

# ACTIVITE PREPARATOIRE SUR LES SOMMETS

## Mise en contexte

*Vous êtes quatre ou cinq élèves de la classe très motivés par la randonnée pédestre et l'ascension d'une montagne en haute altitude. Votre professeur d'éducation physique, la direction, votre enseignant et vos parents vous autorisent à planifier ce projet que vous réaliserez dans 4 mois, à la fin de l'année scolaire. On vous permet d'aller gravir la plus haute montagne de l'Afrique : le Kilimandjaro. Wow! Quelle chance! Vous gravirez cette montagne de 5897 mètres d'altitude en huit jours. Maintenant, il est venu le temps de prévoir la planification des quatre prochains mois.*

1-Comment penses-tu te préparer **physiquement**? Quels entraînements prévois-tu faire?

---

---

---

---

---

2-Quels **équipements** auras-tu besoin?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

