ÇA VOUS CHANGE UN HOMME

OCTOBRE 2005
3,50 €

N° 63

Men's Health

327 CONSEILS À APPLIQUER TOUT DE SUITE

2009 690

MAIGRIR, DÉSTRESSER, SE SENTIR BIEN

LES SPORTS LES PLUS EFFICACES

QUI SONT VOS VRAIS AMIS ?

EXCLUSIF

ZIDANE

Ses enfants, son look, l'argent...

ZIZOU DIT TOUT !

SEXE

LE SECRET POUR DURER

LE CADDIE IDEAL

Notre nutritionniste a fait vos courses

VOTRE CORPS VOUS PARLE...

DÉCRYPTEZ-LE P. 48

SPÉCIAL CARDIO

1 MOIS D'ENTRAINEMENT à la maison

BONUS!

Où
L'emmener ce week-end

Comment
Faire marrer votre boss

Pourquoi
Pratiquer le Krav-Maga

menshealth.fr
T 05568 - 63 - F: 3,50 €

LE MEILLEUR MAGAZINE MASCULIN 2005

Men's Health CHALLENGE

LE HÉROS, C'EST VOUS

Alan et Christian, deux de nos quatre trekkeurs amateurs partis à la conquête du « Kili », font une pause sous la tente à 3 800 mètres d'altitude, à Shira Hut.

PAR MARIE LABORIE / AGENCE RAPSODIA
PHOTOS ALAN DELIZEE / AGENCE RAPSODIA

Après six jours de grimpe à travers la savane, puis la jungle et enfin les coulées de lave volcanique, les marcheurs découvrent le glacier sommital du Kilimandjaro. Un spectacle surréaliste au cœur de l'Afrique !

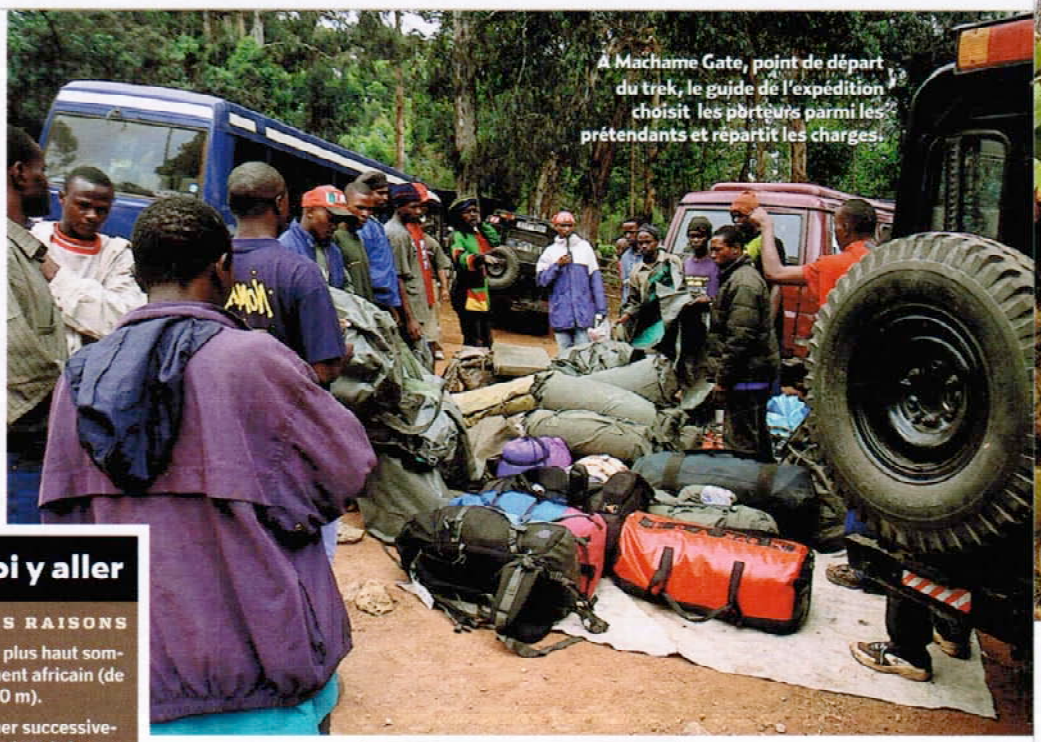
L'Afrique au sommet

Comme ces trekkeurs, partez pour le Kilimandjaro ! Une expérience unique à la portée de tous.

C'EST L'UN DES TREKS LES PLUS COURTISÉS PAR LES FONDUS D'AVENTURE : l'expédition consiste à aller toucher les neiges éternelles du plus haut sommet d'Afrique. Une expérience unique et, pourtant, à la portée de la plupart d'entre nous. Car l'ascension du Kilimandjaro, à plus de 5 800 mètres au-dessus de la savane tanzanienne, est une randonnée sans difficulté technique particulière, hormis l'acclimatation à l'altitude. Mais c'est aussi, et surtout, un trek d'une incroyable diversité, passant de la savane africaine et sa faune sauvage à la jungle humide, puis aux paysages lunaires des coulées de lave et enfin au glacier mythique du Kibo. Vous n'êtes pas encore convaincu ? Suivez le récit de ces quatre Français ! Alan, 36 ans, guide de haute montagne, Christian, 37 ans, pilote de ligne, Patrick, 34 ans, ingénieur, et Marc, 32, physiothérapeute, se sont offert... cette expédition mythique. Voici leur carnet de voyage, et tout ce que vous devez savoir pour partir, vous aussi, à la conquête du Kilimandjaro ! ▸

PHOTOLIBRARY.COM

Dominant la savane tanzanienne, le Kibo, le plus haut des trois cratères du massif, culmine à 5 895 mètres.



A Machame Gate, point de départ du trek, le guide de l'expédition choisit les porteurs parmi les prétendants et répartit les charges.

« Kilimandjaro-Airport. Le Kili (pour les intimes) se cache derrière un drap de gros nuages cotonneux. Sur le Kibo, le plus haut des trois cratères du massif, notre objectif est le Uhuru's Peak (le pic de la Liberté) qui culmine à 5 895 m. Parmi les différentes voies d'accès au sommet, nous avons choisi la voie Machame, qui promet la plus belle variété de paysages et l'acclimatation la plus progressive à l'altitude.
Après neuf heures de bus lancé à bloc sans amortisseurs sur une route défoncée, nous arrivons le dos en miettes à Marangu, village situé à une bonne centaine de bornes du Kilimandjaro. Au camp de base, Simon, notre chef d'expédition, nous briefe rapidement sur le déroulement du séjour. Le lendemain, à 10 h, nous nous entassons avec le guide, les porteurs, le cuistot et le matos à bord d'un minibus en direction des portes de la réserve. Stop à Machame, petit village situé à 1 600 m d'altitude, d'où commencera notre marche d'approche. Le guide choisit les derniers porteurs parmi la foule de prétendants qui s'arrachent nos sacs. Le cuistot en profite pour faire le plein des dernières denrées dont nous aurons besoin. Une demi-heure plus tard, nous traversons les champs de caféiers et de bananiers avant de nous enfoncer dans une jungle épaisse, humide et boueuse.
Nous atteignons la cabane de l'entrée du parc. Un ranger tout en muscles et en lunettes noires nous y attend de pied ferme. Nom, prénom, âge, adresse... passeport ! Il a l'air à peu près aussi cool qu'un douanier serbe... Sans décrocher un sourire, il passe méticuleusement en revue tous nos bagages. Simon nous avait prévenus, les gardes sont plus que vigilants pour assurer la protection du plus important parc naturel de Tanzanie. C'est curieux mais, même si on n'a rien à se reprocher, on se sent quand même coupable de quelque chose. Ce n'est qu'après avoir vérifié le dernier paquet et échangé quelques mots en swahili avec Simon que l'ambiance se relâche un peu. Le garde nous demande de signer le grand-livre du Kilimandjaro en nous allégeant de 410 dollars chacun pour les droits d'entrée correspondant à nos six jours de trek.

Pourquoi y aller

LES BONNES RAISONS

1- Pour gravir le plus haut sommet du continent africain (de presque 6 000 m).
2- Pour se la jouer successivement *Gorilles dans la brume*, *Out of Africa* et *La guerre du feu*.
3- Pour l'excitation d'une expédition dans la jungle et la savane où sont tapis des animaux sauvages.
4- Pour la rencontre avec un peuple envoûtant et la beauté exceptionnelle des paysages africains.
5- Pour approcher de près les plus beaux animaux de la savane africaine au cours d'un safari-photos.

PORTEURS EN TONGS

Nous repartons dans la chaleur moite de la jungle. La piste de 4x4 se poursuit par un semblant de sentier qui disparaît dans la végétation luxuriante. On a du mal à avancer, trempés jusqu'aux os par l'humidité omniprésente avec de la boue jusqu'aux chevilles. Les porteurs, eux, progressent tranquillement en tongs avec nos sacs sur la tête. Après trois heures passées à lutter péniblement dans la boue qui s'infiltre insidieusement dans nos chaussures de marche en regrettant nos bottes en caoutchouc jaunes (qu'on aurait eu honte de mettre en d'autres circonstances), la brume se déchire et laisse entrevoir des bribes de jungle dense et féerique. Après six heures de marche, nous arrivons sur les rotules à Machame Hut, le premier campement. Il est à peine 7 h du soir quand la nuit tombe sur nos têtes gauloises. Et, avec elle, la température qui s'amuse à frôler le zéro... Nous avons à peine le temps de monter la tente et de faire un feu pour le dîner.
Le lendemain, la jungle fait place à des bruyères géantes qui rapetissent à mesure que nous montons en altitude. Heureusement, nous avons fini par trouver notre rythme de croisière et chacun avance à présent d'un pas assuré et rapide. Lorsque nous arrivons au campement de Shira Hut, à 3 800 mètres d'altitude, il reste quelques plantes géantes mais la végétation a quasiment disparu.

Les denrées nécessaires en altitude. Les pâtes sont en bonne place !

AU RÉVEIL, LA NEIGE !

Après une nuit hachurée, nous sortons à nouveau le nez des tentes. Et là, surprise, le campement est recouvert d'une mince pellicule de neige. Il fait -5 °C. Soudain, les nuages s'évaporent sous les rayons du soleil qui vient de passer au-dessus du Kili. La neige fond presque instantanément et la température remonte à 20 °C en quelques minutes. Les porteurs émergent un par un. Très loin au-dessus de nous, le sommet du Kilimandjaro étincelle sous le soleil de l'équateur. Le mont Meru, deuxième plus haut sommet de Tanzanie avec ses 4 566 m, émerge comme un mamelon arrondi de la mer de nuages qui se love dans la vallée. Mais la vue escarpée sur Western Breach Wall (la brèche ouest), nous rappelle que nous sommes loin de l'objectif et nous décidons de rester une nuit de plus ici, histoire de mieux nous acclimater avant d'attaquer le sommet. Prochain arrêt : Lava Tower, l'avant-dernier campement, à 4 600 m d'altitude. Un sand-

À travers les séneçons géants, Christian a sorti les bâtons pour faciliter sa progression.

Les trekkeurs et leurs porteurs voient enfin s'approcher le sommet du Kili.

Au-delà de 4 800 mètres, l'oxygène se fait rare. Les porteurs abandonnent !

On a beau être au cœur de l'Afrique, sur le toit du continent, l'équipement d'hiver est obligatoire !

wich dans le ventre et nous reprenons la route sur des coulées de lave figées. Au beau milieu de ce paysage lunaire et désertique, quelques carcasses d'animaux gisent sur le sol, renforçant l'impression de désolation dégagée par ces lieux.

CINQ JOURS SANS SE LAVER

Après quatre heures de marche, nous approchons enfin du campement établi au pied d'une grosse colonne de lave (d'où son nom, Lava Tower). Nous sommes tout près des glaciers du cratère et un vent glacial balaye les lieux. Par chance, nous trouvons une petite grotte qui se révèle un abri parfait pour monter la tente. Après cinq jours sans se laver, on se croirait dans *La guerre du feu*. Les nuits sont de plus en plus difficiles et je ressens les premiers symptômes du mal d'altitude : légère nausée et migraine naissante. Sans plus attendre, je prends le fameux médicament contre le mal des montagnes prescrit par mon médecin avant le départ. Et... miracle, ça passe ! Je sais que j'ai de la chance car certains sont contraints de faire demi-tour à cause de ça. D'ailleurs, un de nos porteurs n'y coupera pas et devra redescendre le lendemain.

Le dernier camp, Arrow Glacier, n'est qu'à 250 mètres d'ici mais à 4 850 m d'altitude, l'oxygène se fait plus rare et chaque pas devient lourd, lent et épuisant. À cette altitude, on avance de 250 mètres de dénivelé par heure environ. Et mine de rien, nous sommes déjà 43 mètres au-dessus du Mont-Blanc !

DERNIER DÉPART À BLOC

Minuit, le réveil sonne et on lui ferait bien sa fête, à celui-là. C'est l'heure du départ sous un beau ciel étoilé, les neurones un peu anesthésiés par les dernières nuits trop courtes. Mais après un thé et quelques gâteaux secs, nous sommes de nouveau à bloc pour entamer notre ultime progression vers le sommet. Nous ne prenons sur nous que le strict minimum. Les porteurs se chargeront d'acheminer le reste des affaires après avoir contourné le cratère pour nous rejoindre sur l'itinéraire de descente. Arrivés sur les bords du grand cratère à 5 800 m d'altitude, les premiers rayons du soleil percent enfin. Nos pas disparaissent dans une épaisse couche de cendres qui dégage une charmante odeur de soufre. Ma respiration est de plus en plus difficile. À bout de forces, j'ai fini par télescoper mes bâtons dans mon sac et je m'efforce à présent de mettre un pied devant l'autre sans réfléchir, comme si rien ne pouvait m'empêcher d'avancer. Dans mes rêveries, je crois distinguer les encouragements de mes amis. Soudain, posée sur la poussière noire, une immense table de glace surgit devant nous. Le décor est totalement irréel : il y a bien de la neige au Kilimandjaro ! Mais l'Uhuru's Peak nous attend une centaine de mètres plus haut et il ne faut pas traîner. La traversée du cratère s'avère plus difficile que prévu. Nous avançons pas à pas dans l'air gelé du matin qui paralyse jusqu'à nos pensées. Enfin, à 12 h 30, après avoir failli renoncer une bonne dizaine de fois, nous remportons notre victoire sur le toit de l'Afrique, à 5 895 m d'altitude. Et, à nos pieds, toute la splendeur de la savane africaine... » ■

SI L'AVENTURE VOUS TENTE...

Où dormir ? Sous sa tente et dans les refuges des différentes voies...

Où manger ? Sur un rocher plat avec son pique-nique... Il n'y a pas de restaurants d'altitude...

Quand partir ? De la mi-décembre à la mi-mars ou, le top, de la fin juin à début octobre.

Quel niveau ? L'ascension du Kili ne présente aucune difficulté technique, hormis l'acclimatation à la haute altitude. Plusieurs voies d'accès plus ou moins difficiles sont répertoriées. Les voies les plus connues portent les noms des villages où se trouvent les principales entrées du Parc national du mont Kilimandjaro : la voie Marangu est l'itinéraire classique, parsemé de refuges et très fréquenté ; la voie Machame est la plus belle et la plus progressive ; les voies Umbwe et Rongai sont plus raides et glissantes ; la voie Shira est plus longue mais belle.

Les conditions d'hébergement sont... basiques.

Quel budget ? Compter 2 000 à 2 500 euros pour deux semaines incluant le vol, la taxe d'ascension et quelques jours en safari.

Quel contact ? Le trekking individuel au Kilimandjaro est interdit. Il est obligatoire de passer par une agence agréée. C'est simple : toutes les agences de trekking dignes de ce nom (trekking-randonnees.com, atalante.fr, terdav.com, etc.) proposent l'ascension du Kilimandjaro.