



# RAID FÉMININ

2025/2026

**DR** **DRAID**®  
**FÉMININ**



**DES AVENTURES SPORTIVES ET SOLIDAIRES POUR TOUTES LES FEMMES**





10e  
édition



# LAPONIE TROPHY

L'aventure au cercle polaire  
22-26 janvier 2026

## TRAIL

env. 15 KM

## SKI DE FOND & ICEMAD

4 x 800 M en relais

## ORIENTATION

env. 19 KM



Cercle polaire - Finlande

50-60

Binômes par édition

37

KM cumulés d'épreuves



Hébergement au village du Père Noël et de nombreuses activités surprises







**VTT**  
d'orientation  
env. 40km



**TRAIL**  
& PADDLE  
env. 25km



**TRAIL**  
surprise  
en. 20 KM



5e  
édition



# DALMATIE TROPHY

L'odyssée en mer adriatique (*nouveau format*)  
**22-26 mai 2026**



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

**RAID**  
FÉMININ



## TRAIL

des oasis

env. 17 KM

## TRAIL

de la voie lactée

env. 20 KM

## TRAIL

des Touaregs

en. 25km



2e  
édition

# SAHARA TROPHY

L'expédition Mille et une dunes  
17-21 novembre 2025

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

# SE RETROUVER ENTRE RAIDYLADIES

EN PARTENARIAT AVEC

**alpe\*huez**

UNE MONTAGNE D'ÉMOTIONS

## WEEK-END EVENEMENT

Raid Féminin avait invité ses 1200 clientes à se retrouver lors d'un week-end Sport, Nature et Solidarités les 13 et 14 juillet 2024.

**TRAIL**  
**ORIENTATION**



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](http://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 !

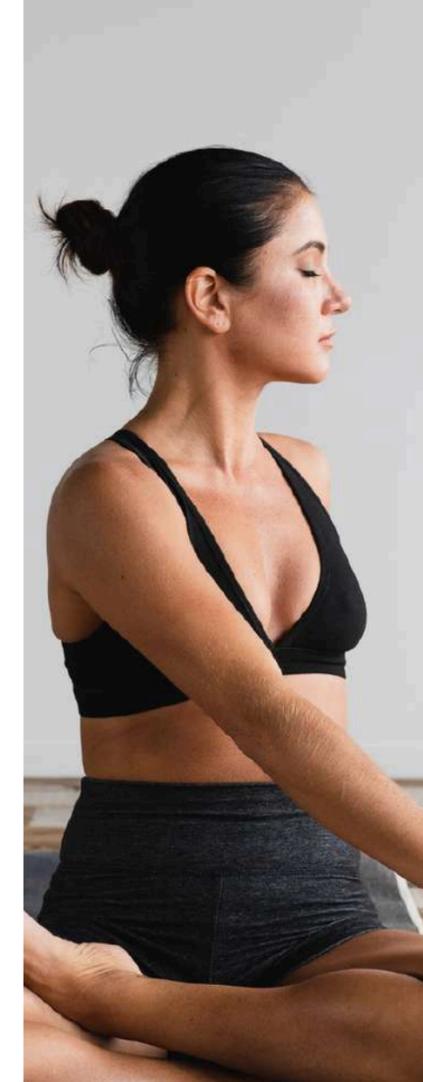
## STAGE PRÉPA

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](http://www.raid-feminin.com)*



ÉCHAUFFEMENTS  
SUR ÉVÉNEMENTS



PROGRAMME EN  
LIGNE



STAGES PRÉPA



**DR** **DRAID**®  
**FÉMININ**

# 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...

**17** RAIDS EN 6 ANS

**1 200** RAIDYLADIES CLIENTES

UNE COMMUNAUTÉ DE **16 000** FEMMES

**RAID**  
FÉMININ



[www.raid-feminin.com](http://www.raid-feminin.com)

## PARTENAIRES RAID FÉMININ



URIAGE  
EAU THERMALE

Rovaniemi  
THE OFFICIAL HOMETOWN  
OF SANTA CLAUS®



Tunisia  
INSPIRING



THERMIC

Holyfat

CROATIE  
Pleine de vie

alpe\*huez  
UNE MONTAGNE D'ÉMOTIONS

botanicus

# UNE NOTORIÉTÉ ANCRÉE

Depuis 2018, **10 millions** de personnes touchées : TV, Presse nationale et réseaux sociaux



# RAID FÉMININ SOUTIENT



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

## NOTRE AMBITION

**1 000** femmes accompagnées  
et **20%** de retombées presse  
grâce à nos actions

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



# +500 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

**AVEC ET POUR TOUTES LES FEMMES !**

**RAID**  
**FÉMININ**

