



TANZANIE

# Kilimandjaro : voie Lemosho !

À partir de  
**2 780 €**

## EN RÉSUMÉ

 SPOT	Kilimandjaro
 DURÉE	8 jours
 NIVEAU	Confirmé
 PÉRIODE IDÉALE	Juin à octobre, décembre à mars

## LES SPORTS



Trek



VOTRE AGENCE LOCALE  
**Altai Tanzanie**

## EN QUELQUES MOTS

Ce voyage vous propose d'effectuer l'ascension guidée du sommet de l'Afrique en traversée d'Ouest en Est et en 7 jours de trek. Nous vous faisons bénéficier d'un niveau de sécurité maximal et d'une logistique sans faille pour vous offrir toutes les chances de réussir le sommet. L'engagement fort auprès de nos équipes de porteurs en tant que membre de leur association (KPAP) est pour nous une priorité.

La voie Shira vous donne l'occasion d'accéder au sommet du Kili par un itinéraire hors des sentiers battus. Vous commencez le trek assez haut en altitude, afin d'optimiser votre acclimatation en traversant les hauts plateaux de la Shira. L'ancien volcan de Shira offre des reliefs saisissants : la "cathédrale" et les "aiguilles" en sont les exemples les plus frappants. C'est au niveau des mythiques Lava Towers (4570 M) que vous rejoignez la voie Machame, reconnue comme étant la plus belle route pour l'ascension du Kilimandjaro (5895 m). Elle vous offre des points de vue grandioses et impressionnants sur les glaciers du Kibo. Au départ du Barafu Camp vous partez à la conquête du prestigieux toit de l'Afrique ! La descente, plus directe par la voie Mweka, vous permet d'apprécier tous les étagements de végétations jusqu'à la forêt équatoriale...

## LES POINTS FORTS

- ✓ 7 jours de trek pour une meilleure acclimatation et la réussite au sommet!
- ✓ La traversée du massif de Shira et ses hauts plateaux sauvages
- ✓ Une sécurité maximale et le respect des conditions de travail des porteurs
- ✓ La présence de toilettes portatifs pour plus de confort au campement

# BUDGET

Période réalisable : **juin à octobre** **décembre à mars**

## A partir de 2780 € 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, nb de participants, délai de réservation et bien d'autres encore).

### LE PRIX COMPREND

- ✓ L'encadrement par un guide francophone, un guide anglophone spécialiste du massif et des assistants guides anglophones (tous certifiés par la KINAPA - Kilimandjaro National Park Association et formés par le label américain WFR de secours en montagne)
- ✓ La logistique des porteurs, un cuisinier et un serveur
- ✓ Les transports terrestres
- ✓ Les excursions détaillées dans le programme
- ✓ Les hébergements comme indiqués dans le fil des jours
- ✓ La pension complète sauf les repas mentionnés comme « libres » dans le fil des jours
- ✓ Les équipements de sécurité nécessaires pendant le trek : trousse de secours, oxymètre, bouteilles d'oxygène et radios - téléphones
- ✓ Les taxes d'entrée dans le parc du Kilimandjaro pour les 7 jours d'ascension d'une valeur de 980€ environ

### LE PRIX NE COMPREND PAS

- ⊖ Les vols internationaux
- ⊖ Les frais de visa. Pour plus de détails, reportez-vous à la rubrique «Formalités».
- ⊖ Les boissons et l'eau minérale hormis durant le trek bien-sûr où de l'eau purifiée vous est fournie.
- ⊖ Les pourboires aux équipes locales. Pour plus de détails, reportez-vous à la rubrique «Pourboires».

# JOUR PAR JOUR

## JOUR 1 Arrivée et détente à Moshi

TRANSPORT	1h
HÉBERGEMENT	Lodge
PETIT-DÉJEUNER	libre
DÉJEUNER	libre
DÎNER	libre

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

## JOUR 2 Moshi - Londorossi Gate (2400 m) - Mti Mkubwa Camp (2900 m M)

TRANSPORT	4 X 4
MARCHE	3h-4h
DÉNIVELÉ POSITIF	500 m
HÉBERGEMENT	Bivouac

Départ pour Londorossi Gate, à l'ouest du massif du Kilimandjaro où vous faites la connaissance de votre équipe de porteurs. C'est également ici que se font les formalités d'entrée. Vous voilà partis pour l'ascension du Kilimandjaro par les hauts plateaux de la Shira. Pour cette première journée de marche, vous prévoyez une courte étape d'environ 4 heures. Vous montez à travers les forêts pour rejoindre notre camp : Mti Mkubwa (Big Tree) situé à 2895 m. Une fois arrivés, vous avez l'occasion de poursuivre vos explorations avant le dîner.

## JOUR 3 Mti Mkubwa Camp - Shira 1 Camp (3500 m)

MARCHE	5h-6h
DÉNIVELÉ POSITIF	600 m
HÉBERGEMENT	Bivouac

Vous poursuivez votre marche vers l'Est à travers les zones de prairies pour arriver au plateau de Shira. L'ancien volcan déchiqueté de Shira offre quelques reliefs saisissants : la "cathédrale" et les "aiguilles" en sont les exemples les plus frappants. Shira est étonnamment un des plus hauts plateaux au Monde avec ses 3800 mètres d'altitude en moyenne. D'ici vous découvrez plein Est les impressionnants glaciers de la Western Breach, dont le Arrow glacier appartenant au volcan Kibo. Tandis que derrière vous, vous pouvez admirer le splendide Mont Meru en fond d'écran plein Ouest. Deuxième nuit en camp. Vous en appréciez l'organisation et prenez vos marques avec l'équipe : guides, cuisiniers, porteurs !

**JOUR 4**  
**Shira 1 - Moir Hut**  
**(4200 m)**

MARCHE	5h-7h
DÉNIVELÉ POSITIF	700 m
HÉBERGEMENT	Bivouac

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

**JOUR 5**  
**Moir Hut - Col de Lava**  
**Tower (4600 m) -**  
**Barranco Camp (3950**  
**m)**

MARCHE	6h-7h
DÉNIVELÉ POSITIF	400 m
DÉNIVELÉ NÉGATIF	650 m
HÉBERGEMENT	Bivouac

Vous débutez une belle et longue journée de marche, avec une montée au col de Lava Tower à 4570 m pour redescendre au camp à 3950 m, afin de vous acclimater progressivement à l'altitude. Traversée du haut désert volcanique pour atteindre une arête qui permet de rejoindre la route Machame. Vous montez régulièrement sur une large crête jusqu'au col de Lava Tower et ses impressionnantes tours de basalte flanquées à 4600 m. Vous descendez ensuite vers Barranco via une petite brèche. C'est l'une des rares vallées du volcan formée par un effondrement. Les séneçons, arrosés par d'innombrables petites cascades et à l'abri relatif du vent, poussent nombreux et hauts comme des totems ! Cette descente offre aussi de belles vues sur "Western Breach" et "Breach Wall". Nuit à Barranco, un très beau campement sur un promontoire situé à 3950 m au pied d'une immense falaise et avec une vue plongeante sur la savane.

**JOUR 6**  
**Barranco Camp-**  
**Barafu Camp (4600m)**

MARCHE	7h
DÉNIVELÉ POSITIF	1100 m
DÉNIVELÉ NÉGATIF	420 m
ALTITUDE MAX	4600 m
HÉBERGEMENT	Bivouac

Montée de la muraille du Barranco : impressionnante mais sans grosse difficulté technique. Il faut parfois poser la main mais les guides vous entourent et vous aident à cet effet. Longue traversée par la suite constituée de montées et de descentes sur les flancs du Kilimandjaro. Vous longez enfin une crête jusqu'à Barafu et son campement. A l'Est se présente le majestueux Mawenzi et au-dessus de vous, votre objectif, le Kibo. Vous arrivez au Barafu Camp situé à 4600 m où l'on ne trouve pas d'eau. Elle vous est amenée par les porteurs, veuillez l'utiliser avec parcimonie. Courte nuit avant le jour J.

## JOUR 7

Barafu - Uhuru Peak  
(5895 m) - Millenium  
ou Mweka Camp  
(3100 m)

MARCHE	12h-15h
DÉNIVELÉ POSITIF	1300 m
DÉNIVELÉ NÉGATIF	2800 m
ALTITUDE MAX	5895 m
HÉBERGEMENT	Bivouac

Réveil à 23 h pour un « petit déjeuner » avant le départ vers minuit. Montée en lacets et à la frontale. Vous serpez jusqu'aux glaciers Ratzel et Rebman, entre lesquels vous vous engagez pour déboucher à l'aube sur le bord du cratère, Stella Point, situé à 5700 m. Encore 1h sur la crête douce du volcan pour atteindre Uhuru Peak, 5895 m, sommet du Kilimandjaro et toit de l'Afrique. Retour sur Barafu en 3 h où votre tente et votre duvet vous accueillent pour un petit sommeil réparateur. Vous poursuivez et terminez cette belle et longue journée de marche avec 1500 m de descente (en 4h) jusqu'à Mweka Camp, à 3100 m.

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

## JOUR 8

Mweka Camp (3100  
m) - Mweka Gate  
(1500 m) - Fin du  
voyage

MARCHE	3h-4h
DÉNIVELÉ NÉGATIF	1600 m
DÎNER	libre

Descente régulière sur cette voie Mweka. Derrière vous, un décor qui n'est pas sans rappeler le maquis. Vous arrivez rapidement en forêt humide jusqu'à la sortie du parc. Déjeuner avec votre équipe de guides et porteurs et diplôme d'ascension le cas échéant, avant de dire au revoir à votre équipe. Un véhicule tout terrain vous emmène à travers des plantations de caféiers et de bananiers en direction de Moshi. Une chambre d'hôtel est mise à votre disposition pour vous permettre de vous doucher si jamais vous repartez dans la foulée. Fin de l'aventure.

### À NOTER

*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, votre guide 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.*

# DÉTAIL DU VOYAGE

## NIVEAU

Ce voyage prévoit l'ascension du Kilimandjaro par la voie Lemosho en 7 jours de trek avec pour introduction la voie Shira. Temps de marche : entre 4 et 7 heures de trek par jour, et 12 à 16 heures environ le jour de l'ascension finale jusqu'au sommet.

L'engagement physique et psychologique est important pour réussir le sommet. Vous atteignez les 5 895 m en 4 jours 1/2, ce qui est difficile en terme d'acclimatation. D'expérience 90 % des personnes arrivent au moins à Stella Point, au bord du cratère, mais pour certaines au prix de gros efforts physiques et psychologiques.

Pour votre sécurité, sont prévus des radio-téléphones, de l'oxygène en bouteilles et une trousse de secours de montagne sur l'ensemble de l'ascension, quel que soit le nombre de participants. Tous nos guides et accompagnateurs savent s'en servir. Tous les matins et tous les soirs, un test en oxymétrie est effectué afin d'évaluer le taux d'oxygène dans le sang des participants. Cela a une véritable valeur ajoutée préventive afin de vous suivre de près si les résultats sont moyens et vous faire redescendre si les tests ne sont pas bons.

L'ascension du Kilimandjaro n'est pas une ascension technique. Il est toutefois recommandé d'avoir une très bonne condition physique ainsi qu'un minimum d'expérience "montagne" pour optimiser ses chances de réussite du sommet.

Nous vous conseillons de pratiquer une activité physique de fond (course à pied, vélo, natation), 2 fois par semaine minimum, et de cesser toute activité intense la semaine précédant le départ pour arriver en forme.

## ENCADREMENT

Lors de l'ascension, l'équipe d'encadrement est composée de :

- Guide de haute-montagne tanzanien anglophone expérimenté ayant réalisé maintes fois l'ascension
- Un guide et traducteur francophone
- Plusieurs assistants guides anglophones (1 encadrant pour 2 à 4 participants)
- 1 cuisinier et aide cuisinier
- 3 porteurs par participant en moyenne

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

### • REPAS:

Variés et abondants, les repas sont préparés par un chef cuisinier et composés de produits frais locaux complétés par des conserves apportées de France. Vous mangerez de façon équilibrée pendant toute la durée de votre trek : soupe, légumes, pâtes, oeufs, poulet, pommes de terre, sandwich, poisson, riz, bœuf, chou, champignons. N'hésitez pas à apporter avec vous des spécialités de votre région, elles sont toujours appréciées ! Apportez des vivres de courses de votre choix, du type barres énergétiques ou fruits secs. Soucieux de la protection de l'environnement et luttant contre la déforestation, nous utilisons depuis longtemps du gaz pour la préparation des repas dans le parc du Kilimandjaro.

### • L'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 hydrochlazone).

## HÉBERGEMENT

- **En ville à Moshi :**

En hôtel ou lodge avant l'ascension : chambre double (individuelle sur demande) avec literie confortable. Salle de bain privative et piscine selon les lieux : Le Bristol Cottages à Moshi (<https://bristolcottages.com/>), Le Kili Wonders (<http://www.kiliwonders.com/gallery>) ou le Park view inn (<http://www.pvim.com/>) ou équivalent.

- **Sur les campements du Kili :**

- Tente 3 places Mountain Hardwear Trango 3 pour 2 personnes, matelas isolants de 5 cm d'épaisseur fournis en mousses condensées (prévoir votre sac de couchage et un éventuel matelas gonflable complémentaire à celui fourni pour plus de confort)

- Sanitaires : Vous disposez d'1 tente avec des toilettes privatifs pour le groupe, ce qui est très appréciable car les sanitaires sur le Kili sont "en l'état" ... Nous fournissons aussi de l'eau chaude pour effectuer un brin de toilette matin et soir.

- Logistique : tente mess de type Himalaya dans laquelle vous prenez tous vos repas (petit-déjeuner, déjeuner, dîner) avec une table et des fauteuils à dossier. Lampes solaires pour le dîner.

## DÉPLACEMENT

- **DÉPLACEMENT DANS LE PAYS :**

- Transferts en 4x4 jusqu'aux portes du Kili- Durant l'ascension du Kili, vos bagages (limités à 15kgs) sont transportés par l'équipe de porteurs. Vous portez juste votre sac à la journée.

## BUDGET & CHANGE

La monnaie officielle est le shilling Tanzanien. Pour 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 en dollars de plus de 5 ans sont systématiquement refusées par crainte de faux-billets : vérifiez bien les dates d'émission de vos dollars au moment du change en France.



## **POURBOIRES**

L'usage souhaite que l'on donne un pourboire aux guides et porteurs. Cela reste à votre discrétion et doit être fourni en fin de trek. Nous recommandons d'emporter avec vous plusieurs enveloppes pour répartir les pourboires.

Regrouper tous les pourboires destinés aux porteurs et les mettre dans une seule et même enveloppe en notant dessus le montant total et par porteur (pour éviter les fraudes). Ne mélangez pas les pourboires des guides, cuisinier ou serveurs, qui sont donnés en enveloppes individuelles. La remise des pourboires s'effectue en fin de séjour.

Pour l'ascension du Kilimandjaro en 7 jours par la Lemosho, le coût des pourboires par personne se situe si vous le souhaitez et selon votre satisfaction :

290 USD environ sur la base de 2 participants

230 USD environ sur la base de 3 participants

180 USD environ sur la base de 4 participants

170 USD environ sur la base de 5 à 7 participants

150 USD environ sur la base de 8 à 12 participants

Sur place, le montant par enveloppe se calcule comme suit et se divise ensuite bien-sûr par le nombre de participants:

KILI :

- 20 USD / guide principal x 6 jours

- 12 USD / assistant(s) guide(s) x 6 jours

- 5 USD / porteur x 6 jours x nombre de porteurs

- 12 USD / cuisinier 6 jours

- 5 USD / serveur x 6 jours

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

## **BAGAGES**

2 sacs :

- 1 sac à dos / ou sac souple 60 à 80 L = bagage en soute.
- 1 sac à dos 30 à 40 L max = bagage cabine et de trek.

Sur l'ascension, le poids de votre sac de voyage est limité à 15 kg car il est 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 L max conseillé), vous le portez durant le trek avec vos affaires à la journée (eau, nourriture, affaires de rechange etc).

Note importante :A compter du 1er juin 2019, l'utilisation, la fabrication ou l'importation de sacs en plastique, y compris les sacs à ordures et les sacs à provisions, sera considéré comme illégale en Tanzanie. Les contrevenants condamnés, y compris les touristes, risquent des amendes très lourdes, et/ou une peine d'emprisonnement pouvant aller jusqu'à deux ans. Il est conseillé aux visiteurs d'éviter de mettre des sacs en plastique dans leurs valises ou dans leurs bagages à main avant de s'envoler pour la Tanzanie. Les articles achetés à l'aéroport avant d'embarquer dans l'avion doivent être retirés des sacs en plastique. Veuillez vérifier les bagages à main avant de débarquer aux points d'entrée dans le pays et laisser les sacs en plastique dans l'avion. De même, les sacs en plastique transparents «à fermetures à glissière» que certaines compagnies aériennes demandent d'utiliser pour garder les liquides, produits cosmétiques, articles de toilette, etc. ne sont également plus autorisés. Nous préconisons de vous munir à la place de sacs étanches réutilisables (en nylon le plus souvent). On les trouve dans tous les magasins de sport.

Attention, certains pays interdisent l'importation et l'utilisation des cigarettes électroniques, nous vous recommandons donc vivement de vous renseigner auprès des autorités compétentes (MAE, ambassade, consulat) avant votre départ.

# EQUIPEMENT

## MATÉRIEL 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)

## VÊTEMENTS À PRÉVOIR

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

Attention, le jour de l'ascension finale et la nuit qui la précède, les températures peuvent être largement négatives. Il est primordial de prévoir un équipement adapté pour ces températures parfois proches de -20°C. C'est un point clé de votre réussite.

- 1 casquette ou chapeau pour le soleil
- 1 foulard pour protéger le cou type "buff"
- 1 bonnet 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 surpantalon 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
- 1 paire de sous-gants
- 1 paire de guêtres

## **EQUIPEMENT À PRÉVOIR**

- 1 sac de couchage (température confort -10°C)
- 1 drap de sac
- Éventuel matelas gonflable complémentaire à celui fourni
- Nécessaire de toilette (privilégiez les produits biodégradables, savon de Marseille par ex.)
- 1 serviette de toilette à séchage rapide
- Gourde isotherme, camel back ou thermos (pas de bouteilles en plastique, elles ne sont pas acceptées dans le Parc du Kili) pouvant contenir 2 à 3L d'eau au total
- 1 paire de lunettes de soleil, indice de protection élevé
- 1 lampe frontale (piles et ampoules de rechange)
- 1 couteau suisse ou équivalent (en soute !!)
- 1 paire de bâtons de randonnée télescopiques (recommandés)
- Crème solaire haute protection
- Papier toilette
- Une cape de pluie ou un poncho pour vous protéger ainsi que votre sac à dos
- Appareil photo avec câble de recharge et carte mémoire supplémentaire si besoin

## **PHARMACIE**

Vos guides disposent d'une trousse de secours de première urgence pendant le circuit. Toutefois, nous vous recommandons d'apporter vos médicaments :

- Médicaments personnels
- Anti douleur type Paracétamol
- Anti diarrhéiques
- Traitement antibiotique à large spectre
- Pansement intestinal
- Crème solaire à forte protection pour les lèvres et la peau
- Collyre pour les yeux
- Crème hydratante pour le traitement des brûlures superficielles (ampoules et coups de soleil)
- Une bande élastique adhésive, une boîte de pansements adhésifs et compresses désinfectantes
- Pastilles purifiantes pour désinfecter l'eau
- Un répulsif anti-moustique
- Double peau pour les ampoules

# FORMALITÉS & SANTÉ

## PASSEPORT

Oui, valide 6 mois après la date de retour.

Merci de nous envoyer par mail un scan des 3 premières pages de votre passeport, nous en avons besoin pour obtenir les permis d'entrée dans certains parcs.

Pour les Dames, le nom de jeune fille l'emporte sur le nom marital ou le nom d'usage.

Munissez-vous aussi des photocopies des trois premières pages en permanence sur vous (en cas de perte ou de vol des originaux).

Depuis 2017, un enfant qui voyage à l'étranger sans être accompagné de l'un de ses parents doit présenter les 3 documents suivants :

- Pièce d'identité valide du mineur : carte d'identité ou passeport + visa éventuel en fonction des exigences du pays de destination (à vérifier en consultant les fiches pays du site [diplomatie.gouv.fr](http://diplomatie.gouv.fr))
- Photocopie du titre d'identité valide du parent signataire : carte d'identité ou passeport
- Formulaire d'autorisation de sortie du territoire signé par l'un des parents titulaire de l'autorité parentale.

## VISA

Oui, obligatoire pour les citoyens français, belges, luxembourgeois et suisses :

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. Coût du visa : 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 : Altaï 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

## CARTE D'IDENTITÉ

Non

## VACCINS

Depuis la pandémie, la plupart des pays n'accueillent que des personnes vaccinées contre la COVID, pensez à vous informer régulièrement sur les conditions sanitaires, et gardez en tête qu'elles sont évolutives.

## RECOMMANDATIONS SANITAIRES

Test Covid négatif obligatoire et de moins de 72h à présenter à l'aéroport de départ. Et ce jusqu'à nouvel ordre.

Les obligations sanitaires de chaque pays face à la pandémie évoluent fréquemment, il est important et de votre responsabilité de les consulter jusqu'au jour de votre départ sur le site du ministère des affaires étrangères, rubrique "Conseil aux voyageurs".

# GUIDE DE VOYAGE

## LA TANZANIE EN QUELQUES MOTS

Quand on vous dit Tanzanie, on parle que vous regorgez d'imagination pour ce pays mythique d'Afrique de l'Est ! Si la Tanzanie est en effet pour certains le rêve d'une vie, il ne tient qu'à vous pour transformer votre imaginaire en réalité.

Entre safaris, montagnes et plages, les vastes étendues sauvages ne manquent pas ! Eden de la grande faune africaine, partez observer les fameux Big Five ou autres animaux sauvages lors de safaris dans les grands parcs nationaux comme celui du Serengeti ou de Tarangire.

Au milieu de cette nature si riche vit le peuple Masai au mode de vie encore ancestral, que vous pouvez rencontrer au cours de votre trek dans la vallée du Grand Rift. Des moments de partage qui resteront gravés à jamais !

Votre rêve, c'est plutôt de faire l'ascension du toit de l'Afrique ? Direction les volcans Kilimandjaro et Lengai aux cônes parfaits posés au milieu de la savane pour atteindre les 5 897 mètres !

Et pour finir, pourquoi ne pas finir par de la détente sur les plages paradisiaques de Zanzibar ? L'île aux épices, aux palais omanais et récifs coralliens de l'Océan indien.

## LANGUE

Les langues officielles sont le **swahili et l'anglais**. Il existe en outre de **nombreux dialectes africains**, reflets de la **diversité tribale du pays**. Le Swahili est parlé par près de 95% de la population, devenant la principale langue véhiculaire orale du pays. L'anglais reste la langue commerciale, utilisée aussi dans les universités et les administrations.

### Quelques mots utiles :

- **Bonjour** : jambo
- **Comment ça va** : habari?
- **Oui** : ndiyo
- **Non** : hapana
- **Merci** : asante
- **Excusez-moi** : samahani

## CONTACTS ET NUMÉROS UTILES

### Ambassade de Tanzanie

7 ter rue de Leonard de Vinci

75116 Paris

Tel: +33 1 53 70 63 66

mailto : [ambtanzanie@wanadoor.fr](mailto:ambtanzanie@wanadoor.fr)

site web : [www.tanzaniaembassy.fr](http://www.tanzaniaembassy.fr)

## ÉLECTRICITÉ : 230 V

Pour les prises de courant D et G vous aurez besoin d'un adaptateur. Le voltage et la fréquence en Tanzanie sont les **mêmes qu'en France** (230 V, 50 Hz). Vous pouvez donc utiliser tous vos appareils.

## MONNAIE & CHANGE

La monnaie officielle est le Shilling Tanzanien. A votre arrivée à l'aéroport, vous pouvez changer vos euros en dollars ou en shillings pour vos dépenses personnelles. Les pourboires sont payés en dollars. La carte bancaire est très peu acceptée ou à des taux exorbitants et les banques sont souvent fermées, sauf à Arusha. Commission d'environ 5% pour tous les retraits ou paiements avec carte. En ce qui concerne les dollars : Les coupures en dollars antérieures sont systématiquement refusées par crainte de faux-billets : vérifiez bien les dates d'émission de vos dollars au moment du change en France.