



Guide de préparation KILIMANDJARO





Avant le départ

Préparation

La meilleure façon de se préparer pour l'ascension en haute altitude est de monter en haute altitude. Bien que ce soit difficile pour la plupart des gens, rappelez-vous que plus l'altitude est haute et la randonnée est longue, mieux c'est. Que ce soit pour une randonnée de 2 000 ' en haut de la colline locale ou l'escalade de grandes montagnes, le simple fait de faire une randonnée est efficace. Cela vous permettra également de vous habituer à votre sac à dos et à vos bottes de randonnée.

La course et le vélo sont également très bons et vous permettent d'être à l'extérieur de sorte que vous pouvez tester votre matériel. Certains équipements dans les salles d'entraînement ne sont pas suffisants, il vous faut faire de l'exercice en plein air. Faites des entraînements d'endurance et non de force, c'est ce qui vous sera le plus efficace. Un régime d'entraînement adéquat est de maintenir 80% de votre fréquence cardiaque maximale (220 moins votre âge) pendant une heure, trois à quatre jours par semaine. N'oubliez pas que l'alpinisme en haute altitude nécessite une acclimatation et un esprit fort est aussi important que la solidité du corps. Si vous êtes assez en forme et choisissez un itinéraire d'escalade qui permet beaucoup de temps pour s'acclimater, vous avez la formule du succès !

Formalités

Il est possible pour les Canadiens, les Américains, tous les résidents du pays l'Union européenne, les Australiens et les Néo-Zélandais d'obtenir des visas touristiques valables pour 3 mois avec une seule entrée. Les formalités sont simples et le coût est de 50 \$ USD pour les citoyens canadiens, 40 € pour les citoyens européens et de 100 \$ USD pour les citoyens américains. Le paiement se fait uniquement en espèces (USD ou EUR monnaie) et est accepté dans les bureaux de visa pour entrer au pays. Ceux-ci sont sujets à changement sans préavis. Votre passeport doit être valide pour une période de six mois. Comme l'attente est généralement très longue à l'aéroport pour obtenir votre visa à l'entrée, nous recommandons de faire une demande avant votre départ auprès de l'ambassade de votre pays afin de l'obtenir à l'avance. Un billet aller-retour à partir de votre pays d'origine est exigé pour obtenir un visa d'entrée en Tanzanie.

Rapport médical

Tous les formulaires médicaux obligatoires doivent avoir été dûment remplis, datés, signés et soumis avec diligence avant la montée.





Vaccinations

Avant de vous rendre en Afrique, vous devriez prendre un rendez-vous avec votre médecin ou dans une clinique santé voyage pour discuter de la vaccination nécessaire telle que la fièvre jaune, l'hépatite A et B, la typhoïde, la prévention du paludisme et discuter de votre niveau de forme physique pour être conseillé sur la meilleure façon de se préparer.

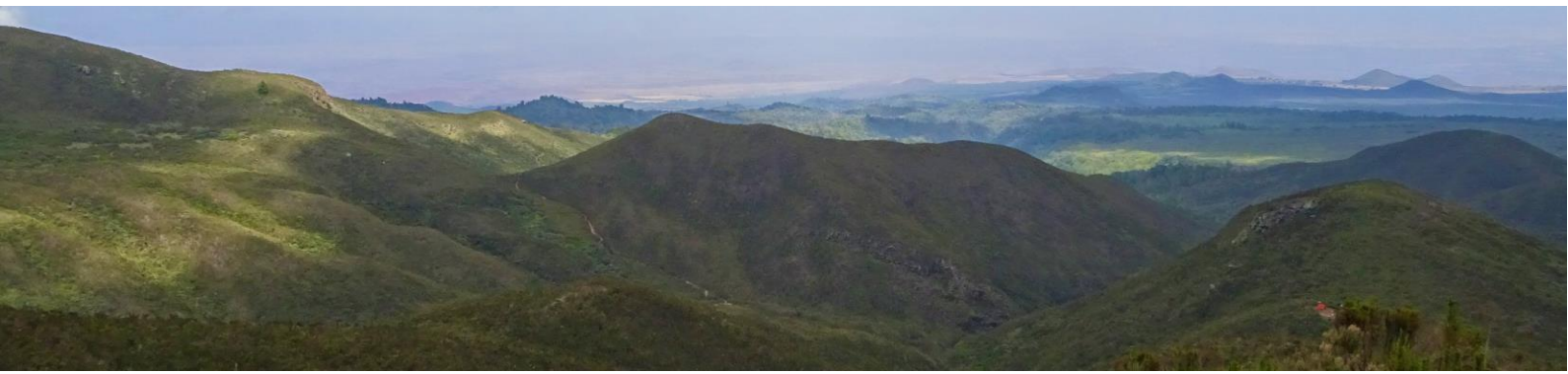
Vous pouvez également discuter avec votre médecin de l'utilisation de Diamox, un médicament qui aide à lutter contre les effets de l'altitude. Votre médecin sera mieux pour vous dire si Diamox est approprié pour vous. Si vous avez des conditions médicales particulières comme des problèmes cardiaques, de l'hypertension artérielle, ou des problèmes respiratoires, vous devez vous assurer de discuter avec votre médecin et avec East African VOYAGE.

N'hésitez pas à vous renseigner à la clinique santé voyage la plus proche de chez vous concernant la vaccination et l'immunisation lors de voyage en Afrique orientale.

Assurance voyage

Lorsque vous réservez votre voyage de l'ascension du Kilimandjaro avec East African VOYAGE, vous êtes automatiquement inscrit au plan d'évacuation TANAPA. Cependant, il est essentiel que vous preniez une assurance adéquate contre les risques liés aux voyages en Afrique, c'est-à-dire une assurance voyage et une assurance médicale appropriée avant votre départ à partir de votre pays d'origine. Assurez-vous que votre assurance individuelle couvre les accidents, l'hospitalisation, les médicaments et la chirurgie, tous les frais médicaux, le rapatriement, l'annulation, la perte de bagages et autres éléments que vous jugez adéquat selon votre situation. East African VOYAGE ne sera pas tenue responsable de tout traitement médical ou d'évacuation au cours de votre voyage.

Nous recommandons fortement que chaque grimpeur souscrive à une assurance d'évacuation local, à un coût de 25 \$ USD. S'il vous plaît, demander à votre représentant EAV.





A quoi vous attendre pendant l'ascension

Quels équipements dois-je porter dans mon sac de jour ?

Pendant la journée, Vous n'êtes tenu de transporter que les articles de votre liste d'équipement dont vous pourriez avoir besoin avant d'arriver à votre prochain emplacement de camping. Un sac à dos de petite à moyenne taille, avec une capacité de volume allant jusqu'à 30 litres est approprié. Les articles spécifiques à transporter dépendent généralement du temps qu'il faut pour atteindre le camp, du sentier et des conditions météorologiques. Typiquement, vous aurez à l'intérieur de votre sac de jour : équipement imperméable, vêtements supplémentaires, eau, appareil photo, effets personnels (argent et passeport), collations, gants, chapeau, lunettes de soleil et autres petits articles, comme un insectifuge et un écran solaire. Consultez votre guide si vous n'êtes pas sûr de ce dont vous avez besoin. Nous recommandons fortement le sac d'hydratation avec un tube pour l'hydratation rapide au cours de la montée, mais aussi assurez-vous d'apporter une bouteille d'eau comme un Nalgene pour la nuit et pour le jour du sommet.

Tout le reste devrait être rangé dans votre sac duffel qui sera placé dans un sac étanche et porté par un porteur. La limite de poids du sac est de 15 kg. Le poids de tous les sacs est contrôlé par des gardes à l'entrée du parc, il est donc primordial que cette consigne soit suivie. Si vous souhaitez apporter plus de matériel sur la montagne, il sera possible de le faire avec frais supplémentaires pour des porteurs supplémentaires.

Les porteurs transporteront le sac duffel d'un camp à l'autre. Utilisez des sacs en plastique ou des sacs secs pour séparer et imperméabiliser votre équipement. Vous devrez préparer votre sac de jour et votre sac duffel tous les matins. Notez qu'il est acceptable d'utiliser un sac à dos au lieu d'un sac duffel. Cependant, puisque les porteurs emballent le sac avec d'autres articles et portent la charge sur leur tête, un sac de type duffel est préférable.





Où vais-je dormir ?

Les alpinistes dormiront dans des tentes de montagne quatre saisons à la fine pointe de la technologie pendant le trek. Nos tentes Northface et Mountain Hardwear sont chaudes, imperméables et spacieuses - parfaitement adaptées à votre aventure sur le Kilimandjaro. Nous comprenons que certains grimpeurs sont anxieux à l'idée de camper pendant tant de jours, c'est pourquoi nous voulons qu'ils soient aussi secs, chauds et confortables que possible.

Les tentes Mountain Hardwear EV3 sont conçues pour les conditions alpines les plus difficiles. Les tentes EV3 sont la norme pour les abris de camp de base raffinés lors d'expéditions d'alpinisme dans le monde entier.

Chaque tente d'une capacité de 3 personnes abritera confortablement deux grimpeurs et leur équipement. L'espace intérieur est de 46 pieds carrés, avec un vestibule intégré, deux portes et des poches intérieures en filet. La EV3 est une tente à simple paroi avec des événements réglables à fermeture éclair, des rabats de fermeture éclair soudés et une fermeture éclair étanche à l'eau.

Un matelas de couchage en mousse de 1,5 pouce est disponible en location. Ces matelas d'origine locale sont meilleurs que n'importe quel autre matelas disponible sur le marché.

Ils sont épais, chauds et confortables, même pour ceux qui ne sont pas habitués au camping.

Des sacs de couchage Mountain Hardwear Lamina sont également disponibles à la location. Ce sac de couchage synthétique chaud et hivernal est conçu pour améliorer le loft et éliminer les points froids. La coque en nylon durable repousse l'eau tandis que la doublure en polyester évacue l'humidité, gardant les grimpeurs fatigués au sec et au chaud. La Lamina pèse 4,9 lb et sa température nominale est de -15F (-26C), ce qui est suffisant pour les nuits froides du Kilimandjaro.





A quoi ressemble une journée type ?

Lors d'une journée typique en montagne, vous serez réveillé à votre tente vers 6h30 par votre serveur/porteur, qui vous apportera une casserole d'eau chaude pour vous laver le visage et les mains. Le petit-déjeuner sera ensuite servi. Les repas sont servis dans une tente mess - avec chaises, tables, vaisselle et argenterie. Après avoir préparé votre sac de jour, vous commencerez à marcher vers 8h00, alors que les porteurs resteront derrière pour nettoyer le camping et ranger les tentes et autres équipements.

Bien que les heures varient d'un jour à l'autre, votre temps de marche moyen sera d'environ quatre à cinq heures par jour. Pendant la promenade, votre guide décidera du rythme et du moment des pauses en fonction de son évaluation de la performance du groupe. Les porteurs marchent constamment devant le groupe afin de préparer la nourriture, de chercher l'eau et de monter des tentes pour que tout soit prêt à l'arrivée du groupe. Le déjeuner peut être sous forme de pique-nique ou, à l'occasion, un déjeuner chaud si la randonnée de la journée est courte.

Une fois arrivés au camping, des collations sont servies. Puis, avant le dîner, une casserole d'eau chaude est à nouveau prévue pour vous laver. Le dîner est servi vers 18h00. Le guide discutera des événements du lendemain avec le groupe après le dîner. Le reste du temps est consacré à discuter avec vos compagnons d'escalade, le personnel ou les autres personnes qui partagent le camping, à lire ou à se détendre.

La journée du sommet est une journée difficile, entre 11 et 16 heures de marche. C'est cet effort monumental qui fait de l'ascension du Kilimandjaro une réussite. Il commence très tôt car les guides essaient de chronométrer leur groupe de trekking pour atteindre le point Uhuru au lever du soleil. Les grimpeurs vont se coucher après un dîner tôt la veille et se réveillent vers minuit pour se préparer à la tentative de sommet. Après une collation légère, les grimpeurs montent dans l'obscurité, le froid et le vent. Il va sans dire que dans ces conditions, l'escalade est difficile, surtout sur des rochers instables et sur une pente très raide. Une fois que vous atteignez le sommet, vous aurez du temps pour célébrer et prendre des photos, avant de retourner à votre camp. Là, vous mangez le déjeuner et reprenez des forces, avant de poursuivre la descente vers un camp beaucoup plus bas.

Pendant le trek, il arrive que quelqu'un doive faire demi-tour sur la montagne à cause du mal d'altitude, de l'épuisement ou d'une variété d'autres choses. Chaque groupe aura un guide principal, un certain nombre d'assistants guides en fonction de la taille du groupe, et des porteurs principaux - qui sont tous en mesure d'escorter les grimpeurs. Par conséquent, si une personne ne peut pas continuer l'ascension, l'un des membres du personnel accompagnera ce grimpeur pendant que le guide principal emmène le groupe vers l'avant. Le reste du groupe n'est pas affecté et continue son ascension comme prévu.



Quelles sont les conditions du sentier ?

Les sentiers du Kilimandjaro sont bien balisés et entretenus. Aucune compétence technique n'est requise sur nos itinéraires. Il n'y a que quelques endroits où l'escalade (grimper sur les mains et les pieds) est nécessaire, comme le mur Barranco, l'approche Western Breach (maintenant fermée) et l'escalade facultative de la tour Lava. Le chemin vers et depuis Uhuru Point se trouve sur des éboulis, ce qui peut être particulièrement fatigant et glissant.

Les mauvaises conditions météorologiques peuvent compliquer les choses. Les grimpeurs devraient être prêts à faire des randonnées par tous les temps, comme le brouillard, la pluie, la neige et tous les types de terrain, qu'il soit lâche, poussiéreux, boueux, mouillé, humide, enneigé ou glacé.

Quelles toilettes sont utilisées sur la montagne ?

Il y a des toilettes publiques dans tous les campings. Il s'agit essentiellement de structures en bois construites autour d'un trou profond creusé dans le sol (photo de gauche). Il n'y a pas de commodos dans les toilettes publiques. Vous vous soulagez dans un trou pratiqué dans le fond de la cabane en position debout ou accroupie.

Compte tenu de la foule sur le Kilimandjaro, ces toilettes publiques sont très utilisées et donc leur propreté n'est pas garantie.

Des toilettes privées sont disponibles pour nos ascensions. Les toilettes privées se composent d'une toilette en plastique (photo du milieu) et d'une tente d'intimité (photo de droite). Nous incluons des toilettes privées sur toutes nos escalades de groupe, et nous offrons des frais supplémentaires pour les escalades privées.

Il n'y a pas de douches sur la montagne, mais nous pouvons en proposer avec des frais supplémentaires.





Que vais-je manger et boire pendant l'ascension ?

Chaque jour passé sur la montagne, vous aurez droit à un petit-déjeuner, un déjeuner et un dîner. Les aliments, spécialement sélectionnés pour vous aider à grimper, sont des aliments riches en glucides et faciles à digérer. Les principaux glucides des repas sont le riz, les pommes de terre et les pâtes. Des fruits et légumes frais accompagnent chaque repas. La viande est servie sur la montagne, mais pas en grande quantité, car elle n'est pas facilement digestible à haute altitude et ne se conserve pas bien sur la montagne. Pour les ascensions plus longues, nous réapprovisionnons l'équipe avec de la nourriture fraîche vers la fin de l'ascension.

L'eau est cherchée dans les cours d'eau de montagne. Elle est généralement bouillie pour la purification, bien que des filtres puissent également être utilisés pour ce processus. Il n'est pas nécessaire de poursuivre le traitement de l'eau, mais vous pouvez ajouter à l'eau bouillie des pilules chimiques de traitement de l'eau si vous avez l'estomac sensible. L'eau n'est fournie que sur les sites de camping, de sorte que vous devez transporter suffisamment d'eau, généralement environ 2-3 litres, pour rester hydraté pendant la randonnée.

Vous voudrez peut-être apporter des aliments de "confort" supplémentaires, comme des bonbons, du chocolat, des barres de céréales ou des boissons énergisantes en poudre.

Nous pouvons nous adapter à n'importe quel régime alimentaire - végétarien, végétalien ou sans gluten/lactose.



Recommandations générales

Il arrive parfois que les compagnies aériennes oublient vos bagages, qui sont trouvés et transmis par la suite. Il est donc important d'emporter avec vous en cabine l'équipement important dont vous aurez besoin au début de l'ascension, soit des bottes de randonnée, une veste, un polar, un sac de couchage, des lunettes de soleil, des gants et des médicaments le cas échéant. Dès que le reste des bagages est reçu, nous les ferons parvenir immédiatement sur la montagne avec un porteur. Nous vous conseillons de garder une copie de vos documents dans un endroit séparé des originaux au cas où vous les perdriez.

Nous vous recommandons de consommer amplement d'eau, alors que votre corps en aura un besoin supplémentaire avec l'altitude. Durant une journée typique, il est recommandé de consommer de 3 à 5 litres d'eau en montagne. C'est l'élément le plus naturel pour minimiser les effets du mal aigu des montagnes. Vos guides et les porteurs seront là pour vous le rappeler.

Apportez des collations que vous aimez, comme des barres d'alimentation ou du chocolat. Même si nous allons avoir beaucoup de nourriture durant les montées et que vous risquez de perdre l'appétit avec l'altitude, vous apprécierez vos propres collations.

Dès que vous vous sentez à bout de souffle, arrêtez-vous et respirez jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux. Une fois que votre rythme cardiaque est revenu à la normale, vous pouvez continuer. Prenez des pauses régulières et prenez le temps d'admirer la vue. Si vous vous sentez mal, vous avez des maux de tête, des nausées, une fatigue extrême ou une perte d'appétit, vous devrez peut-être descendre ou rester où vous êtes. Dans tous les cas, votre guide est là pour vous aider et n'hésitez pas de lui faire part de votre état.

Surtout, ne vous inquiétez pas d'être laissé à vous-même, n'ayez pas peur d'arrêter et ajustez votre respiration à votre rythme de marche au lieu de vouloir suivre les autres qui peuvent être mieux formés ou entraînés. Buvez beaucoup d'eau tout au long de la journée, entre 3L à 5L. Surtout, marchez à votre rythme, c'est la clé du succès pour une ascension réussie.

Nos guides, assistants et porteurs sont spécialement formés pour garder un œil sur vous et réagir dès les premiers signes d'un malaise. Faites-leur confiance et écoutez leurs conseils. S'ils vous recommandent d'arrêter pendant un certain temps, écoutez-les et ne forcez surtout pas votre limite physique. Ils sont expérimentés et savent exactement comment réagir.

Pourboires

Le pourboire est facultatif, mais il est bien accepté par l'équipe comme une preuve de votre niveau de satisfaction de la qualité du service que vous avez reçue. Il devra être donné à la fin de l'expédition seulement.

Voici une suggestion de ce que le client donne habituellement, mais ceci n'est pas une norme obligatoire ni limitée.

Chef(s) d'équipe & Assistant(s)-Chef(s) d'équipe : \$10.00 USD

Équipe, Guide(s) logistique, Cuisinier(s), Porteurs : \$ 30.00 USD

TOTAL QUOTIDIEN (par client) : \$ 40.00 USD par jour



Liste d'équipements à prendre

Un bon équipement est **extrêmement important** pour le succès, la jouissance, le confort et la sécurité de votre ascension. S'il vous plaît, apportez les éléments suivants. N'hésitez pas à communiquer avec nous si vous avez des questions ou tout simplement pour obtenir des conseils.

	Bagages	Commentaires
☐	1 sac de voyage, 35cm x 70cm (14" x 30") avec verrouillage, max. 15kg, identifié	Assez gros pour contenir votre sac de couchage et vos vêtements. Ce sac sera transporté par les porteurs
☐	1 sac de voyage, identifié	Pour vos vêtements réguliers. Ce sac sera laissé à l'hôtel.
☐	Sac à dos de 24L to 32L (1,500 cu³ à 2000 cu³), max. 5kg, identifié	

	Sous-vêtements	Commentaires
☐	Sous-vêtements normaux (suggestion de 4 à 7)	Matières synthétiques suggérées. Plus légères, plus facile à laver et plus rapide à sécher.
☐	Vêtements de corps légers – haut à manches longues, et bas collant.	Matières synthétiques suggérées. Polyester est mieux, ou laine/synthétique, ou laine. Coton à éviter.

	Chandails	Commentaires
☐	Col roulé (ou chemise) à manches longues	Les nouvelles matières synthétiques sont une véritable aubaine car elles sont légères, durables, ne se froissent pas et séchent très vite. Manches longues en laine type chemise pourra aussi être utilisé.
☐	Chandail à manche longue	
☐	T-shirt	

	Vestes/Gilets	Commentaires
☐	Gilet synthétique à manches longues	Laine possible comme remplacement
☐	Manteau synthétique chaud	Rembourrée de 10-12oz, ou 15-20oz
☐	Veste Gore-tex coupe-vent imperméable	Qui respire adéquatement
☐	Poncho résistant & imperméable pour protéger sac à dos et équipement photographique	

	Pantalons	Commentaires
☐	Pantalon de randonnée	Matériel léger, ample et de couleur foncé de préférence. Synthétique à privilégier.
☐	Surpantalon (velours ou laine possible)	
☐	Pantalon de pluie/coupe-vent Gore-tex	
☐	Shorts de marche	Synthétique de préférence

	Chapeaux	Commentaires
☐	Chapeau à large bord (pour protection solaire)	Lacet sous menton préférable (forts vents)
☐	Cagoule avec protection faciale	Synthétique. Laine est une alternative.
☐	Foulard	Protection solaire & éponge pour sueur

	Gants/Mitaines	Commentaires
☐	Gants	Synthétique. Laine est une alternative.
☐	Mitaines imperméables	Amplés
☐	Gants de soie	

	Bas	Commentaires
☐	Bas thermal	Synthétique ou laine/synthétique (alpaga)
☐	Bas sports synthétiques	Pour la portion tropicale de l'expédition
☐	Bas synthétiques	

	Chaussures	Commentaires
☐	Botillons de randonnée	Cuir préférable, imperméables, usés/assouplis
☐	Souliers/Espadrilles	Pour le camp

	Guêtre	Commentaires
☐	Guêtre ou jambière	Pour garder vos chaussures libres de poussière

	Sac de couchage	Commentaires
☐	Sac de couchage à cloisons	4 saisons ou certifié -20°C
☐	Matelas gonflable	

	Autres items	Commentaires
☐	Bouteilles d'eau (2) de 1L ou 1.5L	Étanches, avec plastique robuste
☐	Nécessaire de toilette (savon, dentifrice, déodorant, ...)	Par respect à votre voisin de tente
☐	Serviette de toilette	
☐	Petite serviette	Un sarong en remplacement
☐	Papier hygiénique (toilette)	Un rouleau

☐	Répulsif d'insecte	Niveau suggéré : =>35% Deet
☐	Bandage élastique	En cas de douleurs aux genoux/chevilles
☐	Lunettes soleil	Protection latérale + absorption 85% des UV
☐	Lunette de prescription (verres de contact)	Paire de secours
☐	Crème solaire	SPF >15
☐	Protection solaire pour lèvres	SPF >15
☐	Protection solaire alpine (Oxyde de zinc)	SPF >30+
☐	Crème hydratante	Petit tube. Pour la sécheresse & coup de soleil
☐	Lampe de poche (ou lampe frontale)	Pratique pour l'expédition de nuit
☐	Petite lampe de poche avec piles de rechange	
☐	Savon/Gel nettoyant sans rinçage	Serviettes humides peut remplacer
☐	Sacs de plastique de dimensions variées	Sac Ziploc suggéré pour caméra/électronique
☐	Sac de nylon pour compactage	Réduire volume de veste/gilet volumineux
☐	Sac de poubelle robuste	Waterproofing liner inside your duffel bag
☐	Trousse premier soin & pansements	

	Autres vêtements	Commentaires
☐	Costume/Maillot de bain	Pour la piscine à l'hôtel
☐	Vêtements réguliers, de soirée, de ville	
☐	Sandales	

	Items optionnels	Commentaires
☐	Bâton(s) télescopique(s)	Pole(s) de ski
☐	Pastilles purifiantes pour l'eau	
☐	Ensemble de couture pour réparation	Aiguille, fils, épingles
☐	Couteau de poche multi-usage	
☐	Matériel de lecture, cahier de note, crayons	
☐	Poudre énergisante	Agrémenter le goût de l'eau
☐	Collations préférées	Évitez chocolat fondant
☐	Protection auditive/auriculaire	Certain(e)s ronflent en altitude...

Le Mont Kilimandjaro est le sommet de l'Afrique, dans un environnement unique au monde. Les conditions météorologiques sont donc très variables, autant d'un point à un autre des pistes, que de l'aube à l'aurore. Malgré qu'il soit difficile de prévoir la météo, notre expertise nous permet de vous conseiller certains articles pour maximiser votre confort. La température au-dessus de 2,500 m/8, 000' varie entre 15 °C et 25 °C (60 °F et 80 °F), alors que la nuit, le mercure plonge sous le 0 °C (32 °F).

Nous suggérons de n'apporter que l'essentiel. Tout excès de bagages est un problème autant pour vous que pour l'équipe de porteurs qui vous accompagnent. Votre sac devra être limité à 15 kg, sac de couchage inclus. Vos vêtements réguliers et autres effets personnels seront gardés en pension à l'hôtel, dans une pièce sécurisée à cet effet.





Vous avez des questions ou avez besoin d'informations additionnelles concernant la préparation de votre ascension ?

N'hésitez pas à communiquer avec nous !

Contact Amérique Voyage

230 rue Principale
St-Sauveur, Québec, Canada
J0R 1R0

Téléphone : 450 227-7207
1-800-293-7207

Informations générales :

info@cavoyage.ca

Merci de nous faire confiance !

Contact Amérique
Voyage