



Tanzanie (Kilimandjaro)

Ascension du Kilimandjaro par Machame

Ascension du Kilimandjaro par la voie Machame, de la forêt tropicale jusqu'au glacier...

Nous vous proposons une ascension mythique du plus haut sommet d'Afrique : le Kilimandjaro, qui culmine à 5 895 m. C'est par la voie Machame, réputée être la plus belle, que nous partirons à sa conquête, à notre rythme, encadrés par une équipe locale composée d'un guide, d'un cuisinier et de porteurs professionnels. Entre forêt tropicale et zone glaciaire désertique, nous aurons alors tout le loisir de découvrir une région où la majesté de la nature rivalise avec l'ambiance mystique des lieux. Un périple unique et mémorable pour grimpeurs avertis, encadrés par nos équipes, très attentives à votre sécurité et à votre bien-être.

Vous aimerez...

- Gravier le sommet de l'Afrique par la voie Machame offrant une acclimatation progressive à l'altitude et la traversée de paysages spectaculaires et variés.
- Etre encadrés par une équipe locale expérimentée dont un guide francophone.
- Bénéficier d'une logistique bien rôdée pour évoluer en toute sécurité : caisson hyperbare, bouteilles d'oxygène, téléphone satellite, service SOS MAM pour échanger avec un médecin français en ligne.
- La pension complète tout au long du circuit.

Conseil du pro !

Pour relever ce défi nous vous recommandons de vous entraîner 6 mois avant le départ en pratiquant régulièrement des randonnées avec dénivelé et de la course à pied en augmentant progressivement la durée pour travailler votre endurance.

Infos clés !

Circuit accompagné
groupe de 4 à 15 personnes

10 jours

niveau **Sportif +**



Ascension, Randonnée, trek.

●●●●●
Nature

●●●●●
Culture

●●●●●
Rencontre

Code : TZN50

VOTRE VOYAGE

J1 et J2 **France - Tanzanie - Arusha**

Vol de nuit Paris/Kilimandjaro Airport (départ de province possible, sur demande). Accueil et transfert en véhicule à notre lodge situé à environ 1 heure de l'aéroport. Installation dans notre lodge avec piscine offrant une belle vue sur le Kilimandjaro. Rencontre avec notre guide, briefing sur le déroulé de l'ascension et préparation des sacs qui nous accompagneront pendant le trek.

Dîner et nuit au Ambureni coffee lodge (ou équivalent).

Nuit en lodge.

J3 **Arusha - Machame Hut**

Départ d'Arusha le matin pour un transfert au village Chagga de Machame, point de départ de notre trekking. Nous rencontrons l'équipe locale composée des porteurs et du cuisinier, réglons les formalités administratives et démarrons notre trekking. Nous traversons la forêt tropicale. Petit à petit en prenant de l'altitude, la végétation se modifie. La forêt tropicale laisse place aux hautes herbes et bruyères géantes. Depuis une clairière, nous pouvons voir les sommets de Shira, du Mawenzi et du Kibo. Nous établissons notre campement près du Machame Hut (3 050 m).

6 heures d'activité, dénivelé +1200 mètres. Nuit sous tente.

J4 **Machame Hut - Shira Camp**

Nous quittons le campement et si le temps est dégagé nous avons un point de vue merveilleux sur Uhuru. Au fil de notre chemin, le paysage change avec l'apparition d'une savane de hautes herbes, de pierres volcaniques et de bruyères à barbe de lichen... Puis apparaissent les premiers sénéçons géants, comme les sentinelles d'un territoire inviolé. Le sentier plus escarpé traverse un paysage fantomatique de laves volcaniques, de grottes, de ruisseaux... jusqu'au plateau. Nous atteignons le camp Shira (3800 mètres) où nous passons la nuit.

6 heures d'activité, dénivelé +850 mètres. Nuit sous tente.

J5 **Shira - Barranco Camp**

Notre aventure nous mène en direction de la base du Kibo. La montée est régulière jusqu'au col de Lawa Tower situé à 4570 mètres. La descente vers le Barranco Camp mène au bord d'un gigantesque canyon. Le grand Barranco, dans lequel les sénéçons, très arrosés par d'innombrables petites cascades y poussent à foison. Après environ 6 heures de marche et un passage à 4600 mètres, nous installons notre campement à Barranco Hut. (3950m)

6 heures d'activité, dénivelé +750 / -650 mètres. Nuit sous tente.

J6 **Barranco Camp - Karanga Camp**

Départ matinal. La journée débute par le franchissement de la muraille du Barranco, grande face rocheuse de 300 m de haut. Par un étroit sentier se faulant sur de petites vires, montée raide nécessitant une grande vigilance en raison de quelques passages aériens. Après environ 1h30 d'effort, nous sommes récompensés par un spectacle magnifique sur le sommet. Longue traversée horizontale avec une succession de montées descentes sur les flancs sud du Kilimandjaro, pour rejoindre la petite vallée de Karanga à 3995 m où nous installons notre camp pour la nuit. Nous voici alors au pied des glaciers Heim et Kersten.

4 heures d'activité, 5km, dénivelé +450 / -340 mètres. Nuit sous tente.

J7 **Karanga Camp - Barafu Camp**

Dernière journée de trek à travers un paysage volcanique désolé avant l'ascension finale. Montée assez raide pour atteindre le campement en nid d'aigle de Barafu Hut à 4600 m. Vue majestueuse sur le cratère Mawenzi (5149 m). Préparation du sac pour l'ascension finale et repos car la nuit sera courte !

3 heures d'activité, 5km, dénivelé +600 mètres. Nuit sous tente.

J8 **Barafu Hut - Uhuru Peak - Mweka Hut**

Départ de la marche vers minuit pour accomplir les derniers 1 300 m avant d'atteindre Uhuru Peak (5 895 m), sommet du Kilimandjaro. Le chemin nous mène au pied des glaciers Ratzel et Rebman, entre lesquels s'engage la piste. L'ambiance est irréelle au milieu de ces glaciers suspendus. Au bout de 6 heures de marche, aux premières lueurs du jour, nous arrivons au bord du cratère, entre les pointes de Stella et Hans Meyer, pour profiter du lever de soleil. Encore 1 heure d'effort sur la crête enneigé du volcan pour atteindre le sommet et profiter d'une vue grandiose depuis le toit de l'Afrique. Nous entamons la descente vers Mweka Camp que nous atteignons dans l'après-midi après environ 4 heures de marche.

(Environ 12 heures de marche pour toute cette journée).
, dénivelé +1300 / -2900 mètres Nuit sous tente.

J9 et J10 Mweka Hut - Mweka Gate - Moshi - Kilimandjaro Airport

Nous entamons notre dernière journée de marche, en descente, sur un terrain assez raide. Le sentier traverse une forêt équatoriale dense qui nous mène au bout d'une piste carrossable. Nous retrouvons nos véhicules à la porte de Mweka (1500 m). Remise des traditionnels diplômes et c'est le moment de faire nos adieux à notre équipe de porteurs ! Nous quittons la montagne pour rejoindre Moshi. Déjeuner bien mérité et mise à disposition d'une chambre d'hôtel (pour prendre une douche et refaire son sac) avant le transfert à l'aéroport et le vol de retour sur Paris. Vol de nuit sur Compagnie régulière. Dîner et nuit à bord.

IMPORTANT : Les temps de marche, de route et le nombre de Km sont approximatifs, ces éléments sont donnés à titre indicatif et peuvent être modifiés à tout moment, en aucun cas, ces éléments ne peuvent être contractuels

Extensions possibles en Tanzanie, à Zanzibar, au Kenya, en Ouganda et au Rwanda. Nous consulter.
4 heures d'activité, dénivelé -1200 mètres. Nuit à bord.

N.B. :

Ce circuit est en Co-Remplissage avec la partie Kili du Circuit de 17 jours TZN53 "Rando Kili & Safari des Grands Parcs". Pour l'itinéraire, merci de vous rapprocher de l'un de nos conseillers.

ACTIVITÉS OPTIONNELLES

Possibilité de faire une journée de safari au parc national d' Arusha. Cette activité est à réserver sur place.

Programme à titre indicatif :

Après le petit-déjeuner, départ vers le Parc National d'Arusha situé à côté du lodge. Déjeuner pique-nique dans le parc. Situé au pied du Mont Méru, ce parc nous donne l'impression d'être immergé dans un vrai safari et de goûter aux premières saveurs de l'ambiance qui règne lors d'un safari. Par la suite, nous empruntons la route de lac à la recherche de girafes, buffles et du fameux Colobus noir et blanc, singe que l'on ne trouve que dans ce parc. Vous pouvez choisir de faire une petite marche dans le parc (accompagné d'un ranger armé) pour aller visiter une cascade. En fin d'après-midi, retour vers votre hôtel.

Tarif TTC par personne // Base chauffeur-guide francophone en véhicule 4x4 avec déjeuner pique-nique :

Base 1 personne : 275\$ par pers.

Base 2 personnes : 155\$ par pers.

Base 3 personnes: 120\$ par pers.

Base 4 personnes: 100\$ par pers.

Base 5 personnes : 85\$ par pers.

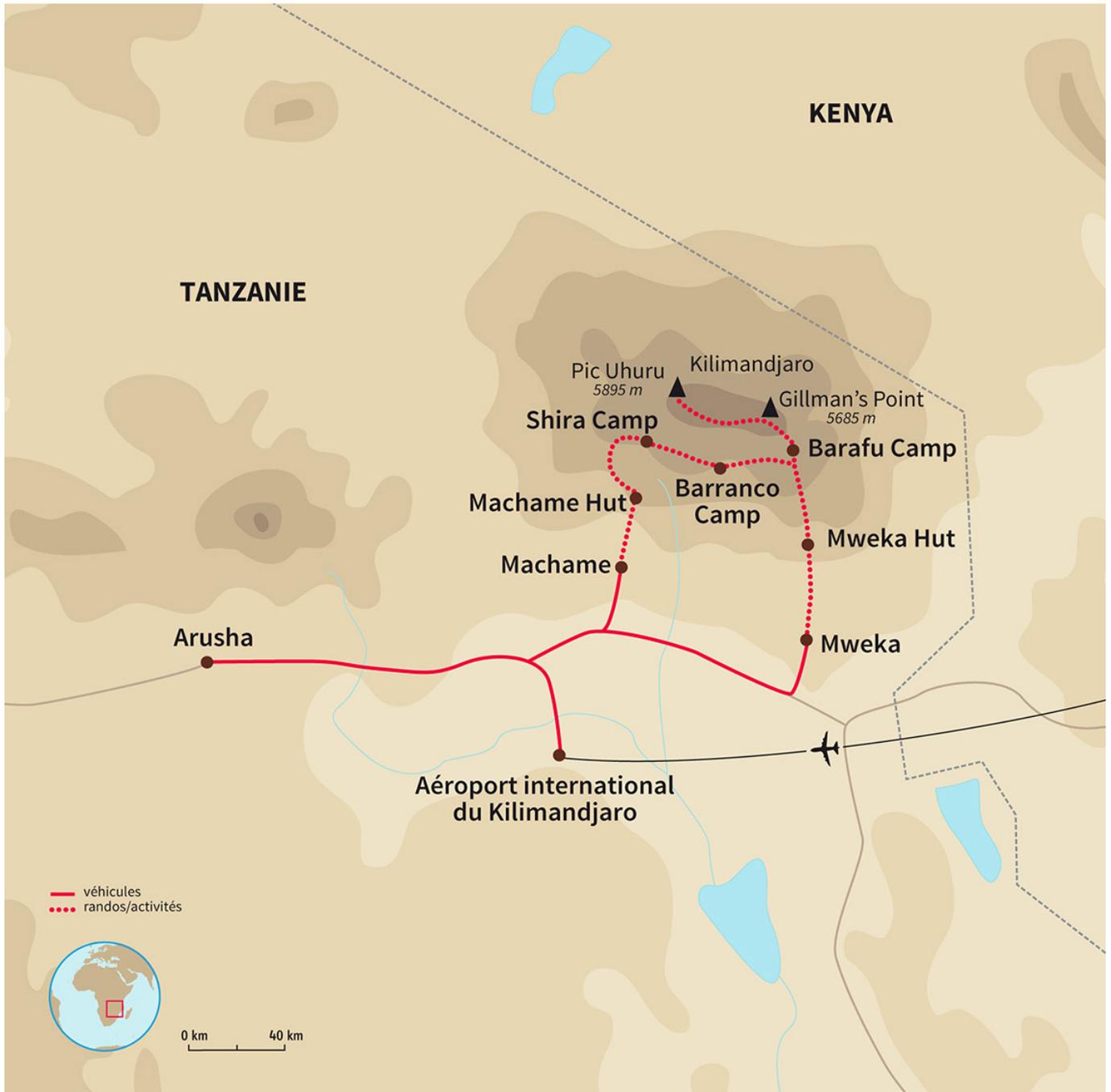
Base 6 à 9 personnes : 80\$ par pers.

Base 10 personnes et plus : 75\$ par pers.

A rajouter dans le prix les taxes de Parc : 59\$ par personne.

Les prix ne comprennent pas : Les nuits d'hôtel avant et après le treks, les frais de ranger ainsi que les éventuels options en cours de journée (marches dans le Arusha National parc, sortie en canoë...).

CARTE



DATES ET PRIX

Le prix comprend :

- ~ Les vols Paris-Arusha A/R, en classe économique,
 - ~ Les taxes aériennes,
 - ~ Le véhicule et transfert inclus au programme,
 - ~ L'hébergement tel que décrit dans le programme, base chambre et tente double,
 - ~ La pension complète pendant le circuit y compris à Arusha,
 - ~ La logistique sur place : matériel de camping, de cuisine, matelas épais, etc..
 - ~ L'encadrement par un guide-accompagnateur francophone,
 - ~ Les activités et excursions citées au programme, sauf celles en option,
 - ~ L'accès au service SOS-MAM : service médical de l'Ifremmont, spécialisé sur l'altitude et accessible 24h/24 – 7j/7,
 - ~ La mise à disposition d'un téléphone satellite pour votre sécurité,
 - ~ La présence d'un caisson hyperbare et de bouteilles d'oxygène pour votre sécurité,
- ~ L'absorption à 100 % des émissions de CO2 générées par votre voyage (vols éventuels, transport et hébergement sur place)

Le prix ne comprend pas :

- ~ Le visa à faire sur place
- ~ Le supplément départ de province (sur demande)
- ~ Le supplément hébergement en chambre et tente en individuel (sur demande)
- ~ Les pourboires, les boissons, les dépenses personnelles et les activités en option
- ~ Les droits d'entrée dans les parcs : 974€ / personne en 2024 & 943€ / personne en 2024
- ~ Le transfert privatif en cas de vols différents du reste du groupe, faute de disponibilités aériennes (nous consulter pour le tarif)
- ~ L'assurance annulation et/ou rapatriement facultative

Prix sans aérien

Prix du voyage sans transfert aérien : à partir de 1619€

Frais d'annulation

Afin de tenir compte des contraintes imposées par nos prestataires pour votre voyage, et conformément à nos conditions de vente, en cas d'annulation de votre part avant le commencement du voyage, nous vous appliquerons des frais d'annulation basés sur nos frais réels justifiés à la date de votre annulation.

DÉTAILS DU VOYAGE

Niveau physique et préparation

Ce séjour est d'un niveau sportif+

L'ascension du Kilimandjaro est réservé aux randonneurs entraînés. Il n'y a aucune difficulté technique (pas d'escalade), mais il faut avoir un bon souffle, de l'endurance et être bien équipé contre le froid (Les nuits, la température peut descendre jusqu'à -20°). L'arête sommitale peut présenter quelques courts passages sur névés faciles où la trace sera faite. Dans la mesure du possible, la pratique régulière d'un sport collectif ou individuel et fortement conseillée. Pour être dans la meilleure des conditions physiques, nous vous conseillons de vous entraîner 6 à 7 mois en avance en faisant des marches, de la course à pied et en augmentant la durée progressivement.

Le temps moyen d'ascension par jour est de 6h00. Le dénivelé positif moyen des 6 jours d'ascension est de 859m.

Parmi tous les trekkeurs qui tentent l'ascension du Kilimandjaro, la proportion de ceux qui atteignent le sommet est faible (moins de la moitié). C'est parfois parce que l'on a sous estimé la difficulté, mais c'est le plus souvent parce que

l'on n'a pas respecté quelques règles simples, mais essentielles, de la progression en haute montagne, pour éviter les effets néfastes dus à l'altitude le mal aigu des montagnes voici quelques conseils :

Respiration : Dès que vous vous essoufflez, arrêtez-vous et reprenez votre souffle. Reprenez la route que lorsque les battements de votre cœur redeviennent réguliers et normaux. Profitez de ces pauses pour admirer les paysages !

Si c'est plus grave et que des maux de têtes, des nausées, une perte d'appétit et/ou une fatigue extrême apparaissent, redescendez ou arrêtez-vous ! Dans tous les cas, votre guide est là pour aider, n'hésitez donc pas à lui faire part du moindre problème. N'ayez pas peur d'être un peu en retrait ou de vous arrêter, il est important de régler votre respiration à vos pas et non au rythme du groupe.

Pause : Pensez à bien vous hydrater (3 à 5 litres d'eau par jour) et à marcher à votre rythme. Ecoutez bien les conseils de vos guides et assistants, ils sont spécialement entraînés à veiller sur vous. N'essayez pas d'aller au-delà de vos forces s'ils vous demandent de vous arrêter un moment. Ils ont l'habitude et savent parfaitement comment réagir en cas de problème.

Mal Aigu des Montagnes (M.A.M) : Une montée progressive en altitude évite généralement le mal des montagnes, et les itinéraires sont construits en en tenant compte. Toutefois, les symptômes sont individuels et peuvent vous atteindre à tout moment.

Le mal des montagnes se manifeste progressivement (ou simultanément) par des maux de têtes, des insomnies, la perte d'appétit, puis par des nausées, enfin par des œdèmes cérébraux et pulmonaires. Pour l'éviter au maximum, il est important de bien vous hydrater même si la soif n'est pas ressentie (3 à 5 litres d'eau par jour)

Si l'un des symptômes se manifeste, vous pouvez prendre en prévention de l'aspirine. Vous pouvez également prendre des somnifères légers qui vous aideront à mieux vous reposer (consultez votre médecin traitant!), notamment pour la nuit avant le sommet. Sachez cependant que le mal des montagnes n'est pas instantané. Il y a un décalage entre la progression et les effets de l'altitude. C'est la raison pour laquelle nous effectuons la descente rapidement après l'ascension de façon à éliminer totalement les effets de l'altitude.

Afin de prévenir le mal aigu des montagnes (MAM), il faut respecter les règles d'acclimatation pendant les ascensions : la vitesse d'ascension est un facteur primordial dans l'apparition du MAM. A partir de 3000m, la vitesse de progression ne doit pas excéder 500m entre deux nuits consécutives. Certains conseillent de passer deux jours à la même altitude avant de débiter un effort physique intense. Ces règles élémentaires de prévention ne sont pas toujours respectées sur les pentes du Kilimandjaro.

La prévention médicamenteuse doit être réservée aux personnes dont la réponse à l'hypoxie est insuffisante (ce diagnostic doit être déterminé par consultation spécialisée)

Un traitement médicamenteux est aussi possible lorsqu'il est impossible d'effectuer une adaptation progressive.

. MAM léger (symptômes : maux de tête, nausée ou anorexie, insomnie, sensation de vertiges) : **paracétamol ou aspirine**

. MAM modéré (symptômes : maux de tête résistants aux antalgiques habituels, vomissement) : **interruption de l'ascension jusqu'à disparition complète des signes + antalgiques simples**

. MAM sévère (symptômes : essoufflement au repos ou fatigue anormale et diminution de la quantité d'urine) : **descente immédiate d'au moins 500m, oxygène (éventuellement séance de caisson hyperbare portable). Si récidive des symptômes : arrêt définitif de l'ascension.**

On sera combien ?

La taille maximale des groupes pour nos voyages est de 15 personnes. Elle peut être dépassée d'un voyageur dans le cas où la dernière personne qui s'inscrit souhaite voyager avec une autre personne.

On dort où ?

~ 1 nuit en lodge

~ 6 nuits sous tente

L'hébergement en camping s'accompagne de tables, chaises, toilettes portatives et éclairage général du camp. Nous fournissons des tentes igloo (spacieuses et confortables) avec matelas de camping en mousse.

La répartition des chambres (ou tentes) est effectuée selon la logique suivante : couple ensemble, homme avec homme et femme avec femme.

Dans le cas d'un nombre impair (3-5-7-9-11-13-15) de participants, ou pair (2-4-6-8-10-12- 14) mais que la répartition détermine qu'il reste une personne seule :

Si c'est une dame seule, celle-ci partagera sa chambre avec 2 autres femmes et bénéficiera d'une tente individuelle.

Si c'est un homme seul, celui-ci partagera sa chambre avec 2 autres hommes et bénéficiera d'une tente individuelle.

Si cette configuration n'est pas possible, une chambre individuelle sera proposé (exemple : si le reste du groupe n'est composé que de couple)

Les endroits de bivouac sont choisis en général pour la beauté du site et nous vous demandons de nous aider à les garder intacts. Ne rien laisser derrière vous: utilisez les sacs poubelles pour vous débarrasser de vos ordures.

La vie dans les camps du Kilimandjaro

Une fois arrivée au camp, l'équipe de porteurs a déjà monté vos tentes et vos bagages se trouvent à proximité. Puis une boisson chaude et une petite collation vous sont proposées sous la grande tente-mess. C'est l'occasion du débriefing avec votre guide pour savoir si le rythme de la journée a convenu à chacun ou pas. C'est aussi l'occasion d'évoquer les éventuels premiers symptômes liés à l'altitude avec votre guide afin qu'il vous conseille pour la suite de l'ascension. Un temps libre est laissé ensuite à chacun jusqu'au repas. Après le repas, le guide fait le briefing pour la journée du lendemain (longueur de l'étape, matériel à prévoir dans son sac à dos, réserve d'eau à avoir, etc.). Le matin, il faut refaire son sac étanche et le donner aux porteurs avant de venir prendre le petit déjeuner.

Chambre individuelle

Vous pouvez souscrire lors de votre réservation un supplément pour bénéficier d'une chambre individuelle (dans les hébergements où cela est possible), à partir de 76€ selon les dates et disponibilités.

A table !

Tout le matériel de cuisine est fourni (assiettes, couverts). Apportez si vous voulez un canif. Un grand soin est apporté aux repas. La nourriture est entièrement achetée sur place. Nous servons une alimentation variée et appétissante. Repas copieux, chauds le matin, le midi et le soir.

Eau :

Il est indispensable de vous munir de Micro pur, Aquatabs ou d'Hydroclorazone.

Nous vous conseillons de boire régulièrement (en moyenne de 3 à 4 litres par jour) pour éviter une déshydratation.

Les boissons autres que l'eau en Jerrycan, thé ou café durant le bivouac en camping ne sont pas incluses.

L'eau en Jerrycan est donc disponible pour la cuisine et votre consommation personnelle après purification. Il est cependant possible de se procurer en route des boissons telles que l'eau minérale, bières ou soda etc. dans de petits magasins locaux et ou restaurants à des prix raisonnables.

La toilette (et les toilettes)

Dans les camps du Kilimandjaro, une bassine d'eau chaude est systématiquement fournie pour votre toilette (sauf au camp de Barafu)

Suivez le guide !

Vous serez accompagnés par un chef guide francophone pour l'ascension.

Tous nos guides sont formés et expérimentés au trek en altitude. Ils suivent régulièrement des formations de médecine de montagne dispensées par l'Ifremmont.

Les porteurs, cuisiniers et éventuels assistants-guide sont anglophones.

Le nombre de personnes composant l'équipe est obligatoirement fixé par la charte du parc national du Kilimandjaro (KINAPA), à laquelle nous adhérons.

Pour votre sécurité nous vous conseillons d'écouter les conseils de votre chef d'expédition.

On se déplace comment sur place ?

~ Minibus (Transfert)

~ 4x4 avec toit ouvrant (Safaris)

Vos bagages voyagent aussi...

Pendant l'ascension du Kilimandjaro, chaque participant se déplace à pied avec un sac à dos léger contenant ses affaires personnelles pour la journée (gourde, appareil photo, vêtements de protection...).

Le transport des bagages collectifs et du reste de l'équipement individuel est assuré par une équipe de porteurs. Des sacs individuels de portage en toile souple vous seront remis par votre guide lors du briefing. D'une contenance d'environ 55 litres, ces sacs destinés aux porteurs sont limités à 9kg par participant. Nous vous recommandons d'emballer vos affaires dans des sacs étanches. Il est possible de laisser le surplus de vos affaires au lodge à Arusha et de les récupérer au retour du Kilimandjaro.

Volez en bonne compagnie !

Compagnie aérienne :

Dans le cas de vols de nuit avec la Cie Turkish Airlines ou encore de vol de jour avec les Cie Air France ou Kenya Airways, 1 nuit supplémentaire incluant le transfert vous sera facturée, compter 120€ par pers. sur la base d'une chambre double. Nous consulter pour les autres catégories de chambre.

Votre programme en attendant l'arrivée du reste du groupe le J2 sera en fonction de la Cie Aérien, le suivant :

Vol de Jour avec Air France ou Kenya Airways :

Jour 1 : Départ de Paris. Arrivée à Kilimandjaro Airport vers 23h00. Transfert par l'hôtelier et nuit en petit déjeuner au lodge. (Vous ne rencontrez votre guide de l'ascension Kili que le J2 en début d'après midi, le guide viendra vous récupérer au lodge)

Jour 2 : Matinée et repas libres à Arusha en attendant l'arrivée du reste du groupe en début d'après midi et du guide principal de l'ascension du Kili..

Vol de nuit avec la cie Turkish Airlines :

Jour 1 : Départ de Paris. Arrivée à Kilimandjaro Airport vers 01h10 du matin dans la nuit du J1 au J2. Transfert et nuit à Arusha à l'hôtel ou en lodge.

Jour 2 : Matinée et repas libres à Arusha en attendant l'arrivée du reste du groupe en début d'après midi et du guide principal de l'ascension du Kili.

Attention :

Dans le cas d'une arrivée et d'un retour sur l'aéroport Kilimandjaro Airport avec la compagnie aérienne Ethiopian Airlines :

Pour la liaison entre Addis Abeba et Kilimandjaro Airport , le vol peut effectuer une escale technique à Mombassa pour faire descendre une partie des passagers. Si une partie des passagers descend, n'oubliez pas que vous devez continuer jusqu'à destination finale donc il est important de ne pas descendre de l'avion car le vol va redécoller (vous n'avez pas à changer d'avion à Mombassa pour vous rendre à Kilimandjaro Airport).

Horaires d'avion, pré et post acheminement :

Ces horaires sont fournis à titre indicatif uniquement, nous déclinons toute responsabilité en ce qui concerne les modifications de ces horaires, donc il ne faut pas se baser sur ceux-ci afin d'effectuer vos réservations définitives de trains ou autres transports.

Attention :

Pour vos pré et post acheminement, nous vous recommandons de prévoir une connexion avec un minimum de sécurité, de réserver des titres de transport modifiables, voir même remboursables, afin d'éviter le risque éventuel de leur perte financière. Vous allez peut-être décider de profiter des « tarifs Découverte » de la SNCF ou de vols intérieurs à bas prix. Attention, ce type de billet est non-remboursable ! Sachez que d'autres alternatives existent : billet de congé annuel (25% moins cher), et autres formules avec réductions sans risques.

Quelques sites utiles :

www.adp.fr

Le site officiel d'ADP (Aéroports de Paris). ADP gère l'aéroport d'Orly, de Roissy-CDG (Charles de Gaulle). Vous pourrez y trouver vos horaires d'avion mis à jour avant votre départ. Par téléphone..oubliez..C'est un conseil!

Attitude à l'égard des Officiers de polices, douaniers ou autres forces de l'ordre.

Cela fait partie des "charmes" de l'Afrique... Soyez toujours courtois, polis et patients aux postes de frontière ou lorsque vous traitez avec un policier ou avec des fonctionnaires officiels. Une attitude "arrogante" ne pourra que créer des problèmes à vous-même et à l'ensemble du groupe.

IMPORTANT: Habillez-vous correctement lorsque vous passez les frontières (pas de pieds nus, pas de torse nu, pas de décolletés provocants, pas de chapeaux ou lunettes de soleil), lorsque vous visitez les marchés, les villages, les villes, et lorsque vous voyagez dans le véhicule.

Important :

Face aux officiers de polices, douaniers ou autres forces de l'ordre, veillez à toujours adopter une attitude courtoise, soyez poli et patient. Une attitude "arrogante" ne débouchera que sur des problèmes pour vous et l'ensemble du groupe.

Pour passer les frontières, optez pour une tenue correcte et décente (pas de pieds nus, pas de torse nu, pas de décolletés provocants, pas de chapeaux ou lunettes de soleil)

On se donne RDV où ?

Pour les voyageurs prenant leurs vols internationaux avec Nomade, l'accueil par votre guide accompagnateur ou le transfériste se fera à l'aéroport après le passage des douanes. Il disposera soit d'un panneau avec vos Noms, soit une pancarte Nomade aventure.

A votre arrivée, on vous demandera, au passage de la douane, votre lieu d'hébergement ou votre adresse locale, à cette question précisez donc les coordonnées de notre correspondant local :

WILDLANDS SAFARIS (Arusha)

P.O. Box 10116,

Dodoma Road, Ngaramtoni ya Chini,

ARUSHA, TANZANIA

NB : Si vous n'êtes pas en règle avec les formalités de police, douane et santé du pays concerné le jour du départ, vous perdrez la totalité du prix du voyage, cette cause d'annulation n'étant pas garantie par les assurances. Les informations figurant dans notre brochure et sur notre site Internet ne sont données qu'à titre indicatif.

BUDGET

Budget sur place

La devise en vigueur en Tanzanie est le Shilling Tanzanien (TZS)

Le change de l'euro au shilling tanzanien se fait facilement sur place. Le dollar US est conseillé bien que l'euro soit accepté (Les billets trop abîmés vous seront refusés de la même manière que les billets datant d'avant 2006 (de préférence 2007 et plus). Vous obtiendrez un meilleur taux de change pour les billets de 50 et 100\$.)

Lorsque vous faites du change, profitez-en pour demander des petites coupures (les vendeurs n'ont jamais la monnaie, vous le savez bien...), et refusez les billets trop abîmés qui pourraient vous être refusés sur place.

Les voyageurs peuvent changer dans les banques et bureau de change de Nairobi et Arusha. Prenez garde aux nombreux racoleurs qui vous offrent des taux alléchants car plusieurs voyageurs ont été victimes d'arnaques. Nous vous conseillons très fortement de prendre conseil auprès de votre guide avant d'effectuer le change car il est la personne la mieux placée pour vous conseiller sur les endroits ou bureaux de changes où vous pourrez obtenir les meilleurs taux.

Les cartes de paiement internationales sont en général acceptées dans les hôtels, lodges, camps de luxe et fermes d'hôtes (quelques établissements appliquent néanmoins une commission de 5 % lors des paiements par carte, en raison des frais de banque très élevés pour les transactions par carte). Des guichets automatiques sont disponibles dans les villes de Nairobi et Arusha pour Visa et Mastercard. Pour l'artisanat, quand on ne vous l'impose pas, n'oubliez pas qu'elle est vraisemblablement déjà incluse dans le prix affiché. Tenez en compte pour le marchandage !

1 € = 2 642 TZS (taux au 17/10/2017)

Budget sur place :

Vos dépenses vont dépendre des souvenirs que vous ramenez mais également de votre consommation éventuelle d'eau minérale en bouteille ou boissons non incluses au programme mais également de votre générosité en terme de pourboires (voir l'onglet "pourboires").

Cependant, nous estimons qu'environ 250€ à 300€ par participant devrait être suffisant.

Pourboires

Les pourboires ne sont jamais compris dans la note finale. Cependant leur usage est une institution nationale relevant davantage d'une marque traditionnelle de satisfaction que d'une aumône.

Ces petites gratifications sont très appréciées des équipes locales évoluant dans un pays où le niveau de vie est très bas. Cependant, le pourboire doit être accordé en fonction de votre niveau de satisfaction et selon les petites attentions que vous avez reçues pendant votre séjour.

L'usage veut que le pourboire soit de :

- . 5 à 10% de la note dans les restaurants, bars...
- . 0.5 à 1\$ pour les petits services (porteurs, laveurs de voiture...)

PS: Il est très fréquent que les porteurs vous réclament le montant de leur pourboire avant même la réalisation de la prestation, ce qui pour nous est très choquant, ne soyez pas surpris, c'est une coutume locale, qu'il faut malgré tout respecter même si on n'y adhère pas. Nos équipes sont très correctement rémunérées par ailleurs...

N'oubliez pas les équipes et chauffeurs complémentaires (qui interviennent en cours de circuit) vous quittant avant votre retour sur la capitale (vous pouvez prendre les informations et des conseils auprès de votre guide principal).

Nous vous conseillons au cours du circuit de créer une caisse commune avec les autres participants pour distribuer les pourboires et acheter les boissons non incluses en cours de circuit.

Pour l'ascension du Kilimandjaro, nous vous recommandons comme pourboire :

- 220 \$ par personne (de 3 à 4 participants)
- 180 \$ par personne (de 5 à 12 participants)
- 140 \$ par personne (plus de 13 participants)

EQUIPEMENT

Petit équipement personnel

- ~ Petit sac à dos pour vos affaires de la journée.
- ~ Lunettes de soleil haute montagne de bonne qualité.
- ~ Crème solaire et protection des lèvres.
- ~ Bonnet ou passe-montagne
- ~ Chapeau, casquette de soleil
- ~ Bâtonnets télescopiques avec dragonne
- ~ Lampe frontale (indispensable l'ascension finale se fait de nuit) (prévoir des piles de rechange neuves)
- ~ 2 gourdes (Min 1L.), dont une iso pack avec pipette afin de boire régulièrement. Concernant les gourdes, l'ascension finale se fait de nuit et par températures très basses. Il est fort probable que l'eau dans la pipette de votre gourde gèle. Nous vous conseillons donc que la seconde gourde soit métallique ou pouvant conserver la température de votre boisson (type thermos). Vous pourrez peut-être demander à remplir votre gourde de thé chaud pour en profiter durant l'ascension.
- ~ Couverture de survie.
- ~ Nécessaire de toilette (produits biodégradables de préférence).
- ~ Lingettes et gant de toilette
- ~ Papier de toilette (biodégradable si possible)
- ~ Serviette de toilette à séchage rapide

- ~ Protections auditives anti-bruit
- ~ Petits sacs en plastique pour protéger les affaires de l'humidité
- ~ Barres de céréales pour les jours de trek.
- ~ Caméra et/ou appareil photo numérique
- ~ Hydroclonazone ou Micropur pour purifier l'eau
- ~ Sac de couchage qualité -15°C à -25°C, sarcophage ou à fermeture latérale.

NB : Pour l'approche de la faune (tout particulièrement à pied ou en pirogue), il est recommandé, dans la mesure du possible, de vous équiper de vêtements avec des couleurs neutres (beige, marron). Tenez bonne note que la couleur bleue attire les insectes.

Photos/vidéos :

Si vous apportez une caméra, nous vous recommandons d'emporter avec vous suffisamment de batteries, un système de recharge et un adaptateur allume-cigares. L'approvisionnement en électricité de la plupart des pays que nous visitons est en 220-240 volts avec une fiche à 3 points que vous pourrez utiliser lors de vos nuits en hôtel et en auberge. Il est possible de recharger la caméra vidéo à partir de la batterie du véhicule, en utilisant un allume-cigare 12 volts (cette possibilité est laissée à la discrétion du guide, et ne sera pas autorisée s'il y a un risque pour l'autonomie du véhicule). Le fonctionnement de celui-ci ne vous est en aucun cas garanti.

Appareil numérique: Nous recommandons d'acheter des batteries très longue durée. Idem pour les cartes de mémoires, prendre une (ou plusieurs) carte de grande capacité (4 Go) et pas seulement 5 photos comme sont souvent équipés les appareils photos numériques à la vente.

NB. Il vaut mieux prendre 2 cartes mémoires de 4 Go plutôt qu'une carte de 8 Go. Comme le proverbe le dit si bien : il ne faut pas mettre tous ses œufs dans le même panier.

Pharmacie personnelle

Liste de la pharmacie personnelle à faire valider par votre médecin. En cas de traitement médical, prévoir suffisamment de réserve pour la durée du séjour. Celle-ci doit contenir vos médicaments usuels, plus :

- ~ Paludisme : Malarone 250mg (atovaquone proguanil)
- ~ Douleurs et fièvres : Aspirine, Doliprane, Efferalgan (paracétamol), Topalgic, Contramal (tramadol)
- ~ Contracture et inflammation : Profénid (kétoprofène), Bethametasone
- ~ Nausée et vomissement : Pimpéran, MoKlium (métoclopramide) (comprimé, suppositoire ou lyoc)
- ~ Vomissement et intoxication alimentaire : Tiorfan (racécadotril), Flagyl (métronidazole), Zythromax 250mg (azythromycine)
- ~ Brulures gastriques : Inexium (esomeprazole)
- ~ Infection digestive : Flagyl 500mg (métronidazole), Zythromax 250mg (azythromycine)
- ~ Insomnie : SKInox (zolpidem), Xanax 0.25mg (alprazolam)
- ~ Allergie et Oedème de Quincke : Solupred per os (prédnisolone), Anapen (épinéphrine), Célestène (bétaméthasone)
- ~ Maladies de montagne : Diamox 250 (acétazolamide), Célestène 8mg injectable (bétaméthasone), Adalate 20mg LP (nifédipine)
- ~ Problèmes oculaires : Tobrex (kanamycine), Vit A Dulcis pommade ophtalmique, Sérum physiologique
- ~ Gelures : Aspirine 250 mg

On prend quels bagages ?

L'ensemble de vos affaires pour votre séjour doit être réparti comme suit : 1 bagage de 20kg et 1 bagage de 5kg

Bagage 20kg :

Votre bagage de 20 kg est votre bagage principal qui voyagera en soute. Afin de faciliter les transports, il est préférable d'utiliser un sac à dos ou une valise soute. Ce sac doit contenir les affaires que vous n'utilisez pas pendant la journée. Vous les retrouverez le soir après votre journée d'excursion.

Nous vous conseillons d'enregistrer votre bagage dès le départ jusqu'à la destination finale. Il est très risqué de récupérer votre bagage lors du transit, car vous prenez le risque de manquer la correspondance.

Bagage à main 5Kg :

Votre bagage de 5kg est celui que vous gardez en cabine mais également durant les excursions. Un petit sac à dos de randonnée est donc préférable. Ce sac doit contenir les affaires indispensables pour la journée : gourde, appareil photo,

etc. Il ne doit pas être volumineux et doit contenir ce qui est lourd et fragile et ce qui peut être utile entre le moment où vous enregistrez votre bagage à l'aéroport de départ et le moment où vous le récupérez à l'aéroport de destination.

En raison des retards fréquents de certains bagages à l'aéroport d'Arusha, nous vous conseillons fortement d'emporter votre sac de couchage avec vous et le nécessaire pour pouvoir voyager les premiers jours, en bagage en cabine. Prenez également les médicaments indispensables pour votre santé accompagnés de l'ordonnance, le reste de votre pharmacie personnelle pouvant être mis en soute. Nous vous rappelons que vous avez droit à un bagage à main, dont le poids ne doit pas excéder 5 kg.

En cas de retard ou perte des bagages, il est impératif de le signaler immédiatement auprès du service bagages du transporteur aérien ou de l'aéroport d'arrivée afin de remplir un formulaire officiel de déclaration de perte de bagage qui permettra d'entreprendre les recherches et servira à la réclamation. Il vous sera demandé les éléments suivants :

- ~ Numéro d'étiquette et descriptif des bagages
- ~ Coordonnées de l'agence locale (précisées sur votre convocation)
- ~ Coordonnées personnelles.

Il est impératif de garder le n° de déclaration de perte des bagages. Contacter également votre assurance personnelle (type assurance tranquillité proposée par Nomade Aventure) afin d'ouvrir votre dossier ce qui permettra d'activer votre droit (le cas échéant) au budget accordé pour acheter les produits de 1ère nécessité. Dans le cas d'une souscription à notre convention tranquillité, un budget de 152 € par personne est accordé. Vous aurez la possibilité d'acheter (sur place) des produits de 1ère nécessité : vêtements, brosse à dents, lampe de poche, etc

Si vous rencontrez un problème de bagages, nous espérons que cet incident n'altère pas votre bonne humeur pour le bien être de l'ensemble du groupe et que vous pourrez appréhender votre voyage dans un bon état d'esprit. Notre correspondant local continuera à relancer le service bagage de la compagnie pendant que vous serez en voyage en espérant que tout rentrera dans l'ordre le plus rapidement possible afin de vous les acheminer le plus rapidement possible.

Dès votre retour en France, nous vous invitons à contacter directement la compagnie aérienne afin de faire valoir vos droits. Lors d'une perte de bagage, vous disposez de 21 jours à partir de la date de récupération des bagages, et vous disposez de 3 à 7 jours s'il s'agit d'un bagage endommagé.

Quelques précisions concernant le vol de bagages :

Nomade-Aventure décline toute responsabilité concernant les vols, pertes ou destruction des bagages. Pour ceux ayant contracté une assurance convention « tranquillité », vos bagages sont garantis pour autant que les bagages soient sous la surveillance directe du bénéficiaire, dans sa chambre, remisés dans une consigne fermée à clé ou sous la garde d'un hôtelier en coffre donc vos bagages ne sont pas couverts en camping (sauvage ou aménagé).

NB : Nous vous rappelons que même si l'Afrique reste une destination sûre, il n'en est pas moins essentiel de bien veiller sur vos affaires personnelles durant le voyage. A ce titre, il nous paraît nécessaire de préciser qu'il ne faut jamais laisser votre passeport, argent, carte bancaire, appareils photos ou autres objets de grandes valeurs sans surveillance même si le véhicule est verrouillé à clef. Nomade Aventure ne serait en effet être tenus responsables des vols éventuels survenus lors de votre séjour du fait de votre négligence.

On met quoi dans la valise ?

- ~ 1 paire de moufles ou gants de haute montagne à manchette longue + 1 paire de gants en soie.
- ~ 1 chapeau ou casquette de soleil + foulard (buff : tour de coup léger protégeant bien la gorge des refroidissements intempestifs).
- ~ 1 bonnet/cagoule.
- ~ 1 short en toile pour le début de la rando.
- ~ 1 ensemble (haut et bas) de sous-vêtements en Capilène (Patagonia), Dryflo (Lowe Alpine), Light Effect (Odlo) etc...
- ~ T-shirts (1 pour 2 ou 3 jours de marche). Eviter le coton, très long à sécher ; préférer t-shirts manches courtes (matière respirante) en Capilène (Patagonia), Dryflo (Lowe Alpine), Light Effect (Odlo) etc...
- ~ 1 chemise ou sous-pull en fibre polaire fine.
- ~ 1 veste en fibre polaire type Polartec 200 ou Windstopper ou Windpro.
- ~ 1 veste en duvet chaude de haute montagne.
- ~ 1 ensemble veste et pantalon type Gore-tex ou similaire pour la pluie.
- ~ 2 pantalons de trek confortables.
- ~ 2 fourrures polaires. Il est préférable d'avoir plusieurs couches de vêtements plutôt qu'une seule très chaude, en raison des variations de températures très rapides.

- ~ 1 paire de chaussures de montagne à tiges montantes (-22°C)
- ~ 1 paire de chaussures de randonnées déjà rodées, imperméables et tenant bien la cheville.
- ~ 1 paire de chaussures de rechange de sport ou sandales pour le soir.
- ~ 3 ou 4 paires de chaussettes de laine genre mi-bas Froidure de Woolpower.
- ~ Numéro d'étiquette et descriptif des bagages
- ~ Chaussettes de marche => éviter les chaussettes type "tennis" (coton), très longues à sécher et risque élevé d'ampoules ; préférer celles à base de Coolmax par exemple.
- ~ 1 paire de guêtres.
- ~ 1 bermuda long, pantacourt et/ou short.
- ~ 1 cape de pluie indispensable (ou "poncho"), éventuellement compléter par un parapluie rétractable (pour le soleil).

FORMALITÉS ET SANTÉ

Formalités spécifiques

INFORMATIONS COVID-19

Dernières informations en notre possession (à confirmer le cas échéant) :

- Conditions de la France : Plus aucune contrainte depuis le 01/08/2022, fin de l'Etat d'urgence sanitaire.
- Conditions en Tanzanie : Les voyageurs entrant ou transitant par la Tanzanie continentale ne sont plus tenus de présenter de certificat de vaccination, ni de résultat de tests négatifs au COVID-19.

Pour toute vérification des formalités, veuillez vous référer au site du Ministère des Affaires Etrangères.

<https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/>

Papiers :

Passeport obligatoire, en cours de validité, valable au moins 6 mois à compter de la date d'entrée sur le territoire tanzanien, pour les ressortissants français, belges ou suisses.

NB : Si vous n'êtes pas en règle avec les formalités de police, douane et santé du pays concerné le jour du départ, vous perdrez la totalité du prix du voyage, cette cause d'annulation n'étant pas garantie par les assurances. Les informations figurant dans notre brochure et sur notre site Internet ne sont données qu'à titre indicatif.

Visa :

Un visa est nécessaire pour entrer en Tanzanie. Il peut être obtenu directement sur place à votre arrivée ou bien vous pouvez obtenir un e-visa avant votre départ.

AVANT VOTRE DÉPART :

Un e-visa a été mis en place par les autorités tanzaniennes. Documents requis :

- ~ une photo d'identité scannée
- ~ un scan passeport au format jpeg ou png, taille maximale 300 kb
- ~ billet d'avion retour au format pdf, taille max 1 mb.

Coût, 50 dollars US (hors frais du prestataire de service) ; délai de réponse variant de 72h à 1 semaine.

Vous pouvez effectuer votre demande en ligne sur le site <https://eservices.immigration.go.tz/visa/> ou via l'outil visa express.

NB : des bogues ont été constatés depuis quelques mois sur le site des services d'immigration rendant le remplissage de certaines cases impossibles. Rassurez-vous, vous pouvez demander l'obtention de votre visa à l'arrivée en Tanzanie.

SUR PLACE :

Pour éviter les démarches en ligne qui peuvent être chronophages avant votre départ est aussi possible d'obtenir un visa à l'arrivée en Tanzanie aux points d'entrée suivants : aéroport Dar es Salaam, Arusha, Zanzibar, Kilimandjaro Airport. Le tarif du visa est de 50 dollars US, payable en liquide (pas d'euros).

Santé :

Visite médicale : Il est conseillé de faire un contrôle médical avant de partir quant à une éventuelle contre-indication à un séjour se déroulant en haute altitude. Un contrôle dentaire est également conseillé.

Plus d'information, vous pouvez consulter la brochure éditée par l'ARPE (Association pour la recherche en Physiologie de l'Environnement) ou sur leur site Internet : www.arpealtitude.org

De nombreuses informations sur les précautions à prendre au niveau de la santé sont disponibles sur le site Internet de SMI (Service Médical International) : www.smi-voyage-sante.com

Vaccins obligatoires :

La vaccination contre la fièvre jaune n'est plus obligatoire pour les voyageurs en provenance d'Europe depuis avril 2011. Cependant elle l'est pour ceux qui ont passé plus de 12 heures dans un pays endémique. Elle pourra donc être exigée aux arrivées aéroportuaires, terrestres ou portuaires pour les voyageurs arrivant de l'un des pays est-africains voisins (Kenya, Ethiopie, Ouganda), où la maladie peut être présente. Les autorités sanitaires de Zanzibar peuvent exiger un certificat valide de vaccination à l'arrivée de Tanzanie continentale. Même non obligatoire, la vaccination contre la fièvre jaune est recommandée. Le ratio bénéfice-risque en fera évaluer l'opportunité par le médecin du centre de vaccination agréé (pour la vaccination des seniors en particulier).

Cependant, de manière informelle, il y a des contrôles systématiques, pour les personnes voyageant avec Ethiopian Airlines et qui ont transité même moins de 12 heures à Addis-Abeba (pour les arrivées à Kilimanjaro Airport, Dar Es Salam et Zanzibar). Pour les personnes ne présentant pas le carnet de vaccination à l'arrivée, elles se feront vacciner obligatoirement à l'aéroport (payant en USD). Aussi nous vous recommandons vivement de vous faire vacciner avant votre départ.

Vaccins conseillés :

Comme toujours et partout, il est important d'être vacciné contre:

- ~ diphtérie, tétanos et poliomyélite
- ~ hépatites A et B (en l'absence d'immunité reconnue)
- ~ coqueluche (dont la réapparition chez les adultes, même en France, justifie la vaccination pour tout voyage)

et pour les séjours prolongés

- ~ typhoïde
- ~ méningite A+C, en saison sèche, a fortiori en période épidémique.
- ~ rage, surtout pour les enfants

Paludisme :

La protection contre les moustiques par répulsifs, moustiquaires imprégnées et vêtements couvrants protégera aussi contre d'autres insectes vecteurs d'autres maladies parasitaires ou virales.

Le risque de paludisme existe dans le pays où se déroule votre voyage, en zone 3 et il est important de vous prémunir (Malarone ou Lariam ou Doxipalu).

Devant l'évolution rapide de la résistance à certains traitements préventifs, il est indispensable de consulter avant votre départ un organisme spécialisé pour connaître le traitement adéquat et sa prophylaxie.

Cette maladie est transmise par les moustiques. Ceux-ci piquent à partir de la tombée du jour jusqu'à l'aurore. La première des préventions est donc d'éviter de se faire piquer. Pour cela, nous vous conseillons le port de vêtements longs dès la tombée de la nuit et l'application de répulsifs (Cinq sur Cinq, Insect-Ecran, Dolmix Pic, ButixJ). Evitez d'utiliser savons parfumés, déodorants, parfums, qui attirent les moustiques ;

Pour plus d'information :

L'Institut Pasteur
Tél. : 0890710811

209-211 rue de Vaugirard 75015 Paris, Métro Pasteur ou Volontaire.
Conseils personnalisés aux voyageurs.
Sur rendez-vous, sur place ou par téléphone au 01 40 61 38 43.
Vaccinations sans rendez-vous en vous présentant directement sur place.
®Centre de vaccination Air France : 08 92 68 63 64.

A partir du 15 janvier 2017, une autorisation de sortie de territoire, pour tout mineur français voyageant à l'étranger sans ses parents, sera obligatoire. En conséquence, l'enfant mineur qui voyage sans ses parents devra présenter les trois documents ci-après :

- . Pièce d'identité du mineur : carte d'identité ou passeport selon les exigences du pays de destination.
- . Formulaire d'autorisation de sortie du territoire, signé par l'un des parents titulaire de l'autorité parentale (information disponible sur le site www.service-public.fr)
- . Photocopie du titre d'identité du parent signataire.

Nous attirons votre attention sur le fait que l'autorisation de sortie du territoire concerne tous les mineurs voyageant sans leurs parents, qu'ils aient un passeport ou pas.

D'autre part, si vous voyagez seul(e) avec votre enfant (sans son autre parent) et que vous êtes séparé(e) ou divorcé(e) de l'autre parent, nous vous invitons en fonction de votre situation personnelle (jugement de divorce, jugement fixant la garde des enfants ou autres) à vérifier auprès des autorités administratives compétentes, que vous n'êtes pas empêchés de quitter de le territoire français, sans l'accord de l'autre parent. En outre, si le mineur voyage sans ses parents avec une personne majeure, les parents du mineur devront communiquer à NOMADE leurs coordonnées accessibles (tél., e-mail...) durant le voyage pour permettre au mineur ou au responsable NOMADE, d'établir un contact direct avec sa famille.

Passeport

Passeport en cours de validité, valable 6 mois après la date d'arrivée en Tanzanie, pour les ressortissants français, belges ou suisses. Pour les autres nationalités, nous sommes à votre disposition pour vous accompagner dans vos démarches.

Afin de parer à toute éventualité, on veillera à disposer d'un passeport comportant le nombre de pages vierges requis ou suffisant (généralement 3, dont 2 en vis-à-vis).

Passeport d'urgence. Ce document n'étant pas accepté partout, il faudra s'assurer, avant d'en faire la demande éventuelle, qu'il est reconnu par le pays concerné par le voyage ; on vérifiera également s'il implique une demande de visa (ce qui peut être le cas même pour des pays où on en est dispensé avec un passeport ordinaire).

Si vous voyagez avec vos enfants, sachez que, dorénavant, les mineurs, quel que soit leur âge, doivent eux aussi avoir un passeport individuel. La législation française stipule que les mineurs voyageant avec leurs deux parents, ou un seul des deux, n'ont pas besoin d'être en possession d'une autorisation de sortie du territoire. En revanche, ce document est obligatoire (depuis le 15 janvier 2017) si cette condition d'accompagnement n'est pas remplie. Dans ce dernier cas, l'enfant devra présenter : passeport (ou carte d'identité, selon les exigences du pays de destination) ; le formulaire d'autorisation de sortie du territoire, signé par l'un des parents titulaires de l'autorité parentale (le formulaire d'autorisation de sortie du territoire est accessible sur le site www.service-public.fr) ; une photocopie du titre d'identité du parent signataire.

Lorsqu'un mineur voyage avec l'un de ses parents dont il ne porte pas le nom, il est fortement conseillé soit de pouvoir prouver la filiation (<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F15392>), soit de présenter une autorisation de sortie du territoire (formulaire Cerfa n° 15646*01) dûment remplie et signée par l'autre parent avec copie de sa pièce d'identité. Cette autorisation ne dispense pas de l'accomplissement de toute autre formalité spécifique à la destination concernant les mineurs.

De nouvelles mesures de sécurité sont entrées en vigueur dans les aéroports : les appareils électroniques (smartphones, tablettes, portables...) doivent être chargés et en état de fonctionnement pour tous les vols allant ou passant par les Etats-Unis et Londres. Les agents de contrôle doivent pouvoir les allumer. Par précaution, ayez votre chargeur à portée de main. Si votre appareil est déchargé ou défectueux, il sera confisqué. Cette mesure étant susceptible d'être étendue à d'autres aéroports, nous vous conseillons de charger vos appareils électroniques avant le vol quelle que soit votre destination.

Permis de conduire : pour éviter tout désagrément, il peut-être utile, même pour les pays extra-européens

reconnaissant officiellement sur leur territoire la validité du permis français, de se procurer également un permis de conduire international ou, à défaut, une traduction assermentée du permis français.

Visa

Visa obligatoire pour les ressortissants français, belges ou suisses. Pour les autres nationalités, nous sommes à votre disposition pour vous accompagner dans vos démarches.

Un e-visa a été mis en place par les autorités tanzaniennes. Documents requis : une photo d'identité scannée et un scan passeport au format jpeg ou png, taille maximale 300 kb + billet d'avion retour (ou attestation de voyage) au format pdf, taille max 1 mb. Coût, 50 dollars US ; délai ordinaire d'obtention, 10 jours. Demande en ligne sur le site <https://eservices.immigration.go.tz/visa/>

Il est aussi possible d'obtenir un visa à l'arrivée en Tanzanie, aux points d'entrée suivants : aéroport Dar es Salaam, Arusha, Zanzibar, Kilimandjaro Airport. Tarif, 50 dollars US, payables en liquide (pas d'euros) ou par carte bancaire (il est recommandé de disposer de la somme en espèces, en cas de panne du terminal). Désormais, en plus de l'habituelle Arrival Declaration Card, le voyageur doit compléter un formulaire de demande de visa au guichet des services d'immigration. Dans son ensemble, la procédure peut être longue, aussi l'e-visa est-il recommandé.

Zanzibar

Taxes touristiques à régler sur place : elles ont pour but de développer les infrastructures routières, portuaires et aéroportuaires : de 2 à 5 dollars US par personne et par nuit à régler directement aux hôtels lors du séjour du client ; 1 dollar US par personne par personne à régler à l'aéroport au départ de Zanzibar pour les vols domestiques.

Depuis le 1er novembre 2018, les voyageurs quittant la Tanzanie en avion doivent s'acquitter d'une taxe de 5 dollars US par personne. A régler en espèces.

Attention ! Depuis juin 2019, il est interdit d'importer quelque sac en plastique que ce soit en Tanzanie (Zanzibar comprise). Les voyageurs veilleront donc à ne pas en emporter dans leurs bagages et à laisser dans l'avion ceux qu'ils pourraient avoir à bord avant de débarquer. Les contrevenants s'exposent à des amendes importantes.

Attention ! Dans le cadre des mesures spécifiques liées à la pandémie de Covid, nous vous recommandons de vérifier votre statut vaccinal eu égard aux exigences de votre pays de destination et des attentes des autorités françaises à votre retour. Et de vérifier en outre si un ou plusieurs tests PCR sont demandés (avant le départ, à l'arrivée, pendant le voyage ou au retour). Enfin, de remplir les formulaires spécifiques Covid qui peuvent être réclamés pour entrer dans certains pays. Nos conseillers sont à votre disposition pour vous préciser les formalités à respecter.

Besoin d'un VISA : [Cliquer ici](#)

Vaccins obligatoires

L'ambiguïté persiste depuis plusieurs années quant à l'obligation ou non de la vaccination contre la fièvre jaune à l'arrivée en Tanzanie.

En théorie, et l'OMS et le ministère français des affaires étrangères le confirment, elle n'est pas obligatoire pour les voyageurs arrivant d'Europe par un vol direct, ou avec un stop aérien dans un pays où ne sévit pas la maladie (Turquie, Emirats, etc.), mais elle peut l'être en cas de stop de plus de 12 heures dans un pays où sa présence est possible, même si la vaccination n'y est pas obligatoire (Ethiopie, Kenya, voire Tanzanie continentale pour les voyageurs à Zanzibar après un safari).

Elle peut aussi l'être pour les entrées terrestres (safaris combinés Kenya-Tanzanie) ou maritimes.

En pratique, devant la complexité et la variabilité de la législation locale, nous recommandons la vaccination aux voyageurs non vaccinés, hors rares contre-indications, autant pour des raisons administratives (par exemple, un stop aérien court peut, pour des motifs techniques, se prolonger au delà des 12 heures), que pour des raisons sanitaires (même exceptionnelle, la fièvre jaune n'est pas absente de Tanzanie). Rappelons que la validité de la vaccination a été prolongée à vie (sauf si elle a été faite au cours d'une grossesse, avant l'âge de 2 ans, ou en cas d'immunodépression). Les voyageurs vaccinés antérieurement, quelle qu'ait été la date de la vaccination, devront le faire mentionner sur leur « carnet jaune » par un centre de vaccinations internationales.

Vaccins conseillés

Comme partout, il est important d'être « à jour » des rappels de vaccination contre diphtérie-tétanos-coqueluche-poliomyélite et, pour les enfants, rougeole-oreillons-rubéole. Une immunité contre l'hépatite A (d'origine alimentaire), acquise par le vaccin ou par contact muet avec le virus (vérifiable par recherche d'anticorps protecteurs), est importante. Les vaccinations contre la rage, la typhoïde ou l'hépatite B, pourront être

proposées en fonction de l'âge, du type de voyage et des habitudes du voyageur.

Préventions contre le paludisme

La protection contre les piqûres de moustiques et de mouches sera capitale partout où ils peuvent sévir (jusqu'à 1500 mètres, au-delà desquels ils sont inactifs). Les réserves et parcs nationaux du sud (Selous, Ruaha, Mikumi) sont en plaine, le risque de maladies vectorielles y est présent. L'altitude des parcs et réserves du nord (Serengeti, Tarangire, Manyara, Ngorongoro) varie entre 1000 et 3500 mètres et la prise d'un traitement préventif devra être adaptée à l'itinéraire et à la durée du safari en zone impaludée. Pour les séjours à Zanzibar, le risque de paludisme peut être présent en ville à Stonetown et sur toute l'île, sachant cependant que les zones hôtelières du littoral sont « démoustiquées » régulièrement et que les risques de maladies vectorielles y sont moindres. Partout où le paludisme peut sévir, un traitement préventif devra être prescrit : atovaquone-proguanil (Malarone ou générique) ou doxycycline. Rappelons la contre-indication absolue de la méfloquine (Lariam) en altitude, ce qui concerne les voyageurs qui envisagent une ascension du Kilimandjaro. D'autres affections pouvant être transmises par les moustiques (fièvre jaune, dengue, chikungunya, zika) et plus exceptionnellement par les mouches tsé-tsé (maladie du sommeil), la prise du traitement préventif du paludisme ne dispense pas de l'utilisation des répulsifs peau et vêtements et des moustiquaires des camps et lodges.

Autres risques parasitaires, infectieux et traumatiques

5895 mètres, c'est l'altitude à laquelle devront « s'attaquer » les candidats à l'ascension du Kilimandjaro. Si un certain nombre d'entre eux sont des trekkers chevronnés de haute montagne, d'autres le sont moins. La tolérance à la baisse de la pression d'oxygène est indépendante de la forme physique ; hors maladies respiratoires ou cardiaques sévères, les risques et leur prévention ne peuvent être révélés que par un test de résistance à l'hypoxie, qui simulera l'altitude en diminuant la pression d'oxygène. Lors de la consultation, le médecin spécialiste prodiguera les conseils et traitements préventifs du mal aigu des montagnes mais, surtout, de ses graves complications que seraient l'apparition d'un œdème pulmonaire ou cérébral.

SOS-MAM : Service médical 24h/24 – 7j/7

Ce voyage fait partie de ceux que nous qualifions de voyage en milieu isolé ou de voyage en altitude.

Pour vous permettre de vivre cette expérience en toute sécurité, nous avons mis en place un partenariat avec l'Ifremmont, l'institut de formation et de recherche en médecine de haute montagne, basé à Chamonix.

Durant votre voyage, vous pourrez donc bénéficier d'un service médical d'urgence. Ce service vous permet d'avoir accès par téléphone 24h/24 et 7j/7 à un médecin spécialiste de l'altitude et des conditions isolées. En cas de problème médical, vous serez mis en relation par votre guide avec l'un des médecins.

Vous avez également la possibilité de réaliser une téléconsultation avant départ. Celle-ci est optionnelle et son coût est de 50€. En cas de doute sur une pathologie particulière qui vous concerne, nous vous recommandons vivement d'avoir recours à cette téléconsultation. Elle vous permettra de faire le point avec des médecins spécialistes de l'altitude. Vous partirez donc rassuré et avec des consignes claires.

Il est important de préciser que le service médical d'urgence ne remplace pas une assurance rapatriement. Il s'agit d'un service de téléconsultation médicale qui permet de poser un premier diagnostic.

Soucieux d'assurer toujours plus votre sécurité lors de nos voyages, nous avons souhaité intégrer ce service de manière totalement gratuite pour nos clients.

ASSURANCES



Pourquoi souscrire une assurance voyage ?

En souscrivant une assurance voyage avec *Nomade Aventure*, **profitez de l'aide de notre Service Client pour vos démarches** et bénéficiez des garanties dans les meilleurs délais.

Surtout, **voyagez l'esprit tranquille en toute situation**, car pour vous prémunir de tout risque lié à une pandémie, notamment celle du Covid-19, nous avons étendu les garanties de nos contrats d'assurance :

Remboursement de toutes les sommes engagées dans le cas où vous devez annuler votre voyage pour les motifs suivants :

- si vous êtes désigné cas contact dans les 14 jours précédents le départ,
- si vous tombez malade du Covid-19 (ou une autre pandémie) avant de partir,
- si vous êtes testé positif (suite prise de température ou résultat d'un test PCR et/ou antigénique) le jour du départ,
- s'il est contraindiqué que vous partiez en voyage par un médecin, suite au contexte vaccinal dans le pays de destination...

La franchise retenue sera celle du MOTIF MEDICAL de votre contrat d'assurance.

Quel contrat choisir ?

• Assurance Tranquillité (4,20 % du prix de votre voyage)

Vous bénéficiez d'une protection complète :

- Frais d'annulation pour toutes causes justifiées.
- Frais médicaux, chirurgicaux, pharmaceutiques et d'hospitalisation dans le monde entier.
- Frais de recherche et de secours en mer ou en montagne.
- Frais de rapatriement.

Indemnisation en cas de retard d'avion, vol, perte et détérioration de vos bagages.

Voyage de compensation.

• Assurance Tranquillité Carte Bancaire (3,20 % du prix de votre voyage)

Vous bénéficiez exactement des mêmes garanties que celles du contrat Tranquillité, à la seule différence qu'il vient compléter les garanties proposées par votre assurance carte bancaire.

Important : en cas de sinistre, vous devez contacter en premier lieu l'assureur de votre carte bancaire.

A noter : ce contrat est réservé exclusivement aux titulaires de cartes **Visa Premier, Gold MasterCard, Infinite Platinum**, délivrées par une banque française, belge ou suisse, et ayant réglé l'intégralité du séjour avec leur carte bancaire.

Comment ça marche en cas de pépin pendant le voyage ?

Le bon réflexe : appelez !

Dès la survenue du problème, et avant d'engager quelque frais que ce soit, appelez Mutuaide Assistance au 01 45 16 43 19 (depuis l'étranger : +33 (0)1 45 16 43 19 - Fax : +33 (0)1 45 16 63 92), ou demandez à l'équipe locale de vous assister.

Le plateau d'assistance est disponible 24h/24 et 7 jours/7.

Informations pratiques

Les infrastructures sanitaires sont, bien sûr, satisfaisantes partout, mais le coût des soins dans certaines structures

privées réclame que l'on vérifie toutes les clauses du contrat d'assurance-assistance souscrit avant le départ.

LE PAYS

Us et coutumes

Il est d'usage d'apporter des petits cadeaux pour les personnes que vous allez rencontrer durant votre séjour. Toutefois, dans le cadre du travail de sensibilisation que nous faisons avec les villageois, nous souhaitons que ceux-ci n'aient pas l'occasion d'assimiler venue d'étrangers et cadeaux. C'est pourquoi il est impératif de ne jamais donner directement aux populations locales.

Si vous souhaitez participer à notre travail, nous vous proposons d'emmener plutôt des livres d'enfants illustrés, des ballons, des vêtements d'enfants et de bébé éventuellement qui par l'intermédiaire du guide, pourront être remis à un instituteur ou à un chef de village selon les besoins. Pour les cahiers, stylos... nous vous conseillons de les acheter sur place et ainsi de participer et faire fonctionner l'économie locale. Confiez-les au guide qui les remettra avec vous aux directeurs des écoles où nous passerons. Pour les fournitures médicales, faites de même, ce sera remis dans les dispensaires.

Pour vos achats :

Pendant vos pauses shopping, n'oubliez pas de marchander (sans exagération). Nous vous conseillons de commencer par diviser le prix annoncé par 2 ou 3 puis d'augmenter au fil de la discussion. La clé du succès ? Prendre son temps et discuter avec les commerçants. N'hésitez pas à consulter votre guide discrètement pour connaître les bons prix (approximatifs). Attention, ne demandez pas conseil auprès de votre guide sous les yeux du commerçants ou des autres villageois, celui ci ne pourrait pas vous conseiller judicieusement.

Si vous devez acheter des produits d'usage (cigarettes, boissons, nourriture...) sachez que généralement les prix affichés sont des prix fixes. Cependant, certains commerçants pourraient essayer de vous tromper sur les prix de ces produits du quotidien.

Pour vos balades :

Vous entrez sur des territoires où les traditions sont encore très ancrées. Veillez donc lors de vos balades et de vos excursions à adopter des tenues correctes et décentes.

Vous traversez des villages où les gens ne sont peut-être pas d'accord pour être "mitraillés" par des dizaines d'appareils photo chaque jour. Avant de prendre une photo, restez civilisé et demandez la permission. Nous traversons des villages centenaires aux traditions vivaces et la photo systématique des habitants est une attitude qui peut détruire tout essai d'échange ou de communication entre vous et vos hôtes. Lorsque sera établi un climat de confiance, demandez (faites-vous conseiller par votre accompagnateur) l'autorisation de filmer ou de photographier qui vous sera souvent généreusement accordée. Et enfin, ne photographiez jamais les enfants sans demander leur accord aux parents et aux enfants eux-mêmes. Si l'on vous refuse, alors n'insistez pas. Ne promettez d'envoyer des photos aux personnes que vous avez photographiées que si vous êtes sûr de pouvoir respecter votre engagement. Mais surtout prenez le temps de rencontrer... plus que de collectionner des portraits.

Climat

Afin de profiter au mieux de la Tanzanie, il est préférable de partir pendant la saison sèche, c'est à dire entre juin et septembre/octobre. Cette saison est plus marquée au sud du pays, de juin à août.

Dans toute la partie nord du pays (Lac Victoria, Parc de Serengeti, Kilimandjaro, Iles de Pemba et de Zanzibar, et la capitale Dar es-Salaam), on distingue la saison des "longues pluies" de mars à fin mai, et la saison des "courtes pluies", pendant les mois de novembre et décembre, où prévalent des averses brèves qui tombent généralement en fin d'après-midi.

Cependant, quelque soit la région, on ne compte en moyenne qu'un jour sur trois avec précipitations en pleine saison

des pluies.

Faune et flore

Quel que soit l'environnement dans lequel le voyageur se déplace, urbain ou naturel, il est de sa responsabilité de respecter l'endroit qu'il traverse. Voici quelques principes de base applicables partout dans le monde.

~ Eviter de laisser certains déchets sur place et les rapporter avec soi si le pays ne dispose pas d'infrastructure d'élimination de ces déchets. Par exemple : piles et batteries, médicaments périmés...

~ La rareté de l'eau est aujourd'hui un problème mondial. Même si le pays visité n'est pas a priori concerné par le manque, quelques réflexes doivent désormais faire partie du quotidien : préférer les douches aux bains, éviter le gaspillage, signaler les fuites éventuelles des robinets.

~ Dans la plupart des 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 afférentes, de la couper systématiquement lorsque vous n'êtes pas présent dans la chambre. La climatisation n'est d'ailleurs pas absolument nécessaire sous tous les climats.

~ En balade, dans certains écosystèmes fragiles, ne pas sortir des sentiers ou conduire hors-piste, limiter le piétinement et ne pas rapporter de « souvenir » : renoncer à cueillir des fleurs rares, à ramasser des fossiles ou des pétrifications, etc.

En Tanzanie, la dégradation de l'environnement est un problème majeur, qui ne fait que s'aggraver depuis dix ans, au point de devenir très préoccupant. La côte tanzanienne, par exemple, s'étend sur 800 km le long de l'Océan indien et, comme c'est le cas dans beaucoup de pays en développement, elle connaît une évolution très rapide.

A Dar es Salam, on trouvait encore récemment des plages très propres et attrayantes, ainsi que d'excellents hôtels de tourisme. Mais certains, sinon tous, sont actuellement menacés d'effondrement. Les vagues s'abattent sur les plages avec une puissance terrible, ce qui provoque une forte érosion, menaçant les bâtiments. Ce phénomène a été en partie accentué par la pratique de la pêche aux explosifs, qui a détruit les récifs coralliens qui amortissaient autrefois la violence des vagues. Cette pêche à la dynamite a ainsi non seulement détruit les organismes vivants, mais également mis les plages à la merci de la mer. Pour combattre l'érosion, on a fait ériger des barrières de roches et de béton, qui ne s'avèrent pas aussi efficaces que le corail.

Le Conseil national de gestion de l'environnement (NEMC), organisation semi-gouvernementale, est chargé de superviser les ONG les plus actives dans la lutte contre la dégradation du milieu côtier. Le NEMC n'existe que depuis quelques années, mais il effectue un bon travail de sensibilisation aux questions environnementales. La radio est mise à contribution : le Conseil a une émission régulière, une fois par semaine, sur Radio Tanzanie Dar es Salam.

Par le canal du NEMC, la Tanzanie participe aussi au programme de gestion intégrée des régions côtières (SICOM). Cela après avoir élaboré, en 1995, son propre programme d'exploitation durable des ressources côtières et marines. Des projets locaux de SICOM sont mis en œuvre à Tanga, Kunduchi, Mafia, Mtwara et Lindi. Ce programme fait appel à la population, afin qu'elle prenne conscience des enjeux de la dégradation de l'environnement et qu'elle participe activement à la résolution du problème.

Informations pratiques

Les infrastructures sanitaires sont satisfaisantes à Dar es-Salam, à Arusha (Kilimandjaro) et à Stonetown (Zanzibar). En cas d'urgence médicale, il est souhaitable de contacter la compagnie auprès de laquelle a été contractée l'assurance-assistance.

Télécommunications

Un téléphone satellite est mis à votre disposition pendant le séjour pour assurer votre sécurité.

Décalage horaire

La Tanzanie est à GMT+3, c'est à dire :

~ en été, il y a une heure de décalage (quand il est 12h00 à Paris, il est 13h00 à Dodoma).

~ en hiver, il y a deux heures de décalage (quand il est 12h00 à Paris, il est 14h00 à Dodoma).

Electricité

220 et 230 volts. Les prises de courant sont à trois fiches, deux plates horizontales et une verticale (système britannique). Nous vous conseillons d'emporter un adaptateur.

Dans les lodges, l'électricité est généralement fournie par un groupe électrogène, qui ne fonctionne qu'à certaines heures. Les coupures de courant sont fréquentes.

Bibliographie

Des guides sont disponibles dans la Librairie de Voyageurs du Monde située au 48 rue Sainte-Anne 75002 Paris.

Cartographie

Des cartes sont disponibles dans la Librairie de Voyageurs du Monde située au 48 rue Sainte-Anne 75002 Paris.

TOURISME RESPONSABLE

Nomade Aventure s'engage dans un tourisme durable

Depuis 2019, nous nous efforçons d'appliquer les exigences des recommandations de la norme internationale NF ISO 20611 sur les bonnes pratiques en matière de durabilité dans le tourisme d'aventure. Ainsi, nous défendons et mettons en pratique, une vision du voyage durable et engagée, dans 5 domaines essentiels :

1/ Réduire notre empreinte carbone

Depuis 2018, 100% des émissions de CO2 de vos voyages sont absorbées. Et depuis 2020, les deux tiers de nos voyageurs en Europe continentale sont incités à partir en train plutôt qu'en avion ! En savoir plus...

2/ Améliorer la gestion des déchets

Sur nos voyages, bouteilles en plastique et couverts jetables sont bannis. Au sein de l'entreprise, tri des déchets, produits d'entretien écologiques, etc. En savoir plus...

3/ Protéger la faune

Depuis 2019, nous appliquons notre « Charte sur le respect de la vie animale » : ne pas perturber leur habitat, respecter une certaine distance, prendre soin des animaux de bât, etc. En savoir plus...

4/ Soutenir les populations locales

Nous appliquons depuis 2019 notre « Charte de l'accueil communautaire ». Nous soutenons financièrement des projets locaux de protection de l'enfance et d'aide au développement économique. En savoir plus...

5/ Favoriser l'accessibilité

Un tour opérateur d'aventure qui propose des voyages adaptés aux Personnes à Mobilité Réduite (hébergements, véhicules, étapes...) ? Mais oui, l'aventure ce n'est pas que le trek ! En savoir plus...

Et vous que pouvez-vous faire ?

Pour commencer, prendre connaissance et appliquer les 15 commandements du voyageur responsable avant, pendant et après le voyage.

Les 15 commandements du voyageur responsable

Chacun de nous peut contribuer à être un voyageur responsable, attentif au monde et à ses habitants, en suivant quelques conseils avant, pendant et après le voyage.

- Avant le voyage

- 1- Choisissez des professionnels engagés dans le tourisme responsable
- 2- Vous informer, apprendre quelques mots dans la langue du pays...
- 3- N'emportez que l'essentiel et ramenez des souvenirs fabriqués localement
- 4- Gardez l'esprit critique

- Pendant le voyage

- 5- Adoptez les us et coutumes locaux
- 6- Avant de photographier une personne, prenez le temps de lui demander
- 7- Comme chez vous, triez les déchets et économisez les ressources
- 8- Préservez les sites visités
- 9- Préférez le don aux associations plutôt que la mendicité
- 10- Dénoncez l'exploitation sexuelle des enfants

- Après le voyage

- 11- Honorez vos engagements
- 12- Signalez les situations graves et intolérables remarquées
- 13- Compensez les émissions liées à votre voyage
- 14- Soutenez des initiatives locales

15- Partagez votre expérience

Bon voyage !



#nomadeaventure



NOMADE
AVENTURE

PARIS

40, rue de la Montagne
Sainte-Geneviève 75005 Paris
01 46 33 71 71

TOULOUSE

43, rue Peyrolières
31100 Toulouse
05 62 30 10 77

LYON

10, quai Tilsitt
69002 Lyon
04 72 44 13 50

NANTES

14, rue Racine
44100 Nantes
02 85 52 28 20

NOMADE AVENTURE www.nomade-aventure.com • SAS, capital : 37 666€, siège social : 40, rue de la Montagne-Sainte-Geneviève 75005 Paris • Tél. : 01 46 33 71 71 • RCS Paris 384 748 315 • ATOUT FRANCE n° IM075100013 • Assurance Responsabilité Civile et Professionnelle : MMA contrat n° 127 11 3949 - N° ORIAS 18008296 - www.orias.fr • Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit & Caution (RCS Paris 380 810 283).
