

Mercredi 03 août 2011 (article de Carlos Soto)

## VÉNISSIEUX

# Malika Hamzaoui se prépare à gravir le Kilimandjaro

Pour certains, les vacances c'est le dépaysement, le farniente ou histoire de couper avec la vie de tous les jours, pour d'autres, comme la Vénissienne Malika Hamzaoui, c'est une période pour se découvrir. Avec trois autres marcheurs, cette éducatrice de jeunes enfants s'envole ce vendredi direction la Tanzanie afin de vaincre le volcan Kilimandjaro (5892 m). « C'est un challenge. C'est le dépassement de moi-même, dans lequel le seul adversaire à affronter sera ma personne, mes propres limites. »

Pour atteindre le toit de l'Afrique, Malika mettra six jours en compagnie d'un guide et de porteurs. Une aventure préparée depuis presque un an et peaufinée avec les conseils de Marianne Pantanella, entraîneur fédéral



Ce week-end, Malika (au centre) était sur le Pilat pour achever sa dernière semaine de préparation

/ Photo Carlos Soto

de marche nordique au sein de l'AFA Feyzin-Vénissieux. A 43 ans, si Malika ne se définit pas comme une grande sportive, elle a participé à de nombreux raids sportifs.

Auparavant elle a fait Le Mustang au Népal, où elle est montée à 4800 m et le Machu Pichu au Pérou (4500 m). Elle a également fait des treks au Maroc, en Tunisie ou de la randonnée en France.

« Le Kilimandjaro, c'est un gros challenge. Monter à 5892 mètres ce n'est anodin », dit Malika. Cette Normande de naissance est originaire de la grande Kabylie et vit aux Minguettes près de la Rotonde.

Appréhende-t-elle cette aventure ? D'une voix douce mais affirmée, Malika évoque ses doutes : « Je me suis posée la question de savoir si j'allais arriver au sommet, quand j'ai confirmé mon inscription. Tout ce qui est du domaine du challenge, c'est du stress. J'ai besoin

de ça pour me ressourcer, d'avoir un objectif à atteindre. Il y a le mental qui joue beaucoup chez moi. Au Népal, mon corps ne suivait pas, c'est grâce au mental et aussi grâce aux conseils du guide que j'ai pu aller jusqu'au bout. C'est une bonne leçon pour ma vie de tous les jours. Je fonctionne un peu comme cela. »

> Le Kilimandjaro est un stratovolcan de forme conique. Il est composé de trois sommets principaux qui sont autant de volcans éteints. Le Kibo avec 5 891,8 mètres d'altitude au centre est le sommet. Il est couronné à son sommet d'une caldeira elliptique large de 2,4 kilomètres et longue de 3,6 kilomètres, duquel s'élève un cône de cendre de 200 mètres de diamètre



Malika Hamzaoui veut se surpasser en arrivant au sommet du Kilimandjaro / Photo Carlos Soto