

Kilimandjaro – L'ascension par la voie Machame

Tanzanie

Code voyage : TZAGP0001

Rando guidée • Voyage itinérant

10 jours • 9 nuits • Rien à porter • Niveau : 4 / 5



Gravir le Kilimandjaro, toit de l'Afrique qui culmine à 5895 m, avec ses neiges éternelles, est une expérience passionnante, qui permet d'accéder à ses rêves de monter à près de 6000 m ! L'ascension vous fait découvrir une incroyable succession de paysages : savane, forêts tropicales et les prairies de séneçons géants, et enfin les neiges éternelles.

La Voie Machame vous mène au sommet. C'est une voie sauvage, en traversée, qui présente ainsi une variété importante de paysages. Vous êtes logés en bivouac.

Le Kilimandjaro s'est formé tardivement, bien après le Grand Rift. Son activité volcanique a cessé il y a environ 100 000 ans. Il fait bien apparaître deux pointes, Kibo et Mawenzi, séparées par Saddle, la « selle ». C'est sur Kibo que se trouve le sommet : Uhuru Peak. Le cratère de Kibo est une caldeira, résultat de la décapitation de son sommet par une explosion volcanique violente. Il y a plus de 100 ans, la caldeira était recouverte de glaciers qui ont fondu aujourd'hui. Désormais, seul reste le glacier Furtwangler (au sud-ouest), avec quelques blocs de glace au sud et à l'est.

Points forts

- Encadrement francophone
- Dîner du 1^{er} soir à Arusha inclus
- Présence d'un caisson hyperbare

LA VOIE MACHAME

L'ascension par la voie Machame est probablement la plus sauvage et vous fera découvrir tous les aspects de la montagne. Un peu moins fréquentée que la voie normale (Marangu), plus sauvage, et sans difficulté technique, l'itinéraire vous permettra une acclimatation suffisante. La descente se fait par la voie Mweka. Les étapes sont cependant un peu plus longues que sur la voie Marangu.

La première partie du trek passe par une forêt dense et inextricable, due à l'humidité permanente dans la partie basse (ficus géants, podocarpus, oléa, fougères arborescentes, ainsi que de nombreuses fleurs, impatientes, bégonias ...), avant d'entrer dans une zone de bruyères géantes et hautes herbes, vers les 3000 mètres.

Le plateau de Shira, le plus vieux des trois volcans du Kilimandjaro, se trouve dans une zone de lande d'altitude, la végétation est éparse, et seules survivent les plantes adaptées aux écarts de température, dont l'amplitude peut être importante (il gèle la nuit, et la température peut monter jusqu'à 35°C en milieu de journée). Shira, immense cratère érodé, est un des endroits les plus fascinants du Kilimandjaro. Vue superbe de la brèche ouest, et des glaciers (Credner, Arrow, Great and Little Penck...), qui s'illuminent des couleurs du soleil couchant en fin d'après-midi.

Puis, vous entrez dans le désert alpin en direction de Lava Tower, au pied du Kibo, et passez un col à 4500 mètres, avant de redescendre dans le grand Barranco, immense canyon, que surplombe le glacier Heim. La végétation est parsemée de fleurs, mais également de sèneçons géants et de lobélies. En face de vous, le grand mur du Barranco, taillé par un glissement de terrain qui a ouvert cette immense vallée.

Le sentier menant à Barafu longe les pentes du Kibo, sous les glaciers suspendus, dont vous pourrez observer les immenses séracs, avant de remonter une moraine, au pied de la voie Barafu, dernier bivouac avant l'assaut final.

Très belle vue du Mawenzi et du Mt Meru au loin, superbe au soleil couchant.

Départ tôt dans la nuit pour le sommet, accompagnés de vos guides Chagga. La première partie est relativement facile et en pente douce, avant une zone de pierriers fuyants, qui devient plus raide. Le soleil monte progressivement au-dessus du Mawenzi, un peu avant l'arrivée à Stella Point, bord du cratère.

Encore un petit effort avant d'atteindre le sommet, Uhuru Peak, point culminant du continent africain, et superbe récompense à vos efforts.

PROGRAMME

J1 • Vol France – Tanzanie

Vol (généralement de nuit) France/Tanzanie

J2 • Arrivée à Kilimandjaro Airport (Tanzanie)

Un membre de notre équipe locale vous attendra à l'aéroport. Il vous conduira à votre lodge à Arusha. Notre correspondant vous expliquera en détail le déroulement du séjour et fixera un horaire de rendez-vous pour le lendemain matin.

Temps libre l'après-midi, dîner et nuit à l'hôtel.

J3 • Transfert Machame village – Machame Hut (2980 m d'altitude)

Vous pouvez confier une partie de vos bagages à notre correspondant local, qui les entreposera au bureau de l'agence (ne mettez pas d'objets de valeur). Transfert vers 09h00 à Machame gate (1830 m). Formalités d'entrée dans le Parc National du Kilimandjaro, déjeuner puis début de l'ascension. Montée à travers la forêt équatoriale ; sauf orages violents récents, le sentier est bien entretenu et des rigoles latérales évitent qu'il ne soit boueux (au cas où prévoyez de vieilles chaussures pour cette journée). Arrivé à Machame Hut (2980 m).

4h30 de marche, + 1000m.

Dîner et nuit en bivouac dans les bruyères géantes.

J4 • Machame Hut / Shira Camp (3730 m)

Montée en crête à travers les hautes bruyères et les séneçons géants. La vue sur le Mt Meru, le plus souvent émergeant de la mer de nuages, est remarquable. La crête s'élargit, devient un petit plateau suspendu, depuis lequel on commence à apercevoir les neiges de Kibo. Le chemin oblique à l'ouest et file en traversée à travers les steppes d'altitude (3800 m) et descend légèrement jusqu'au plateau de Shira (3730 m). Bivouac au bord de l'immense plateau de Shira, ancien cratère, dominé par la masse de Kibo.

5 à 6 h de marche, + 900m, -200m.

Dîner et nuit en bivouac à Shira camp, 3730 m.

J5 • Shira Camp / Barranco Hut (3900 m)

Montée douce et très progressive en direction du sommet jusqu'à la côte 4400 m, où l'on passe au pied de Lava Tower, grande tour de lave orangée. Nous entamons ensuite la descente vers l'est, à travers les séneçons géants, immenses sentinelles veillant sur les lieux et le grand canyon de Barranco.

6 à 7 h de marche, + 900m, -700m.

Dîner et nuit en bivouac à Barranco Hut, 3900 m.

J6 • Barranco Hut / Karanga (3840 m) / Barafu Camp (4600 m)

La rive gauche de Barranco est fermée par une muraille spectaculaire. Elle est pourtant parcourue par un sentier facile et pas du tout impressionnant qui se fraye un passage dans la paroi. Après un petit col à 4100 m, commence une longue traversée vers l'est, à travers des paysages lunaires, d'immenses plateaux arides, entrecoupés de ravins successifs.

4 h de marche, + 550m, -350m.

Dîner et nuit en bivouac.

J7 • Karanga / Barafu Camp (4600 m)

Dernier point d'eau avant le sommet, où les porteurs feront le plein. N'oubliez pas vous aussi de remplir vos gourdes. Pour cette journée, 2 chemins sont possibles :

- 1) traversée jusqu'au croisement avec la voie de Mweka ; ensuite l'itinéraire oblique franchement à gauche et monte sur la moraine. Au bout d'une montée de 2 heures environ, on arrive au Camp.
- 2) montée jusqu'à 4400 m. et traversée vers l'est jusqu'au croisement de la Mweka ; puis nous remontons les 150 derniers mètres jusqu'au camp.

Le bivouac du camp de Barafu Hut (4550 m) est peu confortable, car les cailloux sont nombreux, mais la vue sur le sommet et le Mawenzi est absolument magnifique. Aujourd'hui, le repas du soir sera pris plus tôt (vers 18h), car il faudra se lever vers 23H00, pour un départ à minuit !

2h30 de marche, + 400m.

Diner et nuit en bivouac.

J8 • Barafu Camp / Uhuru Peak (5895 m) / Mweka Camp (3250 m)

Réveil à 23h00 et départ vers minuit, à la frontale. Le froid peut être vif (aux environs de -10°C). Le sentier s'élève régulièrement, mais rapidement en court lacets dans la moraine. Le terrain est meuble, la marche parfois pénible, et ici plus qu'ailleurs il est indispensable d'adopter un rythme très lent. N'hésitez pas à ralentir le guide et le groupe si vous vous essoufflez anormalement. En effet, nous montons rapidement, et le manque d'oxygène se fait sentir. Faites des pauses régulières (toutes les 30 min. environ) et forcez-vous à boire (bien que le froid n'incite pas à boire). Au bout de 4 à 5 heures de marche, on arrive à la neige (selon l'époque) ; la progression ne présente ni danger ni difficulté particulière, bien qu'à l'approche du sommet, la pente se soit redressée. Au lever du soleil, on débouche sur le rebord de la lèvre du cratère, à Stella Point. Malgré le froid et le vent, qui peut être très violent, malgré la fatigue, le moment est sublime, l'ambiance est irréaliste. Les derniers 200 m jusqu'au sommet, Uhuru Peak (5895 m) sont nettement plus faciles, car on longe le rebord du cratère vers l'ouest, pratiquement sans s'élever. La vue sur l'intérieur du cratère est saisissante. Le sommet s'atteint en moyenne au bout de 6 à 7 heures d'efforts. Après le cérémonial sommital incontournable, il faut entamer la descente jusqu'à Barafu Camp, qui s'effectue par le même itinéraire. On atteint le Camp, en général au terme de 3 heures de descente environ. Sieste, déjeuner chaud, reprise de la descente vers la voie Mweka. L'itinéraire de descente suit la crête, qui perd rapidement de l'altitude, longeant le ravin de Charongo sur sa rive droite. Dans des paysages superbes, on rejoint les bruyères géantes de Mweka hut (3250 m).

14 h de marche, + 1400m, -2700m.

Diner et nuit en bivouac.

J9 • Mweka Hut / Mweka Gate (1800 m) / Kilimandjaro Airport

Très belle et facile descente à travers la forêt tropicale jusqu'aux bananeraies de Mweka. Remise des diplômes ! Déjeuner et transfert vers Kilimandjaro Airport ; pause douche dans un hôtel à proximité de l'aéroport. Vol international de nuit.

4 h de marche, -1400m.

J10 • France

Arrivée en France.

Itinéraire

Nous pouvons être parfois amenés à modifier l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, modification de l'état du terrain, éboulements, sentiers dégradés, etc.), ou des conditions météo. Ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et pour un meilleur confort !

QUELQUES PRÉCISIONS

Attention ! Toutes les informations données, et qui ne correspondent pas à des prestations comprises dans le prix, doivent être vérifiées et n'engagent pas la responsabilité de Grand Angle.

Niveau 4 / 5

Très bonne condition physique. Pas de difficulté technique importante. La seule difficulté est l'acclimatation à l'altitude. Il faut cependant bien se préparer pour cette expédition, car les conditions sont quand même assez rudes.

Préparation physique par une pratique régulière de la randonnée ou de la montagne voire de la haute montagne, et par une accumulation de dénivelé. Il faut aussi penser si possible à faire du dénivelé en altitude dans les Alpes par exemple, car la difficulté du Kili, c'est vraiment « l'altitude ».

Vous pouvez également faire du jogging de façon régulière en montée notamment pour bien vous préparer (45' minimum).

Ayez également un sommeil régulier dans les 15 jours qui précèdent l'ascension, c'est un très bon gage de récupération.

Il faut vraiment mettre toutes les chances de son côté et ne rien négliger, ce n'est pas une ascension à prendre à la légère et nous insistons donc sur cet entraînement indispensable. C'est aussi un gage de sécurité très important.

Malgré tout cela, il se peut que certaines personnes ne parviennent pas à dépasser une certaine altitude. C'est une réalité, nous ne sommes pas égaux devant l'adaptation à l'altitude. Nous vous conseillons de faire des tests en vous renseignant auprès de votre médecin pour savoir si vous n'avez pas de contre-indication pour les efforts en altitude.

Transport des bagages

Vous pourrez laisser une partie de vos affaires au bureau d'Arusha.

Rien à porter, qu'un sac à dos pour la journée avec vos vivres de courses et vos effets personnels nécessaires. Le portage des bagages est effectué par porteurs, des guides Chagga qui parlent l'anglais. Ils portent également le pique-nique (sauf à priori le 1er jour où il vous sera distribué au départ).

Ne prenez pas de sacs rigides ni de valises. Préférez un sac à dos de capacité 60 à 70 litres de bonne qualité pour les porteurs. Limitez le poids au maximum. Il ne faut pas dépasser 10 à 12 kg à faire porter, car outre vos effets personnels, il y aura également, le matériel de camping, la nourriture, etc. à porter par les Tanzaniens qui sont étonnants, souriants et pleins de bonne volonté. Ne prenez pas des sacs difficiles à porter.

Pour le sac à dos que vous porterez, choisissez-le confortable (40 à 50 litres) avec ceinture ventrale et de bons réglages. Il est important qu'à l'intérieur de votre sac vous puissiez ranger : une veste polaire ou veste goretex, un appareil photo, une gourde de 2l, vivres de course perso., mini pharmacie perso., vos papiers, une lampe frontale + des piles, une paire de chaussette de rechange, des gants et un bonnet.

Attention : depuis le 1^{er} juin 2019, il est interdit d'apporter des sacs en plastique en Tanzanie, y compris les sacs à ordures et à provisions. Les contrevenants condamnés, y compris les touristes, risquent des amendes très lourdes et une peine d'emprisonnement pouvant aller jusqu'à deux ans. Il est donc déconseillé de mettre des sacs plastiques dans vos valises ou vos bagages à main. De même, les articles achetés à l'aéroport avant d'embarquer dans l'avion en direction de la Tanzanie doivent être retirés des sacs en plastique. Il faut donc vérifier vos bagages avant de partir pour n'emporter aucun sachet en plastique. De même, les sacs en plastique transparents « à fermeture à glissière » exigés par certaines compagnies aériennes pour le transport des liquides, produits cosmétiques, articles de toilettes... ne sont plus autorisés. Vous devez les laisser dans l'avion avant de descendre.

Groupe

De 5 à 15 participants

Durée

10 jours, 9 nuits, 7 jours de randonnée.

Dossier de voyage

Nous nous chargeons de la réservation des hôtels, du transport de vos bagages. Nous vous fournissons une carte détaillée de l'itinéraire, un "pas à pas" explicatif.

Confort

► Hébergement

Hôtel à Arusha (chambre double, parfois triple), sous tente pendant l'ascension avec des matelas de bonne épaisseur. 1 à 2 nuits dans l'avion en fonction des horaires de vol. Chambre en « day use » près de l'aéroport afin de prendre une douche avant votre vol international (une chambre pour 4 participants).

Il y aura aussi une tente mess avec table et chaises pour les repas et pour s'abriter. Le camp et les tentes sont installés par les porteurs et sont généralement prêts lors de votre arrivée à chaque étape.

Chaque camp est équipé de WC aménagé par le Parc (cahute en dur ou en bois avec un trou dans le sol) ; ils sont un peu rustiques et parfois malodorants (prévoyez un baume à mettre près des narines) mais utilisez-les afin de ne pas souiller tous les recoins du camp ou les sources proches de celui-ci.

► Restauration

Pendant l'ascension, voici quelques exemples de repas qui vous seront servis :

- Petit-déjeuner : un thé au réveil en sortant de la tente ! Puis crêpes, miel, beurre, confiture, pain grillé, fruits et boissons chaudes.
- Déjeuner : déjeuners chauds, à base de féculents.
- Dîner : plats chauds également à base de féculents. Le dîner est complet et énergétique ; soupe, œufs frits ou omelettes, parfois viande... fruits. Les repas sont donc adaptés à l'effort en altitude.
- L'eau : si vous prenez de l'eau froide, traiter-la avec des pastilles. L'eau bouillie est normalement saine, au cas où, vous pouvez aussi la traiter.

Encadrement

Par un guide local francophone (ou présence d'un assistant francophone) spécialisé et diplômé, cuisiniers et porteurs. Notre équipe est munie d'un caisson hyperbare.

Cependant peu de gens parlent le français, il est donc préférable d'avoir des notions d'anglais. Les guides sont attentifs aux conditions sécuritaires, alimentaires... il s'agit d'une ascension ; n'attendez pas une approche naturaliste de votre guide.

Les guides locaux, parfaitement rodés à cette ascension (certains l'ont gravi 150 fois) sont les garants de la réussite de votre ascension. Leur rythme est parfaitement adapté et vous les entendrez souvent dire « polé, polé » qui veut dire doucement ! Ecoutez leurs conseils (ils parlent français ou anglais, ou un mélange des 2 !), ils sont dévoués et attentifs à vos moindres faits et gestes.

Début / Fin

► Début

Le J1 à l'aéroport de Paris Roissy Charles de Gaulle.

► Fin

Le J10 à l'aéroport de Paris Roissy Charles de Gaulle.

Votre budget

► Les prix comprennent

- le vol aller-retour de Paris
- les transferts internes
- l'encadrement
- l'hébergement
- les repas

► Les prix ne comprennent pas

- les pourboires
- les droits d'entrée dans le Parc National du Kilimandjaro (environ 865 €, susceptible d'évolution, à régler à l'inscription)
- les boissons
- les frais de visa
- les assurances
- les frais d'inscription
- tout ce qui n'est pas indiqué dans " Les prix comprennent "

► Options, suppléments et réductions

- supplément entrées dans les parcs (du 26/01/2018 au 31/12/2020) : 865 €

► Les pourboires

Véritable institution en Tanzanie, on ne peut y échapper ! (Sauf exception !)

Prévoir environ :

- Guide : 20 \$ / jour ;
- Guide assistant : 10 \$ / jour ;
- Cuisinier : 7 \$ / jour ;
- Porteur : 3 \$ / jour.

Assurances

Vous pouvez souscrire, par l'intermédiaire de GRAND ANGLE, une assistance rapatriement, une assurance annulation seule, une assurance multirisque ou une assurance complémentaire CB : assurances facultatives.

1/ L'assistance rapatriement, contrat n°4310 comprend les frais de recherche et de secours, une assurance "frais médicaux" et une assistance rapatriement

2/ L'assurance annulation + interruption de séjour, contrat n°4311 vous couvre hors frais d'inscription et hors taxes aériennes.

Elle vous rembourse les frais d'annulation retenus par Grand Angle selon les conditions d'annulation générales de vente (<https://www.grandangle.fr/conditions-vente>) et/ou conditions particulières de vente de votre contrat de voyage.

3/ L'Assurance annulation + interruption de séjour + assistance rapatriement (multirisque), contrat n°4312

4/ L'assurance complémentaire CB, contrat n°4313 vous est proposée pour l'achat d'un séjour avec une Carte Bancaire proposant des garanties Annulation et Assistance Rapatriement (Gold Mastercard, Visa Premier, Infinite Platinum).

Elle vous rembourse la franchise et la part des dommages excédant le montant indemnisé par votre assurance CB.

Ces contrats sont souscrits pour vous auprès du groupe Assurinco. Leur tarif varie en fonction du type d'assurance choisi et du montant de votre voyage.

Se référer à notre site internet <https://www.grandangle.fr/en-pratique/etre-bien-assure>

Pour les personnes ayant leur domicile légal et fiscal hors Europe occidentale ou dans les COM, DROM, POM, Grand Angle peut leur proposer un contrat spécifique « impatriés », contrat n°2142 offrant une garantie annulation et/ou assistance rapatriement (sur demande).

Grand Angle n'intervient que comme intermédiaire entre vous et Assurinco.

Il vous appartient, en cas de sinistre, d'effectuer les démarches nécessaires auprès de l'assurance.

Privatiser ce voyage

Possibilité de privatiser ce voyage à partir de 5 participants. Nous consulter.

Vols

Les vols se font au départ de Paris (ou province avec supplément) pour la Tanzanie (Kilimandjaro Airport), avec Ethiopian Airlines, KLM, Kenya Airlines.

Rendez-vous et dispersion à l'aéroport de Paris Roissy Charles de Gaulle.

Quelque temps avant le départ, vous recevez votre convocation avec les lieux et heures de départ, et la marche à suivre pour obtenir votre billet d'avion.

Vous retrouvez nos correspondants à votre arrivée à Kili Airport.

Attention ! Bien à l'avance, nous avons une indication des horaires, mais ceux-ci ne seront définitivement reconfirmés que quelques jours avant le départ.

Baignade

Un certain nombre de nos voyages se prêtent à la baignade, en cours d'étape ou en fin de journée. Ce serait dommage de ne pas en profiter. Nous soulignons cependant que vous êtes seuls juges de l'opportunité d'une baignade ; ces baignades se font donc sous votre responsabilité et à vos risques et périls.

Photos

Vous faites de belles photos ! N'hésitez pas à nous envoyer un CD, une clé USB, un lien [Dropbox](#) ou [WeTransfer](#) de vos plus belles photos réalisées lors de votre voyage. Le fait pour vous de nous communiquer des photos implique que vous acceptez que vos photos soient utilisées à titre gracieux sur nos différents supports (catalogue, site internet, fiche technique, etc...).

Récit de voyage

Vous souhaitez partager vos meilleurs moments du voyage et faire profiter de votre expérience la communauté de randonneurs ? Transmettez-nous votre récit et quelques photos illustrant vos propos que nous publierons pour vous sur notre blog.

Tourisme responsable

► Agir pour un Tourisme Responsable - label ATR

Grand Angle est un membre actif de l'association ATR « Agir pour un Tourisme Responsable », dont la conformité avec le label a été vérifiée par Ecocert Environnement.

Les valeurs communes du label, partagées par tous ses membres, sont représentées par : la transparence (entre le client et l'agence de voyage), le partenariat (entre les prestataires locaux et l'agence de voyage) et la cohérence (synonyme de bonne communication au sein de l'équipe de l'agence de voyage).

Être membre d'ATR nous engage à :

- Promouvoir un tourisme de qualité
- Respecter l'environnement, le patrimoine et les populations locales
- Sensibiliser les voyageurs aux coutumes locales
- Informer les voyageurs en toute transparence sur leurs conditions de voyage

Pour plus d'information sur [l'association ATR](#).

Pour préparer au mieux votre voyage, nous vous invitons à prendre connaissance de la [charte éthique du voyageur](#).

► La Charte Européenne du Tourisme Durable dans les Espaces Protégés

En 2014, Grand Angle a été l'un des premiers tours opérateurs à être certifié au titre de la Charte Européenne du Tourisme Durable, créée et développée par Europarc, la Fédération des espaces protégés européens, regroupant Parcs Naturels Régionaux, Parcs Nationaux et réserves naturelles.

La Charte Européenne a pour vocation de développer sur des espaces protégés un tourisme de qualité, durable et responsable, dans le respect de l'homme et de son environnement. Être certifié au titre de la CETD est une reconnaissance de notre engagement dans le tourisme et le développement durables ancrés sur les territoires, sur les plans économique, social et environnemental.

La certification est une attestation de la confiance que portent les Parcs à notre entreprise et à sa démarche. Le partenaire de Grand Angle dans cette certification est le [Parc Naturel Régional du Vercors](#).

En savoir plus sur la [Charte Européenne de Tourisme Durable](#).

À EMPORTER DANS VOS BAGAGES

Documents de voyage

- Pochette étanche contenant vos documents de voyage et papiers personnels ;
- Passeport (les participants de nationalité autre que française doivent se renseigner auprès de leurs consulats ou ambassades respectifs). Faire une photocopie de votre passeport que vous glisserez dans votre sac à dos.
- Contrat d'assurance rapatriement et secours : (posséder une copie de votre contrat avec n° et coordonnées précises).

Pour transporter vos affaires

- Pour le sac à dos que vous porterez, choisissez-le confortable (30 à 50 litres) avec ceinture ventrale et bons réglages. Il est important qu'à l'intérieur de votre sac vous puissiez ranger : une veste polaire ou veste goretex, appareil photo, gourde de 2l, vivres de courses perso., mini pharmacie perso., vos papiers, lampe frontale + piles, une paire de chaussette de rechange, gants et bonnet.
- Un sac à dos de grande capacité pour le reste de l'équipement. Préférez un sac à dos de capacité 60 à 70 litres de bonne qualité pour les porteurs. Limitez le poids au maximum. Il ne faut pas dépasser 10 à 12 kg à faire porter, car outre vos effets personnels, il y aura également, le matériel de camping, la nourriture, etc. à porter par les Tanzaniens, qui sont étonnants, souriants et pleins de bonne volonté. Ne prenez pas des sacs difficiles à porter. Ne laissez rien comme valeur (papiers, argent en vue dans vos grands sacs).

Attention : depuis le 1^{er} juin 2019, il est interdit d'apporter des sacs en plastique en Tanzanie, y compris les sacs à ordures et à provisions. Les contrevenants condamnés, y compris les touristes, risquent des amendes très lourdes et une peine d'emprisonnement pouvant aller jusqu'à deux ans. Il est donc déconseillé de mettre des sacs plastiques dans vos valises ou vos bagages à main. De même, les articles achetés à l'aéroport avant d'embarquer dans l'avion en direction de la Tanzanie doivent être retirés des sacs en plastique. Il faut donc vérifier vos bagages avant de partir pour n'emporter aucun sachet en plastique. De même, les sacs en plastique transparents « à fermeture à glissière » exigés par certaines compagnies aériennes pour le transport des liquides, produits cosmétiques, articles de toilettes... ne sont plus autorisés. Vous devez les laisser dans l'avion avant de descendre.

Pour dormir

- Sac de couchage bien chaud confortable à basse température (à -10°C au moins) + un drap sac + éventuellement matelas Termarest (auto gonflant)

Vêtements

- Une grosse fourrure polaire ou un pull chaud
- Short en coton
- Sous-vêtements chauds (en laine, ou fourrure polaire légère, par exemple)
- Tee-shirts
- Pantalon de montagne
- Sur pantalon en goretex (facultatif)
- Une paire de gants en laine et une paire de moufles
- Un passe montagne
- Un chapeau de soleil en toile ou une casquette
- Des foulards type bandanas
- Une chemise chaude ou une fourrure polaire légère
- Une surveste en goretex ou un anorak
- Une cape de pluie
- Des chaussettes légères et des chaussettes chaudes en laine ou spéciale rando très chaudes
- Des guêtres ou stop tout

- Survêtement jogging

Equipements

- Une paire de bâtons télescopiques
- Une lampe frontale avec piles de rechange (indispensable, l'ascension se fait de nuit)
- Papier hygiénique
- Trousse de toilette, avec serviettes humidifiées
- Deux gourdes thermos d'1 litre minimum (l'eau dans les gourdes simples gèlent au Kili !) ou une gourde spécial gel
- Couteau de poche (à mettre en soute)
- Lunettes de soleil à verres filtrants
- Un sifflet
- Une couverture de survie

Pour la partie haute

Nous vous recommandons trois couches :

Sous-vêtements à manches longues, sweat léger, fourrure polaire, le tout protégé par une surveste en goretex.

Chaussures

- Chaussures de trekking déjà portées (il faut avoir la cheville tenue ; les chaussures doivent être rodées avant le départ). Bonnes semelles, assez chaudes, les chaussures sont un élément important de la réussite du trek. Il est important d'avoir des chaussures dans lesquelles vous n'aurez pas froid aux pieds, car au sommet du Kili il fait couramment -20°C.
- Une paire de jogging ou chaussures légères ou sandales

Pharmacie personnelle

Consulter votre médecin en premier lieu.

- Crème solaire protection totale pour les lèvres et le visage, Elastoplaste, pansements, double peau (type Compeed), compresses et désinfectant, pommade cicatrisante, antibiotique à large spectre, antidiarrhéique (intérix, immodium, ercéfuryl), antalgique (aspirine, paracétamol), collyre, pommade antiinflammatoire, pastilles désinfectantes (hydroclonazone-micropur), coramine glucose
- Nous vous conseillons la prise de Diamox, qui est un diurétique léger, et qui favorise l'acclimatation à l'altitude. À prendre à partir de Shira camp (3700m) 1 comprimé le matin.
- Somnifère léger si vous avez des problèmes de sommeil (en altitude on dort mal) Stilnox par exemple
- Purificateur d'eau

INFORMATIONS PRATIQUES

Le pays

Pays : Tanzanie

Capitale : Dodoma

Formalités

► Le visa

Munissez-vous de votre passeport, valable encore 6 mois après la date de retour. L'autorisation de sortie du territoire est obligatoire pour tout mineur voyageant sans ses deux parents.

A compter du 15/01/17, tout mineur qui voyage à l'étranger sans être accompagné de ses parents devra être muni de sa pièce d'identité en cours de validité (carte d'identité ou passeport selon la destination), d'un formulaire signé par l'un des parents titulaire de l'autorité parentale (autorisation de sortie du territoire), de la photocopie de la pièce d'identité du parent signataire.

Pour plus d'informations nous vous invitons à vous rapprocher de votre mairie.

Visa obligatoire : vous pouvez le faire directement sur place à votre arrivée à l'aéroport. Cependant, ce processus peut prendre plus de deux heures en raison des trois étapes à suivre et donc de l'attente pour chacune. Le règlement se fait normalement en carte bancaire. Cependant, des informations contradictoires circulent sur les paiements en cash ou par carte bancaire. Munissez-vous donc de dollars américains : environ 50 \$ par personne, à payer en cash.

Les recommandations des autorités sont donc de faire une demande de visa en ligne avant votre départ <https://www.immigration.go.tz/index.php/en/services/visa-information>. Cela évite le passage pour le paiement et fait gagner du temps.

Pour toute information supplémentaire sur les visas : <http://tanzaniaembassy.fr/embassy/consular-services/info-on-visas/pour-obtenir-un-visa>

Le processus en ligne demande plus d'informations qu'un visa à l'arrivée et est délivré dans un délai de 2 à 3 semaines. Veuillez noter que toutes les frontières ne sont pas équipées pour prendre le visa en ligne.

A ce jour (16/08/19) seules 5 frontières acceptent les entrées dans le pays avec le e-visa :

- Aéroport international Julius Nyerere (DAR)
- Aéroport international de Kilimandjaro (JRO)
- Aéroport international Abeid Amani Karume (ZNZ)
- Namanga (frontière routière entre Arusha et Nairobi)
- Tunduma (frontière routière entre la Tanzanie et la Zambie)

Pour plus d'information : Ambassade de Tanzanie à Paris, 7 ter rue Léonard de Vinci - 75116 Paris. Tél : 01 53 70 63 66 - Fax : 01 47 55 05 46.

Vous pouvez aussi faire appel à une agence spécialisée dans la fourniture de visas, entre autres : Visas Express, 54 rue de l'Ouest, BP 48, 75661 Paris cedex 14.

Tél : 01 44 10 72 72, Fax : 01 44 10 72 73.

Attention : dorénavant, les mineurs devront être en possession de leur propre passeport et donc obtenir un visa individuel pour voyager en Tanzanie.

L'inscription d'un enfant sur le passeport d'un adulte ne sera pas suffisante pour l'obtention du visa.

► Santé

Traitement antipaludéen (Savarine ou Lariam) conseillé (consulter un centre de médecine tropicale).
Vaccinations : fièvre jaune (obligatoire, munissez-vous d'un certificat de vaccination car il peut vous être demandé à votre arrivée à l'aéroport) ; sont recommandées : hépatite A et B. TABDT (typhoïde) + polio.

Adresse utile

Ambassade de Tanzanie

7ter rue Léonard de Vinci,
75116 Paris
Téléphone : 01 53 70 63 66
<http://tanzaniaembassy.fr/>

Téléphone

Le mobile passe en bas, mais difficilement pendant le trek.
Tanzanie : +255

Décalage horaire

Il y a une heure de plus en été et deux heures de plus en hiver, lorsqu'il est 12h00 en France il est 13h00 (14h00 en hiver) en Tanzanie.

Climat

Tropical, variable selon l'altitude. Saison sèche de décembre à mars. Saison des pluies en avril/mai et mi-octobre/novembre.

Temps très frais et même froid en altitude (+10 à -10°C). Assez chaud dans les parcs (25 à 28°C).
Pendant le trek, la température à la plus basse altitude varie de 15 à 20°C le jour et peut atteindre -5°C la nuit ; la température à la plus haute altitude est de 5 à 6°C le jour, -10°C la nuit.

Langue

Swahili et anglais ; la plupart de nos guides sont francophones (mais nous ne pouvons le garantir).

- « Jambo » = bonjour, salut (à chaque fois que vous croisez quelqu'un vous serez salués comme ça).
- « Polé, polé » = doucement,
- « Asante » = merci
- « Hakuna matata » = pas de problème !
- « Twende » = allons-y ! (Vous l'entendrez souvent lors de l'ascension finale)

Devise

Le monnaie en Tanzanie est le shilling tanzanien (TZS) (1 euro = 2554 shilling, au 04/11/2019). Vous ne pouvez pas vous procurer cette monnaie en France ; vous ne pourrez pas non plus les recharger.

Vous pouvez emmener soit des US \$, soit des euros, mais les US \$ sont préférés.
Attention : les dollars US antérieures à 2009 ans sont systématiquement refusés !
Carte Visa : acceptée presque partout mais soumise à taxation (5 à 10%)

L'eau

Il est fortement recommandé de traiter l'eau que vous boirez pendant le trek (micropur ou hydroclonazone) et le reste du temps de boire exclusivement de l'eau minérale ou autres boissons cachetées. Vous apprendrez à vous laver les dents à l'eau minérale.

Secours

Notre guide emporte une radio pour prévenir de tout problème majeur ; si la radio ne passe pas, des rangers sont présents dans de nombreux secteurs, et peuvent déclencher des secours à tout moment.
N'oubliez pas que l'organisation des secours diffère totalement de celle qui existe en France. Il n'y a pas d'hélicoptère, les moyens sont modestes. Pour tout ce qui est bénin, (entorses légères, insolation, lumbagos etc.) des porteurs vous assistent et redescendent avec vous jusqu'au camp suivant, ou précédent. En cas de blessure plus importante, on peut faire appel à ceux qui s'appellent « les flying doctors ». Ils viennent en

hélicoptère ou en petit avion (dans les parcs par exemple). Ce qui prend quand même un certain temps, les portables ne passent pas partout et les Tanzaniens, s'ils sont des athlètes en général au-dessus de la moyenne, ne sont pas des surhommes, non plus.

De même si pour une raison ou une autre, vous désirez quitter le groupe en cours d'ascension, les frais d'hôtels et de transfert à partir d'une porte sont à votre charge.

Il est très important d'être bien assuré pour ce type de voyage.

Sachez toutefois que statistiquement, il y a très peu de problème sur cette ascension si les participants ont respecté les consignes préalables, à savoir : venir entraîné pour la réaliser, et si les consignes des guides ont été également bien suivies sur le terrain. Vous serez peut-être surpris par le rythme lent de la marche imprimé par les guides, mais c'est une garantie de réussite importante, pour la réalisation de cette ascension. Soyez donc attentif et relax, même si vous avez un très bon entraînement, respectez cette consigne essentielle.

Écologie

Chacun doit se sentir **personnellement** responsable, nous voyageons dans **un milieu naturel propre et souvent fragile**, nous ne devons **rien** laisser de notre passage. Gardez dans vos poches jusqu'au soir les mouchoirs en papiers et emballages divers à jeter dans les endroits prévus à cet effet. **Attention : depuis le 1^{er} juin 2019, les sacs en plastique sont totalement interdits en Tanzanie** (voir rubrique « Pour transporter vos affaires »). De même, les bouteilles en plastique sont interdites lors de l'ascension pour des raisons environnementales. Nous vous recommandons donc de vous munir de gourdes adaptées ou de poches à eau.

Photographie

Il est agréable de ramener des souvenirs et films de son voyage : les paysages sont à vous pour les filmer, mais ayez une retenue décente face aux habitants.

Un petit conseil : prenez des pellicules 200 ASA en quantité (car les films vendus sur place sont chers et parfois périmés) et des piles de rechange.

Il est plus facile d'utiliser un appareil analogique que numérique (pas de possibilité de recharger vos batteries en cours d'ascension) ou alors prévoir au moins 3 batteries de rechange chargées et stockées au chaud.

Bibliographie

Très nombreuse, un bon guide **Lonely Planet** en Français ou en anglais, **le Petit Futé** sur la Tanzanie et dans la collection Guides **Arthaud** « Kenya Tanzanie ».

Cartes

Kilimandjaro 1/62000^{ème} mountains of the World, on peut se la procurer dans les grandes librairies, comme l'Astrolabe à Paris, Arthaud à Grenoble etc...

Divers

La Tanzanie

La République unie de Tanzanie (945090 km²), constituée en 1964 par la réunion du Tanganyika et de Zanzibar, est bordée au nord par le Kenya et l'Ouganda, à l'est par l'océan Indien, au sud par la Zambie, le Malawi et le Mozambique, à l'ouest par le Rwanda, le Burundi et le Congo démocratique (ex-Zaire), dont elle est séparée par le lac Tanganyika.

Géographie physique

La Tanzanie continentale est principalement formée d'aplanissements situés entre 1000 et 1500 m d'altitude, morcelés par la tectonique des Rifts : le Rift occidental, à la frontière occidentale du pays, est le mieux marqué, jalonné par les lacs Tanganyika et Malawi ; le Rift oriental, qui le rejoint au sud, dans la région du mont Rungwe, s'efface parfois au profit de simples escarpements de failles tournés vers l'est.

Relief

À des fractures annexes sont liés des constructions volcaniques, comme le Kilimandjaro, point culminant de l'Afrique (5 892 m), et le Meru, et des alignements de petits massifs, orientés nord-nord-ouest - sud-sud-est dans la partie nord-est (Usambara, Pare), puis nord-est - sud-ouest dans les « hautes terres du Sud » (Uluguru, horst d'Iringa) qui rejoignent le Rift au mont Rungwe (2 959 m), lequel domine le lac Malawi. Ces mouvements tectoniques ont perturbé le drainage vers l'océan et sont à l'origine de vastes dépressions inondées saisonnièrement ; les grandes vallées (Ruaha, Kilombero, Ruvuma) sont de sérieux obstacles à la circulation, mais offrent des potentialités d'aménagement hydro-agricole. Les plaines sédimentaires côtières sont relativement étroites. À faible distance, les îles de Zanzibar et de Pemba sont pour partie coralliennes. Cartes : Tanzanie

Climat et végétation

La Tanzanie ne connaît pas au même degré que le Kenya l'opposition entre plateaux et plaines sèches et massifs bien arrosés. Dans le centre, où il tombe rarement plus de 1 m de pluies, une diagonale sèche, nord-est - sud-ouest, avec moins de 600 mm, s'étend de la frontière kényane aux approches du mont Rungwe. Seuls le nord-est et le nord-ouest du pays ont des régimes climatiques de type subéquatorial, avec deux saisons de pluies ; l'essentiel du pays connaît un rythme tropical, avec des pluies de novembre à avril. Les régions centrales, sauf les plus sèches, sont couvertes d'une forêt claire, le miombo, où pullulent les glossines (mouches tsé-tsé), parfois dégradée en savanes. Sur les massifs, l'étagement de la végétation (savane ou forêt claire, forêt mésophile, prairies d'altitude) tend à s'effacer avec la mise en culture.

Population

Le peuplement de la Tanzanie est essentiellement d'origine bantoue, quoique le pays soit à l'extrême pointe de l'avancée nilotique (avec les Massaïs en particulier). La Tanzanie a été le cœur continental de l'empire commercial de Zanzibar, dominé par les Arabes d'Oman, associés aux commerçants du sous-continent indien. La civilisation swahilie s'est épanouie dans l'archipel de Zanzibar et dans les comptoirs de la côte comme de l'intérieur, Tabora notamment : l'islam est plus répandu que dans les autres pays d'Afrique de l'est et le swahili a pu devenir assez aisément la langue nationale.

La répartition de la population, estimée à 49,25 millions d'habitants (2013), est très inégale et largement périphérique, avec une densité moyenne de 41,7 hab./km² et des densités maximales dans les massifs du nord-est, au sud et à l'ouest du lac Victoria (pays sukuma et haya), dans les montagnes du Sud et sur la côte. Une progression de la population dans les plateaux centraux, longtemps très sous-peuplés, atténue un peu ces contrastes. À l'origine caractérisé par un habitat éparpillé en hameaux, le monde rural a connu une grande opération de « villagisation », destinée à faciliter le travail en commun et l'équipement ; devenue systématique en 1974, elle n'a toutefois pas frappé les massifs les plus peuplés, où les maisons continuent d'être éparpillées au milieu des champs. Le taux de population urbaine reste modeste (26% en 2010). Malgré une progression des villes de l'intérieur, les centres urbains les plus actifs restent côtiers : quoiqu'elle ait en principe abandonné le statut de capitale à Dodoma (572 000 hab.), Dar es-Salaam (5,5 millions hab.) reste le pôle urbain et économique majeur, et de loin la principale ville.

Economie

La répartition périphérique du peuplement en Tanzanie avait sa traduction dans l'activité économique. Le centre du pays était caractérisé par une pauvre agriculture vivrière, fondée sur le maïs et le sorgho, et l'absence de bétail, pour cause de trypanosomiase. Les régions de cultures d'exportation étaient périphériques: grandes plantations de sisal dans les régions basses du Nord-Est, autour de Tanga et de Dar es-Salaam; plantations européennes de café en bordure des massifs du Nord-Est (région d'Arusha); caféières paysannes d'arabica sur les pentes du Kilimandjaro (pays chagga) et du Meru, comme dans l'extrême Sud (également producteur de thé, mais handicapé par l'isolement); le Nord-Ouest (en pays haya, autour de Bukoba) produisait du café robusta; sur la côte, les cultures vivrières étaient pratiquées sous les cocotiers et les anacardiés (qui donnent la noix de cajou); le giroflier était l'apanage de l'archipel de Zanzibar. À ces

cultures permanentes s'ajoutait le coton, considérablement étendu en pays sukuma (au sud du lac Victoria) depuis les années 1950.

Agriculture

Les cultures d'exportation ont lourdement pâti d'une politique économique qui les taxait au profit théorique des cultures vivrières et des régions plus pauvres du Centre : suite à la nationalisation des plantations, la production de sisal est tombée au sixième de ce qu'elle était à l'Indépendance ; la production de café n'a augmenté que de 20 % en quinze ans, celle de thé de 42 %, quand la population progressait de 75 %. Le potentiel des plantations est à reconstruire, dans des conditions de marché difficiles. Un plus grand dynamisme caractérise les régions centrales : les résultats sont meilleurs pour le coton et le tabac, qui y sont cultivés ; surtout, la production de maïs et de riz – notamment pour le marché intérieur – a connu une très sensible progression le long de l'axe de la voie ferrée Tazara, construite par la Chine entre 1969 et 1975 pour désenclaver la Zambie. La voie ferrée, rénovée, est un instrument efficace de développement économique et le trafic vers la Zambie est important. Quoique la riziculture soit ancienne, surtout dans le Sud, le potentiel des grandes vallées et dépressions intérieures est encore très insuffisamment utilisé. En raison de l'extension de la trypanosomiose, l'élevage bovin est peu important, sauf dans les parties sèches du Nord-Est, en pays sukuma et dans les massifs, où progresse la production laitière.

Energie et industrie

La Tanzanie exploite peu de ressources minérales (diamant, or, sel, gaz de Songo-Songo près de la côte, alimentant l'usine d'engrais de Kilwa Kilosa, phosphates dans le Nord, à Minjingu); le fer et le charbon, dans le Sud-Ouest, ne sont pas économiquement exploitables. L'industrie, très hétéroclite, et dont la réhabilitation est difficile, est, malgré une volonté de déconcentration, restée largement concentrée à Dar es-Salaam et dans le Nord-Est, qui groupent 65 % des emplois et 69 % des entreprises de plus de dix salariés. L'activité touristique progresse, avec comme principale attraction le Kilimandjaro, mais elle reste deux fois moindre qu'au Kenya.

Histoire

La côte tanzanienne a été, au même titre que celle du Kenya, marquée par la présence de comptoirs commerciaux, où dès le début de notre ère s'étaient développés les échanges entre l'Afrique, le monde arabe et l'Asie, et où s'épanouit la civilisation swahilie.

