

Questions et réponses

EXPÉDITION ISLAND PEAK, VALLÉE DE L'EVEREST



À la recherche d'un sommet, pour la santé

14 AVRIL AU 4 MAI 2012



Fondation de l'Hôpital
du Sacré-Cœur de Montréal

Doués pour la vie

QUESTIONS ET RÉPONSES

Voici un résumé de quelques questions et réponses ayant été posées à l'équipe de la Fondation. À noter que chaque participant recevra, dès son inscription, un « Guide du trekkeur » contenant de l'information détaillée sur plusieurs sujets importants : programme d'entraînement, information sur le Népal, projet et itinéraire détaillé, présentation de l'équipe, résumé des coûts, vaccins et médicaments, équipement nécessaire, santé et mal de l'altitude, etc.

Santé, préparation et entraînement pour l'expédition 3

- Q Quel est le volet recherche médicale associé au projet? 3
- Q Vais-je avoir facilement accès à un médecin pour un bilan de santé avant l'expédition? 3
- Q Vais-je être capable, physiquement, de réussir le défi? 3
- Q Quel est l'entraînement préparatoire recommandé? 3
- Q Quand le programme d'entraînement débutera-t-il? 3
- Q Les risques sévères sont-ils élevés sur un groupe de vingt personnes, par exemple? 3
- Q Quelle est la procédure si un trekkeur souffre du mal des montagnes? 4
- Q Puis-je participer même si je souffre de la peur des hauteurs (vertiges)? 4

Sécurité et informations techniques (équipement, itinéraire, etc.) 4

- Q Quel est l'équipement nécessaire pour cette expédition? 4
- Q Où puis-je me procurer l'équipement nécessaire? 4
- Q Quel sera le temps de marche quotidien pendant la durée de l'expédition? 4
- Q À quelles conditions météorologiques les trekkeurs peuvent-ils s'attendre? 4
- Q Quel type de sac et d'équipement les trekkeurs doivent-ils porter lors de l'expédition? 5
- Q Y aura-t-il beaucoup d'autres trekkeurs sur la montagne et au sommet en même temps que nous? 5
- Q Où les trekkeurs dormiront-ils? 5
- Q Quel est le pourcentage de réussite? Quel est le degré de difficulté? 5
- Q Quand aura lieu la première rencontre de groupe? 5
- Q Quel est le dénivelé marché par jour, en montagne? 6
- Q Avec quelles lignes aériennes voyagerons-nous? 6
- Q Quel genre d'assurances dois-je me procurer pour réaliser ce défi? 6
- Q Quels sont les moyens de communication en cas d'urgence? 6

Questions sur l'inscription et les coûts de l'expédition 6

- Q Comment puis-je m'inscrire? 6
- Q Combien coûte l'expédition? 6
- Q Est-ce que le don de 5000 \$ demandé est facile à récolter? 6
- Q Pourquoi devrais-je m'engager à faire cette expédition avec la Fondation alors que je dois remettre un don de 5 000 \$ en plus d'assumer les frais de mon voyage? Y a-t-il un avantage pour moi? 7
- Q Y a-t-il un maximum de trekkeurs qui peuvent prendre part à l'expédition? 7
- Q Un enfant peut-il participer à l'expédition? Quels sont les âges minimum et maximum pour participer? 7

Questions sur le financement 7

- Q Comment pourrai-je amasser les fonds nécessaires à l'expédition? 7
- Q Quelles sont les activités de financement possible? 8
- Q Comment puis-je approcher les entreprises pour faire une demande de don ou commandite? .. 8
- Q Existe-t-il des outils pour m'aider à effectuer la levée de fonds? 8

Santé, préparation et entraînement pour l'expédition

Q Quel est le volet recherche médicale associé au projet?

R Le projet de recherche, qui portera vraisemblablement sur l'hydratation et le mal des montagnes, est encore à l'étape embryonnaire. Il sera confirmé et annoncé dans les prochaines semaines.

Q Vais-je avoir facilement accès à un médecin pour un bilan de santé avant l'expédition?

R Il y aura la possibilité, pour les trekkeurs engagés dans le projet, d'organiser une évaluation médicale plus formelle à l'Hôpital du Sacré-Cœur de Montréal avant le départ.

Q Vais-je être capable, physiquement, de réussir le défi?

R Une bonne condition physique est essentielle à l'atteinte du sommet et pour profiter pleinement des paysages somptueux. C'est pourquoi les trekkeurs seront accompagnés tout au long du processus d'entraînement.

Chaque participant doit s'engager à suivre un programme d'entraînement qui sera personnalisé à sa condition physique et des sorties de groupe, optionnelles et obligatoires, seront organisées.

Il n'est pas nécessaire d'être un as en escalade ou un athlète d'élite pour s'inscrire.

Q Quel est l'entraînement préparatoire recommandé?

R Un programme d'entraînement détaillé (sur 16 semaines) est remis à tous les participants lors de l'inscription. Il contient notamment le calendrier des entraînements, les dates de sorties optionnelles et obligatoires et l'explication des exercices de musculation recommandés. Les participants doivent se préparer, sans s'épuiser, dans le but d'arriver reposés et en forme à l'expédition. L'équipe recommande donc aux participants de pratiquer les sports qu'ils font et aiment déjà, mais de façon plus intensive (course, marche, patin, natation, vélo, etc.). Il faut améliorer son style de vie. Et rappelez-vous : le meilleur entraînement pour marcher, c'est de marcher!

Q Quand le programme d'entraînement débutera-t-il?

R Nous invitons les participants à commencer à bouger et s'entraîner dès que possible. En ce qui concerne le programme d'entraînement de 16 semaines suggéré dans le guide du trekkeur, il débute officiellement durant la semaine du 19 au 25 septembre 2011.

Q Les risques sévères sont-ils élevés sur un groupe de vingt personnes, par exemple?

R Le risque zéro n'existe pas, mais les participants seront accompagnés d'une équipe chevronnée et expérimentée en tout temps, dont une infirmière spécialisée en mal aigu des montagnes. De plus, tous les participants suivront une formation obligatoire de quelques heures sur le mal des montagnes avant le départ. Des lectures seront aussi suggérées. L'équipe de spécialistes observera, questionnera et encadrera les trekkeurs durant l'expédition pour éviter les risques. Selon L'Échappée belle, les voyages se passent généralement très bien et les gens qui abandonnent en cours de trek, le font souvent par épuisement, pas parce qu'ils sont malades.

Q Quelle est la procédure si un trekkeur souffre du mal des montagnes?

R Chaque cas est unique et la sécurité reste la priorité de toute l'équipe. Ainsi, selon la gravité, le trekkeur peut attendre à un camp le retour des autres trekkeurs ou redescendre vers un autre endroit. Le trekkeur malade ne reste jamais seul, peu importe la gravité de ses symptômes. Il est toujours accompagné d'un membre de l'équipe. En cas d'urgence, le trekkeur est évacué en avion ou en hélicoptère.

Q Puis-je participer même si je souffre de la peur des hauteurs (vertiges)?

R Le trekking se fait en deux parties : la marche d'approche et l'ascension du sommet. La marche d'approche se fait sur des sentiers bien balisés en montagne. Les trekkeurs devront, en cours de route, traverser certains ponts suspendus (utilisés aussi par les yaks). La plus grande difficulté pour les hauteurs constituera les derniers cent mètres de l'ascension où les trekkeurs seront attachés en cordée sur une arête enneigée et glacée : un réel défi pour ceux qui ont peur des hauteurs. Les participants doivent avoir l'envie de se surpasser, mais si un participant a trop peur, il pourra arrêter en tout temps et faire demi-tour. Aussi, afin d'encourager les participants et d'assurer leur sécurité, des Sherpas suivront les trekkeurs pour cette étape.

Sécurité et informations techniques (équipement, itinéraire, etc.)

Q Quel est l'équipement nécessaire pour cette expédition?

R Une liste très complète et détaillée de l'équipement et des vêtements nécessaires à l'expédition est incluse dans le « Guide du trekkeur » remis à chaque participant. En plus de bons vêtements, les trekkeurs auront notamment besoin des articles suivants : bâtons de marche, lunettes de haute montagne, guêtres, mousquetons simples, baudrier, crampons, piolet léger, sac de couchage de très bonne qualité, etc.

Q Où puis-je me procurer l'équipement nécessaire?

R Les participants pourront acheter leur équipement lors d'une soirée privée organisée dans un magasin spécialisé et bénéficiant de rabais. Aussi, une liste de magasins où se procurer l'équipement sera disponible pour les participants qui le désirent.

Q Quel sera le temps de marche quotidien pendant la durée de l'expédition?

R Le temps de marche durant la portion trekking du voyage est très variable. Selon les visites effectuées, les conditions météorologiques et autres facteurs, les trekkeurs peuvent marcher une demi-journée (environ 3 heures) ou une journée complète, soit de 5 à 6 heures. Un repas est toujours servi au milieu du trek. Les participants sont invités à marcher très lentement afin que le corps s'acclimater à l'altitude. Les deux dernières journées de l'ascension se feront sur les rochers, la neige et le glacier.

Q À quelles conditions météorologiques les trekkeurs peuvent-ils s'attendre?

R L'expédition aura lieu au printemps, soit du 14 avril au 4 mai 2012. À cette période de l'année, la température varie généralement de 25 à 28 degrés Celsius à Katmandou, et entre 15 et 20 degrés Celsius le jour, au début du trekking. Il y a de grandes variations de

température en altitude (les jours peuvent être chauds alors que les nuits sont généralement froides), mais comme l'expédition aura lieu durant la saison sèche, les conditions météorologiques sont généralement bonnes. Il peut tout de même neiger ou pleuvoir en montagne. L'ascension du sommet serait retardée d'une journée ou deux, ou annulée, s'il y avait une tempête.

Q Quel type de sac et d'équipement les trekkeurs doivent-ils porter lors de l'expédition?

R Durant l'expédition en montagne, les trekkeurs ne doivent transporter que leur sac à dos de jour d'une grandeur maximale d'environ 40 litres. Les trekkeurs doivent garder avec eux, par exemple, un coupe-vent/imperméable, un vêtement plus chaud, un litre d'eau, une barre énergétique et leur caméra. Le poids total du sac de jour une fois rempli, ne devrait pas dépasser cinq kilos.

Le reste de l'équipement des trekkeurs (vêtements, tente, matelas de sol, sac de couchage, nourriture, etc.) sera transporté par des porteurs et des yaks. C'est pourquoi ce deuxième sac doit être le plus grand possible. Une liste de recommandations et d'équipement à transporter sera fournie aux trekkeurs.

Q Y aura-t-il beaucoup d'autres trekkeurs sur la montagne et au sommet en même temps que nous?

R Il est difficile de prévoir le nombre de personnes et d'équipes que nous croiserons sur la montagne. Notre équipe aura son propre équipement et personne d'autre n'utilisera nos cordes lors de l'ascension au sommet. Le chef d'expédition coordonnera l'ascension du sommet avec les autres trekkeurs, au besoin.

Q Où les trekkeurs dormiront-ils?

R Les trekkeurs dormiront parfois dans des lodges ou auberges, parfois dans des tentes. Les lodges, confortables, contiennent des lits et quelquefois des salles de bain privées. Il est possible de prendre des douches chaudes dans la plupart des endroits où nous serons hébergés. En camping, chaque trekkeur a droit à une certaine quantité d'eau chaude, matins et soirs, pour en faire ce qu'ils veulent...

Q Quel est le pourcentage de réussite? Quel est le degré de difficulté?

R Selon L'Échappée belle, sur un total de quatre ou cinq expéditions, une seule personne n'est pas arrivée au sommet. La difficulté de l'ascension du Island Peak est sensiblement la même que pour le Kilimandjaro, sauf en ce qui concerne la montée à la fin qui se fait sur une arête enneigée.

Il faut continuer tant que l'on a du plaisir à faire l'effort. Sinon, il vaut mieux arrêter.

Q Quand aura lieu la première rencontre de groupe?

R Dès que le groupe sera formé, et l'expédition confirmée (au plus tard au début du mois de juin 2011), une réunion sera organisée pour parler plus en détail de l'expédition et de la préparation nécessaire à relever ce défi. Les guides et accompagnateurs seront présents pour répondre aux questions.

Q Quel est le dénivelé marché par jour, en montagne?

R Le dénivelé n'est jamais le même. Parfois on monte, puis on doit redescendre pour suivre le chemin et traverser un canyon via un pont, par exemple. À titre d'indication, le départ du trekking se fait à 2800 mètres d'altitude et, après les deux premiers jours, nous serons arrivés à 3400 mètres. La troisième journée, les trekkers logeront à 3600 mètres. Après la cinquième journée, la montée se fait de façon très graduelle, alors que la descente prendra environ quatre jours.

Q Avec quelles lignes aériennes voyagerons-nous?

R Tout dépend des disponibilités et de la meilleure qualité prix pour avoir le moins d'escales possible. Plusieurs vols font escale à Dubaï, avant d'arriver à Katmandou.

Q Quel genre d'assurances dois-je me procurer pour réaliser ce défi?

R Les participants doivent se procurer une assurance médicale qui couvre ce type d'expédition. L'agence de voyages pourra conseiller les participants au besoin.

Q Quels sont les moyens de communication en cas d'urgence?

R Un des guides aura en tout temps un téléphone satellite fonctionnel.

Questions sur l'inscription et les coûts de l'expédition

Q Comment puis-je m'inscrire?

R Les participants doivent remplir un formulaire d'engagement qu'ils peuvent obtenir en contactant madame Mélina Tartaglia, à la Fondation, au 514 338-2303, poste 2. Une fois le formulaire remis, les participants doivent verser un dépôt de 750 \$ à L'Échappée belle afin de réserver officiellement leur place. Le dépôt sera remboursé si le projet doit être annulé par manque de participants. La Fondation se donne jusqu'au 3 juillet pour décider si le projet ira de l'avant ou non (10 participants doivent avoir donné leur dépôt avant cette date).

Q Combien coûte l'expédition?

R Au-delà d'un incroyable défi personnel, l'ascension de l'Island Peak est une importante collecte de fonds. En plus des frais relatifs à l'expédition, chaque trekkers s'engage à amasser ou verser un minimum de 5 000 \$ en don à la Fondation. Pour obtenir la liste des coûts détaillés estimés, veuillez contacter la Fondation. Il est à noter qu'un reçu aux fins d'impôts sera remis aux donateurs et que les participants recevront du support pour les aider à solliciter des dons et organiser des activités de levée de fonds. L'argent ainsi amassé pourra servir à couvrir non seulement le montant obligatoire du don, mais aussi les frais personnels relatifs à l'expédition.

Q Est-ce que le don de 5000 \$ demandé est facile à récolter?

R La plupart des gens et des entreprises sont sympathiques aux causes hospitalières. Ainsi, selon les efforts donnés, il est assez facile d'amasser cette somme en sollicitant son employeur, sa famille, ses amis et d'autres entreprises.

Il est important de noter qu'un reçu aux fins d'impôt sera aussi remis aux donateurs de la portion « don ».

Aussi plusieurs activités de levée de fonds peuvent être organisées seules ou avec les autres participants.

Finalement, la plupart des expéditions organisées comme celle-ci pour lever des fonds exigent un don minimum plus élevé que les 5 000 \$.

Q Pourquoi devrais-je m'engager à faire cette expédition avec la Fondation alors que je dois remettre un don de 5 000 \$ en plus d'assumer les frais de mon voyage? Y a-t-il un avantage pour moi?

R Il y a plus d'un avantage à faire l'expédition à l'Island Peak avec la Fondation! Le fait d'être associé à notre cause vous aidera à amasser des fonds, non seulement pour remettre le don minimum demandé, mais aussi pour couvrir vos frais liés à l'expédition. En effet, les fonds supplémentaires que vous amasserez pourront servir à payer votre équipement, votre billet d'avion et le coût du voyage. Qui sait? Si vous amassez assez d'argent, vous pourrez peut-être même accomplir votre exploit gratuitement!

Q Y a-t-il un maximum de trekkeurs qui peuvent prendre part à l'expédition?

R Il n'y a pas de limite maximale de participants. La logistique sera prévue en conséquence du nombre de trekkeurs. Par contre, il est important de réserver sa place le plus rapidement possible pour que le projet se réalise.

Q Un enfant peut-il participer à l'expédition? Quels sont les âges minimum et maximum pour participer?

R Il n'y a pas d'âge minimum et maximum pour participer à l'expédition. Par contre, si un parent souhaite inscrire son enfant, il doit évaluer si ce dernier est en mesure de s'exprimer clairement en ce qui a trait à sa santé (maux de tête, essoufflement, etc.), tout en étant habitué de marcher et de faire du camping. Il est aussi connu que les plus jeunes sont plus susceptibles de souffrir du mal des montagnes.

Questions sur le financement

Q Comment pourrai-je amasser les fonds nécessaires à l'expédition?

R La plupart des participants vont solliciter leur réseau (famille, amis, collègues) et des entreprises, incluant leur employeur. Aussi, des activités de levée de fonds pourront être mises sur pied en collaboration avec les autres participants.

La Fondation et l'équipe d'organiseurs seront disponibles pour vous appuyer de différentes façons et répondre à vos questions. Par exemple, des rencontres seront organisées et des outils fournis afin de vous aider à amasser les sommes nécessaires. Il est de la responsabilité de chacun des participants d'amasser les sommes nécessaires.

Q Quelles sont les activités de financement possible?

R Plusieurs activités de financement de groupe ou individuelle sont possibles telles que la demande de commandite, la vente d'articles à l'image de l'expédition, l'installation d'une boîte de dons et l'organisation de vins et fromages. L'équipe de l'expédition fournira conseils et outils (lettres de confirmation, liste d'idées, etc.), et animera au moins une session de remue-méninges avec tous les participants afin que ceux-ci puissent trouver des idées qui leur conviennent.

Q Comment puis-je approcher les entreprises pour faire une demande de don ou commandite?

R La Fondation fournira aux participants une lettre confirmant leur participation à cette campagne de levée de fonds. Une liste de quelques conseils sera aussi remise aux participants afin de les épauler dans leur sollicitation.

Q Existe-t-il des outils pour m'aider à effectuer la levée de fonds?

R Un microsite Internet sera mis en ligne lorsque le nombre de participants minimum sera atteint et l'expédition confirmée. Ce site Web permettra aux participants d'amasser des dons en ligne pour financer leur voyage et fournira de l'information sur le projet. De plus, quelques documents utiles à la levée de fonds seront remis aux participants (conseils, idées, etc.). Si les participants le désirent, ils pourront aussi vendre des objets à l'effigie de l'expédition.