

WAKEUP

E V E R E S T  2 0 2 7

UN RÊVE D'ENFANT...

... Une aventure de toute une vie



Avril-Mai 2027

Corentin Haenni

TABLE DE CONTENU

01	EN QUELQUES MOTS
02	QUI SUIS-JE
03	MON PROJET
04	MES ACTIONS
06	MES MOTIVATIONS
07	BUDGET
08	PREPARATION PHYSIQUE ET TECHNIQUE
09	POURQUOI ME SOUTENIR
10	COMMENT ME SOUTENIR ?
11	REMERCEMENTS
11	ME CONTACTER

EN QUELQUES MOTS

Depuis l'arrivée de la commercialisation des expéditions sur l'Everest, la montagne est victime de son succès et subit un tourisme de masse. Chaque année, des centaines d'alpinistes affluent, attirés par le défi de gravir le plus haut sommet du monde. Cependant, cette affluence n'est pas sans conséquences : les déchets s'accumulent.

Les campements abandonnés, les bouteilles d'oxygène vides et les débris divers jonchent les pentes. La gestion des déchets en haute altitude est un défi logistique immense, accentué par les conditions climatiques extrêmes.

Face à ces défis, il est urgent de repenser notre approche du tourisme de montagne. Promouvoir des pratiques durables et respectueuses de l'environnement est essentiel pour préserver l'Everest.

C'est dans cet esprit que mon projet prend forme. En créant une association dédiée à la promotion de l'écologie et à la préservation de la vallée du Khumbu ainsi qu'aux montagnes avoisinantes, nous soutenons des initiatives comme Tri-Haut, qui œuvre pour le tri et le recyclage des déchets dans la vallée de l'Everest.

**Chaque Année,
plus de 250
tonnes de
déchets sont
générée par le
tourisme**

WAKEUP
E V E R E S T  2 0 2 7

QUI SUIS-JE



Pratiquant de nombreuses activités alpines depuis toujours, je connais parfaitement les problèmes écologiques en montagne ainsi que les défis que les amoureux de la montagne doivent relever.

Né dans les Préalpes, j'ai toujours été attiré par les sommets. Grand amoureux de la montagne, j'ai grandi en pratiquant beaucoup de sport de d'hiver plus particulièrement le ski à haut niveau.

CORENTIN HAENNI

31 ANS

**AGENT DE
DETENTION**

Plus tard, ma relation singulière avec la montagne continue et se transforme en découvrant l'alpinisme, le ski de randonnée, la grimpe et le trail. Toutes ces activités m'ont permis de réaliser de magnifiques défis et ascensions comme le Mont-Blanc (4805m), la Barre des Ecrins (4102m) et d'autres sommets de plus de 4'000m. Enfin, j'ai eu l'occasion de participer au Matterhorn Ultracks. Un trail magnifique ce 49km et 3'600mD+. Enfin, je participerais à l'expédition au Manaslu en septembre 2025 ainsi qu'au Dhaulagiri en septembre 2026. Ces expéditions ont pour but de m'entraîner et tester mon corps à la haute altitude.

WAKEUP
EVEREST  2027

MON PROJET

Pourquoi WakeUp?

Aujourd'hui, le monde traverse un réchauffement climatique majeure et une croissance du tourisme importante. Malgré une prise de conscience générale et des moyens engagés pour limiter la pollution, il reste beaucoup de travail à fournir au camp de base de l'Everest ainsi que dans les camps supérieurs. C'est pour cela que naît mon idée de créer une association pour protéger les montagnes du passage de l'être humain.

Depuis quelques années il existe des projets concrets pour dépolluer le camp de base ainsi que les camps supérieurs des déchets accumulés sur la montagne. En effet, ces déchets sont récupérés et descendus plus bas où un centre de tri a été installé depuis plusieurs années. L'association française Tri-Haut a été créée par de jeunes ingénieurs qui a pour but d'installer tout un système de recyclage au centre de tri.

- **REDUCTION DE L'EMISSION DE CO2**
- **SOUTIEN FINANCIER A TRI-HAUT.**
- **DEPOLLUTION DU CAMP DE BASE.**
- **DESCENTE DU MATERIEL DES CAMPS SUPERIEURS AU CAMP DE BASE.**



Source :
<https://trihautpourleeverest.go>

WAKEUP
E V E R E S T  2 0 2 7

MES ACTIONS

L'empreinte carbone d'une expédition à l'Everest est considérable. En moyenne, chaque personne génère environ 3,5 tonnes de CO₂, ce qui équivaut à parcourir 15 000 km en voiture ou à 170 jours de chauffage à gaz. Pour mettre cela en perspective, l'empreinte carbone moyenne d'un individu en Occident est d'environ 12 tonnes de CO₂ par an. Face à ces chiffres alarmants, il est essentiel de réduire au maximum l'empreinte écologique de l'expédition.

Pour cela, plusieurs actions concrètes seront mises en place. En premier lieu, concernant le transport : plutôt que de prendre l'avion entre Katmandou et Lukla, j'ai choisi de me rendre à Lukla en bus et à pied. Toutes mes affaires et mon équipement sera acheminé aussi par voie terrestre jusqu'au camp de base. Cette alternative permet de réduire l'émission de CO₂ de 400 kg. Ensuite, je m'engage à m'équiper au maximum de vêtements et de matériel recyclé et écoresponsable. Ce choix contribue non seulement à la réduction des émissions de CO₂, mais aussi à la limitation des microparticules polluantes qui menacent la pureté des montagnes et qui nuit surtout à la pollution de l'eau qui redescend dans la vallée.

Enfin, le camp de base de l'Everest est traditionnellement alimenté par des générateurs à carburant fossile, contribuant ainsi à l'empreinte carbone de l'expédition. Afin de minimiser cet impact, j'investirai dans des panneaux solaires pour recharger tout mon matériel électronique, ce qui permet de réduire de 100 kg de CO₂ rien que pour l'utilisation d'un smartphone pendant l'expédition.

Ces initiatives font partie de mon engagement à rendre cette expédition aussi respectueuse de l'environnement que possible, et à inspirer d'autres alpinistes à adopter des pratiques plus durables.



WAKEUP
EVEREST  2027

Ensuite, je souhaite soutenir financièrement, grâce aux dons perçus, l'association Tri-Haut. En effet, il est important de pouvoir compter sur un centre de tri et de recyclage dans la vallée qui permet de transformer le matériel usé. J'aimerais pouvoir récolter 3'000CHF de dons pour venir en aide à cette association. Ce montant permettra de développer le centre en ajoutant diverses machines de recyclage. CE qui leur permettra notamment de fabriquer des murs en plastique ainsi qu'un isolant à base de plastique également.



Déchets accumulés au camp IV
Source de l'image : <https://lareleveetlapeste.fr>

Pendant toute la durée de mon acclimatation au camp de base qui durera plusieurs semaines, je souhaite mener des actions de dépollution du camp en remplissant des sacs poubelles qui seront ensuite redescendus au centre de tri avec l'aide des porteurs d'altitude. En effet, entre les rotations visant à m'acclimater, nous avons beaucoup de temps libre. Ce temps doit être soigneusement utilisé.

Aujourd'hui, de gros efforts sont déployés visant à réduire la pollution à l'Everest et nous ne trouvons plus de camp IV comme sur la photo choquant ci-dessus. Cependant, il reste encore à faire et il y a toujours des squelettes de tentes ou encore quelques bouteilles d'oxygène vides. Comme le montre cette image du camp IV de 2023. Enfin, le plus gros défi physique de mon projet sera



Camp IV de l'Everest – mai 2023
Source : <https://explorersweb.com>

de redescendre tout mon matériel des camps supérieurs au camp de base lors des rotations et du summit push avec l'aide de mon porteur d'altitude. En plus de descendre tout mon matériel, je profiterais pour emporter du matériel abandonné qui peut être recyclé comme les bombonnes de gaz, réchauds, toile de tente etc...

MES MOTIVATIONS

Ce projet incarne pour moi la quintessence de mes passions : la montagne, l'alpinisme, le voyage et le défi. Dès mon enfance, mes parents ont acquis un vieux chalet dans les Alpes vaudoises, où j'ai passé d'innombrables heures à explorer les environs. À peine âgé de dix ans, je me souviens déjà partir en raquettes seul en montagne depuis ce chalet. Le goût de l'aventure et de la découverte m'animait déjà. Cette soif d'exploration trouve ses racines dans les récits captivants de mon père, un homme qui a arpenté les continents pour son travail, naviguant dans la marine marchande. Ses histoires éveillaient en moi un désir ardent de découvrir le monde, de vivre des expériences uniques.

À l'âge adulte, cette passion pour le voyage ne m'a jamais quitté. J'ai parcouru la planète, de l'Asie à l'Amérique, de l'Océanie à l'Afrique, rencontrant des personnes extraordinaires et découvrant des cultures fascinantes. Parallèlement à mes aventures, je me suis plongé dans les récits d'explorateurs comme Mike Horn, m'identifiant à leur quête perpétuelle de dépassement de soi et d'exploration. À mesure que je me plongeais dans ces histoires, des questions persistaient : pourquoi pas moi ? Suis-je capable de relever de tels défis ? Ces interrogations, longtemps enfouies au fond de moi, ont finalement trouvé une réponse lorsque j'ai réalisé à quel point je suis profondément passionné par la montagne. C'est à ce moment-là que j'ai commencé à rêver de gravir le toit du monde.

En outre, mon amour pour la nature s'accompagne d'un profond engagement pour sa préservation. En tant qu'alpiniste et voyageur, j'ai été témoin des ravages du changement climatique et de la dégradation de notre environnement. C'est pourquoi je vois cette expédition comme une opportunité de sensibiliser à ces enjeux cruciaux et de contribuer, à ma manière, à la protection des montagnes et de leur écosystème fragile.

Ainsi donc, cette expédition représente pour moi bien plus qu'une simple aventure. C'est le couronnement de nombreuses années de passion, d'entraînement et de détermination. C'est l'occasion de repousser mes limites tout en limitant notre empreinte carbone, de me prouver et au monde que tout est possible avec de la volonté et du courage.

WAKEUP
EVEREST  2027

BUDGET

Le budget d'une telle expédition est conséquent. Il y a beaucoup de choses à prévoir comme les billes d'avions, les pourboires, assurances et visa. Heureusement, participant à une première expédition au Manaslu en septembre 2025, je possède une grande partie de mon matériel qui représente des milliers de francs.

Dans la mesure où j'arrive à récolter des fonds supérieurs à mon budget, tous les bénéfices seront transmis à l'association Tri-Haut pour qu'ils puissent continuer à développer leur initiative de recyclage.

Le budget se base en partie sur des estimations et peut varier notamment les billets d'avion, assurance. Quant au prix de l'expédition, il se base sur une offre de Seven Summit Trek de 2025. Il peut donc aussi varier.

Dépenses	CHF
Expédition	35'000
Organisation, hébergement, transferts et permis d'ascension	
Assurance	1'150
Rapatriement, accident, évacuation	
Vols internationaux	1'200
Genève – Katmandou A/R	
Engagement écologique	3'000
Nettoyage de la vallée du Khumbu, aide à l'association Tri-Haut	
Divers	2'500
Pourboires sherpas, visas, abonnements GPS, transports	
Équipement	1'000
Panneaux solaires, habits recyclés	
Total	43'850

PRÉPARATION PHYSIQUE

La préparation physique et technique d'une telle expédition est une entreprise sérieuse. En effet, pour mettre un maximum de chance d'accéder au sommet, une préparation méticuleuse est de rigueur.

J'ai donc créé avec l'aide d'une coache spécialiste de haute montagne, un planning sur 2 ans contenant 3 phases. Chaque phase permettra à mon corps de repousser ses limites tout en évitant les blessures. Outre mon suivi par une coache, une nutritionniste ainsi qu'un médecin me suivra tout au long de ma préparation afin d'accroître les chances de succès de mon expédition. Enfin, le 03 septembre 2025, je partirai au Népal pour essayer de gravir le Manaslu qui culmine à 8'163M. Il sera parfait pour habituer mon corps à la haute altitude. Si toutes les conditions (physique, mental, météo etc...) sont optimales, j'aimerais essayer de le faire sans oxygène. Enfin, il est prévu que parte à nouveau en septembre 2026 pour essayer de gravir le Dhaulagiri des mêmes conditions que le Manaslu.

Phase 1 (Janvier 2025 – Octobre 2025) :

- Cardio (trail, course à pied) 3 fois par semaine
- Pratique de l'alpinisme en haute montagne 2 fois par mois
- Renforcement musculaire 1-2 fois par semaine
- Randonnée avec sac à dos léger (- 15kg) 1 fois par semaine
- Formation théorique Ifremmont " Médecine de montagne "
- **Tentative d'ascension du Manaslu 8'163M septembre 2025 sans oxygène**

Phase 2 (Novembre 2025 – Octobre 2026) :

- Cardio (trail, course à pied) 3 fois par semaine dont 1 fois haute intensité
- Pratique de l'alpinisme en haute montagne avec engagement II ou III
- Renforcement musculaire 1-2 fois par semaine
- Randonnée avec sac à dos lourd (+ 15kg) 1 fois par semaine
- Séances en hypoxie
- **Tentative d'ascension du Dhaulagiri 8'167M septembre 2026 sans oxygène**

Phase 3 (Octobre 2026 – Mars 2027) :

- Cardio (trail, course à pied) 3 fois par semaine.
- Pratique de l'alpinisme en haute montagne avec engagement IV
- Renforcement musculaire 1-2 fois par semaine
- Randonnée avec sac à dos lourd (+ 25kg) 1 fois par semaine
- Séances en hypoxie

WAKEUP
E V E R E S T  2 0 2 7

POURQUOI ME SOUTENIR



Camp de base de l'Everest
Source : <https://www.elifeexped.com>



Voie normale Everest
Source de l'image : <https://www.alanarnette.com/>

Parce que derrière chaque pas que je fais vers le sommet de l'Everest se cache bien plus qu'une simple ascension. C'est l'aboutissement d'un rêve, le fruit d'années de passion, de préparation et de détermination. Mais surtout un engagement envers la protection de l'environnement. En investissant dans ce projet, vous participez à la réalisation d'un rêve, mais vous contribuez également à sensibiliser à un enjeu crucial: La préservation de l'environnement.

Ensemble, nous pouvons inspirer d'autres personnes à poursuivre leurs propres rêves et à sensibiliser les futurs alpinistes. Votre soutien ne sera pas seulement un partenariat financier, mais une véritable collaboration dans laquelle nous pourrions partager des valeurs communes et œuvrer ensemble.

En choisissant de me soutenir, vous rejoignez une aventure humaine exceptionnelle, où chaque pas compte et où chaque obstacle surmonté est une victoire. Vous devenez partie prenante de cette histoire, et ensemble, nous gravirons des sommets, tant sur les montagnes que dans les cœurs

COMMENT ME SOUTENIR

	Summit (>5000 CHF)	South col (<5'000 CHF)	Icefall (<2'500CHF)	Base Camp (matériel)
Visibilité sur la bannière au camp de base	✓	✓	✓	✓
Test et publicité d'un produit lors de l'expédition	✓	✓	✓	✓
Logo de l'entreprise sur les réseaux sociaux	✓	✓	✓	
Accès à des images libres de droits	✓ 20	✓ 10	✓ 5	✓ 1
Visibilité sur les vêtements	✓	✓		
Conférence dans la société	✓			
Nom de la société associé au projet	✓			

REMERCIEMENTS

Je tiens à vous exprimer ma profonde gratitude pour avoir pris le temps de découvrir et de considérer ce projet d'expédition à l'Everest. Votre intérêt et votre soutien potentiels sont précieux pour la réalisation de cette aventure extraordinaire.

Je me ferais une joie de vous rencontrer en personne pour discuter plus en détail de la manière dont nous pourrions collaborer et des avantages mutuels que cela pourrait apporter. Votre engagement et votre contribution seraient non seulement appréciés, mais aussi essentiels pour faire de ce rêve une réalité.

Merci pour votre attention et votre considération, et j'espère avoir l'opportunité de partager avec vous ma passion et ma vision pour cette expédition.

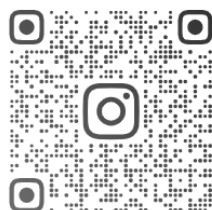


Camp 2 de l'Everest
Source : <https://www.eliteexped.com/>

ME CONTACTER

Corentin Haenni
Route du Tirage 6B
1806 Saint-Légier

corentin.haenni@gmail.com
(+41) 079 814 88 94
<https://corentinhaenni.com>



CORENTIN.HNI

WAKEUP
EVEREST  2027