

LE KILIMANDJARO ET L'AFRIQUE DU SUD À LEUR PALMARÈS

Deux athlètes en quête de hauteur

En août, Malika Hamzaoui a gravi avec succès les 5892 mètres du Kilimandjaro. En octobre, Rudolph Geoffroy va prendre part à une course en autosuffisance : l'Extrême Marathon du Kalahari Augrabies. Mais qu'est-ce qui fait courir ces licenciés de l'AFA Feyzin/Vénissieux ?

MALIKA HAMZAOUÏ :

“Surtout m'évader”

Pour comprendre les motivations de Malika qui, en août, s'est attaquée au Kilimandjaro -le toit de l'Afrique-, il faut remonter le temps. Cette Normande quadragénaire, désormais domiciliée avec son mari et ses deux filles à Vénissieux, près de la Rotonde, est depuis longtemps une accro des randos et des marches. Aussi, quoi de plus naturel pour elle que de rejoindre l'AFA Feyzin-Vénissieux, et plus précisément les séances de marche nordique qu'anime Marianne Pantanella, entraîneur fédéral ?

Début des années 2000 : Malika décide de changer d'activité professionnelle, histoire de rompre avec la routine. Elle profite de ce break pour s'attaquer au Machu Picchu, l'ancienne cité Inca perchée à 4500 mètres sur un promontoire rocheux au Pérou. “La rando est le plus sûr moyen pour m'évader. J'ai toujours senti ce besoin de me bouger. Avant de reprendre un emploi - Malika est éducatrice de jeunes enfants - j'ai voulu tenter ce périple d'une dizaine de jours, à l'est de la Cordillère des Andes. J'avais envie d'aller à la rencontre des autres, de découvrir des paysages uniques et de m'oxygéner la tête. Je n'ai pas été déçue. J'ai rencontré des gens admirables et j'en ai pris plein les yeux.”

Toujours plus haut

Malika s'offre des treks au Maroc et en France, puis un raid au Népal, plus précisément au Mustang, où elle gravit 4800 mètres. Elle vise ensuite le Kilimandjaro et ses 5892 mètres, au nord-est de la Tanzanie. Une expédition qu'elle a préparée pendant un an. Par le biais de forums internet, elle entre en contact avec trois autres marcheuses et le groupe s'inscrit chez un voyageur, condition impérative pour faire cette ascension. Sa préparation physique, qu'elle peaufine avec

Marianne Pantanella, est minutieuse : piscine, corde à sauter, marches de 14 km tous les deux jours. Début août, c'est le départ. “Un guide et des porteurs nous attendaient. C'était rassurant. Mais une fois arrivées devant cette muraille, je me suis demandé ce que j'étais venue faire là. Mais je n'étais pas au bout de mes surprises. Par exemple, la montée au sommet se fait de nuit. Le “Kili” a tellement de prétendants que, pour éviter les bouchons, les départs sont étalés. C'est devenu une autoroute de l'escalade.

“Le périple nous a occupés six jours : montée, descente, repos dans les camps de base. Mais l'ascension en elle-même, c'est dix-sept heures. À une centaine de mètres du sommet, j'ai cru que j'allais tomber, épuisée. Je ne sentais plus mon corps, ou plutôt, j'avais l'impression de le voir plus loin. Les copines m'ont soutenue. Le moral a repris le dessus. Heureusement, j'avais suivi les conseils de Marianne qui m'avait demandé de commencer l'ascension sans me presser, d'avancer à mon rythme. Cela m'a aidé à aller au bout.”

Exploit sportif ? Pour Malika, pas vraiment. “Même si j'ai goûté au sport dans ma jeunesse, je ne suis pas une sportive. Je préfère dire que je suis très active, que j'aime me dépenser. C'est ce qui me permet d'avancer dans ma vie. Ça ne va pas chercher plus loin.”

Revenue en terre vénissienne, Malika se projette déjà en 2012. Son prochain



trek devrait l'emmener au sommet de l'Aconcagua, point culminant des Amériques, entre le Chili et l'Argentine. Altitude : 6959 m. ©

Malika (à droite) a porté les couleurs de l'AFA Feyzin/Vénissieux sur le plus haut sommet d'Afrique

RUDOLPH GEOFFROY :

“Je veux me surpasser”

Une lampe frontale, une chemise polaire, un short, trois paires de chaussettes, un caleçon long, trois kilos de nourriture lyophilisée, huit kilos de fournitures, le tout dans un sac à dos. C'est tout ce que va emporter Rudolph Geoffroy en Afrique du Sud.

Responsable du service technique au groupe hospitalier mutualiste “Les Portes du Sud”, cet athlète licencié à l'AFA Feyzin/Vénissieux est un habitué des courses d'endurance. À son tableau de chasse, le tour du Mont-blanc en 2001 (163 km, un dénivelé positif de 8900 mètres), le Roc d'Azur à Fréjus l'année suivante (87 km), le Cristalp' en Suisse, les Chemins du Soleil, de Grenoble à Sisteron (360 km)... et le Marathon des Sables (250 km), six jours en autosuffisance alimentaire. Une aventure marocaine qui l'a marqué tant et si bien que Rudolph se prépare à un défi comparable, cette fois-ci en Afrique du Sud. Du 8 au 14 octobre, il va participer au Kalahari Augrabies Extreme Marathon, course à étapes de 250 km.

“C'est une course en autosuffisance, explique le coureur de fond. Elle doit s'exécuter en sept jours. Elle se déroule dans le désert du Kalahari, à proximité de l'Augrabies Falls, sur le fleuve Orange. Là-bas, l'amplitude de tempéra-



Après le Marathon des Sables, Rudolph tente un nouveau raid en autosuffisance en Afrique du Sud

ture est incroyable : + 40°C en journée, - 5°C la nuit. Cela représente un énorme défi, mais je sais que j'en suis capable, je m'y suis préparé depuis quinze semaines avec Daniel Boisjot, mon coach de l'AFA. J'aimerais, au travers de cet exploit sportif, porter et faire connaître les valeurs mutualistes, la solidarité, la performance, la responsabilité et l'humanisme qui sont omniprésentes

dans mon quotidien et qui donnent du sens à notre travail. Ces quatre valeurs seront le fil conducteur de mon périple.”

Rudolph revendique l'étiquette de sportif de longue date. Dans son adolescence puis dans sa vie d'adulte, il a pratiqué le handball jusqu'à un niveau national. “Mais les contraintes professionnelles m'ont conduit à faire des choix. Impossible de concilier entraînements,

matches et vie extra-sportive. Je me suis rabattu sur le VTT. Là, je pouvais me dépenser quand je le voulais, m'inscrire à des courses de plus en plus longues et exigeantes, sur des terrains accidentés.” Puis, il découvre la course à pied et, à partir de 2005, enchaîne Marathon de Lyon, Saintélyon, Marathon des Sables, trail du Ventoux, Marathon d'Annecy... “Je pense avoir progressé en termes d'entraînement méthodique, d'hygiène de vie et de mental.”

Le 5 octobre, Rudolph Geoffroy débarquera à l'aéroport de Johannesburg. Le lendemain, il rejoindra Augrabies pour la course dans laquelle cinquante-cinq athlètes sont engagés, dont cinq Français. “On pourra suivre ma course grâce à une liaison internet à l'accueil du groupe hospitalier, à Vénissieux. J'ai hâte d'y être ! Rencontrer des mordus comme moi, venus de tous horizons, échanger sur ce qui nous pousse à nous retrouver à des milliers de kilomètres de chez nous pour courir... Dans ce milieu, on peut se surpasser grâce à l'entraide entre sportifs, mais également grâce aux encouragements et à la gentillesse des bénévoles et des habitants. C'est également ce que je vais chercher, loin de chez moi.” ©

PROPOS RECUEILLIS PAR DJAMEL YOUNSI

Entreprise
G. ROLANDO
et R. POISSON



ÉTANCHÉITÉ VERTICALE
RAVALEMENT
CLOISONS SÈCHES
PROJECTIONS DIVERSES
ISOLATION THERMIQUE
PEINTURE

3, RUE RASPAIL
69190 SAINT-FONS
TEL. 04 72 89 02 89
FAX 04 78 70 73 99