

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
Votre santé lors de l'ascension	4
Évacuation	5
Dans quel cas ne pas gravir le mont Kilimandjaro	6
Certificat médical délivré par un médecin	7
Se préparer pour l'ascension	8
Pendant l'ascension	8
Conseils pour les pourboires en Tanzanie	10
Kilimanjaro Responsible Trekking Organisation	10
Assurances utiles	11
Se préparer intelligemment pour l'ascension du Kilimandjaro	12
Aidez-nous à préserver la nature en Tanzanie !	13

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.

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



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 époustoufflants 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 !



Votre santé lors de 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.

Des conditions exigeantes comportent forcément des risques. En gravissant le Kilimandjaro, vous devez avoir conscience du risque de mal des montagnes ou de blessures physiques, ainsi que des possibilités d'évacuation limitées. Nous tenons à ce que nos clients connaissent ces risques avant d'envisager de faire l'ascension. Nous demandons également à nos randonneurs de remplir un formulaire au moment de la réservation, précisant qu'ils ont pris connaissance des risques et nous informant de tout problème médical pré-existant.

Mal des montagnes

Le mal des montagnes peut survenir lorsque le corps a du mal à s'adapter aux changements d'altitude et au manque d'oxygène en montagne. Les symptômes du mal des montagnes peuvent être les suivants: insomnie, toux, perte d'appétit, nausées, vomissements et crampes musculaires. Dans les formes les plus sévères, le mal des montagnes prolongé peut provoquer un oedème pulmonaire ou cérébral.

Vous pouvez réduire les risques en empruntant des itinéraires plus longs (montée progressive) ou en ajoutant des journées d'acclimatation avant d'entamer l'ascension. Pour les personnes inexpérimentées, la durée recommandée d'ascension est de sept jours ou plus.

Afin de prévenir le mal des montagnes, le traitement recommandé est le diamox. Sachez cependant que la prise simultanée de diamox et d'un traitement anti-paludéen peut causer des effets secondaires. Nous vous conseillons de consulter un médecin à ce propos avant de décider de prendre l'un ou l'autre traitement.

Blessures physiques

Bien qu'il n'y ait pas de véritable partie d'escalade pour atteindre le sommet du Kilimandjaro, il existe un risque de blessures physiques. Le terrain en montagne est rocheux et accidenté, et pendant la saison des pluies, le risque de glisser est accru. Des bâtons et de bonnes chaussures de marche sont conseillés afin d'éviter les chutes. Veuillez consulter la liste du matériel recommandé sur notre site internet.

Évacuation

Nos forfaits pour les ascensions couvrent l'évacuation par voie terrestre avec des civières, l'assistance de nos guides et les véhicules de secours du parc national. Selon le lieu du sauvetage, cela peut prendre jusqu'à 12 heures, car les véhicules ne peuvent monter que jusqu'à 3500 mètres. Pour les évacuations à partir d'une altitude supérieure, un hélicoptère médicalisé est nécessaire. Nous, Tanzania Specialist, sommes partenaires de l'AMREF Flying Doctors, qui intervient avec des hélicoptères de secours sur le mont Kilimandjaro jusqu'à une certaine altitude. Consultez leur [FAQ](#) pour connaître l'altitude maximale par itinéraire sur la montagne et pour en savoir plus sur l'AMREF Flying Doctors dans notre chapitre sur les assurances utiles.

Veuillez noter que l'évacuation par hélicoptère doit être assurée séparément, qu'elle est réservée aux situations constituant une menace vitale et qu'elle peut être limitée par l'altitude, les mauvaises conditions météorologiques ou d'autres raisons justifiées. Lorsque, pour une raison quelconque, les hélicoptères ne peuvent pas atteindre le grimpeur blessé, l'évacuation se fait par voie terrestre avec l'aide de nos guides. Un grimpeur peut demander spécifiquement un hélicoptère dans une situation où sa vie n'est pas en danger, mais cela sera à ses frais.

En résumé :

- Au pied de la montagne - de 3500 mètres: sauvetage à pied/en voiture.
- De 3500 à 4700 mètres: sauvetage par hélicoptère dans les situations constituant une menace vitale et uniquement avec une assurance. Si un randonneur n'est pas assuré, les frais seront à sa charge. Si la situation n'implique pas de menace vitale, les évacuations se font à pied avec l'aide de nos guides.
- De 4700 mètres à 5895 mètres (pic Uhuru): sauvetage à pied jusqu'à ce qu'un hélicoptère/ une voiture puisse prendre le relais.

Le rôle de nos guides

Nos guides de montagne suivent chaque année une formation (médicale) afin d'être en mesure d'administrer les soins de premiers secours en cas d'urgence, et de savoir comment éviter les accidents en montagne. Il est essentiel de maintenir une bonne communication avec vos guides pendant l'ascension, de suivre leurs conseils et de leur dire si vous vous sentez mal ou en insécurité. Ils sont également informés de tout problème médical préexistant vous concernant grâce au formulaire que nous vous demandons de remplir lors de la réservation.

Le guide principal fera des contrôles réguliers une fois que vous atteignez les plus hautes zones de montagne. Par exemple, il vérifiera votre taux d'oxygène, mais aussi votre bien-être mental et émotionnel. Ainsi, nous atténuons les risques liés à l'ascension et nous nous assurons que vous atteignez le sommet sain et sauf, ou que vous êtes guidé vers le bas en toute sécurité si la situation l'exige. Si cela arrive, des coûts supplémentaires peuvent s'appliquer, par exemple si vous devez payer des nuits supplémentaires dans un hôtel.

Dans quel cas ne pas gravir le mont Kilimandjaro

Il existe plusieurs facteurs pouvant augmenter les risques d'accidents sur la montagne, et cela pourrait être une indication de reporter ou annuler vos projets d'ascension.

Reportez si dans les six derniers mois :

- Vous avez subi une intervention chirurgicale ou médicale lourde et/ou vous remettez d'une blessure physique;
- Vous avez subi une perte de connaissance, une crise, une convulsion ou des épisodes d'évanouissements;
- Vous avez subi une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral;
- Vous avez expérimenté des douleurs thoraciques ou des essoufflements inexplicables;
- Vous avez eu des fractures ou des membres gravement blessés et n'êtes pas encore complètement rétabli.

Certificat médical délivré par un médecin

Un certificat médical délivré par un médecin agréé est nécessaire si l'une des situations suivantes s'applique à vous:

- Vous souffrez de troubles cardiaques, neurologiques ou respiratoires.
- Vous souffrez d'épilepsie.
- Vous souffrez régulièrement de vertiges, d'étourdissements ou de pertes d'équilibre.
- Vous souffrez de troubles visuels ou auditifs importants.
- Vous souffrez de troubles du sommeil.
- Vous souffrez de diabète.
- Vous êtes enceinte de moins de 20 semaines.
- Vous avez plus de 70 ans.
- Vous souffrez d'hypertension artérielle ou prenez des médicaments anti-coagulants.

Lorsque vous obtenez votre certificat médical, veillez à informer votre praticien des détails de votre projet, comme indiqué ci-dessous. Cela lui permettra de procéder à une évaluation appropriée. N'oubliez pas de mentionner:

- La durée total de votre ascension, et le fait que vous prévoyez de marcher entre 4 et 9 heures par jour sur un terrain accidenté et rocheux. Évoquez l'altitude que vous prévoyez d'atteindre (pic Uhuru à 5895 mètres) et le fait que, la nuit du sommet, vous devrez marcher entre 7 et 11 heures par des températures glaciales, puis descendre pendant 6 à 8 heures jusqu'au campement inférieur le lendemain matin.
- Que la plupart de vos bagages (max. 18 kg) seront transportés par des porteurs, ce qui facilitera la randonnée.
- Que vous serez exposé à des conditions météorologiques extrêmes et que vous devrez être capable de supporter une exposition au soleil intense, à des vents violents, à la pluie et à la neige. Les températures peuvent également être extrêmes: il peut faire plus de 20°C pendant la journée et moins 20°C la nuit (en particulier au campement du sommet);
- Que vous devez être physiquement capable de marcher et de rester debout pendant de longues périodes, avec des toilettes, des zones ombragées et des sièges limités. Même si nous transportons des chaises, des tables et des tentes, le temps dont vous disposerez pour les utiliser sera limité.

Se préparer pour l'ascension



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 Kilimanjaro, 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.

Pendant 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 passez la nuit dans des tentes spacieuses que les porteurs portent jusqu'au sommet. En empruntant la voie Marangu, vous passez la nuit dans des dortoirs.

Alimentation et eau

Pendant l'ascension, un chef cuisinier vous prépare 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 sont 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 sont 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.

Toilettes et douches

Lors de votre expédition dans le parc national du Kilimandjaro, vous trouvez des toilettes publiques dans les camps où vous passez 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 pouvez 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 traversez différentes zones climatiques. Évitez d'emporter des vêtements en coton, qui risquent d'être mouillés et sont 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.

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 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](#).

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.

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.

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 !*