

## LE KILIMANJARO PAR LA VOIE MACHAME

Stagepe, pionnier sur la Machame, propose l'ascension du toit de l'Afrique (5895 m) en 7 jours de trek désormais ! Vous bénéficiez d'un niveau de sécurité et de service maximum, ainsi que d'une logistique sans faille permettant d'avoisiner le taux de réussite de 90% au sommet. L'engagement fort auprès de nos équipes de porteurs (voir "tourisme responsable") est aussi une priorité.

Cette expérience nous donne toutes les chances de réussir cette ascension et d'en faire un moment inoubliable ! Avec cette nouvelle formule en 7 jours de trek au lieu de 6 par le passé, nous arrivons plus reposés et mieux acclimatés avant d'attaquer l'Uhuru Peak. La voie Machame est reconnue comme étant la plus belle route pour l'ascension du Kilimandjaro (5895 m), en offrant des points de vue grandioses et impressionnants sur les glaciers du Kibo. Notre trek débute dans la forêt équatoriale, avant de traverser des décors de hautes bruyères et de sénéçons géants. Le plateau de Shira, ancien cratère dominé par le Kibo, nous permet de rejoindre la vallée de Barranco. L'ascension finale s'effectue depuis le camp Barafu pour atteindre le prestigieux toit de l'Afrique ! Avant d'effectuer la descente par la voie Mweka !

### ITINÉRAIRE

#### *Jour 01 France - Arusha*

Départ de Paris le J1 en vol de nuit ou le J2 en vol de jour si les vols sont saturés.

*Hébergement : Avion*

#### *Jour 02 Arusha 1400m - Détente et préparation*

Nous sommes accueillis par notre guide et conduits au lodge à Arusha en milieu de journée. Nous bénéficions d'une demi journée de détente et de préparation avant de partir pour l'ascension. En fin d'après midi, notre guide fait un briefing détaillé. Il nous aide à préparer notre sac dont le poids est limité à 9 kg par personne. Nuit au lodge et repas libres.

*Hébergement : Lodge*

#### *Jour 03 De la porte de Machame au Camp Machame*

Départ en véhicule tout terrain pour la Machame Gate (1800 m) vers 8h du matin. Sur la route, par beau temps, nous observons le Mont Meru et déjà le Kili face à nous. Nous traversons les cultures de l'ethnie Chaga avant la Machame Gate, le point de départ de l'ascension. Trek à travers la forêt équatoriale humide, dense et inextricable. Nous sommes entourés de podocarpus, caoutchoutiers, manguiers sauvages, fougères géantes, bégonias et autres figuiers étrangleurs. Avec un peu de chance nous observons le beau singe colobe guéréza. La forêt humide d'altitude laisse ensuite place aux hautes herbes et à la mystique lande à bruyères arborescentes. La montée est régulière et peu pentue mais l'étape est assez longue. Nuit à Machame Camp, situé à 3000 m et d'où par beau temps le Kibo, notre objectif, se laisse observer tout comme le Shira, un autre sous-massif du Kili qui en compte 3 avec le Mawenzi.

Dénivellation + : 1200 m  
Altitude Max : 3000 m  
Hébergement : Bivouac  
Heures de marche : 5 à 6

### **Jour 04 Machame - Shira Camp (3840 M)**

Réveil sous la tente avec un thé ou un café bien chaud et une jolie vue sur le volcan Kibo avant de prendre le petit-déjeuner. Un chemin escarpé à travers les magnifiques bruyères arborescentes et leur « barbe » de lichen nous emmène à travers la lande d'altitude où poussent séneçons, lobélies, immortelles si propres au massif du Kili. Par moment dans la montée, nous apercevons la fameuse brèche de l'ouest qui mène au Kibo au prix d'une ascension plus sportive. Nous arrivons sur le plateau de Shira qui s'étend en pente douce devant nous. Au loin, à l'ouest, les vestiges de son ancien cratère éponyme forment aiguilles et cathédrales de basalte. Derrière encore se dessine le Mont Meru. Après-midi de repos et/ou petite marche autour du camp pour parfaire notre acclimatation. Nuit à Shira Camp situé à 3840 m.

Dénivellation + : 850 m  
Altitude Max : 3840 m  
Hébergement : Bivouac  
Heures de marche : 4 à 5h

### **Jour 05 Shira -Lava Tower - Barranco (3840 M)**

Petit à petit, nous arrivons dans le désert alpin mais la flore est toujours présente dans quelque recoin. Montée régulière jusqu'au col de Lava Tower et ses impressionnantes tours de basalte flanquées à 4600 m. Nous descendons par la suite 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 ! 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.

Dénivellation + : 800 m  
Dénivellation - : 700 m  
Altitude Max : 3950 m  
Hébergement : Bivouac  
Heures de marche : 6h

### **Jour 06 Barranco Camp (3 950m) / Karanga Camp (3995 m).**

Nous partons en direction de la vallée de Karanga. Une nouvelle journée capitale en terme d'acclimatation. Montée de la « muraille » du Barranco : impressionnante mais sans grosse difficulté technique. Il faut parfois poser la main mais les guides nous entourent et nous aident à cet effet. Longue traversée par la suite constituée de montées et de descentes sur les flancs sud du massif du Kilimandjaro. A notre gauche, les glaciers du Kibo, encore imposants nous surplombent tandis que face à nous c'est le sous-massif du Mawenzi, à l'est, qui se découvre dans le ciel africain. Nous arrivons pour un déjeuner chaud au campement de Karanga. Au choix, après midi pour se relaxer ou partir explorer les environs du circuit sud en compagnie de notre guide accompagnateur.

Dénivellation + : 400 m  
Dénivellation - : 350 m  
Altitude Max : 3995 m  
Hébergement : Bivouac  
Heures de marche : 3 à 4h

### **Jour 07 Karanga Camp - Barafu Camp (4600 M)**

Montée régulière sur le sentier qui nous mène au camp de base du Kili. Les températures baissent et la végétation se fait plus rase encore. Nous évoluons ainsi jusqu'à longer enfin une crête jusqu'à Barafu et son campement. A l'Est se présente le majestueux Mawenzi et au-dessus de nous, notre objectif, le cratère du Kibo. Nous arrivons au Barafu Camp situé à 4600 m où l'on ne trouve pas d'eau. Elle nous est amenée par les porteurs, nous devons faire attention et l'utiliser avec parcimonie. Avec cette nouvelle formule du Kili en 7 jours de trek plutôt que 6, nous arrivons plus tôt, ce qui permet de prendre un déjeuner chaud et d'avoir le temps de se

reposer. Idem le soir. Il s'agit de bien boire et manger pour prendre des forces. Le soir, nous nous couchons tôt pour partir en meilleure forme possible le « lendemain ».

*Dénivellation + : 700 m*

*Dénivellation - : 100 m*

*Altitude Max : 4600 m*

*Hébergement : Bivouac*

*Heures de marche : 4 à 5 h*

## ***Jour 08 Barafu Camp (4600 m) / Uhuru Peak (5895 m) / Mweka Camp (3100)***

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

Distance pour l'ascension : 6 km

Redescente au Mweka camp : environ 25 km

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

*Dénivellation + : 1300 m*

*Dénivellation - : 2800 m*

*Altitude Max : 5895 m*

*Hébergement : Bivouac*

*Heures de marche : 12 à 15h*

## ***Jour 09 Mweka Camp - Arusha***

Descente régulière sur cette voie Mweka. Derrière nous, un décor qui n'est pas sans rappeler le maquis. Nous arrivons rapidement en forêt humide jusqu'à la sortie du parc. Nous déjeunons et recevons notre diplôme d'ascension le cas échéant, avant de dire au revoir à notre équipe. Un véhicule tout terrain nous emmène à travers des plantations de caféiers et de bananiers en direction d'Arusha. Plusieurs chambres d'hôtel dans un lodge près de l'aéroport sont mises à notre disposition pour nous permettre de nous doucher avant de prendre notre vol retour vers la France.

*Dénivellation - : 1600 m*

*Altitude Max : 2800 m*

*Heures de marche : 3 à 4h*

## ***Jour 10 Arrivée à Paris.***

Vol retour vers la France.

### **>> EXTENSION A ZANZIBAR:**

Après votre trek, partez pour quelques jours de détente à Zanzibar. Notre extension vous propose idéalement 4 nuits sur la côte Est et 1 nuit dans la capitale de l'île Stone Town. N'hésitez pas à nous contacter pour adapter cette extension à vos souhaits.

### **>> EXTENSION SAFARI**

6 jours et 5 nuits dont 4 jours de pure observation animalière dans les parcs de Manyara, Serengeti et N'gorongoro! : un must d'après circuit !

### **>> JOURNEE SAFARI AU PARC NATIONAL D'ARUSHA:**

Vous pouvez aussi aller effectuer un safari à la journée au Parc National d'Arusha à proximité du lodge et au pied du Mont Meru. Vous y observez toute l'année sa faune variée (girafes, singes, zèbres, phacochères,

cigognes, cobes... et une très grande faune aviaire). La prestation inclut les transferts, la visite, les frais d'entrée du parc, le guidage en véhicule adapté, ainsi que le pic-nic. Réservation à l'avance nécessaire et selon disponibilité. Retour au lodge vers 16h.

Le tarif de la journée safari est le suivant :

> 245 € / personne base 2 personnes.

> 205 € / personne base 3 personnes.

> 175 € / personne base 4 personnes et plus.

(Hors nuit supplémentaire à Arusha et transfert aéroport décalé en fonction de votre programme)

## Important :

Ce programme peut être modifié sur décision du guide si les conditions de la montagne, la météo ou la condition physique des participants le nécessitent et dans un souci de sécurité.

Pour des raisons de sécurité et pour garantir un niveau homogène correspondant à celui annoncé, 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.

## DATES & PRIX

Du	Au	Prix TTC par pers.	Départ assuré
01/09/2020	10/09/2020	2325 €	OUI
12/09/2020	21/09/2020	2245 €	OUI
25/09/2020	04/10/2020	2245 €	OUI
03/10/2020	12/10/2020	2395 €	OUI
16/10/2020	25/10/2020	2395 €	OUI
19/12/2020	28/12/2020	2495 €	

**Code voyage : ATVKIMA**

## Le prix comprend

- Les vols internationaux
- L'encadrement par un guide francophone au sein d'un groupe international, 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
- L'accès à un service médical spécialisé sur l'altitude 24h/24 et 7j/7 (en cas d'urgence uniquement)

## Le prix ne comprend pas

- Les taxes d'entrée dans le parc du Kilimandjaro pour les 7 jours d'ascension : 920 € par adulte et 260€ pour les moins de 16 ans. Ces montants vous sont facturés par Atalante lors de votre inscription. Ils peuvent être réajustés jusqu'à 30 jours avant le départ.

- Les frais d'inscription: 18€ par personne
- Les frais de transferts aéroport en cas de vols différents de celui du groupe

## À payer sur place

- Les frais de visa. Pour plus de détails, reportez-vous à la rubrique « Formalités »
- Les boissons et l'eau minérale pendant le séjour y compris durant les repas (cf rubrique « Alimentation/Eau »).
- Les repas mentionnés comme « libres » dans le fil des jours. Comptez 15 € environ par repas.
- L'assurance voyage
- Les pourboires aux équipes locales. Pour plus de détails, reportez-vous à la rubrique « Pourboires »

## Assurance

Nous pouvons vous proposer nos 2 formules possibles:

- Assurance Multirisques à 4,1% du prix de votre séjour : pour tout accident ou maladie, licenciement, mutation ou événement survenant avant votre départ et vous empêchant de pouvoir effectuer le séjour, elle vous couvre aussi durant tout votre séjour en frais de recherche et secours ainsi qu'en hospitalisation, rapatriement, remboursement de frais médicaux, etc...
- Assurance rapatriement à 2,5% du prix du séjour : prise en charge des frais de recherche et de secours en montagne, assistance en cas de maladie, blessure au cours du voyage.

Si vous ne souhaitez pas souscrire à notre assurance vous devez impérativement nous renvoyer la décharge d'assurance envoyée avec votre confirmation d'inscription.

Si vous choisissez d'autres contrats d'assurance et d'assistance, nous vous invitons à vérifier notamment que la couverture recherche-secours est adaptée : zone de couverture, montant, risques couverts. Pour information, un montant minimal de 15 000 € est recommandé en couverture recherche-secours. Les cartes de crédit offrent peu ou pas ce type de garantie.

## ÉQUIPEMENT

### Équipement fourni

Matériel fourni:

- 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)

### Matériel technique

- 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 et 1 savon de Marseille)
- 1 serviette de toilette à séchage rapide
- 2 gourdes isothermes, camel back ou thermos (pas de bouteilles en plastique, elles ne sont pas acceptées dans le Parc du Kili) pouvant contenir 3 à 4L d'eau au total
- 1 paire de lunettes de soleil, indice de protection élevé
- 1 lampe frontale (piles et ampoules de rechange)

- 1 couteau suisse ou équivalent (en soute !!)
- 1 paire de bâtons de randonnée télescopiques (fortement recommandés)
- Crème solaire haute protection
- Papier toilette
- Une cape de pluie ou un poncho pour protéger vous et votre sac à dos
- Appareil photo avec câble de recharge et carte mémoire supplémentaire si besoin

## Équipement personnel

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

Attention, le jour de l'ascension finale et la nuit qui la précède, les températures peuvent être largement négatives. Il est primordial de prévoir un équipement adapté pour ces températures 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 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

## Bagages

La réglementation aérienne limite le poids des bagages en soute à 20 kg par passager. Prenez garde à ne pas dépasser ce poids, car vous pourriez avoir à régler à l'enregistrement les kg excédentaires.

Nous vous conseillons de prendre sur vous ou en bagage cabine 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.

2 sacs :

- 1 sac à dos / ou sac souple 60 à 80 L = bagage 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 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 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.

## 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

## INFORMATIONS PRATIQUES

### 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 (ou une CNI) individuel, et ne peuvent plus être inscrits sur le passeport de leurs parents. Toutefois, les passeports délivrés antérieurement au 12 juin 2006, qui font apparaître des enfants mineurs de moins de 15 ans, demeurent valables jusqu'au terme de leur validité normale. A partir du 15 janvier 2017, un enfant qui voyage à l'étranger sans être accompagné de l'un de ses parents doit

présenter les 3 documents suivants :

- Pièce d'identité valide du mineur : 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.

NB : cette autorisation peut être requise par certains pays lorsque l'enfant mineur voyage avec un seul de ses parents (par exemple : Algérie, Maroc, Suisse : à vérifier en consultant les fiches pays du site [diplomatie.gouv.fr](http://diplomatie.gouv.fr))

## Carte d'identité

A la suite de la prolongation depuis le 1er janvier 2014 de la validité de la CNI française, sans changement de date faciale sur le document, les litiges et difficultés pour les voyageurs français se multiplient.

1 - Comme indiqué dans les Procès-Verbaux des Comités Exécutifs des 5 février et 3 avril 2014, le SETO s'est saisi de la question. Les interventions du SETO auprès des autorités françaises sont en cours pour lister les difficultés, trouver des solutions et des moyens adaptés.

2 - Des accords ont été établis entre la France et certains pays pour que la CNI prolongée soit acceptée. Une liste des pays acceptant cette prolongation de la CNI est consultable sur le site du ministère français de l'Intérieur. Des documents explicatifs traduits dans les langues du pays y sont téléchargeables pour les voyageurs. Toutefois ces documents et explications ne sont pas encore totalement acceptés et reconnus dans tous les pays listés.

Dans l'attente, le SETO recommande donc à ses membres de bien veiller à ce que les clients français directs et indirects soient pleinement informés de la situation, à savoir qu'une CNI peut être refusée si la validité faciale est périmée. En cas de doute, il est donc préférable de bien recommander le recours à un passeport valide à la place de la CNI.

## Visa

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. Coût du visa : 50 USD ou 50 euros en espèces.

Autre option, une demande de visa peut être formulée auprès de l'Ambassade de Tanzanie de votre pays de résidence. Le délai d'obtention est d'environ 5 jours. Son prix est d'environ 50EUR.

Pour son obtention vous devez fournir à l'ambassade de Tanzanie: 1 formulaire de demande de visa, 1 photo d'identité, votre passeport, et votre confirmation d'inscription Atalante.

Note pour les séjours terminant à Zanzibar : une taxe de sortie de 42 USD est à payer à l'aéroport de Zanzibar.

## Coordonnées Ambassade et Consulat

Ambassade de Tanzanie  
13 Avenue Raymond Poincaré  
75116 Paris.  
Tel : 01.53.70.63.66  
Ouvert de 10h00 à 13h00 sauf le samedi.

## Infos Vaccins

Selon l'OMS et le ministère français des affaires étrangères, la vaccination contre la fièvre jaune est obligatoire



uniquement si vous avez séjourné ou effectué un transit de plus de 12 h dans l'une des destinations suivantes : Angola, Argentine, Benin, Bolivie, Burkina Faso, Brésil, Burundi, Colombie, Cameroun, Equateur, Central Africa Republic, Guyane et Guyane Française, Tchad, Congo, Panama, Côte d'Ivoire, Paraguay, RD Congo, Pérou, Surinam, Éthiopie, Trinité et Tobago, Gabon, Venezuela, Gambie, Ghana, Guinée et Guinée Bissau, Kenya. Or, dans la pratique, cette réglementation est diversement suivie et la preuve de vaccination 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. Vaccins hépatite A et B également recommandés.

Le paludisme sévit dans le pays en dessous de 1500 m 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).

## 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 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.

## Heure locale

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

Indicatif téléphonique : +255

## Électricité

220 et 230 volts, 50 Hz. Les coupures de courant sont assez fréquentes. Les prises de courant sont à 3 fiches, 2 plates horizontales et une verticale. Pensez à vous munir, avant de partir, d'un adaptateur pour vos appareils électriques (batteries photo, etc.).

Dans les lodges, l'électricité est généralement fournie par un groupe électrogène qui, en règle générale, s'arrête de fonctionner après 22h ou 22h30 et qui recommence vers 6h. Cela impose des tranches horaires précises (renseignez-vous à la réception du lodge) pour recharger les batteries de vos appareils.

Pour aller plus loin

## Géographie

La Tanzanie est un pays de l'hémisphère sud situé en Afrique de l'Est. Ses frontières naturelles sont formées par l'océan Indien à l'est, le Kilimanjaro et le lac Victoria au nord, la rivière Kagera au nord-ouest, le lac Tanganyika à l'ouest, le Malawi au sud-ouest et le fleuve Ruvuma au sud. Il a des frontières terrestres avec le Kenya et l'Ouganda au nord, le Rwanda et le Burundi au nord-ouest, la République démocratique du Congo à l'ouest, la Zambie et le Malawi au sud-ouest et le Mozambique au sud.

Le pays est traversé par la vallée du grand rift qui parcourt la partie occidentale du pays du nord au sud et dans lequel se logent quelques-uns des grands lacs africains : lac Malawi, lac Rukwa, lac Tanganyika, lac Victoria, lac Eyasi, lac Manyara, lac Natron, etc. Le centre du pays est constitué d'un plateau drainé par des rivières et des fleuves qui se jettent dans l'océan Indien. La façade maritime du pays est formée d'une plaine côtière qui fait face à l'archipel de Zanzibar formé de trois principales îles : Unguja, Pemba et Mafia.

La Tanzanie comporte plusieurs volcans dont un seul, l'Ol Doinyo Lengai, est encore actif et un autre constitue le point culminant du continent africain, le Kilimandjaro, avec 5 895 mètres d'altitude.

On y trouve de nombreux parcs naturels tels que l'énorme terrain du Serengeti, le Tarangire, le Lac Manyara ou le magnifique cratère du N'Gorongoro (7e merveille naturelle du monde) où on peut avoir la chance d'apercevoir lions, éléphants, rhinocéros, guépards, léopards, hyènes, chacals, girafes, hippopotames, crocodiles, etc.

Le Kilimanjaro est un massif de 80km de long et de 48km de large. Il a la forme d'un cône elliptique qui surplombe la plaine habitée par les Chaggas et s'élève à travers une première zone inférieure de forêts, une deuxième zone de savanes alpines et enfin, le désert volcanique supérieur. Le sommet, couvert d'un glacier présente des séracs pouvant atteindre parfois 50m de hauteur.

Deux sommets principaux constituent le Kilimanjaro. Le Mawensi (5630m) à l'est est un cône volcanique à l'apparence d'un château en ruine avec des pentes d'éboulis impressionnantes. A l'ouest, séparé du Mawensi par un plateau volcanique de 11km de long, s'élève le deuxième sommet, le Kibo (5895m) caractérisé par de vastes glaciers.

## Société et religion

La Tanzanie est largement influencée par la culture swahilie de Zanzibar. D'une manière plus générale, l'ensemble du pays conserve les traces de la présence arabe, qui s'est diffusée le long des routes des caravanes entre la côte et les actuels pays des grands lacs dès la fin du XIXe siècle. Cette influence se repère dans différents aspects culturels, comme l'architecture, les vêtements, et surtout la religion (un tiers environ de la population est de confession musulmane, les deux autres étant chrétien et animiste). Depuis l'introduction du libéralisme économique au milieu des années 1980 et de la démocratisation de la vie politique dans les années 1990, les grandes villes sont également soumises à une occidentalisation relative, très visible dans les choix vestimentaires et les goûts musicaux.

Les deux langues officielles sont le kiswahili ou swahili (appelé Kiunguja à Zanzibar) et l'anglais mais il existe d'autres langues véhiculaires comme l'arabe ou le gujarati, cette dernière parlée par des communautés originaires du sous-continent indien. Le pays compte plus de 120 groupes ethniques, chacun ayant conservé sa langue. On note toutefois que l'influence du kiswahili a contribué à un affaiblissement du poids des langues locales. Ce fait est surtout notable en milieu urbain, où l'on assiste à la naissance de la première génération de Tanzaniens ne maîtrisant qu'une des langues de leur pays, le kiswahili.

Mosquée de Moshi Les religions les plus représentées sont le christianisme (40%), l'islam (35%), et l'animisme (25%). 99% de la population de Zanzibar est musulmane. Le fort développement des Églises pentecôtistes est un fait récent.

De nombreuses femmes ne travaillent pas et sont mères au foyer. Beaucoup contribuent toutefois aux revenus du ménage par des travaux informels, comme vendeuses de repas dans la rue (mama ntilie en kiswahili).

## Climat

Le régime équatorial est complètement perturbé par l'influence de la mousson asiatique et par les zones

montagneuses du pays. Théoriquement en Afrique de l'Est il y a deux saisons des pluies assez marquées :

- La petite : en novembre (de plus en plus faible).

- La grande : de mars à début juin.

En réalité, le climat est moins prévisible qu'il n'y paraît. Les périodes de pluies sont également des périodes excellentes pour l'observation de la faune sauvage.

- Le mont Kilimanjaro : chutes de neige la nuit en janvier et février. Nuits glaciales en juillet-août.

## Bibliographie

- Kilimanjaro, la grande traversée, Ch.Raylat, éd. Glénat 2007.

- Kenya, Tanzanie - guide Arthaud,

- Kenya - guide Hachette Visa,

- Le grand livre des Montagne - Fernand Nathan,

- East African Wildlife édité par APA Publications,

- Kenya édité par Lonely planet,

- guide du Mont Kenya et du Kilimanjaro publié par le Mountain club of Kenya (Nairobi) édité par Lain Allan.

- Kenya, Mountaon walking in Africa par David Else - édition R.Marc Carta.