



# CARNET DE ROUTE KENYA





# L'ESSENTIEL DU KENYA



**Capitale** : Nairobi

**Langue officielle** : Kiswahili, Anglais. Plus de 40 dialectes sont parlés dans le pays

**Décalage horaire** :  
+2h en hiver / +1h en été

**Indicatif téléphonique** : +254

**Monnaie** : le shilling kenyan (KES), se divise en 100 cents  
Le cours du jour ?

**Santé** : Une aide pour préparer votre trousse à pharmacie ?

**Electricité** : Le Kenya utilise le système anglais en 240V. Les prises sont à trois grosses fiches carrées.



**NAIROBI**





# FORMALITES



**SANITAIRES...**  
Pour connaître les formalités sanitaires du jour au Kenya  
En ce qui concerne les restrictions éventuelles dues au covid 19, veuillez vous rapprocher de votre conseiller Slow trotteurs



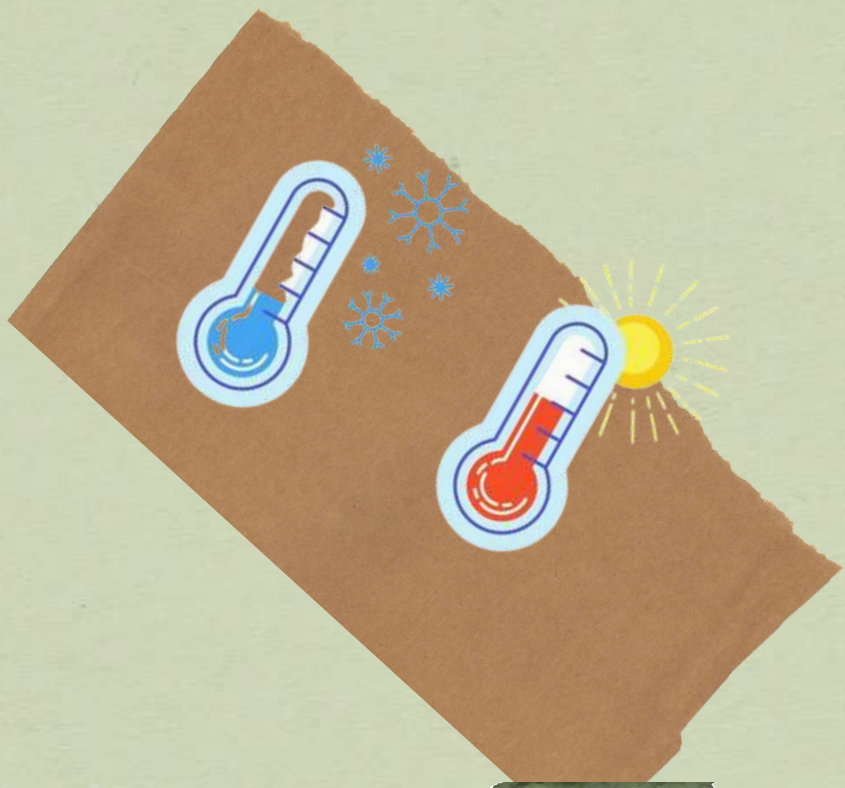
**ADMINISTRATIVES...**  
Vous devez être en possession d'un passeport valable six mois à la date d'entrée sur le territoire. Il est également obligatoire d'obtenir un visa préalablement à votre arrivée en ligne à partir du site : <http://evisa.go.ke/evisa.html> pour un coût de 51 USD et qui sera valable 3 mois.

Vous souhaitez en savoir plus sur vos formalités pour le Kenya ?





# NOS CONSEILS METEO



Le Kenya bénéficie d'un climat équatorial avec des températures moyennes entre 20° et 26° mais connaît des variations selon les régions.

Le pays est rythmé par la saison sèche de décembre à mars puis de juillet à octobre, autrement dit la haute saison touristique, et la saison des moussons qui arrose le Kenya 2 fois par an.

Le Kenya connaît une « grande mousson » d'avril à début juin et la « petite mousson » en novembre, parfois jusqu'à mi-décembre.



**La côte :** le climat tropical est tempéré par les vents toute l'année. Le Kaskazi souffle d'octobre à mars. Malgré cela, c'est la période la plus chaude de l'année, idéale pour la pêche et la plongée.

Le Kusi souffle violemment d'avril à septembre. Il peut y avoir de longues pluies de mai à juillet. L'été n'est pas idéal pour les amateurs de plage et de plongée.

**Les hautes terres :** Des journées chaudes et ensoleillées avec un faible taux d'humidité. En été, Nairobi peut connaître des nuits froides. Pour les alpinistes, le Mont Kenya connaît des températures négatives.

**Le Safari :** la saison sèche rend les animaux visibles dans l'herbe sèche et autour des points d'eau. Il y a aussi du monde, notamment pendant les vacances scolaires. En saison des pluies, la végétation est magnifique et les lumières superbes pour les photographes mais les animaux sont moins visibles dans les hautes herbes. Les mois intermédiaires, notamment octobre, permettent un bon compromis avec moins de visiteurs et un climat favorable.





# NOS CONSEILS SANTE ET SECURITE

Sachez qu'aucun vaccin n'est obligatoire mais nous vous recommandons d'être à jour pour les vaccins universels DTP (Diphtérie-tétanos-poliomyélite).

La vaccination contre la fièvre jaune est vivement conseillée pour tous les voyageurs (obligatoire en cas de séjour préalable dans certains pays d'Afrique ou Amérique du sud).

L'hépatite A étant répandue en Afrique sub-saharienne, la vaccination est également conseillée selon les conditions de voyage.

Un traitement anti paludisme est recommandé pour tout séjour sur la région côtière.

Une protection permanente contre les moustiques (vêtements couvrants, répulsifs...) est impérative au vu de la présence de cas de dengue et chikungunya.

Quelques règles d'hygiène simples doivent être observées, notamment pour éviter les contaminations alimentaires : se laver les mains, ne pas consommer l'eau du robinet, veiller à la cuisson des aliments...

Et plus généralement : ne pas s'approcher d'animaux errants, éviter de marcher pieds nus sur le sable et sols humides, éviter les baignades dans les eaux stagnantes.



La criminalité au Kenya est présente dans les centres urbains (vols à la tire, agressions) et dans une moindre mesure sur la côte.

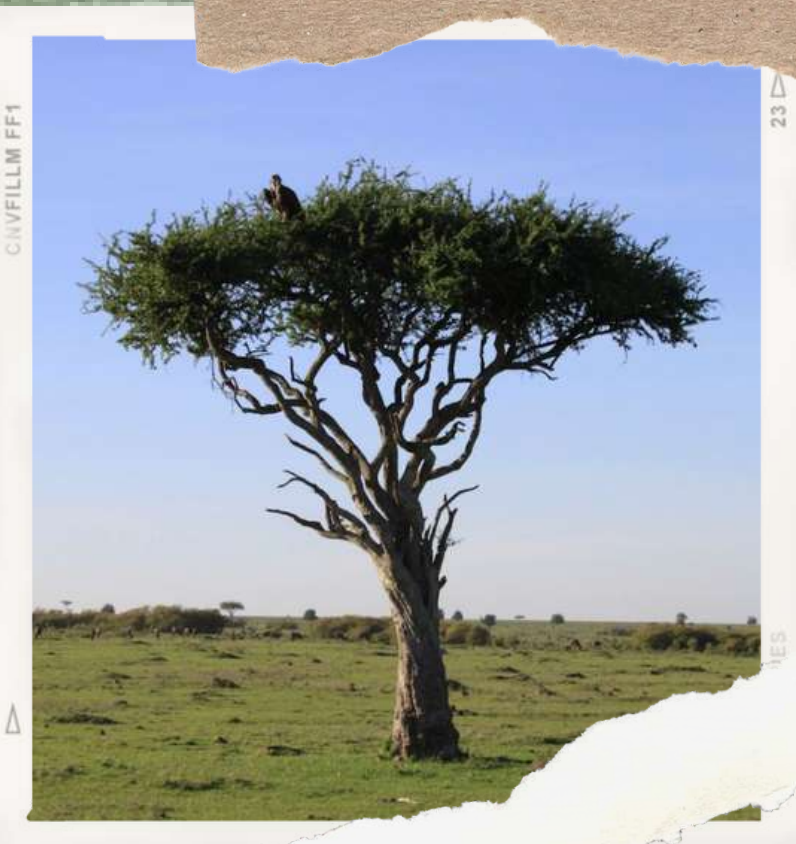
Il n'y a aucun problème de sécurité sur les sites des réserves et parcs éloignés des agglomérations. Vous êtes encadrés dans des zones où la sécurité prévaut.

Les précautions usuelles en voyage sont essentielles : mettez vos objets de valeur à l'abri à l'hôtel, évitez d'arborer des bijoux et votre portefeuille bien rempli : les pickpockets sont nombreux.

A la plage, évitez les secteurs isolés.



# GERER VOTRE ARGENT



## Le change

Vous pourrez changer facilement euros et dollars dans des bureaux de change. Les taux appliqués d'un bureau à l'autre peuvent être variables mais restent en général plus intéressants que ceux des banques et encore plus que ceux des hôtels ou lodges.

## Retraits et paiements

Pour les retraits, les cartes Visa sont acceptées partout mais seules certaines banques acceptent la Mastercard.

Les distributeurs sont présents jusque dans les petites villes, souvent dans les centres commerciaux, mais peuvent régulièrement être vides ou hors service.

En cas de règlement avec une carte, une commission est souvent facturée en plus de vos frais bancaires.

Il vaut toujours mieux prévoir une réserve de cash, euros ou dollars, en cas de souci avec votre carte.



*La Réserve du Masai Mara : Ce que le Kenya offre de plus exceptionnel : des paysages africains de rêve et d'immenses concentrations d'animaux (les Big Five), et la migration des gnous (arrivant de Tanzanie vers Août et repartant vers Octobre). La faune du Masai Mara est exceptionnellement riche.*

*Le parc de Tsavo : Célèbre pour ses « éléphants rouges » au cuir déteint à force de se rouler dans la terre ocre caractéristique de ce parc. Tsavo West offre le sentiment d'être plongé dans les vastes espaces africains. Moins visité que d'autres, il offre pourtant les paysages les plus variés et colorés du Kenya : le rouge de la terre, le noir de la lave, l'or de la savane et le gris-vert des collines.*

*Tsavo East offre de vastes paysages de savanes herbeuses, surmontées par des escarpements rocheux volcaniques et parsemées de rares points d'eau où se rassemblent les animaux.*

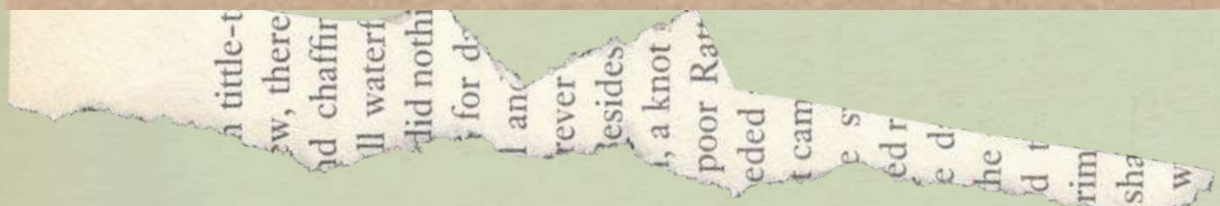
*La côte : La côte est-africaine a vu naître au lième millénaire la civilisation swahilie. Une culture unique sur le continent, d'une grande richesse, métissée, comme ses habitants, par les rapports africains, arabes, indiens et européens. La côte au nord et au sud de Mombasa est dédiée aux plaisirs de la mer.*



*La vallée du Rift et la région des lacs : Le Kenya est traversé par la vallée du « Rift », une grande cicatrice qui sépare la plaque continentale africaine de la plaque continentale asiatique. Ce fossé d'effondrement est une ancienne zone sismique ce qui explique la présence de nombreux lacs. Le lac Naivasha, proche de Nairobi, ce lac d'eau douce est apprécié pour ses 400 espèces d'oiseaux, ses hippopotames et ses acacias « yellow fever ». Le lac Nakuru : des myriades de flamants roses et de pélicans offrent un spectacle comme nulle part ailleurs. Il est également réputé pour son grand nombre de rhinocéros et la présence de girafes de Rothschild.*

*Le parc Amboseli : Profusion d'animaux et arrière-plan sans équivalent : le mont Kilimanjaro. C'est d'Amboseli qu'on voit le mieux son sommet enneigé.*

# LES PERLES DU KENYA





# LA GASTRONOMIE



Comme dans toute l'Afrique, la population privilégie avant tout les plats consistants. Les plats sont souvent rustiques, mais toujours conviviaux. À l'intérieur du pays, on consomme beaucoup de légumes et légumineuses : haricots, pommes de terres, bananes vertes, maïs... Les amateurs de cuisine épicée trouveront leur bonheur dans les restaurants indiens où l'on propose de nombreuses spécialités du sous-continent, comme le poulet tandoori.

**Nyama Choma** : C'est la spécialité culinaire du Kenya. Le terme est en fait assez vague et recouvre toute recette à base de viande grillée au feu de bois ou au barbecue (boeuf, mouton, chèvre, animaux sauvages...). Il est traditionnellement accompagné d'ugali (sorte de polenta à base de farine de mil ou de maïs blanc) ou d'irio kikuyu (purée de pois, de pomme de terre et de maïs)

**Sukuma wiki** : il s'agit d'un plat d'épinards sautés ou de feuilles de choux fourragers et de feuilles de choux frisés, et bien assaisonnés

Le **kachumbari** est un mélange de tomates, de piments, d'oignons, de persil et parfois d'avocat. Le plat fait souvent penser à une sauce ou à une salade composée.

Le **kuku wakupaka**, le poulet façon Lamu - au lait de coco - est un exemple de l'héritage des diverses colonisations sur la cuisine kenyenne.

**Poissons et crustacés** : requin, espadon et barracuda grillés, langouste et crabe abondent sur la côte





# LA GASTRONOMIE



Le dessert, peu pratiqué dans le pays, se présente parfois sous la forme d'un pancake, d'une banane au caramel, ou d'un gâteau à pâte molle et sèche, un peu gras et sans véritable goût. On peut se rattraper sur les fruits. On trouve facilement de la papaye, la mangue, l'ananas, les bananes, l'avocat.

## Boissons :

**Le lait :** il occupe une grande place dans l'alimentation kenyane, il est la base des repas des Maasai. Le lait en brique est équivalent à celui que l'on peut trouver en Occident, en revanche le lait frais sera bien plus difficile à digérer...

**Le thé et le café.** La tradition anglaise a persisté et le thé (chai) est toujours beaucoup consommé au tea time, en général au lait et très sucré, à moins que vous ne demandiez un chai kavu (nature).

**Les sodas :** même en plein bush, les épiceries locales en sont bien fournies

**Les bières au malt** produites localement sont très appréciées aussi, notamment Tusker (brasserie de Nairobi)

**Mnazi :** un vin de palme obtenu par la fermentation naturelle de la sève du palmier.





# CELEBRATIONS ET FESTIVALS

**Juin : Madaraka Day** : Chaque 1er juin, les Kenyans fêtent le jour où leur pays est devenu une république autonome en 1963. À Nairobi, se déroule un magnifique défilé où paradent les forces militaires et policières, les infirmières, les ouvriers, les écoliers, le tout accompagné de nombreux spectacles.

**Juillet - Octobre : Grande migration des animaux** à la réserve de Masai-Mara  
Un phénomène spectaculaire de la vie sauvage : chaque année, les troupeaux sauvages de la savane (gnous, zèbres, chevaux, gazelles...) quittent les plaines arides du Serengeti pour rejoindre l'herbe verte et tendre du Masai-Mara.

**Août : Camel Derby à Maralal**

Cette course de chameaux mythique se déroule chaque année dans le petit village de Maralal, à 350 km de Nairobi. Elle se déroule sur 3 jours environ et comporte 3 épreuves au choix : course à dos de chameaux, course cycliste ou course à dos d'ânes pour les plus petits.

Les compétiteurs viennent de tous les pays du monde et se divisent en trois catégories : amateurs (10 km), intermédiaires (30 km) et élite (42 km).

**Novembre : Carnaval de Mombasa**

Ce carnaval multicolore et multiculturel est l'un des plus grands festivals du Kenya. Une cinquantaine de chars et près de 3 000 carnavaliers en costumes défilent en musique sur Moi Avenue. Cette parade aux couleurs folkloriques est fortement marqué par le caractère pluri-ethnique du Kenya et la cohabitation des influences d'Afrique centrale et des pays arabes.

**Décembre : Jamhuri (Fête de l'Indépendance)** : Des manifestations populaires, des défilés, des parades ont lieu un peu partout au Kenya pour célébrer l'accession à l'indépendance accordée par les Britanniques le 12 décembre 1963. C'est une journée festive mais aussi très officielle marquée par un discours présidentiel.





# US ET COUTUMES

Saluez les personnes que vous rencontrez d'un " **Jambo** " ! N'hésitez pas non plus à employer quelques mots en swahili pour remercier, saluer, dire au revoir...

Lorsque vous rencontrez quelqu'un, même si vous ne le connaissez pas, n'hésitez pas à lui serrer la main. C'est un geste de confiance et de respect que l'on ne refuse pas.

Faites toujours preuve de calme et de patience (notamment à l'égard des forces de l'ordre...). La placidité est une vertu au Kenya et les cris sont très mal perçus. Ne soyez donc pas non plus étonné si, lors d'une discussion, vous avez l'impression que votre interlocuteur chuchote.

Demandez toujours l'autorisation avant de prendre quelqu'un en photo. Outre l'outrage que cela pourrait constituer, mieux vaut alors en avoir négocié le prix en amont.

Toujours se laver les mains avant de manger. Par contre roter à table, cela se fait, ne soyez pas surpris !!

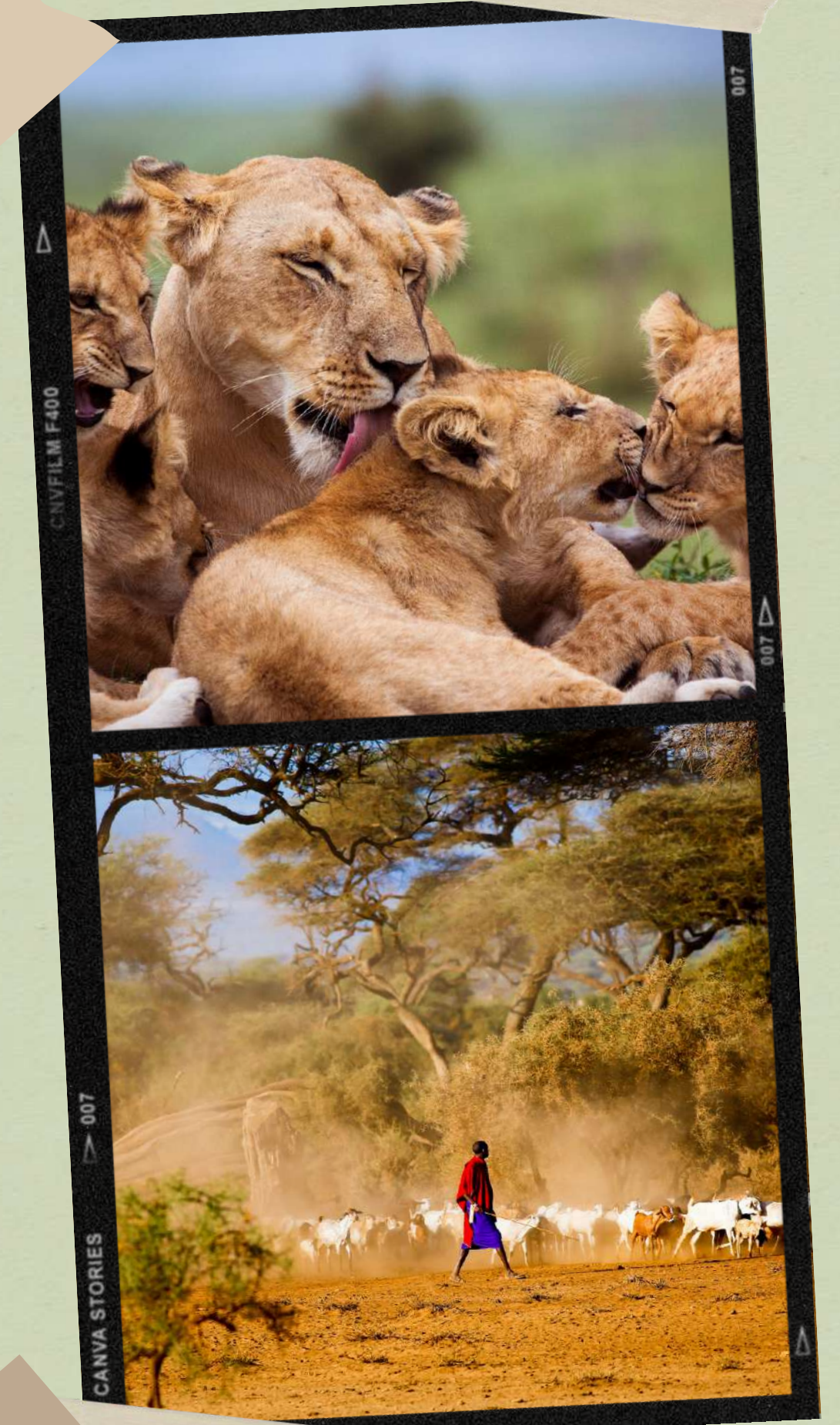
Ne pas fumer dans les endroits publics - sinon, c'est une amende. A Nairobi centre, évitez de fumer dans la rue, allez dans un endroit désigné à cet effet.

Eviter les tenues trop légères, surtout dans les régions à forte population musulmane, comme à Lamu. En ville, il est souhaitable de se couvrir des épaules aux genoux.

Eviter de critiquer ouvertement le Kenya lors d'une conversation. Les Kényans sont assez susceptibles et pourraient se vexer. A l'inverse, quelques amabilités sur leur pays leur procurent un réel sentiment de fierté (très utile par exemple lors des contrôles de police).

Eviter les signes extérieurs de richesse qui suscitent inutilement les convoitises.

Lors d'un contrôle de police, si l'on cherche à vous coincer, gardez votre calme et insistez sur votre bon droit. Au final, vous vous en tirerez toujours en tenant tête poliment, même si c'est souvent en lâchant quelques shillings. Dans ce cas-là, attendez que le fonctionnaire vous demande explicitement de l'argent, si vous prenez trop les devants, il pourrait vous coincer pour tentative de corruption.





Lors d'un safari, il est préférable de privilégier l'utilisation d'un sac ou une valise souple. Il sera en effet attaché sur le 4x4 durant les trajets et un bagage souple est plus facilement manipulable. Prévoyez un sac facile à transporter : Les valises à petites roues vous seront peu utiles dans la savane.

Vous devez prévoir des tenues adéquates pour le safari. Cela commence donc par de très bonnes chaussures et des tenues adaptées au climat. Il faut donc prévoir des vêtements légers pour toute la journée car le mercure peut monter très haut. Par contre, ne vous laissez pas surprendre par la fraîcheur nocturne et emportez avec vous une ou deux vestes polaires.

Préférez des couleurs neutres comme le beige, kaki, marron, taupe, et au contraire évitez les couleurs vives (peu discrètes), le bleu marine ou noir (qui attirent les mouches tsé-tsé) et le blanc (salissant et peu discret).

Prévoyez une bonne dose de crème solaire. Le soleil n'épargnera pas votre peau. Il faut donc vous protéger. D'ailleurs, en complément de votre crème solaire, prenez une paire de lunettes de soleil et de quoi couvrir votre tête : chapeau, casquette, foulard...

Evidemment qui dit safari, dit photos : donc appareil photo, caméra, et chargeurs, cartes SD afin de ne pas tomber en panne ! Et une paire de jumelles est l'outil indispensable pour observer au plus près les animaux sauvages dont le mythique Big 5.

Vous évoluerez dans un pays chaud et vous allez sûrement beaucoup vous déplacer. Votre valise doit donc contenir une gourde de grande capacité afin d'avoir toujours de quoi vous hydrater à portée de main. À cette eau, s'ajoute une trousse de premiers secours, même si votre guide sera équipé pour les premiers soins.

Et en vrac :

- Un k-way en cas de pluie
- le maillot de bain pour le séjour sur la côte
- Une torche et un rouleau de papier toilette, qui peuvent toujours être utiles !
- une petite pochette étanche pour y stocker appareil photo et autres appareils électroniques : utile en cas de pluie inopinée !

# VOTRE VALISE





# SOUVENIRS...

Travel Memories

Il est interdit d'exporter tout objet contenant des éléments provenant de l'ivoire des éléphants, de la corne de rhinocéros, de la tortue marine, du corail, et les peaux de reptiles.

À l'image de ses paysages, l'artisanat kenyan est le reflet de l'authenticité du pays. Dans toutes les grandes villes du Kenya, les marchés sont particulièrement animés et séduisent les touristes par la variété des objets artisanaux proposés.

Quelques souvenirs :

les **makondé** : forme de sculpture, traditionnellement en ébène, de style abstrait

les animaux en bois

le **soapstone** : « pierre de savon », une pierre tendre couleur ivoire, parfois grisée ou rosée sculptée en forme d'animal

les **souvenirs masai** :alebasses ciselées, boucliers et lances, bracelets et colliers de perles

les **kiondos** : sacs fourre-tout en fibre de sisa

les **batiks**

les **kikois et kangas** : sarongs de l'Afrique de l'Est

les pierres précieuses.







Slow  
TROTTEURS

KWAHERI!

Xo