

# KILIMANDJARO

## Du plus jeune au plus vieux

MARTIN SMITH

Dans la recherche effectuée avant le départ, j'ai appris que le plus jeune conquérant du *Kili* a été Joshua Schumacher, un Sud-Africain âgé de neuf ans au moment de réaliser son exploit.

Le plus âgé est le Français Daniel Valtée qui avait 87 ans lorsqu'il a posé près de l'enseigne installée au sommet du Pic Uhuru à 5 895 mètres.

Si ces deux-là ont été capables de se hisser au sommet du Kilimandjaro, je devrais pouvoir les imiter en comptant sur le fait qu'ayant été au pied de l'Everest, il y a un an, je sais déjà que mon organisme s'acclimate bien à l'altitude.

Ne reste plus qu'à trouver la bonne attitude...

### Lentement, lentement

Pour ce qui est de Langlois, il marchera *Polé! Polé!* (lentement, lentement) pour donner l'exemple aux 32 autres Québécois mais son excellente forme physique lui permettrait sans aucun doute d'aller plus vite.

Certainement pas autant que le Tanzanien Simon Mtuy qui a fait l'aller-retour depuis les contreforts du Kilimandjaro jusqu'au sommet en 8 heures et 27 minutes!

« Impossible de savourer les superbes paysages de la montée et surtout de réussir la meilleure acclimatation à l'altitude dans de telles circonstances », a fait remarquer Langlois.

« Je tiens aussi à vivre à fond la dynamique de groupe qui me manque beaucoup quand je fais un sommet plus difficile comme l'Elbrus. »

■ Pour connaître un peu mieux le leader de l'expédition vers le sommet du Kilimandjaro au profit de la Fondation Centre de cancérologie Charles-Bruneau, on peut visiter son site Web à l'adresse : [www.francoislanglois.com](http://www.francoislanglois.com)



PHOTO D'ARCHIVES

■ Trente-trois grimpeurs québécois, membres du groupe de la Fondation Centre de cancérologie Charles-Bruneau, se lancent à l'assaut du Kilimandjaro.

## Une « promenade de santé » pour l'un...

■ ... et une grosse commande pour l'autre

**François Langlois est le seul des 33 grimpeurs québécois, membres du groupe de la Fondation Centre de cancérologie Charles-Bruneau, qui vivra vraiment une « Promenade de santé » en se rendant au sommet du Kilimandjaro.**

MARTIN SMITH

Le Journal de Montréal

À l'âge de 41 ans, ce Montréalais, résidant de l'arrondissement LaSalle, est à la recherche d'un titre prestigieux que seuls 198 hommes ou femmes, amateurs de hauts sommets, sont parvenus à revendiquer depuis que l'être humain a cherché à se rapprocher du ciel tout en restant sur Terre.

« Je rêve de décrocher la couronne des sept sommets, raconte-t-il. J'ai déjà gravi la plus haute montagne de quatre continents, à savoir l'Everest, l'Aconcagua, le Denali et le Kilimandjaro. Il ne m'en reste plus que trois à conquérir. »

L'Américain Richard Daniel Bass a été le premier à fouler les fameux sept sommets en complétant son exploit avec la conquête de l'Everest, le 30 avril 1985.

### À l'assaut de l'Elbrus en hiver

Pour sa part, Langlois se sera rapproché encore un peu plus de son but avant de revenir à Montréal puisqu'il profitera de l'acclimatation à l'altitude acquise lors de l'expédition vers le sommet du Kilimandjaro pour se payer le Toit de l'Europe.

« Pendant que le reste du groupe retournera à Montréal, je prendrai la direction de Moscou pour ensuite me diriger vers le mont Elbrus, le

plus élevé d'Europe avec ses 5642 mètres. »

Puis, l'année prochaine, Langlois s'entraînera en vue de conquérir le plus haut sommet d'Océanie, la Pyramide Carstensz et ses 4884 mètres, en se payant un petit trekking souvenir au camp de base de l'Everest.

« Le septième, le Mount Vinson en Antarctique (4897m), attendra un peu, indique-t-il. Je n'ai pas encore de calendrier pour le dernier sommet de ma couronne. »

Langlois prévoit faire une ascension rapide de l'Elbrus, plus précisément en une seule journée. Cette option est rendue possible même en plein hiver grâce à l'acclimatation déjà faite en Tanzanie.

Son entraînement a été intensif depuis l'été dernier. L'équivalent d'une douzaine d'heures par semaine pour pouvoir endurer une poussée intense comme celle qu'il a planifiée vers le sommet de l'Elbrus.

### À l'autre extrémité de la cordée

Cette préparation physique est radicalement opposée à celle à laquelle s'est soumis le représentant du *Journal de Montréal* qui accompagnera l'expédition vers le sommet du Kilimandjaro.

Question de paresse congénitale mais aussi parce qu'une blessure au mollet gauche et une entorse à la cheville de la même jambe ont contraint l'auteur de ces lignes à l'inactivité pendant quelques semaines au début de l'automne.

En fait, pour dire la vérité, je me suis payé une demi-douzaine de sorties en ski de fond au parc national du mont Saint-Bruno et je suis allé grimper l'escalier du côté sud du mont Royal à une reprise en compagnie de Langlois.

Comme je me suis plu à le répéter depuis quelques semaines, « je compte sur le fait d'arriver en Tanzanie frais et dispos pour me rendre jusqu'en haut... »

À la manière de ces sprinters de calibre mondial qui misent de plus en plus sur le repos pour garder la forme à mesure qu'ils avancent en âge.

Dans mon cas, cette préparation physique minimale me permettra de répondre adéquatement à la question que m'a posée le rédacteur en chef Dany Doucet avant le départ.

« Je veux qu'on comprenne dans tes textes si c'est un bon défi sportif ou si le Kilimandjaro est vraiment à la portée d'à peu près n'importe quelle personne minimalement en forme », m'a-t-il laissé savoir.



PHOTO OLIVIER JEAN

■ François Langlois (photo) et le journaliste Martin Smith ont vécu une approche diamétralement opposée au niveau de la préparation physique en prévision de l'expédition vers le sommet du Kilimandjaro.

[msmith@journalmtl.com](mailto:msmith@journalmtl.com)