fr/fr/map). Avant votre départ, nous vous conseillons de consulter votre médecin, qui seul pourra vous fournir des indications fiables sur votre état de santé général, et qui fera un point sur vos vaccinations habituelles ainsi que sur les vaccinations recommandées pour votre destination.

La responsabilité d'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.

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

Les voyages comprenant des nuits au-dessus de 3 000 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 (MAM) doivent être connus et ne jamais être sous-estimés. Ce sont les signaux d'une montée en altitude trop rapide car 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 (évituez l'alcool), et de rester bien couvert. Nos équipes locales sont régulièrement formées à la sécurité en altitude. N'hésitez donc jamais à faire part de vos soucis de santé à votre guide, même en cas de troubles légers. Il connaît parfaitement le sujet et saura vous apporter des solutions. En cas de problème, il dispose des équipements de prévention et de sécurité que sont les oxymètres et les 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.

## 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.

A Zanzibar la saison « chaude » est de décembre à mars avec environ 30°C en journée et 25°C en soirée. La saison « froide » est de juillet et août avec environ 25°C en journée et 17°C en soirée. La saison des pluies est d'avril à mai et de nombreux d'hôtels ferment à ce moment-là. La petite saison des pluies est en octobre et novembre.

## 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

---

### ZANZIBAR - L'ILE ET LA VIEILLE VILLE

La vieille ville de Zanzibar, appelée Stone Town, est située sur la côte Ouest de l'île. Les Portugais y érigèrent un fort imposant, pour protéger leur mainmise sur **la route des Indes**. Plus tard, ce sont les commerçants de la Péninsule Arabique qui vinrent y commercer, protégés du continent par l'insularité. Ils ouvrent ainsi la voie à une installation plus importante, notamment du Sultanat d'Oman, qui y bâtit des palais somptueux. Stone Town est depuis cette époque une « médina » dans l'océan Indien et Zanzibar est de ce fait devenue le **berceau de la culture et de la langue swahilie**, mélange d'Afrique et d'Arabie. Par ailleurs, c'est d'ici que partirent les **grandes expéditions d'exploration** du continent. À l'abolition de l'esclavage, ce commerce devenant prohibé par les Britanniques, l'île devint une zone de production agricole, notamment d'épices, commerce toujours florissant qui lui vaut ce surnom d'**île aux épices**.

### ZANZIBAR - CÔTE EST

Ici ce sont les longues **plages d'un sable blanc et doux**, ourlées de **cocotiers**, dont vous profitez. Pour autant, les hôtels sont de taille modeste et les villages nombreux, ce qui anime agréablement la région. À marée basse, les femmes vont chercher les algues et les coquillages. Des vaches ruminent nonchalamment sur la plage. Des hommes passent en vélo sur le sable durci par l'eau, pour on ne sait quelle destination. Outre le repos et les **bains de mers** bien mérités (que vous appréciez à la fin d'un voyage) les centres d'intérêt et les sources d'étonnement sont toujours présents, car c'est une plage habitée et vivante. Il existe de nombreuses possibilités d'**excursions, en mer** ou dans les terres, organisées par votre hôtel.

### L'ILE DE MAFIA

Composée d'une île principale, de nombreux atolls coralliens et de langues de sables inhabités, Mafia est avant tout réputée pour ses superbes **fonds coralliens**, abritant une faune extraordinaire. La **réserve marine** couvre une superficie de 821 km<sup>2</sup>, qui en fait **la plus grande réserve marine d'Afrique de l'Est**. On y trouve parmi **les meilleurs sites de plongée en apnée et en bouteille**. Une myriade de petits **poissons multicolores** essaie de ravir la vedette aux **tortues marines** ou aux plus gros poissons (**barracudas, mullets rouges** ou autres poissons-perroquets...). Les infrastructures hôtelières sont peu nombreuses, et de ce fait l'île est relativement peu fréquentée en comparaison des autres sites côtiers plus connus sur ces côtes de l'océan Indien.

## 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.