Atalante
L'ESPRIT TREK

KENYA

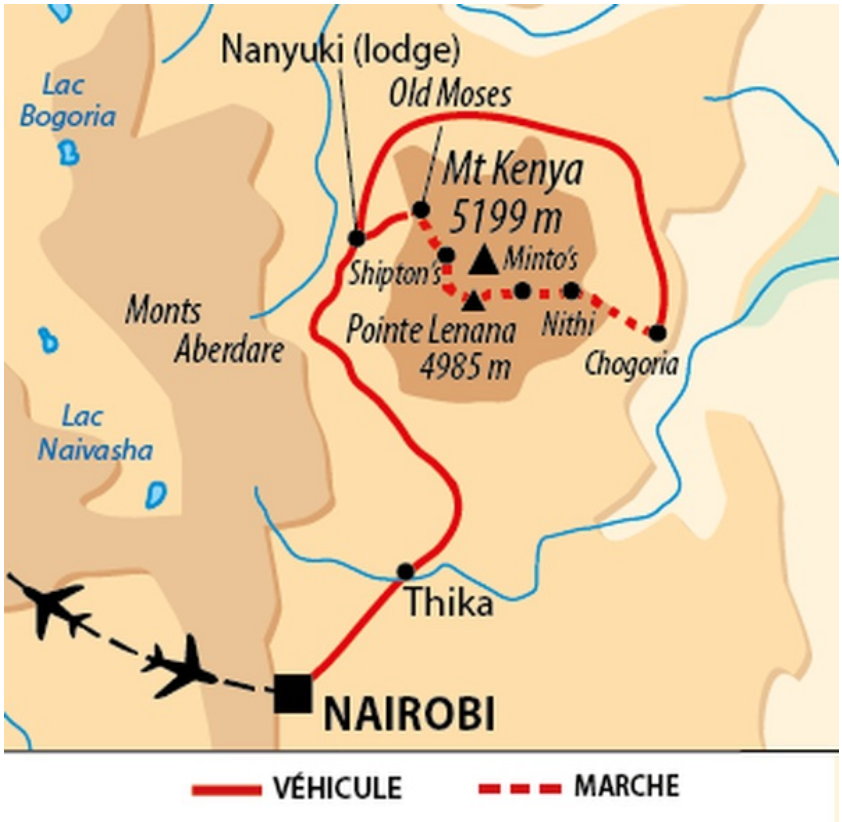
Ascension du Mont Kenya par la pointe Lenana

- L'ascension du Mont Kenya par un itinéraire très peu emprunté.
- Les voies Chogoria et Sirimon, les plus spectaculaires.
- Une ascension aux allures de safari et une flore exubérante.
- Un trek agrémenté de rencontres et de découvertes des environs.

À PARTIR DE	**2 495 €** (vol inclus)
DURÉE	9 jours
TYPE	Voyage en petit groupe
NIVEAU	
THÉMATIQUE	Trek et sommet

Partez pour l'ascension de la Pointe Lenana (4 985 m), antécime du Mont Kenya ou "montagne de l'autruche" !

Le Mont Kenya, volcan qui culmine à 5 199 m d'altitude, est le deuxième sommet le plus haut d'Afrique, après le Kilimandjaro. Volcan rouge né de l'ouverture du rift, il présente un vrai caractère alpin, plus sauvage que le Kilimandjaro. C'est un massif au relief accidenté, aux formes spectaculaires, avec de nombreuses vallées dans lesquelles se nichent des lacs d'altitude et se développe une végétation endémique exubérante. Nous empruntons la voie Chogoria qui est située sur la face est du Mont Kenya. Elle est réputée pour ses jolis paysages et offre des vues sur la spectaculaire Gorges Valley et sur le lac Michaelson. Cette voie traverse des forêts de bois de rose et de lichens, des cascades. Au fur et à mesure que nous montons, les paysages sont plus alpins et petit à petit les forêts laissent place à des landes de bruyères et de lobélies. Notre objectif : atteindre la pointe Lenana à 4 985 m, avant de redescendre par la voie Sirimon.



Itinéraire

JOUR 1

Vol pour Nairobi

HÉBERGEMENT : A BORD DE L'AVION | PETIT-DÉJEUNER : LIBRE | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Vol de nuit pour une arrivée à Nairobi tôt le matin du Jour 2. En cas de vol de jour le Jour 1, arrivée prévue en fin de journée à Nairobi (nuit et transferts à régler en supplément, dîner libre).

JOUR 2

NAIROBI - PIED DU MONT KENYA (1900 m)

TRANSPORT : 3H-4H | MARCHE : 2H-3H | HÉBERGEMENT : LODGE | PETIT-DÉJEUNER : LIBRE

Arrivée de notre vol international le matin et accueil à l'aéroport par notre guide. Après le petit-déjeuner, nous prenons la route vers le Mont Kenya où nous partons randonner jusqu'aux villages Kikuyus et visitons une ferme, pour en apprendre davantage sur le mode de vie de ce groupe ethnique. Les Kikuyus cultivent les montagnes centrales fertiles et sont le peuple le plus économiquement actif au Kenya. En route à la recherche des singes colobes et autres cobes des roseaux... Début de la randonnée parmi les cultures, puis un peu plus haut, au sein d'une forêt tropicale secondaire, notre guide nous explique les secrets des plantes médicinales. Retour dans notre lodge champêtre au cœur de la forêt.

JOUR 3

VOIE CHOGORIA : MERU MONT KENYA BANDAS (3000 m)

TRANSPORT : 5H | MARCHE : 3H | DÉNIVELÉ POSITIF : 600 M | HÉBERGEMENT : REFUGE OU BIVOUAC

Départ pour Chogoria, sur le versant est du Mont Kenya. Nous rencontrons notre équipe avant l'entrée du parc. Une randonnée de 3h est envisageable pour une première acclimatation (si les conditions climatiques le permettent), sur la partie basse du Mont Kenya. Nous traversons alors successivement l'étage équatorial et la forêt de bambous avant d'arriver sur des zones de clairières. Il n'est pas rare de croiser des singes vervet ainsi que des cobes des roseaux. Les traces de vie d'éléphants sont légion ! Nous sommes arrivés à notre refuge " Meru Mont Kenya Bandas " aux allures de cottage. Le décor est assez paradisiaque et la vue sur le Mont Kenya imprenable. En fin de journée, nous partons observer buffles et cobes entre autres, réunis à un point d'eau sur une grande plaine que nous surplombons.

JOUR 4

VOIE CHOGORIA : NITHI CAMP (3300 m)

MARCHE : 4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 400 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 100 M | HÉBERGEMENT : BIVOUAC

Nous franchissons une succession d'écosystèmes : après les forêts équatoriales et de bambous, nous pénétrons les paysages grandioses des zones semi-désertiques du Nord Kenya. Vers 3 000 mètres, les bruyères géantes se glissent dans le paysage avant de céder peu à peu la place à la flore endémique de lobélies et séneçons particulièrement nombreux sur ce massif sauvage. Nous montons tranquillement jusqu'à Nithi, camp où nous nous installons dans notre refuge. L'après-midi, d'autres options de randonnée d'acclimatation sont possibles pour aller découvrir les chutes d'eau de Nithi et ses grottes. Ou bien encore plus au nord, le lac Ellis et les Mugi Hills. Nuit en bivouac au campement.

JOUR 5

VOIE CHOGORIA : MINTO'S CAMP (4300 m)

MARCHE : 6H-7H | DÉNIVELÉ POSITIF : 1050 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 50 M | HÉBERGEMENT : BIVOUAC

Nous remontons la Chogoria par un sentier de crête longeant la falaise qui surplombe une magnifique vallée glaciaire. Les points de vue sont spectaculaires et variés : lacs de montagnes et leurs verrous, demoiselles coiffées (mushroom rocks), reliefs tabulaires, gorges encaissées se succédant jusqu'à Minto's camp. Une fois au camp, une balade d'une petite heure aller-retour est envisageable en fin de journée. L'occasion d'aller jusqu'au lieu-dit " The temple ", au-dessus du lac Michaelson. La vue imprenable vaut vraiment le déplacement ! Nous croisons de superbes lacs glaciaires (ici appelés " tarns ") sur lesquels se reflètent d'improbables lobélies ! Retour au camp pour un bon repas et le repos avant l'ascension de la Lenana.

JOUR 6

POINTE LENANA (4985 m) - VOIE SIRIMON : SHIPTON'S HUT (4200 m)

MARCHE : 7H | DÉNIVELÉ POSITIF : 700 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 800 M | ALTITUDE MAX : 4985 M | HÉBERGEMENT : REFUGE OU BIVOUAC

Départ très matinal à la frontale pour atteindre notre objectif au lever du soleil : la Pointe Lenana et ses 4 985 mètres, le troisième pic le plus haut du Kenya. Nous passons par un itinéraire facile et peu emprunté. Nous sommes récompensés par la vue au sommet qui par temps clair, s'étend jusqu'au massif du Kilimandjaro au sud, à plus de 300 kilomètres ! Les deux pics principaux : Batian (5 199 m) et Nelion, nous font face tandis qu'en dessous de nous, s'étire encore la relique du dernier glacier du massif. Après cette pause, nous descendons en lacets jusqu'au refuge Shipton's dans la belle vallée de Mackinder, sur le versant occidental du massif. Nuit en refuge.

JOUR 7

VOIE SIRIMON : OLD MOSES (3300 m)- BANTU LODGE

TRANSPORT : 2H | MARCHE : 4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 100 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1000 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Descente par la voie Sirimon, jusqu'à Old Moses Camp. La végétation afro-alpine de bruyères arborescentes, séneçons et lobélies est vraiment exubérante ici. Elle forme dans la vallée et sur les versants d'impressionnantes forêts. Nous sommes sur le territoire des "sunbirds", oiseaux qui butinent les lobélies en vol stationnaire et qui ne sont pas sans rappeler les colibris ! De retour dans la forêt équatoriale, nous rencontrons de nombreuses traces d'animaux que nous apprenons à reconnaître (singes colobes, éléphants, buffles...). Nous arrivons aux cabanes de Old Moses où nous déjeunons. Nous sommes ensuite conduits à notre lodge, l'occasion de profiter de son agréable jardin avant le dîner.

JOUR 8

Nairobi et vol retour.

TRANSPORT : 3H | HÉBERGEMENT : A BORD DE L'AVION | DÎNER : LIBRE

Ce matin, nous sommes conduits à Nairobi pour un déjeuner en ville. Nous pouvons ensuite effectuer nos derniers achats en fonction de l'heure de vol. Dans l'après-midi, transfert à l'aéroport pour prendre notre vol de nuit de retour pour la France.

En cas de vol de jour le J9, nuit, transferts à Nairobi à régler en supplément, et repas libres.

JOUR 9

PARIS

Arrivée de notre vol international dans la matinée à Paris.

À NOTER

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

Par ailleurs, ce voyage est combiné avec notre voyage : "Mont Kenya et safari" de 11 jours (KMKSA). Il est donc possible que vous soyez accompagnés de participants inscrits sur ce séjour. Cela ne modifie pas le nombre maximum de personnes sur le voyage.

Dates & prix

LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 20/05/2024)

Nombre de participants : de 3 à 12

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	ETAT
SAM. 10/08/2024	DIM. 18/08/2024	2 995 €	Confirmé dès 3 inscrits
SAM. 14/09/2024	DIM. 22/09/2024	2 495 €	Confirmé dès 3 inscrits
SAM. 07/12/2024	DIM. 15/12/2024	2 495 €	Confirmé dès 3 inscrits
JEU. 26/12/2024	VEN. 03/01/2025	3 195 €	Confirmé
SAM. 11/01/2025	DIM. 19/01/2025	2 495 €	Confirmé dès 3 inscrits
SAM. 15/02/2025	DIM. 23/02/2025	2 695 €	Confirmé dès 3 inscrits
SAM. 15/03/2025	DIM. 23/03/2025	2 495 €	Confirmé dès 3 inscrits
SAM. 14/06/2025	DIM. 22/06/2025	2 495 €	Confirmé dès 3 inscrits
SAM. 05/07/2025	DIM. 13/07/2025	2 795 €	Confirmé dès 3 inscrits
SAM. 19/07/2025	DIM. 27/07/2025	2 795 €	Confirmé dès 3 inscrits
SAM. 02/08/2025	DIM. 10/08/2025	2 795 €	Confirmé dès 3 inscrits
SAM. 16/08/2025	DIM. 24/08/2025	2 795 €	Confirmé dès 3 inscrits
SAM. 13/09/2025	DIM. 21/09/2025	2 495 €	Confirmé dès 3 inscrits
SAM. 18/10/2025	DIM. 26/10/2025	2 495 €	Confirmé dès 3 inscrits
SAM. 20/12/2025	DIM. 28/12/2025	2 795 €	Confirmé dès 3 inscrits

Le nombre de participants peut être inférieur au nombre minimum indiqué ci-dessus.

LE PRIX COMPREND

- Les vols internationaux
- 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
- L'encadrement par un guide-accompagnateur Atalante francophone
- Un guide anglophone spécialiste du Mont Kenya et son équipe logistique (cuisiniers, serveurs, porteurs et assistants)
- Les équipements de sécurité nécessaires pendant le trek : trousse de secours, caissons hyperbare et bouteilles d'oxygène
- L'accès à un service médical spécialisé sur l'altitude 24h/24 et 7j/7 (en cas d'urgence uniquement)

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Les transferts aéroport en cas de vols différents de celui du groupe
- Les taxes d'entrées dans les parcs (300 €/personne). Ces montants vous sont facturés lors de votre inscription. Ils peuvent être réajustés jusqu'à 30 jours avant le départ.
- La contribution à la neutralité carbone : 10 €

À payer sur place :

- Les frais de visa.
- Les boissons et l'eau minérale pendant le voyage y compris durant les repas (cf rubrique "Alimentation").
- Les repas mentionnés comme 'libres' dans le fil des jours. Comptez 10 à 12 € environ par repas.
- Les pourboires aux équipes locales.

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 par mail ou par téléphone au 04 81 68 55 60.

OPTIONS

- Le transfert aéroport si arrivée ou départ différé du groupe (25 € par personne et par transfert)
- Le supplément chambre individuelle en hôtel / lodge uniquement (150 €)
- La nuit supplémentaire à Nairobi (100 € en chambre individuelle, 75 € en chambre double, par personne, avec petit déjeuner)

Détail du voyage

NIVEAU

4,5 jours consécutifs sur le Mont Kenya.
+ 1000 m / - 900 m de dénivelés maximum lors des treks.
Les nuits en brousse sont sans barrière entre vous et la nature. Les treks dans les parcs ont lieu en sécurité, et nécessitent le respect des règles de prudence.

L'ascension du Mont Kenya n'est pas une ascension technique. Il existe toutefois quelques passages en toute fin d'ascension, où il est bon de poser les mains. Il est recommandé d'avoir une bonne condition physique 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.

SECURITE:
Il est prévu un caisson hyperbare 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 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.

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, notamment oxymètre et caisson hyperbare. 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 GSM peut être établie).

ENCADREMENT

- Un guide kenyan francophone formé par nos soins et un guide anglophone spécialiste du massif et de la sécurité en montagne
- Chauffeurs, cuisiniers, serveurs et porteurs anglophones
- Vous serez parfois accompagnés d'un guide de haute montagne anglophone assisté d'un traducteur local francophone (lors des ascensions)

ALIMENTATION

Repas préparés avec soin par 1 ou 2 cuisiniers selon la taille du groupe. Les petits-déjeuners sont " à l'anglaise " avec saucisses, œufs et haricots d'un côté. Crêpes, pain et confiture de l'autre. Les déjeuners sont à base de salade, et les dîners sont constitués d'un plat de résistance chaud accompagné de légumes frais, puis d'un dessert. On mange bien sur le Mont Kenya !

Pendant le trekking, de l'eau bouillie est à disposition chaque jour pour remplir vos gourdes. Durant votre voyage les boissons, y compris l'eau minérale, sont à votre charge. Vous pouvez remplir vos gourdes d'eau dans les villages, les sources, les hôtels, ou dans les jerrycans disposés à cet effet, mais il est indispensable de la traiter avec des pastilles purifiantes (de micropur ou d'hydrochlonazone). Évitez autant que possible l'achat de bouteilles en plastique qu'il faut ensuite recycler. Si vous devez acheter de l'eau en bouteille, nous vous conseillons d'acheter des bombonnes de 5 ou 10 litres et de remplir vos gourdes au fur et à mesure (en avertir votre guide en début de circuit afin de prévoir une halte à cet effet ; à la fin de votre voyage, vous pouvez donner ces bombonnes aux populations locales qui les utilisent pour transporter l'eau et le lait).

HÉBERGEMENT

- En **hôtel 3*** à Nairobi
- En **refuge** : chambre en dur, équipée d'un matelas simple et de couvertures si nécessaire. Dortoir collectif, salle de bain à partager, eau souvent chaude.
- En **bivouac** : tente 3 places pour 2, matelas type karimat (**emportez votre propre matelas pour plus de confort**), tente mess et tente toilette, chaises et table et lampes à rechargement solaire.

Note : les refuges sont utiles pour faire un brin de toilette et partager un moment convivial pour le repas, mais il se peut que vous dormiez sous la tente à proximité pour plus de confort.

DÉPLACEMENT

TRANSPORT INTERNATIONAL :

Pour le Kenya nous utilisons des vols réguliers au départ de Paris (s'opérant toute l'année et à heure fixe). Vous volerez principalement sur les compagnies Kenya Airways. En fonction des disponibilités au moment de votre inscription, nous pourrons également vous proposer d'autres compagnies.

Les horaires de vols indicatifs au départ de Paris vers Nairobi A/R :

Aller : Paris CDG 19h20 - Nairobi 05h25 le lendemain

Retour : Nairobi 23h50 - Paris CDG 06h30 le lendemain

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 :

Transport en minibus ou véhicule tout terrain type Landcruiser.

PORTAGE :

Vous ne portez que vos affaires de la journée.

BUDGET & CHANGE

La monnaie officielle est le shilling kenyan (KES).
Pour connaitre le taux de change en temps réel, nous vous conseillons de vous rendre sur internet.

Les euros se changent sans problème à l'aéroport ou dans les banques.

Les bureaux de change (forex), implantés un peu partout, constituent les meilleurs endroits pour changer de l'argent au Kenya – ils ne prélèvent pas de commission. L'utilisation des cartes de crédit se généralise. Les terminaux électroniques tombent toutefois régulièrement en panne. Les cartes Visa et MasterCard sont largement acceptées dans les hôtels de catégorie moyenne et supérieure, les grands restaurants et certains magasins.

POURBOIRES

Les pourboires sont normés au Kenya. Les indications que nous vous donnons constituent une moyenne mais au final c'est bien sûr votre décision.

Sur le Mont Kenya :

- porteur : 5 – 7 € / jour / porteur
- cuisinier: 10 - 12 € / jour / cuisinier
- serveur : 7 à 9 € / jour / serveur
- guide : 12 – 15€ / jour / guide
- assistant guide : 8 à 10 € / jour / assistant

De 1 à 6 participants, votre équipe se constitue de :

2 porteurs par participant + cuisinier + serveur + guide + assistant

Au-delà de 7 participants :

2 porteurs par participant + 2 cuisiniers + serveur + 2 guides + assistant

L'ensemble des pourboires est à diviser par le nombre de participants bien-sûr.

Equipement

MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

- Tente et matelas
- Couvertures fournies dans les lodges et refuges

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Cette liste d'équipement se veut exhaustive et adaptée à l'ascension d'un haut sommet où il peut faire très froid.
Nous vous conseillons de prendre avec vous dans l'avion les vêtements importants pour le début de l'ascension : chaussures, veste, polaire, sac de couchage… en cas de retard de votre bagage.

- 1 casquette ou chapeau pour le soleil
- 1 foulard pour protéger le cou type «buff»
- 1 bonnet ou passe-montagne
- 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 ou 2 shorts ou bermudas
- 1 pantalon de marche 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 dont 1 chaude
- 1 paire de gants chauds ou de moufles
- 1 paire de guêtres ou de stop-tout

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- 1 sac de couchage (température confort -10°)
- **1 matelas auto gonflant**
- 1 drap de sac
- Nécessaire de toilette (privilégiez les produits biodégradables comme le savon de Marseille)
- 1 serviette de toilette à séchage rapide
- 2 gourdes isothermes, camelbak ou thermos (pas des bouteilles en plastique car elles sont interdites dans les parcs)
- 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 vous et votre sac à dos
- Appareil photo avec câble de recharge et carte mémoire supplémentaire si besoin

Prenez de quoi rassembler vos déchets toxiques (piles, aérosols, batteries, tubes de pommade.) afin de les rapporter en France où le tri est bien fait et efficace.

BAGAGES

Vos bagages doivent être répartis en 2 sacs :

- Un sac de dos souple et solide (60 à 80 litres).
- Un sac à dos de 30-35 litres pour porter vos affaires de la journée.

Sur l'ascension, le poids de votre sac de voyage est limité à 15 kg, car il sera porté par les porteurs. Il est possible de laisser des affaires à l'hôtel d'arrivée en toute sécurité, que vous récupérez après l'ascension.

ATTENTION : Depuis cette année, une nouvelle loi interdit les sacs plastiques dans le pays. Ils risquent donc d'être retirés à votre arrivée au Kenya.

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

Vous trouverez des conseils à suivre concernant les vaccins et le traitement contre le paludisme sur le site de l'Institut Pasteur.

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 :

Nous vous recommandons vivement notre **assurance multirisque**s. Cette assurance prend notamment en charge 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

Oui, avec une validité d'au moins 6 mois à la date d'entrée sur le territoire.
Nous vous conseillons de voyager avec une photo de votre passeport en permanence sur vous (en cas de perte ou de vol des originaux).

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 : carte d'identité ou 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 : carte d'identité ou 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

A partir du 1ᵉʳ janvier 2024, les voyageurs sont exemptés de visa mais doivent faire une demande d'autorisation de voyage sur le site suivant : https://www.etakenya.go.ke et présenter cette autorisation avant d'embarquer. Formalités à accomplir entre 30 et 7 jours du 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.

Le vaccin contre la fièvre jaune n'est obligatoire que si vous arrivez d'un pays africain, et ce même si vous n'y êtes qu'en transit (vol Ethiopian via Addis Abeba par exemple). Comme la législation des pays d'Afrique de l'Est ne cesse de changer à ce sujet, il est donc préférable de faire le vaccin contre la fièvre jaune.

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"