



## Mont Kenya et Kilimandjaro <sup>(AT735)</sup>

### Tanzanie - Afrique

13 jours

Prix à partir de 4250.00 EUR p.p.

Niveau	
Type	Accompagné
Age minimum	18 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Hôtel Lodge Tente
Groupe	de 4 à 15 personnes
Repas	Pension complète en trek et log pet dej
Encadrement	Guide local francophone
Vol	Bruxelles, Paris, Province ou autres



### Les points forts de ce voyage

- L'ascension des deux plus hauts sommets d'Afrique, mont Kenya et Kilimandjaro.
- L'acclimatation progressive au Kenya.
- Le vol vers Kilimandjaro Airport, au pied du Kilimandjaro



#### TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)  
 25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
 Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

## Votre voyage

**Les deux grands sommets de l'Afrique hors des sentiers battus, et la découverte des paysages contrastés et variés des massifs du mont Kenya et du Kilimandjaro. En point d'orgue de ce voyage exceptionnel, un safari dans le parc d'Amboseli.**

Le Kenya et la Tanzanie sont ces régions d'aventure où les premiers explorateurs anglais sont restés fascinés par la beauté des paysages, les contrastes entre les hauts sommets enneigés et la savane chaude et mystérieuse. Au-dessus des herbes hautes, par un trek magnifique sur les monts Kenya et Kilimandjaro, nous approchons les deux géants de l'Afrique. Volcans anciens, ils dominent sur plus de 9 500 kilomètres la vallée du Grand Rift, cet immense sillon ouvert sur les entrailles de la Terre, de la mer Rouge au Zambèze. Avec 40 à 60 kilomètres de largeur et de quelques centaines à quelques milliers de mètres de profondeur, cette faille est à l'origine du volcanisme de la région. L'ascension facile de la pointe Lenana, l'un des trois sommets du mont Kenya (4985 m), et la superbe descente par la voie Sirimon offrent un magnifique itinéraire en traversée et assurent un excellent début d'acclimatation pour la conquête suivante, celle du toit de l'Afrique : le Kilimandjaro (5895 m). Entre ces deux géants, les vastes plaines et leur faune sauvage s'offrent à nous le temps d'un safari à Amboseli, un plongeon inoubliable dans un espace unique.

### J 1/ France - Nairobi

Vol pour Nairobi. Arrivée à Nairobi le J 1 au soir ou le J 2 au matin, accueil et transfert à notre lodge pour la nuit. Dîner libre.

### J 2/ Nairobi - Nanyuki

Transfert (4 à 5 h de route) en direction du mont Kenya, où nous allons nous installer pour passer une nuit dans une ambiance typiquement africaine, au pied de la face ouest. Balade possible dans l'après-midi dans les environs. Présentation du voyage et du matériel de sécurité, et préparation pour le trekking. Dîner et nuit en lodge.

### J 3/ Nanyuki - Sirimon Gate (2630 m) - Old Moses (3280 m)

Arrivée à la porte d'entrée du parc national du mont Kenya : Sirimon Gate (2630 m). Montée à pied de 9 kilomètres jusqu'au refuge Old Moses (3280 m) à travers la forêt tropicale. Les pointes sommitales effilées de Batian et Nelion apparaissent au loin. Dîner et nuit en refuge.  
3 h 30 de marche. M : 650 m.

### J 4/ Old Moses - refuge Shipton's Cave (4200 m)

Notre journée commence à 7 h 30 au refuge Old Moses (3280 m) sur le chemin de la récente voie Sirimon. Nous marchons dans la vallée de Likii North pour rejoindre la spectaculaire vallée de Mackiinders. Nous arriverons à Shipton's Cave (4200 m) en fin d'après-midi après une longue journée de marche. Dîner et nuit en refuge.  
7 h de marche. M : 1000 m.

### J 5/ Shipton's Camp (4200 m) - pointe Lenana (4985 m) - Meru Mont Kenya Bandas (2950 m)

Très belle et passionnante étape. Départ matinal pour atteindre la pointe Lenana (4985 m) au lever du soleil : les couleurs sont superbes et parfois la vue s'étend vers le sud jusqu'au Kilimandjaro. Descente sur l'autre versant (Chogoria) jusqu'aux lacs de Minto pour le pique-nique. Continuation par un bon sentier au-dessus de la Gorge Valley et du grand lac Michaelson. Petit détour jusqu'à une grande cascade bordée d'une végétation luxuriante. Traversée d'une magnifique forêt équatoriale pour rejoindre le refuge de Meru Mont Kenya Bandas. Nombreuses traces d'animaux que nous apprenons à déchiffrer (buffles, antilopes, hyènes, éléphants). Dîner et nuit en refuge.  
9 à 10 h de marche. M : 785 m. D : 2035 m.

### J 6/ Meru Mont Kenya Bandas (2950 m) - Chogoria - Nairobi - Amboseli

Après une courte dernière étape dans la forêt tropicale et nos remerciements à notre équipe locale, nous quittons les pentes du mont Kenya en 4 x 4 locaux pour rejoindre le bas du chemin. Arrivée à notre bus, nous prenons la route en direction de Nairobi et de ses tours urbaines, simple étape vers les grandes savanes qui

s'étendent au pied du Kilimandjaro, domaine des tribus masais. Arrivée Amboseli, nuit aux portes du parc. Dîner et nuit.

**NB** : selon les conditions climatiques, la route de descente via Chogoria n'est pas toujours praticable ; l'itinéraire pourra donc être adapté avec un retour par la porte de Naru Moru.

### **J 7/ Safari dans le parc d'Amboseli - Loitokitok**

Petit déjeuner au camp puis départ pour une journée de safari dans le parc d'Amboseli, un des plus anciens parcs du Kenya, où nous admirons des paysages de savanes grandioses avec le sommet enneigé du Kilimandjaro en toile de fond. Déjeuner pique-nique en cours de route. Transfert à Loitokitok. Dîner et nuit au pied du Kilimandjaro, en cottage.

### **J 8/ Loitokitok - Kilimandjaro : voie Rongai - Rongai First Camp (2900 m)**

Petit déjeuner au lodge, puis route jusqu'à la forêt après passage de la frontière Kenya-Tanzanie, où nous attendent nos porteurs chagga pour l'ascension du Kilimandjaro. L'organisation et la répartition des bagages sont réalisées par le parc du Kilimandjaro. Patience, le chemin est là, tout près.... Puis commence la marche. Près du point de départ, agriculture et sylviculture sont tolérées et nous croisons les paysans du village de Rongai et des environs. Nous entrons sous le couvert de grands arbres où se cachent bon nombre d'oiseaux. Quelques pauses d'observation et de détente avant d'arriver à notre premier campement, à 2 900 mètres. Dîner et nuit au camp.

4 à 5 h de marche. M : 1100 m.

### **J 9/ Rongai First Camp - Third Cave Camp (3900 m)**

A la forêt succède une savane de hautes herbes typique des landes africaines, qui dévoile la masse imposante du Kilimandjaro vers lequel nous marchons tranquillement, profitant du panorama sur la savane de Tsavo et le sommet découpé du Mawenzi. Ce sommet ruiniforme, culminant à 5 149 mètres d'altitude, est le troisième sommet d'Afrique après le Kibo et le mont Kenya. Superbes couleurs des laves de ce dyke volcanique au soleil couchant. Campement à 3 900 mètres, près d'une grande caverne. Dîner et nuit en camp.

6 h de marche. M : 1000 m.

### **J 10/ Third Cave Camp (3900 m) - School Hut (4800 m)**

Journée de marche pour rejoindre le refuge School (4 800 m), également appelé Outward Bound Hut, d'où nous profitons d'un très beau panorama sur le Mawenzi et le paysage désertique du Saddle, immense col recouvert de scories et de pouzzolane. En quelques jours, nous sommes passés de la forêt tropicale à un paysage quasi-lunaire via une savane arbustive. A présent, nous marchons sur un sol minéral, où l'hostilité du climat et l'altitude empêchent toute vie végétale. Nous arrivons à notre étape en multipliant les pauses dans le but de repérer notre parcours du lendemain et de compléter notre acclimatation. La nuit sera courte et le dîner servi tôt permet de se coucher avant la fin du jour. Les sacs sont bouclés et préparés pour un départ dans la nuit.

5 à 6 h de marche. M : 900 m.

### **J 11/ School Hut (4800 m) - Uhuru Peak (5895 m) - Horombo hut**

Le petit déjeuner est servi juste après minuit, chacun émergeant peu à peu avant le départ nocturne pour Gillman's Point (5685 m). Dès le départ, le cône volcanique sommital nous offre son meilleur profil. Des lacets sont tracés dans les éboulis fins qui amortissent le bruit de nos pas. Silencieusement, chacun suit les pas de la personne devant lui avant de se retrouver, au lever du jour, sur les bords du cratère, à plus de 5 600 mètres. Les premiers rayons du soleil réchauffent et éclairent la dernière étape. De ce point, une très longue et large arête bordée de glaciers, sans difficulté technique, nous conduit jusqu'à Uhuru Peak (5895 m), point culminant de l'Afrique. Une marche de toute beauté au-dessus des plaines et des premiers nuages qui se forment souvent en matinée. La pause au sommet est courte, puis nous rebroussons chemin pour revenir près du refuge et continuer la descente par la voie Marangu. Passage au refuge Kibo et traversée du Saddle, immense plateau entre le Kilimandjaro et le Mawenzi. Enfin, après les rochers Zebra (3980 m), c'est l'arrivée au refuge Horombo (3720 m). Longue, superbe et mémorable étape. Dîner et nuit en camp.

10 à 12 h de marche. M : 1195 m. D : 2175 m.

### **J 12/ Horombo Hut - Marangu Gate - Arusha**

Descente jusqu'à Marangu Gate à travers les landes d'altitude où les séneçons géants, les lobélies géantes et autres plantes typiques laissent rapidement place à la forêt tropicale, refuge des singes colobes, magnifiques primates que nous tentons d'observer lors des pauses. Enfin, c'est l'arrivée à la porte du parc. Cérémonie d'au-revoir avec les guides, déjeuner puis transfert à Arusha. Installation au lodge, remise du certificat d'ascension et détente bien méritée à la piscine (une chambre ou un vestiaire selon la disponibilité pour trois à quatre personnes afin de se doucher et se changer). Vous pourrez profiter du bar du lodge et sortir dîner en ville.

## **TREK AVENTURE**



Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

(dîner et soirée libres à organiser sur place, repas possible au lodge sur simple demande) avant d'être transférés en soirée à l'aéroport.

4 h 30 de marche. D : 1860 m.

### J 13/ Kilimandjaro Airport - France

Généralement, envol pour la France dans la nuit et arrivée en fin de journée.

**NB** : les temps de marche sont donnés à titre indicatif.

M : dénivelée ascendante. D : dénivelée descendante.

#### L'équipe

\* En montagne

- Un guide kenyan ou tanzanien francophone par groupe.
- Un assistant-guide pour 4 participants (si groupe supérieur à 5 participants).
- 2 à 3 porteurs par participant.

La plupart de nos guides, chauffeurs et assistants suivent des cours de français depuis quelques années et commencent à parler correctement la langue. N'hésitez pas à les aider dans cette démarche. Le reste de l'équipe, chauffeurs et assistants, est anglophone.

\* En safari

- Un chauffeur-guide par véhicule.

#### La spécificité de l'Afrique de l'Est

Par certains aspects, l'organisation africaine peut paraître déroutante au voyageur. Les équipes de cuisine et de portage sont très nombreuses. Elles changent régulièrement, parfois au cours d'un voyage, sans pour autant perturber l'organisation, et la répartition des tâches peut sembler aléatoire. Si vous pouvez être surpris par cette conception de l'organisation, rassurez-vous : chaque tâche est accomplie, et vous retrouvez toujours vos affaires, quelle que soit la personne à qui vous les confiez. De même, pour apprécier pleinement votre voyage, sachez vous montrer patient, car la notion de temps et le sens du service en Afrique diffèrent des notions occidentales.

#### Les déplacements

- Transferts en minibus (8 à 12 places) et véhicules 4X4 (4 à 7 places) réservés au groupe.
- Le transfert entre Arusha et Nairobi peut être effectué en *shuttle*, minibus public.

#### L'hébergement

- A votre arrivée à Nairobi ou Arusha : hôtel 3 étoiles norme locale ou *lodge* confortable, base chambre double.
  - Au départ des différentes voies d'ascension des sommets : *lodges* ou hôtels de bonne catégorie, plus simples que dans les villes précédentes.
  - Pendant les safaris (programme 2011) : grandes tentes dans lesquelles vous pouvez vous tenir debout, base deux personnes par tente, avec matelas mousse et lits pliants, tente-mess pour les repas et les soirées, tente W.-C., tente-douche, ou *lodges* d'excellente qualité, avec piscine, base chambre double.
  - Pendant les ascensions et les treks : tentes de couchage trois places d'excellente qualité, base deux personnes par tente, avec matelas mousse, tente-mess pour les repas et les soirées, ou refuges (dortoirs équipés de matelas) avec l'eau à proximité (excepté à Kibo Hut et School Hut).
- Noter qu'en saison sèche, les orages tropicaux, toujours possibles, peuvent limiter l'étanchéité des tentes, même neuves.

#### Les repas

- En ville : au restaurant, en général celui de l'hôtel. La plupart du temps, les repas sont servis sous forme de buffet.
- Sur le terrain : les repas sont préparés à partir de produits locaux. Le matin, un petit déjeuner copieux ; à midi, un repas froid pris sous forme de pique-nique, parfois un plat chaud ; le soir, soupe, plat principal et dessert.

Les vivres de course : pendant les treks, des fruits secs, muesli, chocolat, biscuits sont fournis. Achetés localement, le choix de ces compléments est cependant moins large qu'en France. Vous pouvez emporter des barres de céréales adaptées à votre goût.

Les boissons : lors des ascensions, l'eau est traitée par nos équipes. Pendant les safaris, eau minérale fournie, sur la base de 2 litres par personne et par jour. Café et thé sont servis régulièrement au cours de la journée.

#### TREK AVENTURE



Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

**Le transport des bagages**

Pendant les ascensions au Kenya et en Tanzanie, chaque participant se déplace à pied avec un sac à dos léger contenant ses affaires personnelles pour la journée (gourde, appareil photo, vêtements de protection...). Le transport des bagages collectifs et du reste de l'équipement individuel est assuré par une équipe de porteurs. Le poids du bagage confié aux porteurs est limité à 9 kilos maximum par participant. Dans un sac en toile souple imperméable, remis au départ, vous placez vos affaires personnelles. Ensuite, chaque porteur regroupe deux sacs dans un autre plus grand. Votre sac de voyage principal reste en bas pendant la durée de l'ascension.

**Kenya****Les devises**

La monnaie locale est le shilling kenyan (KES). Cours indicatif : 1 € = 120 KES environ.




Nous vous conseillons d'emporter des dollars américains (USD) pour les visas et taxes de parcs, payables à votre arrivée. Attention, les coupures antérieures à l'année 2003 ne sont pas acceptées. Vérifier que vos billets ont été émis après cette date.

**Tanzanie****Les devises**

La monnaie locale est le shilling tanzanien (TZS). Cours indicatif : 1 € = 2 200 TZS environ (10.000 TZS = environ 5 €).

Nous vous conseillons des dollars américains (USD) pour les visas et taxes de parcs, payables à votre arrivée. Attention, les coupures antérieures à l'année 2003 ne sont pas acceptées. Vérifier que vos billets ont été émis après cette date.

## Dates et prix

 Promotion	 Départs complet	 Départ assuré		
Destination	Thème	Départ	Retour	Durée

## Info pays



### Tanzanie

Découvrir l'Afrique de l'Est à pied, c'est profiter de paysages remarquables, de la forêt équatoriale aux hauts sommets volcaniques, en passant par les immenses plaines et les plages paradisiaques de l'océan Indien... Les neiges du Kilimandjaro teintent de blanc le toit de l'Afrique, et font rêver tout explorateur amoureux de belles montagnes ! Son ascension laisse à coup sûr un souvenir impérissable... Au coeur de la grande savane, sous ces deux montagnes, reliées par la Vallée du Grand Rift, qui se dressent au milieu de parcs nationaux, et auréolent leurs sommets qui abritent les dieux, la faune sauvage continue son ballet millénaire et comble les amoureux de nature. Comme dans vos rêves d'enfants, éléphants, lions, girafes, rhinocéros, élans, antilopes... évoluent en liberté sous vos yeux. Et les Masaïs ou les Samburus, les dernières tribus à vivre en semi-nomades, vous invitent à découvrir leurs richesses. Savane et neiges éternelles... l'Afrique de l'Est est un véritable paradis !

#### Formalités administratives

##### Tanzanie

- un passeport ayant encore au moins six mois de validité et comportant deux pages vierges
- un visa obligatoire pour la Tanzanie. Il est délivré sur place au poste frontière (arrivée à l'aéroport ou transfert routier). Il peut également être demandé en Europe.

#### Conseil(s) santé

##### Tanzanie

Vaccins

Fièvre jaune : obligatoire

Hépatites A et B : fortement recommandé

Diphtérie, tétanos, poliomyélite, fièvre typhoïde : recommandé

Paludisme : traitement antipaludéen : fortement recommandé

Visites médicale et dentaire avant votre départ : recommandé

## Infos pratiques

### Votre budget

**NOTE IMPORTANTE :** Dans la rubrique 'Le Prix Comprend', le prix du vol ( si applicable ) est en général basé sur un départ de Paris. Un départ d'un autre aéroport ( Bruxelles, Luxembourg, Genève, ... ) peut être demandé mais est susceptible d'un éventuel supplément de prix. Lors de la réservation, ce supplément vous est communiqué.

Par ailleurs, les prix indiqués sur cette fiche technique sont donnés à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir (les augmentations des taxes aériennes, les surcharges carburant, l'évolution du coût des prestations terrestres, etc. peuvent être répercutées sur le prix du forfait).

De même, des suppléments liés aux variations des prix des billets d'avion et aux disponibilités dans la classe tarifaire prévue pour le voyage peuvent s'appliquer en fonction de la date d'inscription.

Dans tous les cas, vous en serez informé au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article R211-8 du code du tourisme peuvent s'appliquer.

### Le prix comprend

- Le vol international aller-retour Paris-Nairobi ou Paris-Kilimandjaro Airport\* en classe économique.
- Les taxes d'aéroport au départ d'Europe.
- Les transferts terrestres nécessaires au déroulement normal du voyage.
- L'hébergement en hôtel et lodge, base chambre double, sous tente, base tente double, en refuge (dortoirs).
- Le matériel de camping et de cuisine collectif et individuel.
- La pension complète pendant le circuit, sauf les repas à Nairobi et le repas du soir du J12 à Arusha
- L'assistance d'un guide-accompagnateur francophone.
- L'assistance d'une équipe locale : assistants guide, cuisinier et assistants, porteurs.
- Les équipements de sécurité collectifs (caisson de surcompression type Certec).

### Le prix ne comprend pas

- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages, l'assistance.
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique 'Le prix comprend'.
- Les frais de visa. 2 x 50 usd

### Autres dépenses sur place

- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les taxes de parcs et droits d'entrée dans les réserves ( 950 eur depuis 01/05/2018) Cette somme vous sera facturée pour plus de facilité et est révisable jusqu'à 30 jours avant le départ
- Les frais de visa (le cas échéant) pour le Kenya et la Tanzanie
- Les pourboires. ils font partie de la culture du pays. Il est de tradition de constituer une cagnotte pour l'ensemble des membres de l'équipe. Ce geste de remerciement, auquel chacun participe selon sa satisfaction, est devenu une obligation en Afrique de l'Est. Montant pour ce voyage : entre 80 et 100\$ par personne selon la taille du groupe et pour le kili entre 100 et 130\$ par personne.

### Vous préparer à partir

#### Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme plusieurs fois par semaine en marchant (20 km environ) sur un parcours avec dénivelée (350 m/h) ou en pratiquant une activité sportive assidue développant l'endurance.

#### Votre pharmacie individuelle



#### TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce voyage. Elle contiendra en principal :

- Un antalgique.
  - Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
  - Un antibiotique à large spectre.
  - Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
  - Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
  - Un antiseptique.
  - De la crème solaire et de la Biafine.
  - Vos médicaments personnels.
- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.
  - Pastilles pour purifier l'eau ( Micropur ou Hydrochlorazone )
  - Traitement contre le paludisme ( à vérifier avec l'état sanitaire du pays )
  - Un stick pour les lèvres haute protection

### Equipement de base

L'ensemble de vos affaires est réparti entre deux sacs :

\* un sac à dos porté pendant la marche d'environ 30-40 litres pour vos affaires de la journée (pull, t-shirt de rechange, gourde, lunettes, crème solaire, petit matériel, appareil photo...), qui sera aussi le sac que vous garderez avec vous dans l'avion

\* un sac de voyage avec cadenas, souple et solide de 15 kg maximum, avec de préférence une fermeture éclair latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Pendant le voyage, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas dans la journée. Transporté à dos de mule ou de chameau ou sur le toit d'un 4x4, votre sac sera dans tous les cas sanglé, callé, soulevé et banché un grand nombre de fois : évitez par conséquent les sacs rigides et les valises et préférez la solidité à l'esthétique.

> Vêtements de la tête aux pieds

- Une casquette, un chapeau, un bonnet ou un cheich ( désert )
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne)
- Une cape de pluie (suivant la saison )
- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide)
- Une veste imperméable et respirante type Goretex
- Des T-shirts
- Une paire de gants
- Des pantalons de trek détachables à mi-jambe
- Un collant thermique ( suivant la saison )
- Un maillot de bain.
- Des vêtements de rechange.
- Des chaussettes de marche.
- Une paire de sandales.
- Une paire de chaussure ( voir rubrique ci dessous )
- Une paire de lacets de rechange.

Nous vous recommandons la boutique Trek Aventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO [www.trekaventure.com/trekking/page/le\\_catalogue\\_milo](http://www.trekaventure.com/trekking/page/le_catalogue_milo)

> Matériel indispensable

- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.



### TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- des bâtons de marche.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Briquet.
- Appareil photo.
- Livres de voyage.
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours.
- Une lampe frontale et ses piles.
- Un sac de linge sale pour séparer avec le linge propre.

- > Pochette antiviol et documents
  - Passeport (ou carte d'identité).
  - Visa selon le pays.
  - Carnet de vaccinations et indications médicales.
  - Devises, carte de crédit.
  - Contrat d'assistance et d'assurance
  - Papiers personnels.

### A ne pas oublier dans vos valises

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.
- Pastilles pour purifier l'eau ( Micropur ou Hydroclorazone )
- Traitement contre le paludisme ( à vérifier avec l'état sanitaire du pays )
- Un stick pour les lèvres haute protection

### A ne pas oublier dans vos valises

- Des chaussures de randonnée imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram
- Des chaussures légères, aérées, avec une bonne adhérence sur les différents terrains.
- Un sac de couchage -15° / -25° et un matelas autogonflant type Thermarest

### Nos astuces

1. En raison des retards de certains bagages, nous vous conseillons fortement d'emporter votre sac de couchage avec vous et le nécessaire pour pouvoir voyager les premiers jours, en bagage accompagné dans l'avion.
2. Laissez tout objet coupant (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc..) et briquet dans votre bagage destiné à la soute de l'avion car les contrôles de sécurité les interdisent à bord de l'avion.
3. La réussite de tout voyage est un délicat mélange de bonne humeur, de sentiments d'entraide, de convivialité, d'esprit de découverte, de bonne volonté, d'une participation aux tâches communes ainsi que le respect des traditions locales. Et n'oubliez pas des imprévus sont toujours possibles, dans ces moments adoptez la zen attitude : patience et tolérance.
4. Prenez une photocopie de votre passeport, de votre contrat d'assurance assistance et de votre billet d'avion en cas de perte des originaux.