Tanzanie

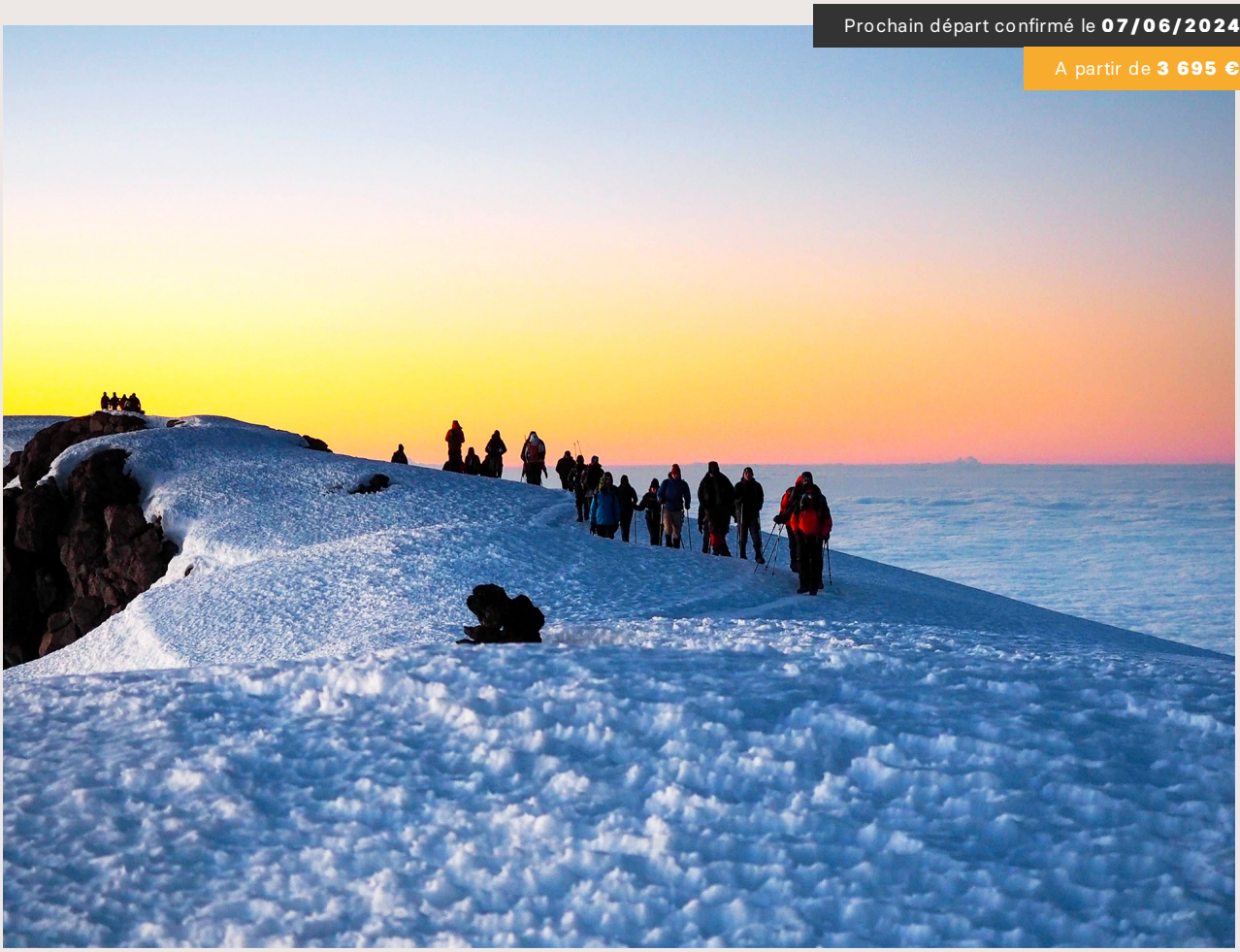
ASCENSION DU KILIMANDJARO ET DÉTENTE À ZANZIBAR

Code voyage : **KILI2ZNZ**

ASCENSION TREK

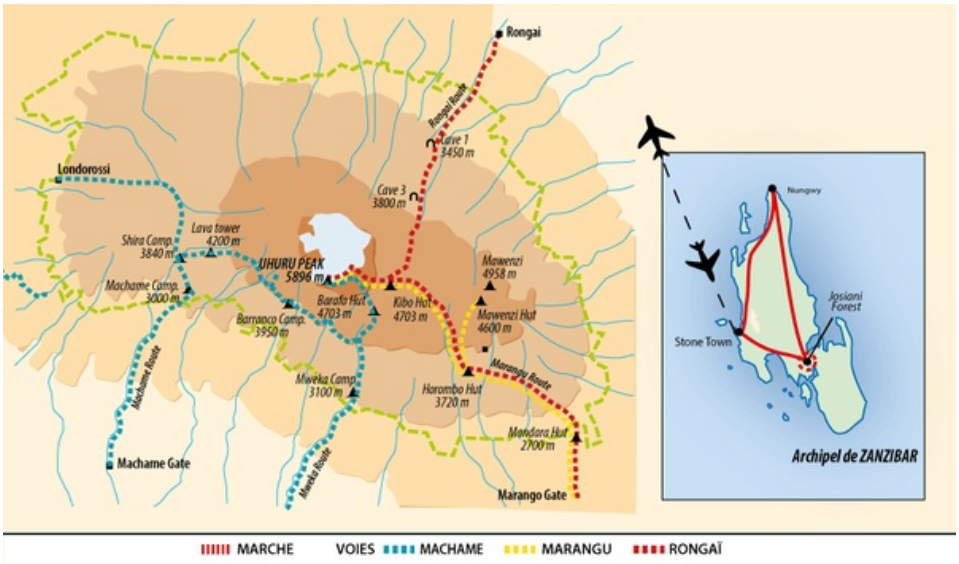
Prochain départ confirmé le **07/06/2024**

A partir de **3 695 €**



Voyage en petit groupe Niveau : **4/5** **16 jours** **Vol inclus**

Nous vous proposons l'ascension du toit de l'Afrique (5 895 m) en 7 jours de trek, suivi d'une récupération idyllique à Zanzibar ! Nous bénéficions d'un niveau de sécurité et de service maximum, ainsi que d'une logistique sans faille permettant d'optimiser le taux de réussite au sommet. L'engagement fort auprès de nos équipes de porteurs, en tant que membre de l'association des porteurs KPAP, est aussi une priorité.
Nous emmenons depuis plus de 30 ans des marcheurs sur le sommet du Kilimandjaro. La voie Machame est reconnue comme étant la plus belle route pour l'ascension du Kilimandjaro, en offrant des points de vue grandioses et impressionnants sur les falaises et glaciers du versant sud du Kibo. Votre trek débute dans la forêt équatoriale, avant de traverser des décors de hautes bruyères et de séneçons géants. Le plateau de Shira, ancien cratère dominé par le Kibo, nous permet de rejoindre la vallée de Barranco. L'ascension finale s'effectue depuis le camp Barafu pour atteindre le prestigieux toit de l'Afrique ! Puis, vous pourrez vous reposer sur l'île aux épices, la fabuleuse Zanzibar, ses plages de sable blanc et son ambiance unique, faite d'Afrique et d'Asie savamment mélangée !



POINTS FORTS

- Des nuits en lodge avant et après le trek pour préparer et récupérer de l'ascension.
- La détente sur Zanzibar après l'effort.
- Toutes nos dates sont garanties au départ et les groupes sont limités à 12 participants.

Jour par jour

JOUR 1

PARIS- KILIMANDJARO

Départ le J1 en vol de nuit ou le J2 en vol de jour si les vols sont saturés.

DÉTAIL

Déjeuner : libre
Dîner : libre

JOUR 2

KILIMANDJARO AIRPORT - DÉTENTE ET PRÉPARATION AU LODGE

Nous sommes accueillis par notre guide et conduits à notre lodge. Nous bénéficions d'un temps de détente et de préparation avant de partir pour l'ascension. Dans l'après-midi vers 16h, notre guide fait un briefing détaillé et nous aide à préparer notre sac dont le poids est limité à 15 kg par personne. Nuit au lodge et repas libres.

DÉTAIL

Hébergement : Lodge
Déjeuner : libre
Dîner : libre

JOUR 3

MACHAME GATE (1800 M) - MACHAME CAMP (3000 M)

Départ vers 8h en véhicule tout terrain pour Machame Gate (1800 m). Sur la route, par beau temps, nous observons le Mont Meru et déjà le Kili face à nous. Nous traversons les cultures de l'ethnie Chaga avant la Machame Gate, le point de départ de l'ascension. Trek à travers la forêt équatoriale humide, dense et inextricable. Nous sommes entourés de podocarpus, caoutchoutiers, manguiers sauvages, fougères géantes, bégonias et autres figuiers étrangleurs. Avec un peu de chance, nous observons le beau singe colobe guéréza. La forêt humide d'altitude laisse ensuite place aux hautes herbes et à la mystique lande à bruyères arborescentes. La montée est régulière et peu pentue, mais l'étape est assez longue.
Nuit à Machame Camp, situé à 3 000 m et d'où par beau temps le Kibo, notre objectif, se laisse observer tout comme le Shira, un autre sous-massif du Kili qui en compte 3 avec le Mawenzi.

DÉTAIL

Transport : 4x4 (2h, 12 km)
Marche : 5h-7h
Dénivelé positif : 1200 m
Altitude max : 3000 m
Hébergement : Bivouac

JOUR 4

MACHAME CAMP (3000 M) - SHIRA CAMP (3840 M)

Réveil sous la tente avec un thé ou un café bien chaud et une jolie vue sur le volcan Kibo avant de prendre le petit-déjeuner. Un chemin escarpé à travers les magnifiques bruyères arborescentes et leur « barbe » de lichen nous emmène à travers la lande d'altitude où poussent séneçons, lobélies, immortelles si propres au massif du Kili. Nous arrivons sur le plateau de Shira qui s'étend en pente douce devant nous. Au loin, à l'ouest, les vestiges de son ancien cratère éponyme forment aiguilles et cathédrales de basalte. Derrière encore se dessine le Mont Meru. Après-midi de repos et/ou petite marche autour du camp pour parfaire notre acclimatation. Nuit à Shira Camp situé à 3 840 m.

DÉTAIL

Marche : 4h-6h
Dénivelé positif : 850 m
Altitude max : 3840 m
Hébergement : Bivouac

JOUR 5

SHIRA CAMP (3840 M) - LAVA TOWER - BARRANCO CAMP (3950 M)

Petit à petit, nous arrivons dans le désert alpin, mais la flore est toujours présente dans quelques recoins. Montée régulière jusqu'au col de Lava Tower et ses impressionnantes tours de basalte flanquées à 4 600 m. Nous descendons par la suite vers Barranco via une petite brèche. C'est l'une des rares vallées du volcan formée par un effondrement. Les séneçons, arrosés par d'innombrables petites cascades et à l'abri relatif du vent, poussent nombreux et hauts comme des totems ici ! Nuit à Barranco, un très beau campement sur un promontoire situé à 3 950 m au pied d'une immense falaise et avec une vue plongeante sur la savane.

DÉTAIL

Marche : 6h-7h
Dénivelé positif : 800 m
Dénivelé négatif : 700 m
Altitude max : 3950 m
Hébergement : Bivouac

JOUR 6

BARRANCO CAMP (3950 M) - KARANGA CAMP (3995 M)

Nous partons en direction de la vallée de Karanga. Une nouvelle journée capitale en termes d'acclimatation. Montée de la « muraille » du Barranco : impressionnante, mais sans grosse difficulté technique. Il faut parfois poser la main, mais les guides nous entourent et nous aident à cet effet. Longue traversée par la suite constituée de montées et de descentes sur les flancs sud du massif du Kilimandjaro. À notre gauche, les glaciers du Kibo, encore imposants, nous surplombent tandis que face à nous, c'est le sous-massif du Mawenzi qui se découvre dans le ciel africain. Nous arrivons pour un déjeuner chaud au campement de Karanga. Au choix, après-midi pour se relaxer ou partir explorer les environs du circuit sud en compagnie de notre guide accompagnateur.

DÉTAIL

Marche : 3h-4h
Dénivelé positif : 400 m
Dénivelé négatif : 350 m
Altitude max : 3995 m
Hébergement : Bivouac

JOUR 7

KARANGA CAMP (3995M) - BARAFU CAMP (4600 M)

Montée régulière sur le sentier qui nous mène au camp de base du Kili. Les températures baissent et la végétation se fait plus rase encore. Nous évoluons ainsi jusqu'à longer enfin une crête et rejoindre Barafu et son campement. À l'est, se présente le majestueux Mawenzi et au-dessus de nous, notre objectif, le cratère du Kibo. Nous arrivons au Barafu Camp situé à 4 600 m où l'on ne trouve pas d'eau. Elle nous est acheminée par les porteurs, il nous faut donc l'utiliser avec parcimonie. Avec cette nouvelle formule du Kili en 7 jours de trek plutôt que 6, nous arrivons plus tôt, ce qui permet de prendre un déjeuner chaud et d'avoir le temps de se reposer. Idem le soir. Il s'agit de bien boire et manger pour prendre des forces. Le soir, nous nous couchons tôt pour partir en meilleure forme possible le « lendemain ».

DÉTAIL

Marche : 3h
Dénivelé positif : 700 m
Dénivelé négatif : 100 m
Altitude max : 4600 m
Hébergement : Bivouac

JOUR 8

BARAFU HUT (4600 M) - UHURU PEAK (5895 M) - MILLENIUM (3800 M) OU MWEKA CAMP(3100 M)

Réveil à 23 h pour un « petit-déjeuner » avant le départ vers minuit. Montée en lacets et à la frontale. Nous serpentons jusqu'aux glaciers Ratzel et Rebman, entre lesquels nous nous engageons pour déboucher à l'aube sur le bord du cratère, Stella Point, situé à 5 700 m. Encore 1h sur la crête douce du volcan pour atteindre Uhuru Peak à 5 895 m, sommet du Kilimanjaro et toit de l'Afrique. Retour sur Barafu en 3h où notre tente et notre duvet nous accueillent pour un petit sommeil réparateur. Nous poursuivons et terminons cette belle et longue journée de marche avec 1 500 m de descente (en 4 h) jusqu'à Mweka Camp, à 3 100 m.
Distance pour l'ascension : 6 km
Redescente au Mweka camp : environ 25 km

NB : si les horaires de vol et l'avancée du groupe le permettent, il est possible que nous nous arrêtions au Millenium Camp (3 800 m) plutôt qu'au Mweka. Ceci afin de mieux équilibrer les étapes. En tout état de cause, cette décision demeure celle du guide.

DÉTAIL

Marche : 12h-15h
Dénivelé positif : 1300 m
Dénivelé négatif : 2800 m
Altitude max : 5895 m
Hébergement : Bivouac

JOUR 9

MWEKA HUT (2800 M) - MWEKA GATE (1500 M) - NUIT À MOSHI

Descente régulière sur cette voie Mweka. Derrière nous, un décor qui n'est pas sans rappeler le maquis. Nous arrivons rapidement en forêt humide jusqu'à la sortie du parc. Nous déjeunons et recevons notre diplôme d'ascension le cas échéant, avant de dire au revoir à notre équipe. Un véhicule tout terrain nous emmène à travers des plantations de caféiers et de bananiers en direction d'Arusha.

DÉTAIL

Transport : 2h, 6 km
Marche : 3h-4h
Dénivelé négatif : 1600 m
Hébergement : Lodge
Déjeuner : libre
Dîner : libre

JOUR 10

DÉTENTE À VOTRE HÔTEL ET VOL POUR ZANZIBAR

Vous profitez des installations de votre hôtel ou prenez du temps pour découvrir Moshi avant d'être conduits à l'aéroport pour votre vol pour Zanzibar. Nuit à Stone Town. Repas libres.

DÉTAIL

Hébergement : Hôtel
Déjeuner : libre
Dîner : libre

JOUR 11

CÔTE NORD ET PLAGES DE NUNGWI

Matinée et déjeuner libres à Stone Town, ville à la superbe architecture omanaise. Zanzibar étant autrefois capitale du sultanat dans un passé glorieux que l'on respire encore. Nous quittons ensuite la "capitale" en direction de la côte nord et des plages de Nungwi. Nous nous installons à l'hôtel et prenons le temps de profiter de la plage. Dîner libre.

DÉTAIL

Transport : Véhicule privatisé (2h30, 60 km)
Hébergement : Hôtel
Déjeuner : libre
Dîner : libre

JOUR 12

CÔTE NORD- JOURNÉE LIBRE - PLAGE DE NUNGWI

Journée libre pour profiter des plages de sable blanc et de la mer turquoise. Repas libres.
NB : Sur place, il est tout à fait possible de réserver des excursions pour aller faire de la plongée ou aller pêcher en mer par exemple, moyennant supplément.

DÉTAIL

Hébergement : Hôtel
Déjeuner : libre
Dîner : libre

JOUR 13

CÔTE NORD - TOUR DES ÉPICES - FORÊT ET SINGES DE JOSANI - MANGROVE - CÔTE SUD-EST

Nous quittons la côte nord pour découvrir les épices qui ont fait la renommée de l'île, lors d'une balade à travers la forêt et la visite d'une ferme. Nous déjeunons sur place. Puis, direction la forêt de Josani où nous observons les singes Colobes roux, espèce endémique de l'île. Ensuite, nous rejoignons notre hôtel en bord de mer sur la côte sud-est vers la plage de Jambiani. Dîner libre

DÉTAIL

Transport : Véhicule privatif (2h, 100 km)
Marche : 2h-3h
Hébergement : Hôtel
Dîner : libre

JOUR 14

CÔTE SUD EST - PLAGE ET VILLAGE DE JAMBIANI

Journée libre sur la côte est. Repas libres.

Suggestion d'excursion à réserver sur place : Nous sommes conduits au sud-ouest de l'île au village de pêcheurs de Fumba d'où nous partons pour une sortie en boutre (embarcation traditionnelle appelée « dhow » en arabe) à la recherche des dauphins. Nous allons ensuite sur l'une des zones de plongée en apnée, accompagnés par un guide de plongée. Nous pouvons également faire tout simplement du snorkeling. Déjeuner sur un banc de sable. Le déjeuner est un repas traditionnel de Zanzibar et comprend une sélection de poissons de barbecue, de riz, de lentilles et curry de poissons généralement. Nous passons le reste de l'après-midi entre détente, baignade ou plongée en apnée. Nous revenons à Fumba à la voile, si le vent le permet, avant le retour à notre hôtel (option dépendant de l'état de la mer, entre 90 et 200 USD, selon le nombre de participants).

DÉTAIL

Hébergement : Hôtel
Déjeuner : libre
Dîner : libre

JOURS 15 À 16

CÔTE EST, RETOUR À STONE TOWN PUIS VOL

Le matin, nous profitons une dernière fois des plages de Zanzibar. Déjeuner libre.
En milieu d'après-midi, nous sommes conduits à l'aéroport de Stone Town pour notre vol retour de nuit. Arrivée en France le lendemain.

DÉTAIL

Transport : 2h, 40 km
Hébergement : Avion
Déjeuner : libre
Dîner : libre

À NOTER

Cet itinéraire est fourni à titre indicatif : en fonction des conditions météorologiques et opérationnelles, votre guide accompagnateur peut en effet modifier cet itinéraire, pour votre confort et pour votre sécurité et celle du groupe.

Afin de vous offrir un plus grand nombre de départs garantis, ce voyage est proposé chez Huwans et Atalante, partenaires sur ces départs.

Ce voyage est combiné avec d'autres voyages qui commencent par l'ascension du Kilimandjaro - voie Machame. Ainsi, il se peut que vous soyez accompagné de participants à ces voyages pendant votre trek. Cela ne modifie pas le nombre maximum de participants sur le voyage.

Dates & prix

LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 09/05/2024)

Nombre de participants : de 2 à 12

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	DÉPART CONFIRMÉ ?
VEN. 07/06/24	SAM. 22/06/24	**4 070 €**	DÉPART CONFIRMÉ
VEN. 14/06/24	SAM. 29/06/24	**3 995 €**	DÉPART CONFIRMÉ
VEN. 19/07/24	SAM. 03/08/24	**5 295 €**	DÉPART CONFIRMÉ
VEN. 26/07/24	SAM. 10/08/24	**5 295 €**	DÉPART CONFIRMÉ
VEN. 09/08/24	SAM. 24/08/24	**5 370 €**	DÉPART CONFIRMÉ
VEN. 16/08/24	SAM. 31/08/24	**5 295 €**	DÉPART CONFIRMÉ
VEN. 23/08/24	SAM. 07/09/24	**4 295 €**	DÉPART CONFIRMÉ
VEN. 30/08/24	SAM. 14/09/24	**3 995 €**	DÉPART CONFIRMÉ
VEN. 06/09/24	SAM. 21/09/24	**3 995 €**	DÉPART CONFIRMÉ
VEN. 13/09/24	SAM. 28/09/24	**3 995 €**	DÉPART CONFIRMÉ
VEN. 20/09/24	SAM. 05/10/24	**3 995 €**	DÉPART CONFIRMÉ
VEN. 27/09/24	SAM. 12/10/24	**3 995 €**	DÉPART CONFIRMÉ
VEN. 04/10/24	SAM. 19/10/24	**4 070 €**	DÉPART CONFIRMÉ
VEN. 11/10/24	SAM. 26/10/24	**3 995 €**	DÉPART CONFIRMÉ
VEN. 18/10/24	SAM. 02/11/24	**4 370 €**	DÉPART CONFIRMÉ
VEN. 06/12/24	SAM. 21/12/24	**3 995 €**	DÉPART CONFIRMÉ
VEN. 13/12/24	SAM. 28/12/24	**3 995 €**	DÉPART CONFIRMÉ
VEN. 20/12/24	SAM. 04/01/25	**4 495 €**	DÉPART CONFIRMÉ
VEN. 03/01/25	SAM. 18/01/25	**3 695 €**	DÉPART CONFIRMÉ
VEN. 24/01/25	SAM. 08/02/25	**3 695 €**	DÉPART CONFIRMÉ
VEN. 07/02/25	SAM. 22/02/25	**3 795 €**	DÉPART CONFIRMÉ
VEN. 14/02/25	SAM. 01/03/25	**3 795 €**	DÉPART CONFIRMÉ
VEN. 21/02/25	SAM. 08/03/25	**3 795 €**	DÉPART CONFIRMÉ

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	DÉPART CONFIRMÉ ?
VEN. 28/02/25	SAM. 15/03/25	3 795 €	DÉPART CONFIRMÉ
VEN. 07/03/25	SAM. 22/03/25	3 795 €	DÉPART CONFIRMÉ
VEN. 14/03/25	SAM. 29/03/25	3 795 €	DÉPART CONFIRMÉ
VEN. 21/03/25	SAM. 05/04/25	3 795 €	DÉPART CONFIRMÉ
VEN. 06/06/25	SAM. 21/06/25	3 895 €	DÉPART CONFIRMÉ
VEN. 13/06/25	SAM. 28/06/25	3 895 €	DÉPART CONFIRMÉ
VEN. 20/06/25	SAM. 05/07/25	3 895 €	DÉPART CONFIRMÉ
VEN. 27/06/25	SAM. 12/07/25	3 895 €	DÉPART CONFIRMÉ
VEN. 04/07/25	SAM. 19/07/25	3 895 €	DÉPART CONFIRMÉ
VEN. 11/07/25	SAM. 26/07/25	3 895 €	DÉPART CONFIRMÉ
VEN. 18/07/25	SAM. 02/08/25	4 195 €	DÉPART CONFIRMÉ
VEN. 25/07/25	SAM. 09/08/25	4 195 €	DÉPART CONFIRMÉ
VEN. 01/08/25	SAM. 16/08/25	4 195 €	DÉPART CONFIRMÉ
VEN. 08/08/25	SAM. 23/08/25	4 395 €	DÉPART CONFIRMÉ
VEN. 15/08/25	SAM. 30/08/25	4 395 €	DÉPART CONFIRMÉ
VEN. 22/08/25	SAM. 06/09/25	3 895 €	DÉPART CONFIRMÉ
VEN. 29/08/25	SAM. 13/09/25	3 895 €	DÉPART CONFIRMÉ
VEN. 05/09/25	SAM. 20/09/25	3 895 €	DÉPART CONFIRMÉ
VEN. 12/09/25	SAM. 27/09/25	3 795 €	DÉPART CONFIRMÉ
VEN. 19/09/25	SAM. 04/10/25	3 795 €	DÉPART CONFIRMÉ
VEN. 26/09/25	SAM. 11/10/25	3 795 €	DÉPART CONFIRMÉ
VEN. 03/10/25	SAM. 18/10/25	3 795 €	DÉPART CONFIRMÉ
VEN. 10/10/25	SAM. 25/10/25	3 795 €	DÉPART CONFIRMÉ
VEN. 17/10/25	SAM. 01/11/25	3 895 €	DÉPART CONFIRMÉ
VEN. 05/12/25	SAM. 20/12/25	3 795 €	DÉPART CONFIRMÉ
VEN. 12/12/25	SAM. 27/12/25	3 795 €	DÉPART CONFIRMÉ
VEN. 19/12/25	SAM. 03/01/26	3 995 €	DÉPART CONFIRMÉ
VEN. 26/12/25	SAM. 10/01/26	3 995 €	DÉPART CONFIRMÉ

Le prix comprend

- Les vols internationaux
- L'encadrement par un guide local francophone spécialiste du massif et des assistants guides anglophones (tous certifiés par la KINAPA (Kilimandjaro National Park Association) et formés par le label américain WFR de secours en montagne)
- La logistique des porteurs, un cuisinier et un serveur
- Les transports terrestres
- Les excursions détaillées dans le programme
- Les hébergements comme indiqués dans le fil des jours
- La pension complète sauf les repas mentionnés comme « libres » dans le fil des jours
- Les équipements de sécurité nécessaires pendant le trek : trousse de secours, oxymètre, bouteilles d'oxygène et radio-téléphones
- L'accès à un service médical spécialisé sur l'altitude 24h/24 et 7j/7 (en cas d'urgence uniquement)
- Chauffeur anglophone à Zanzibar pour les transferts et guides francophones pour les visites comme le tour des épices et la forêt de Josani.

Le prix ne comprend pas

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Les taxes d'entrée dans le parc du Kilimandjaro pour les 7 jours d'ascension : 980 €
  Ces montants vous sont facturés lors de votre inscription. Ils peuvent être réajustés jusqu'à 30 jours avant le départ.
- Les taxes de séjour dans les hôtels de Zanzibar (4 à 5 $ par nuit et par personne)
- L'éco participation à la compensation carbone de votre vol pour la Tanzanie : 10 €

À payer sur place

- Les dépenses personnelles
- Les boissons
- Les pourboires aux équipes locales (à votre discrétion)
- Les repas des jours 1 et 2 et le dîner du jour 8 (~ 15 $ / repas)

Assurances au choix

- **Assurance multirisque :** 4,1 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie :**5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.

Départs de province

Les prix ci-dessus sont calculés au départ de Paris (si le vol est inclus), sont soumis à disponibilité au moment de votre réservation, et sont susceptibles d'augmenter au fur et à mesure que le départ se rapproche.

Des départs d'autres villes sont possibles. Pour plus d'informations, nous consulter.

Options

- La nuit supplémentaire à Moshi (50 € par personne en chambre double, 100 € en chambre individuelle, avec petit déjeuner)
- Le transfert aéroport / Moshi, en cas d'arrivée ou de départ différé du groupe : 25 € par transfert et par personne.
- Supplément tente et chambre individuelle pour l'ascension : 205 €
- Supplément chambre individuelle à Zanzibar : 300 €
- A payer sur place (en espèce uniquement) et sans réservations préalable :

  - Location de bâtons télescopiques : 25 USD
  - Location de sac de couchage -20°C : 50 USD (2.6 kg)

Détail du voyage

NIVEAU

L'ascension du Kilimandjaro par la voie Machame s'effectue en 7 jours de trek désormais pour une meilleure acclimatation du J3 au J9. Les étapes qui précèdent l'ascension finale ont été réduites, notamment la veille de l'ascension finale, afin de partir en meilleure forme vers le sommet.
Temps de marche : entre 5 et 7 heures de trek par jour, et 12 à 15 heures environ le jour de l'ascension finale jusqu'au sommet.
Dénivelé : environ + 1000 m par jour. Se référer au jour par jour.

L'engagement physique et psychologique est important pour réussir le sommet. Vous atteignez les 5895 m en 5 jours 1/2, ce qui est difficile en terme d'acclimatation. D'expérience 90 % des personnes arrivent au moins à Stella Point, au bord du cratère, mais pour certaines au prix de gros efforts physiques et psychologiques.

Pour votre sécurité, sont prévus des radio-téléphones, de l'oxygène en bouteilles et une trousse de secours de montagne sur l'ensemble de l'ascension, quel que soit le nombre de participants. Tous nos guides et accompagnateurs savent s'en servir. Tous les matins et tous les soirs, un test en oxymétrie est effectué afin d'évaluer le taux d'oxygène dans le sang des participants. Cela a une véritable valeur ajoutée préventive afin de vous suivre de près si les résultats sont moyens et vous faire redescendre si les tests ne sont pas bons.

L'ascension du Kilimandjaro n'est pas une ascension technique. Il est toutefois recommandé d'avoir une très bonne condition physique ainsi qu'un minimum d'expérience "montagne" pour optimiser ses chances de réussite du sommet.
Nous vous conseillons de pratiquer une activité physique de fond (course à pied, vélo, natation), 2 fois par semaine minimum, et de cesser toute activité intense la semaine précédant le départ pour arriver en forme.

INFORMATIONS SUR LA HAUTE ALTITUDE ET LE MAL AIGU DES MONTAGNES

Les voyages comprenant des nuits au-dessus de 3000 mètres d'altitude s'adressent à des personnes en très bonne santé, avec une condition physique appropriée.

La haute montagne est un milieu particulier, souvent rude pour les organismes (froid, sécheresse, soleil, hypoxie...). Parmi les différentes pathologies d'altitude, les symptômes liés au Mal Aigu des Montagnes doivent être connus et ne jamais être sous-estimés. Ce sont les signaux d'une montée en altitude trop rapide : votre corps n'a pas eu le temps de s'adapter au manque d'oxygène (hypoxie). Maux de tête, insomnies, perte d'appétit, œdèmes et nausées sont les troubles les plus fréquents. Ces symptômes sont courants et relativement bénins lorsqu'ils restent modérés. Ils disparaissent avec le temps, à condition de ralentir ou de stopper l'ascension. Dans le cas contraire, le MAM peut conduire à des pathologies graves, tels que l'œdème cérébral et l'œdème pulmonaire.

Avant de partir : optez pour une préparation physique adaptée à votre voyage et munissez-vous de l'équipement adéquat. Nous vous conseillons aussi de faire un test d'effort à l'hypoxie : cela vous permettra de connaître la réaction de votre corps face au manque d'oxygène. Ceci est d'autant plus important si vous êtes sédentaire, si vous n'avez pas d'expérience de la haute altitude, ou si vous avez plus de 50 ans, sans expérience récente de la haute altitude. Enfin, prévoyez une pharmacie personnelle complète et adaptée (antalgiques et Diamox peuvent notamment être prescrits par votre médecin).

Pendant le voyage : sachez que nos programmes sont étudiés pour proposer une acclimatation la plus progressive possible, en fonction des contraintes géographiques et de la durée du voyage. Il convient malgré tout d'éviter les efforts intenses, de boire beaucoup d'eau (évitez l'alcool), et de rester bien couvert. Nos équipes locales sont régulièrement formées à la sécurité en altitude : n'hésitez donc jamais à faire part de vos soucis de santé à votre guide, même en cas de troubles légers. Il connait parfaitement le sujet et saura vous apporter des solutions. En cas de problème, il dispose des équipements de sécurité nécessaires :

- des radio téléphones VHF en plus des portables afin de pouvoir communiquer de partout sur la montagne en cas d'urgence
- des oxymètres afin de réaliser des tests 2 fois par jour , c'est primordial pour anticiper les problèmes
- des bouteilles d'oxygène.
- il pourra aussi vous mettre en relation avec un médecin spécialiste via notre plateau d'assistance médicale téléphonique (disponible 24H/24 et 7j/7 pour tous nos voyageurs, lorsqu'une communication peut être établie).

ENCADREMENT

Lors de l'ascension, l'équipe d'encadrement est composée de :

- 1 guide tanzanien francophone expérimenté ayant réalisé maintes fois l'ascension
- Plusieurs assistants guides anglophones (1 encadrant pour 2 à 4 participants)

- 1 cuisinier
- 2 aides cuisiniers
- 3 porteurs par participant en moyenne en fonction de la taille du groupe

Composition de l'équipe en fonction du nombre de participants :

- Guide principal : 1 de 1 à 10 participants, 2 ensuite.
- Assistants : 1 de 2 à 4 participants / 2 de 5 à 7 / 3 de 8 à 1 et 4 à 12 participants
- Cuisinier : 1 cuisinier de 1 à 10 participants , 2 ensuite.
- Serveur : 1 serveur de 1 à 10 participants , 2 ensuite.
- Porteurs : 8 pour 2 participants / 10 pour 3 / 12 pour 4 / 15 pour 5 / 19 pour 6 / 21 pour 7 / 22 pour 8 / 25 pour 9 / 29 pour 10 / 32 pour 11 et 34 pour 12 participants

LE TRAVAIL AVEC NOS PORTEURS :
Les conditions de travail des porteurs représentent un enjeu majeur sur le Kili. Atalante et Huwans sont les seuls partenaires français de la KPAP (Kilimanjaro Porters Assistance Project) via notre agence locale.
Nous respectons point par point leur cahier des charges qui consiste à garantir :

- Un minimum de 3 repas par jour par porteur.
- Un salaire minimum à tous les porteurs, même quand l'un d'eux ne peut pas accomplir l'ascension
- Une prise en charge des dépenses médicales au besoin
- La fourniture de tentes, matelas et sacs de couchage pour l'équipe.
- La limitation du poids autorisé pour les charges de porteur (20 kg pour les porteurs KPAP). Le poids des bagages des voyageurs est limité (à 15 kg) pour respecter cette consigne et une pesée systématique des charges portées par chaque porteur est réalisée.

Ceci nous permet de travailler avec une équipe de porteurs fidélisée et de confiance.

A Zanzibar : Une assistance francophone à l'aéroport et un guide chauffeur local anglophone pour les déplacements su l'île sont prévues. Les 3 journées à Zanzibar sont libres.

ALIMENTATION

Variés et abondants, les repas sont préparés par un chef cuisinier et composés de produits frais locaux complétés par des conserves apportées de France.
Vous mangerez de façon équilibrée pendant toute la durée de votre trek: soupe, légumes, pâtes, oeufs, poulet, pommes de terre, sandwich, poisson, riz, boeuf, chou, champignon.
N'hésitez pas à apporter avec vous des spécialités de votre région, elles sont toujours appréciées !
Apportez des vivres de courses de votre choix, du type barres énergétiques ou fruits secs.

Durant le trek : l'équipe vous fournit de l'eau de rivière de montagne filtrée et purifiée. Les bouteilles d'eau minérale sont interdites par le parc national.

A Zanzibar, les petits déjeuners sont pris à l'hôtel. Les déjeuners et dîners sont libres. Vous pouvez les prendre à l'hôtel ou en sortant dans les établissements proches. Sur l'île, vous pouvez remplir vos gourdes d'eau dans les hébergements.

HÉBERGEMENT

A Moshi:
En lodge confortable avant l'ascension : chambre double (individuelle sur demande) avec literie confortable. Salle de bain privative, piscine selon les hôtels :
le Bristol Cottages à Moshi, le Kili Wonders, le Park view Inn ou équivalent

Sur les campements du Kili:

- Tente 3 places Mountain Hardwear Trango 3 pour 2 personnes, matelas isolants de 5 cm d'épaisseur fournis en mousses condensées (prévoir votre sac de couchage et un éventuel matelas gonflable complémentaire à celui fourni pour plus de confort)
- Sanitaires : Vous disposez d'1 tente avec des toilettes privatifs pour le groupe, ce qui est très appréciable car les sanitaires sur le Kili sont « en l'état »... Nous fournissons aussi de l'eau chaude pour effectuer un brin de toilette matin et soir.
- Logistique : tente mess de type Himalaya dans laquelle vous prenez tous vos repas (petit-déjeuner, déjeuner, dîner) avec une table et des fauteuils à dossier. Lampes solaires pour le dîner.

A Zanzibar* :

Pour que nous puissions nous relaxer après notre voyage à la découverte de la Tanzanie nous profitons de quelques jours sur les belles plages de Zanzibar. Nous sommes logés dans des hébergements situés sur les côtes Nord et Est de Zanzibar. Les pieds dans l'eau, nous dormons en chambre double ou twin avec salle de bain privative. Le dernier jour, nous dormons en ville, à Stone Town , dans un hôtel de charme en chambre double et salle de bain privative.

Voici la liste des hébergements que nous réservons généralement pour ce voyage (les noms des hébergements sont donnés à titre indicatif. En cas d'indisponibilité, vous logerez dans des logements de niveau équivalent) :
Attention, nous réservons les hébergements au fur et à mesure des inscriptions, il est donc possible que le groupe soit réparti sur plusieurs hébergements, en fonction des disponibilités :

- Sur la côte Nord :

A l'Amaan Bungalow : nous dormons dans des bungalows très confortables construits avec les matériaux de l'île. En plus de la plage, nous pouvons profiter de ses infrastructures comme sa piscine ou son jardin tropical. Cet établissement propose de nombreuses activités (moyennant supplément) comme de la plongée, du jet ski ou des balades en bateau pour voir le coucher de soleil.
Ou au Langi Langi : nous logeons dans des chambres spacieuses dans des bungalows ou à l'hôtel. Chaque chambre a une véranda ou un balcon. L'établissement possède une piscine et de beaux jardins tropicaux.

- Sur la côte Est :

Au Villa de Coco resort :
Ou au Casa del Mar

- A Stone Town :

Au Dhow Palace hôtel : cet élégant hôtel de 30 chambres situé dans le centre de Stone Town possède tous les équipements nécessaires pour passer un agréable séjour : wifi, moustiquaire ainsi qu'une piscine et un patio pour profiter des derniers instants de vacances.
Ou au Tembo hôtel : ce bel hôtel à la décoration antique et aux magnifiques ornements est très confortable et dispose d'une piscine et d'un jardin. Les chambres sont spacieuses et équipées du wifi, d'une moustiquaire et de la climatisation.

Attention: l'île de Zanzibar connaît de gros problèmes d'approvisionnement en eau et électricité. Soyez indulgents lorsque vous serez confrontés aux coupures d'eau, aux douches à l'eau froide, à l'humidité des sales de bain et aux bruits des générateurs.

DÉPLACEMENT

TRANSPORT INTERNATIONAL :
Pour la Tanzanie nous utilisons des vols réguliers au départ de Paris (s'opérant toute l'année et à heure fixe). Vous volerez principalement sur les compagnies Ethiopian, Turkish Airlines, Kenya Airways et KLM Air France. Voler avec KLM / En fonction des disponibilités au moment de votre inscription, nous pourrons également vous proposer d'autres compagnies que celles mentionnées ci dessus.

Les horaires de vols indicatifs au départ de Paris vers Kilimandjaro Airport A/R

- Avec Ethiopian :

Aller : départ 22h15 - arrivée 12h55 le lendemain avec escale sur Addis-Abeba
Retour : départ 17h35 - arrivée 06h10 le lendemain avec escale sur Addis-Abeba

- Avec Air France en format 9 jours France-France avec un vol de jour à l'aller :

Aller : Paris CDG Amsterdam 07h55 09h10 // Amsterdam - Kilimandjaro Airport 10h15 20h50
Retour : Kilimandjaro Airport - Amsterdam 21h50 07h35 // Amsterdam - Paris CDG 09h30 10h45

C'est avec Ethiopian que vous volerez le plus souvent car nous nous engageons auprès d'eux en achetant des vols à l'avance. Ceci afin de vous garantir le plus longtemps possible les meilleurs tarifs et la meilleure disponibilité. Les départs de certaines villes de province sont possibles mais il s'agira le plus souvent souvent de pré-acheminement depuis la province vers Paris avec des vols nationaux.

IMPORTANT : ces informations sont données à titre indicatif. En fonction des disponibilités au moment de votre inscription, les compagnies aériennes et horaires de vol peuvent être différents des informations mentionnées ci dessus.

DÉPLACEMENT DANS LE PAYS :

- Transferts en 4x4 jusqu'aux portes du kili
- Durant l'ascension du Kili, vos bagages (limités à 15 kg) sont transportés par l'équipe de porteurs. Vous portez juste votre sac à la journée.
- A Zanzibar : vous vous déplacez en minibus privatif avec chauffeur.

BUDGET & CHANGE

La monnaie officielle est le shilling Tanzanien (taux de change en temps réel)
A votre arrivée à l'aéroport, vous pouvez changer vos euros en dollars ou en shillings pour vos dépenses personnelles. Les pourboires sont payés en dollars.
La carte bancaire est très peu acceptée ou à des taux exorbitants et les banques sont souvent fermées, sauf à Arusha. Commission d'environ 5% pour tous les retraits ou paiements avec carte.
ATTENTION : les coupures en dollars de plus de 10 ans sont systématiquement refusées par crainte de faux billets : vérifiez bien les dates d'émission de vos dollars au moment du change en France.

POURBOIRES

L'usage souhaite que l'on donne un pourboire aux guides et porteurs. Cela reste à votre discrétion et doit être fourni en fin de trek. Nous recommandons d'emporter avec vous plusieurs enveloppes pour répartir les pourboires :

- Regrouper tous les pourboires destinés aux porteurs et les mettre dans une seule et même enveloppe en notant dessus le montant total et par porteur (pour éviter les fraudes).
- Ne mélangez pas les pourboires des guides, cuisinier ou serveurs, qui sont donnés en enveloppes individuelles.

Pour l'ascension du Kilimandjaro en 7 jours, le coût des pourboires par personne se situe, selon le nombre de participants (nous avons une moyenne de 9/10 participants par groupe) :

- Entre 170 et 200 USD sur la base de 5 à 7 participants,
- Entre 165 et 175 USD sur la base de 8 à 12 participants.

Sur place, le montant par enveloppe se calcule comme suit et se divise ensuite bien-sûr par le nombre de participants :

- 20 USD / guide principal x 7 jours
- 12 USD / assistant(s) guide(s) x 7 jours (ils sont 2 généralement)
- 12 USD / cuisinier x 7 jours
- 6 USD / porteur x 7 jours x nombre de porteurs (environ 2 porteurs / participant)
- 6 USD / serveur x 7 jours

Vous pouvez également exprimer votre reconnaissance en donnant à l'équipe du matériel et/ou des vêtements de randonnée.

ZANZIBAR :

- 20 USD / chauffeur guide anglophone / jour

Pour le conducteur du véhicule qui vous dépose/vient vous chercher à votre hôtel, vous pouvez décider de lui remettre un pourboire de 5 à 10 dollars (par véhicule).

Equipement

MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

- Tentes
- Matelas
- Tente mess, tables et chaises
- Pharmacie collective
- Bouteilles d'oxygène, oxymètre
- Téléphones radios VHF
- Un sur-sac imperméable pour l'ascension (dont nous ne pouvons garantir à 100% l'imperméabilité. Nous demandons à cet effet de l'utiliser comme sur-sac de votre propre sac pour assurer la meilleure protection possible)

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Cette liste d'équipement se veut exhaustive et adaptée à l'ascension d'un haut sommet.

Attention, le jour de l'ascension finale et la nuit qui la précède, les températures peuvent être largement négatives. Il est primordial de prévoir un équipement adapté pour ces températures. C'est un point clé de votre réussite.

- 1 casquette ou chapeau pour le soleil
- 1 foulard pour protéger le cou type « buff »
- 1 bonnet en molleton ou en laine couvrant les oreilles
- 1 passe-montagne recouvrant le visage
- 2 ou 3 sous-vêtements thermiques (T-shirts manches courtes ou longues)
- 2 T-shirts (manches courtes et longues), de préférence en matière technique
- 1 polaire légère ou équivalent
- 1 polaire chaude ou équivalent
- 1 veste imperméable respirante à capuche de type Gore-Tex
- 1 doudoune en duvet ou matériau synthétique équivalent
- 1/2 shorts ou bermudas
- 1 pantalon de randonnée confortable
- 1 pantalon de rechange
- 1 collant chaud
- 1 sur-pantalon en nylon ou Goretex
- 1 paire de chaussures de trekking chaudes, imperméables, confortables, à tige montante et semelle type Vibram
- 1 paire de baskets ou chaussures légères pour le soir
- Plusieurs paires de chaussettes de marche avec au moins 2 paires en synthétique et 3 en grosse laine
- 1 paire de gants chauds ou de moufles
- 1 paire de gants légers ou sous-gants
- 1 paire de guêtres ou de stop-tout
- Des vêtements légers et un maillot de bain pour Zanzibar

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Serviettes humidifiées type « Calinette » pour la toilette.
- Boules Quiés ou Hears, au choix.
- Bloc-notes : tenir un journal est une grande activité des randonneurs.

- Lacets de rechange.
- Pince à épiler (pour les échardes).
- 1 sac de couchage (température confort -10°C minimum)
- 1 drap de sac
- Éventuel matelas gonflable complémentaire à celui fourni
- Nécessaire de toilette (privilégiez les produits biodégradables, savon de Marseille par ex.)
- 1 serviette de toilette à séchage rapide
- 2 gourdes isothermes, camel back ou thermos (pas de bouteilles en plastique, elles ne sont pas acceptées dans le Parc du Kili) pouvant contenir 3 à 4L d'eau au total
- 1 paire de lunettes de soleil, indice de protection élevé
- 1 lampe frontale (piles et ampoules de rechange)
- 1 couteau suisse ou équivalent (en soute !!)
- 1 paire de bâtons de randonnée télescopiques (fortement recommandés)
- Crème solaire haute protection
- Papier toilette
- Une cape de pluie ou un poncho pour vous protéger ainsi que votre sac à dos
- Appareil photo avec câble de recharge et carte mémoire supplémentaire si besoin

BAGAGES

La réglementation aérienne limite le poids des bagages en soute à 20 kg par passager. Prenez garde à ne pas dépasser ce poids, car vous pourriez avoir à régler à l'enregistrement les kg excédentaires.

Vos affaires doivent être réparties en 2 sacs :

- **1 sac à dos / ou sac souple 60 à 80 L** = bagage soute.Pendant l'ascension, le poids de votre sac de voyage est limité à 15 kg, parce qu'il sera porté à dos d'homme. Votre guide vous aidera à le remplir pour ne pas dépasser les 15 kg. Vous récupérez ce sac tous les soirs en fin de trek. S'il n'est pas complètement imperméable, nous vous conseillons d'emporter une housse imperméable en complément.
  Il est possible de laisser à Arusha un "sous" sac avec vos affaires de rechange utilisées pour le retour, ou pour un safari à suivre par exemple, afin de ne pas faire monter ces affaires inutiles sur la montagne : parlez-en à votre guide dès l'arrivée.

- **1 sac à dos 30 à 40 L max** = bagage cabine et de trek, que vous porterez pendant l'ascension donc, avec vos affaires à la journée (eau, nourriture, affaires de rechange etc).
  Nous vous conseillons de prendre avec vous dans l'avion les vêtements importants pour le début de l'ascension : chaussures, veste, polaire, pantalon etc... et sac de couchage, en cas de retard de votre bagage.

Note importante :
A compter du 1er juin 2019, l'utilisation, la fabrication ou l'importation de sacs en plastique, y compris les sacs à ordures et les sacs à provisions, sera considéré comme illégale en Tanzanie. Les contrevenants condamnés, y compris les touristes, risquent des amendes très lourdes, et/ou une peine d'emprisonnement pouvant aller jusqu'à deux ans. Il est conseillé aux visiteurs d'éviter de mettre des sacs en plastique dans leurs valises ou dans leurs bagages à main avant de s'envoler pour la Tanzanie. Les articles achetés à l'aéroport avant d'embarquer dans l'avion doivent être retirés des sacs en plastique. Veuillez vérifier les bagages à main avant de débarquer aux points d'entrée dans le pays et laisser les sacs en plastique dans l'avion. De même, les sacs en plastique transparents «à fermetures à glissière» que certaines compagnies aériennes demandent d'utiliser pour garder les liquides, produits cosmétiques, articles de toilette, etc. ne sont également plus autorisés. Nous préconisons de vous munir à la place de sacs étanches réutilisables (en nylon le plus souvent). On les trouve dans tous les magasins de sport.

Attention, certains pays interdisent l'importation et l'utilisation des cigarettes électroniques, nous vous recommandons donc vivement de vous renseigner auprès des autorités compétentes (MAE, ambassade, consulat) avant votre départ.

PHARMACIE

Vos guides disposent d'une trousse de secours de première urgence pendant le circuit. Toutefois, nous vous recommandons d'apporter vos médicaments :

- Médicaments personnels

- Anti douleur type Paracétamol
- Anti diarrhéiques
- Traitement antibiotique à large spectre
- Pansement intestinal
- Crème solaire à forte protection pour les lèvres et la peau
- Collyre pour les yeux
- Crème hydratante pour le traitement des brûlures superficielles (ampoules et coups de soleil)
- Une bande élastique adhésive, une boîte de pansements adhésifs et compresses désinfectantes
- Pastilles purifiantes pour désinfecter l'eau
- Un répulsif anti-moustique
- Double peau pour les ampoules

Avant votre départ, nous vous conseillons de consulter votre médecin, qui seul pourra vous fournir des indications fiables sur votre état de santé général, et qui fera un point sur vos vaccinations habituelles ainsi que sur les vaccinations recommandées pour votre destination.

IMPORTANT : rappel concernant l'assurance rapatriement

Nous vous recommandons vivement une assurance rapatriement ou multirisques . Cette assurance prend notamment en charge financièrement les frais de recherche et de secours en milieu isolé. Les assurances liées à l'usage des cartes bancaires offrent des plafonds et des couvertures moindres que nos assurances qui sont spécialement étudiées pour nos voyages et les activités qui y sont pratiquées.

Formalités & santé

PASSEPORT

Vous devez voyager avec votre passeport valide 6 mois après la date de votre arrivée en Tanzanie, ainsi qu'avec des photocopies des trois premières pages en permanence sur vous (en cas de perte ou de vol des originaux). Merci de nous envoyer la photocopie des 3 premières pages de votre passeport.
Pour les Dames, le nom de jeune fille l'emporte sur le nom marital ou le nom d'usage.

A partir du 15 janvier 2017, un enfant qui voyage à l'étranger sans être accompagné de l'un de ses parents doit présenter les 3 documents suivants :

- Pièce d'identité valide du mineur : passeport + visa éventuel en fonction des exigences du pays de destination (à vérifier en consultant les fiches pays du site diplomatie.gouv.fr)
- Photocopie du titre d'identité valide du parent signataire :passeport
- Formulaire d'autorisation de sortie du territoire signé par l'un des parents titulaire de l'autorité parentale.

NB : cette autorisation peut être requise par certains pays lorsque l'enfant mineur voyage avec un seul de ses parents (par exemple : Algérie, Maroc, Suisse : à vérifier en consultant les fiches pays du site diplomatie.gouv.fr

VISA

Pour les citoyens français, belges, luxembourgeois et suisses :
Il est obligatoire, il s'agit d'un visa individuel et son obtention est sous votre responsabilité.

Nous vous conseillons de prendre votre visa à votre arrivée en Tanzanie, aux aéroports internationaux de Dar-Es-Salaam, Zanzibar et Kilimandjaro. Coût du visa : 50 USD ou 50 euros en espèces.

Il est également possible de faire un e-visa avant le départ (prévoir environ 10 jours de traitement) :
La demande en ligne s'obtient sur le site : https://visa.immigration.go.tz/
(le site est en anglais)
Les informations suivantes sont demandées et vous pouvez noter ceci :
- Coordonnées de l'agence locale : Altaï Trek DMC - PO BOX 6945 Moshi - Tanzania
Tel : 00 255 757 547 179 Mail : e.nguma@trekdmc.com
- Premier hébergement :
Bristol Cottages ; 98 Rindi Lane, Moshi, Tanzania
- Billet électronique :
(Nous sommes en mesure de vous faire parvenir le billet 3 à 4 semaines avant le départ sur votre convocation)

Attention ! Comme évoqué en rubrique équipement ; les sacs en plastique sont désormais interdits d'entrée en Tanzanie ; les voyageurs qui, volontairement ou non, contreviennent à cela s'exposent à des amendes.

Les informations mentionnées ne sont qu'indicatives pour les ressortissants français. Elles peuvent être sujettes à modification sans préavis de la part des autorités concernées. Il est donc prudent de les vérifier auprès des consulats dans le mois précédent votre départ.

CARTE D'IDENTITÉ

Non

VACCINS

Depuis la pandémie, la plupart des pays n'accueillent que des personnes vaccinées contre la COVID, pensez à vous informer régulièrement sur les conditions sanitaires, et gardez en tête qu'elles sont évolutives.

Selon l'OMS et le ministère français des affaires étrangères, la vaccination contre la fièvre jaune est obligatoire uniquement si vous avez séjourné ou effectué un transit de plus de 12 h dans l'une des destinations suivantes : Angola, Argentine, Benin, Bolivie, Burkina Faso, Brésil, Burundi, Colombie, Cameroun, Equateur, Central Africa Republic, Guyane et Guyane Française, Tchad, Congo, Panama, Côte d'Ivoire, Paraguay, RD Congo, Perou, Surinam, Ethiopie, Trinité et Tobago, Gabon, Venezuela, Gambie, Ghana, Guinée et Guinée Bissau, Kenya.
Or, dans la pratique, cette réglementation est diversement suivie et la preuve de vaccination peut être exigée à l'entrée du pays. Nous vous recommandons donc fortement de vous faire vacciner. Votre carnet de vaccination vous sera demandé par les douaniers à l'entrée en Tanzanie ainsi qu'à Zanzibar. Si vous ne le présentez pas avec le tampon du vaccin, vous ne pourrez pas rentrer dans le pays ou serez vacciné sur place pour un tarif de 50 USD.

Même si les autres vaccins ne sont pas obligatoires, vous vous assurerez cependant que les vaccins pratiqués couramment dans les

pays occidentaux (tétanos, diphtérie, poliomyélite, typhoïde) sont encore valables. Vaccins hépatite A et B également recommandés.

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

Les obligations sanitaires de chaque pays face à la pandémie évoluent fréquemment, il est important et de votre responsabilité de les consulter jusqu'au jour de votre départ sur le site du ministère des affaires étrangères, rubrique "Conseil aux voyageurs"