

Tupande Kili!

(Gravissons le Kilimandjaro !)



Petit guide de voyage
par Tanzania Specialist

La meilleure préparation pour votre ascension du Kilimandjaro !

Table des matières

Introduction	2
Présentation	2
Quelques informations sur la Tanzanie	3
Gravir le Mont Kilimandjaro	4
Se préparer à l'ascension	4
Au cours de l'ascension	5
Conseils pour les pourboires en Tanzanie	7
Kilimanjaro Responsible Trekking Organisation	7
Se préparer intelligemment pour l'ascension du Kilimandjaro	8
Assurances utiles	9
Aidez-nous à préserver la nature en Tanzanie !	10

ENTREPRISE Tanzania Specialist B.V. **ADRESSE** Socratesstraat 1, 2675 XD Honselersdijk

TEL +33 2 57 28 00 79 **E-MAIL** france@tanzaniaspecialist.com

CHAMBRE DE COMMERCE 65050401 **VAT** NL 8559 61351 B.01

INTERNATIONAL BANK ACCOUNT NUMBER NL39RABO0308568478

SWIFT/BIC CODE RABONL2U



Introduction

Vous êtes sur le point d'embarquer pour un merveilleux séjour en Tanzanie pour y gravir la plus haute montagne d'Afrique. Ce pays d'Afrique de l'Est est célèbre pour sa richesse naturelle et abrite en plus du mont Kilimandjaro, deux autres des sept merveilles d'Afrique :

- La Grande Migration dans le parc national du Serengeti
- Le cratère du Ngorongoro

Le cratère du Ngorongoro et le parc national du Serengeti sont connus dans le monde entier pour abriter de nombreux animaux sauvages. Les Big Five (éléphant, lion, léopard, buffle et rhinocéros) se trouvent par exemple au sein de ces deux sites, ainsi que dans certains autres parcs nationaux. Au large de la côte, on trouve des îles tropicales comme Zanzibar, Mafia et Pemba, avec leurs récifs coralliens et leurs plages de rêve. C'est un véritable paradis pour les plongeurs !

Mais bien sûr, le Kilimandjaro, ou le Kili comme on l'appelle en Tanzanie, reste avant tout l'étape incontournable de votre séjour. Dans cette brochure, nous vous donnons quelques conseils et informations qui vous aideront à atteindre ce sommet mythique !

Présentation



La Tanzanie est située en Afrique de l'Est, en bordure de l'océan Indien. Elle est entourée par le Kenya et l'Ouganda au nord, le Rwanda, le Burundi et la République démocratique du Congo à l'ouest, et la Zambie, le Malawi et le Mozambique au sud. Le nom de Tanzanie a été adopté par le pays après la fusion du Tanganyika et de Zanzibar en 1964.

Le pays compte 62 millions d'habitants appartenant à plus de 120 tribus différentes. Les plus grandes tribus sont celles des Sukuma, des Nyamwezi, des Haya, des Nyakyusa et des Chagga, comptant chacune plus d'un million de personnes.

La plupart des tribus sont d'origine bantoue, venant d'Afrique de l'Ouest. La tribu des Maasäi est peut-être la tribu la plus connue, mais ne représente qu'une faible proportion de la population totale.

ENTREPRISE Tanzania Specialist B.V. **ADRESSE** Socratesstraat 1, 2675 XD Honselersdijk

TEL +33 2 57 28 00 79 **E-MAIL** france@tanzaniaspecialist.com

CHAMBRE DE COMMERCE 65050401 **VAT** NL 8559 61351 B.01

INTERNATIONAL BANK ACCOUNT NUMBER NL39RABO0308568478

SWIFT/BIC CODE RABONL2U



En Tanzanie, il y a deux langues officielles : l'anglais et le swahili. Toutefois, dans la plupart des régions du pays, il vous sera difficile de communiquer en anglais, qui reste une langue peu répandue en Tanzanie. La plupart des habitants parlent le swahili. Le swahili n'est pas uniquement parlé en Tanzanie, mais aussi au Congo, au Burundi, au Rwanda ou encore au Kenya. Cette langue est d'origine bantoue et arabe, mais emprunte également des mots de l'anglais et de l'allemand.

Les villes

Dar Es Salaam, avec une population de près de 6 millions d'habitants, est la plus grande ville et également l'ancienne capitale de la Tanzanie. C'est un centre économique important, une ville portuaire et l'une des villes dont la croissance est la plus rapide au monde. Arusha, la capitale du tourisme situé dans le nord du pays, est la troisième plus grande ville. La capitale officielle, plutôt méconnue, Dodoma, est située vers le centre du pays.

Quelques informations sur la Tanzanie

- Capitale : Dodoma
- Monnaie : Shilling Tanzanien
- Population : 62 millions
- Langues : swahili et anglais
- Superficie : 945 000 km²
- Superficie de l'eau : 61 500 km²
- Pays voisins : Kenya, Ouganda, Rwanda, Burundi, République démocratique du Congo, Zambie, Malawi et Mozambique
- Point culminant : 5 895 mètres (Kilimandjaro)
- Décalage horaire : heure d'été - 1h plus tard ; heure d'hiver - 2 h plus tard qu'en France
- Lieux les plus connus : parc national du Serengeti, cratère du Ngorongoro, Kilimandjaro et Zanzibar



ENTREPRISE Tanzania Specialist B.V. **ADRESSE** Socratesstraat 1, 2675 XD Honselersdijk

TEL +33 2 57 28 00 79 **E-MAIL** france@tanzaniaspecialist.com

CHAMBRE DE COMMERCE 65050401 **VAT** NL 8559 61351 B.01

INTERNATIONAL BANK ACCOUNT NUMBER NL39RABO0308568478

SWIFT/BIC CODE RABONL2U



Gravir le Mont Kilimandjaro

C'est au beau milieu de la savane africaine que se dessine la plus haute montagne d'Afrique, le Mont Kilimandjaro, qui s'élève à 5 895 mètres d'altitude. Avec notre équipe de guides expérimentés à vos côtés pour vous aider à atteindre le sommet, vous serez libre d'admirer les paysages époustouffants et les vues spectaculaires tout au long de l'itinéraire. Une fois que vous vous tiendrez sur le « Toit de l'Afrique », vous aurez la chance d'assister au plus beau lever du soleil de votre vie et de sentir les premiers rayons du soleil caresser votre visage !



Se préparer à l'ascension

Il est primordial d'être en bonne santé avant de se lancer dans une expédition de ce type. Les camps et les installations de base, les différences d'altitude, les terrains accidentés et les fluctuations de température peuvent être éprouvants pour le corps humain. En y ajoutant à cela les longues distances à parcourir dans ces conditions, il est indispensable d'avoir une bonne condition physique.

Une bonne préparation est essentielle. Après tout, plus vous êtes en forme, plus l'ascension sera agréable ! Nous vous recommandons de faire des randonnées avec des sacs remplis de livres dans les semaines précédant l'ascension du Kilimandjaro, afin de vous habituer au poids sur vos épaules et à la marche sur de longues distances. Il peut également être judicieux de s'entraîner sur des routes escarpées ou, si vous vivez dans une région relativement plate, de monter et descendre régulièrement quelques étages. En général, toute personne qui pratique une activité physique régulière et qui a un mode de vie sain peut sans problème atteindre le sommet. En supposant bien sûr que l'on soit capable de supporter les différences d'altitude, ce à quoi il est difficile de se préparer. En fonction de votre expérience et de votre condition physique, vous pouvez commencer l'ascension au pied de la montagne ou un peu plus haut, à 3 000 mètres par exemple.

ENTREPRISE Tanzania Specialist B.V. **ADRESSE** Socratesstraat 1, 2675 XD Honselersdijk

TEL +33 2 57 28 00 79 **E-MAIL** france@tanzaniaspecialist.com

CHAMBRE DE COMMERCE 65050401 **VAT** NL 8559 61351 B.01

INTERNATIONAL BANK ACCOUNT NUMBER NL39RABO0308568478

SWIFT/BIC CODE RABONL2U



Au cours de l'ascension



Lorsque vous grimpez avec nous, tout est prévu : l'hébergement, la nourriture, l'eau, les porteurs, les guides et le chef cuisinier. Sur la plupart des itinéraires, vous passerez la nuit dans des tentes spacieuses que les porteurs porteront jusqu'au sommet. En empruntant la voie Marangu, vous passerez la nuit dans des dortoirs.

Alimentation et eau

Pendant l'ascension, un chef cuisinier vous préparera des petit-déjeuners, des déjeuners et des dîners copieux.

- Au menu au petit-déjeuner : des oeufs durs, saucisses, pancakes, porridge d'avoine et du pain avec différentes garnitures comme de la confiture ou du beurre de cacahuètes.
- Les déjeuners seront servis chauds ou sous forme de pique-nique, en fonction de la distance parcourue lors de la journée. Les plats chauds contiennent généralement de la soupe, un plat principal de pâtes, riz et/ou patates, de la viande ou poisson et des légumes et un dessert de fruits dans la mesure du possible. Les déjeuners pique-nique sont similaires aux petits-déjeuners.
- Le soir vous est servi un dîner copieux avec des œufs, du riz, des pâtes et/ou des pommes de terre, beaucoup de légumes et de la viande ou du poisson pour vous aider à récupérer des forces. L'entrée est habituellement une soupe (fraîchement préparée, de différentes sortes) et un dessert de fruits.
- Entre temps des encas tels que pommes, noix, chocolat et biscuits sont partagés par les guides et dans l'après-midi une pause est prévue avec du thé, du café, du chocolat chaud ou du lait avec du popcorn, des biscuits, cacahuètes ou noix de cajoux.

Du thé, du café et de l'eau vous seront proposés. Les porteurs récupèrent de l'eau fraîche dans diverses rivières de montagne pour ensuite la filtrer et la purifier à l'aide de pastilles de purification d'eau. De cette manière, nous vous garantissons que l'eau est 100 % potable.

ENTREPRISE Tanzania Specialist B.V. **ADRESSE** Socratesstraat 1, 2675 XD Honselersdijk
TEL +33 2 57 28 00 79 **E-MAIL** france@tanzaniaspecialist.com
CHAMBRE DE COMMERCE 65050401 **VAT** NL 8559 61351 B.01
INTERNATIONAL BANK ACCOUNT NUMBER NL39RABO0308568478
SWIFT/BIC CODE RABONL2U



Toilettes et douches

Lors de votre expédition dans le parc national du Kilimandjaro, vous trouverez des toilettes publiques dans les camps où vous passerez la nuit. Pendant la journée, vous pouvez utiliser des toilettes portables que l'un des porteurs transporte au sommet de la montagne (uniquement pour les expéditions privées). Tout au long de l'ascension, il ne sera pas possible de prendre une douche, mais le matin et le soir, vous pourrez faire une toilette de chat avec de l'eau chauffée. Il est donc recommandé d'emporter des lingettes humides, du papier toilette et du gel antibactérien.

Bagages et vêtements

Le nombre et le poids des bagages sont limités pendant l'ascension. Vous pouvez laisser en toute sécurité les bagages qui ne sont pas nécessaires pendant l'ascension au refuge. Le poids des bagages est limité à 18 kg par personne, afin de ne pas surcharger les porteurs.

En ce qui concerne les vêtements, nous vous conseillons de porter plusieurs couches, car le temps en montagne est imprévisible et vous allez traverser différentes zones climatiques. Éviter d'emporter des vêtements en coton, qui risquent d'être mouillés et seront difficiles à sécher en montagne. Préférez les vêtements en polypropylène, en laine mérinos, en soie ou en polaire.

Climat en montagne

Le temps en montagne est assez imprévisible. Les températures peuvent varier de 20/27° C au pied de la montagne en journée, à -2/-30° C la nuit au sommet (Uhuru Peak), où il peut même y avoir de la neige.

Les nuits sont fraîches et le ciel est dégagé. Les matinées sont chaudes dès que le soleil commence à briller. Les températures agréables et le ciel dégagé vous accompagnent généralement tout au long de la journée. Nous vous recommandons donc

vivement de vous munir d'une bonne protection contre les rayons UV (même si la pluie peut aussi surprendre de temps à autre). Dès que la nuit tombe, les températures chutent très vite en dessous de zéro. La nuit où vous atteindrez le sommet peut être difficile en raison des basses températures, de l'altitude et des conditions météorologiques en général comme les vents forts. Veillez à porter des vêtements appropriés pour cette nuit-là et, d'une manière générale, soyez prêt à affronter les différentes conditions météorologiques pendant l'ascension.



ENTREPRISE Tanzania Specialist B.V. **ADRESSE** Socratesstraat 1, 2675 XD Honselersdijk

TEL +33 2 57 28 00 79 **E-MAIL** france@tanzaniaspecialist.com

CHAMBRE DE COMMERCE 65050401 **VAT** NL 8559 61351 B.01

INTERNATIONAL BANK ACCOUNT NUMBER NL39RABO0308568478

SWIFT/BIC CODE RABONL2U



Sécurité au cours de l'ascension

Votre sécurité est au cœur de nos priorités. Nos guides sont formés chaque année pour s'assurer qu'ils peuvent prodiguer les premiers soins en cas d'urgence et qu'ils savent comment éviter les accidents en montagne. Cependant, se lancer à l'assaut d'une montagne comporte toujours des risques et il est important de faire toujours preuve de prudence.

Il est également indispensable de bien communiquer avec vos guides pendant l'ascension ; suivez leurs conseils, dites-leur si vous ne vous sentez pas bien ou en danger, et informez-les de toute condition médicale préexistante. Le guide en chef effectuera des contrôles réguliers une fois que vous aurez atteint les parties les plus élevées de la montagne. Il mesurera par exemple votre taux d'oxygène dans le sang, mais aussi votre bien-être émotionnel et mental. Nous nous assurerons ainsi que vous atteindrez le sommet sain et sauf, ou que vous serez raccompagné en toute sécurité au pied de la montagne si la situation l'exige.

Les frais d'évacuation médicale d'urgence par voie terrestre sont couverts en cas d'évacuation à une altitude maximale de 3 500 m. Veuillez noter que les évacuations à une altitude supérieure nécessitent l'intervention d'un hélicoptère médicalisé et ne sont donc pas couvertes.

Descendre plus tôt que prévu

Pour diverses raisons, vous pourriez devoir redescendre plus tôt que prévu de la montagne. Si c'est le cas, quelques frais supplémentaires pourraient être occasionnés. Vous aurez besoin, par exemple, de nuitées supplémentaires à l'hôtel. Vous devrez vous en acquitter directement, étant donné bien entendu qu'elles n'auront pas été réservées à l'avance par nos soins.

Conseils pour les pourboires en Tanzanie

Donner des pourboires est une coutume en Tanzanie et représente une grande motivation pour l'équipe. C'est une belle addition au salaire des membres de l'équipe qui leur montre directement votre reconnaissance puisqu'ils restent avec vous durant la totalité de votre ascension, jour et nuit. En règle générale, pour l'ascension du Kilimandjaro chaque groupe donne 15\$ par jour pour le guide principal, 10\$ par jour pour le guide assistant, 10\$ par jour pour le cuisinier et 8\$ par jour par porteur.

Kilimanjaro Responsible Trekking Organisation

Tanzania Specialist est une entreprise partenaire certifiée KRTO et en tant que tel nous garantissons :

- Un tourisme de montagne socialement responsable au Kilimandjaro
- Un traitement juste et éthique de l'équipe de montagne
- Pas d'exploitation ou de mauvais traitement de l'équipe de montagne

En pratique, cela signifie que nous assurons que les porteurs aient des salaires



ENTREPRISE Tanzania Specialist B.V. **ADRESSE** Socratesstraat 1, 2675 XD Honselersdijk

TEL +33 2 57 28 00 79 **E-MAIL** france@tanzaniaspecialist.com

CHAMBRE DE COMMERCE 65050401 **VAT** NL 8559 61351 B.01

INTERNATIONAL BANK ACCOUNT NUMBER NL39RABO0308568478

SWIFT/BIC CODE RABONL2U



décents, un nombre décent d'heures travaillées, un équipement approprié et qu'ils puissent suivre des cours afin d'approfondir leurs connaissances. Ce projet est contrôlé par KRTO et KPAP (Kilimanjaro Porter Assistance Project) et réalisé en partenariat avec eux. Pour plus d'informations sur cette initiative, veuillez consulter [le site internet de KRTO](#).

Se préparer intelligemment pour l'ascension du Kilimandjaro

- Plusieurs couches de pantalons et vestes de trekking imperméables (non déperlants)
- Vêtements thermiques
- Poncho (facultatif)
- Plusieurs paires de chaussettes de marche épaisses
- Chaussures de randonnée imperméables à tige haute
- Guêtres de randonnée à mettre par-dessus les chaussures pour les garder au sec
- Chapeau, casquette, bandana et/ou buff
- Deux paires de gants (fins + épais) imperméables et coupe-vent
- Sac à dos (porté par les porteurs)
- Petit sac à dos pour la journée
- Housse imperméable pour le sac à dos et les autres bagages
- Bouteille d'eau ou CamelBak
- Bâtons de randonnée
- Lampe frontale + piles de rechange
- Appareil photo + batteries de rechange (les appareils ne peuvent pas être rechargés en montagne)
- Lunettes de soleil et crème solaire
- Sac de couchage grand froid (jusqu'à -20 °C)
- Matelas de randonnée
- Petite serviette
- Trousse de toilette (papier toilette, savon, brosse à dents, gants de toilette, gel antibactérien)
- Barres énergétiques (x2/jour), biscuits et en-cas
- Comprimés de Diamox (contre le mal des montagnes)

Remarque : possibilité de louer certains articles mentionnés ci-dessus par notre biais.

ENTREPRISE Tanzania Specialist B.V. **ADRESSE** Socratesstraat 1, 2675 XD Honselersdijk

TEL +33 2 57 28 00 79 **E-MAIL** france@tanzaniaspecialist.com

CHAMBRE DE COMMERCE 65050401 **VAT** NL 8559 61351 B.01

INTERNATIONAL BANK ACCOUNT NUMBER NL39RABO0308568478

SWIFT/BIC CODE RABONL2U



Assurances utiles

Assurance Flying Doctors

Les [Flying Doctors de l'AMREF](#) effectuent des vols d'évacuation médicale en Tanzanie (y compris le mont Kilimandjaro), à Zanzibar (y compris les îles de Mafia et de Pemba), au Kenya, en Ouganda, au Rwanda et au Burundi depuis les années 1950. Ce service Flying Doctors est un service d'ambulances



volantes dont les médecins et les pilotes sont prêts à intervenir 24h/24, 365j/365. L'assurance Flying Doctors s'ajoute à votre assurance voyage et n'est pas obligatoire.

Si vous rencontrez une situation d'urgence vitale en montagne, Flying Doctors peut organiser une évacuation par hélicoptère et vous transporter jusqu'à un hôpital à Moshi. Veuillez noter que l'altitude maximale de prise en charge dépend des conditions météorologiques et de terrain ainsi que des limites approximatives de poids de charge. Plus d'informations à ce sujet peuvent être trouvées dans leur [FAQ](#).

Tanzania Specialist est affiliée aux Flying Doctors de l'AMREF, cela signifie que vous pouvez souscrire à cette assurance via notre agence.

L'assurance Flying Doctors coûte 40 EUR par personne pour 30 jours.

Remarque : ce tarif couvre votre séjour dans un ou plusieurs des pays mentionnés ci-dessus. Les frais d'hospitalisation, les traitements médicaux et les médicaments ne sont pas inclus dans ce service. Il est donc recommandé de souscrire, en plus de l'assurance Flying Doctors, à une assurance maladie de voyage adéquate.

Assurance voyage

Nous exigeons de nos clients qu'ils souscrivent une bonne assurance voyage. Une assurance voyage couvre habituellement les frais médicaux, mais aussi, le plus souvent, les dommages et/ou la perte de bagages.

ENTREPRISE Tanzania Specialist B.V. **ADRESSE** Socratesstraat 1, 2675 XD Honselersdijk

TEL +33 2 57 28 00 79 **E-MAIL** france@tanzaniaspecialist.com

CHAMBRE DE COMMERCE 65050401 **VAT** NL 8559 61351 B.01

INTERNATIONAL BANK ACCOUNT NUMBER NL39RABO0308568478

SWIFT/BIC CODE RABONL2U



Aidez-nous à préserver la nature en Tanzanie !

Chez Tanzania Specialist, nous sommes très attachés à la beauté sauvage de notre beau pays. C'est pourquoi nous faisons tout ce qui est en notre pouvoir pour préserver l'environnement à notre échelle. Nous vous demandons, chers clients, de ne pas laisser de déchets sur le Kilimandjaro, sur la plage ou dans les parcs nationaux. Nous vous prions de les conserver avec vous jusqu'à ce que vous ou votre guide puissiez les jeter une fois de retour à l'hôtel. Ce n'est qu'un petit geste, mais cela permettra aux générations futures de profiter de ce magnifique pays comme nous le faisons !



*Nous vous souhaitons d'ores et déjà safari njema - un bon voyage - et
karibu Tanzania - bienvenue en Tanzanie !*

ENTREPRISE Tanzania Specialist B.V. **ADRESSE** Socratesstraat 1, 2675 XD Honselersdijk
TEL +33 2 57 28 00 79 **E-MAIL** france@tanzaniaspecialist.com
CHAMBRE DE COMMERCE 65050401 **VAT** NL 8559 61351 B.01
INTERNATIONAL BANK ACCOUNT NUMBER NL39RABO0308568478
SWIFT/BIC CODE RABONL2U

