

· 5 895 M · UHURU PEAK

LA MONTAGNE VOYAGE LÉGER.

Tout ce qu'il faut sur la montagne, rien de superflu. Les photos montrent le type d'article à chercher ; les marques sont des exemples, pas des exigences. Cochez tout sur la liste de la dernière page avant de partir.

MOSHI · 950 M

POLE POLE · DOUCEMENT, DOUCEMENT

SOMMET · 5 895 M

01 · L'ESSENTIEL

L'essentiel



Chaussures de trek

Tige haute qui maintient la cheville, semelle Vibram® (ou équivalent) robuste. Gore-Tex® ou autre membrane étanche conseillée pour la pluie et l'isolation. Faites-les à votre pied au moins 4 semaines avant le départ ; prévoyez des lacets de rechange.



Lunettes de soleil

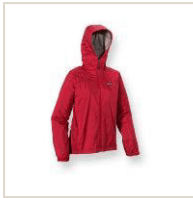
Protection UV 100 %, contre l'éblouissement comme la lumière visible. Monture légère et enveloppante, qui tient bien ; des protections latérales sont conseillées pour bloquer la lumière périphérique.



Sac à dos de journée .

30 L

Si vous devez en acheter un, visez : environ 30 L, compatible poche à eau, ceinture ventrale et sangle de poitrine, armature interne, bretelles bien rembourrées et porte-gourdes.



Veste étanche coupe-vent

Votre couche extérieure déperlante. Gore-Tex à coutures étanchées conseillé, avec capuche pour plus de chaleur.



Pantalon étanche coupe-vent

Porté le jour du sommet et les après-midi pluvieux, indispensable pour rester au chaud. Doublé Gore-Tex, avec zips en bas des jambes.



Moufles ou gants étanches coupe-vent

Pour le froid extrême, surtout le jour du sommet. Cherchez des dragonnes et des paumes renforcées pour une bonne prise par temps humide. Un sous-gant amovible est indispensable : il se sèche, se lave et se remplace.



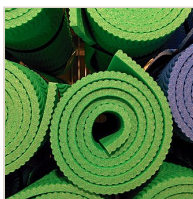
2× Grand sac de voyage

L'un reste à l'hôtel à Arusha avec l'équipement non essentiel (vêtements propres pour après la descente et la suite du voyage) ; l'autre est confié aux porteurs : il doit être étanche, de 90–120 L, et peser moins de 15 kg.



Sac de couchage · TEMPÉRATURE CONFORT –10°C OU MIEUX

Un sac quatre saisons, confort –10°C minimum. Au-dessus de 4 000 m, il gèle souvent fort la nuit. Le duvet prend moins de place ; prévoyez un sac de compression. Location possible chez nous à Arusha.



Matelas de sol

Un matelas en mousse ou gonflable vous isole du sol froid et change vraiment la qualité du sommeil au camp. Demandez-nous si votre ascension inclut des matelas avant d'apporter le vôtre.

À RETENIR · L'ESSENTIEL

Privilégiez les articles peu volumineux. Les porteurs transportent notre équipement, mais chacun ne peut porter qu'une charge limitée : le matériel lourd et encombrant vous limitera beaucoup au moment de faire votre sac pour la randonnée.



2× **Chaussettes de trek synthétiques d'été**

Pour marcher aux heures les plus chaudes. Le CoolMax® évacue l'humidité, sèche vite et respire bien : pieds au sec et sans ampoules.



4× **Chaussettes épaisses synthétiques ou laine**

Idéales au camp quand la température baisse, et les matins froids. Le mérinos est très confortable, sèche vite et retient moins les odeurs que le synthétique.



2× **Haut thermique**

Votre sous-couche pour les matins, soirées et journées où la température chute nettement. Légère, ajustée, évacuant l'humidité et confortable.



2× **Bas thermique**

Votre sous-couche du bas pour les mêmes matins, soirées et journées froides : légère, ajustée, évacuant l'humidité et confortable.



Pantalon chaud

Idéal le soir au camp et les jours froids sur le sentier. En général en polaire légère / Wind Pro, pour plus de chaleur les nuits froides ou par grand vent près du sommet.



Polaire

Une polaire Polartec® 200 pour plus de chaleur le soir et aux départs matinaux froids. Prenez une vraie polaire, pas un sweat en coton. Se porte sur la sous-couche thermique, sous la veste étanche coupe-vent.



2× **Short / pantalon de trek**

Nous marchons chaque jour en pantalon convertible en short. Nylon léger à séchage rapide ; certains offrent une protection UPF et anti-moustiques.



2× **T-shirts de trek, manches au choix**

Ce que nous portons en début d'ascension, dans les zones plus chaudes. Ils évacuent l'humidité, sont légers et conçus pour les treks de plusieurs jours.



Seconde couche

Version manches longues du t-shirt de trek ci-dessus : plus de chaleur, plus de protection solaire et une couche de plus le soir et aux départs matinaux.



Bonnet

En polaire ou en laine, idéal le soir et précieux dans le froid au sommet. Bien ajusté, sans rien qui pende.



Gants légers

Des gants en polaire sont indispensables. Choisissez du Polartec® 200 avec paume renforcée en cuir. Les versions coupe-vent ajoutent de la chaleur.



Cagoule

Plus de chaleur le jour du sommet et les soirées plus froides. Synthétique ou laine, légère et ajustée.



Chapeau

Porté aux camps les plus bas, il couvre bien le visage. Un chapeau à bord large donne plus d'ombre et de protection solaire ; pensez à un foulard pour protéger la nuque.



Guêtres étanches respirantes

Légères, résistantes, doublées Gore-Tex, à porter sur les chaussures. Côtés à Velcro ou réglables conseillés pour les enfiler facilement.



Doudoune · GONFLANT 800

Une chaleur bienvenue les soirs froids et une couche de plus pour le jour du sommet. Le duvet est conseillé car il se compresse bien. Patagonia, Mountain Hardwear, Marmot et The North Face sont des marques que portent les guides.

MOINS, C'EST PLUS.

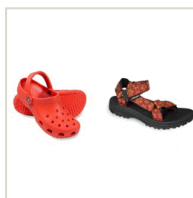
Emportez l'équipement essentiel ci-dessus, mais laisser le reste à la maison compte encore plus. Évitez les chaussettes en coton, les jeans, les paires de chaussures en trop et les gros sweats. Préférez au coton des tissus qui évacuent l'humidité et sèchent vite.

Autres articles



Lampe frontale • 3× PILES DE RECHANGE

Petzl® et Black Diamond® proposent plusieurs modèles compacts et efficaces. Cherchez plusieurs niveaux d'éclairage, des LED et des piles AAA. Prévoyez au moins 3 jeux de piles de rechange pour bien voir lors de l'assaut final.



Chaussures de camp

Teva, Crocs ou sandales : parfaites au camp après une longue journée de marche, et pour traverser des ruisseaux plus hauts que la chaussure. Les tongs conviennent au chaud mais pas lors des nuits froides.



Poche à eau • 2-3 L

Idéale pour marcher des heures : vous buvez lentement et souvent. 2-3 litres tiennent facilement dans le sac ; les Camelbak® ont une valve à mordre et une large ouverture. Une gaine en néoprène pour le tuyau est indispensable, sinon il gèle.



Répulsif

Les produits au DEET fonctionnent bien ; les sprays durent plus longtemps et salissent moins. Idéal : 4-6 oz, résistant à la transpiration et aux éclaboussures.



Crème solaire • SPF 30+

SPF 30 ou plus, résistante à l'eau et à la transpiration ; 8 oz suffisent largement. Nous prenons en général du SPF 45+ pour le visage et du SPF 30 ailleurs. Banana Boat, REI, Kinesis et All Terrain sont de bons choix.



2× Gourde à large goulot • 1 L

Indispensables pour boire au déjeuner, au camp et refaire le plein en journée. La nuit du sommet, portez-les à l'envers dans le sac : les tuyaux des poches à eau gèlent d'abord. Évitez le verre et les métaux lourds ; le Lexan® est durable. Pour les hommes, une troisième gourde, bien étiquetée, peut servir de pot la nuit.



Oreiller

L'idéal : un oreiller type Thermarest® qui se compresse ou se replie sur lui-même. Bon repère : 18 × 14 pouces, environ 9 oz au total.



Sac étanche · 20 L+

Protège vos affaires personnelles en cas de pluie : appareil photo, portefeuille, argent et objets de valeur restent toujours au sec.



Couvre-sac · 40 L

Conseillé à tous en cas de forte pluie. Cordon de serrage et bords élastiques pour bien tenir sur le sac ; un modèle de 40 L va sur tout sac à dos de journée.



Bâtons de marche

Les bâtons télescopiques aident beaucoup en descente raide comme en montée, et réduisent l'impact sur les articulations de 20–30 %. Une poignée en mousse souple limite les ampoules ; les tubes en aluminium sont solides et légers.



Serviette de camp

Un mélange polyester-nylon qui sèche vite et prend peu de place. Le grand format (50 × 27 pouces) est idéal pour se laver en fin de journée. Évitez les serviettes de bain ou de plage.

04 · FACULTATIF

En option

Appareil photo + batteries (le froid les vide)

Livre de poche

Carnet et stylo ou crayon

Trousse de secours personnelle (pansements, anti-ampoules, ibuprofène, aspirine)

Baume à lèvres SPF 30+ (contre soleil et vent)

Petite trousse de toilette

Gel hydroalcoolique

Lingettes

Chaque-mains et chaque-pieds (2× chacun, gel / activation à l'air)

Buff / bandana (poussière à basse altitude)

Téléphone + batterie externe (10 000 mAh+ ; au chaud dans le sac de couchage la nuit)

Chocolat aromatisé / barres énergétiques

Sels de réhydratation

2 sacs poubelle en plus (étanchéité, linge sale)

Bouchons d'oreille

Écouteurs (musique / podcasts hors ligne)

Canif

Pastilles d'électrolytes / arômes pour l'eau (masquent le goût de l'eau purifiée)

05 • DOCUMENTS

N'oubliez pas les papiers

VOYAGE Passeport (valable 6+ mois) Visa tanzanien / e-visa Infos de vol imprimées	SANTÉ Assurance voyage couvrant le trek jusqu'à 6 000 m Carnet de vaccination Médicaments personnels en bagage cabine	ARGENT Espèces en USD pour les pourboires du guide et des porteurs Petites coupures, rangées dans votre sac étanche
---	---	---

06 • COUCHES

Le système des couches

Vous traversez cinq zones climatiques en moins d'une semaine, de la forêt tropicale humide à un sommet arctique. D'où l'intérêt des couches plutôt que d'une grosse veste : vous en ajoutez ou en retirez au gré de la montagne.

800–1 800 M	1 800–2 800 M	2 800–4 000 M	4 000–5 000 M	5 000–5 895 M
Cultures chaud, humide	Forêt tropicale humide, boueuse	Lande nuits fraîches	Désert alpin sec, venté	Arctique gel, neige

COUCHE 01 Sous-couche Garde un microclimat sec et confortable contre la peau : elle absorbe l'humidité et la répartit pour qu'elle s'évapore à travers les autres couches. Tissus : CoolMax®, Polartec® PowerDry®, laine, Patagonia® Capilene®.	COUCHE 02 Couche(s) isolante(s) Réchauffe quand sous-couche et couche externe ne suffisent plus : l'air piégé en petites poches freine la perte de chaleur. Tissus : Polartec® Classics®, Berber pile, Windstopper®.
COUCHE 03 Couche externe Protège du vent, de la pluie, du grésil et de la neige, sans condensation à l'intérieur car la vapeur d'eau s'évacue. Tissus : Gore-Tex, Hyvent, Aqua-Dry, Dri-Lite.	COUCHE 04 • SOMMET Isolation « super » Trois couches suffisent à la plupart des gens, mais par grand froid, ajoutez une forte isolation en quatrième couche (duvet ou Polarguard), portée en couche externe ou dessous lors de l'assaut final et aux camps d'altitude.

L'ESSENTIEL

- ☐ Chaussures de trek
- ☐ Lunettes de soleil
- ☐ Sac à dos de journée (30 L)
- ☐ Veste étanche coupe-vent
- ☐ Pantalon étanche coupe-vent
- ☐ Moufles/gants étanches coupe-vent
- ☐ Sac de voyage (hôtel)
- ☐ Sac de voyage (porteurs)
- ☐ Sac de couchage (confort -10°C)
- ☐ Matelas de sol

VÊTEMENTS & COUCHES

- ☐ 2× chaussettes synthétiques
- ☐ 4× chaussettes épaisses en laine
- ☐ 2× haut thermique
- ☐ 2× bas thermique
- ☐ Pantalon chaud
- ☐ Polaire
- ☐ 2× short / pantalon de trek
- ☐ 2× t-shirts de trek
- ☐ Seconde couche
- ☐ Bonnet
- ☐ Gants légers
- ☐ Cagoule
- ☐ Chapeau
- ☐ Guêtres étanches
- ☐ Doudoune (gonflant 800)

COMPLÉMENTS

- ☐ Lampe frontale + 3× piles de rechange
- ☐ Chaussures de camp
- ☐ Poche à eau + gaine néoprène
- ☐ Répulsif
- ☐ Crème solaire (SPF 30+)
- ☐ 2× gourdes à large goulot
- ☐ Oreiller
- ☐ Sac étanche 20 L+
- ☐ Couvre-sac
- ☐ Bâtons de marche
- ☐ Serviette de camp

FACULTATIF

- ☐ Appareil photo + batteries
- ☐ Livre de poche / carnet & stylo
- ☐ Trousse de secours
- ☐ Baume à lèvres SPF, trousse de toilette
- ☐ Gel hydroalcoolique, lingettes
- ☐ Chauffe-mains et -pieds (2× chacun)
- ☐ Buff / bandana
- ☐ Téléphone + batterie externe
- ☐ Barres énergétiques, sels réhydratants
- ☐ Bouchons & écouteurs
- ☐ Canif
- ☐ Électrolytes / arômes pour l'eau
- ☐ 2× sacs poubelle (linge sale)

ASTUCE RANGEMENT Rangez par catégorie (nuit, sommet, camp) en sacs étanches ou zip pour tout retrouver mains froides, à la frontale. Sac de voyage des porteurs : moins de 15 kg.

Une question sur l'équipement ?

Nous vérifions tout avec vous avant l'ascension. Twende : allons-y.

INFO@KILIMANJARONATURE.COM
3.0674°S · 37.3556°E · ARUSHA

Photo du matelas de sol : Superbass, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons.