

MiniMAX



Pour petits
et grands

OBJECTIF : GRAVIR L'EVEREST

Nouveau défi :
**Max sur
le toit
du Monde**



Inspirer...
Osez!



Sommaire

- ▶ **MON NOUVEAU DÉFI** page 3
- ▶ **MON DOUBLE EVEREST** pages 4 à 9
 - ▶ L'EVEREST DES MERS
 - ▶ L'EVEREST DES TERRES
 - ▶ L'ENTRAÎNEMENT
 - ▶ L'ASCENSION DE MAXIME : LE SUMMIT PUSH
 - ▶ BIEN S'ENTOURER POUR CETTE AVENTURE
- ▶ **À TOI DE JOUER !** page 10
- ▶ **L'ÉQUIPEMENT DE MAX** page 11
- ▶ **CHALLENGE-TOI** page 12
- ▶ **POUR VAINCRE LA MUCOVISCIDOSE** page 13
- ▶ **UN PROJET SOUTENU PAR V AND B - MONBANA - MAYENNE** page 14
- ▶ **TESTE TES CONNAISSANCES** page 15
- ▶ **C'EST QUOI TON DÉFI DE L'ANNÉE ?** page 16



MON NOUVEAU DÉFI

**BONJOUR
LES MOUSSAILLONS !**

Comment allez-vous depuis la Route du Rhum ?

Rappelez-vous, je suis parti de St-Malo le 09 novembre 2022 direction la Guadeloupe, seul sur mon IMOCA V and B - Monbana - Mayenne. Après **12 jours de course intense**, je suis arrivé à Pointe-à-Pitre en **5^{ème} position**. Je suis ensuite rentré en France sur mon bateau mais cette fois-ci en équipage.

Je n'ai pas vraiment eu le temps de me reposer car je suis ensuite parti à la montagne afin de **m'entraîner** pour mon prochain défi : tenter de gravir le mont Everest et donc de réaliser **mon Double Everest !**

Mais qu'est ce que c'est l'Everest ? Que signifie faire le "Double Everest" ? Toutes les réponses à vos questions sont dans ce MiniMax.

J'espère que vous allez me suivre dans cette nouvelle aventure, loin des océans certes, mais tout aussi passionnante c'est promis ! 😊

À bientôt !



*Le mot
de Max !*



L'EVEREST DES MERS



L'EVEREST DES TERRES



MON DOUBLE EVEREST

“ **Mon Double Everest** c'est réussir à boucler l'**Everest des Mers** (Le Vendée Globe) **ET** gravir l'**Everest des Terres** !
À travers cette expédition **hors-normes**,
Maxime souhaite prouver sa capacité
à aller au bout de ses rêves. ”

ancien IMOCA V and B - Mayenne



L'Everest des mers

La moitié du chemin est déjà réalisée puisque Maxime a coupé la ligne de la 9^{ème} édition du Vendée Globe samedi 30 janvier 2021.

Après plus de 82 jours de course seul à bord de son IMOCA V and B - Mayenne d'ancienne génération, Maxime s'est hissé à la 10^{ème} place de ce tour du monde mythique !

Le Vendée Globe est surnommé “l'Everest des mers” car il s'agit d'une course **en solitaire, sans escale et sans assistance très difficile...** Difficile tout comme gravir le plus haut sommet du monde, l'Everest.



REVIVEZ L'ARRIVÉE
DU VENDÉE GLOBE 2020-21 ICI



Maxime Sorel à son arrivée du Vendée Globe

Quelques mois après avoir bouclé son premier Vendée Globe, Maxime Sorel avait déjà relancé un nouveau projet pour faire le **Vendée Globe 2024 - 2025**.

La chocolaterie Monbana a rejoint V and B et le département de la Mayenne pour, ensemble, construire son nouveau bateau, l'**IMOCA V and B - Monbana - Mayenne**.

nouvel IMOCA V and B - Monbana - Mayenne



L'Everest des terres

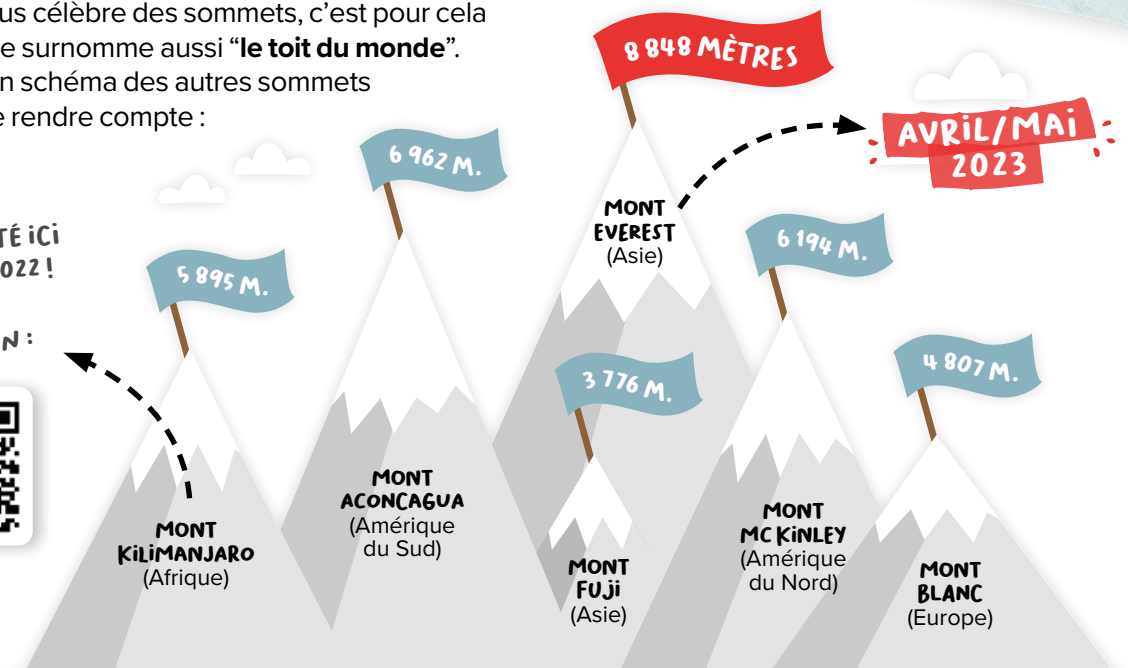
Le **mont Everest** est situé au centre de la chaîne de l'Himalaya, entre le Népal et le Tibet, au sud de l'Asie centrale.



L'Everest est aussi appelé **Chomolangma Feng** « Déesse mère des neiges » en tibétain ou **Sagarmatha** « Mère de l'Univers » en népalais.

C'est l'endroit **le plus haut sur notre planète** et le plus célèbre des sommets, c'est pour cela qu'on le surnomme aussi "**le toit du monde**". Voici un schéma des autres sommets pour te rendre compte :

MAX A DÉJÀ ÉTÉ ICI EN JANVIER 2022 !
REVIVEZ L'ASCENSION :



MON DOUBLE EVEREST

Après de nombreuses tentatives démarrées dans les années 1920, l'ascension jusqu'au sommet fut finalement **réussie en 1953** par le néo-zélandais Edmund Hillary et le **SHERPA** népalais Tensing Norgay. Depuis, de nombreux aventuriers tentent l'expédition. Il y a eu des succès mais aussi des disparitions dramatiques.



Un **SHERPA** est un **guide de haute montagne ou porteur**, dans l'Himalaya.

Le terme « Sher-pa » signifie en tibétain « peuple venu de l'est ».

CHIFFRES CLÉS

8 848,86 mètres

altitude du sommet
(305 mâts d'IMOCA mis bout à bout)

60 jours

temps estimé au Népal dont 30 à 40 jours d'acclimatation

13 ans

âge du plus jeune alpiniste à avoir atteint le sommet, Jordan Romero un américain

-36°C

température moyenne au sommet de l'Everest

L'entraînement

Évidemment, un défi comme celui-ci doit être très bien préparé ! L'Everest ce n'est pas simplement de l'alpinisme, mais plusieurs disciplines réunies.

Pendant toute sa phase de préparation, Maxime est accompagné par Guillaume Vallot (page 9), reporter montagnard et alpiniste chevronné qui a déjà atteint le sommet de l'Everest. Guillaume sera aussi présent pour accompagner Maxime sur le toit du monde !



PLANNING :



JANVIER
> FÉVRIER
2022

Phase d'entraînements en montagne sous différentes formes : ski de randonnée, ski alpin, trails et randonnées. Ascension du Kilimanjaro avec l'association "Gravir pour Guérir" au profit de Vaincre la Mucoviscidose.

JANVIER
> MARS
2023

Entraînements intensifs en montagne : ateliers d'initiation à la cascade de glace, ski alpin, ski de randonnée, trail sur neige, alpinisme, préparation physique et mentale en salle...

5 AVRIL
2023

Départ
pour
le Népal



L'Ascension de l'Everest : Le Summit Push

Le départ vers le camp de base Népalais en vue de l'ascension est prévu **DÉBUT AVRIL 2023**.
Maxime restera sur place pour une période de deux mois environ.

Le Summit Push signifie **la poussée au sommet**. En fonction de la météo, il débute au camp de base et dure entre 4 à 5 jours pour la montée jusqu'au sommet et 2 à 3 jours pour la redescente.



LES RÈGLES D'OR DE L'ACCLIMATATION :

Afin de se donner toutes les chances de monter sur le toit du monde, il faut prévoir une **longue période d'acclimatation à ce nouvel environnement** (entre 30 et 40 jours). L'acclimatation est indispensable pour **éviter le Mal Aigu des Montagnes (MAM)**.

- ✓ **MONTÉE PROGRESSIVE EN ALTITUDE : IL NE FAUT PAS MONTER TROP VITE, TROP HAUT : 300 À 500 MÈTRES PAR JOUR EN MOYENNE AU-DELÀ DE 3500M.**
- ✓ **NE PAS FAIRE D'EFFORTS PHYSIQUES INUTILES OU INCONSIDÉRÉS**
- ✓ **BOIRE PLUS D'EAU QUE D'HABITUDE (ENVIRON 750 ML PAR HEURE)**

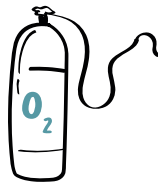
Pour s'acclimater, Maxime et Guillaume vont donc monter puis redescendre puis remonter ainsi de suite pour atteindre le sommet petit à petit.

MON DOUBLE EVEREST

Comme pour 97% des aventuriers, une partie de l'expédition s'effectuera avec une assistance respiratoire. Pourquoi Maxime aura-t-il besoin d'une assistance ?

Avec l'altitude, la **pression diminue** et la quantité d'**oxygène** disponible est de plus en plus basse. Le corps se retrouve en **manque d'oxygène**, c'est ce que l'on appelle l'**hypoxie**. Ce phénomène entraîne plusieurs conséquences : essoufflement permanent, fatigue de l'organisme, perte d'appétit, difficulté à s'endormir, perte de lucidité.

Plus le grimpeur fait fonctionner ses muscles (pour avancer, tirer sur une corde, se hisser), plus la demande en oxygène augmente et donc demande un **effort important pour le corps**. Pour contrer en partie ce manque, Maxime va utiliser une **bouteille d'oxygène**.



VENDÉE
GLOBE

VS

EVEREST

40 075

km
pour boucler
le Vendée
Globe

VS

14,5

km pour atteindre
le sommet depuis
le camp de base
de l'Everest

84

marins
ont terminé
le Vendée Globe
à ce jour

VS

6 338

personnes
ont atteint
le sommet
de l'Everest

0

aventurier à avoir bouclé le Vendée
Globe et gravi l'Everest à ce jour



POUR RÉSUMER, VIDÉO
"C'EST QUOI
L'HIMALAYA ?"



Suivez l'aventure de Maxime sur
www.TeamMaximeSorel.com

Bien s'entourer pour cette aventure

À l'inverse du Vendée Globe, course en solitaire, Maxime sera accompagné de plusieurs personnes pour tenter de gravir le Toit du Monde !

Tout d'abord son compagnon de cordée, **GUILLAUME VALLOT**

CARTE D'IDENTITÉ DE GUILLAUME :

Nom :
Guillaume Vallot

Âge :
52 ans

Profession :
Journaliste - et
photographe/vidéaste

Particularité :
a gravi l'Everest en 2002

Guillaume suit Maxime depuis déjà quelques mois pour l'accompagner dans sa préparation en montagne. **Ils se retrouvent régulièrement pour s'entraîner ensemble.**

Une fois au Népal, il aura la lourde tâche de nous rapporter les péripéties de cette tentative d'ascension en **photo, vidéo et à l'écrit.**

Également, Maxime et Guillaume vont s'assurer mutuellement en cas de chute en étant **attachés l'un à l'autre par une corde** reliée à leurs baudriers respectifs.



Nos deux aventuriers seront également accompagnés de **Sherpas** qui les guideront et leur **permettront de monter du matériel tout au long de l'ascension.**

À TOI DE JOUER

Les 7 différences

TROUVE LES 7 DIFFÉRENCES ENTRE LES DEUX IMAGES !



Reponses : En bas à gauche : le lapin / En haut à droite sur la montagne : le grimpeur / Sur le sac jaune au milieu : le dragon / Sous le sac jaune au milieu : le mousqueton / Sur le buste de Max : logo HH / Sur la manche du manteau de Max : logo ACS / Sur la cuisse de Max : le blason.



L'ÉQUIPEMENT DE MAX



Dans la chaîne de l'Himalaya et notamment aux abords de l'Everest, il fait froid !



CAMP DE BASE DE L'EVEREST



-7°C / -10°C

Il fait entre -7 et -10 degrés en moyenne en avril/mai au camp de base de l'Everest.



SOMMET DE L'EVEREST



-19°C / -36°C

la journée

-60°C

ressenti

Au sommet de l'Everest, le thermomètre affiche entre -19 et -36 degrés et lorsqu'il y a du vent, c'est comme ici ! Il fait encore plus froid, parfois près de -60 degrés.



Il faut donc être équipé de vêtements de plus en plus chauds, plus on approche du sommet. Au point le plus haut de la planète, Maxime ressemblera véritablement à un cosmonaute des montagnes avec sa combinaison !

POUR MARCHER, MAXIME AURA BESOIN DE :

- VÊTEMENTS CHAUDS
- CHAUSSURES À CRAMPONS POUR NE PAS GLISSER
- PIOLET POUR S'AGRIPPER ET SE TENIR DEBOUT QUAND LES PENTES SONT RAIDES
- D'UN CASQUE, D'UN BAUDRIER, DE MOUSQUETONS ET D'UNE CORDE POUR ÉVITER LES ACCIDENTS
- D'UN SAC À DOS POUR TRANSPORTER DU MATÉRIEL, DES VIVRES

Sur le chemin de l'Everest, il y a une **ligne de vie** où les alpinistes s'accrochent pour éviter les chutes.



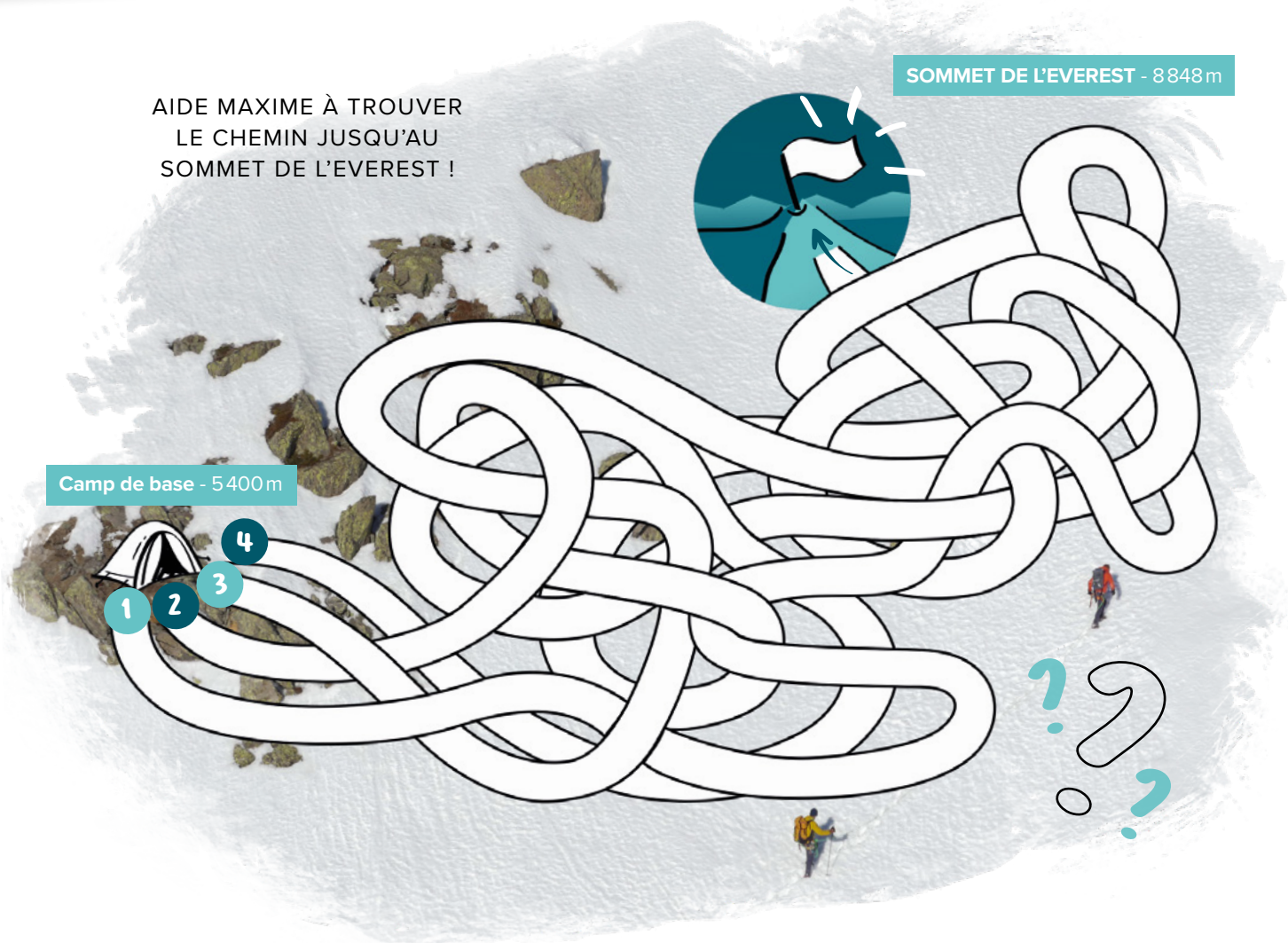
CHALLENGE-TOI

Trouver le chemin

AIDE MAXIME À TROUVER
LE CHEMIN JUSQU'AU
SOMMET DE L'EVEREST !

SOMMET DE L'EVEREST - 8848m

Camp de base - 5400 m



Le message c*de

A=■ B=▲ C=● D=★ E=✓ F=◆ G=☾
H=☀ i=● J=≈ L=? M=■ N=♥ O=✱
P=◇ R=◀ S=🔥 T=👁 U=△ V=▽ X=☺

★✓ ?■ ■✓◀ ■ ?■ ■✱♥👁■☾♥✓
★✓🔥 ✓■▲◀△♥🔥 ■△ ◆◀✱●★ ◆✱?■●◀✓
≈✓ ◆✓◀■● ■✱♥ ■■☺ ◆✱△◀☀●🔥🔥✓◀
?✓ ★◀■◆✓■△ ★✓🔥 ◆■👁●✓♥👁🔥
■👁👁✓●♥👁🔥 ★✓ ?■ ■△●✱▽●🔥●★✱🔥✓
✓👁 👁✓♥👁✓◀ ★✓ ◀✓■?●🔥✓◀
■✱♥ ★✱△▲?✓ ✓▽✓◀✓🔥👁



POUR VAINCRE LA MUCOVISCIDOSE

Maxime souhaite faire cette aventure pour :

- ▶ **véhiculer un message fort** : celui de croire que "rien n'est impossible" et donc "se donner l'opportunité de réaliser ses rêves",
- ▶ **hisser le drapeau de la mucoviscidose** au point le plus haut de la planète pour tous les patients du monde entier,
- ▶ **le défi sportif** : gravir cette montagne, c'est un défi sportif hors-normes avec tous les risques que cela comporte,
- ▶ **comprendre davantage le quotidien d'un patient** qui manque de souffle (avec l'altitude, Maxime aura, lui aussi, ses capacités respiratoires fortement réduites).



“ Fortement engagé depuis l'enfance auprès de l'association Vaincre la Mucoviscidose, j'ai toujours fréquenté des malades et toujours voulu mieux comprendre le fait de manquer d'oxygène et prendre pleinement conscience de leurs difficultés au quotidien. C'est le cas en altitude.

C'est une maladie rare, mais aussi et surtout une maladie invisible. Elle est donc difficile à expliquer et à faire comprendre ! Mon but est donc d'aller me mettre en difficulté pour mieux expliquer la maladie.

Je vais faire mon MAX pour hisser l'association sur le plus haut sommet du monde ”

explique Maxime.

La mucoviscidose est une **maladie génétique héréditaire qui touche principalement les voies respiratoires et digestives.**

POUR EN SAVOIR PLUS :

Qu'est-ce que la mucoviscidose ?



“ Pour Maxime SOREL, notre parrain national, rien n'est impossible. Après avoir navigué sur tous les océans du monde, il s'apprête à gravir l'Everest et porter les couleurs de Vaincre la Mucoviscidose.



Un sacré challenge, qui parle à tous les patients engagés dans un défi quotidien, celui de dépasser les limites que voudrait leur imposer la maladie. Merci Max et merci à ses partenaires ! ”

Pierre Foucaud, Vice-président de l'association Vaincre la Mucoviscidose

CHIFFRES CLÉS

7500 personnes
sont atteintes
de la maladie en France

200 enfants
atteints de mucoviscidose
naissent chaque année en France

+DE 20 médicaments
par jour en moyenne

2 millions de personnes
porteuses saines du gène
de la maladie en France

La recherche avance et un nouveau traitement, appelé le **Kaftrio**, permet l'amélioration de l'état de santé des patients. Malheureusement, tous les patients n'ont pas accès à ce traitement, le combat continue !



POUR SOUTENIR ET AIDER LES PATIENTS,
RENDEZ-VOUS ICI POUR FAIRE UN DON À L'ASSOCIATION !

UN PROJET
SOUTENU PAR



V and B - Monbana - Mayenne soutient
Maxime Sorel dans toutes ses aventures
que ce soit en mer ou sur terre.
Voici quelques mots des partenaires :

Si l'Everest des mers (Vendée Globe) n'est plus inconnu pour Maxime, gravir le mont Everest (Montagne de l'Himalaya) sera un réel nouveau défi. Nous sommes admiratifs devant son engagement, aussi bien pour nous partenaire que pour l'association Vaincre la Mucoviscidose. C'est une fierté d'avoir comme ambassadeur de nos entreprises, un sportif tel que Maxime. C'est un acteur important du groupe V and B, pour les valeurs humaines et entrepreneuriales qui nous rapprochent. Il nous rappelle à tous que nous devons et pouvons se challenger et sortir de notre zone de confort !

Jean-Pierre Derouet
et **Emmanuel Bouvet**,
co-fondateurs de V and B

Ce projet Mon Double Everest mené par Maxime Sorel incarne nos valeurs d'entreprise, il permet également de retraduire que le dépassement permet d'oser les projets les plus ambitieux. Cela insuffle dans nos actions du quotidien une belle inspiration !

Christian Buton,
Président du conseil d'administration du Groupe Saveurs & Delices
et **Patrick Buton**,
Directeur Général du Groupe Saveurs & Delices

*C'est un défi extraordinaire,
celui d'être le premier sportif à effectuer un double Everest
(Mer et Montagne). Maxime Sorel, parrain de la Mucoviscidose,
a le souffle nécessaire pour réaliser cet exploit !
Toute la Mayenne est derrière lui.*

Olivier Richefou,
Président du Département
de la Mayenne



SUPER 8

BIORET

SODISTRA

ACS

HH isegoria

TESTE TES CONNAISSANCES

Mer ou montagne ?

RELIE PAR UNE FLÈCHE LES VÊTEMENTS ET ACCESSOIRES DE MAXIME À L'UNIVERS CORRESPONDANT :

Un piolet



Une bouée de sauvetage



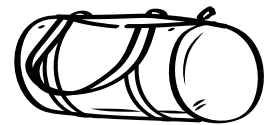
Des chaussures à crampons



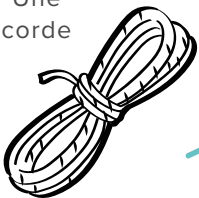
Un masque de ski



Un sac de voyage



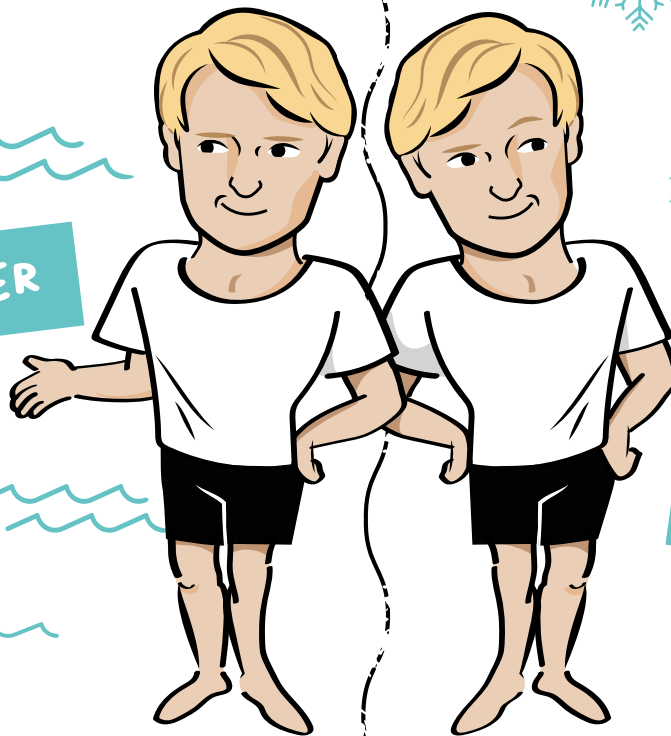
Une corde



Un bonnet



MER



MONTAGNE



Une combinaison



Des bottes



Un chapeau



Une tente



Un sac à dos de randonnée



Un winch



Un ciré



Un seau

