



# Conseils de voyage tanzanie

## 2. Conseils santé

### VACCINATIONS

Pas de vaccination obligatoire. Il est cependant recommandé d'être à jour concernant la vaccination contre le tétanos, la poliomyélite. Les vaccinations contre l'Hépatite A, l'Hépatite B et la Typhoïde sont également conseillées. Contactez votre médecin plusieurs semaines avant le départ afin d'identifier vos besoins et de planifier vos vaccinations.

Le vaccin contre la fièvre jaune n'est pas recommandé. Cependant un certificat de vaccination contre la fièvre jaune est exigé des voyageurs en provenance de pays où il y a un risque de transmission de la fièvre jaune.

### PALUDISME

La transmission du paludisme, principalement à *P. falciparum*, est permanente dans tout le pays en-dessous de 1.800 m d'altitude. Un traitement préventif contre le paludisme est conseillé en toute saison et toute région, il est à définir avec votre médecin.

La prévention médicamenteuse ne dispense pas de se protéger contre les piqûres de moustiques du coucher au lever du soleil :

- application de répulsif,
- porter de préférence des vêtements couvrants et amples imprégnés d'insecticide,
- utilisation systématique de moustiquaire imprégnée pour dormir.

Pour plus d'infos...

<http://www.pasteur.fr/fr/map>

## 3. Condition physique

Les voyages proposés en Tanzanie ne requièrent pas d'aptitudes particulières. Toutefois une bonne condition physique est nécessaire pour profiter pleinement des visites et randonnées proposées à partir des villages de montagne (sou-

vent escarpés) qui vous accueilleront. Les transferts entre les étapes peuvent être longs. Pour ceux qui souffrent de problèmes de circulation sanguine, portez des bas de contention.

## 4. Eau et alimentation

### L'EAU

Durant votre séjour, il est préférable de consommer de l'eau minérale encapsulée. Ne consommez pas d'eau non traitée, de la glace artisanale ou des glaçons.

### L'ALIMENTATION

Au village les repas sont préparés par les familles avec les produits issus de la production locale. C'est une cuisine simple, traditionnelle préparée avec beaucoup de soin. Le riz et le maïs sont la base de l'alimentation en Tanzanie. Les restaurants sont simples, fréquentés le plus souvent par la population locale.

## 5. Hébergements et sanitaires

Au village vous serez logés chez l'habitant. Les familles vous accueilleront au sein de leur habitat en toute simplicité. Nous n'avons pas demandé à vos hôtes de vous recevoir dans des conditions privilégiées par rapport à la famille. Les accueillants améliorent leur habitat, pas à pas, en fonction des revenus de l'activité de tourisme rural. Vous disposerez en général, d'une chambre pour deux ou trois personnes avec des lits ou des matelas posés au sol sur des tapis. Une salle d'eau, souvent en extérieur, équipée d'un seau d'eau et d'un récipient vous permettra de faire vos ablutions. Eau chaude à disposition en saison froide. N'hésitez pas à le demander. Les toilettes (en extérieurs) sont souvent à la turque !

Les hôtels choisis sont de confort simple. Des chambres doubles ou triples avec salle de bain (eau chaude pas toujours disponible). En Tanzanie les lits sont souvent double à l'hôtel.

Utilisez des produits naturels pour votre toilette ou la lessive (type savon de marseille) afin de préserver l'environnement des villages (pas de traitement des eaux usées).

## 6. Electricité

Vous pourrez recharger vos batteries (appareil photo, téléphone) lors de vos séjours en ville. Dans les villages qui ne sont pas électrifiés, vous pourrez parfois recharger vos appareils chez les commerçants qui disposent d'un groupe électrogène, contre une petite rémunération.

Les prises de courant sont à 3 fiches (2 plates horizontales et une verticale). Vous aurez besoin d'un adaptateur pour vos appareils électriques, vous en trouverez sur place à partir de 3.000 TZS, soit approximativement 1,5 €. Si vous n'utilisez pas de piles rechargeables, ramenez vos piles usagées

en Europe.

## 7. Déplacements

Vous voyagerez au rythme du pays, vous utiliserez principalement les transports publics locaux (minibus local, car, ferry), mais aussi la charrette, le taxi ou la jeep privée...

Lors des longs trajets, il est conseillé de garder avec soi un foulard pour se protéger des courants d'air, du soleil ou de la poussière.

Pour profiter pleinement des transports, le voyageur devra souvent faire preuve de patience et apprendre à partager son espace (les véhicules sont souvent bondés)!

## 8. Climat

Le climat découpe l'année en deux saisons principales : la saison sèche de juin à octobre, et la saison des pluies de novembre à avril. Mais cette dernière est elle-même partagée en deux périodes : une petite saison des pluies en novembre et décembre, et une grande saison des pluies de mars à mai.

Les températures les plus élevées sont observées entre décembre et février (voir tableau en bas de page).

Cette description est toutefois modulée par les zones géographiques : les hauts plateaux de l'intérieur subissent plutôt un climat tropical et la côte un climat équatorial.

1. Formalités administratives
2. Conseils santé
3. Condition physique
4. Eau et alimentation
5. Hébergements et sanitaires
6. Electricité
7. Déplacements
8. Climat
9. Décalage horaire
10. Change
11. Conseils de voyageurs
12. Centres de santé
13. Bagages
14. Accompagnement
15. Interactions avec la population

## 1. Formalités administratives

Pour vous rendre en Tanzanie, il faudra être en possession :

- d'un passeport avec une validité minimale de 6 mois à la date du retour,
- d'un visa,
- si vous avez séjourné les six derniers mois dans un pays infecté par la fièvre jaune, se munir du carnet international de vaccination (délivré lors de la vaccination contre la fièvre jaune).

### OBTENTION DU VISA SUR PLACE

Il est possible d'établir le visa lors de l'entrée en Tanzanie. Pour obtenir ce visa, il faut présenter à l'aéroport de Dar Es Salaam ou du Kilimanjaro :

- un passeport avec une validité minimale de 6 mois à la date du retour,
- le formulaire qui vous sera donné dans l'avion ou que vous trouverez à l'arrivée,
- le billet d'avion,
- 50 dollars US (sans rendu de monnaie possible)

Seuls les dollars américains postérieurs à 2006 sont acceptés pour le paiement des frais de visa à l'entrée de la Tanzanie.

Si on vous demande un «Lieu d'hébergement en Tanzanie», indiquez :

MWIWATA - P.O. Box 3220 Morogoro  
Tél: 023 261 41 84.

## 9. Décalage horaire

Une heure de plus en été. Il est 9 h en France et Belgique lorsqu'il est 10 h en Tanzanie. En hiver, le décalage est de deux heures.

## 10. Change

1 € = 2 760 TZS (au 04/12/24).

A votre arrivée à l'aéroport, vous pourrez échanger vos euros contre des shillings tanzaniens (TZS). Vous pourrez également retirer de l'argent à l'aide de votre carte bancaire (Visa, de préférence, ou Master Card). Attention, peu de distributeurs en dehors des grandes villes. Il est préférable de prévoir de la liquidité en monnaie locale pour vos achats personnels. Selon la durée de votre séjour, une somme de 100€ à 150€ est généralement suffisante pour régler vos achats personnels (boissons et artisanat).

## 11. Conseils de voyageurs

**pour une valise pratique, légère et «\*zéro déchets»**

- un drap de sac de couchage (sac à viande),
- un sac de couchage ou une couverture polaire (en fonction de la saison),
- un sac de voyage souple ou un sac à dos (les bagages sont souvent placés sur le toit des véhicules),
- une paire de nu-pieds en plastique (accessoire indispensable pour prendre la douche),
- des serviettes de toilette,
- une paire de chaussures de marche,
- une gourde isotherme (1 litre),
- un parapluie ou un vêtement de pluie (cape de pluie ou imper)
- un chapeau de soleil, lunettes de soleil,
- un vêtement chaud pour les soirées,
- un t-shirt en laine mérinos (thermo régulation, pas d'odeur...),
- un foulard (pour se protéger du vent, du soleil, de la poussière...),
- des sacs en tissu (pour emballer ses vêtements et/ou pour ses achats,
- une lampe de poche (frontale de préférence),
- des bouchons d'oreilles pour ceux qui ont le sommeil léger,
- du papier toilette, mouchoirs en papier, petits sacs poubelles,
- un vêtement de pluie,
- un maillot de bain,
- du savon de marseille pour la lessive,

MOYENNES MENSUELLES DES TEMPÉRATURES MINIMALES ET MAXIMALES (en °C)

et MOYENNES MENSUELLES DES PRÉCIPITATIONS (en mm)

	JANV.	FÉVR.	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL.	AOUT	SEPT.	OCT.	NOV.	DÉC.
ARUSHA	16/27	16/28	17/27	17/25	16/23	14/22	14/21	14/23	14/25	15/27	16/26	16/26
	67	73	153	331	154	27	12	13	14	34	121	104
DAR ES SALAAM	24/32	24/32	23/32	23/31	22/30	20/29	19/29	19/2Ç	19/30	20/31	22/31	24/3É
	75	55	140	255	200	45	25	25	25	70	125	120

- des «bee wrap» (emballage alimentaire) pour vos encas et achats locaux,
- des lingettes en coton et des mouchoirs en tissu,
- un savon solide (sans produits chimiques),
- de l'huile de coco pour hydrater sa peau,
- un chargeur solaire et des piles rechargeables,
- une multiprise,
- de la ficelle (pour éteindre votre linge si besoin),
- bas de contention, pour ceux qui souffrent de problèmes de circulation sanguine,
- une trousse à pharmacie (à voir avec votre médecin traitant) :
  - . des huiles essentielles (pour le mal du transport, le rhume, apaiser les piqûres...)
  - . une bonne protection solaire
  - . un répulsif moustique spécial tropique,
  - . une lotion désinfectante,
  - . des pansements, nécessaire pour soigner des ampoules,
  - . de l'aspirine ou du paracétamol,
  - . de la pommade pour les brûlures superficielles,
  - . un anti-infectieux intestinal,
  - . un antidiarrhéique,
  - . un antibiotique général,
  - . un anti-spasmodique,
  - . un antidote mal des transports (pour les personnes sensibles),
  - . une couverture de survie.

Et bien sûr, n'oubliez pas votre plus beau sourire!

Ne vous chargez pas trop, il est possible de laver du linge durant le séjour. Si vous demandez aux femmes du village ce service, en plus d'une rémunération tarifée, vous devrez leur fournir le savon (naturel de préférence).

## 12. Centres de santé

Chaque participant est conscient qu'il peut parfois se trouver assez éloigné des centres médicaux. Il l'assume en toute connaissance de cause et alerte le guide si son état de santé nécessite des précautions particulières.

## 13. Bagages

Le poids autorisé pour les bagages varie de 20 à 40 kg selon les compagnies aériennes avec lesquelles vous voyagerez. Mais pour votre confort durant le séjour, ne vous chargez pas au-delà de 15 kg.

## 14. Accompagnement

L'accompagnement des séjours est sous la responsabilité des guides et interprètes locaux. En général, ce sont des paysans issus de l'organisation partenaire et formés à l'accompagnement. Pour votre sécurité et le bon déroulé du séjour, il est indispensable de suivre leurs consignes.

## 15. Interactions avec la population

Les démonstrations d'affection en public, même entre conjoints, ne sont pas bien vues. Dévergez votre trop plein de tendresse à l'abri des regards !

### SALUTATIONS

N'hésitez pas à apprendre quelques mots en Swahili. Evitez d'être trop directs dans les échanges. La nuance et l'usage de quelques détours seront appréciés par vos interlocuteurs.

### PHOTOS

Si vous voulez prendre une photo d'hommes, de femmes ou d'enfants, il vous faudra prendre le temps... le temps d'instaurer le dialogue, de mettre la personne en confiance et d'obtenir son accord. Si vous proposez d'envoyer la photo, n'oubliez pas de le faire de retour chez vous !

### CIVILISATION

Une société qui diffère fondamentalement de la nôtre et sans doute de celles que vous avez déjà approché durant vos autres voyages. Le seul moyen d'en apprécier toute la richesse est sans doute de constater ces différences et de tenter de comprendre petit à petit son fonctionnement.

### TENUE VESTIMENTAIRE

Dans certains villages où vous vous rendrez, la population n'a pas l'habitude de recevoir la visite d'étrangers. Evitez de porter des tenues qui peuvent choquer.

## CADEAUX

Ce projet est conçu pour renforcer l'autonomie des acteurs du projet (familles, guides, organisations paysannes,...). En participant à ce voyage, vous participez au développement économique local, vous contribuez à l'amélioration du cadre de vie de vos hôtes, vous permettez aux associations dont ils sont membres de financer par eux-mêmes certains de leurs projets.

### NOUS VOUS DEMANDONS DE NE JAMAIS FAIRE DE DONS, DE CADEAUX DE FAÇON INDIVIDUELLE.

Cela peut créer une certaine dépendance, engendrer des tensions et dénaturer complètement la relation que vous aurez avec vos hôtes.

Ne donnez pas aux enfants du village ou aux familles qui vous accueillent bonbons, jouets, bic, casquettes, vieux vêtements ou tout autre chose. En ville, dans les gares, lors des transports ou dans les lieux touristiques, vous serez parfois sollicités par des enfants. Ne les encouragez pas en leur donnant de l'argent ou des bonbons car cela ne fait qu'accroître le phénomène sans le régler.

### POURBOIRE

De la même façon, ne laissez pas de pourboire au guide et au traducteur. Ils sont au courant et comprennent les enjeux. Cette activité est une activité menée collectivement. Donner de l'argent aux personnes qui vous ont accompagnées déséquilibre la répartition des revenus de l'activité et favorise des personnes qui en sont déjà les premiers bénéficiaires. Par contre, le pourboire est souvent la seule rémunération des guides des sites touristiques.

### ECHANGE ET PARTAGE

Dans un esprit d'échange et de découverte, vous pouvez emmener : des spécialités culinaires de votre région, des ingrédients pour préparer une recette, des jeux de société, un petit instrument de musique, des carnets de chant, des cartes, des photos de votre environnement, de votre famille...

La réussite des échanges aux villages dépend principalement de l'intérêt que vous manifesterez pour les activités de vos hôtes, leurs savoir-faire, leur culture et de votre capacité à communiquer, à vous adapter à leur environnement !

BON VOYAGE - BELLES RENCONTRES

