

MONT EVEREST 

Nom de l'élève : _____

Au sujet du Mont Everest



Le Mont Everest

Son sommet est situé à près de 9 kilomètres au-dessus du niveau de la mer. Il est le point le plus élevé du globe.

Depuis des milliers d'années, cette montagne est un lieu sacré pour ceux qui vivent à ses pieds. Son existence a réellement été connue du reste du monde il y a deux siècles à peine. Depuis, alpinistes, scientifiques et aventuriers ont toujours été fascinés par son sommet. Beaucoup ont essayé de le gravir, quelques-uns ont réussi, le plus grand nombre a échoué. Certains sont même morts en tentant son ascension. Le Mont Everest est un lieu d'une grande beauté, où l'aventure côtoie le danger.

Le Toit du Monde

Séparant l'Inde de la Chine, l'Himalaya est la chaîne de montagnes la plus haute du monde. Elle s'étend sur plus de 2 500 kilomètres et compte beaucoup des plus hauts sommets du globe. Le plus élevé d'entre eux, le Mont Everest, se situe à la frontière du Népal et du Tibet. Son sommet culmine à 8 850 mètres au-dessus du niveau de la mer.

Le Népal, petit état à la frontière orientale de l'Inde, est le pays des Sherpas. Le Tibet est un ancien état, actuellement

occupé par la Chine. Les Népalais et les Tibétains considèrent le Mont Everest comme un lieu sacré, plein de puissance et de mystère.

➔ Idées

Recherche sur internet

- Cherche d'autres informations par le biais d'internet sur l'Everest. Tu pourras partager tes découvertes au groupe.

- Consulte le site de François Langlois au www.francoislanglois.com

À la conquête de l'Everest

François Langlois a relevé le plus élevé des défis !

François Langlois a raconté avoir écrit une liste de ses rêves quand il était enfant. Un de ses rêves consistait à gravir le Mont Everest. Évidemment, il n'a pas réalisé tous les rêves qu'il avait inscrit sur la liste. Mais une chose est sûre, qui ne tente rien ne réalise jamais ses rêves disait Terry Fox. François a risqué et il a réussi la conquête du plus haut sommet du monde.

Impossible de viser plus haut en terme de dépassement de soi que de partir à la conquête du mont Everest.

Jusqu'à tout récemment, je croyais que seulement deux Québécois avaient réussi cette ascension titanesque.

Le premier, Yves Laforest, est revenu dans l'actualité à la suite de sa disparition à la fin de juillet dans les eaux déchaînées de la rivière Incommapleux, en Colombie-Britannique. Il avait conquis l'Everest 12 ans plus tôt ; le 15 mai 1991 pour être plus précis.



Une messe à la mémoire de Laforest sera célébrée le dimanche 16 novembre à 11 heures à la crypte de l'Oratoire Saint-Joseph.

Le second, Bernard Voyer, s'est hissé au sommet de l'Everest le 5 mai 1999. Ses expéditions aux pôles Sud et Nord ainsi que son tour du monde par le plus haut sommet de chacun des sept continents sont abondamment commentés sur le site

web bernard-voyer.com.

En comparaison, le troisième conquérant québécois de l'Everest pêche par excès d'humilité.

Bien peu d'entre nous avons entendu parler de François Langlois et de sa conquête réalisée le 24 mai 2001. Pourtant, sa modestie rend son histoire d'autant plus inspirante.

➔ Idée

Communication orale ou rédaction

- Raconte ou écrit tes premières impressions de la présentation de François Langlois.



Quels sont tes rêves ?

Illustration de Karine Moreau
Enseignante Gabrielle-Roy

Mes rêves

Je t'invite maintenant à dresser ta propre liste de rêves. Je te propose d'écrire ceux qui te tiennent à coeur même s'ils ne ressemblent pas forcément à ceux des autres. Ton enseignant(e) te demandera peut-être, sur une base volontaire, de partager ta liste aux autres.

Les défis de la vie !

Nos défis à nous

Il y a différents obstacles ou défis dans la vie : divorce, difficulté à l'école, nos différences, notre apparence physique, un handicap physique, le décès d'une personne... Ils sont comme des petits monts Everest à gravir. François a lui aussi eu sa part de difficultés comme sa naissance prématurée et le cancer. Or, comme le raconte François lors de ses présentations, l'attitude mentale est déterminante pour relever nos défis. Pour lui, gravir la plus haute montagne représente d'abord un effort mental et ensuite une performance physique. Bref, malgré nos limites et nos défis, l'avenir est devant nous ! À NOUS D'ADOPTER UNE ATTITUDE DE DÉTERMINATION ET DE PERSÉVÉRANCE DANS LA VIE. Je t'invite à lire un court témoignage.

Revenir l'esprit en paix

François Langlois a décidé de conquérir l'Everest dans l'espoir d'en revenir avec l'esprit en paix.

Parfois plus à l'aise en anglais malgré son nom parfaitement *pure laine*, cet homme de 37ans, courtier en valeurs mobilières de profession, utilise l'expression *peace of mind* pour décrire le but ultime de sa quête.

"Ce n'est pas facile à définir, a-t-il reconnu. J'étais à la recherche d'une paix intérieure venant du fait que je me sois prouvé que rien n'est impossible. J'avais besoin de savoir ce que je pouvais accomplir de plus grand aux plans physique, spirituel et mental. "

Langlois semble être une personne équilibrée. On ne sent pas de grand tourment existentiel en lui. Cadet d'une famille comptant cinq garçons, il a grandi dans la région de Sutton dans un environnement marqué par les sports et les loisirs.

"Ski alpin, hockey, camping, expéditions de pêche, activités de plein air... Nous étions très actifs. Bouger a toujours fait partie intégrante de ma vie ", a-t-il indiqué.

L'engouement pour l'escalade est venu sur le tard.

"Mon frère Yves m'en a appris les rudiments au début de la vingtaine ", a-t-il dit. Une histoire d'amour, mille fois plus forte plus qu'une simple piqure et qui l'a mené au rêve ultime, celui de l'ascension de l'Everest.

➔ "On se découvre des forces et des ressources insoupçonnées en réalisant un tel rêve", a-t-il affirmé.

➔ "Le premier pas est le plus important, mais tous ceux qui suivent aident à forger le caractère, à acquérir la conviction que rien n'est impossible quand on s'attelle à la tâche et qu'on y met le travail nécessaire. Le plus extraordinaire, c'est que j'aurais retenu la même leçon même si je n'avais pas atteint le sommet.

Évidemment, les obstacles ont été nombreux. Trouver la motivation pour suivre une routine quotidienne de conditionnement physique axée sur le cardio-vasculaire pendant deux années de préparation. Chercher sans succès du financement extérieur pour une expédition dont les coûts personnels sont estimés à 50 000\$. Convaincre employeur et clients de le laisser partir pendant trois mois... Sans oublier les inquiétudes à faire vivre à la famille.

"Après que j'eus annoncé mon projet, mon père est venu déjeuner avec moi et m'a dit : Je vais te demander ça juste une fois. N'y va pas ! J'ai répondu : Non papa, il faut que je le fasse. Il y avait beaucoup d'émotions dans l'air. Mon père m'a alors tendu la main et m'a dit : Fais du mieux que tu es capable !"

Sa mère a fait preuve d'une solidarité identique. Elle lui a dit : "You have to do your thing". "Personne ne pourra jamais reprocher à Langlois un manque de détermination. "Je n'ai jamais lâché parce que je savais que c'était une question d'équilibre, de conviction personnelle, de passion", a-t-il expliqué.

➔ Idées

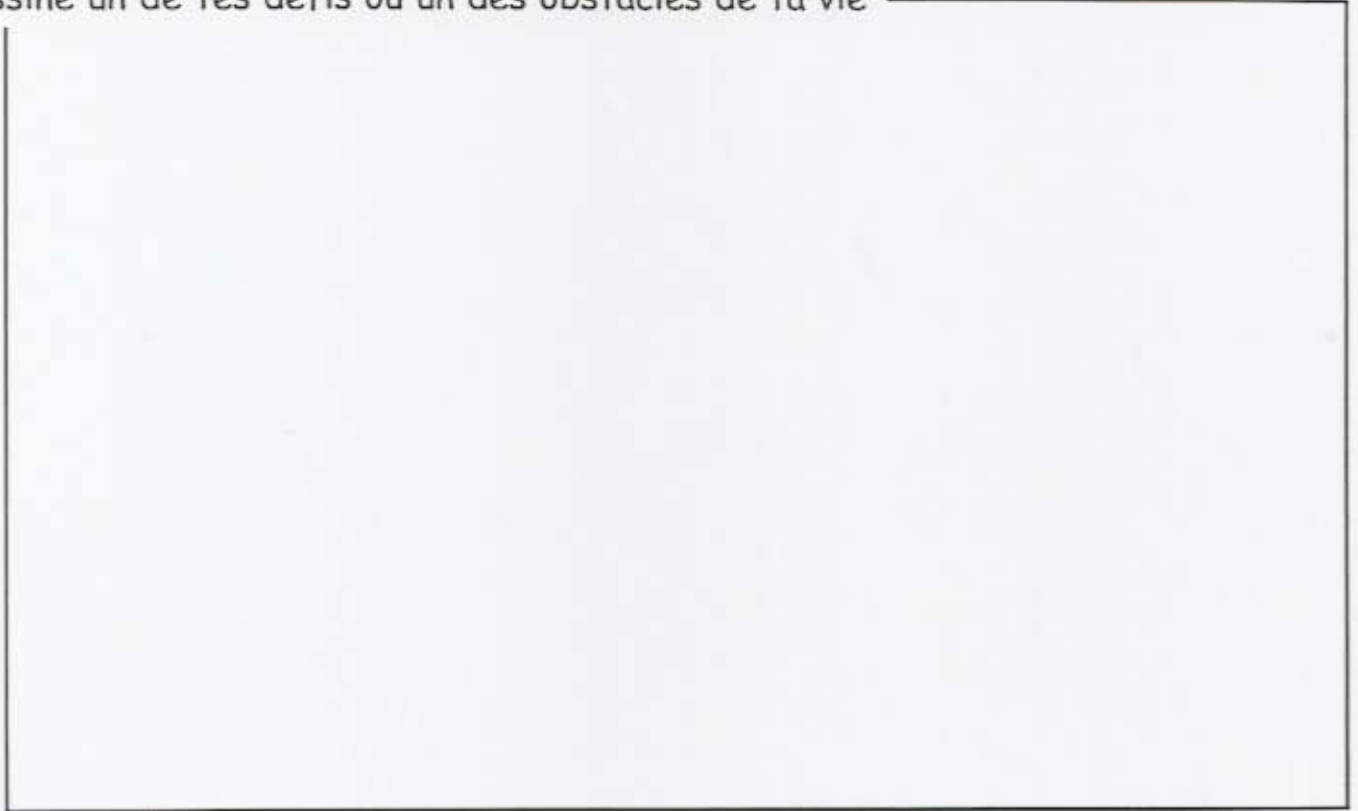
Réflexion et discussion

- Prends le temps de relire les deux éléments du texte qui sont en caractère gras.
- Réfléchis sur l'importance de l'attitude mentale face aux défis de la vie.

Les défis de la vie !

Nos défis à nous

Dessine un de tes défis ou un des obstacles de ta vie



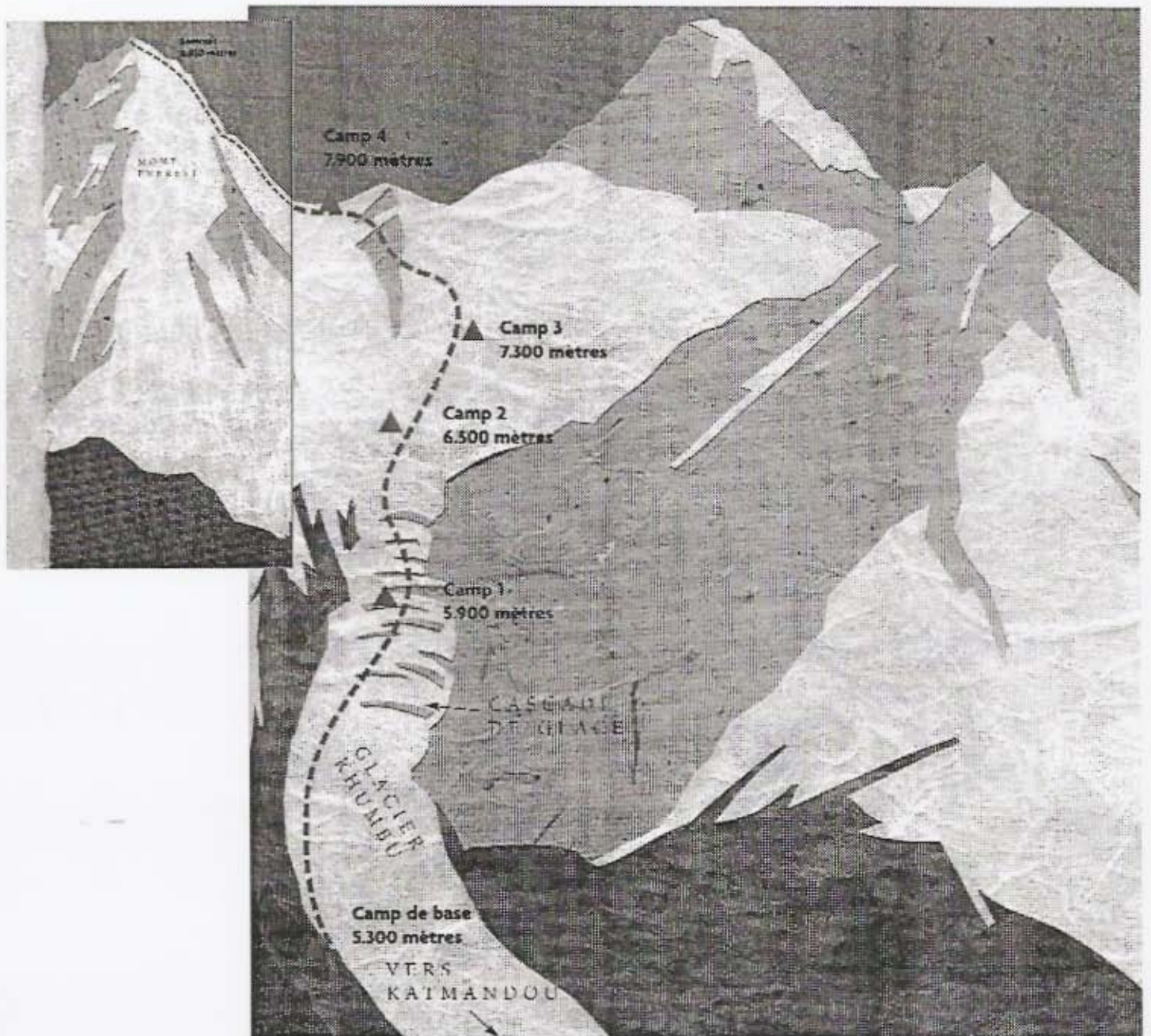
Écris ce que tu ressens face à ce défi ou cet obstacle

Écris les qualités ou les forces dont tu auras besoin pour surmonter cela

Les défis de la vie !

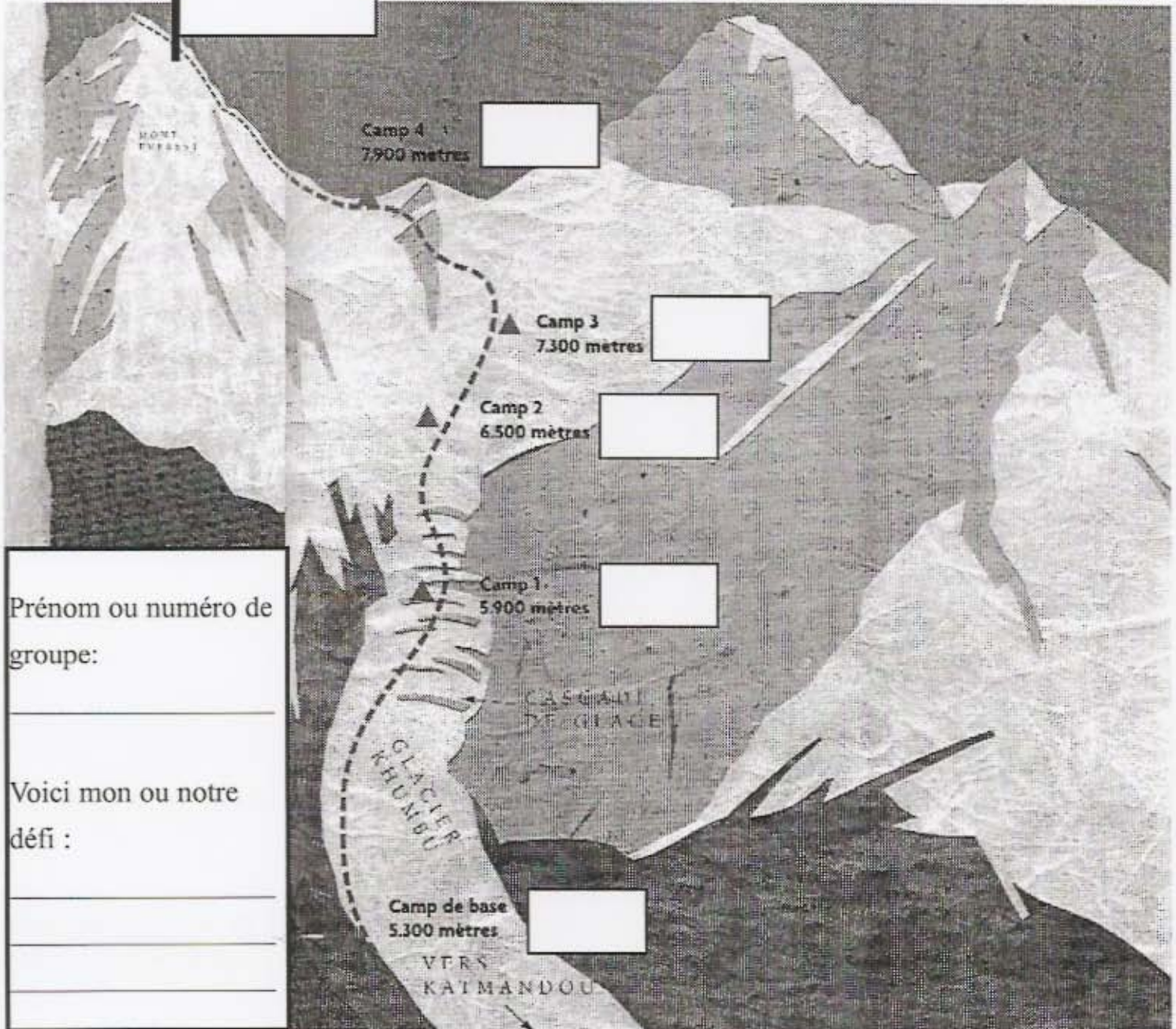
Les étapes

Bien que nous aimerions tous réussir à surmonter nos défis ou réaliser nos rêves facilement, il semble que cela n'est pas toujours aussi simple. Parfois, il faut recommencer ! Attendre ! Vivre un recul ! Mais il ne faut jamais lâcher malgré tout. Souviens-toi du Mont Everest. François Langlois t'a précisé que l'ascension de la plus haute montagne du monde ne se faisait pas d'un seul coup. Il faut revenir au camp de base et retourner. Le parcours s'effectue avec des retours incessants aux différents camps. Le corps doit progressivement s'adapter à l'altitude. Il y a plusieurs éléments qui rendent la tâche difficile.



Les défis de la vie !

Je t'invite à te fixer un défi que tu devras accomplir d'ici la fin de l'année scolaire (mai 2007). Tu peux demander une suggestion à ton enseignant(e). Écris ton défi en bordure de l'illustration du Mont Everest. Colore les rectangles, à chacun des camps, au fur et à mesure que tu réalises ton défi. Une fois en haut, tu dessineras un drapeau imaginaire. Fais part de ton succès à quelqu'un.



The map shows the ascent route of Mount Everest. The mountain is labeled 'MONT EVEREST'. The route starts at the 'Camp de base 5.300 mètres' (Base Camp) and goes up through 'Camp 1 5.900 mètres', 'Camp 2 6.500 mètres', 'Camp 3 7.300 mètres', and 'Camp 4 7.900 mètres'. A dashed line indicates the path. A 'GLACIER KHUNBU' is shown at the base, and an arrow points 'VERS KATMANDOU'. A 'CASSANT DE GLACE' is also marked. A dashed line with an arrow points from the top of the mountain down to a box at the top of the page. There are five empty rectangular boxes along the route, one for each camp, and one at the top of the mountain. On the left side, there are four horizontal lines for writing.

Prénom ou numéro de groupe:

Voici mon ou notre défi :

➔ Idées

- Il est possible de réutiliser cette feuille pour d'autres défis durant l'année.
- L'image peut être agrandie afin de l'utiliser pour des défis de classe.

Les défis de la vie !

Travail de mini-recherche. Trouve les éléments qui compliquent l'ascension du Mont Everest. Écris les mots clés dans le rectangle ici-bas. N'oublie pas que tu dois être en mesure d'expliquer les mots que tu vas inscrire.

Travail de mini-recherche. Trouve les éléments de la vie qui compliquent la réalisation de nos rêves. Écris les mots clés dans le rectangle ici-bas. N'oublie pas que tu dois être en mesure d'expliquer les mots que tu vas inscrire.

Les moyens pour réaliser mes rêves

Pour gravir une montagne, il faut un équipement très précis et très perfectionné. Ton enseignant(e) va te présenter quelques pièces d'équipement indispensables. D'ici là, peux-tu écrire quelques pièces d'équipement mentionnées et présentées par François lors de sa venue (mots clés seulement).

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Par la suite, tu dois nommer ce qu'il nous faut pour réussir à réaliser nos rêves (mots clés seulement).

Lecture qui peut t'aider à répondre, en partie, à la question précédente.

Qu'est-ce que c'est un SHERPA?

L'Himalaya est la plus haute chaîne de montagnes du monde. L'Everest, qui en fait partie, est le point le plus élevé de la Terre. Il y a quand même des gens qui vivent dans ces montagnes. Ils en connaissent les pièges et les tempêtes mieux que les alpinistes étrangers qui viennent défier l'Himalaya. Ce peuple de montagnards, c'est celui des Sherpas. Même les meilleurs alpinistes se font aider par des Sherpas. Ils sont si réputés qu'on appelle maintenant sherpas ceux qui préparent, par exemple, les Sommets des chefs d'État. Quand Sir Edmund Hillary a escaladé l'Everest pour la première fois en 1953, il était accompagné d'un Sherpa nommé Tensing. Sur les photos, on voyait surtout Sir Edmund...

Les Sherpas

Dès que les premiers explorateurs britanniques ont atteint le Népal, au début du XXème siècle, les Sherpas se sont enrôlés dans leurs expéditions, comme guides et partenaires. Connus pour leur force, leur endurance et leur honnêteté, les Sherpas sont nés dans ces montagnes et y ont toujours vécu. Ils sont donc parfaitement acclimatés à la haute altitude et peuvent y travailler.

➔ Idée

- Il est possible d'organiser un projet *Sherpas*. Le hasard pourrait déterminer un jumelage entre 2 élèves qui deviendraient des sherpas l'un pour l'autre.

Les moyens pour réaliser mes rêves

Lecture sur la solidarité

Vois-tu la corde invisible ?

Pour bien comprendre la solidarité qui existe entre les êtres humains, tu as besoin, encore une fois, de tes lunettes à rayons X. Regarde. Vois-tu la corde invisible qui attache ensemble tous les enfants du monde ? Cette corde-là, il ne faut jamais l'oublier. Même quand on ne sait pas qu'elle existe ou même quand on fait semblant de ne pas la voir, elle lie ensemble tous les enfants qui montent vers leur idéal.



Comme si tous formaient une cordée d'alpinisme de dimension mondiale.

La fraternité est ce lien qui relie tous les enfants du monde. C'est un lien réel, mais qu'on ne voit pas. C'est comme la parenté : on ne voit pas le lien entre toi et ta sœur ou ton frère, mais vous avez "un petit air de famille". Vous êtes parents. La fraternité relie tous les enfants du monde et les aide à escalader la vie ensemble. Dans cette immense cordée, il y a, comme dans le tableau d'Antoine Dumas, des as, des reines de cœur, des deux de pique... Autrement dit, certains grimpent plus facilement et d'autres ont souvent besoin d'aide. Mais tous ces enfants, les plus forts comme les plus faibles, sont liés ensemble. Si l'un des enfants va plus lentement, tout le monde ralentit forcément. Si, par malheur, un des grimpeurs perd pied et glisse vers le vide, tous les autres grimpeurs se cramponnent avec plus de force. S'ils ne le font pas, la glissade de leur compagnon risque de leur faire perdre pied eux aussi. On monte ensemble ou on tombe ensemble. Certaines personnes vont te dire que j'exagère. "Il n'y a pas de corde invisible entre les enfants ou entre l'ensemble des êtres humains. Tu es responsable de ta vie à toi et de cette vie-là seulement. Occupe-toi de toi. Monte le plus

haut et le plus rapidement possible. Ce qui arrive aux autres, tu n'y peux rien de toute manière. " Des personnes comme celles-là, il en pleut ! Elles ne voient pas la "corde invisible". Elles ne comprennent pas que si quelqu'un devient plus pauvre, tous en souffrent.

Les moyens pour réaliser mes rêves

Lecture sur la solidarité

La cordée, la fraternité à son plus beau

Sais-tu ce qu'est une cordée ? Une cordée, c'est un groupe d'alpinistes. Le mot cordée vient de... corde, bien sûr, la corde qui les relie les uns aux autres par la taille pendant l'escalade. Celui qui grimpe en tête des alpinistes, c'est le "premier de cordée". D'où vient "alpiniste" ? De la chaîne de montagnes appelée Alpes et située en Europe. Les Français, les Italiens, les Suisses, les Autrichiens, les Allemands qui pratiquent l'alpinisme vont surtout... dans les Alpes !

Pourquoi les alpinistes s'attachent-ils ensemble ? Pour diminuer les risques et mieux s'entraider. Les alpinistes ont beau prendre mille précautions et embaucher les meilleurs sherpas, ils courent quand même d'énormes risques. Le pied peut glisser malgré les crampons. Un rivet

peut ne pas être enfoncé assez solidement. Le morceau de roc ou de glace qui servait de marche peut se détacher. L'alpiniste se retrouve alors au-dessus du vide. Ce qui l'empêche de tomber, c'est la corde attachée à sa ceinture. Cette corde-là lui sauve la vie si les autres alpinistes supportent le poids inattendu de leur compagnon jusqu'à ce qu'il trouve un point d'appui. La cordée d'alpinisme, c'est un modèle de solidarité, une vraie fraternité.



Cordes

Sur l'Everest, les guides ou les chefs de cordée ancrent une corde au-dessus des parties escarpées et dangereuses de la voie. Les grimpeurs s'attachent à la corde par sécurité.

En résumé

J'ai besoin des autres et les autres ont besoin de moi

Le cycle de l'eau et le cycle de la vie

Le phénomène du cycle de l'eau est indispensable à la vie. Sans eau, nous ne vivrions pas très longtemps. En réfléchissant un peu, tu constateras que tu as utilisé l'eau à plusieurs reprises depuis ce matin. Pense aux différents usages que tu en a fait. Nous utilisons l'eau très très très souvent. Or, nous ne pourrions jamais redonner à la nature tout ce qu'elle nous donne. Toutefois, notre responsabilité à l'égard de la nature est d'en prendre soin. Il en est de même du cycle de la vie, nous recevons énormément des autres (papa, maman, enseignant(e), éducateur, les amis...). Mais dans ce cas-ci, nous pouvons redonner aux autres de bien des façons. François a décidé un jour de partager aux autres ce qu'il a reçu. Prends le temps de lire son témoignage. Peut-être que ton enseignant(e) te demandera de participer au cycle de la vie.

Le 24 mai 2001, l'alpiniste québécois François Langlois atteignait le *toit du monde*. Du haut de ce sommet, il se prit à penser à l'Hôpital de Montréal pour enfants...

Je suis né il y a 37 ans dans le village de Sweetsburg, au Québec, pas très loin de Montréal. À ma naissance, j'étais prématuré de près de 4 semaines, pesais 4 livres et souffrais du syndrome de détresse respiratoire du nouveau-né. Le médecin du village (mon père) ne pensait pas que je survivrais jusqu'au lendemain. Il m'a donc baptisé, puis a appelé l'Hôpital de Montréal pour enfants, qui disposait des installations médicales nécessaires pour prendre soin de moi. Il était minuit et il neigeait abondamment, mais l'HME nous a envoyé une ambulance, qui a bravé la tempête pendant deux heures pour venir me chercher. C'est ce qui a tout changé !



J'ai passé les 5 semaines suivantes en incubateur, luttant pour rester en vie... enfin, c'est ce qu'on m'a dit. J'ai perdu du poids jusqu'à ne peser que 2 livres ! J'ai eu la jaunisse, subi des transfusions sanguines, et souffert d'une foule de maladies que le personnel de l'HME a soignées les unes après les autres tandis que mes poumons se développaient pour me permettre de respirer par moi-même.

Eh bien, trente-sept ans plus tard, en bonne santé et heureux de vivre, j'ai réalisé mon rêve. Mes poumons, en fin de compte normalement développés, m'ont permis de poser le pied sur le plus haut sommet du monde, le mont Everest, et d'être alors le 3e Québécois à accomplir cet exploit. Et pendant les trente minutes extraordinaires que j'ai passées sur cette cime, regardant notre magnifique planète avec une perspective inédite, j'ai repensé au chemin parcouru pour en arriver là.

Le cycle de l'eau et le cycle de la vie

Et j'ai pensé à vous, membres de l'Hôpital de Montréal pour enfants. Là-haut, j'ai fait la promesse de partager mon expérience de l'Everest et de faire don des profits ainsi recueillis - essentiellement à votre hôpital.

La morale de cette histoire, c'est que le geste que vous avez posé voilà 37 ans en venant me chercher pendant la nuit au lieu d'attendre au matin la fin de la tempête a fait toute la différence du monde pour moi. Et aujourd'hui, je peux aider à mon tour ! N'est-ce pas cela la vie ?

Il s'agit là d'une des nombreuses histoires de ce livre, certaines joyeuses, d'autres tristes. Mais toutes se sont déroulées entre les murs de l'Hôpital de Montréal pour enfants du Centre universitaire de santé McGill. Il me fait plaisir de partager la mienne avec vous et de vous dire à quel point vos efforts et votre dévouement sont appréciés.



Idée

- Je te propose de colorier les espaces blancs du Mont Everest. Cette partie de la page pourrait être ensuite découpée sur les pointillés et collée sur la première page ou ailleurs.