

# Aventure de Quentin Clavel

## Le Caire – Le Cap en vélo

### Rapport du 09/03/2022 : la Tanzanie (le Kilimandjaro et Zanzibar)

*Mon arrivée en Tanzanie s'est faite par le nord du pays, et plus précisément la frontière de Namanga.*

*Après avoir terminé le Kenya sur un chemin gravel absolument exquis, je me suis directement orienté vers un chemin secondaire en Tanzanie. Un itinéraire en pleine savane somptueux qui m'a permis d'observer bon nombre d'animaux sauvages (zèbres, girafes, antilopes, gnous...). Je me suis par la suite dirigé vers la ville de Arusha. Sur ma route, j'ai pu traverser de vastes zones agricoles, en pleine montagne, et ai pu rouler sur des crêtes magnifiques, des gorges étroites et des vallées impressionnantes. J'ai comme à mon habitude fait le plein de rencontres, et les tanzaniens m'ont fait très bonne impression dès l'entrée sur le territoire.*

*Je n'étais pas trop dépaysé par rapport au Kenya, puisque les Massai étaient toujours présents en grand nombre en ce début de périple en Tanzanie.*

*Puis arrivé à Arusha, j'ai décidé de mettre le vélo de côté pour un temps, pour me lancer dans un sacré challenge : l'ascension du Mont Kilimandjaro, le plus haut sommet de l'Afrique, culminant à 5895m d'altitude !*

*Plusieurs itinéraires sont possibles pour grimper ce géant d'Afrique, entre 5 et 8 jours de trek, avec des difficultés différentes (car passant par des voies différentes).*

*J'ai fait le choix de prendre l'itinéraire le plus court, celui de 5 jours, par soucis de temps et de budget.*

*Cet itinéraire s'appelle la voie Marangu, il s'effectue donc sur 5 jours et il permet de couvrir les 68 kilomètres allers retour de l'ascension et ses 4000m de dénivelé positif.*

*Du fait de son ascension courte et rapide, cette voie a le taux de réussite le plus bas de toutes les voies (27% de réussite totale, contre 65% en moyenne, toute route confondue). Ça donne le ton.*

*Si ce taux de réussite est aussi bas, c'est dû à l'itinéraire exigeant mais surtout à un temps d'ascension trop rapide, ne permettant pas une acclimatation optimale et entraînant bien souvent un mal des montagnes (maux de têtes et autres complications liées à l'altitude).*

*Je rejoins un groupe composé de 4 américains, un écossais et un lituanien. On est accompagné par trois guides, ainsi que des porteurs et des cuisiniers. Oui oui, vous avez bien lu !*

*En fait pour effectuer cette ascension on paye un forfait où tout est inclus. Dans ce forfait, il y a des porteurs donc, qui portent nos sacs. En gros, avec moi, j'ai juste un tout petit sac, contenant de l'eau, quelques biscuits et des habits en cas de pluie. Tout le reste est apporté de refuge en refuge par mon porteur. C'est un peu déstabilisant au début, c'est la première fois que je fais une ascension avec un porteur et je suis un peu gêné, comme si je ne méritais pas entièrement cette ascension ! (par contre les porteurs sont de véritables machines ! Ils mettent les sacs et autres fournitures à transporter sur la tête, et vont à une allure impressionnante ! Des forces de la nature !).*

*Dans le forfait est également inclus la nourriture, donc on a deux cuisiniers qui transportent le nécessaire (nourriture, ustensiles, assiettes, couverts...) pour nous faire à manger matin, midi et soir, pendant 5 jours. Tout aussi impressionnant !*

*Les deux premiers jours sont des étapes assez "faciles". Personnellement, avec mes kilomètres en vélo au quotidien, j'ai la forme, et tout se passe bien. Le troisième jour se complique, avec une arrivée au refuge Kibo, qui se situe à 4600m d'altitude. Imaginez, presque la hauteur du mont-blanc, à 200m d'altitude près !*

*Les maux de tête commencent déjà à se faire sentir pour deux américains, la fatigue se ressent énormément pour l'écossais, qui n'est pas entraîné et souffre énormément depuis le premier jour. Mais pour le moment le groupe est au complet avant de s'élancer vers le sommet.*

*Le quatrième jour est celui qui marque l'ascension finale. On débute à minuit, en pleine nuit, à la frontale. On est accompagné par la neige qui rend le début de l'ascension féérique, on avance à tâtons, les pieds s'enfonçant dans une fine pellicule de neige, le tout éclairé par la pleine lune... Le scénario est splendide.*

*On monte tout doucement, vraiment tout doucement (on est à environ 1km/h), afin de ne pas avoir ce fameux mal des montagnes.*

*Ça passe tout doucement, c'est une ascension très très longue ! Qui devient très compliquée pour moi, d'un coup, aux alentours des 5000m d'altitude. Physiquement je suis en forme, mais je me bute au mal des montagnes qui est ravageur. Des énormes maux de tête, des vomissements, des pertes d'équilibre (je me rattrapais à chaque fois in extremis) et une fatigue extrême : je m'endormais à chaque mini-pause, et somnolais en marchant, il m'est même arrivé de m'assoupir et faire des rêves alors que je marchais !*

*Chaque pas était un effort considérable ! C'était extrêmement dur, mais il était hors de question que je n'aie pas au sommet, à moins que ma santé personnelle et mon intégrité physique ne soit sévèrement mise en danger. Ce n'était pas le cas, alors j'ai continué, ça a été très dur, j'ai clairement souffert mais j'ai finalement réussi à atteindre le sommet de ce Kilimandjaro : le UHURU PEAK, culminant à 5895m d'altitude.*

*Quelle émotion en voyant le panneau ! L'effort a été considérable et arriver à ce sommet fut si compliqué que je n'ai pas pu m'empêcher de verser quelques larmes de joie et d'émotions. Cette émotion a atteint son paroxysme en tombant dans les bras du guide qui nous a mené jusqu'ici ! C'était fort.*

*Un moment exceptionnel, partagé avec tout le groupe, sauf l'écossais qui a malheureusement dû rebrousser chemin. Mais que ce fût incroyable, un moment hors du temps. Un accomplissement partagé on avait clairement tous la tête dans les étoiles, même si on était tous clairement allé au bout de nous-mêmes !*

*Malheureusement ce mal des montagnes m'a empêché de profiter pleinement de l'ascension et du sommet, mais cette ascension fût une satisfaction et une véritable fierté -je dis rarement que je suis fier de moi, mais pour le coup je le suis vraiment !- d'avoir pu grimper jusqu'à ce sommet !*

*La redescente s'est faite très rapidement pour moi. La seule solution pour guérir un mal des montagnes c'est de redescendre en altitude, alors -avec l'accord du guide- j'ai quitté le groupe et suis redescendu en 4ème vitesse pour soulager ces maux de tête qui me donnaient l'impression que mon cerveau explosait à chaque seconde !*

*En redescendant, ça allait beaucoup mieux ! On a effectué une dernière nuit au refuge de Mohombo, avec un lever de soleil absolument splendide. Puis le 5ème jour est celui où on a retrouvé notre point de départ. La boucle était bouclée !*

*Quel accomplissement ! Beaucoup de leçons à tirer également de cette expérience, et de ce mal des montagnes. Je reste toujours autant attiré par ces hauts sommets et suis sûr que je retournerai à des altitudes pareilles voire supérieures, mais je ferai tout ce qui est en ma possession pour éviter à nouveau ce mal des montagnes, qui fût terrible et insupportable ! Mais avec une meilleure acclimatation, il ne devrait pas y avoir de problèmes.*

*Après cette expérience hors du commun, j'ai pris la décision de m'accorder une seconde semaine sans vélo, pour me remettre de mes émotions !*

*Je me suis alors rendu à Zanzibar, archipel à l'est de la Tanzanie, connu pour ses plages de sable blanc et ses eaux turquoises. Le plan s'annonçait déjà parfait. Il l'a été d'autant plus avec la présence de ma sœur, qui a pris des vacances en Tanzanie et a décidé de me rejoindre cette semaine-là, à Zanzibar.*

*Autant vous dire que c'était une véritable bouffée d'oxygène. Déjà de passer du temps avec ma sœur, parce qu'on est très fusionnel tous les deux, mais aussi de profiter de ce cadre somptueux de Zanzibar. J'ai fait le plein de bonnes choses et repars absolument ravi de cette semaine !*

*Entre les hébergements de qualité (voire même de luxe comparés à mes nuits basiques dans ma tente), la nourriture extraordinaire, avec beaucoup de fruits savoureux, des poissons bien frais et autres spécialités locales comme le Urojo (soupe typique de Zanzibar, qui est un véritable délice !), sans oublier les sorties snorkeling, les observations de la faune sous-marine, les balades en bord de plage, et simplement les moments de détente, à ne rien faire. La semaine est passée en un clin d'œil et a été ressourçante à souhait, ça m'a fait un bien fou !*

*Le retour sur la selle a été plus compliqué, il a fallu reprendre certains réflexes que j'avais perdu (positionnement sur le vélo, organisation de mes affaires dans mes sacoches, réhabituer mon corps à rouler une centaine de kilomètres par jour...), et il a fallu se remotiver car, il me reste encore environ 7000km avant d'arriver à Cape Town, en Afrique du Sud.*

*Pendant toute la première partie de ma traversée, j'avais en ligne de mire cette pause avec ma sœur à Zanzibar, maintenant que je l'ai eu, il m'a fallu me refixer des objectifs à atteindre pour rester motivé et ne pas perdre de vue mon objectif ultime : l'arrivée à Cape Town !*

*Mais ça a été vite retrouvé, car à côté de ça, quel plaisir de retrouver ces échanges authentiques avec les populations au quotidien, quel plaisir de rouler de nouveau sur ces chemins magnifiques, quel plaisir de retrouver l'incroyable peuple Massai, omniprésent en ce début de Tanzanie, quel plaisir de découvrir vraiment la streetfood locale, avec le chipsameya en tête (omelette de frites ! 🍳 😊). Bref, quel plaisir de rouler à nouveau et de continuer cette aventure ! 😊*



« Premiers coups de pédale en Tanzanie ! »



« Les premiers sentiers en pleine savane m'offrent des jolies vues sur les montagnes, en belle compagnie ! »



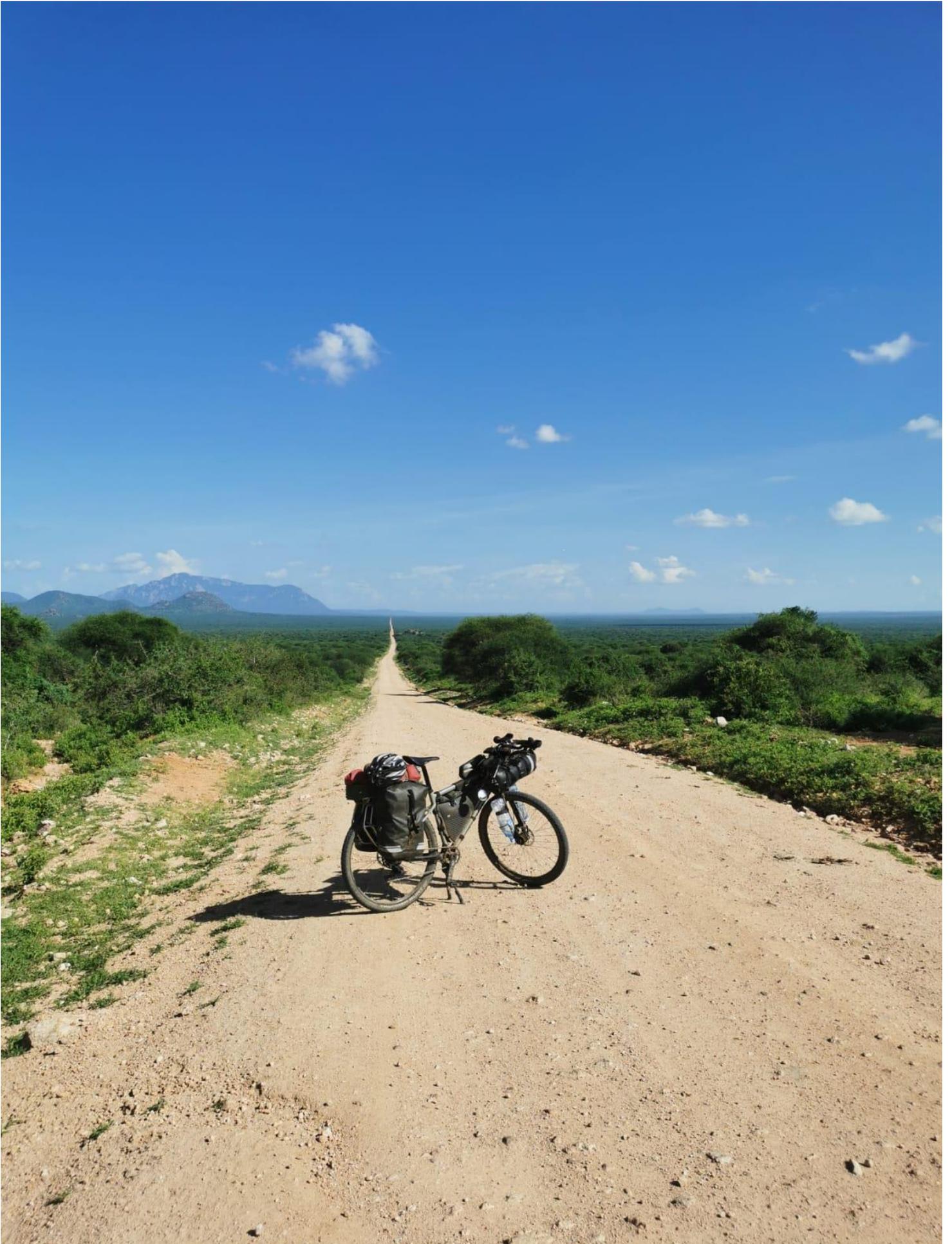
« Les chemins en ce début de Tanzanie sont splendides ! »



« Ce début de Tanzanie est très vert, très montagneux, très joli ! »



« Le paysage est marqué par ces immenses lignes droites à perte de vue. Et dès que j'en viens à bout, c'est pour m'orienter vers une autre immense ligne droite. »



« C'est tout droit ! »



« Et toujours autant de rencontres, s'il y a bien quelque chose qui ne change pas de pays en pays, c'est bien ça ! »



« Poussière + trace de bronzage ! »



« Passages absolument somptueux, bien que techniques ! »



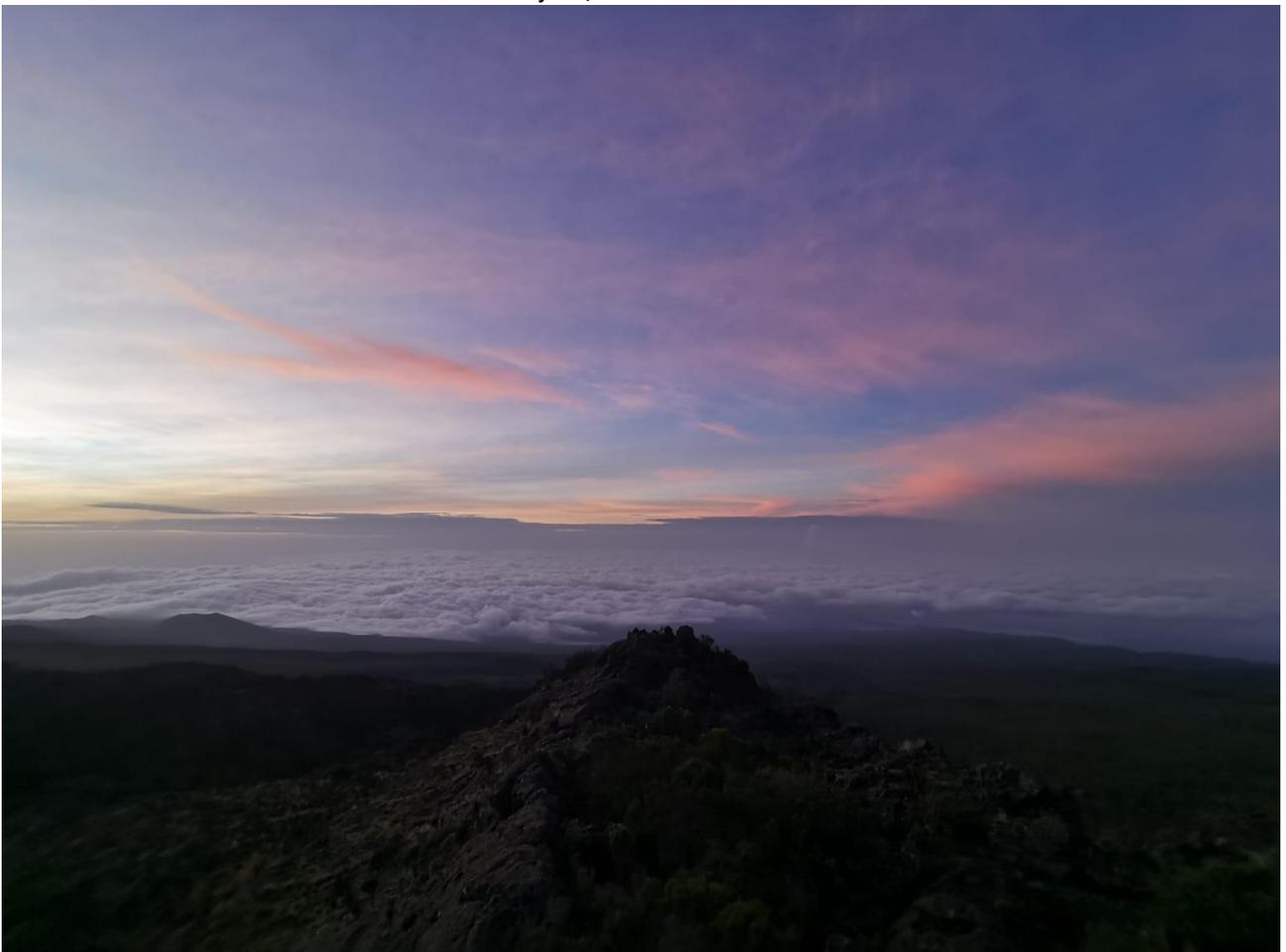
« Je laisse mon vélo quelques jours pour me lancer dans une sacrée aventure : l'ascension du plus haut sommet d'Afrique, le Kilimandjaro ! »



« Notre 'package' est composé d'un petit sac que l'on transporte avec nous, le reste du matériel est transporté par un porteur. »



« Minuit, on s'élance pour notre ascension, avec comme objectif ultime d'arriver à Uhuru Peak, le sommet du Kilimandjaro, à 5895m d'altitude »



« Lever de soleil à couper le souffle.  
Une mer de nuages et les premières lueurs du jour rendent le spectacle hors du commun »



« J'ai rejoint une équipe composée de 4 américains, 1 lituaniens et 1 écossais »



« Et voici les porteurs en question, des forces de ma nature ! »



« Nos cuisiniers qui nous concoctent à manger matin, midi et soir. Ils transportent avec eux tout le nécessaire (nourriture, ustensiles, assiettes...). Impressionnant ! »



« Un porteur, en direction du 2<sup>e</sup> refuge de notre ascension » « Le cadre est somptueux, ce refuge s'appelle Horombo, il domine les aiguilles de Mawenzi, en fond. »



« Arrivée vers le refuge de notre 3<sup>e</sup> jour : le refuge de Kibo »



« Quentin content ! »



« Après 3 jours, on voit enfin notre objectif ultime, le sommet du Kilimandjaro »



« Chaque jour, on dort en refuge, c'est vraiment confort ! »



« La belle équipe ! »







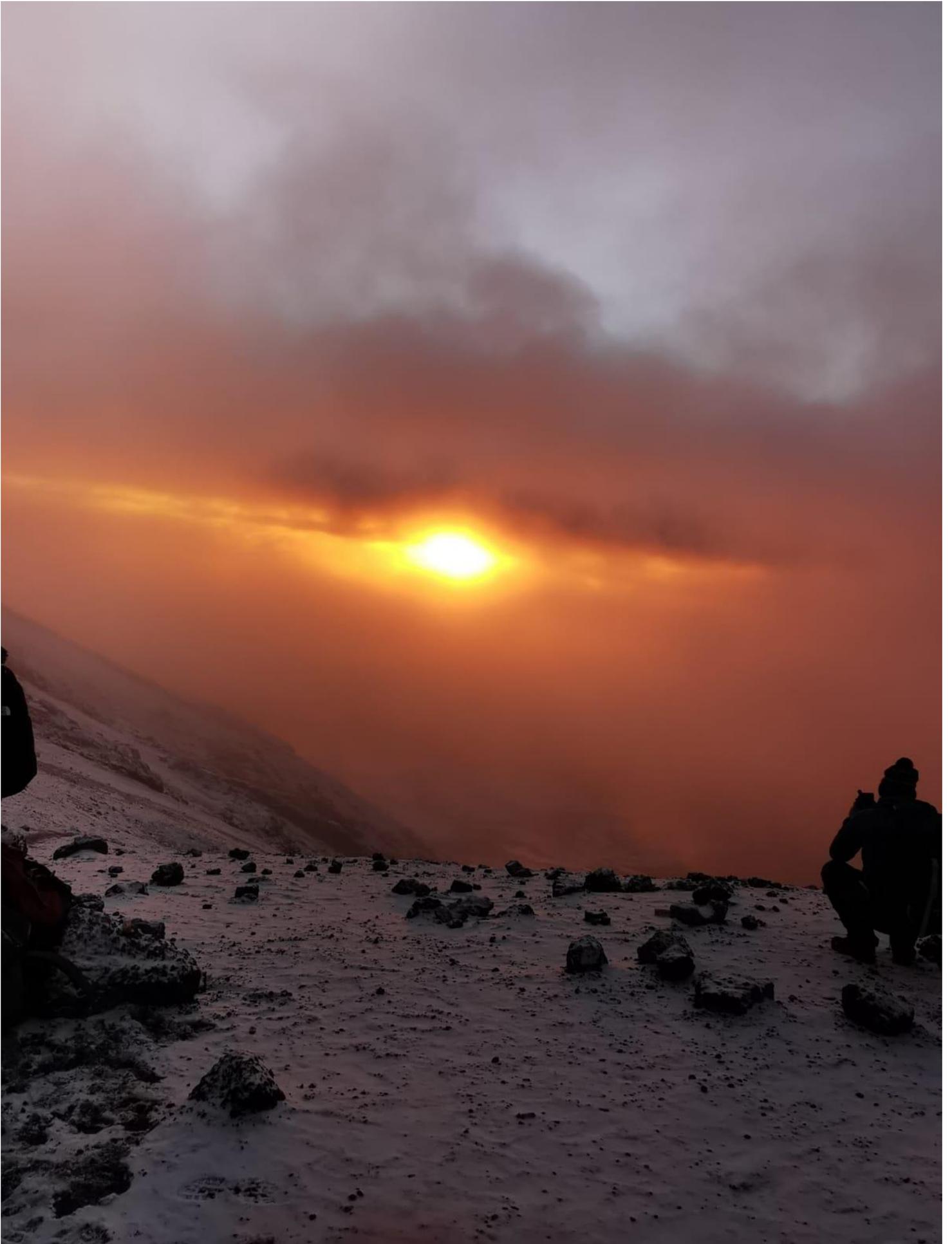
« Arrivée à Kibo Hut, on va dormir ici, à 4750m d'altitude !  
On est presque à l'altitude du Mont Blanc, le plus haut sommet de France ! »



« Le jour se lève ,la neige est là. Le mal des montagnes est là aussi, mais on ne lâche rien ! »



« Le cratère du Kilimandjaro (qui est un volcan) »



« Instant suspendu... »



« On dort ici, on mange ici et dans quelques heures, on prendra le départ pour 'ascension finale. »



« Doucement mais sûrement, on se rapproche du sommet ! »



« On l'a fait ! »



« Après un effort intense et douloureux dû au mal ds montagnes, me voici au point culminant de l'Afrique. WAHOU ! »



« Puis on redescend, avec des étoiles plein les yeux ! »



« A partir de ce point, mon mal des montagnes a disparu. La solution pour le faire disparaître est simple : redescendre en altitude. L'ascension rapide entraînant une acclimatation insuffisante a été fatale et m'a donné ce mal des montagnes terrible, proche de l'insupportable. »



« Photo avec le guide principal de notre ascension ! » »



« Un dernier repas tous ensemble, et c'est déjà la fin de cette aventure inoubliable ! Une aventure dans l'aventure ! »



« Puis changement de décor radical. Me voici arrivé à Zanzibar, pour me remettre de cette folle ascension. Je m'accorde une nouvelle semaine sans vélo, pour me ressourcer avant de continuer ma traversée. »



« Ma sœur m'a rejoint, c'est parti pour une semaine magnifique qui s'annonce bien ressourçante ! »



« Retrouvailles ! »





« Réflexion »



« On a même trouvé un Tanzanien qui portait un maillot de l'AS Cannes de volley-ball ! Dingue ! »



« Bon et niveau alimentation, c'était plutôt pas mal non plus ! »





« Zanzibar... »





« Bleu ! »

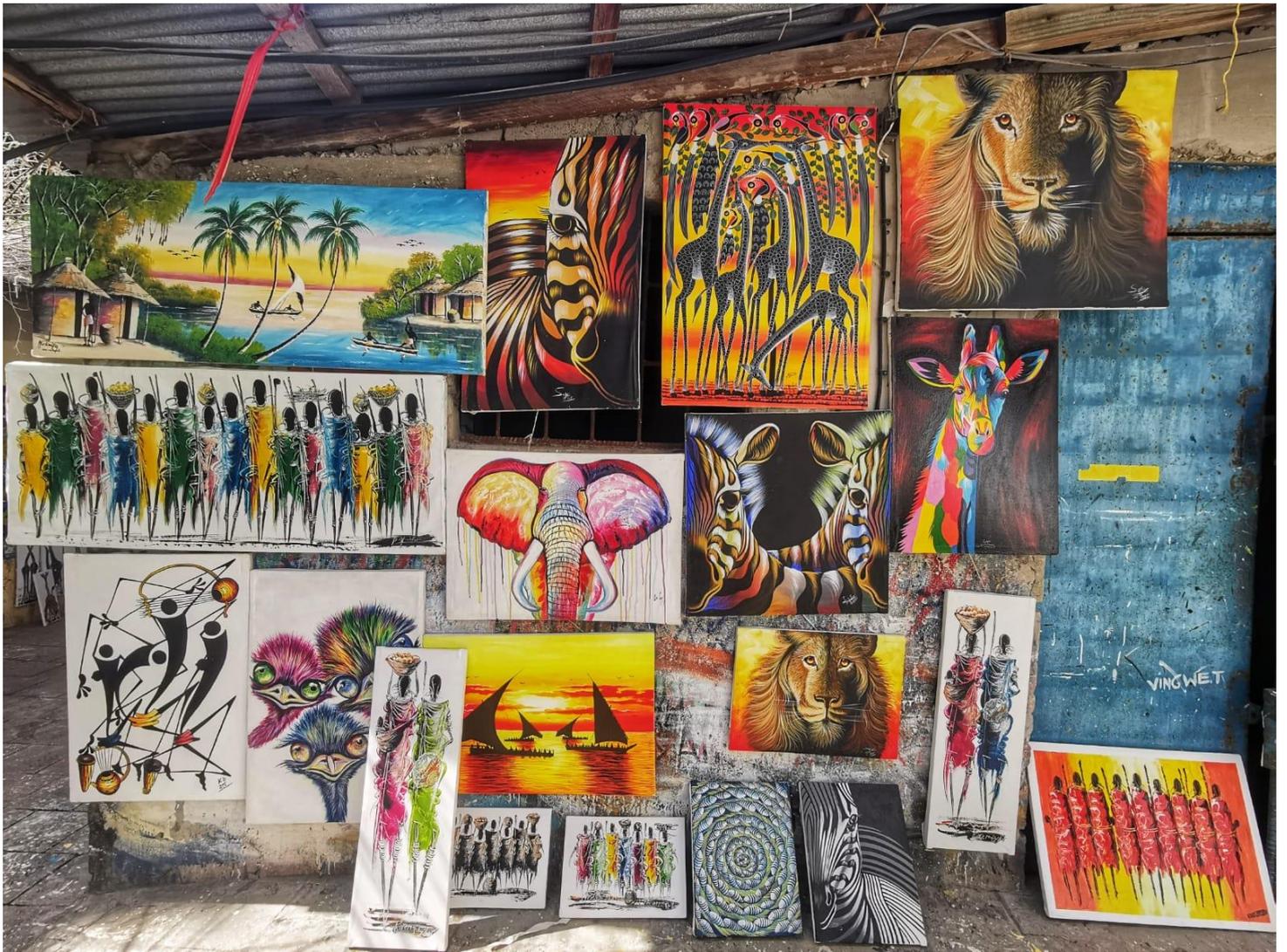




« Manger, c'est bien. Avec cette vue, c'est mieux ! »



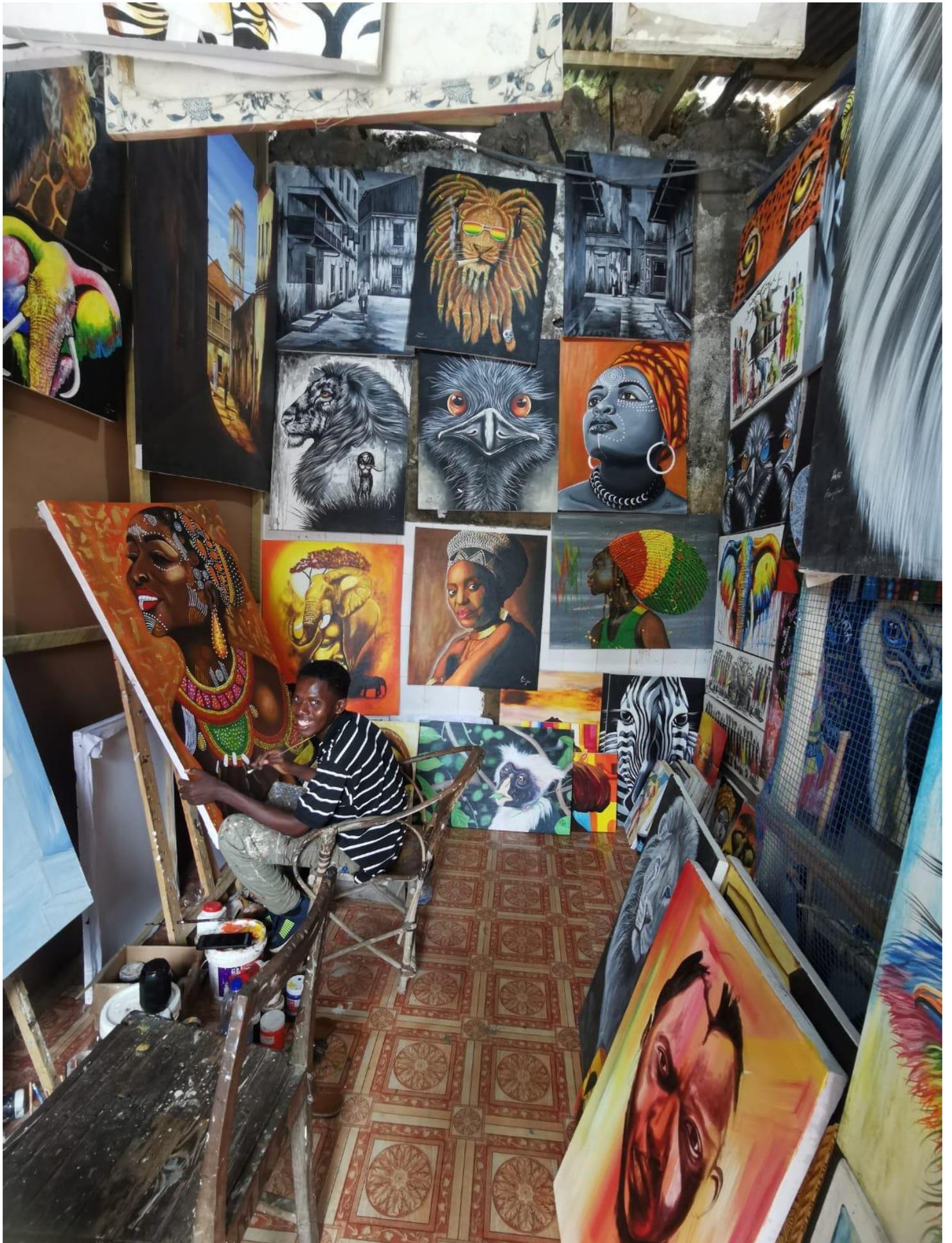




« L'un des arts principaux de Zanzibar : la peinture »



« Le talent à l'état pur !





« J'ai quand même pas totalement laissé tomber le vélo, mais à choisir, je préfère largement le mien, plutôt que ce vélo de location ! »



« Le soir, tout le monde se réunit sur la plage principale, pour jouer au foot, se baigner, et profiter du temps, un peu moins chaud pour partager de bons moments. »



« Aurevoir Zanzibar, il est l'heure de partir après cette semaine sensationnelle avec ma sœur, qui m'a bien reboosté ! »



« Le marché de Darajani, à Stone Town, l'un de mes endroits préférés ! »





« Je retrouve les petits villages et leur ambiance africaine unique »



« Photo de famille ! »



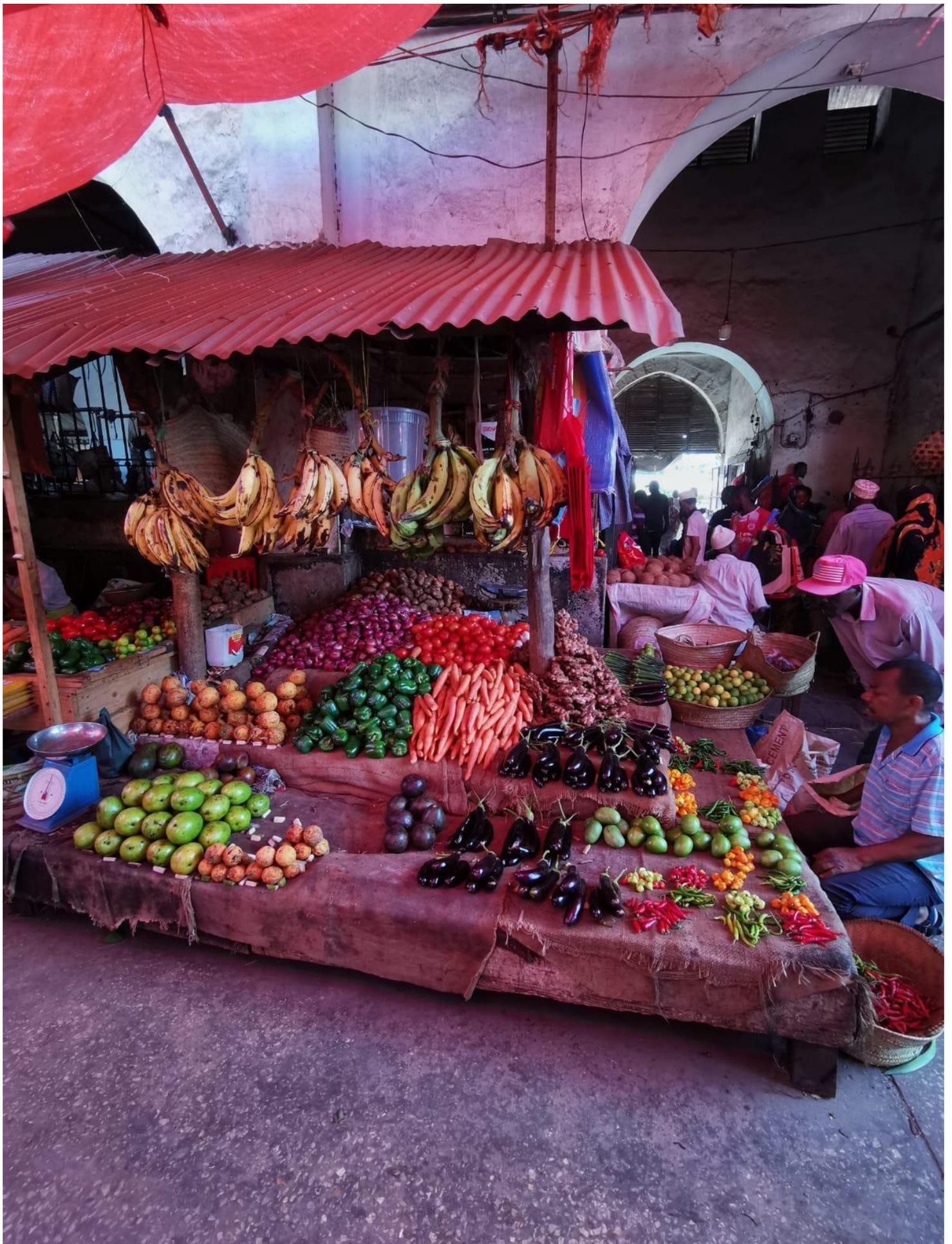
« Construction d'une maison, première étape, préparer l'enduit à étaler sur la maison. »



« Deuxième étape : l'étaler »



« Un jeu de Dames, avec des bouchons de bouteilles en guise de pions. Enormément utilisé par les locaux ici. »



« Etal de fruits et légumes au marché de Darajani »



« La saison des pluies se rapproche... Quelques passages délicats ! »



« Je suis agréablement surpris de retrouver cette population massäi. Je ne pensais pas en voir plus au sud de Arusha, et finalement si, tant mieux, ils sont tellement adorables et fascinants ! »



« Enfants massaï déplaçant un troupeau d'une vingtaine de vaches et chèvres. »



« Marché des massai »



« Arrêt pour cause de crevaison dans ce petit village massai, qui s'empresse de m'aider et de participer à la réparation ! »



« J'avais laissé mon vélo à la station de police. Je l'ai retrouvé, presque deux semaines plus tard. Il m'attendait impatiemment ! Heureux de le retrouver aussi ! C'est parti pour 7000 km jusqu'à Cap Town ! »