



## Le Toit de l'Afrique: Kilimandjaro - Voie Machame [ 5963 M ]



Une ascension facile dans un site préservé au milieu de paysages africains d'une rare beauté; végétation luxuriante et faune sauvage.



### Atteindre le toit de l'Afrique est un trekking facile mais délicat

Trek Online est la seule agence de voyage à vous faire bénéficier de son expérience de la haute altitude pour vous proposer l'ascension du Kilimandjaro (un petit 6000 m!) avec les conditions d'acclimatation requises afin d'éviter les accidents dus à une ascension au-delà des 5000 m. sans préparation préalable !

### Acclimatation : Mont Meru (4 566 m). Ascension Kilimandjaro voie Machame (5 963 m.)

Afin de vous préparez pour atteindre le toit de l'Afrique, vous vous acclimaterez en atteignant le sommet du Mont Meru qui vous donnera une vue imprenable sur le Kilimandjaro, notre objectif!

La voie de Machame permet une approche du Kilimandjaro à travers la forêt par le sud ouest, rejoignant la route du plateau de Shira avant de traverser les champs de glace de Kibo.

Une traversée fantastique à travers des paysages africains que vous laisserons époustoufflés. Ce trekking permet de découvrir les parcs nationaux préservés au milieu de paysages africains.

**PROGRAMME JOUR PAR JOUR****Jour 1: Départ**

Envol pour Kilimandjaro Airport.

**Jour 2 : Kilimandjaro – Lodge ( 700 m)**

Arrivée à l'aéroport de Kilimandjaro, accueil par notre équipe et transfert à Arumeru River lodge pour la nuit. Construit sur une ancienne plantation de café, le lodge est situé à 700m au sud de la route principale Arusha-Moshi, à 35 mns de l'aéroport international et 15 mns de la ville d'Arusha.

**Jour 3 : Parc National d'Arusha (2 750 m)**

Transfert matinal vers le Parc National d'Arusha. Guides et porteurs vous attendent à l'entrée du parc « Momella gate » où vous effectuez les formalités d'enregistrement. Vous passerez votre première nuit à Miriakamba Hut (2750m). Cette marche se déroule essentiellement dans la forêt. Deux itinéraires mènent à Miriakamba ; le premier passe par le sud par la forêt et dure 5h, l'autre plus court 3-4h, mais plus physique vous permet d'avoir une vue spectaculaire sur les lacs Momella et le Kilimandjaro. Soirée de détente au camp Miriakamba.

**Jour 4 : Miriakamba - Saddle Hut (3 600 m)**

Après le petit déjeuner, départ pour une ascension de 3-4h pour atteindre Saddle Hut (3600m). De là vous pourrez apprécier une vue magnifique sur les lacs Momella, le cratère du Meru, le petit Meru (3801m), le Kilimandjaro, les hauts plateaux du Ngorongoro, la variété de faune et de flore, et le changement de la végétation avec l'altitude. Au loin Arusha. La chaleur se fait sentir le jour, mais les nuits sont fraîches. Nuit au refuge.

**Jour 5 : Sommet du Meru 4 566 m. (F)**

Départ matinal pour le sommet à 4566m, environ 5 à 6 heures de marche. Retour vers le camp Miriakamba (2 750 m.). Nuit au refuge

**Jour 6 : Moshi**

Journée de repos

**Jour 7 : Camp Machamé (5-6h) – (3 000 m)**

Transfert vers le parc national du Kilimandjaro, où vous attendent vos guides et porteurs. Après l'enregistrement, l'ascension commence à partir de l'enceinte du parc à 1800m d'altitude. Vous vous frayez un chemin à travers cette forêt dense pour atteindre le camp Machamé à 3000m (5-6h). Vue sur le glacier de Kibo (si le temps le permet). Nuit au camp.

**Jour 8 : Camp Shira (4-5h) – (3 800 m)**

Petite journée d'ascension (4-5h) qui débute avec un passage à « Picnic rock », une paroi rocheuse semi-circulaire où vous aurez une vue exceptionnelle du plateau de Shira ainsi que du glacier Kibo. Repos et suite de l'ascension pour atteindre camp Shira à 3800m. Nuit au camp.

**Jour 9 : Camp Barranco (5-6h) - (4 200 m)**

Vous commencez la journée avec une ascension sportive pour atteindre le camp Barranco à 4200m. Le reste de la journée est dédiée au repos.

**Jour 10 : Camp Karanga (5-6h) – (3 900 m)**

Ascension en douceur pour vous permettre de contempler des vues panoramiques. Quittant le plateau et la forêt dense, vous pénétrez un paysage volcanique et continuez votre ascension jusqu'à 4 550m pour redescendre au camp Karanga à 3 900m (5-6h). Nuit au camp.

**Jour 11 : Camp Barafu (5-6h) – (4 800 m)**

Après le petit déjeuner, vous traversez le mur de Barranco, à travers la vallée de Karanga. Déjeuner à 4 200m à la jonction de la piste de Mweka. Arrivée au camp Barafu 4 800 m pour la nuit. Repos et préparatifs pour le sommet.

**Jour 12 : Sommet du Kilimandjaro (5 963 m)**

Départ dans la nuit pour Stella à 5 735m. Puis Uhuru à 5 895m., avant d'atteindre le sommet à 5 963m. avant le lever du soleil ! Redescente vers le camp de Mweka à 3 000m. Vous continuez votre descente à travers une merveilleuse forêt dense, puis des plantations de café et de bananiers pour enfin arriver au village de Mweka pour la nuit. Soirée de célébration avec l'équipe.

**Jour 13 : Transfert à l'aéroport, vol de retour**

Petit déjeuner et suite de la descente vers l'entrée du parc, pour la remise des diplômes et transfert à l'aéroport pour le vol retour.

**Jour 14 : Arrivée****NIVEAU TECHNIQUE 3****SPORTIF**

Trek qui s'adresse aux personnes désirants découvrir un pays dans des conditions authentiques et sportives : Marches de 3 à 6 heures par jours, nuits en tente, dénivelé moyen, faible altitude. Ces voyages s'adressent aux personnes en bonne condition physique et pratiquant régulièrement un sport sans nécessairement être à un niveau de compétition... une bonne endurance physique avec un esprit sportif !

**DATES ET TARIFS**

Pour le prix et les dates, merci de se référer au site [www.trekonline.com](http://www.trekonline.com)  
ou alors de demander la grille tarifaire

☒ Par téléphone : +33 (0)1 43 25 27 74 ☒ Par fax : +33 (0)1 46 33 24 77

☒ ou bien par mail : [contact@trekonline.fr](mailto:contact@trekonline.fr)

**SERVICES INCLUS**

<b>Accompagnateur</b>	L'encadrement par un guide accompagnateur local francophone.
<b>Communication Tanzanie</b>	Radio VHF.
<b>Equipement de camping</b>	Tout l'équipement de camping, comme les tentes doubles, tente mess, ustensiles de cuisine sont compris dans l'expédition.
<b>Hébergement</b>	Sur la base de chambre double, taxes et petit déjeuner inclus. Hôtels catégorie standard dans les villes et lors des excursions. Tentes, lodges, ou refuges pendant les treks et expéditions. Si vous désirez une chambre individuelle, merci de le mentionner lors de votre inscription (avec supplément).
<b>Porteurs, cuisiniers et guides Kili &amp; Meru</b>	Le portage est réglementé par les autorités du parc à l'entrée. 18 Kg par porteurs sur le Kilimandjaro et 15 Kg sur le Meru. Comptez en général 2 porteurs par personne. Les porteurs portent une partie de vos effets personnels ainsi que la logistique de l'expédition.
<b>Repas</b>	Pension complète durant l'expédition.
<b>Transfert</b>	Notre équipe viendra vous accueillir à l'aéroport et vous conduira à votre hôtel dès votre arrivée. Après l'expédition, nous assurons aussi le transfert entre votre hôtel et l'aéroport. Nous assurerons tous les transferts terrestres.
<b>Transport aérien</b>	Vol aller retour de votre ville sélectionnée et les vols domestiques.

**SERVICES NON INCLUS**

<b>Boissons et autre frais personnels</b>	Ne sont pas compris les boissons (bière, vin, boissons gazeuses) ou autres frais personnels en dehors de ceux compris dans l'itinéraire lors du trek et de l'expédition.
<b>Effets personnels</b>	Prévoir vos propres sacs de couchage. Des vêtements légers, pratiques, un pull ou une fine veste polaire et un coupe vent (il peut faire froid en altitude). Chapeau, lunettes de soleil, crème solaire, jumelles, pour l'ascension.
<b>Entrées aux parcs du Kili &amp; Meru</b>	Toutes les entrées sont facturées séparément par l'agence à Paris, comptez \$900.
<b>Mini groupe Tanzanie</b>	Départ garanti à partir de 2 personnes inscrites, supplément de 140€ par personne pour les groupes de moins de 4 personnes.
<b>Pourboires</b>	Sont hautement appréciés par ceux qui vous ont servis.
<b>Taxe de départ: Tanzanie</b>	Prévoir 20 \$ pour la taxe de départ.
<b>Visa et assurance: Tanzanie</b>	Directement à l'aéroport à votre arrivée (50€) en espèces. Ou à l'ambassade de Tanzanie en France : 13, avenue Raymond Poincaré – 75016 Paris. (Pour certaines destinations nous conseillons une assurance incluant l'annulation, retard & perte de bagages).

## CHECKLIST PHARMACIE

- Anti-diarrhéique (type Imodium...)
- Antiseptique intestinal (type Ganidan...)
- Aspirine
- Collyre (poussière, ophtalmie) et crème antibiotique pour les yeux.
- Compresse désinfectantes
- Médicaments contre la douleur : paracétamol etc...
- Médicaments habituels
- Pastilles purifiantes pour l'eau (Hydroclonazone, Micropur)
- Pommade anti-inflammatoire
- Répulsif anti-moustiques

- Traitement antibiotique à large spectre

## CHECKLIST ÉQUIPEMENT

---

### Vêtements

- Col roulé en synthétique
- Pantalon de marche
- Pantalon imperméable type Goretex
- Sous-vêtements synthétiques
- Veste en Goretex ou équivalent
- Veste polaire
- Vêtements adaptés à la marche
- Vêtements de pluie

### Tête

- Bonnet ou cagoule en laine
- Chapeau ou casquette
- Echarpe
- Paire de lunettes de soleil traditionnelle
- Passe-montagne léger

### Mains

- 2 paires de gants de type Goretex

### Pieds

- Paire de chaussure de haute montagne
- Paires de chaussettes épaisses pour le froid
- Paires de chaussettes synthétiques
- Paires de guêtres

### Pour camper

- Sac de couchage zone de confort -20°C

### Pour le voyage

- Ecran solaire protection maximale

- Éléments personnels de soin
- Lampe frontale avec les piles de rechanges
- Livre, walkman
- Thermos
- Une gourde d'un litre

**Pour la marche**

- Paire de bâtons de marche
- Sac a dos de 50 litres



## Informations Géographiques

Capitale : Dodoma

Point culminant : Le point culminant de l'Afrique est le Kilimandjaro (5 895m)

Situation : La Tanzanie est un pays de l'Afrique de l'Est situé en bordure de l'océan Indien.

Population : environ 42,2 millions d'habitants.

## Formalités administratives

Pour se rendre en Tanzanie les ressortissants français, doivent avoir leur passeport (valable 6 mois après la date de retour) et un visa obligatoire.

Vous devez joindre aux autorités compétentes : votre passeport, deux photos, un formulaire de demande de visa et une attestation de votre agence de voyage avec la durée et la date de votre séjour. Le délai d'obtention d'un visa de tourisme est d'environ quatre jours moyennant 50€.

## Informations sanitaires

Pour l'entrée en Tanzanie le vaccin contre la fièvre jaune est obligatoire. Nous vous conseillons aussi de vérifier que vous êtes à jour avec les vaccins traditionnels tels que : Le DT polio, typhoïde, hépatite A et B.

Nous vous recommandons de ne pas consommer l'eau du robinet, les glaçons et de laver les fruits, ne mangez pas des aliments qui ne sont pas bien cuits tels que la viande, poisson et les légumes.

N'oubliez pas une trousse de pharmacie très complète.

Vous pouvez consulter avant de partir le site de l'Institut Pasteur : [www.pasteur.fr](http://www.pasteur.fr)

## Informations pratiques

Gastronomie :

Lors de votre voyage en Tanzanie vous trouverez une cuisine variée selon les régions :

-Sur la côte et les îles les poissons et les crustacés sont souvent préparés à base de coco et d'épices. Les viandes de chèvre, mouton ou bœuf grillées sont accompagnées de bananes plantain ou de purée de maïs.

-Les boissons nationales sont la bière, le thé, le café et le Konyagi (liqueur).

**Artisanat :**

Lors de votre voyage en Tanzanie vous trouverez de l'artisanat masai, batiks, objets en bois précieux, vannerie, tapis, bijoux en or, et pierres précieuses.

Les Masai sont un peuple de nomades d'Afrique de l'Est. Ils vivent sur le Kenya et la Tanzanie.

**Langue :**

Le swahili et l'anglais sont les deux langues officielles de la Tanzanie.

**Monnaie :**

La monnaie nationale est « Le Shilling Tanzanien TZS » (1 euro pour 1729 shilling Tanzanien au 9 août 2008). Vous pouvez faire des paiements en dollar (la seconde monnaie du pays). Nous vous conseillons d'apporter des dollars en petites coupures. Certains établissements acceptent le paiement en euro. Vous pouvez retirer de l'argent dans les DAB (distributeurs) dans les villes.

**Cartes de paiement :**

Les cartes bancaires sont peu acceptées en Tanzanie. Les plus courantes sont : Visa, American Express, Mastercard et Diners Club qui sont acceptées dans les lodges, les grands hôtels et les grands magasins de souvenir.

**Climat :**

La Tanzanie possède deux types des climats : sur la côte, vous allez trouver un climat chaud et humide et au nord un climat plus frais. La Tanzanie se caractérise par deux zones climatiques : La zone des hauts plateaux avec un climat tropical tempéré et la côte avec un climat équatorial humide.

**Le mal d'altitude :**

Lors de votre visite en Tanzanie, vous pouvez passer par des altitudes élevées. Le mal d'altitude se traduit par des troubles respiratoires (essoufflements), maux de tête, vomissement, troubles du sommeil, qui peut se manifester au – delà de 3 000 mètres d'altitude.

C'est très important d'avoir une adaptation progressive, prenez donc le temps de vous reposer le jour d'arrivée en altitude.

**Décalage horaire :**

Il existe un décalage horaire + 1h en été et + 2h en hiver entre la Tanzanie et la France.

**Electricité :**

En Tanzanie le courant est en 220 et 230 volts. Nous vous recommandons d'apporter un adaptateur car les prises de courant sont à trois fiches (dont 2 plates horizontales et une verticale-GB) apportez aussi une lampe de poche à cause des coupures d'électricité qui sont très fréquentes.

**Vêtements :**

Prévoyez des vêtements légers (adaptés aux safaris), un lainage pour les soirées en altitude. Nous vous conseillons également d'apporter un manteau chaud, des moufles et un bonnet pour les treks en altitude.

Emportez aussi des lunettes de soleil et une protection solaire.

Téléphone :

- Indicatif pour la Tanzanie depuis la France : 00 + 255 + n° de la ville sans le 0 + n° de votre correspondant.
- Indicatif pour la France depuis la Tanzanie : 00 + 33 + n° à neuf chiffres sans le 0 initial de votre correspondant.
- Dans les grandes villes, vous allez trouver des nombreux cybercafés pour l'accès à internet.

Horaires :

- Banques : Du Lundi au Vendredi de 9h à 14h.
- Les magasins : Du Lundi au Vendredi de 9h à 17h30 et le Samedi de 9h à 13h.
- Les bureaux de postes : Du Lundi au Vendredi de 8h à 16h30 et le Samedi de 8h à 12h00.

Assurances :

C'est très important que vous partiez assuré. Vérifiez que votre assurance garantit le rapatriement.

Quelques mots utiles :

- Au revoir : Kwaheri
- Excuse – moi : Pole
- Merci : Asante
- Merci beaucoup : Asante sana
- Oui : Ndio
- Non : Hapana
- S'il vous plaît : Tafadhali
- Désolé : Pole

### Adresses utiles

Adresses Utiles :

En France :

Ambassade de Tanzanie :

13, Avenue Raymond Poincaré - 75116 Paris

Tél : 01 53 70 63 66

Fax : 01 47 55 05 46

ambtanzanie@wanadoo.fr

En Tanzanie :

Ambassade de France :

Bagamoyo – Kilimani Road

P.O Box 2349 à Dar es-Salaam

Tél : 255 22 266 60 21 (à 23)

Fax : 255 22 266 84 35

Centres de vaccination en France :  
Hôpital de l'Institut Pasteur  
211, rue de Vaugirard - 75015 Paris  
Téléphone : 08 90 71 08 11  
[www.pasteur.fr](http://www.pasteur.fr)