

# Kilimandjaro Un sommet de générosité



Fondation  
Centre de cancérologie  
Charles-Bruneau



CAHIER DU GRIMPEUR

---

# Kilimandjaro

## Un sommet de générosité



02

## PRÉSENTATION DU PROJET

---

### **La Fondation Centre de cancérologie Charles-Bruneau**

La Fondation Centre de cancérologie Charles-Bruneau est un organisme sans but lucratif qui a été mis sur pied en 1990.

Sa mission est de procurer aux enfants atteints de cancer les meilleures chances de guérison en supportant la recherche et en finançant la création, l'aménagement et le développement du Centre de cancérologie Charles-Bruneau.

Actuellement, plus de 2 000 enfants sont atteints de cancer au Québec et près de 300 nouveaux cas sont diagnostiqués chaque année. La Fondation croit que ces enfants ont le droit de recevoir les meilleurs soins disponibles. Elle s'affère donc à soutenir le positionnement et le développement du Québec en matière de cancérologie pédiatrique.

L'amélioration et l'humanisation des soins, le développement de la recherche médicale et la création d'un milieu de vie hospitalier adapté aux besoins de l'enfant sont au cœur de sa mission.

### **L'ascension du Kilimandjaro**

#### **Pour venir en aide aux enfants atteints de cancer**

Cette année, TVA vous propose une expérience hors de l'ordinaire : l'ascension du Kilimandjaro au profit de la Fondation Centre de cancérologie Charles-Bruneau !

En effet, du 3 au 18 janvier 2009, dix participants, accompagnés de cinq personnalités publiques, tenteront d'atteindre le plus haut sommet africain. Cet audacieux défi a pour objectif d'amasser un maximum de dons pour venir en aide aux enfants atteints de cancer.

Pour ce faire, chaque grimpeur s'engagera à recueillir un minimum de 10 000 \$ pour la Fondation Centre de cancérologie Charles-Bruneau, en plus de défrayer lui-même les coûts liés à son voyage. Tous les fonds amassés seront destinés à l'aménagement du Centre de cancérologie Charles-Bruneau du CHU Sainte-Justine et à la recherche sur le cancer pédiatrique.

# Kilimandjaro

## Un sommet de générosité



03

### COLLECTE DE FONDS

---

Au-delà d'un incroyable défi personnel, l'ascension du Kilimandjaro s'avère au préalable une ambitieuse collecte de fonds. Donc, en plus des frais relatifs à l'expédition, chaque grimpeur s'engage à amasser un **minimum** de 10 000 \$ en don pour la Fondation Centre de cancérologie Charles-Bruneau.

Afin de stimuler la collecte de fonds de chacun, chaque personnalité publique sera jumelée à 2 participants. La collecte personnelle de chacun s'inscrira donc aussi au sein de son équipe.

Votre famille, vos proches, vos collègues de travail, tous peuvent contribuer et assigner leur don à votre nom, soit par des dons en ligne ou en complétant le formulaire de don. Ainsi, nous pourrons suivre l'évolution des collectes individuelles, d'équipe et de l'ensemble des participants sur le site Internet du projet [www.tva.canoe.ca](http://www.tva.canoe.ca). Chaque grimpeur, incluant les personnalités publiques, aura un thermomètre associé à son nom qui permettra à tous de visualiser l'évolution de la collecte de fonds en temps réel.

Les participants pourront compter sur l'appui de la Fondation Centre de cancérologie Charles-Bruneau afin de structurer leurs différents projets de collecte de fonds. TVA diffusera également l'information afin de stimuler l'intérêt du public.

### Stratégies

Bien que chacun ait ses propres idées afin d'amasser un maximum de dons, nous vous soumettons ces quelques idées.

### Organisation d'événements bénéfice

Que ce soit par l'organisation d'un tournoi de golf, d'un souper spectacle, d'une croisière, d'un événement sportif ou d'un vin et fromage, il est primordial de bien définir les objectifs de votre événement. Il se doit d'être bien structuré afin d'en assurer le succès.

Comme la Fondation souhaite vous appuyer efficacement dans l'organisation d'une telle activité, vous êtes invité à remplir et nous retourner le formulaire **Proposition d'activité** que vous trouverez en visitant l'adresse suivante : [www.charlesbruneau.qc.ca/fr/ou/organisez](http://www.charlesbruneau.qc.ca/fr/ou/organisez).



### Sollicitation de dons

La sollicitation de dons directs auprès de vos proches nécessite une attention particulière. À l'aide du site Internet (don en ligne) et du formulaire de don, il vous sera possible de solliciter des dons auprès de votre entourage afin qu'il vous appuie dans votre projet d'ascension du Kilimandjaro au profit de la Fondation Centre de cancérologie Charles-Bruneau. Chaque donateur, s'il utilise le formulaire « papier », devra nous le retourner complété, avec son paiement. Un reçu d'impôt au montant du don sera émis au nom du donateur (applicable seulement pour les dons de 20 \$ et plus).

Il est important de noter **qu'aucune visibilité ne sera offerte aux donateurs.**

Une lettre de sollicitation, que vous pourrez adapter à votre guise, vous sera aussi fournie.

### Commandite

Afin de vous aider dans votre collecte de fonds, un programme de partenariat sera disponible sous peu. Ainsi, il vous sera possible de solliciter des entreprises, idéalement celles avec qui vous avez un contact particulier, afin qu'elles souscrivent une commandite. Par soucis d'équité envers les différents commanditaires, les éléments de visibilité offerts ont été établis en fonction du montant donné. Il est donc très important de suivre ces éléments sans bonification, à moins d'avis contraire. Aussi, il est à noter qu'aucun reçu d'impôt ne sera émis aux commanditaires. Comme ils « achètent » une visibilité, ils ne peuvent donc pas recevoir un reçu pour usage fiscal.

### Vente d'objets promotionnels

Il est possible qu'un item officiel à l'effigie de l'événement soit disponible à titre d'objet promotionnel. Si vous souhaitez vendre d'autres articles, il est impératif de nous en faire part avant d'entamer quoique ce soit.

### Support de TVA

TVA vous propose de vous accompagner et de vous soutenir par le medium de la télévision dans votre collecte de fonds. Ainsi, une équipe de TVA pourra assurer la couverture de certaines des activités des grimpeurs. Un grand appel à la population sera également lancé afin de solliciter la participation de tous à ce grand projet de collecte de fonds.



## COÛT DU PROJET

---

### Coûts

#### 1. Coût de l'inscription, couvrant les frais relatifs au voyage et à l'ascension

Facturé par Tusker Trail

4 239 \$US (environ 4 500 \$CAD)

##### L'inscription comprend :

- Les transferts de l'aéroport à l'hôtel (aller-retour)
- Trois nuits à l'hôtel (lors de l'arrivée et avant le départ)
- Les tentes et les tapis de sol
- La nourriture et l'eau
- Les porteurs (environ trois par grimpeur)
- Les guides lors de l'excursion (environ un guide pour cinq grimpeurs)
- Les autres dépenses relatives à la montée (carte topographique, matériel de premiers soins, permis d'ascension, frais d'entrée dans le parc, transport jusqu'à la montagne, manuel de préparation, etc.)

##### L'inscription ne comprend pas :

- Vaccins (si nécessaires)
- Visa
- Coût du passeport, s'il y a lieu
- Excédent de bagages, s'il y a lieu
- Équipement individuel
- Assurances voyages et médicales
- Autres dépenses liées à l'expédition, non mentionnées dans la rubrique ci-haut
- Pourboires

#### 2. Pourboires

Selon Tusker Trail, il est de mise de remettre un pourboire aux porteurs et aux guides suite à l'expédition. Bien que le montant du pourboire demeure à votre discrétion, Tusker nous propose, pour un groupe de 10 personnes et plus, environ 300 \$US par grimpeur. Les pourboires seront redistribués aux guides et aux porteurs par la suite.

#### 3. Coût du billet d'avion

Facturé par Northwest Airlines

2 500 \$CAD

Le départ se fera le 3 janvier 2008 et le retour, le 17 janvier 2008. L'arrivée à Montréal est donc prévue pour le 18 janvier.



#### **Coordonnées du vol de départ :**

Montréal, Aéroport Pierre-Elliott-Trudeau

Numéro de vol : KL0672B

3 janvier 2009 à 18 h 55

*Escale à Amsterdam (arrivée prévue à 7 h 45, heure locale)*

Amsterdam, aéroport d'Amsterdam Schiphol

Numéro de vol : KL0567B

4 janvier 2009 à 10 h 20

Arrivée à Kilimanjaro International Airport le 11 janvier à 20h45, heure locale

#### **Coordonnées du vol de retour :**

Kilimanjaro, Kilimanjaro International Airport

Numéro de vol : KL0571M

17 janvier 2009 à 21 h 40

*Escale à Amsterdam (arrivée prévue à 7 h 15, heure locale)*

Amsterdam, aéroport d'Amsterdam Schiphol

Numéro de vol : KL0671M

18 janvier 2009 à 15 h 25

Arrivée à Pierre-Elliott-Trudeau le 18 janvier à 17 h 05, heure locale

#### **4. Coût de l'équipement**

Selon les besoins de chaque grimpeur. Par contre, nous tentons présentement d'obtenir un rabais sur l'achat d'équipements pour nos grimpeurs.

#### **5. Coût des vaccins**

Selon les besoins de chaque grimpeur. Pour tous les vaccins, on peut compter environ 500 \$CAD.

#### **6. Coût du visa**

Le visa, obligatoire pour tous les grimpeurs, coûte 75 \$CAD.

#### **7. Assurances voyages et médicales**

Coûts variables.

#### **8. Coût du passeport**

Le coût du passeport est de 87 \$CAN.

#### **9. Autres coûts**

Toutes autres dépenses connexes.



## VISA, PASSEPORT ET VACCINS

---

### Visa et passeport

Les Canadiens qui se rendent en Tanzanie doivent être en possession d'un *passeport canadien*<sup>1</sup> encore valide pendant au moins six mois après la date prévue de leur départ du pays.

De plus, un *visa*<sup>2</sup> (voir le formulaire « Demande de visa » en annexe) est exigé. Les voyageurs peuvent se procurer un visa en arrivant en Tanzanie, mais il est recommandé de s'en procurer un au préalable. Pour cette raison, chacun doit faire sa demande au moins deux mois avant le départ. Le visa de touriste est valide six mois à partir de la date de délivrance, mais la durée du séjour ne peut pas dépasser trois mois. Vous devez vérifier que vous respectez les termes et échéances indiqués sur votre visa.

Il est à noter que votre demande doit être directement acheminée au bureau du Haut-Commissariat pour la République Unie de Tanzanie.

50, Range Road, Ottawa (Ontario) K1N 8J4

### Vaccins

#### Obligatoires :

- Fièvre jaune : 80 \$
- Tétanos-Polio-Rougeole : 0 \$
- Hépatite A et B : 195 \$
- Typhoïde : 40 \$
- Méningite : 120 \$
- Malaria : Prescription
- Antibiotique (ex: Cipro) : Prescription

#### À votre discrétion :

- Rage : 500 \$
- Mal des hauteurs (ex: Diamox) : Prescription

<sup>1</sup> Pour faire votre demande en ligne : [www.ppt.gc.ca/cdn/index.aspx?lang=fra](http://www.ppt.gc.ca/cdn/index.aspx?lang=fra)

<sup>2</sup> Pour remplir la demande de visa en ligne : [www.tzrepottawa.ca/pages/entryvisa.pdf](http://www.tzrepottawa.ca/pages/entryvisa.pdf)

# Kilimandjaro

## Un sommet de générosité



08

### Coordonnées des cliniques santé-voyage

Clinique de Vaccination Santé Voyage  
277, boulevard Churchill  
Greenfield Park, Québec J4V 2M8  
450-465-4980

Clinique Santé Voyage Saint-Luc  
1001, St-Denis  
Montréal, Québec H2L 4M1  
514-890-8332

Clinique du Voyageur  
4689, Papineau  
Montréal, Québec H2H 1V4  
514-521-0630

Clinique Santé Voyage de Montréal  
6865, Sherbrooke Est  
Montréal, Québec H1N 1C7  
514-252-3890

*À noter: Apporter votre carnet de vaccination lorsque vous irez à votre rendez-vous.*



## DURÉE DU PROJET ET ITINÉRAIRE DÉTAILLÉ

---

### Durée du projet

Le projet est d'une durée de 15 jours, soit du 3 au 18 janvier 2009. L'ascension s'échelonne sur 10 jours. Lors de la montée, des vérifications quotidiennes sur l'état de santé des participants auront lieu (2 fois par jour).

3 janvier : Départ de Montréal

4 janvier : Arrivée à Moshi

5 janvier : Rencontre avec les guides et vérification du matériel des grimpeurs

6 au 16 janvier : Ascension du Kilimandjaro

16 janvier : Descente jusqu'à Moshi et repos à l'hôtel

17 janvier : Départ de Moshi

18 janvier : Arrivée à Montréal

### Itinéraire détaillé

3 janvier

Départ de Montréal

4 janvier

MOSHI

Arrivée à Moshi et prise en charge des participants par Tusker Trail.

5 janvier

MOSHI

Nous rencontrerons les guides professionnels de Tusker. Ils nous renseigneront minutieusement sur l'escalade et vérifieront notre équipement.

6 janvier

DE L'ENTRÉE DU PARC LONDOROSI à MTI MKUBWA (9170 pieds - 3,4 km) Après avoir quitté notre hôtel à Moshi, trois heures de route seront nécessaires pour se rendre au Parc Londorossi, lequel est situé sur le versant ouest du Kilimandjaro. À cet endroit, nous procéderons alors à l'inscription avant de nous rendre en voiture à Lemosho Glades. Nous débuterons ensuite notre marche à travers la forêt tropicale, laquelle est très humide. Après trois ou quatre heures de marche, nous atteindrons, en pleine forêt, le camp de Mti Mkubwa, qui signifie « Gros Arbre ».

7 janvier

DE MTI MKUBWA au PLATEAU SHIRA (11500 pieds - 7,3 km)

Ce jour-là, nous devons marcher pendant six ou sept heures. Après le petit déjeuner, dans une vallée non loin du cratère Shira, nous traverserons le Shira Caldera, un plateau désert en haute altitude rarement visité.



8-9 janvier

DU PLATEAU SHIRA au CAMP MOIR (13 650 pieds – 9,2 km)

Pour se rendre au camp Moir, nous devons traverser le plateau Shira, en passant devant la cathédrale du même nom. Environ sept heures plus tard, nous profiterons d'une vue spectaculaire du plateau. Arrivés à destination, nous y passerons deux nuits afin de nous acclimater à l'altitude.

10 janvier

DU CAMP MOIR à la TOUR DE LAVE (14 600 pieds – 3,9 km)

La durée du trajet de cette journée est de trois ou quatre heures. Le camp est situé au pied de la Tour de Lave. Dû à son altitude élevée, cela représente un bon exercice d'acclimatation.

11 janvier

DE LA TOUR DE LAVE au CAMP BARRANCO (12 850 pieds – 3,5 km)

Notre randonnée nous menant au camp Barranco, au travers de la forêt des senecios géants, nous permet de redescendre jusqu'à un peu plus de 2 000 pieds, soit 600 mètres. Le campement est magnifiquement installé sur une crête, au pied du « mur de Barranco », juste en face d'un magnifique ruisseau. C'est à cet endroit que les voies Machame et Lemosho-Lava Tower convergent, de sorte que nous faisons la rencontre des autres grimpeurs empruntant la voie Machame.

12 janvier

Du CAMP BARRANCO au CAMP KARANGA (13 200 pieds – 3,9 km)

Après le petit déjeuner, notre principal défi constitue à faire l'ascension de la paroi de Barranco, une coulée de lave de 500 pieds. Bien qu'il ne s'agisse pas d'un passage technique, cela présente néanmoins certaines difficultés. Une fois parvenus au sommet du « mur », l'ascension devient plus facile et extrêmement belle, alors que nous profitons de points de vue exceptionnels sur les crevasses des pics dentelés du Kibo, à la gauche. Enfin, nous descendons dans la vallée de Karanga, avant de faire l'ascension de l'autre versant de celle-ci, où se trouve notre camp de nuit. Les couchers de soleil y sont absolument spectaculaires.

13 janvier

DU CAMP KARANGA au CAMP BARAFU (14 950 pieds 3,5 km)

L'ascension des pentes rocheuses et rocailleuses menant au camp Barafu est rude mais elle en vaut vraiment la peine. Nous arriverons à destination relativement tôt. Une acclimatation à environ 16 000 pieds nous permettra d'atteindre le cratère, le lendemain.

14 janvier

DU CAMP BARAFU au CAMP CRATER (18 370 pieds – 4,5 km)

Nous avancerons sur des chemins tortueux pendant sept heures, jusqu'à la périphérie du cratère.

15 janvier

DU CAMP CRATER au SOMMET jusqu'au CAMP DU MILLENIUM (19 340 pieds - 12 500 pieds)

Nous mettrons presque deux heures pour atteindre le pic Uhuru, le sommet. Après avoir célébré notre réussite, nous descendrons pour nous rendre à notre dernier camp, sur la montagne.

## Kilimandjaro Un sommet de générosité



11

16 janvier

DU CAMP MILLENIUM à MOSHI (3 000 pieds - 11 km)

Le matin, nous entreprendrons un trajet de quatre heures pour atteindre la route où nous attendra le véhicule avec lequel nous regagnerons notre hôtel. Après une douche bien chaude, un repos amplement mérité vous attendra, dans un vrai lit.

17 janvier

MOSHI

Départ de Moshi.

18 janvier

Arrivée à Montréal.

### **Tusker Trail**

Tusker, entreprise responsable de toute la logistique de l'expédition sur la montagne, cumule une trentaine d'années d'expérience en tourisme d'aventure et en ascension de montagnes. Son fondateur, Eddie Frank, est un expert de l'altitude. Il est également premier répondant en régions isolées. Chaque année, 18 guides de chez Tusker doivent suivre un cours intensif de plusieurs jours afin d'acquérir ou de réviser les connaissances nécessaires. L'entreprise priorise donc la sécurité des participants. Fait à noter, Tusker dépense plus de 60 % de ses revenus en Tanzanie. Cet argent contribue ainsi à l'avancement de l'économie de la communauté. Les employés de l'entreprise sont majoritairement des résidents locaux et les salaires alloués respectent les normes d'équité.

# Kilimandjaro

## Un sommet de générosité



12

## ENTRAÎNEMENT

---

### L'entraînement

Selon Tusker Trail, il n'est pas nécessaire d'être un athlète pour prendre part à l'aventure. Toutefois, la bonne condition physique est essentielle à l'atteinte du sommet ainsi qu'à l'appréciation générale de l'expérience.

C'est pourquoi, afin d'être bien préparé à l'ascension du Kilimandjaro, François Langlois accompagnera les grimpeurs tout au long du processus d'entraînement. Troisième québécois à avoir atteint le sommet du mont Everest, Monsieur Langlois a déjà gravité le Kilimandjaro. Il partagera sa précieuse expérience avec les participants afin que tous puissent apprécier la randonnée et profiter de ses précieux conseils. Le programme d'entraînement<sup>1</sup> proposé représente un idéal et a été élaboré en fonction de bien préparer les grimpeurs afin qu'ils puissent apprécier l'ascension. Toutefois, ce programme demeure à titre suggestif. N'hésitez pas à consulter un entraîneur professionnel si vous souhaitez compléter votre entraînement. Nous vous proposons aussi un document expliquant les différents types d'exercices de musculation<sup>2</sup> que vous pouvez exécuter ainsi que les types d'exercices d'étirements<sup>3</sup>.

**À noter :** Le programme d'entraînement a été élaboré par François Langlois, s'appuyant sur sa riche expérience en randonnée de montagne. Cependant, il faut prendre note qu'il n'a pas été conçu par un entraîneur certifié.

<sup>1</sup> Voir « Proposition d'entraînement » en annexe

<sup>2</sup> Voir « Types d'exercices de musculation » en annexe

<sup>3</sup> Voir « Types d'exercices d'étirements » en annexe



## SANTÉ

---

La Fondation Centre de Cancérologie Charles-Bruneau et TVA se joignent à Tusker Trail pour faire de la santé des grimpeurs, une priorité. Toutes les précautions sont mises de l'avant afin de faire de cette expédition, une randonnée sécuritaire. En ce sens, Tusker demande à chaque participant de remplir les formulaires « Medical Fitness Report »<sup>1</sup> ainsi que « Permission to threat »<sup>1</sup> et de leur faire parvenir avant le départ. En plus de leur permettre d'agir en cas d'urgence, Tusker s'assure d'être informé de l'état de santé de chacun des marcheurs ainsi que de leurs antécédents médicaux.

### Recommandations de Tusker Trail

Monsieur Eddie Frank, fondateur de Tusker Trail qui nous accompagnera sur la montagne, est certifié « wilderness medic » (WFR) par le « Wilderness medical associates ». Tous ses guides suivent un cours « High Altitude Medical Training Course », ce qui leur permet d'obtenir le certificat « High Altitude First Responder ». Sans être médecin, ils ont donc une formation solide en matière de premiers soins en haute altitude. Lors de l'ascension, les guides prennent soin de vérifier l'état de santé des marcheurs quotidiennement.

Tusker Trail suggère aussi aux participants d'avoir 500 \$US (argent comptant) en leur possession. Bien que chacun ait sa propre assurance médicale, il est préférable de pouvoir payer les soins à domicile en argent comptant en cas d'urgence, compte tenu que c'est parfois la seule façon de régler la note.

En plus des différents vaccins énumérés ci-haut, il va de soi que les médicaments personnels doivent être apportés. Par exemples, un EpiPen pour les allergies, un inhalateur pour l'asthme, etc. Vous devez aussi apporter toutes vos prescriptions, quelques fois demandées aux douanes. Tusker nous assure que tous les moyens possibles sont pris afin que l'eau et la nourriture soient traitées de manière sécuritaire pour la santé des participants.

### Risques associés à la santé durant l'ascension

Bien que toutes les précautions possibles soient prises afin de diminuer les risques associés à l'ascension, la randonnée en montagne comporte toujours des risques. Chaque être humain réagit à l'altitude. L'oxygène y étant moins présente, certains symptômes peuvent apparaître, tels que l'essoufflement, la modification de rythme respiratoire, les réveils fréquents la nuit. Ces symptômes ne sont pas alarmants, ils méritent seulement que l'on y porte attention.

<sup>1</sup> Voir les formulaires en annexe.



## **En voici quelques autres :**

### **Mal de l'altitude**

Le mal de l'altitude est une combinaison de troubles physiologiques qui peuvent apparaître lors d'un séjour en haute altitude et dont les symptômes peuvent être :

- a) trouble gastro-intestinal (nausées ou vomissements)
- b) fatigue ou faiblesse
- c) étourdissements ou vertiges
- d) trouble du sommeil

Bien sûr, chacun de ces symptômes peut varier de léger à grave selon plusieurs facteurs : âge, sexe, condition physique, etc. Certaines personnes s'acclimatent rapidement, tandis que d'autres ont besoin de plus de temps. Plusieurs moyens peuvent être pris afin de traiter le mal de l'altitude :

- a) Prévoir un temps de repos et une acclimatation à la même altitude;
- b) Descendre immédiatement si on observe des symptômes sévères. Le fait de descendre à une altitude située à au moins 500 mètres en-dessous de l'altitude à laquelle les symptômes se sont manifestés permet habituellement de faire diminuer les symptômes.

Malgré tout, la méthode de prévention la plus efficace demeure l'ascension progressive, ce que Tusker privilégie. Des périodes d'acclimatation durant l'ascension sont aussi prévues afin d'aider notre corps à s'adapter. Une alimentation saine et de bonnes périodes de repos sont aussi des facteurs importants. Il existe aussi certains médicaments qui aident à réduire les effets du mal de l'altitude (ex: Diamox).

\*\*\* Il est à noter que l'œdème cérébral et l'œdème pulmonaire sont des cas extrêmement rares.

### **Œdème cérébral de haute altitude**

Une forme plus sévère du mal de l'altitude peut se traduire par un œdème cérébral, potentiellement mortel pour la victime. Celui-ci est causé par l'accumulation de liquide dans le cerveau. Il s'accompagne des symptômes aggravés suivants : vomissements, maux de tête violents, troubles de coordination des mouvements, les comportements incohérents et la confusion des propos, etc. Le meilleur traitement demeure un diagnostic rapide de l'œdème cérébral, Il faut amorcer la descente dès que l'ataxie ou l'altération de la conscience commence à se manifester. Le traitement hyperbare (sac de Gamow) associé à l'oxygénothérapie peut aussi être efficace si la descente n'est pas possible tout de suite, équipement dont Tusker est muni.

### **Œdème pulmonaire de haute altitude**

Un autre risque associé à l'altitude est l'œdème pulmonaire, dont les symptômes sont les suivants : une toux persistante, une baisse de la performance physique et un délai de récupération prolongé après un exercice. Parmi les autres symptômes courants, on peut mentionner la fatigue, la faiblesse, un essoufflement à l'effort ainsi que les signes habituels du mal de l'altitude. À mesure que progresse le syndrome, la toux sèche ainsi qu'un effet de resserrement de la poitrine surviennent, même au repos. Encore une fois, la descente immédiate est primordiale afin de traiter l'état physique de la victime. Il est important de mentionner que, malgré la gravité de ces situations, les guides de Tusker Trail sont formés pour réagir adéquatement.



## ÉQUIPEMENT

---

### Équipement de base

La liste suivante regroupe l'équipement que chacun des grimpeurs doit apporter avec lui. Sachant que ce matériel peut être spécialisé et très coûteux, nous organiserons une soirée privée dans un magasin de plein-air avec des spécialistes qui pourront vous conseiller. De plus, nous tentons d'obtenir un rabais important sur le prix régulier des articles en magasin.

### À ne pas oublier

- Passeport (valide au moins pour 6 mois après le retour)
- Visa
- Carte d'assurance maladie
- Numéro de police d'assurance
- Billet d'avion

### Vêtements

- Tuque
- 2 paires de gants (léger en licra et épais)
- 1 écharpe en polaire
- Souliers de course ou sandales
- Bottes de randonnée imperméables
- 2 chemises à manches longues
- 2 t-shirts (polypropylène idéalement, pas de coton)
- 1 paire de short
- 3 paires de bas léger
- 6 paires de bas plus chaud
- 1 maillot de bain
- 1 pantalon de montagne léger convertible en short
- 1 pantalon de montagne plus chaud (polaire)
- 1 paire de combinaison
- 1 polaire (indice : 200)
- 1 manteau respirant imperméable (style Goretex, 3 plis)
- Sous-vêtements de rechange (pas de coton)
- 2 serviettes
- 2 débarbouillettes
- Manteau d'expédition (*down jacket*) ou « doudoune » (indice : 700)



### Accessoires

- Sac de couchage (avec une cote de confort de -29°C)
- Bouchons pour dormir
- Sac de transport pour tout votre équipement (style poche de hockey)
- Chapeau pour le soleil
- Lunettes de soleil
- Bâton télescopique de marche
- 1 paire de guêtres
- 2 gourdes de 1 litre
- Chasse-moustiques
- Canif
- Lampe frontale avec des piles de rechange
- Baume à lèvres
- Crème solaire (indice de protection : 30)
- Un petit sac à dos (entre 30 et 50 litres)
- Couvre sac imperméable
- Bandeau cylindrique
- Purell (100 ml)
- 4 paquets de serviettes humidifiées
- 10 sacs Ziploc
- Parapluie d'un bon diamètre
- Papier de toilette
- Collations (bar tendre, GORP, etc.)
- Cartes à jouer
- Walkman
- Trousse de toilette (ex : brosse à dents, dentifrice, lunettes, verres de contact, etc.)
- 2<sup>e</sup> paire de lunettes pour la vue (si applicable)
- Une trousse de premiers soins personnelle

### À mettre dans votre trousse de premiers soins personnelle :

- Tampons désinfectants
- Pansements
- Pilules contre la diarrhée
- Pilules de malaria
- Pilules contre le mal des hauteurs (Diamox)
- Antibiotiques et médicaments personnels (s'il y a lieu)
- Ibuprofène ou Tylenol
- Pince à cils
- Pansements pour ampoules
- etc.

### Équipement fourni par Tusker

- Tapis de sol
- Tentes pour dormir
- Tente cuisine
- Tous les repas
- Toilette portative
- Papier hygiénique
- Eau potable

# Kilimandjaro

## Un sommet de générosité



17

### CALENDRIER

---

#### **15 septembre 2008**

- a) Envoi du 1<sup>er</sup> dépôt<sup>1</sup> (500 \$US)
- b) Début de la collecte de fonds pour les participants.
- c) Début de l'entraînement des grimpeurs

#### **19 septembre 2008**

Présentation officielle des grimpeurs et des personnalités publiques à *Salut Bonjour!*

#### **27 septembre**

Première sortie préparatoire (Mont Orford)

#### **1<sup>er</sup> octobre**

- a) Envoi du 2<sup>e</sup> dépôt (700 \$US)<sup>2</sup>
- b) Envoi des autres formulaires<sup>3</sup>:
  - *Permission to threat*
  - *Travel Service Agreement*
  - *Additional Information Form*

#### **3 octobre**

Date limite pour entreprendre les procédures de vaccination

#### **Octobre**

Soirée privée dans un magasin pour l'achat d'équipement

#### **25-26 octobre**

Deuxième sortie préparatoire en montagne (Mont Washington)

<sup>1</sup> Voir le formulaire « Credit card authorization » en annexe et si payé par chèque, libeller à l'ordre de Tusker Trail. Envoyer à la Fondation Centre de cancérologie Charles-Bruneau, à l'attention de Jean-Pascal Provost

<sup>2</sup> Voir le formulaire « Credit card authorization » en annexe et si payé par chèque, libeller à l'ordre de Tusker Trail.

<sup>3</sup> Envoyer à la Fondation Centre de cancérologie Charles-Bruneau, à l'attention de Jean-Pascal Provost

# Kilimandjaro

## Un sommet de générosité



18

### **1<sup>er</sup> novembre**

a) Envoi de la balance due pour le coût de l'inscription.

b) Envoi des derniers formulaires :

- *Itinerary Acceptance Form*

- *Autres*

*Envoyer à la Fondation Centre de cancérologie Charles-Bruneau, à l'attention de Jean-Pascal Provost*

### **15 novembre**

a) Paiement du montant total des billets d'avion (2 500 \$CAD)

*Envoyer le chèque à la Fondation (à l'attention de Jean-Pascal Provost) libellé à l'ordre de Northwest Airlines*

b) Envoi de la demande de visa avec les différents éléments demandés

*Envoyer directement au bureau du Haut commissariat pour la République Unie de la Tanzanie*

*(voir le formulaire « demande de visa » en annexe).*

### **23 novembre**

Troisième sortie préparatoire en montagne (Mont Tremblant)

### **Décembre**

Dernière réunion avant le départ



### **Formulaires à envoyer**

On compte 6 formulaires que les participants doivent remplir et nous faire parvenir. Les grimpeurs doivent envoyer ces formulaires à la Fondation Centre de cancérologie Charles-Bruneau, à l'attention de Jean-Pascal Provost. Nous nous chargerons d'envoyer ceux-ci au bon endroit.

Fondation Centre de cancérologie Charles-Bruneau  
4515, de Rouen, Montréal, Québec H1V 1H1

Téléphone : 514-256-0404  
Sans frais : 1-877-256-0404  
Télécopieur : 514-256-2116

### **Date limite pour envoyer les formulaires :**

1. *Trip application* : à l'inscription (septembre)
2. *Medical Fitness report* : à l'inscription (septembre)
3. *Permission to threat* : 1<sup>er</sup> octobre
4. *Travel Service Agreement* : 1<sup>er</sup> octobre
5. *Additional Information Form* : 1<sup>er</sup> octobre
6. *Itinerary Acceptance Form* : 1<sup>er</sup> novembre

### **Paiements à envoyer**

En ce qui a trait au montant de l'inscription, le paiement peut s'effectuer par carte de crédit (voir le formulaire « Credit card authorization » en annexe) ou par chèque, libellé à l'ordre de Tusker Trail.

### **Dates et montant des dépôts :**

À l'inscription (15 septembre) : 1<sup>er</sup> dépôt de 500 \$US  
1<sup>er</sup> octobre : 2<sup>e</sup> dépôt de 700 \$US  
1<sup>er</sup> novembre : la balance due

Pour les billets d'avion, le montant total du coût des billets d'avion, soit 2 500 \$, devra être payé le 15 novembre. Le paiement devra s'effectuer par chèque, libellé à l'ordre de : Northwest Airlines. Veuillez faire parvenir votre paiement à la Fondation Centre de cancérologie Charles-Bruneau, à l'attention de Jean-Pascal Provost.

# Kilimandjaro

## Un sommet de générosité



20

### INFORMATIONS SUR LA TANZANIE

---

#### Le Kilimandjaro

Situé en Tanzanie, le Kilimandjaro constitue le point culminant de l'Afrique, avec une hauteur de 5 895 mètres (19 340 pieds). Ce volcan datant de 750 000 ans est désormais un espace protégé du *Kilimandjaro National Park*. Il couvre une superficie de 388 500 hectares, ce qui en fait l'un des plus grands volcans du monde.

L'origine du nom de cette montagne est controversée. Selon certains, il viendrait des mots *kilima* (petite montagne) et *njaro* (démon du froid). D'autres croient qu'il ferait allusion à l'expression *njaro* (caravanes) en référence aux convois d'esclaves qui transigeaient autrefois par la région. Pour les Masaï, guerriers semi-nomades d'Afrique de l'Est, c'est simplement la « maison de Dieu ». Il fut renommé plus tard par le gouvernement de la Tanzanie, pic Uhuru, qui signifie « liberté » en swahili.

Au fil de l'ascension, plusieurs zones climatiques se relaient. Le climat est chaud au pied de la montagne et les neiges éternelles recouvrent son sommet. On y voit la faune et la flore évoluer tout au long de la randonnée. Environ 20 000 grimpeurs tentent d'escalader le Kilimandjaro chaque année. Sa pente modérée rend son ascension accessible à tous et ce, durant toute l'année. Mais les meilleures périodes demeurent janvier, février, septembre et octobre. Il faut toutefois être bien préparé : un entraînement responsable, un équipement adéquat ainsi qu'une vérification quotidienne de l'état de santé des participants contribueront à augmenter les chances d'atteindre le sommet en plus de réduire les risques associés à la santé lors de l'expédition.

La possibilité d'inconforts ou de problèmes dus à l'altitude représente le plus grand défi. Les symptômes typiques ressentis (maux de tête, nausées et grande fatigue) peuvent normalement être évités ou contrôlés par une marche lente et par un temps d'acclimatation adéquat. Une médication préventive (Diamox) peut également être prise avant l'ascension.

Victime du réchauffement de la planète, la communauté scientifique évalue l'espérance de vie de la calotte glacière du Kilimandjaro à une quinzaine d'années. C'est donc une chance unique de la voir de près avant qu'elle ne disparaisse !



## **Fiche technique de la Tanzanie**

*Nom officiel* : République unie de Tanzanie

*Population* : 36 766 000 d'habitants.

*Superficie* : 945 087 km<sup>2</sup>.

*Langues officielles* : kiswahili, anglais.

*Espérance de vie* : 45,5 ans.

*Capitale* : Dodoma (204 000 hab.).

*Villes principales* : Mwanza, Tanga, Arusha, Zanzibar.

*Religions* : chrétiens (45 %), musulmans (35 %), autres (20 %).

*Monnaie* : le shilling tanzanien (Tsh).

*Régime* : présidentiel, parlementaire et multipartiste.

*Chef de l'État* : Jakaya Kikwete (depuis décembre 2005).

*Principales villes* : Dar es Salaam, Zanzibar, Mwanza, Tanga, Mbeya, Tabora, Arusha

*Taux de change* : 1 \$ canadien équivaut à 1103,6 Shillings tanzaniens en date du 29 août 2008.

## **Climat**

La Tanzanie possède deux zones climatiques bien distinctes : l'intérieur, avec les hauts plateaux subissant un climat tropical tempéré, et la côte, au climat équatorial humide. Plus vous montez, plus la température décroît. La saison sèche s'étend de mai à octobre. Les mois les plus chauds vont de décembre à février. La saison des pluies s'étend de la mi-mars au début mai mais l'essentiel des pluies est concentré en avril. La majeure partie de la Tanzanie a deux saisons des pluies (la longue, de mars à mai, et la courte, de novembre à décembre).

## **Achats**

La devise est le shilling tanzanien (TZS). Les cartes de crédit sont habituellement acceptées par les grands hôtels, les transporteurs européens et les autres entreprises desservants une clientèle internationale. Dans la plupart des endroits, l'argent liquide ou les chèques de voyage en dollars américains sont les modes de paiement privilégiés, particulièrement pour payer les notes d'hôtel, les souvenirs et l'entrée dans les parcs nationaux. Les chèques de voyage libellés en dollars canadiens ne sont pas acceptés. On trouve de plus en plus de guichets automatiques que l'on peut utiliser pour accéder à des comptes bancaires canadiens, mais ils sont souvent en panne. Nous vous conseillons donc d'avoir en votre possession un peu d'argent liquide en dollars américains.



### **Voici quelques spécialités locales en matière de souvenir :**

- Le café (équitable), cultivé dans les grandes plantations du Nord, est excellent.
- Les sculptures sur bois d'ébène, les plus connues sont les sculptures makondes.
- Les objets en pierre à savon.
- La vannerie et la poterie, artisanat bantou qui vient de la région du lac Nyasa.
- Les vêtements et tissus traditionnels.
- Les jouets d'enfants.

### **À éviter :**

Les œufs d'autruche, les peaux de zèbre, les trophées, les carapaces de tortue.

### **Décalage horaire**

On doit compter 7 heures de plus qu'à Montréal, heure d'été.

### **Quelques mots en kiswahili**

|                                 |                            |                 |
|---------------------------------|----------------------------|-----------------|
| Bonjour : Jambo                 | Froid : Baridi             | 1 : Moja        |
| Comment allez-vous ? : Habari ? | Chaud : Moto               | 2 : Mbili       |
| Bien : Mzuri sana               | Oui : Ndio                 | 3 : Tatu        |
| Merci : A sante                 | Combien : Ngapi            | 4 : Nne         |
| S'il vous plaît : Karibu        | Quand : Lini               | 5 : Tano        |
| Aurevoir : Kwaheri              | Où : Wapi                  | 6 : Sita        |
| Manger : Kula                   | Dormir : Lala              | 7 : Saba        |
| Nourriture : Chakula            | Argent : Pesa              | 8 : Nane        |
| Eau : Maji                      | Loin : Mbali               | 9 : Tisa        |
| Je voudrais : Ninataka          | Près : Karibu              | 10 : Kumi       |
| Hier : Jana                     | Montagne : Mlima           | 20 : Ishirini   |
| Demain : Kesho                  | Très lentement : Pole Pole | 30 : Thalathini |
| Aujourd'hui : Leo               | Temps : Saa                | 40 : Arubaini   |
| Non : Hapana                    | Heure : Saa                | 50 : Hamsini    |
| Café : Kahawa                   | Montre : Saa               | 60 : Sitini     |
| Tente : Hema                    | Matin : Asubuhi            | 70 : Sabini     |
| Avec du lait : Na Maziwa        | Soir : Jioni/Usiku         | 80 : Thamanini  |
| Avec du sucre : Na Sukari       | Après-midi : Mchana        | 90 : Tisini     |
| Bière : Pombe                   | Soirée : Alasiri/Jioni     |                 |
|                                 | Nuit : Usiku               |                 |

# Kilimandjaro

## Un sommet de générosité



### ANNEXES

---



### PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

| 15 sept. – 21 sept.   |       | Semaine 1                 |       |                                 |   |  | Total : 3h00          |
|---|-------|---------------------------|-------|---------------------------------|---|--|-----------------------|
| Lundi   | Mardi | Mercredi                  | Jeudi | Vendredi                        | Samedi                                    | Dimanche   |                       |
| Cardio (30 min.)<br>Jogging   |       | Cardio (40 min.)<br>Vélo  |       | Cardio (30 min.)<br>Natation    |   | Sortie (60 min.)<br>Ascension des marches (4 fois) |                       |
|   |       | Musculation*<br>(20 min.) |       |                                 |   | Mont-Royal<br>Coin Peel et Dr. Penfield            |                       |
| * Musculation : 3 séries de 10 à 15 répétitions pour tous les exercices. Exercices de musculation: extension des jambes, squats, crunchs (abdominaux) et push-ups (voir le document en annexe pour l'explication de chacun des exercices) |       |                           |       |                                 |   |  |                       |
| 22 sept. – 28 sept.   |       | Semaine 2                 |       |                                 |   |  | Total : 2h00 + sortie |
| Lundi   | Mardi | Mercredi                  | Jeudi | Vendredi                        | Samedi                                    | Dimanche   |                       |
| Cardio (30 min.)<br>Jogging léger   |       | Cardio (40 min.)<br>Vélo  |       | Cardio (30 min.)<br>Rollerblade | Sortie préparatoire I<br>Mont Orford      |  |                       |
|   |       | Musculation<br>(20 min.)  |       |                                 |   |  |                       |
| 29 sept. – 5 octobre  |       | Semaine 3                 |       |                                 |   |  | Total : 3h15          |
| Lundi   | Mardi | Mercredi                  | Jeudi | Vendredi                        | Samedi                                    | Dimanche   |                       |
| Cardio (30 min.)<br>Rollerblade   |       | Cardio (45 min.)<br>Vélo  |       | Cardio (30 min.)<br>Jogging     |   | Sortie (60 min.)<br>Ascension des marches (5 fois) |                       |
|   |       |                           |       | Musculation<br>(15 min.)        |   | Mont-Royal<br>Coin Peel et Dr. Penfield            |                       |
| 6 oct. – 12 octobre   |       | Semaine 4                 |       |                                 |   |  | Total : 4h00          |
| Lundi   | Mardi | Mercredi                  | Jeudi | Vendredi                        | Samedi                                    | Dimanche   |                       |
| Cardio (60 min.)<br>Natation  |       | Cardio (40 min.)<br>Vélo  |       | Cardio (40 min.)<br>Jogging     |   | Sortie (60 min.)<br>Jogging                        |                       |
|   |       | Musculation<br>(20 min.)  |       | Musculation<br>(20 min.)        |   |  |                       |
| 13 oct. – 19 octobre  |       | Semaine 5                 |       |                                 |   |  | Total : 4h00          |
| Lundi   | Mardi | Mercredi                  | Jeudi | Vendredi                        | Samedi                                    | Dimanche   |                       |
|   |       | Cardio (60 min.)          |       | Cardio (60 min.)                |   | Sortie (60 min.)<br>Ascension des marches (8 fois) |                       |
|   |       | Musculation<br>(30 min.)  |       | Musculation<br>(30 min.)        |   | Mont-Royal<br>Coin Peel et Dr. Penfield            |                       |
| 20 oct. – 26 octobre  |       | Semaine 6                 |       |                                 |   |  | Total : 1h00 + sortie |
| Lundi   | Mardi | Mercredi                  | Jeudi | Vendredi                        | Samedi                                    | Dimanche   |                       |
|   |       | Cardio (30 min.)          |       |                                 | Sortie préparatoire II<br>Mont Washington | Sortie préparatoire II<br>Mont Washington          |                       |
|   |       | Musculation<br>(30 min.)  |       |                                 |   |  |                       |

# Kilimandjaro

## Un sommet de générosité



25

| 27 oct. – 2 novembre.             |       | Semaine 7             |                  |                       |                  | Total : 4h30   |
|-----------------------------------|-------|-----------------------|------------------|-----------------------|------------------|--|
| Lundi                             | Mardi | Mercredi              | Jeudi            | Vendredi              | Samedi           | Dimanche   |
|                                   |       | Cardio (60 min.)      |                  | Cardio (60 min.)      |                  | Sortie (90 min.)                                     |
|                                   |       | Musculation (30 min.) |                  | Musculation (30 min.) |                  |  |
| 3 nov. – 9 novembre               |       | Semaine 8             |                  |                       |                  | Total : 4h30   |
| Lundi                             | Mardi | Mercredi              | Jeudi            | Vendredi              | Samedi           | Dimanche   |
|                                   |       | Cardio (60 min.)      |                  | Cardio (60 min.)      |                  | Sortie (90 min.)                                     |
|                                   |       | Musculation (30 min.) |                  | Musculation (30 min.) |                  |  |
| 10 nov. – 16 novembre             |       | Semaine 9             |                  |                       |                  | Total : 5h30   |
| Lundi                             | Mardi | Mercredi              | Jeudi            | Vendredi              | Samedi           | Dimanche   |
|                                   |       | Cardio (80 min.)      | Cardio (80 min.) | Cardio (80 min.)      |                  | Sortie (90 min.)                                     |
|                                   |       |                       |                  |                       |                  |  |
| 17 nov. – 23 novembre             |       | Semaine 10            |                  |                       |                  | Total : 3h00 + sortie                                |
| Lundi                             | Mardi | Mercredi              | Jeudi            | Vendredi              | Samedi           | Dimanche   |
|                                   |       | Cardio (60 min.)      |                  | Cardio (60 min.)      |                  | Sortie préparatoire III Mont-Tremblant               |
|                                   |       | Musculation (60 min.) |                  |                       |                  |  |
| 24 nov. – 30 novembre             |       | Semaine 11            |                  |                       |                  | Total : 6h00   |
| Lundi                             | Mardi | Mercredi              | Jeudi            | Vendredi              | Samedi           | Dimanche   |
|                                   |       | Cardio (90 min.)      | Cardio (60 min.) | Cardio (90 min.)      |                  | Sortie (120 min.)<br>Ascension des marches (15 fois) |
|                                   |       |                       |                  |                       |                  | Mont-Royal<br>Coin Peel et Dr. Penfield              |
| 1 <sup>er</sup> déc. – 7 décembre |       | Semaine 12            |                  |                       |                  | Total : 4h00   |
| Lundi                             | Mardi | Mercredi              | Jeudi            | Vendredi              | Samedi           | Dimanche   |
|                                   |       | Musculation (60 min.) |                  |                       | Cardio (90 min.) | Cardio (90 min.)                                     |

# Kilimandjaro

## Un sommet de générosité



26

| 8 déc. - 14 décembre  |       | Semaine 13       |                   |                   |                  | Total : 3h30   |
|-----------------------|-------|------------------|-------------------|-------------------|------------------|--|
| Lundi                 | Mardi | Mercredi         | Jeudi             | Vendredi          | Samedi           | Dimanche   |
| Cardio (90 min.)      |       |                  | Cardio (120 min.) |                   |                  |  |
| 15 déc. - 21 décembre |       | Semaine 14       |                   |                   |                  | Total : 3h30   |
| Lundi                 | Mardi | Mercredi         | Jeudi             | Vendredi          | Samedi           | Dimanche   |
|                       |       |                  |                   | Cardio (120 min.) |                  | Sortie (90 min.)                                     |
| 22 déc. - 3 janvier   |       | Semaine 15 et 16 |                   |                   |                  | Total : 5h30   |
| Lundi                 | Mardi | Mercredi         | Jeudi             | Vendredi          | Samedi           | Dimanche   |
|                       |       |                  | Cardio (60 min.)  |                   | Cardio (60 min.) | Sortie (120 min.)<br>Ascension des marches (20 fois) |
|                       |       |                  |                   |                   |                  | Mont Royal<br>Coin Peel et Dr. Penfield              |



## TYPES D'EXERCICES DE MUSCULATION

### Squat ?



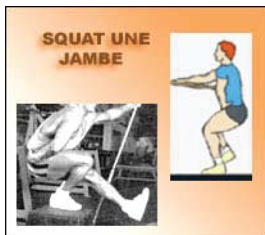
**Muscles sollicités :** Quadriceps, grand fessier, soléaire et l'ensemble des muscles du dos (surtout les muscles spinaux : muscles de la colonne vertébrale).

**Ce que vous devez faire :** La flexion des genoux (ce mouvement est appelé : squat) est le mouvement-roi des exercices de musculation. Il fait travailler l'ensemble des muscles des cuisses, mais aussi de nombreux muscles du reste du corps. Debout, pieds écartés de la largeur du bassin, une barre droite en appui sur l'arrière des épaules (vous pouvez équiper votre barre d'un manchon en mousse qui rend la position plus confortable). Les mains sont espacées de la largeur des épaules.

Pliez les genoux et descendez les fessiers vers le sol. Vos talons ne doivent pas décoller du sol lors de la descente. Lorsque vos cuisses sont parallèles au sol, revenez lentement à la position de départ avec la force de vos cuisses et de vos fessiers. Travaillez en souplesse sans à-coup. Pour garder le dos bien droit lors de la réalisation de cet exercice, regardez devant vous (ne regardez pas vos pieds).

**Respiration :** en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous remontez à la position de départ et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous êtes debout avant de descendre. Surtout ne bloquez pas votre respiration et effectuez des grands mouvements respiratoires entre deux séries d'exercice afin de bien ventiler votre organisme.

### Squat une jambe



**Son but :** Cet exercice de musculation très efficace sollicite et développe les muscles des cuisses et les fessiers. Il est excellent pour développer la coordination, l'équilibre et le développement musculaire. Cet exercice s'exécute de la même façon que le squat mais sur une seule jambe. Il convient parfaitement à ceux qui n'ont pas ou très peu de matériel ou à ceux qui ont des problèmes au dos et qui ne peuvent pas faire de squat à la barre.

**Muscles ciblés :** Quadriceps (droit antérieur, biceps crural, vaste externe et interne), fessiers, ischios, grand adducteur, petit adducteur, soléaire.

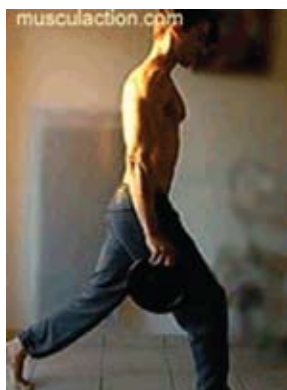
**Exécution de l'exercice :** Debout, une main sur un support qui permettra de garder l'équilibre, l'autre tenant un haltère ou libre si vous travaillez avec le poids du corps.

Fléchir les genoux et amener la cuisse parallèle au sol en gardant le dos droit. Remonter à la position de départ en sentant bien la contraction des quadriceps et fessiers. La jambe arrière reste pliée et ne touche pas le sol.

**Respiration :** Inspirez lors de la descente et expirez lorsque vous remontez à la position de départ.



### Fentes

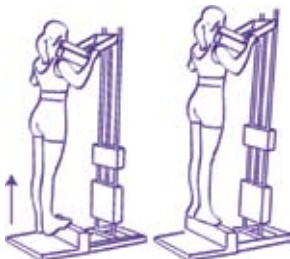


**Son but :** Les fentes avant galbent et musclent les cuisses et fessiers. Très pratiqué en salle de musculation, cet exercice ne permet pas d'utiliser de lourdes charges et nécessite un certain temps d'adaptation avant d'avoir un bon équilibre lors de son exécution.

**Muscles ciblés :** Grand fessier, quadriceps (droit antérieur, biceps crural, vaste externe et interne), arrière cuisses, soléaire des mollets, abdominaux, petit et moyen fessiers, adducteurs, dos (spinaux, lombaires).

**Variantes :** Il est possible de réaliser les fentes avant avec une barre droite ou deux haltères. On peut faire des fentes sur place sans avancer ni reculer ou en marchant. Il est aussi possible de poser la pointe du pied arrière plus en hauteur sur un banc par exemple. Une autre variante des fentes est possible en les faisant sur le côté comme sur le dessin à droite, ce qui sollicite plus les adducteurs.

### Les mollets



**Ce que vous devez faire :** Cet exercice est idéal pour le renforcement et le développement des mollets, principalement le muscle jumeau interne. Debout, les épaules sont en appui sous les deux manchons rembourrés de caoutchouc, les mains tenant les poignées de la machine. Les pieds sont écartés de la largeur du bassin, la pointe des pieds sur le bord de la marche et les talons sont dans le vide en direction du sol. Les muscles des mollets sont donc étirés au maximum. Dans un mouvement lent et contrôlé, soulevez les talons le plus haut possible en contractant au maximum les muscles de vos mollets. Redescendez progressivement à la position de départ.

**Respiration :** en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous soulevez les talons et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous revenez à la position de départ.

### Les quadriceps



**Ce que vous devez faire :** Cet exercice est idéal pour le renforcement et le développement des quadriceps (muscles se trouvant sur la face avant des cuisses). Assis(e) sur le siège de la machine, le dos en appui sur le dossier (bien plaquer vos lombaires sur le banc), les mains tenant les poignées se trouvant sur les côtés. Les pieds sont coincés sur les rondins de la machine. En contractant les muscles des cuisses, levez les pieds en tendant les jambes qui doivent être parallèles au sol. Revenez lentement à la position de départ en freinant le mouvement.

**Respiration :** en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous tendez les jambes et inspirez (gonfler les poumons) lorsque les jambes reviennent à la position de départ.

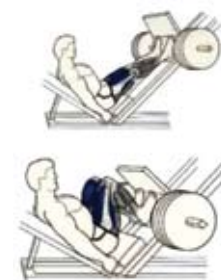


### Élévations sur pointes des pieds

Assis, les plantes de pied placées sur le support. Monter la charge jusqu'à être sur la pointe des pieds. Redescendre lentement jusqu'à ce que les talons soient en dessous de l'horizontale (les chevilles fléchies). Si l'exercice est impossible dans l'un ou l'autre sens, c'est que le poids est trop lourd (l'exercice peut aussi se faire debout ou à la presse oblique).

### Presse oblique

Assis, le dos droit mais légèrement penché vers l'arrière, les mains en retrait vers l'arrière pour supporter le tronc, amener le poids vers le haut jusqu'au blocage des genoux. Se concentrer sur la descente lente et régulière. Lancer la jambe vers le haut avec élan ne fait que réduire l'efficacité de l'exercice.



### Voici quelques autres conseils pour muscler les arrières et minimiser la fatigue et les risques de blessures...

L'objectif de ces exercices n'est pas d'augmenter la masse musculaire mais d'améliorer l'endurance. Bien qu'il soit important de solliciter les grands muscles dorsaux, il faut aussi cibler les petites masses musculaires qui se fatiguent plus rapidement. Pour y parvenir, il est préférable de maintenir une position ou d'exécuter lentement l'exercice proposé. Consigne : Concentrez-vous sur l'exécution du mouvement et non sur la quantité de répétition ou du temps maintenu. Arrêtez l'exercice si vous n'êtes plus en mesure de l'exécuter avec une posture parfaite.

- 1- Extension de dos (posture du lotus) : 2 séries de 30 à 60 secondes  
Couché sur le ventre, décollez les jambes et le tronc du sol, les bras sont allongés le long du corps en extension, les paumes vers le haut.
- 2- Extension de jambe : 2 séries de 15 à 25 répétitions par jambe  
À quatre pattes, étirer une jambe vers l'arrière et le haut. Ne pas tourner le bassin mais le garder en ligne avec le tronc.
- 3- Ciseau de jambe (1 à la fois) : 2 séries de 15 à 25 répétitions par jambe  
Couché sur le dos, faites des battements de jambe (une seule jambe à la fois) entre un et six pouces du sol.
- 4- Trapèze : 1 série de 25 à 40 répétitions  
Debout, les genoux fléchis, relevez les épaules pour qu'elles aillent toucher les oreilles. Pour agrémenter l'exercice, tenez des poids libres, des boîtes de conserves ou des bouteilles d'eau!
- 5- Rotation du tronc : séries de 15 à 25 rotations de chaque côté  
Assis au sol ou debout : déplacez un poids en tournant de droite à gauche en gardant le dos bien droit. Visualisez votre colonne vertébrale qui s'étire en effectuant la rotation. Ralentissez le mouvement et prenez une pause en arrivant de chaque côté pour contrôler le mouvement. Essayez d'aller le plus loin possible sans faire tourner vos hanches.
- 6- Serviette derrière la tête : 2 séries de 8 à 15 répétitions  
Placez une serviette derrière la tête et tenez les extrémités à la hauteur des yeux pour créer une résistance. Il suffit de pousser la tête vers l'arrière puis de relâcher. La tête n'a pas besoin de reculer ou devrait le faire tout au plus de quelques centimètres.

Préparé par François Langlois

*Veillez noter que je ne suis pas un entraîneur professionnel ; je ne fais que partager mon expérience personnelle et ce que j'ai appris au cours de mes expéditions. N'hésitez pas à compléter ce programme avec l'aide d'un professionnel du conditionnement physique...*

**Source ?** Bernard Tinkler, kinésologue, ESPACES



### Muscles des jambes (mollets)



**Ce que vous devez faire :** Debout face à un mur, exécutez une fente avant, le buste est aligné dans le prolongement de la jambe arrière dont le pied est posé au sol (il ne faut surtout pas que le talon du pied arrière soit décollé). Venez poser les deux paumes des mains sur le mur. Allongez la nuque (comme si la tête était attirée vers le haut). Le genou de la jambe avant est plié et celui-ci doit rester à l'aplomb de la cheville (le genou et la cheville doivent se trouver sur le même axe vertical). En pliant un peu plus le genou avant, passez tout le poids du corps en avant, vous devez ressentir l'étirement dans le mollet de la jambe arrière qui reste toujours tendue durant l'exercice. Gardez la position pendant 30 secondes et faites l'exercice de l'autre côté.

**Respiration :** en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement.



### Muscles des cuisses (ischios-jambiers)

**Ce que vous devez faire :** Assis(e), les fessiers au sol, les deux mains en appui au sol et en arrière des fessiers, la jambe droite est tendue devant soi (la plante du pied gauche vient se placer sur la face intérieure de la cuisse droite). Saisissez avec votre main gauche la pointe de votre pied droit en tirant les orteils vers vous. Afin d'étirer au maximum la chaîne musculaire postérieure, basculez le bassin vers l'avant (en creusant légèrement les lombaires).  
Note : lorsque vous saisissez votre pied, veuillez plier à partir du bassin et non en enroulant le dos. Gardez la position 20 à 30 secondes et faites ensuite le même exercice de l'autre côté.

**Respiration :** en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement.



### Muscles des cuisses (quadriceps)

**Ce que vous devez faire :** Assis(e), jambes pliées, les fessiers en appui sur les talons, les deux mains en appui au sol et placées en arrière des fessiers, gardez le dos bien droit. Décollez le bassin en le gardant aligné avec le dos et les cuisses (qui sont sur le même axe). Gardez la position 20 à 30 secondes et revenez lentement à la position de départ.

**Respiration :** en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement.



### Muscles des cuisses et bas du dos (lombaires)



**Ce que vous devez faire :** Assis(e) au sol sur les fessiers, genoux tendus, les deux paumes des mains posées sur les genoux, tirez la pointe des pieds vers vous.

Tendre progressivement les bras et attrapez si vous le pouvez la pointe des pieds tout en gardant les jambes tendues. Si votre souplesse ne vous permet pas d'atteindre la pointe de vos pieds, vous pouvez passer une ceinture ou une serviette éponge sous la plante de vos pieds et tenir dans chaque main les extrémités de celle-ci. Il faut veiller à garder le dos le plus droit possible lorsque vous attrapez vos pieds car l'objectif est de sentir l'étirement derrière les cuisses. Cet exercice assouplira également le bas de votre dos (les lombaires) ainsi que vos muscles fessiers. Gardez la position 20 à 30 secondes et revenez lentement à la position de départ en déroulant le dos.

**Respiration :** en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement.

### Muscles des cuisses (Ischios-jambiers)



**Ce que vous devez faire :** Assis(e) sur une chaise, un pied posé au sol avec le genou plié, l'autre jambe est tendue, le talon reposant sur le rebord d'une deuxième chaise ou un autre support tel qu'un muret, petit meuble...

En gardant le dos droit et en «tirant» les fessiers vers l'arrière laissez le genou de la jambe tendue descendre vers le sol uniquement par la pesanteur. Gardez la position pendant 3 à 5 minutes.

**Respiration :** en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement.



### Muscles des cuisses

**Ce que vous devez faire :** Debout, le pied gauche au sol, le genou droit plié avec le coup de pied droit en appui dans le creux de la main, la main gauche est en appui sur un mur ou tout autre support stable. Amenez le pied droit en contact de la fesse droite tout en gardant le bassin bloqué. Pour faire cet exercice correctement il faut contracter les muscles fessiers durant tout le temps d'étirement. Une fois que vous avez atteint l'étirement maximal, gardez la position 20 à 30 secondes. Cet exercice est excellent pour les pratiquants de course à pied et de footing.

**Respiration :** en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement.

### Muscles des cuisses

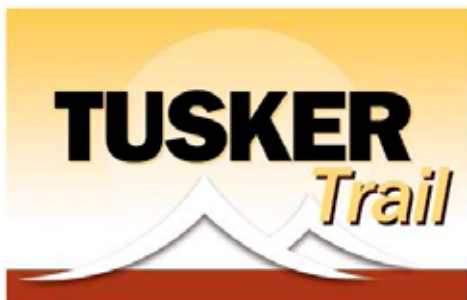
**Ce que vous devez faire :** Debout, les deux mains en appui au sol, écartez les mains de la largeur des épaules, les pieds écartés de la largeur du bassin. Sans décoller les mains, tendez les genoux. Après avoir gardé cette position 10 à 20 secondes, rapprochez progressivement les mains en direction des pieds tout en gardant les talons en appui au sol. Gardez la position 20 à 30 secondes. Revenez lentement à la position de départ en pliant les genoux.

**Respiration :** en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement.

Préparé par François Langlois

Source : [www.easygym.com](http://www.easygym.com)





924 Incline Way - Suite H, Incline Village NV, 89451 - Lake Tahoe USA  
Tel: 775.833.9700 - Fax: 775.833.9704 - Email: getwild@tusker.com

[www.tusker.com](http://www.tusker.com)

## CREDIT CARD AUTHORIZATION FOR LAND COSTS

If you wish to pay your land costs with a credit card complete this page and mail or fax it to our office.

This form is used to prevent credit card fraud. It is for your protection as well as ours.

CREDIT CARD TYPE (Circle one)      Visa      MasterCard      American Express      Discover

CREDIT CARD NUMBER \_\_\_\_\_ EXPIRY DATE \_\_\_\_\_

NAME AS SHOWN ON CARD \_\_\_\_\_ SECURITY CODE \_\_\_\_\_

Security Code for VISA, MasterCard or Discover: The 3-digit security code can be found on the back of your VISA, MasterCard or Discover in the signature strip. There will be 7-digit number. The last 3 digits are your security code.

Security Code for American Express: The 4-digit security code for American Express is printed on the front of the card directly over the last raised digit in your card number.

PERSONS AUTHORIZED TO TRAVEL:

- |          |          |
|----------|----------|
| 1. _____ | 2. _____ |
| 3. _____ | 4. _____ |
| 5. _____ | 6. _____ |

YOUR CREDIT CARD BILLING ADDRESS:

Street \_\_\_\_\_

City \_\_\_\_\_ State/Province \_\_\_\_\_ Zip \_\_\_\_\_

Home tel. (    ) \_\_\_\_\_ Work tel. (    ) \_\_\_\_\_

I have read Tusker Trail's booking conditions carefully, especially noting the policy on cancellations, late sign up, itinerary changes, and my responsibility. I understand and agree fully to these conditions. In lieu of a credit card imprint, I authorize Tusker Trail to charge travel arrangements to the following credit card as per the payment schedule below.

CARD HOLDER SIGNATURE \_\_\_\_\_

### PAYMENT SCHEDULE

My card will be charged as follows:

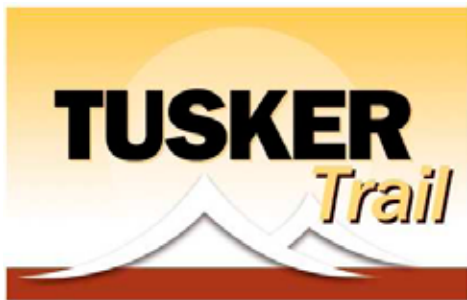
First deposit (\$500 per person authorized above) will be charged at the time I submit this form.

Second deposit (\$700 per person authorized above) will be charged on the first of the month, in the 4<sup>th</sup> month before departure.

Final Payment for each person authorized above will be charged on the first of the month, in the 2<sup>nd</sup> month before departure.

### CANCELLATIONS

At the time we receive written notice of cancellation of your trip, the following fees will apply for each person: More than 60 days before departure - \$250; 30-60 Days - 25% of the land cost; 0-29 Days - 100% of the land cost. It is your responsibility to ensure that you are healthy enough to participate in our trips. If you cancel your trip for ANY reason – even medical issues – once Tusker has confirmed your place on a trip, refunds will only be issued minus applicable cancellation fees. This is why we strongly recommend that you buy trip cancellation insurance.



924 Incline Way - Suite H, Incline Village NV, 89451 - Lake Tahoe USA  
Tel: 775.833.9700 - Fax: 775.833.9704 - Email: getwild@tusker.com

[www.tusker.com](http://www.tusker.com)

## TRIP APPLICATION

Please complete this form and send it to us with your US\$500 deposit - by fax, mail or email scan.

You can pay with credit card, bank wire, check or good ol' cash.

A credit card form is enclosed with this application.

### Name as on Passport:

First Name \_\_\_\_\_ Last Name (Family) \_\_\_\_\_

Occupation \_\_\_\_\_ Male \_\_\_\_\_ Female \_\_\_\_\_

Birthdate \_\_\_\_\_ Birthplace City/Country \_\_\_\_\_ Email \_\_\_\_\_

Mailing Address \_\_\_\_\_ Apt/Ste # \_\_\_\_\_

City \_\_\_\_\_ State/Prov \_\_\_\_\_ Zip/Postal Code \_\_\_\_\_ Country \_\_\_\_\_

Home phone ( ) \_\_\_\_\_ Work phone ( ) \_\_\_\_\_

Mobile phone ( ) \_\_\_\_\_ Fax ( ) \_\_\_\_\_

Trip & Departure Date \_\_\_\_\_

Name of group if you know it \_\_\_\_\_

Why did you choose Tusker Trail? \_\_\_\_\_

### Medical Information:

Have you ever had diabetes? YES | NO      Have you ever had a respiratory problem? YES | NO

Have you ever had a heart problem? YES | NO      Have you ever had asthma? YES | NO

Are you on blood thinning medication? YES | NO

### Payment:

I will pay for my **LAND COSTS** with (circle one):      Amex | Discover | Visa | MC | Check | Bank Transfer | Cash

*The attached **CREDIT CARD AUTHORIZATION FORM** is required for credit card payments*

I have read Tusker Trail's booking conditions carefully on Page 2, especially noting the policy on cancellations and refunds. I understand and agree fully to these conditions.

(Parent or Guardian signature is required for travelers under the age of 18).

Signature \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

**BOOKING YOUR TRIP** To secure your spot on a Tusker trip complete our trip application and lodge your deposit. We'll then send you a detailed pre-departure trip planning packet. It tells you all you'll need to know about prepping for your trip, and then some. If we can't offer you a place we'll return your deposit within 14 days. We accept US\$ in the form of personal or bank checks, Money Orders, Visa, MasterCard, American Express or Discover cards. The payment schedule is as follows:

- US\$500 per person due upon booking (to secure your spot).
- US\$700 per person due on the 1st of the month, in the 4th month before departure.
- Final payment on the 1st of the month, in the 2nd month before your departure.

If we haven't received your payment and no special arrangements have been made, we will assume that you've canceled and fill your spot from our waiting list. If someone else is paying for any portion of your trip, you (the traveler) are responsible for payments and cancellation fees. **Credit Card Payments:** The land cost of your trip will be charged to your credit card automatically on the dates listed in the payment schedule above. If you need to change credit cards please do so PRIOR to the charge date. Once your card is charged, if you decide to use a different card, we will assess you the 3% finance charge.

**CANCELLATIONS** At the time we receive written notice of cancellation of your trip, the following fees will apply for each person:

- More than 60 days before your Tusker departure date - \$250.
- 30-60 Days - 25% of the land cost.
- 0-29 Days - 100% of the land cost.

**Trip Cancellation Insurance:** It is your responsibility to ensure that you are healthy enough to participate in our trips. Once Tusker has confirmed your place on a trip, cancellation fees will apply if you cancel your trip for ANY reason – even for medical issues. We strongly recommend that you buy trip cancellation insurance.

**RAIN-CHECKS** We can only offer a rain check for the part of your trip that is operated by Tusker Trail. As we do not have control over service providers, we cannot offer rain checks for their services. They may levy their own cancellation fees. Rain checks are available only for the Kilimanjaro Climb and Mongolia Trek. Once you have signed up for one of the above trips, if you have to postpone, please contact our office immediately. We cannot guarantee it, but we'll do our best to reschedule your trip. **Rain-Check Terms & Conditions:** At the time that we receive written request that you wish to postpone your Tusker trip, the following fees will apply to each person:

- More than 60 days before departure – NO CHARGE
- 45-60 days before departure - \$100
- 5-44 days before departure - \$250
- 0-4 days before departure – May not be possible, so call us immediately!

If we are able to give you a rain-check we will hold the deposits that you have paid, and apply them to your postponed Tusker Trail trip. The price of your Tusker Trail trip will remain valid for up to 1 year from the date that we received your original deposit. If you decide to cancel your trip completely, we will use your first notification to us as the cancellation date, and base your cancellation fees on your original trip date.

**AIRFARE** Our payment, cancellation and postponement policies do not apply to air travel arranged through Tusker Trail. Full payment for air travel is usually due the day after we make your reservation. Cancellation and change policies are different for each airline we use.

**HEALTH** Each Tusker trip member is required to submit our Medical Fitness Report. This form does not require your doctor's signature; however it does require complete disclosure about your health. Once we receive your medical form, we'll be able to confirm your acceptance on the trip. If there are any concerns about your health we may need to contact your doctor for more detailed information. Please send your medical form to us immediately after sending your application and deposit. This will allow us adequate time for review and possible follow-up questions. It will also allow you sufficient time to make alternate plans in the event you are not eligible to join the expedition.

**GUARANTEED KILIMANJARO DEPARTURES** We have many scheduled departures throughout the year. All of our Kilimanjaro departures are guaranteed – even if there is only 1 climber. This means that we will NEVER cancel a Kilimanjaro climb due to low sign up. Extension and/or other expedition departures are not guaranteed, as they are operated by other service providers.

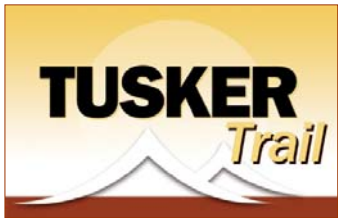
**CUSTOM KILIMANJARO DEPARTURES** We are happy to customize your Kilimanjaro climbing dates. There is no surcharge for a custom Kilimanjaro climb. As we have a limited number of guides, you should place your deposit immediately. **Climbing Alone:** If you would like a private climb and you want to climb alone, there is an additional charge of US\$975. **Private Groups:** If there are 2 or more in your group there is no additional cost!

**SINGLE SUPPLEMENT** Kilimanjaro: If you are on your own and join a Kilimanjaro climb, we'll match you up with a roommate of the same gender. Should you require your own room at our hotel in Moshi and/or tent while on the Kilimanjaro climb, it will cost extra. If you are forced to sleep in a single room or tent due to an odd number of climbers, we will not charge you the single supplement. **Trip Extensions:** You may schedule a private trip extension or join an existing group. All extension prices are based on double occupancy. This means you will be sharing vehicles and guides, as well as accommodation. If you choose, or are forced to use single accommodations due to an odd-numbered group, you will be charged a single supplement.

**LATE ITINERARY CHANGES** If you change your itinerary you will be charged \$125 per new itinerary. We must receive your written approval by the next business day at 12 noon, Pacific Time. You will be responsible for any additional charges that may be levied by other service providers.

**TUSKER DISCRETION** Tusker Trail requires trip members to be prepared physically, psychologically and to have the correct equipment for all our trips. After signup, TUSKER TRAIL reserves the right to dismiss a Trip member at any time for any reasons that TUSKER TRAIL may later learn about the Trip member. Trip members must provide us with true and accurate information. If we must cancel or change a trip, we will do our best to provide you with a full or partial refund for the Tusker Trail-operated land portion of your trip. This refund shall release Tusker Trail & Safari Co. from any further liability. Tusker Trail & Safari Co. is not responsible for expenses incurred by trip members in preparing for the trip, e.g. non-refundable fees for air tickets; equipment; visa fees, etc. Cancellation fees may be levied by other operators running other portions of your trip. Due to the nature of this wilderness trip, certain events may occur which could incur additional costs not planned for at this time, including but not limited to currency fluctuation, change in costs or means of conveyance, the cost of evacuation, medical treatment, body recovery and/or repatriation and other related matters. Those additional costs are not the responsibility of Tusker Trail & Safari Co. and that the Trip member is responsible for the payment of those costs. Any search and rescue undertaken on the trip member's behalf will be the financial responsibility of the trip member involved, including costs incurred by Tusker Trail & Safari Co., other expeditions, governments or other entities.

**EVENTS BEYOND OUR CONTROL** Force Majeure & Delayed or Cancelled Trips: Tusker Trail may, at any time, cancel or withdraw a tour or trek due to circumstances beyond our reasonable control such as weather or other acts of God, strikes, war, hostile governments, riots, fire, pandemics, etc. In these cases, we will, with no penalty to ourselves, undertake to notify you of the circumstances for our withdrawal of the tour or trek. In the event we choose to cancel a tour or trek for one of these uncontrollable and safety oriented reasons, neither Tusker Trail nor our staff, vendors or service providers will be liable or responsible for refunds, reimbursements, increased or altered trip fees or damages to participants or clients.



**MEDICAL FITNESS REPORT - To be completed by the Trip Member**  
**CONFIDENTIAL MEDICAL RECORD**

924 Incline Way Suite H, Incline Village NV, 89451 USA  
 Tel: 775-833-9700 Fax: 775-833-9704 Email: getwild@tusker.com

Office Use Only Approval:

Please complete this form and return it to the Tusker office as soon as as you receive it. This will allow us adequate time for review and possible follow-up questions. It will also allow you sufficient time to make alternate plans in the event you are not eligible to join the expedition. It is NOT required that your doctor sign this form. After review, we may require further evaluation by a physician, in order to establish your eligibility to join the expedition.

**PART 1 GENERAL INFORMATION**

**Trip Member**

Name \_\_\_\_\_ Address \_\_\_\_\_ Apt. # \_\_\_\_\_  
 Gender  Male  Female City \_\_\_\_\_  
 Age at Start of Trip \_\_\_\_\_ DOB \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ State/Prov. \_\_\_\_\_ Zip/Code \_\_\_\_\_  
 Height \_\_\_\_\_ ft. \_\_\_\_\_ ins. Weight \_\_\_\_\_ lbs. Country \_\_\_\_\_  
 Occupation \_\_\_\_\_ Daytime Tel: ( \_\_\_\_\_ ) \_\_\_\_\_  
 Do you speak or understand English?  Yes  No Evening Tel: ( \_\_\_\_\_ ) \_\_\_\_\_  
 Email \_\_\_\_\_ Fax: ( \_\_\_\_\_ ) \_\_\_\_\_

**Emergency Contact**

Name \_\_\_\_\_  
 Relationship \_\_\_\_\_  
 Daytime Tel: ( \_\_\_\_\_ ) \_\_\_\_\_  
 Evening Tel: ( \_\_\_\_\_ ) \_\_\_\_\_  
 Cellphone: ( \_\_\_\_\_ ) \_\_\_\_\_  
 Fax: ( \_\_\_\_\_ ) \_\_\_\_\_  
 Email \_\_\_\_\_

**#1 Physician - Type:**

Name \_\_\_\_\_  
 Telephone: ( \_\_\_\_\_ ) \_\_\_\_\_  
 Fax: ( \_\_\_\_\_ ) \_\_\_\_\_

**#2 Physician (if applicable) Type:**

Name \_\_\_\_\_  
 Telephone: ( \_\_\_\_\_ ) \_\_\_\_\_  
 Fax: ( \_\_\_\_\_ ) \_\_\_\_\_

**Insurance Information**

You are responsible for any medical expenses, and should be covered by your own illness and accident insurance. Your medical coverage may be limited away from home, or may not cover you at all. So, be sure to check on your medical coverage before you travel. You will find information about insurance included in your pre-departure packet. **IMPORTANT:** If you require medical care in Africa, you will need to pay for the services in cash, then claim your expenses back from your insurance company. You should take \$500 in cash in the event of an emergency.

Do you have insurance?  Yes  No

**PART 2 MEDICAL INFORMATION**

**A. Allergies** (Including allergies to medicines, foods, insect bites/stings)  NONE

| Allergy | Reaction | Medication Required (if any) |
|---------|----------|------------------------------|
|         |          |                              |
|         |          |                              |
|         |          |                              |

**B. Current Medications** (Including psychiatric meds, over-the-counter meds, inhalers)  NONE

| Medication | Taken for (Symptom/Condition) | Dosage | Start Date | Current Side Effects |
|------------|-------------------------------|--------|------------|----------------------|
|            |                               |        |            |                      |
|            |                               |        |            |                      |
|            |                               |        |            |                      |

# PART 3 HEALTH PROFILE

Your Name: \_\_\_\_\_

| # | Mark "Yes" or "No" - Details Below                                      | Y | N | #  | Mark "Yes" or "No" - Details Below                            | Y | N |
|---|---|---|---|----|---|---|---|
| 1 | Seizure within the past 1 year  |   |   | 6  | Medical device, e.g. Hearing aid, prosthetic device           |   |   |
| 2 | Hospitalization/Emergency Room/Urgent Care visit within the past 1 year |   |   | 7  | Neck; Back; Shoulder; Knee; Ankle or other orthopedic problem |   |   |
| 3 | History of heart attack; bypass; angioplasty; angina                    |   |   | 8  | Currently Pregnant  |   |   |
| 4 | Other cardiac conditions, e.g. heart murmur or rhythm abnormality       |   |   | 9  | Other medical issues; illnesses; symptoms or requirements     |   |   |
| 5 | Mental/psychological condition (Currently or history of)                |   |   | 10 | Asthma (Currently or history of)                              |   |   |
| # | Details:  |   |   |    |   |   |   |
|   |   |   |   |    |   |   |   |
|   |   |   |   |    |   |   |   |

## PART 4 CARDIOVASCULAR FITNESS - REQUIRED INFO

**A. Statistics/Vital Signs** - It is VERY IMPORTANT that we receive this form RIGHT AWAY. If you are not able to obtain the blood pressure reading right away, please send the form to us without it, and then email or fax your blood pressure to us at a later date.

**CURRENT BLOOD PRESSURE. A READING IS REQUIRED WITHIN 6 MONTHS OF START OF TRIP** Please submit a second reading at that time if applicable. You may take your own blood pressure at a local drug store.

Current Age \_\_\_\_\_ Blood pressure reading \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_ Date taken \_\_\_\_\_

If blood pressure is over 150/90, please take a second reading:

Second Blood Pressure Reading \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_ Date taken \_\_\_\_\_

### B. Cardiovascular Risk Factors

| Yes | No  |  |
|-----|-----|--|
| ___ | ___ | Diagnosed high blood pressure, even if being controlled with medication  |
| ___ | ___ | Smoker   |
| ___ | ___ | Diabetic (If yes, pls include details such as insulin dependant vs. non-insulin dependant)   |
| ___ | ___ | Known abnormally high cholesterol level; on a diet or medication for a lipid abnormality   |
| ___ | ___ | Family history (parent or sibling) of heart attack; coronary artery bypass; angioplasty; or sudden unexplained death before age 55                             |
| ___ | ___ | Unexplained chest pain or pressure; shortness of breath; heart palpitations; sweats; exertional dizziness; fainting spells (please detail on a separate sheet) |

### C. Current Exercise Activity

Please list the activities in which you engage daily or weekly. This should indicate your current fitness level. Include such activities as walking a pet, mowing a lawn, or any sports and athletics.

| Activity | Frequency | Approximate Time/Distance | Leisurely - Moderately - Intensely |
|----------|-----------|---------------------------|------------------------------------|
|          |           |                           |                                    |
|          |           |                           |                                    |
|          |           |                           |                                    |

## PART 5 SIGNATURE REQUIRED

Over the years many trip members with a variety of medical difficulties have successfully completed our trip. However, we need to be aware of these conditions, in order to be fully prepared in the event of an emergency. Failure to disclose such information could result in serious harm to you and your fellow trip members. In the event of a medical emergency, I give Tusker Trail permission to release my medical details on this report to any personnel whom they deem essential to facilitate my medical treatment, evacuation or transport.

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
 Applicant's signature Date