






## Lac Natron et Rift Valley

### TANZANIE

Ce **safari à cheval inédit en Tanzanie** explore la Rift Valley. Dans le décor fascinant du lac Natron et de la savane surplombés par le Mont Lengai, volcan sacré du peuple masai, vous **chevauchez** à vive allure dans les plus beaux paysages de Tanzanie !

<b>Randonnée Équestre</b>	 <b>10 jours (7 à cheval)</b>	 <b>À partir de 5 650 €</b>	
---------------------------	--	--	---

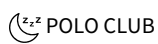


### ITINÉRAIRE

#### Les points forts

- Safari à cheval itinérant dans le pur esprit "Out of Africa" dans un des paysages le plus étonnant de la Rift Valley.
- De longs et superbes galops dans les plaines avec de larges troupeaux de zèbres, gnous, girafes et antilopes (dont l'oryx, rare en Afrique de l'Est)
- La variété des paysages : immense savane herbeuse, lits de rivière, lacs asséchés désertiques...
- Le fabuleux spectacle des flamants roses au lac Natron
- L'approche du mont Lengai, montagne sacrée des masai
- La rencontre avec les éleveurs masai et la découverte de leur mode de vie traditionnel dans les bomas.
- La qualité de la logistique : cuisinier hors pair, camp type Out of Africa déplacé chaque jour, véhicule d'assistance.

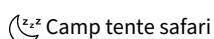
#### Jour 1 — EUROPE - ARUSHA



L'itinéraire de ce safari à cheval en Tanzanie décrit ici est sujet à modification en fonction des déplacements de la faune sauvage. Chaque campement est installé en général pour une à deux nuits. Votre guide peut à tout moment modifier l'itinéraire dans l'intérêt du safari et de l'observation.


Départ d'Europe et vol pour Arusha. Accueil à l'aéroport pour une arrivée entre 18H et 20H30 (en cas d'arrivée à des horaires différents, prévoir un supplément transfert privatif de 50€ par véhicule). Court trajet (30 min environ) jusqu'au "Polo Club Camp", un camp permanent dans un cadre de verdure paisible au pied du mont Meru, idéal pour vous reposer du vol. Dîner sur place et nuit.

#### Jour 2 — LONGIDO - 1H à cheval




Après le petit-déjeuner, route (env. 4H) jusqu'à votre premier campement de ce safari en Tanzanie, à l'Ouest du mont Longido. Accueil chaleureux autour d'un verre de bienvenue et installation dans les tentes. L'après-midi, l'équipe vous présente la cavalerie, l'occasion d'une première mise en selle pour ceux qui le souhaitent. La journée se termine autour du feu de camp avec un briefing sur le safari à cheval à venir et un dîner savoureux.

## Jour 3 — OLDINKA LEGURU - 5 à 7H à cheval

 Camp tente safari


Réveil aux premières lueurs pour le petit-déjeuner. Les chevaux, préparés par l'équipe, vous attendent pour cette première journée de safari à cheval. Départ en direction de Oldinka Leguru à travers les steppes et pâturages des villages masai, dominé à l'Est par le Mont Longido. Découverte du mode de vie masai en Tanzanie, des bomas (villages), et rencontres avec les bergers et leurs troupeaux. Longue pause déjeuner à l'ombre d'un arbre, une halte délassante pour les chevaux et les cavaliers. Selon les jours, le déjeuner est transporté dans les sacoches à cheval ou un véhicule d'intendance vous rejoint. L'après-midi, le safari s'accélère afin de rejoindre le campement du soir avant le coucher du soleil.

## Jour 4 — KIBALBAL - 5 à 7H à cheval

 Camp tente safari


Réveil matinal suivi d'un petit déjeuner à la mode anglaise. Le safari à cheval se poursuit vers le Nord de la Tanzanie à travers les hautes terres de Kibalbal où vous avez de bonne chance d'observer des troupeaux de zèbres, girafes, antilopes et bien plus. Pause déjeuner au cours du safari. La matinée souvent très équestre se poursuit par une après-midi plus tranquille à cheval. Le campement est installé dans un nouveau site pour la nuit. Apéritif et dîner autour du feu de camp.

## Jour 5 — NGARE NAIBOR - 5 à 7H à cheval

 Camp tente safari


Réveil au cœur du bush et petit-déjeuner. Aujourd'hui, le safari à cheval met le cap vers le Nord-Ouest et s'enfonce dans la savane jusqu'à Ngare Naibor. Selon la saison et les pluies, les plaines regroupent de nombreux troupeaux et les cavaliers doivent rester attentifs aux espèces que l'on peut croiser à cheval. Déjeuner à l'ombre d'un arbre et poursuite jusqu'au campement suivant que l'on rejoint pour le coucher du soleil.

## Jour 6 — OLDONYO LENGAI - 5 à 7H à cheval

 Camp tente safari


Aujourd'hui, safari à cheval en direction de Gelai Moutain, à travers les collines ombragées de Meto Hills. Déjeuner à l'ombre et à la fraîcheur d'un arbre et poursuite à cheval en direction du volcan Oldonyo Lengai (la montagne de dieu pour les masai, le seul volcan actif d'Afrique).

## Jour 7 — GELAI MOUNTAIN - 5 à 7H à cheval

 Camp tente safari

Poursuite du safari à cheval vers le Nord-Ouest toujours, sur les flancs de Gelai Moutain, avant de descendre vers la Rift Valley. Le camp du soir est installé près de sources chaudes sur la rive Est du lac Natron. Baignade régénérante après une étape à cheval particulièrement dense !

## Jour 8 — LAC NATRON - 5 à 7H à cheval

 Camp tente safari

Dernier jour de ce safari à cheval en Tanzanie, sur les berges du fabuleux lac Natron. Le lac formé dans un ancien cratère est réputé pour ses colonies de flamants roses (2,5 millions !). Vous rejoignez à cheval un campement confortable qui surplombe le lac afin de profiter du spectacle.

## Jour 9 — LAC NATRON - ARUSHA - 3H à cheval

Dernier réveil au cœur de la savane après une nuit confortable. Safari à cheval matinal jusqu'à la piste de décollage du lac Natron où vous quittez les chevaux et l'équipe pour rentrer sur Arusha en avion taxi (1H de vol environ en avion de type caravan). Déjeuner au Polo Club et chambre à disposition pour l'après-midi. Transfert vers l'aéroport de Kilimandjaro Airport en soirée et vol retour pour l'Europe.

## Jour 10 — EUROPE

Arrivée en Europe dans la matinée.

### DATES & PRIX

DÉPART

RETOUR

PRIX HORS VOL

PRIX VOL INCLUS

STATUT

## Remarques sur nos prix

---

- **TARIFS HORS AÉRIEN** : Nous nous chargeons des réservations aériennes sur simple demande.
- Les taxes de parc (Wildlife Management Area et Wildlife Department) de 960\$ par personne ne sont pas incluses dans le prix et seront facturées avant votre départ.
- Les safaris sont composés de 6 à 10 cavaliers.
- Le supplément tente individuelle est de 400€. Il n'est pas facturé si vous acceptez de partager votre tente avec un(-e) autre cavalier(-ère)..
- D'autres départs sont possibles à la carte toute l'année, sauf les mois de avril et mai qui correspondent à la longue saison des pluies en Tanzanie.

**IMPORTANT** : Ce safari requiert une très bonne condition des chevaux. De ce fait, le poids des cavaliers est limité à 85kg. Nous contacter avant inscription pour les cavaliers dont le poids serait supérieur à 85kgs.

### AVERTISSEMENT

Le parcours peut être modifié pour des raisons de sécurité, de météorologie ou d'imprévu. Des événements indépendants de notre volonté peuvent modifier les parcours : routes coupées, fleuves en crue, sécheresse, grèves, fêtes locales... Cheval d'Aventure, ses partenaires, ses accompagnateurs, ainsi que ses guides locaux mettront toujours tout en œuvre pour apporter la meilleure solution, même en modifiant le parcours.

Les noms des hébergements sont donnés à titre d'information. En fonction des disponibilités, ils pourront être modifiés et remplacés sans préavis par un autre hébergement de même catégorie.

## Notre prix comprend

---

### ACCOMPAGNEMENT

---

- 1 guide équestre et chef d'expédition anglophone
- 1 guide de back up

### EQUIPE LOGISTIQUE

---

- 1 cheval équipé par cavalier
- 1 véhicule d'assistance avec chauffeur et aides de camp
- 1 cuisinier et aides cuisinier
- Une équipe de palefrenier

### TRANSPORTS INTÉRIEURS

---

- Transferts aéroport aller et retour
- Vol intérieur du Lac Natron a Arusha en avion taxi.

### MODE D'HÉBERGEMENT

---

- 7 nuits en campement mobile : tentes safaris pour 2 personnes avec douche/sanitaire
- 1 nuit en campement fixe très confortable : tentes safaris pour 2 personnes avec douche/sanitaire

### REPAS

---

- Pension complète du dîner du J1 au déjeuner du J9
- Toutes les boissons (y compris vins et apéritifs)

### DIVERS

---

- Assurance assistance Flying doctor
- Village fees (rétribution aux villages masai)

## Notre prix ne comprend pas

---

- Assurance Annulation Interruption et Rapatriement : 3,8% du prix de votre voyage.
- Assurance Annulation Interruption : 2,8% du prix de votre voyage.
- Assurance complémentaire carte bancaire : 2,1% du prix de votre voyage.

Frais d'inscription obligatoires par personne : 15€ par dossier.

## TRANSPORTS

Frais de visa (susceptibles de réajustement)

Vols internationaux

## DIVERS

Pourboires aux équipes locales (comptez 15 à 25\$ par jour et par voyageur pour l'équipe)

Achats personnels

Les vaccins obligatoires (fièvre jaune)

Les taxes de parc (Wildlife Management Area et Wildlife Department)

## En option

### HÉBERGEMENT

Supplément tente/chambre individuelle

### DIVERS

Extension séjour : Serengeti, Île de Zanzibar, Observation des gorilles au Rwanda...

## INFOS ÉQUESTRES

## Cavalerie

15 chevaux de bon tempérament de races thoroughbreds et locale, issue de divers croisements. Ils sont dociles et très en avant. Les chevaux répondent à la monte western, certains à la monte anglaise également.

## Niveau équestre & forme physique

### MINIMUM TECHNIQUE REQUIS

Un bon niveau technique est demandé. Parfaite maîtrise des trois allures : galop assis et en équilibre, en restant au contrôle de son cheval (ralentir et direction) tout en gardant la main légère. Bonne assiette pour parer aux éventuels écarts de surprise ou évacuation rapide due à une rencontre inattendue. La pratique de saut d'obstacle en extérieur est un plus (proposé régulièrement pendant le safari mais systématiquement facultatif).

Les cavaliers mineurs, d'un niveau équestre confirmé et accompagnés par une personne majeure, sont acceptés.

**IMPORTANT :** Ce safari requiert une très bonne condition des chevaux. De ce fait, le poids des cavaliers est limité à 85kg.

### ALLURES

Un pas soutenu tout le long du safari, avec des trots et de nombreux galops débridés avec les troupeaux de faune lorsque les conditions le permettent.

Les matinées, plus fraîches, sont souvent sportives tandis que les après-midi sont plus courtes et plus tranquilles.

### AUTONOMIE ET PARTICIPATION

Une équipe de palefrenier se charge d'abreuver, nourrir, panser, seller et desseller les chevaux. Votre aide est requise pour rassembler les selles et brides à la pause de midi et à l'arrivée au campement.

### NIVEAU ET EXPÉRIENCE REQUISE

Bonne condition physique nécessaire pour des étapes rythmées de 5 à 7H à cheval dans un climat chaud et parfois humide. Départ du safari à cheval souvent matinal avec une longue pause déjeuner à mi-étape. Terrain varié demandant une attention particulière (trous, branches, forte descente ou montée pour passer une ravine asséchée). Il est conseillé aux cavaliers d'alterner avec un peu de marche à pied toutes les deux heures pour détendre montures et cavaliers.

Le véhicule d'assistance rejoint le groupe pour le déjeuner tous les midis. En cas de fatigue, les cavaliers peuvent poursuivre en voiture l'après-midi.

Les cavaliers qui ne montent pas régulièrement à cheval doivent absolument se remettre en selle avant le safari.

Partir à la rencontre de cultures et de mentalités différentes implique une acceptation de ces différences et leur respect.

### EQUIPEMENT EQUESTRE

Sellerie anglaise ou australienne de type Mac Lellan.

Les bombes ou casques ne sont pas obligatoires mais fortement conseillés. Pour des raisons de sécurité et d'hygiène, munissez vous de votre matériel.

## INFOS PRATIQUES

### CONFORT

o 7 nuits au campement mobile : chaque emplacement est choisi avec soin. Tentes de safari spacieuses avec une tente toilette et douche privative à l'arrière. Lingerie confortable avec drap et serviettes de bain fournis.

o Nuit au camp permanent : Ce sont de belles tentes safari, proches de celles utilisées pendant le safari itinérant mais cette fois ci installées sur un plancher. Elles disposent de véritables lits et d'un espace douche et toilettes privatives. Un espace commun permet de se reposer et de prendre les repas.

### REPAS

La cuisine est préparée par des chefs.

Petit déjeuner traditionnel, avec des jus de fruits.

Les déjeuners sont préparés sur place, l'équipe logistique vous rejoint sur place.

Pour le dîner les chefs vous cuisinent de bons petits plats locaux, et internationaux, accompagné de pain et de salade fraîche.

les boissons sont incluses dans le prix.

### CLIMAT

La Tanzanie possède grosso modo deux zones climatiques bien distinctes :

- l'intérieur, avec les hauts plateaux (plus de 1 500 m d'altitude), subissant un climat tropical tempéré.

- la côte, au climat équatorial humide.

Plus vous montez, plus la température décroît. Plus vous descendez (vers l'océan Indien), plus il fait chaud (parfois très chaud).

Les saisons :

- La saison sèche est de mai à octobre. Les mois les plus chauds vont de décembre à février.

- La saison des pluies :

La « grande saison des pluies » s'étend de la mi-mars à début mai, mais l'essentiel des pluies est concentré sur avril. Les soirées peuvent être fraîches, voire froides.

La « petite saison des pluies » dure de début novembre à mi-décembre. Durant cette période, il ne pleut pas toute la journée, seulement à certaines heures.

Le mont Kilimandjaro : chutes de neige la nuit en janvier et février. Nuits glaciales en juillet-août.

### GUIDE EQUIPE LOCALE

Les guides sont anglophones, et ont une bonne connaissance de la faune et de la flore.

### TIPS

Il est d'usage de donner des pourboires en Tanzanie, environ 15€ par jour et par personne.

Bien sur le pourboire reste à votre discrétion.

### LISTE EQUIPEMENT

Pour les safaris à cheval, utilisez des vêtements de couleurs neutres (vert, marron, beige ou gris) qui se fondent un minimum dans le paysage, prévoir tout de même une tenue un peu élégante et simple pour le soir.

Tête

• Un casque d'équitation: il est sérieusement recommandé et souvent obligatoire. Les fabricants (GPA, HKM, LAS Helmets, Lamicell, Troxel, Equithème...) proposent aujourd'hui des casques d'équitation ventilés, solides et légers, agréables sous toutes les latitudes. Il existe également des coques de protection à mettre sous votre chapeau (Ranch & Rider, Lexington Safety Products) ou des chapeaux casques western (Troxel).

• Casquette ou chapeau pour le soleil (indispensable)

• Un foulard type bandana ou Buff pour se protéger de la poussière, du soleil, parfois des insectes.

• Une paire de lunettes de soleil de haute protection.

Buste

• 4 à 6 polos en coton ou chemises à manches longues (protection contre le soleil)

• 1 ou 2 chemise de rechange pour le soir.

- 1 polaire légère ou équivalent. (de septembre à juin)
- 1 polaire chaude ou équivalent (de juin à septembre pendant l'hiver austral).
- 1 veste chaude ou légère en fonction de la saison. Il est très pratique à cheval de porter une veste avec de nombreuses poches pour y glisser votre petit fourbis de cavalier.

#### Jambes

- 2 culottes d'équitation avec chaps ou longues chaps en cuir.
- 1 pantalon (jean, tissu, ou équivalent)
- Le confort de l'assiette privilégie des sous-vêtements en coton ou en synthétique non irritant, et parfois une peau de mouton pour la selle.
- 1 maillot de bain.

#### Pieds et Mains

- Chaussures de randonnée légères ou boots d'équitation et mini chaps.
- 1 paire de chaussures légères pour le soir
- Plusieurs paires de chaussettes.
- 1 paire de gants pour se protéger du soleil et éviter les ampoules, qui doivent être plus chauds de juin à septembre pendant l'hiver austral.

#### Petits trucs à cheval...

- Crème apaisante bien utile aux recoins de votre intimité irrités par de longues heures à cheval.
- Rien sur le dos, tout dans votre veste ou une banane ventrale: stick à lèvres, crème solaire, passeport, petit appareil photo ou mini caméra (étanche), cordelettes, lunettes... plus accessible que les fontes.
- Le sac à dos à cheval n'est pas autorisé

#### Divers

- Sac de voyage 70 à 100 litres, maximum 15kg.
- Sacoche double disponible sur demande
- Gourde pendant les chevauchées 1,5L
- Sac à dos de 25-30 litres comme bagage de cabine.
- Appareil photo (avec une batterie de rechange)
- Une paire de jumelles éventuellement
- Lampe frontale, piles et ampoules de rechange
- Nécessaire de toilette (lingettes biodégradables...)
- Un couteau suisse ou équivalent (en soute!!)
- Petits sacs en plastique pour jeter dans la poubelle
- Des boules 'quies' peuvent être utiles pour ceux qui auraient le sommeil léger en colocation

#### Pharmacie

- Par précaution, indiquez vos allergies aux médicaments dans votre pharmacie premiers soins dans laquelle vous pouvez prévoir :
- Médicaments personnels
- Aspirine ou doliprane
- Anti diarrhéiques
- Vitamine C
- Crème solaire à forte protection pour les lèvres et la peau
- Collyre
- Crème hydratante
- Un rouleau de sparadrap
- Une bande élastique adhésive de 10 cm de large
- Une boîte de pansements adhésifs
- Pochettes de désinfectants prêtes à l'emploi
- Pastilles de Micropur ou Hydroclonazone pour désinfecter l'eau
- 1 Antibiotique à large spectre
- Sprays anti-moustique pour la peau et pour les tissus

#### Informations générales

- La compagnie aérienne autorise un seul sac en soute par passager. Les bagages cabines sont limités à 7 kg au format maximum de 56 cm x 45 cm x 25 cm. Ils ne doivent contenir aucun objet coupant (couteau, ciseaux, lime, coupe-ongles, etc) et la quantité de liquide autorisée par passager est limitée à 100 ml par contenant. Il est recommandé en revanche d'y mettre appareil de photos, lunettes, médicaments et autres objets dont on ne pourrait se passer en cas de perte (momentanée) du bagage.
- Prenez de quoi rassembler vos déchets toxiques (piles, aérosols, batteries, tubes de pommade, emballage de pellicules photo...) afin de les ramener en France où le tri est bien fait et efficace. Un conseil : évitez au maximum d'emmener les emballages du matériel ou équipement que vous auriez acheté avant de partir... Toujours cela en moins à ramener en France.

• En cas de perte de vos papiers, nous vous conseillons de ranger une copie de votre passeport dans un endroit différent des originaux.

• Si, afin de partir " léger ", vous lavez vos vêtements en cours de voyage, privilégiez les lessives biodégradables.

## VISA & SANTÉ

### Formalités

Un passeport en cours de validité et valable 6 mois après votre retour est indispensable dans presque tous les pays du monde pour les ressortissants français, belges et suisses. Vérifiez impérativement ce passeport. Il est de votre seule responsabilité d'obtenir votre passeport et de vous conformer à la réglementation d'entrée dans ce pays avant la date de votre départ. Il doit comporter deux pages vierges minimum..

#### Important :

A compter du 1er juin 2019, les sacs en plastique seront interdits en Tanzanie.

L'utilisation de sacs en plastique, y compris les sacs à ordures et les sacs à provisions, sera désormais illégale. Les voyageurs peuvent être condamnés à de très lourdes amendes.

Afin d'éviter toute discussion et éventuels problèmes, nous vous conseillons d'éviter de mettre des sacs en plastique dans vos valises ou bagages à main avant de vous envoler pour la Tanzanie.

Les articles achetés à l'aéroport avant d'embarquer dans l'avion doivent être retirés des sacs en plastique. De même, les sacs en plastique transparents «à fermeture à glissière» autorisés par les compagnies aériennes pour garder les produits, les liquides ou les cosmétiques, ne sont pas non plus autorisés.

Vérifiez bien vos bagages avant de débarquer aux points d'entrée et laissez les sacs en plastique dans l'avion.

#### Mineurs:

Si vous voyagez avec vos enfants, sachez que, dorénavant, les mineurs, quel que soit leur âge, doivent eux aussi avoir un passeport individuel.

A partir du 15 janvier 2017, l'autorisation de sortie du territoire est rétablie pour les mineurs français voyageant sans au moins l'un de leurs parents.

Si vous voyagez avec des enfants mineurs, vérifiez les formalités de sortie du territoire les concernant. Vous pouvez demander des informations auprès de la mairie de votre domicile, ou de la préfecture et consulter le site Service- public <http://vosdroits.service-public.fr/particuliers/F14930.xhtml>

Lorsqu'un mineur voyage avec l'un de ses parents dont il ne porte pas le nom, il est fortement conseillé soit de pouvoir prouver la filiation ( <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F15392> ), soit de présenter une autorisation de sortie du territoire (formulaire Cerfa n° 15646\*01) dûment remplie et signée par l'autre parent avec copie de sa pièce d'identité. Cette autorisation ne dispense pas de l'accomplissement de toute autre formalité spécifique à la destination concernant les mineurs.

#### Visa :

Visa obligatoire pour les ressortissants français, belges ou suisses.

Un e-visa a été mis en place par les autorités tanzaniennes.

#### Documents requis :

Une photo d'identité scannée

Un scan passeport au format jpeg ou png, taille maximale 300 kb

Un billet d'avion retour (ou attestation de voyage) au format pdf, taille max 1 mb.

Coût, 50 dollars US ; délai d'obtention, de 2 à 3 semaines.

Demande en ligne sur le site Service Immigration <https://eservices.immigration.go.tz/visa/>

Il est aussi possible d'obtenir un visa à l'arrivée en Tanzanie, aux points d'entrée suivants : aéroport Dar es Salaam, Arusha, Zanzibar, Kilimandjaro Airport. Tarif, 50 dollars US, payables en liquide (pas d'euros) ou par carte bancaire (il est recommandé de disposer de la somme en espèces, en cas de panne du terminal). Désormais, en plus de l'habituelle Arrival Declaration Card, le voyageur doit compléter un formulaire de demande de visa au guichet des services d'immigration.

Dans son ensemble, la procédure peut être longue, aussi l'e-visa est-il recommandé.

#### Zanzibar

Taxes touristiques à régler sur place : elles ont pour but de développer les infrastructures routières, portuaires et aéroportuaires : 1 dollar US par personne et par nuit à régler directement aux hôtels lors du séjour du client ; 1 dollar US par personne par personne à régler à l'aéroport au départ de Zanzibar pour les vols domestiques.

Depuis le 1er novembre 2018, les voyageurs quittant la Tanzanie en avion doivent s'acquitter d'une taxe de 5 dollars US par personne. A régler en espèces.

En cas de transit par le Kenya par voie aérienne, avec un vol en continuation sur Kilimanjaro Airport, vous restez en zone de transit dans l'aéroport de Nairobi et vous n'avez pas besoin de visa Kenyan.

Seuls les dollars américains postérieurs à 2004 sont acceptés pour le paiement des frais de visa à l'entrée de la Tanzanie.

De nouvelles mesures de sécurité sont entrées en vigueur dans les aéroports : les appareils électroniques (smartphones, tablettes, portables...) doivent être chargés et en état de fonctionnement pour tous les vols allant ou passant par les Etats-Unis et Londres. Les agents de contrôle doivent pouvoir les allumer. Par précaution, ayez votre chargeur à portée de main. Si votre appareil est déchargé ou défectueux, il sera confisqué. Cette mesure étant susceptible d'être étendue à d'autres aéroports, nous vous conseillons de charger vos appareils électroniques avant le vol quelle que soit votre destination.

## CONSEILS POUR L'OBTENTION DU VISA

Les informations mentionnées ne sont qu'indicatives pour les ressortissants Français. Elles peuvent être sujettes à modification sans préavis de la part des autorités concernées. Il est donc prudent de les vérifier auprès du consulat systématiquement avant d'envoyer votre dossier.

Pour faciliter l'obtention de votre visa, nous vous conseillons de vous adresser à un organisme spécialisé type :

Visa express - <http://visas-express.fr>

Visa services - <http://www.lyonvisa.com>

## ADRESSES DES CONSULATS

- Paris | Ambassade de Tanzanie  
7 ter rue de Leonard de Vinci  
75116 Paris  
Tél. : 01.53.70.63.66  
Fax :  
ambtanzanie@wanadoo.fr
- Ambassade de France en Tanzanie  
Ali Hassan Mwinyi Road  
PO Box 2349  
Dar es Salaam  
Tél. : +255 22 219 88 00  
Fax :  
contact@ambafrance-tz.org
- Tanzanian High Commission  
3 Stratford Place  
W1C 1AS London  
Tél. : +44 (0) 207 569 1470  
Fax :  
balozi@tanzania-online.gov.uk

## Santé

- La mise à jour de la vaccination diphtérie-tétanos-poliomyélite est recommandée.

- Autres vaccinations conseillées (selon conditions d'hygiène et durée du séjour) : fièvre typhoïde, hépatites virales A et B et méningite à méningocoque A + C.

- Le gouvernement tanzanien a assoupli sa réglementation concernant la vaccination contre la fièvre jaune. Cette dernière n'est désormais en principe exigée que pour les personnes en provenance d'un pays où cette fièvre est endémique, ou pour les personnes qui ont transité plus de 12 heures par un de ces pays.

Ces pays sont : Afrique : Angola, Bénin, Burkina Faso, Burundi, Cameroun, Cap Vert, République centrafricaine, Congo, Congo (RDC), Côte d'Ivoire, Ethiopie, Gabon, Gambie, Ghana, Guinée, Guinée Bissao, Guinée équatoriale, Kenya, Liberia, Mali, Mauritanie, Niger, Nigeria, Ouganda, Rwanda, Sao Tomé et Príncipe, Sénégal, Sierra Leone, Somalie, Soudan, Tchad, Togo. Amérique du Sud : Argentine, Bolivie, Brésil, Colombie, Equateur, Guyane, Guyana, Panama, Paraguay, Pérou, Surinam, Trinidad et Tobago, Vénézuéla.

- La vaccination contre la rage peut également être proposée dans certains cas. Demandez conseil à votre médecin ou à un centre de vaccinations internationales.

## PALUDISME

Cette maladie parasitaire transmise par les piqûres de moustiques impose le recours à des mesures de protection individuelle (vêtements longs, produits anti-moustiques à utiliser sur la peau et sur les vêtements, diffuseurs électriques, moustiquaires...). A ces mesures, doit s'ajouter un traitement médicamenteux adapté à chaque individu : il convient de s'adresser à votre médecin habituel ou à un centre de conseils aux voyageurs. Le traitement



devra être poursuivi après le retour en France durant une durée variable selon le produit utilisé.

Classification : zone 3.

Durant votre séjour, et durant les deux mois qui suivent votre retour, en cas de fièvre, un avis médical doit être pris rapidement.

On signale une nette augmentation du nombre de cas de paludisme depuis quelques années, notamment dans la région de Dar Es Salam. La plus grande vigilance est recommandée en ce qui concerne le respect des mesures de prévention.

Dengue :

La dengue est présente en Tanzanie depuis quelques années. Cette maladie est transmise par simple piqûre de moustique.

Les symptômes de la maladie s'apparentent à ceux de la grippe (forte fièvre, douleurs articulaires, maux de tête). La dengue pouvant prendre une forme dangereuse, il est vivement recommandé de consulter un médecin en cas de fièvre (la prise d'aspirine est formellement déconseillée).

Il convient par conséquent de se protéger systématiquement des moustiques, de jour comme de nuit (vêtements longs, produits anti-moustiques à utiliser sur la peau et sur les vêtements, diffuseurs électriques, moustiquaires), en particulier à Dar-Es-Salaam et ses environs, ainsi que sur l'archipel de Zanzibar.

La fièvre de la vallée du Rift

Des cas de fièvre de la vallée du Rift ont été signalés dans le Nord du pays (région d'Arusha). Cette maladie du bétail peut être transmise par contact direct avec le sang ou le lait de l'animal ou par une piqûre de moustique. Afin de réduire les risques de contracter cette maladie potentiellement grave, il est recommandé d'éviter tout contact avec des produits crus d'origine animale, de veiller à une cuisson suffisante des aliments (en particulier du lait) et de se protéger soigneusement des piqûres de moustiques, de jour comme de nuit.

Quelques cas de Trypanosomiase Humaine Africaine (maladie du sommeil) ont été rapportés ces dernières années chez des touristes ayant séjourné dans les grands parcs animaliers du pays. La maladie demeure pourtant assez rare et ne touche que les zones où sont présents des animaux sauvages. Sa prévention repose sur des mesures permettant de diminuer ou d'éviter le contact avec la mouche Tsé-tsé (qui pique dans la journée) : port de vêtements clairs et longs, utilisation de répulsifs sur la peau et les vêtements. Toute personne ayant séjourné dans les réserves animalières et présentant des troubles, notamment des lésions cutanées et/ou de la fièvre, doit consulter d'urgence un médecin.

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.

Sur les sites suivants, vous trouverez des conseils à suivre avant votre départ :

O.M.S - <http://www.who.int/fr/>

Institut de veille sanitaire - <http://www.invs.sante.fr/>

Institut Pasteur - <http://www.pasteur.fr>

La majorité des hôpitaux ont un service pour les maladies infectieuses et tropicales. Pour plus d'informations, veuillez consulter celui le plus proche de chez vous.

La responsabilité de Cheval d'Aventure ne saurait être engagée dans le cas où vous devriez rentrer en France à cause du non respect de ces obligations personnelles de santé.

## Assurance

---

Vous devez absolument être assuré en assistance et rapatriement pour participer à nos voyages.

Nous vous proposons une assurance MULTIRISQUES comprenant l'annulation, l'interruption et l'assistance rapatriement pour tous les pays du monde où nous voyageons. En cas d'incident au cours du voyage, les accompagnateurs connaissent bien les procédures de rapatriement ou d'assistance. Leur mise en jeu est ainsi largement facilitée.

Si vous ne souscrivez pas notre assurance MULTIRISQUES, nous vous demandons de signer une décharge de responsabilité et de vérifier que vous êtes assurés par ailleurs. Vérifiez les garanties souscrites et les processus de déclenchement, emportez avec vous le numéro de téléphone d'urgence de votre assurance.

Enfin, faire une liste chiffrée du contenu de votre sac peut également être une bonne précaution en cas de destruction ou de perte de celui-ci !

Nous vous recommandons de souscrire en complément de toutes vos assurances, une assurance Flying Doctors qui permet un rapatriement facile sur Nairobi où les soins sont meilleurs qu'en Tanzanie. Le coût est de 15 à 50 USD en fonction de la durée de votre séjour. Vous pouvez faire cela en ligne :

Flying Doctors - <http://www.flydoc.org/>