



RAID FÉMININ

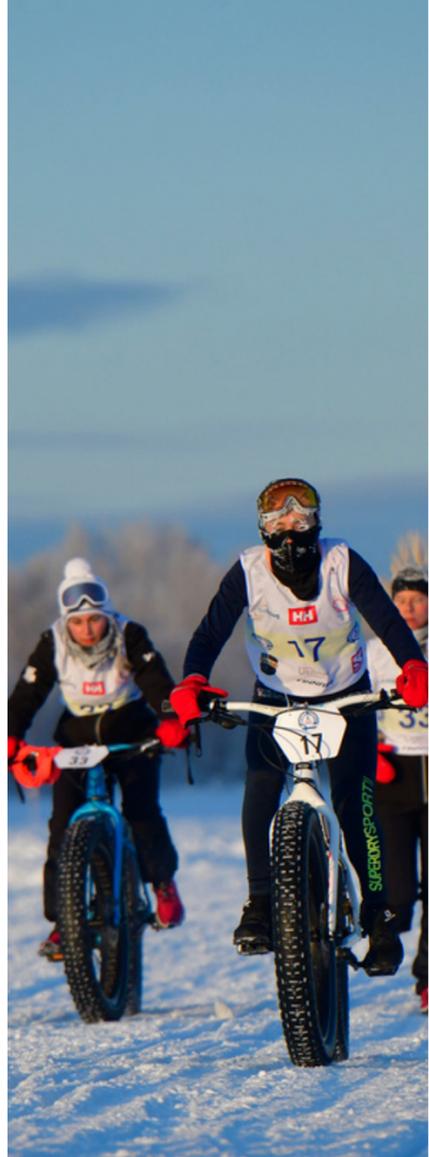
2024

DR **DRAID**®
FÉMININ



DES AVENTURES SPORTIVES ET SOLIDAIRES POUR TOUTES LES FEMMES





TRAIL

env. 15 KM

RUN & FATBIKE

env. 20 KM

SKI DE FOND & ICEMAD

4 x 800 M en relais



8^{ème}
édition



LAPONIE TROPHY

L'aventure au cercle polaire
Mi-janvier



Cercle polaire - Finlande

50-90

Binômes par édition

30

KM cumulés d'épreuves



Hébergement au village du **Père Noël** et de nombreuses **activités surprises**





5^{ème}
édition



DALMATIE TROPHY

L'odyssée en mer adriatique (*nouveau format*)

Début octobre

VTT
d'orientation

env. 40km

TRAIL
& PADDLE

env. 25km

TRAIL
surprise

en. 20 KM



Îles de la mer adriatique - Croatie

25-60 Binômes par édition

80 KM cumulés d'épreuves



Nouvel itinéraire dans les îles de Croatie , bivouac autonome
et activités surprises







TRAIL des oasis

env. 17 KM



TRAIL de la voie lactée

env. 20 KM



TRAIL des Touaregs

en. 25km



2^{ème}
édition

SAHARA TROPHY

L'expédition Mille et une dunes
Mi-novembre

5 Jours d'évasion



Oasis de montagne & désert tunisien

25-50

Binômes par édition

62

KM cumulés d'épreuves



1 nuit en bivouac autonome dans les dunes du sahara

A photograph of two female trail runners running away from the camera on a dirt path through a sun-dappled forest. They are wearing bright pink shirts and black shorts, and both have hydration packs on their backs. The scene is filled with green foliage and sunlight filtering through the trees.

SE PRÉPARER À L'AVENTURE

EN PARTENARIAT AVEC



JULIE FERREZ



Coach sportive pluridisciplinaire, auteure et chroniqueuse sur France 2 Télématin, Julie a rejoint l'aventure RAID FEMININ en tant que coach sur nos raids en 2019. Elle propose aujourd'hui des stages sur mesure et un programme en ligne pour préparer tous vos prochains défis sportifs ! www.julieferrez.com

ÉCHAUFFEMENTS SUR ÉVÉNEMENTS

Julie Ferrez accompagne les Raidyladies sur les raids en les préparant au mieux avant chaque départ d'épreuve et après l'effort avec des ateliers yoga et stretching.

PROGRAMME EN LIGNE

Un programme d'entraînement autonome sur 6 semaines pour booster ses capacités physiques, se préparer aux épreuves et mieux appréhender l'aventure !

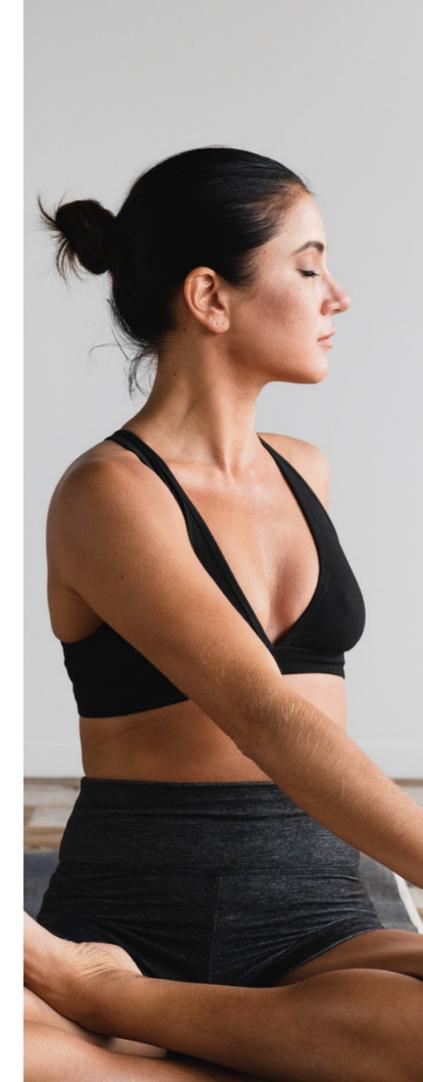
STAGE PRÉPA

Rendez-vous au plateau d'Hauteville (01) pour 3 jours à la découverte de ses capacités physiques : techniques et renforcement musculaire, un soupçon de théorie et beaucoup de pratique pour savoir doser son effort et prendre du plaisir sur toutes les épreuves.

code promo disponible sur www.raid-feminin.com



ÉCHAUFFEMENTS
SUR ÉVÉNEMENTS



PROGRAMME EN
LIGNE



STAGES PRÉPA



DR RAID[®]
FÉMININ

Une marque ADVENTURE SPORT EVENT

LES VALEURS RAID FEMININ

GÉNÉROSITÉ **PARTAGE** AVENTURE

LACHER PRISE EXPÉRIENCE **DÉCOUVERTE**

SOLIDARITÉS CHALLENGES

UNIQUE **BIENVEILLANCE**

DÉPASSEMENT DE SOI VOYAGE

ECO-RESPONSABILITÉ ENTRAIDE

COURAGE PRISE DE CONSCIENCE

TRANSPARENCE RENCONTRES



DE LA FINLANDE, À LA CROATIE, EN PASSANT PAR LES ALPES...

15 RAIDS EN 5 ANS

1 005 RAIDYLADIES

UNE COMMUNAUTÉ DE **16 000** FEMMES

RAID
FÉMININ



www.raid-feminin.com

PARTENAIRES RAID FÉMININ



URIAGE
EAU THERMALE

Rovaniemi
THE OFFICIAL HOMETOWN
OF SANTA CLAUS®



INSPIRING
Tunisia



THERMIC

Holyfat

CROATIE
Pleine de vie

Sofrilog

alpe*huez
UNE MONTAGNE D'ÉMOTIONS

botanicus

RAID FÉMININ SOUTIENT



En France **1 femme sur 8**
est touchée par le cancer du sein

NOTRE AMBITION

1 000 femmes
accompagnées
grâce à nos actions

Depuis 1975, l'association **Vivre Comme Avant** accompagne les femmes au plus près de leur vécu durant la maladie.



+400 ASSOCIATIONS SOUTENUES

DEPUIS 2018

AU-DELÀ DES NUAGES A CHACUN SON EVEREST **VIVRE COMME AVANT** ASSOCIATION M
OCIATION MA PARENTHÈSE ASSOCIATION 4S **DES RÊVES POUR YANIS** LAURETTE FUGA
GAIN LA LIGUE CONTRE LE CANCER VIT'ELLE EN ROSE MICI DOUBS INFO ENDOMÉTRIOSE
S DUNES D'ESPOIR **KOURIR** LES PETITS DOUDOUS **AGIR AVEC BECQUEREL POUR LA VIE**
KEEP A BREAST HANDIBARTH ET HANDISURF **LES FOULÉES DU SOURIRE** FÉES PAILLONS

100 K€ LEVÉS AVEC LES RAIDYLADIES

DEPUIS 1992 FONDATEUR ET ORGANISATEUR D'AVENTURES INNOVANTES

Créateur de divers événements et aventures outdoor en Europe et en Afrique du Nord.

Depuis 2017

Concepteur des aventures Raid Feminin en Laponie, Croatie et en France. Organisation de séjours et stages sportifs.



Thierry JACOB
Fondateur de RAID FEMININ

Thierry a l'**ADN du précurseur** et son **savoir-faire, reconnu et éprouvé** dans l'**organisation d'événements sportifs et nature depuis 1992**, le conduit régulièrement à être sollicité par différents acteurs publics ou privés pour la conception et l'organisation de challenges sportifs & outdoor, l'organisation de séjours zen ou encore l'organisation de team-buildings et incentives...

LA TEAM RAID FEMININ

Bureau d'Aix-les-bains



Thierry

Concepteur
Organisateur



Rosanne

Directrice
Générale



Audrey

Chargée de
Clientèle



Jade

Chef de
projet



Alice

Chargée de
Communication

Offices de tourisme partenaires



Marwa
Tunisie



Sanna
Finlande



Daniela
Croatie

Santé & bien-être



Amélie
Écoute et
bien-être



François-Xavier
Médecin



Julie Ferrez
Coach sportive



Aurélien
Kiné



Animation & logistique



Alex
Speaker



Mickaël



Gregory



Thierry



Patrice





RAID FÉMININ

AVEC ET POUR TOUTES LES FEMMES !

www.raid-feminin.com

