

Ascension du Kilimandjaro 2026

Dossier de présentation

Tous au sommet avec J-P



1. Présentation du projet

Ce projet est bien plus qu'un projet sportif. Il s'agit d'une expédition d'ascension du mont Kilimandjaro (5 895 m), le point culminant de l'Afrique, situé au cœur de la Tanzanie.

Prévue pour Mars 2026, cette aventure s'inscrit à la croisée de plusieurs dimensions : le dépassement de soi, l'engagement solidaire et la prise de conscience écologique.

Ce projet est né de l'envie de vivre une expérience hors du commun, en lien direct avec la nature et les limites humaines, tout en restant ancré dans les réalités sociales et environnementales de notre époque. L'ascension du Kilimandjaro n'est pas seulement un défi physique exigeant : c'est aussi une marche vers le sens, une démarche personnelle et collective pour s'interroger sur ce que signifie avancer, ensemble, vers un sommet symbolique.

À travers ce projet, je souhaite :

- Repousser mes limites physiques et mentales
- Partager une expérience humaine forte
- Créer un contenu visuel et éditorial inspirant, vecteur d'émotion et de transmission

En somme, cette ascension est une aventure qui conjugue l'effort, le lien et le sens. Une tentative d'habiter le monde autrement, l'espace d'une marche vers le ciel.

2. À propos du porteur du projet

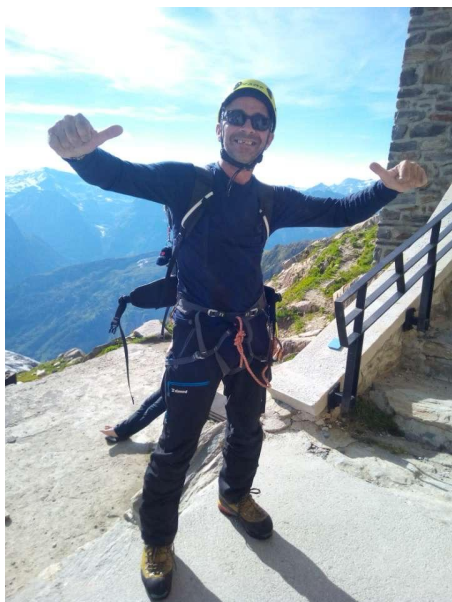
Je m'appelle Jean-Pierre SENEGAS, 54 ans, passionné de grands espaces, de randonnée et de rencontres humaines. Mon parcours m'a conduit à explorer différents environnements, de l'ascension du Mont-Blanc au chemin de Saint-Jacques-De-Compostelle.

Ce projet prend racine dans une histoire personnelle : en 2022, j'ai été touché par un cancer. Cette traversée, brutale et incertaine, a profondément bouleversé mon rapport au temps, à la fragilité du corps, et au sens que je donne à mes engagements. Une fois en rémission, l'envie de me relever autrement s'est imposée. Non pas pour effacer ce que la maladie a laissé, mais pour affirmer, par le mouvement, par l'effort, une forme de vitalité retrouvée.

L'ascension du Kilimandjaro devient ainsi un acte de vie. Un défi symbolique pour se réapproprier son corps, redéployer l'élan intérieur, et témoigner qu'après l'épreuve, un autre récit est possible — plus incarné, plus lucide, plus libre. Cette aventure porte une dimension de reconstruction physique et psychique, mais aussi de transmission : partager ce que la montagne enseigne, et montrer que la santé peut aussi s'habiter dans la marche, le souffle, et le lien.

Le projet d'ascension du Kilimandjaro est pour moi une façon d'allier exploration intérieure et aventure extérieure.

En tant que porteur du projet, je m'implique pleinement dans la préparation physique, la coordination logistique et la communication de l'expédition. Mon objectif est non seulement de vivre cette expérience, mais aussi de la partager et de la mettre au service d'un récit plus large, accessible et mobilisateur.



3. Le projet en détail

Le Kilimandjaro, situé en Tanzanie, culmine à 5 895 mètres. C'est le point le plus élevé du continent africain, classé patrimoine mondial par l'UNESCO. L'ascension de cette montagne emblématique constitue un défi accessible aux trekkeurs expérimentés, sans nécessiter de compétences techniques en alpinisme, mais exigeant une bonne condition physique et une préparation sérieuse.

Voie choisie : Lemosho

La voie Lemosho, sélectionnée pour cette expédition, est réputée pour ses paysages spectaculaires, sa richesse écologique, et son taux de réussite élevé grâce à une acclimatation progressive. Elle traverse le Kilimandjaro d'ouest en est, offrant une diversité de panoramas allant de la forêt tropicale aux plateaux lunaires, en passant par le fameux mur de Barranco.

Durée : 10 jours

Déroulé de l'expédition :

- Jour 1 : arrivée à Moshi et nuit en lodge
- Jour 2 : transfert vers la Lemosho Gate (2 100 m), puis marche jusqu'au camp Big Tree (2 650 m)
- Jours 3 à 7 : progression vers Shira 1, Shira 2, Barranco Camp, Karanga Camp puis Barafu Camp (4 640 m)
- Jour 8 : ascension de nuit vers Uhuru Peak (5 895 m), puis descente jusqu'à Mweka Camp
- Jour 9 : fin du trek avec descente jusqu'à Mweka Gate et retour à Moshi (nuit en lodge)
- Jour 10 : Retour en France

Encadrement prévu :

- Guides locaux francophones certifiés
- Équipe complète : porteurs, cuisiniers, logisticien
- Logistique incluse : tentes, repas, transport aéroport/Moshi, permis de parc national

4. Objectifs du projet

Ce projet d'ascension vise à conjuguer défi personnel et engagement collectif. Il s'agit d'une aventure physique, mais aussi d'une aventure humaine, intellectuelle et symbolique. Il permet de faire émerger des questionnements sur notre rapport à la nature, à la souffrance, à l'effort et au collectif.

Objectifs principaux :

- Réaliser l'ascension dans un esprit de dépassement de soi, de respect et de sécurité
- Créer du lien entre les personnes, les territoires et les récits, en valorisant les interactions avec les équipes locales

Au-delà de l'aspect sportif et solidaire, ce projet s'inscrit dans une démarche de reconstruction après une épreuve majeure ayant affecté ma santé. Cette expérience, profondément marquante, a bouleversé mes repères et mes priorités. L'ascension du Kilimandjaro est née de cette volonté de me réapproprier mon corps, mon énergie, et mon souffle, de redonner sens à l'effort physique dans une perspective de soin global — physique, psychique, émotionnel.

La montagne devient ici un espace de résilience, un symbole de vitalité retrouvée. Elle donne un cadre à la reprise d'un mouvement intérieur interrompu. Par ce projet, je souhaite aussi témoigner que la santé peut se construire dans le dépassement, le lien à la nature, et l'élan vers les autres. Ce défi devient ainsi une façon d'incarner une forme de renaissance, et peut-être d'inspirer d'autres parcours post-maladie.



5. Communication et visibilité

Le projet intègre une stratégie de communication avant, pendant et après l'ascension, afin de partager l'aventure et de valoriser les partenaires.

Avant l'ascension :

- Présentation du projet sur les réseaux sociaux
- Diffusion de communiqués de presse (presse locale)

Pendant l'ascension :

- Captation d'images (vidéo/photo) pour un montage au retour

Après le retour :

- Réalisation montage photo/vidéo
- Récit de l'expédition et diffusion sur les réseaux sociaux
- Lettres de remerciement envoyées aux sponsors



6. Pourquoi devenir partenaire ?

Soutenir ce projet, c'est l'opportunité de valoriser votre image à travers une aventure humaine porteuse de sens. Vous vous associez à un message positif, accessible, ancré dans l'effort et la solidarité.

1. Un engagement porteur de sens

Soutenir ce projet, c'est bien plus qu'un simple apport financier. C'est s'associer à une aventure humaine profondément marquée par une histoire de résilience et de renaissance. En tant que partenaire, vous vous engagez aux côtés d'une démarche sincère, inspirante et porteuse d'un message fort : reprendre pied, aller au bout de soi, et partager cet élan avec les autres.

2. Une visibilité authentique et valorisante

Votre structure sera présente tout au long du projet sur tous les supports de communication

Le récit sera partagé avec sincérité, émotion et cohérence. C'est l'occasion de faire rayonner vos valeurs dans un cadre authentique.

3. Une opportunité d'impact humain et sociétal

Ce partenariat peut aussi nourrir vos engagements en matière de responsabilité sociétale (RSE) :

- Sensibilisation à la santé globale et à la reprise d'activité après maladie
- Promotion d'un mode de vie actif
- Soutien à un projet solidaire et accessible, avec des retombées concrètes et partagées

Enfin, cette aventure peut faire l'objet d'un retour d'expérience au sein de votre structure : intervention, conférence, rencontre avec les équipes — pour renforcer la cohésion, l'inspiration, et l'élan collectif.

7. Budget et besoins

Budget estimé :

- Billets de train A/R Montpellier / Paris Gare de Lyon : environ **150€** aller-retour (prix susceptible de varier)
- Billets d'avion A/R Aéroport Paris Charles De Gaulle / Aéroport Kilimandjaro : environ **961€** aller-retour (prix susceptible de varier)
- Agence locale (guides, porteurs, cuisiniers, hôtel, garantie assistance, taxes et droits d'entrée au parc national du Kilimandjaro, matériel de camping et de cuisine, repas/eau, équipements de sécurité, tests d'oxymétrie) : **2470€**
- Pourboires : **De 250 à 300€**
- Visa : **84,95€**
- Équipement technique (sac, vêtements, pharmacie) : **500 à 600€**
- Divers imprévus, marge logistique : **300€**

Total estimé : **4865,95€**

Besoins identifiés :

- Apports financiers (soutien global ou par poste)
- Mise à disposition de matériel (vêtements techniques, sacs, caméras, batteries)
- Soutien en communication (visibilité, contacts presse, publications croisées)
- Soutien à l'édition du montage photo/vidéo

Si vous souhaitez contribuer de manière directe à la réalisation de ce projet, une cagnotte en ligne a été mise en place. Chaque geste, quel qu'il soit, représente un pas de plus vers le sommet — et un véritable encouragement personnel.

Lien vers la cagnotte : https://www.leetchi.com/fr/c/jusquau-sommet-avec-jean-pierre-7463127?utm_source=copylink&utm_medium=social_sharing

Cette cagnotte servira à couvrir une partie des frais liés à l'expédition (logistique, équipement, transport, communication).

9. Contacts

Nom : SENEGAS Jean-Pierre

Téléphone : 07 81 48 10 26

Email : jeanpierresenegas2005@gmail.com

Merci par avance pour votre soutien, votre confiance et vos partages.