

KENYA

EXTENSION : MONT KENYA, ASCENSION DU SECOND SOMMET D'AFRIQUE

- › Ascension du mont Kenya (5 199m)
- › Beau trek de montagne à compléter avec un safari
- › Découverte de la flore du Kenya

À PARTIR DE

2 290 €

DURÉE

6 jours

THÉMATIQUE

En couple / Entre amis

En termes de **randonnée de montagne en Afrique**, on pense tout de suite au Kilimandjaro. Et si on vous disait que le mont Kenya propose un panorama superbe et une ascension bien plus confidentielle que son voisin tanzanien ?

Une belle alternative au Kilimandjaro, pour grimper sur l'un des toits de l'Afrique hors des sentiers battus. Nous vous proposons cette belle escapade de montagne avant de partir en safari dans les plus grandes réserves du Kenya ou de rejoindre la côte de l'océan Indien pour un peu de détente.

QUAND PARTIR ?

Voici les meilleures périodes pour réaliser ce voyage. N'hésitez pas à demander plus de conseils à nos experts locaux !

janvier

février

mars

avril

mai

juin

juillet

août

septembre

octobre

novembre

décembre

LE PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1

NAIROBI - MONT KENYA

- > Transport : Véhicule privé (4h, 180 km)
- > Hébergement : Lodge
- > Repas inclus : Petit-déjeuner, déjeuner & dîner

Petit-déjeuner et vous retrouvez votre guide avant de prendre la route en direction du mont Kenya. Déjeuner pique-nique en cours de route avant de vous installer pour la nuit dans votre lodge, au pied de la face ouest. Vous êtes dans la riche région agricole des hautes terres kikuyus, caractérisée par ses zones maraîchères et ses nombreuses plantations de manguiers, de café... En raison de la fertilité de ses sols volcaniques et de la douceur du climat, cette région est densément peuplée et très cultivée jusqu'à 2 000 mètres d'altitude. Présentation du voyage et préparation des sacs pour le trekking.

JOUR 2

NARU MORU - SIRIMON GATE - OLMoses

- > Transport : Véhicule privé (1h, 50 km)
- > Marche : 4h
- > Dénivelé positif : 860 m
- > Altitude max : 3280 m
- > Hébergement : Refuge
- > Repas inclus : Petit-déjeuner, déjeuner & dîner

Transfert matinal en direction de la porte d'entrée du parc national du mont Kenya, Sirimon Gate (2630 m), point de départ de notre trek. À cheval sur l'équateur, le mont Kenya est le deuxième sommet d'Afrique, constitué en réalité de trois sommets distincts : les aiguilles Batian (5 199 m) et Nelion (5 188 m) et enfin la pointe Lenana (4 985 m), votre objectif. Mise en jambes par une montée à pied de neuf kilomètres à travers la forêt tropicale jusqu'au refuge OlMoses (3280 m). Les pointes sommitales effilées de Batian et Nelion apparaissent au loin. Vous progressez aujourd'hui à l'ombre de l'imposante forêt primaire d'altitude : exubérance des genévriers, figuiers, camphriers, hagenias et juniperus, refuge entre autres des buffles et éléphants.

JOUR 3

OLMOSES - SHIPTON CAMP

- > Marche : 7h
- > Dénivelé positif : 900 m
- > Altitude max : 4200 m
- > Hébergement : Refuge
- > Repas inclus : Petit-déjeuner, déjeuner & dîner

Vous laissez derrière vous la forêt et ses lichens pour la steppe alpine. L'horizon s'est dégagé, et face à vous s'offrent les sommets Batian et Nelion. Les premiers séneçons pouvant atteindre 6m de haut et les lobélies ont fait leur apparition autour de la rivière Ontulili. Progressivement, la végétation disparaît dans ce désert d'altitude. Vous traversez quelques cours d'eau de montagne, parfois accompagnés par quelques damans des rochers. Arrivée au refuge de Shipton's Camp à 4200m.

JOUR 4

SHIPTON CAMP - AUSTRIAN HUT

- > Marche : 6h
- > Dénivelé positif : 800 m
- > Dénivelé négatif : 200 m
- > Altitude max : 4700 m
- > Hébergement : Refuge
- > Repas inclus : Petit-déjeuner, déjeuner & dîner

Grande journée d'acclimatation en contournant les sommets par l'est. Très certainement l'une des plus belles journées de la randonnée avec de magnifiques et nombreuses vues sur les sommets et les glaciers. Nuit en refuge au bord du petit lac glaciaire d'Austrian Hut (4700m).

JOUR 5

AUSTRIAN HUT - POINTE LENANA - MET STATION

- > Marche : 8h
- > Dénivelé positif : 300 m
- > Dénivelé négatif : 1900 m
- > Hébergement : Refuge
- > Repas inclus : Petit-déjeuner, déjeuner & dîner

La pointe Lenana (4985m) est le seul sommet accessible sans difficultés particulières, si ce n'est l'altitude. Un départ très matinal vous permet de l'atteindre et descendre sur l'autre versant du massif en direction de l'ouest dans la vallée de Mackinder et la végétation d'altitude.

MET SATION - NAIROBI

- > Marche : 2h
- > Dénivelé négatif : 300 m
- > Repas inclus : Petit-déjeuner & déjeuner

Après une courte étape d'environ 9 km dans la forêt tropicale qui est peut-être l'occasion de croiser quelques singes colobes ou d'observer des traces d'éléphant et de buffalo ou encore d'entendre l'appel du Touraco, vous retrouvez vos véhicules.

Vous quittez votre équipe locale et les pentes du mont Kenya pour rejoindre la direction de Nairobi par une bonne route.

En fonction de la suite de votre programme, vous repartez directement en safari vers l'ouest ou le nord ou tout simplement vers l'aéroport de Nairobi si votre voyage se termine par l'ascension du Mont Kenya. Consultez-nous pour savoir ce que vous pouvez entreprendre par la suite au Kenya.

PRIX

Budget

Prix sur la base de 2 personnes.

Le prix comprend

- › Un guide Kenyan Altaï francophone pour l'ascension
- › L'équipe locale de chauffeurs. Transfert A/R en minibus
- › Les porteurs & cuisinier
- › La pension complète du dîner du J1 au déjeuner du J6
- › Les transferts sur place
- › Hébergement en base double
- › **Les taxes d'entrée dans les parcs nationaux**

Le prix ne comprend pas

- › Les frais de visa.
- › Les pourboires aux équipes locales.
- › Les boissons et l'eau minérale pendant le séjour, y compris durant les repas ;
- › Le déjeuner du Jour 1 en fonction de l'organisation du voyage avant.

À payer sur place

- › Pourboires

DÉTAIL DU VOYAGE

Niveau

L'ascension du mont Kenya s'effectue en 6 jours de trek sur place.

Temps de marche : entre 5 et 7 heures de trek par jour, et 8 heures environ le jour de l'ascension finale jusqu'au sommet.

Dénivelé : se référer au programme.

Encadrement

Ce voyage est encadré par des guides chauffeurs francophones (1 par voiture) faisant partie de l'équipe Altai Kenya.

Alimentation

Repas

Variés et abondants, les repas sont préparés par un chef cuisinier et composés de produits frais locaux complétés par des produits en conserve importés. Vous mangerez de façon équilibrée pendant toute la durée de votre trek !

Apportez des vivres de courses de votre choix, du type barres énergétiques ou fruits secs. Soucieux de la protection de l'environnement et luttant contre la déforestation, nous utilisons depuis longtemps du gaz pour la préparation des repas dans le parc du Kilimandjaro.

Eau

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. Le reste du séjour, les boissons, y compris l'eau minérale, sont à votre charge. Vous pouvez remplir vos gourdes d'eau du robinet, mais il est indispensable de la traiter avec des pastilles purifiantes (Micropur ou Hydrochlonazone).

Hébergement

Les hébergements ci-dessous sont ceux que nous privilégions en priorité pour nos voyages. Si exceptionnellement ces principaux hébergements étaient complets, nous vous proposerons des hébergements similaires.

Déplacement

En safari vous serez en véhicules 4x4 tout terrain à toit ouvrant. Chaque voyageur dispose d'un siège près de la fenêtre pour une observation animalière optimale.

De 2 à 6 participants : 1 véhicule

De 7 à 10 participants : 2 véhicules

Budget & change

La monnaie officielle est le shilling Kenyan. Pour connaître le taux de change en temps réel, nous vous conseillons de vous rendre sur le site www.xe.com.

Il est préférable de changer des dollars avant votre départ, préférez les petites coupures (1\$ et 5\$).

Les pourboires sont payés en dollars ou en euros.

La carte bancaire est très peu acceptée ou à des taux exorbitants et les banques sont souvent fermées, sauf à Nairobi. Commission d'environ 5% pour tous les retraits ou paiements avec carte.

En ce qui concerne les dollars, les coupures de plus de 5 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 veut que l'on donne un pourboire aux guides et porteurs. Cela reste à votre discrétion et doit être fourni en fin de prestation. Nous recommandons d'emporter avec vous plusieurs enveloppes pour répartir les pourboires à la fin de votre voyage. Toutes nos équipes sont correctement rémunérées et le pourboire n'est pas un salaire et doit rester votre décision, même s'il est toujours le bienvenu. Sachez néanmoins qu'en Afrique de l'Est ils sont culturellement élevés par rapport à d'autres pays, et sans lien avec le coût de la vie sur place.

Safari (à titre indicatif)

- \$25 USD / chauffeur guide par jour pour les safaris
- \$20 USD / cuisinier et assistants cuisinier par jour
- \$15 USD / chauffeur aide de camps par jour

Bagages

Il est conseillé de voyager avec deux sacs. Prendre un grand sac à dos de voyage ou sac souple de 60 à 80 Litres et le mettre en bagage en soute. Puis un sac à dos de 30 à 40 Litres maximum que vous pouvez prendre en cabine et porter durant le trek.

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.

Attention, certains pays interdisent l'importation et l'utilisation des cigarettes électroniques, nous vous recommandons donc vivement de vous renseigner auprès des autorités compétentes (Ministère des Affaires Etrangères, Ambassade, Consulat) avant votre départ.

ÉQUIPEMENT

Matériel fourni sur place

Le matériel de bivouac et de cuisine (collectif et individuel) est fourni par nos soins (tentes, matelas confortables, tables, chaises, assiettes, couverts, bassine...).

Vêtements à prévoir

- › Tee-shirts thermiques * 2
- › Sous-vêtements thermiques (carline, polaire) *2
- › 1 sweet polaire en couche intermédiaire (type micropolaire) / 1 polaire chaude type Polartec
- › 1 Veste en duvet (qui restera toujours au fond du petit sac à dos, apprécié au bivouac) ou 1 Veste Gore Tex si vous en avez une
- › Poncho pour la pluie
- › Gants ou moufles + sous gants en soie (En fonction de chacun)
- › 1 collant thermique + 1 Pantalon de montagne
- › Guêtres (contre la boue et la neige) - *facultatif*
- › Chaussettes techniques (X-Socks propose des modèles très performants), 2 épaisses, 2 fines
- › Chaussures de trekking : solides, tenant bien le pied et la cheville, semelle Vibram
- › Bonnet type Windstopper Casquette ou chapeau Foulard ou Buff

Divers :

- › Lunettes de soleil indice de protection 4 / Lunettes de soleil de secours
- › Un baume hydratant pour les lèvres
- › Une petite serviette ultra-compacte qui sèche rapidement
- › Un savon naturel (non polluant) qui permettra également de nettoyer les vêtements au cours du trek
- › 2 Gourdes rigides ou souples d'1 L ou Camelbak
- › Compléments de boissons énergisants
- › Fruits secs / barres de céréales pour la journée
- › Lampe frontale (de préférence à leds)
- › Pochette étanche pour pièces d'identité et argent
- › Sacs étanches pour matériel sensible à l'humidité (appareil photo, caméra)
- › Bâtons de marche télescopiques pour plus de confort et moins de fatigue des genoux

Équipement à prévoir

- › Nécessaire de toilette (privilégiez les produits biodégradables, savon de Marseille par exemple)
- › 1 serviette de toilette à séchage rapide
- › 1 ou 2 gourdes isotherme pouvant contenir 2 à 3 Litres d'eau au total

Pharmacie

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

FORMALITÉS & SANTÉ

Passeport

Obligatoire.

Visa

Les ressortissants français doivent être titulaires d'un visa pour entrer au Kenya. Le passeport doit disposer d'une validité d'au moins six mois à la date d'entrée sur le territoire.

À partir du 1er janvier 2021, il sera obligatoire d'obtenir, préalablement à l'arrivée au Kenya, un visa électronique, délivré en ligne, à partir du site <http://evisa.go.ke/evisa.html> (site en anglais). Ce visa devra être présenté à l'embarquement et il ne sera plus possible d'obtenir un visa à l'arrivée dans les aéroports internationaux.

Carte d'identité

Non.

Vaccins

Mesures relatives à la Covid-19

Les restrictions sanitaires sont levées à compter du 9 mai 2023. Les voyageurs ne sont plus tenus de présenter un résultat de test PCR négatif ou un certificat de vaccination contre la COVID-19.

Les voyageurs présentant des symptômes devront néanmoins remplir le formulaire du ministère de la santé du Kenya de surveillance Covid-19 des voyageurs (« Covid-19 Travellers Health Surveillance Form ») et devront effectuer un test antigénique à leurs frais, peu importe leur âge et leur statut vaccinal. Si ce test s'avère positif, ils devront effectuer un test PCR, toujours à leurs frais.

Les voyageurs à destination ou de retour du Kenya effectuant un transit devront se conformer aux exigences particulières en matière sanitaire du pays de transit ainsi qu'à celles des compagnies aériennes (dont certaines exigent un test PCR ou antigénique).

Recommandations sanitaires

Paludisme

Le paludisme (ou malaria), particulièrement présent autour du lac Victoria et sur la côte kényane, est une maladie parasitaire transmise par les piqûres de moustiques infestés par le parasite du paludisme. Il existe deux formes de prévention complémentaires du paludisme : la protection contre les piqûres de moustiques et le traitement médicamenteux prophylactique. Les mesures classiques de protection contre les moustiques durant la soirée et la nuit sont fortement recommandées (voir infra. « Quelques règles simples »). Pour ce qui est du traitement médicamenteux prophylactique, il convient de s'adresser avant le départ à son médecin traitant ou à un centre hospitalier spécialisé dans la médecine des voyages.

Durant votre séjour, et durant les deux mois qui suivent votre retour, en cas de fièvre, un avis médical doit être pris systématiquement et rapidement, pour mettre en œuvre dès que possible un traitement antipaludéen.

Dengue

La transmission de la dengue s'effectue par l'intermédiaire de moustiques infectés. Les symptômes de la maladie s'apparentent à ceux de la grippe (forte fièvre, douleurs articulaires, maux de tête). Il n'existe actuellement pas de traitement médicamenteux préventif contre l'infection de la dengue, mais un vaccin est en cours de développement. La prise en charge est donc avant tout symptomatique et repose sur la prise de paracétamol et le repos. Il faut impérativement éviter la prise d'aspirine et d'anti-inflammatoire. La prévention individuelle repose donc essentiellement sur les moyens de protection contre les piqûres de moustiques (voir infra. « Mesures générales de prévention »).

Chikungunya

La transmission du Chikungunya s'effectue par l'intermédiaire de moustiques infectés. Cette maladie se caractérise par des symptômes grippaux (fièvre, douleurs musculaires et articulaires). Le traitement est alors symptomatique. Il n'existe actuellement pas de traitement préventif ni vaccin. La prévention individuelle repose sur la protection contre les piqûres de moustiques (cf. ci-après). Pour plus d'informations sur le chikungunya, consulter le site Santé publique France. En cas de fièvre, un avis médical doit être pris rapidement.

Fièvre jaune

La fièvre jaune est endémique au centre et à l'ouest du Kenya. La vaccination est fortement recommandée (à pratiquer en centres agréés). La vaccination contre la fièvre jaune n'est en principe exigée que pour les personnes en provenance d'un pays où cette fièvre est endémique(1), ou pour les personnes qui ont transité plus de 12 heures par un de ces pays. Afin d'éviter tout désagrément, il est très vivement recommandé d'être à jour pour la vaccination contre la fièvre jaune et d'être en possession d'un carnet de vaccination international.

ASSURANCE

Assurances au choix

- **Assurance multirisque** : 4,3 % 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.