

TREKKING KILIMANDJARO

Matériel fourni par l'organisation :

- 1 Chaise trépied/client,
- Table pour les repas,
- Tente montagne (3 places pour 2 clients),
- 1 tente restaurant et 1 tente cuisine (adaptées à la taille du groupe),
- 1 matelas mousse de 5 cm d'épaisseur/client,
- 1 tente toilette
- Un caisson hyperbare par groupe,
- Un moyen de communication pour la sécurité entre la montagne et la base à Arusha,
- Les assiettes, plats et couverts pour les repas,
- 1 trousse pharmacie pour l'équipe,
- 1 sac de portage qui sera remis aux clients pour mettre leurs affaires (9kg/personne)

Equipement nécessaire :

L'ascension du Kilimandjaro est un véritable défi sportif et pas une simple marche en montagne.

Les températures au sommet peuvent être extrêmes notamment la nuit où il peut faire entre -5°C et -20°C. Sur les premières journées les températures sont tempérées parfois chaudes et avec de possibles intempéries. Le manque d'oxygène dû aux effets de l'altitude nécessite une acclimatation du corps par l'augmentation du taux de globules rouges dans le sang. Une bonne hydratation (3 à 5 litres d'eau par jour) est absolument nécessaire.

Il vous faudra donc prévoir : L'ensemble de vos affaires est reparti entre un sac à dos porté pendant la marche et un sac de portage en toile souple de 55 litres, donné à chacun lors du briefing. (Confié aux porteurs)

Le sac confié aux porteurs ne devra pas excéder 12 kilos par personne + un sac de voyage qui restera au lodge durant l'ascension.

Équipements :

- 1 sac à dos (taille 20-30 litres) pour les affaires de la journée
- 1 sac de couchage de qualité - confort a - 15°C de type sarcophage
- 1 sac à viande est fortement conseillée
- 1 paire de chaussures de montagne prenant bien les chevilles pour la marche et 1 paire de tennis pour le soir
- 1 paire de chaussettes chaudes en laine
- 2 sous-vêtements chauds (collant, sous pull...il peut faire très froid, évitez le coton)
- 1 veste polaire ou laine chaude
- 1 surveste en goretex ou micropore imperméable
- 1 cape de pluie
- 1 bonnet chaud et 1 bonne paire de gants (pour les derniers jours)
- 1 casquette ou équivalent pour vous protéger du soleil
- 1 très bonne paire de lunettes (n'oubliez pas que vous êtes en altitude sous l'équateur !)
- 1 lampe frontale à LED (avec pile de rechange)
- Des bâtons télescopiques (recommandés)
- Suffisamment de t-shirt pour la durée du trek (synthétique ou laine)
- 1 pantalon trek toile
- 1 pantalon chaud imperméable pour l'ascension finale
- 1 couverture de survie
- + fruits secs et barres céréalières

Pour l'eau:

- . Gourdes 2 litres minimum*
- . Thermos

Attention, dès le 2^{ème} jour, vous boirez de l'eau de source ; il est fortement conseillé d'utiliser des pastilles de purification (A prévoir donc)

****les bouteilles plastiques d'eau minérale sont proscrites dans le Parc National du Kilimandjaro pour réduire la quantité de déchets***

+ UNE TROUSSE A PHARMACIE

- 1 bon tube de crème solaire
- Tout le nécessaire pour une ascension de ce type (demander conseil à votre médecin)
Antalgique, collyre, Vitamine C, compeed contre les ampoules, produit anti-moustique, paracétamol, anti- diarrhéique, antibiotique, et produit désinfectant avec compresse.

Infos pratiques

Passeport et Visa

Passeport valide 6 mois après la date de retour.

Pour les ressortissants français, **un visa est obligatoire**. Il s'obtient à votre arrivée à l'aéroport. 50\$ en espèces vous seront demandés pour son règlement (billets USD datant d'après 2006). Les délais d'attente à l'aéroport pour son obtention peuvent être long, comptez entre 2h à 2h30. Le visa peut également s'obtenir en ligne, comptez 2 à 3 semaines de délai pour son obtention. Site officiel de demande visa en ligne des Autorités Tanzaniennes : <https://visa.immigration.go.tz/>

Décalage horaire

+1h en été, +2h en hiver par rapport à la France.

Vaccination

Le vaccin contre la fièvre jaune a été rétabli début 2008. Il faut prévoir une marge de plus de 14 jours avant votre départ. N'oubliez pas d'emporter le certificat international de vaccination qui pourra vous être demandé par les douaniers à l'entrée de la Tanzanie ainsi qu'à l'entrée de Zanzibar.

Vaccins non obligatoires mais recommandés : contre la typhoïde, l'hépatite A, l'hépatite B, le DTP et dans certains cas contre les méningites A et C, contre la rage (voir avec votre médecin).

Un traitement préventif contre le paludisme est indispensable. Pensez à emporter un produit anti-moustique.

Langues officielles

L'anglais et le swahili sont les deux langues officielles. Il existe en outre de nombreux dialectes africains, reflets de la diversité tribale du pays.

Monnaie

Le shilling tanzanien : 1€=2600 TSH (Janvier 2019)

Pour les US dollars, pensez à prendre des billets émis après 2006 !!

Depuis l'interdiction récente des bureaux de change en Tanzanie, vous ne pourrez que faire des retraits en shilling tanzaniens dans les distributeurs à Arusha, à Dar es Salaam et Zanzibar. Néanmoins l'euro et plus particulièrement le dollar américain sont très utilisés et pourront suffire pour régler tous vos achats sur place (billets USD datant d'après 2006).

Mais ayez des petites coupures ;

Si vous souhaitez régler par carte bancaire certains achats, sachez que des suppléments de frais de paiement par carte bancaires sont opérés de de l'ordre de (4 à 6% environ)

Electricité

Le courant est de 230V. Le type de prise est anglais ; un adaptateur est conseillé.

UTILISATION DES SACS PLASTIQUES EN TANZANIE

Depuis le 1er juin 2019, tous les emballages en plastique seront formellement interdits.

Ceci, suite à une directive gouvernementale tanzanienne.

Les directives du gouvernement tanzanien interdisent désormais d'importer, d'exporter, de produire, de vendre, d'entreposer, de fournir et d'utiliser les sacs en plastique dans tout le pays. Un point à préciser : "le gouvernement n'a pas l'intention de rendre les choses désagréables pour les touristes. Il s'agit simplement de souligner la nécessité de protéger l'environnement et de garder notre pays propre et attractif ; les visiteurs que nous accueillons devront accepter les contraintes mineures qui en découlent. "

L'interdiction s'applique à tout type de sac plastique, quelle que soit leur épaisseur.

Toutefois, le plastique ou l'emballage plastique pour les services médicaux, les produits industriels, l'industrie de la construction, le secteur agricole, les produits alimentaires, l'hygiène et la gestion de déchets ne seront pas interdits.

Il est conseillé aux voyageurs d'éviter de transporter ou d'emballer les sacs en plastique dans leur valise ou leur bagage à main avant de se rendre sur la destination.

Un bureau spécial sera dédié pour tous les points d'entrée pour contrôle.

Seuls seront tolérés les pochettes de transport en plastique de type Ziploc particulièrement utilisés pour transporter ses accessoires de toilette -, à condition également qu'elles ne soient pas laissées sur place.

À ce jour, 34 pays africains ont légiféré pour contrôler l'utilisation des sacs en plastique au moyen d'interdictions ou de taxes.

Cette interdiction est entrée en vigueur le 1er juin dernier dans toute la Tanzanie et les touristes qui enfreindront cette règle feront sujets à des amendes.

Pourboires

Il est commun de laisser un pourboire aux personnes qui vous accompagnent ou vous assistent lors de votre voyage. Pour mener votre sac à la chambre, le porteur attendra un petit « tips » de 500 TSH (environ 30 cts d'€), le chauffeur guide attendra 20\$ par jour en safari.

Adresses utiles

Consulat et ambassade de Tanzanie en France :

7 Ter rue Léonard de Vinci, 75116 Paris.

Tél. : +33 (0)1-53-70-63-66

<https://www.fr.tzembassy.go.tz/>

Ambassade de France en Tanzanie :

Ali H. Mwinyi (angle Kilimani Road)

PO box 2349, Dar es Salam. Tél. : +255 (22)-219-88-00

www.ambafrance-tz.org