

# REVUE DE PRESSE

# RAID AMAZONES

THAILANDE 2025



# Sommaire

<b>Les Raid'moises sont rentrées du Raid Amazones</b> L'Union - Reims - Reims - 27/12/2025	11
<b>Saint-Nic Elles ont relevé le défi Raid Amazones en Thaïlande</b> Le Télégramme - Châteaulin - Châteaulin - 23/12/2025	12
<b>La Forêt-Fouesnant Elles ont participé au Raid Amazones en Thaïlande</b> Le Télégramme - Quimper - Quimper - 18/12/2025	13
<b>Sandrine remporte le Raid Amazones</b> L'Eveil de Lisleux-cote - 17/12/2025	14
<b>RAID AMAZONES. Trois mères de famille prêtes pour une aventure XXL recherchent des sponsors</b> Le Pays Briard - 16/12/2025	15
<b>Les Dahues 1 brillent au Raid Amazone en Thaïlande</b> Le Dauphiné Libéré - Mont-Blanc, Arve - Mont-Blanc, Arve - 15/12/2025	17
<b>Sandrine remporte le Raid Amazones</b> Le Pays d'auge - Littoral - Littoral - 12/12/2025	18
<b>Sandrine remporte le Raid Amazones</b> Le Pays d'auge - Sud - Sud - 12/12/2025	19
<b>Elles partent pour un Raid en Thaïlande</b> Le Démocrate Indépendant - 13/11/2025	20
<b>Sandrine a remporté le Raid Amazones</b> Liberté - Bonhomme Libre - 11/12/2025	21
<b>Elles vont participer à un raid 100 % féminin et solidaire en Thaïlande</b> Le Dauphiné Libéré - Tarentaise et Maurienne - Tarentaise et Maurienne - 14/11/2025	22
<b>Marie-Laure Costan'a pas froid aux yeux</b> La Provence - Marseille - Marseille - 28/11/2025	23
<b>Sport, solidarité et sororité à l'honneur</b> Le Dauphiné Libéré - Hautes-Alpes et Alpes de Haute-Provence - Hautes-Alpes et Alpes de Haute-Provence - 29/11/2025	24
<b>Raid sur la Thaïlande pour trois drômoises</b> L'Impartial - Drome - 20/11/2025	26
<b>Un raid solidaire en Thaïlande pour deux amies infirmières</b> L'Est Républicain - Belfort - Belfort - 10/11/2025	27
<b>Les Gazelles sont sur le départ</b> La Nouvelle République du Centre Ouest - Deux Sèvres - Deux Sèvres - 04/11/2025	29
<b>Trois sœurs réunies pour une aventure sportive et solidaire</b> Sud Ouest - Bordeaux Agglo - Bordeaux Agglo - 06/11/2025	30
<b>Deux Auvergnates en direction de la Thaïlande</b> La Montagne - Clermont Métropole - Clermont Métropole - 25/11/2025	31
<b>Habitantes de Parly, Jade et Audrey Gasset vont porter les couleurs poyaudines jusqu'en Thaïlande</b> L'Yonne Républicaine - Sud - Sud - 08/11/2025	32
<b>Une Jonquiéroise à l'assaut du Raid Amazones en Thaïlande</b> Vaucluse Matin - Édition provençale - Édition provençale - 04/12/2025	33

Une archère participe au Raid Amazones Ouest France - Rennes Nord-Ouest - Rennes Nord-Ouest - 02/12/2025	35
« Il faut être fou ! » : ces deux femmes participent au raid Amazones Ouest France - Dinan - Dinan - 02/12/2025	36
Dix jours en Thaïlande : c'est parti pour l'aventure du Raid Amazones L'Est Républicain - Doubs - Haut Doubs - Doubs - Haut Doubs - 30/11/2025	37
De l'Eure à la Thaïlande : quatre aventurières au Raid Amazones Paris Normandie - Eure - Eure - 29/11/2025	38
Japonica Siep va participer à son deuxième Raid Amazones Ouest France - Caen - Vire - Caen - Vire - 29/11/2025	39
Après un AVC, elle se lance dans un défi sportif : le raid Amazones Le Dauphiné Libéré - Hautes-Alpes et Alpes de Haute-Provence - Hautes-Alpes et Alpes de Haute-Provence - 29/11/2025	40
Cécile, une Gardoise prête à vivre l'aventure Raid Amazones Midi Libre - Nîmes / Bagnols / Pont-Saint-Esprit - Nîmes / Bagnols / Pont-Saint-Esprit - 28/11/2025	41
Les Supers Nanas du Raid Amazones Le Courrier Français - Dordogne - Dordogne - 28/11/2025	43
Des aventurières du département participent au 25e Raid Amazones en Thaïlande Le Courrier Français - Charente Maritime - Charente Maritime - 27/11/2025	45
Départ pour le Raid Amazones Le Courrier Français - Dordogne - Dordogne - 28/11/2025	47
« L'aventure d'une vie » : elles partent au Raid Amazones Sud Ouest - Dordogne - Dordogne - 28/11/2025	48
Deux amies vont participer au Raid Amazones en Thaïlande La Voix du Nord - Roubaix - Roubaix - 27/11/2025	49
Deux amies vont participer au Raid Amazones en Thaïlande Nord Éclair - Roubaix - Roubaix - 27/11/2025	50
? JOSSELIN RAID AMAZONES. Direction la Thaïlande pour les Etinc'elles Breizh Le Ploermelais - 27/11/2025	51
Des aventurières du département participent au 25e Raid Amazones en Thaïlande L'Hebdo de Charente Maritime - 27/11/2025	53
Deux soignantes périgourdines au Raid Amazones Le Résistant - 27/11/2025	55
Une fille et sa mère vont participer au Raid Amazones L'Indicateur des Flandres - 26/11/2025	56
Charlotte et Aurélie participent au Raid Amazones pour soutenir le cancer L'Avenir de l'Artois - 26/11/2025	57
Le Ruthénois Nicolas Mouly recruté au Raid Amazones Centre Presse Aveyron - Rodez - Rodez - 26/11/2025	58
Elle est prête pour le Raid Amazones La Nouvelle République du Centre Ouest - Maine et Loire - Maine et Loire - 25/11/2025	59
Trois Haut-Savoyardes préparent le Raid Amazones Le Dauphiné Libéré - Mont-Blanc, Arve - Mont-Blanc, Arve - 25/11/2025	60
Dinan Une Dinannaise participe au Raid Amazones	61

Le Télégramme - Saint-Malo - Dinard - Dinan - Saint-Malo - Dinard - Dinan - 25/11/2025	
Trois salariées de l'Abri Montagnard au Raid Amazones en Thaïlande La République des Pyrénées - 24/11/2025	63
« Montrer que tout est possible » : elles vont participer au Raid Amazones Le Bien Public - Beaune - Beaune - 24/11/2025	64
Raid Amazone : un défi sportif solidaire partagé avec les jeunes L'Est Républicain - Nancy Agglo - Nancy Agglo - 21/11/2025	65
Deux drôles de dames s'envolent pour le Raid amazones Le JTT - Le Journal de Tournon Tain - 20/11/2025	66
Raid Amazones : deux amies s'envolent en direction de la Thaïlande L'Est Républicain - Doubs - Haut Doubs - Doubs - Haut Doubs - 20/11/2025	67
Prêtes pour le Raid Amazones en Thaïlande La Gazette du Val D Oise - 19/11/2025	69
4e Raid Amazones pour Hélène Schandeler La Gazette du Val D Oise - 19/11/2025	70
Audrey se lance dans l'aventure du Raid Amazones La Gazette du Val D Oise - 19/11/2025	72
Audrey se lance dans l'aventure du Raid Amazones L'Echo le Régional - 19/11/2025	73
Prêtes pour le Raid Amazones en Thaïlande L'Echo le Régional - 19/11/2025	74
4e Raid Amazones pour Hélène Schandeler L'Echo le Régional - 19/11/2025	75
Trois femmes et un défi, cap sur le Raid Amazones L'Est Eclair - 19/11/2025	77
Elles préparent le défi du Raid Amazones et se mobilisent contre le cancer La Voix du Nord - Béthune - Béthune - 18/11/2025	79
Deux Rémoises lancées dans le Raid Amazones en Thaïlande L'Union - Reims - Reims - 18/11/2025	80
Bientôt le départ du raid Amazones pour un trio survitaminé Le Dauphiné Libéré - Bourgoin-Jallieu et Nord-Dauphiné - Bourgoin-Jallieu et Nord-Dauphiné - 16/11/2025	81
Les Zorettes sont prêtes pour l'aventure du Raid Amazones Le Dauphiné Libéré - Hautes-Alpes et Alpes de Haute-Provence - Hautes-Alpes et Alpes de Haute-Provence - 16/11/2025	82
Raid Amazones - Aller jusqu'au bout et ne jamais rien lâcher pour Marie Le Semeur Hebdo - 14/11/2025	83
La Forêt-Fouesnant Ces deux amies s'envolent pour le Raid Amazones Le Télégramme - Quimper - Quimper - 14/11/2025	84
Elles vont se dépasser pour la bonne cause Ouest France - Finistere-Nord - Finistere-Nord - 14/11/2025	85
Raid Amazones : deux Montmerloises en lice pour une aventure en Thaïlande La Voix de l'Ain - 14/11/2025	86
L'équipe L&C Amazones pour Johan prête à relever le défi du Raid amazones 2025 Le Patriote Beaujolais - Val de Saône - Val de Saône - 13/11/2025	87

Trois Héraultaises participeront au Raid Amazonas Le Petit Journal - Herault - Herault - 13/11/2025	88
Blandine Lemaître participe au Raid Amazonas 2025 en Thaïlande Le Courrier de la Mayenne - 13/11/2025	89
Rectificatif concernant le Raid Amazone Le Courrier de l'Ouest - Saumur - Saumur - 12/11/2025	90
RALLYE SOLIDAIRE « Les Minettes » engagées sur le 25e Raid Amazonas en Thaïlande La Dépêche - Louviers - Louviers - 12/11/2025	91
Le double défi d'une Poussannaise dans l'aventure du Raid Amazonas Midi Libre - Sète - Sète - 09/11/2025	92
Audrey et Julie préparent activement le Raid Amazonas Midi Libre - Nîmes / Bagnols / Pont-Saint-Esprit - Nîmes / Bagnols / Pont-Saint-Esprit - 09/11/2025	94
Raid Amazonas : deux amies vont repousser leurs limites en Thaïlande Le Républicain Lorrain - Metz - Metz - 09/11/2025	95
Une Marseillaise se lance dans le Raid Amazonas en Thaïlande La Provence - Marseille - Marseille - 09/11/2025	96
Un raid solidaire en Thaïlande pour deux amies infirmières L'Est Républicain - Montbéliard - Montbéliard - 10/11/2025	97
Les Supers Nanas, un trio périgourdin à l'assaut du Raid Amazonas Essor Sarladais - 07/11/2025	99
Raid Amazonas : direction la Thaïlande La Nouvelle République du Centre Ouest - Vienne - Vienne - 05/11/2025	101
HANDBALL Antonissen en lice pour le trophée de la joueuse inspirante Laperche et Cammas accentuent leur avance OMNISPORTS Neuf Bucco-Rhodaniennes au Raid Amazonas TENNIS Sinner récupère sa place sur le trône La Marseillaise - BDR Marseille - BDR Marseille - 04/11/2025	102
Une Pancracienne va participer au Raid Amazonas en Thaïlande La Manche Libre - 01/11/2025	103
Raid Amazonas 2025 : elles participent pour la bonne cause L'Indépendant Catalan - Narbonne-Lézignan-Port La Nelle - Narbonne-Lézignan-Port La Nelle - 31/10/2025	104
Les Beaujol'raid prêtes à relever le défi du Raid amazones Le Patriote Beaujolais - Val de Saône - Val de Saône - 30/10/2025	105
Saint-Nic Trois Saint-Nicaises se lancent sur le Raid Amazonas, en Thaïlande Le Télégramme - Châteaulin - Châteaulin - 28/10/2025	107
Trois Valentinoises prêtes à s'envoler pour le Raid Amazonas Le Dauphiné Libéré - Valence, Rhône Crussol et Vallée de la Drôme - Valence, Rhône Crussol et Vallée de la Drôme - 27/10/2025	108
Raid Amazonas : elles s'envolent pour un défi sportif et solidaire en Asie L'Est Républicain - Nancy Agglo - Nancy Agglo - 26/10/2025	109
AVEC LES PARTICIPANTES de La Sahraouiya Maxi - Hors Série - Hors Série - 01/10/2025	110
Objectif le Raid amazones en Thaïlande pour deux Embrunaises Le Dauphiné Libéré - Hautes-Alpes et Alpes de Haute-Provence - Hautes-Alpes et Alpes de Haute-Provence - 23/10/2025	112
Trois Gardoises au raid Amazonas en Thaïlande Midi Libre - Nîmes / Bagnols / Pont-Saint-Esprit - Nîmes / Bagnols / Pont-Saint-Esprit - 22/10/2025	113

Relever le défi du Raid Amazones en Thaïlande Var Matin - 22/10/2025	114
Thaïlande : quatre aventurières au départ du Raid Amazones La Dépêche du Midi - Toulouse - Toulouse - 21/10/2025	115
Objectif Raid Amazones 2026 pour les Amaz'elles Hebdo 25 - Haut-Doubs - Haut-Doubs - 20/10/2025	116
Joana et son équipe brillent aux Red Amazones BFM Lyon Metropole - BONJOUR LYON 7H - 10/12/2025	117
Éric Clapton L'Équipe - L'EQUIPE DE GREG - 03/12/2025	118
Raid Amazone : une aventure solidaire malgré les défis France 3 - FRANCE 3 - 27/11/2025	119
Raid Amazone : 25 ans d'aventure sportive féminine TELENANTES - TELENANTES - 30/11/2025	120
Deux Grassois au Raid Amazones pour soutenir Louka ICI TV COTE D AZUR - ICI 12/13 - 28/11/2025	122
Un trail exotique en Thaïlande TV TOURS - TV TOURS - 04/12/2025	123
Trois femmes face au cancer : une aventure solidaire en Thaïlande ICI TV AUVERGNE - ICI 19/20 - 23/11/2025	124
Raid Amazon et la Thaïlande LCI - LCI - 07/12/2025	125
Raid exceptionnel des amazones en Thaïlande TF1 - JOURNAL DE 20H - 07/12/2025	126
Raid Amazone : 25 ans d'aventure féminine en Thaïlande FRANCE 2 - TELEMATIN - 04/12/2025	127
Début du Raid Amazones en Thaïlande France 24 - FRNC24 - 02/12/2025	128
Raid Amazone en Thaïlande : Épreuve de canoë France 24 - FRNC24 - 03/12/2025	129
Sallebœuf : trois sœurs unissent leur énergie pour une aventure sportive et solidaire en Thaïlande sudouest.fr - 05/11/2025	130
« L'aventure d'une vie » : elles partent en Thaïlande pour participer au Raid Amazones sudouest.fr - 27/11/2025	131
Saint-Aulaye-Puymangou : deux pompiers du secteur participeront au Raid Amazones pour soutenir Madagascar sudouest.fr - 16/05/2025	132
Deux Nogentaises sur le départ du Raid Amazones 2025 intensite.net - 09/11/2025	133
Raid Amazones : deux Euroises prêtes pour une aventure sportive et solidaire en Thaïlande Paris-normandie.fr - 29/11/2025	135
Près de Dieppe, l'Everest d'Alexandra Laval au raid aventure des Amazones en Thaïlande Paris-normandie.fr - 01/11/2025	136

Dans l'Eure, deux amies se lancent dans le Raid Amazones pour aider Emma Paris-normandie.fr - 29/11/2025	137
Pour récolter des fonds contre le cancer, ces trois amies d'Hédé-Bazouges participent à un défi sportif en Thaïlande Ouest-france.fr - 18/11/2025	138
Ces trois sœurs s'apprêtent à participer à un raid humanitaire et sportif au Vietnam Ouest-france.fr - 10/11/2025	139
Terranjou. Départ imminent pour les Amazones Ouest-france.fr - 27/11/2025	141
GARD Bellegarde et Sommières représentées au Raid Amazones 2025 objectifgard.com - 06/11/2025	142
Terranjou. « Dépasser nos limites pour une bonne cause » Ouest-france.fr - 29/10/2025	143
Ces trois Bretonnes vont se dépasser pour la bonne cause, sur le Raid Amazones en Thaïlande Ouest-france.fr - 14/11/2025	144
Anne-Laure Pichon et Nadine Divay sont au départ du raid Amazones Ouest-france.fr - 01/12/2025	146
À Poussan, le double défi d'une mère de famille de 47 ans, lancée dans l'aventure du 25e Raid Amazones MidiLibre.fr - 09/11/2025	148
Raid Amazones : Cécile, une Gardoise prête à vivre l'aventure thaïlandaise MidiLibre.fr - 27/11/2025	150
Béthune : Charlotte et Aurélie, deux femmes engagées, participent au Raid Amazones pour soutenir la Ligue contre le cancer nordlittoral.fr - 19/11/2025	152
Raid Amazones : cinq Doubiennes partent en Thaïlande... macommune.info - 03/11/2025	154
« On y est allé au culot » : trois Saint-Nicaises se lancent sur le Raid Amazones, en Thaïlande letelegramme.fr - 28/10/2025	156
Les Beaujol'raid prêtes à relever le défi du Raid amazones mesinfos.fr - 29/10/2025	158
Audrey et Julie préparent activement le Raid Amazones MidiLibre.fr - 09/11/2025	160
"On rigole, on sue, on se motive" Laure et Amandine, les "Improbables" de Bellegarde, vont relever le défi solidaire du Raid Amazones en Thaïlande MidiLibre.fr - 07/11/2025	161
Deux oncologues lyonnaises relèvent le défi du Raid Amazones lyonfemmes.com - 20/11/2025	162
Porte du Ried. Karine et Anaïs se lancent dans le Raid des Amazones dna.fr - 21/07/2025	163
« Un défi sportif, humain et solidaire » : Ces deux Forestoises s'envolent fin novembre pour le Raid Amazones, en Thaïlande letelegramme.fr - 13/11/2025	165
« Montrer à nos filles que se lancer dans une aventure a du sens » : une Dinannaise participe au Raid Amazones	166

Charnoz-sur-Ain. En rémission d'un cancer du sein, Charlotte participera au Raid Amazones en Thaïlande Leprogress.fr - 26/11/2025	168
Moselle. Raid Amazones : ces deux amies vont repousser leurs limites en Thaïlande republicain-lorrain.fr - 08/11/2025	170
Trois Héraultaises participeront au Raid Amazones lepetitjournal.net - 12/11/2025	171
Montmerle-sur-Saône : L&C Amazones pour Johan au défi du Raid amazones 2025 mesinfos.fr - 22/11/2025	172
Vaucluse. Une Jonquiéroise à l'assaut du Raid Amazones en Thaïlande ledauphine.com - 03/12/2025	174
Valence. Une aventure humaine et sportive : trois Valentinois prêtes à s'envoler pour le Raid Amazones ledauphine.com - 26/10/2025	176
Chorges. Les Zorettes sont prêtes pour l'aventure du Raid Amazones ledauphine.com - 15/11/2025	177
Gap. Après un AVC, elle se lance dans un défi sportif : le raid Amazones ledauphine.com - 28/11/2025	178
Embrun. Objectif le Raid amazones en Thaïlande pour deux Embrunaises ledauphine.com - 22/10/2025	180
Omnisports. Une course 100% féminine et solidaire : qu'est-ce que le Raid Amazones, où participe plusieurs Haut-Alpines ? ledauphine.com - 28/11/2025	181
Saint-Chef. Bientôt le départ du raid Amazones pour un trio survitaminé ledauphine.com - 15/11/2025	183
Les Belleville. Elles participent à un raid 100 % féminin et solidaire en Thaïlande ledauphine.com - 13/11/2025	184
Échevonne. « Montrer à toutes les femmes que tout est possible » : elles vont participer au Raid Amazones Bienpublic.com - 23/11/2025	185
Deux bousbecquoises vont participer au Raid Amazones en Thaïlande Lavoixdunord.fr - 26/11/2025	186
Double objectif pour Charlotte et Aurélie de Béthune : le Raid Amazones et l'aide aux personnes atteintes d'un cancer Lavoixdunord.fr - 17/11/2025	187
Raid Amazones : deux Montmerloises en lice pour une aventure en Thaïlande lavoixdelain.fr - 16/11/2025	188
Trois Amazones, du whisky béarnais, un projet abandonné, une piste de luge... Ces infos dont on parle d'Idron à Bedous larepubliquedespyrenees.fr - 24/11/2025	189
La Marseillaise Aurore Korb Pasquier se lance dans le Raid Amazones au profit de l'association FondaMental LaProvence.com - 09/11/2025	191
Dangé-Saint-Romain : le Raid Amazones emmène Lydie et ses sœurs en Thaïlande	192

LaNouvelleRepublique.fr - 04/11/2025

Beaumont-en-Véron : Jeanne Desthomas est prête pour le Raid Amazonas LaNouvelleRepublique.fr - 24/11/2025	193
Sport aventure : Marie-Laure Costa relève le défi pour le Raid Amazonas LaProvence.com - 28/11/2025	194
Raid Amazonas en Thaïlande : deux Auvergnates en lice pour Marie LaMontagne.fr - 24/11/2025	196
Les Gazelles de Vouillé sont sur le départ pour le raid Amazonas LaNouvelleRepublique.fr - 03/11/2025	197
Deux Rémoises en Thaïlande : « On s'était toujours dit qu'un jour on ferait Pékin Express ensemble, finalement, c'est le Raid Amazonas » lunion.fr - 17/11/2025	198
Près de Granville. Cette infirmière va participer avec 300 femmes à un raid sportif en Thaïlande lamanchelibre.fr - 01/11/2025	199
Un duo mère-fille en Thaïlande pour le Raid Amazonas : "Elle sera l'une des plus jeunes participantes" Lyonne.fr - 11/11/2025	200
Thaïlande : quatre aventurières de Haute-Garonne au départ du Raid Amazonas Ladepeche.fr - 21/10/2025	201
Raid Amazonas 2025 en Thaïlande : des Narbonnaises participeront pour la bonne cause lindependant.fr - 22/10/2025	202
Romans-sur-Isère - Raid sur la Thaïlande pour trois drômoises l'impartial.fr - 20/11/2025	203
Charente-Maritime. Des aventurières du département participent au 25e Raid Amazonas en Thaïlande lhebdo17.com - 29/11/2025	204
Livardun. Raid Amazonas : elles s'envolent pour un défi sportif et solidaire en Asie Estrepublicain.fr - 25/10/2025	205
Livardun. Raid Amazone : un défi sportif solidaire partagé avec les jeunes Estrepublicain.fr - 20/11/2025	206
Grand Besançon. Dix jours en Thaïlande : c'est parti pour l'aventure du Raid Amazonas Estrepublicain.fr - 29/11/2025	207
Belfort. Bientôt le départ du Raid Amazonas en Thaïlande pour Léa et Manon, deux copines infirmières Estrepublicain.fr - 09/11/2025	208
Trois Baralbines prêtes à relever le défi du Raid Amazonas en Thaïlande Lest-eclair.fr - 18/11/2025	209
Deux sœurs de Nogent-le-Phaye vont participer à un raid en Asie : une aventure 100 % féminine lechorepublicain.fr - 31/10/2025	211
Pontarlier. Objectif Raid Amazonas 2026 pour les Amaz'elles hebdo25.net - 24/10/2025	212
Le Ruthénois Nicolas Mouly recruté pour être mécanicien vélo au Raid Amazonas centrepresseaveyron.fr - 26/11/2025	214
4e Raid Amazonas pour cette valdoisienne actu.fr - 23/11/2025	215
Cette habitante du Val-d'Oise part à l'autre bout du monde pour se challenger	217

actu.fr - 21/11/2025

Un raid en Thaïlande : l'aventure d'une vie pour ces deux amies du Val-d'Oise actu.fr - 16/09/2025	220
De Dieppe à la Thaïlande, la belle aventure sportive et culturelle d'Alexandra Laval actu.fr - 08/11/2025	221
Dans l'Eure, ce binôme se prépare pour un nouveau défi sportif 100% féminin actu.fr - 14/11/2025	223
Sandrine, habitante du Calvados, vient de remporter le Raid Amazones actu.fr - 09/12/2025	224
Près de Nantes : Sophie participe à une compétition 100% féminine en Thaïlande actu.fr - 03/11/2025	225
Seine-et-Marne : elles se lancent dans un défi unique en participant au Raid Amazones 2025 en Thaïlande actu.fr - 10/05/2025	227
Sarthe : gendarmes et mamans, Mélanie et Sophie vont faire un raid en Thaïlande pour soutenir le petit Enzo actu.fr - 16/11/2025	229
Raid Amazones : en Bretagne, ce trio de feu va vivre une incroyable aventure au bout du monde actu.fr - 26/11/2025	230
Ille-et-Vilaine : trois collègues vont partir en Thaïlande pour un projet humanitaire actu.fr - 08/11/2025	232
Compiègne. Céline et Olivia, deux infirmières, vont participer au Raid Amazones en Thaïlande oisehebdo.fr - 26/10/2025	233
Engagées pour des causes solidaires, elles se préparent pour le 25e Raid Amazones en Thaïlande Nicematin.com - 22/10/2025	235
Humanitaire. Elles partent pour un Raid en Thaïlande ledemocratedebergerac.fr - 22/11/2025	236
"On s'est préparé physiquement et mentalement" : deux Azuréennes participent à un raid aventure en Thaïlande pour récolter des fonds Francetvinfo.fr - 02/12/2025	238
"On est en vie et on va essayer de se dépasser pour les personnes qui ont le cancer", elles se préparent pour partir à l'assaut du raid Amazones Francetvinfo.fr - 05/11/2025	240
TOULON : 7 Varoises aux 25 ans du Raid Amazones - Thaïlande (29 novembre au 9 décembre) Presseagence.fr - 20/10/2025	242
AUTOMOBILE : 7 Varoises aux 25 ans du Raid Amazones - Thaïlande (29 novembre au 9 décembre) pa-sport.fr - 20/10/2025	243
Raid Amazones 2025 : quatre Euroises prêtes à relever le défi en Thaïlande infonormandie.com - 18/10/2025	244
19 Rhodaniennes au départ du Raid Amazones en Thaïlande LyonCapitale.fr - 20/10/2025	245

**PRESSE ÉCRITE**



REIMS

# Les Raid'moises sont rentrées du Raid Amazones

Seul raid 100 % féminin et 100 % solidaire, le Raid Amazones s'est déroulé en Thaïlande qui se court en binôme ou trinôme. Née à Faverolles, Bénédicte Le Clerc, 46 ans, assistante en communication et Caroline Grégoire, 35 ans, consultante en recrutement, Rémoise de naissance, avaient choisi le dossard 51 en référence à leur région et leur ville. Elles ont passé leurs six jours en Asie au rythme des sports le matin et des après-midi découvertes. « *Chaque jour, on découvrait le programme du lendemain* » relate Bénédicte. « *On pouvait ainsi se concentrer sur les épreuves le matin et profiter de l'environnement l'après-midi.* » Dans cette province de Kanchanaburi, elles ont parcouru les terres agricoles, les plantations d'ananas ou de canne à sucre, rizières, empruntant des petits chemins à travers les hameaux et visitant les populations locales. « *Sur deux étapes, nous sommes arrivées dans une école où nous avons pu échanger avec les enfants, et dans un orphelinat avec spectacle de danses et visite des lieux de vie.* »

## Une belle aventure pour

Au niveau sportif, les épreuves ont été rythmées et intensifiées par les températures. Levées à 3 heures du matin, les jeunes femmes ont apprécié l'esprit de soutien et de solidarité entre les femmes participantes. Elles étaient 300 dont 85 binômes et 45 trinômes.

Elles ont notamment fait du canoë : 12 km le long de la rivière Kwaï dans et contre le courant. « *Une épreuve exigeante en raison du courant.* » Elles ont roulé 35 km en VTT dans la boue et les ornières. À pied, elles ont couru 14 km « *avec 300 mètres de dénivelé* » une première fois puis 9 km le dernier jour où il faisait le plus chaud. « *À la fin, les jambes sont plus lourdes* » ... Enfin, elles peuvent être fières de s'être classées 8e au concours de tir à l'arc à 10 mètres. Une discipline qu'elles ont découverte, pour l'occasion au club de Bezannes. Mais les deux jeunes femmes ne participaient pas pour le classement. « *On voulait avant tout faire toutes les épreuves.* » Ce qu'elles ont réussi en se classant, certes 61 e avec une chasse au trésor dans Bangkok. « *On a marché 20 km ce jour-là mais cela nous a permis de découvrir la ville et de voir autre chose.* » Signalons tout de même que ce raid avait un but solidaire. Bénédicte et Caroline étaient parties avec des fournitures scolaires qu'elles ont distribuées aux enfants, et des vêtements pour l'orphelinat.



Elles peuvent savourer leurs médailles.



# Saint-Nic Elles ont relevé le défi Raid Amazones en Thaïlande

Catherine Ollier, Magalie de la Bussière et Lucie Pelliet ont participé au Raid Amazones, début décembre. Elles racontent leur immersion en Thaïlande.

Elles l'ont fait ! les trois amies de la Team Pentrez (Lucie Pelliet, Catherine Ollier et Magali de La Bussière) ont participé, début décembre, au Raid Amazones 2025 à Kanchanaburi, en Thaïlande, en équipe de trois avec 300 autres femmes. Le pari était fou, mais elles l'ont tenu ! « Participer au Raid Amazones, c'est vivre une aventure totale où le sport, l'humain et la solidarité se mêlent à chaque instant », indiquent-elles.

Six jours consécutifs d'efforts Pour la Team Pentrez, cette expérience a été bien plus qu'une compétition : elle a représenté six jours consécutifs d'efforts intenses, de partage et de dépassement de soi, portés « par un esprit d'équipe sans faille », avoue modestement Magali de La Bussière. Elle précise que « l'équipe a enchaîné, chaque matin, des épreuves exigeantes et variées », avec des trails de 14 km, du canoë de 14 km sur la mythique rivière Kwai, du VTT sur 35 km, une course d'orientation en plein cœur de Bangkok, un run and bike de

15 km, puis à nouveau un trail de 8, 5 km. La Team Pentrez a également souhaité donner une dimension solidaire à sa participation en mettant en avant l'association « YSTOPIA » qui agit pour la préservation de l'océan.

« Nous remercions nos coachs »  
« Cette aventure n'aurait pas été possible sans le soutien précieux des sponsors, partenaires, donateurs et de toutes les personnes qui ont encouragé l'équipe, insiste Catherine Ollier. Nous remercions nos coachs, dont l'accompagnement a été déterminant comme Emeric, du club Aulne Canoë-Kayak de Châteaulin, et Jérôme, du club de char à voile de Lestrevet ».

Lucie Pelliet ajoute : « Nos résultats ? 10 e place au classement général des équipes de trois, deux victoires d'épreuve en canoë et en VTT et une 5e place en run and bike. Mais au-delà des classements, c'est avant tout la force du collectif qui ressort de cette aventure ».

Pratique

Infos : facebook/Team Pentrez et instagram : team.pentrez ; Courriel : [teampentrez@gmail.com](mailto:teampentrez@gmail.com)



Les trois représentantes de la Team Pentrez : Catherine Ollier, Magalie de la Bussière et Lucie Pelliet.



Les trois représentantes de la Team Pentrez : Catherine Ollier, Magalie de la Bussière et Lucie Pelliet.

■



# La Forêt-Fouesnant Elles ont participé au Raid Amazones en Thaïlande

Stéphanie Briand et Anaïs Le Perru ont participé au Raid Amazones du 29 novembre au 9 décembre, en Thaïlande. Une expérience marquée par des défis sportifs et des rencontres.

Pour la première fois, Stephanie Briand et Anaïs Le Perru, de La Forêt-Fouesnant, participaient au Raid Amazones, qui se déroulait cette année à Kanchanaburi en Thaïlande. Elles participaient pour l'association « Je marche pour vous » de Claire Pasqué, qui lutte contre le cancer du poumon. 300 femmes sont parties du 29 novembre au 9 décembre, se dépasser physiquement lors de défis sportifs. « Nous venons de revenir en France et c'est un vrai choc thermique, nous avons une température de 30 à 35 °C et nous passons à 10 °C. » Prochain objectif : le marathon de New York

Pendant dix jours, les deux femmes ont participé à des épreuves sportives intenses. « Les épreuves avaient lieu le matin. Debout à 3 h pour éviter la grosse chaleur. Ça pique un peu. » Le trail était la

première épreuve. Redouté par Anaïs Le Perru, qui a finalement fini les 16 km du circuit ludique et exigeant en même temps.

« L'arrivée en plein cœur d'une école a été inoubliable. On a été accueillis par les enfants et on leur a distribué des petits cadeaux qu'on avait dans nos sacs. C'est vraiment le pays du sourire. » L'épreuve de VTT sur 35 km a été difficile.

Outre le tir à l'arc, le canoë et la chasse aux trésors, les deux Forestoises ont pu visiter chaque après-midi des lieux différents, des cascades et l'orphelinat soutenu par le Raid Amazones. Elles ont aussi participé à un atelier de cuisine thaïlandaise à base de crevettes.

« On n'a que des beaux souvenirs. Le seul bémol était peut-être le réveil à 3 h. Mais vaincre la fatigue était mon objectif personnel », s'est réjouie Stéphanie.

Le Raid'blondes reconduit en mai 2026

À leur arrivée en Bretagne, elles ont été accueillies par un bain d'amour de leurs familles qui les ont suivies pendant l'aventure. Stéphanie se

prépare maintenant pour le marathon de New York en 2026, sans écarter de participer à un nouveau Raid Amazones. D'ici-là, les sportives annoncent proposer une nouvelle édition Raid'blondes en mai 2026, où des marches et courses seront proposées.



*Les deux Forestoises étaient fières de passer la ligne d'arrivée du trail.*

# Sandrine remporte le Raid Amazones

•Arnaud HÉROULT



Sandrine Le Guennec (à gauche) et Anne-Sophie Flahaut ont remporté le Raid Amazones 2025. ZBO / Raid Amazones

? MOULT-CHICHEBOVILLE Le Raid Amazones fêtait ses 25 ans d'existence en 2025. Le raid 100 % féminin, s'est terminé dimanche 7 décembre après 6 jours de compétition en Thaïlande. Les concurrentes sont rentrées en France mardi 9 décembre. C'est l'équipe les Phoenix, composée de Sandrine Le Guennec, habitante de Moul-Chicheboville et de sa camarade belge Anne-Sophie Fla-haut, qui a remporté le raid sur 85 équipes en catégorie duo. Trail, VTT, canoé, run and bike entre autres, étaient au programme du raid

qui s'est achevé dimanche par le dernier trail de 8, 4 km et une épreuve de tir à l'arc. Deux épreuves gagnées par les Phoenix qui, sur six étapes, en ont remporté quatre et terminé une fois deuxième. Pour Sandrine Le Guennec, qui soutient l'association, Les Oursons de l'Espoir, c'est la troisième participation depuis 2021 et la deuxième de suite après le Cambodge en 2024. ■



# RAID AMAZONES. Trois mères de famille prêtes pour une aventure XXL recherchent des sponsors

•Vanessa ASPE

Trois mères de famille de Saint-Augustin, Laurine Le Bellec, Élodie Dupin et Séverine Mamou Mani, se lancent dans le Raid Amazones. Une aventure sportive et solidaire pour laquelle elles recherchent des sponsors.



Les trois copines ont décidé de soutenir l'association l'école à l'hôpital. Photo transmise à la rédaction

## SAINT-AUGUSTIN

Elles s'appellent Laurine, Elodie et Séverine. Elles sont architecte d'intérieur, esthéticienne ou praticienne en hypnose, en soin énergétique et magnétisme. Ces quadragénaires se sont d'abord croisées devant les grilles de l'école, au fil des années, au rythme des sorties de la maternelle jusqu'au CM1, à Saint-Augustin. Aujourd'hui, leurs enfants ont grandi, et elles, elles s'approprient à se lancer un défi d'un tout autre genre : le Raid Amazones, une course sportive et solidaire, 100 % féminine. Un événement qui, chaque

année, entraîne des participantes dans un pays en voie de développement pour une semaine mêlant épreuves sportives et actions auprès des populations locales. Le nom de leur équipe ? « **Les Amaz'zen, parce que, de par nos activités respectives, on essaye de faire en sorte que l'autre se sente mieux** », explique Séverine. Pour cette dernière, qui fêtera ses 50 ans lors du départ, c'est le « défi des 50 ». « **Je me suis dit : j'ai 49 ans, 50 ans. La vie ne s'arrête pas du tout. Donc on y va** », confie-t-elle. Laurine, elle, n'a pas mis longtemps à être convaincue : « **En deux secondes, je lui ai dit oui.** »

Élodie Dupin a suivi tout aussi spontanément. L'esthéticienne ne compte pas son temps passé auprès des personnes âgées. « **C'est quelque chose qui me tient à cœur depuis très longtemps. Au-delà de l'aventure sportive, l'idée d'être présente pour les autres, ça me booste** », raconte-t-elle. Toutes les trois parlent d'une même envie : vivre une expérience humaine, une aventure taille XXL. « **Dans cette course, il y a tout ce qu'on aime, poursuit Séverine. Cet esprit de sororité, le défi sportif et l'immersion totale dans les villages.** »

**Entre sport et immersion locale**  
Au programme : course à pied, VTT, canoë, tir à l'arc. Cette

dernière discipline qu'elles connaissent assez mal, mais qu'importe. « **Le but, ce n'est pas qu'on devienne des champions de tir à l'arc** », sourit Laurine, qui préfère simplement « **appréhender le geste et la cible** » grâce à un entraînement au club de Mouroux. L'événement ne se résume pourtant pas à l'effort.

« **L'après-midi, sont organisés des projets avec la population locale, avec les écoles et les enfants** », explique-t-elle encore.

Cette dimension solidaire, essentielle, a immédiatement touché les trois femmes. « **Ça correspond complètement à nos valeurs : le sport, le partage, la solidarité** », insiste Laurine. Séverine y voit un accomplissement personnel. « **J'ai arrêté la course à pied, j'ai eu un problème au genou, je perds du poids... Je fais tout ce qui est possible de faire pour que ce projet aboutisse.** »

Un engagement qu'Élodie partage, elle qui est « **à l'affût de tous ces défis sportifs** », inscrite au club d'athlétisme de Coulommiers.

« **Chacune a ses qualités, on s'est bien trouvées** » .

Leur force ? Le dépassement de soi. Entre renforcement musculaire, trails de 40 km, course de plus de 30 km, squash, entraînements de jour comme de nuit, sous la pluie, le genou en vrac, la fatigue dans les jambes... quoi qu'il arrive, les trois

copines avancent avec une seule idée en tête : ne jamais abandonner. **Une année pour se préparer** Si elles ne partent que dans un an, Séverine, Laurine et Elodie pensent déjà raid du matin au soir. La raison est simple : il leur faut réunir le budget. « **Il faut compter 5 000 euros par personne** », rappelle Laurine. Les frais d'inscription incluent notamment une participation à l'association À Chacun Son Everest, et les trois femmes doivent financer elles-mêmes leurs billets d'avion. Par ailleurs, les trois copines ont décidé de soutenir l'association l'école à l'hôpital, laquelle propose un accompagnement scolaire gratuit aux jeunes malades d'Île-de-France âgés de 5 à 25 ans. « **On cherche les financements. On est obligées de commencer maintenant** », glisse Séverine. Elles ont déjà activé leurs réseaux : clubs de running, salle de sport KMS, contacts dans les associations sportives. Laurine évoque même l'idée de séances de canoë avec des pratiquants locaux pour « **voir comment s'organiser sur le bateau à trois** », car une ancienne participante leur a confié que « **le canoë, il ne faut pas le prendre à la légère ; c'est souvent source de conflits** ». Un avertissement qu'elles prennent avec humour : « **Ça fait 14 ans qu'on se connaît... ce n'est pas le but** », lancent-elles en riant. Alors, vers quel pays les aventurières s'appêtent-elles à s'envoler ? Suspense. La destination sera dévoilée seulement six mois

avant le départ.

### **Une aventure avant tout humaine**

Si les trois mamans rêvent parfois à des destinations, l'Asie notamment et particulièrement le Vietnam, les trois amies ne retiennent qu'une certitude : ce qui compte vraiment, c'est d'y aller ensemble. « **Notre destination, c'est l'aventure**, résume Séverine. **L'idée, c'est de se dépasser à trois. On n'est pas là pour une performance**, ajoute Séverine. **Ce qui est super, c'est que ça renforce les liens** ». L'aventure, la vraie, se vit en équipe. Dans un an, elles partiront quelque part dans le monde, prêtes à courir, ramer, pédaler et rencontrer les locaux. Prêtes à savourer une parenthèse hors du quotidien, loin des trajets d'école et des réunions. Mais pour cela, il leur faut d'abord trouver les partenaires qui les aideront à concrétiser leur rêve. « **On s'appête à vivre quelque chose de fou** », résume Laurine. Et ce quelque chose commence maintenant.

! Renseignements : Facebook Les Amaz'zen - [Raid Amazones 2026](#) ■



# Les Dahues 1 brillent au Raid Amazone en Thaïlande

*Gilles Mergnat*

Nous les avons rencontrées quelques jours avant leur départ. Le 29 novembre, Sandra, Alexandra, Johanna et Sophi, s'envolaient pour la Thaïlande afin de participer au Raid Amazones. Au-delà de l'aventure humaine et de l'esprit d'équipe, ces athlètes s'étaient fixé l'objectif de se dépasser et bien figurer au classement.

Pari réussi ! Les trois premières de l'équipe Les Dahues 1 ont décroché la 2<sup>e</sup> place de leur catégorie, sur 39 équipes engagées. « Nous sommes très heureuses de ce résultat, mais surtout fières d'avoir porté haut les couleurs de l'association Étoile des Neiges », confie Sandra. Leur engagement en faveur des personnes atteintes de mucoviscidose a été un moteur supplémentaire. « Rien n'est impossible si l'on met de la détermination et du cœur ! », rappellent-elles.



*Sandra, Johanna, Alexandra ont décroché la 2<sup>e</sup> place de leur catégorie au Raid Amazones. Photo Raid Amazones communication*

■



# Sandrine remporte le Raid Amazones

• Arnaud HÉROULT



Sandrine Le Guennec (à gauche) et Anne-Sophie Flahaut ont remporté le Raid Amazones 2025. ZBO / Raid Amazones

## ? MOULT-CHICHEBOVILLE

Le Raid Amazones fêtait ses 25 ans d'existence en 2025. Le raid 100 % féminin, s'est terminé dimanche 7 décembre après 6 jours de compétition en Thaïlande. Les concurrentes sont rentrées en France mardi 9 décembre.

C'est l'équipe les Phoenix, composée de Sandrine Le Guennec, habitante de Moul-Chicheboville et de sa camarade belge Anne-Sophie Fla-haut, qui a remporté le raid sur 85 équipes en catégorie duo. Trail, VTT, canoé, run and bike entre autres, étaient au programme

du raid qui s'est achevé dimanche par le dernier trail de 8,4 km et une épreuve de tir à l'arc. Deux épreuves gagnées par les Phoenix qui, sur six étapes, en ont remporté quatre et terminé une fois deuxième. Pour Sandrine Le Guennec, qui soutient l'association, Les Oursons de l'Espoir, c'est la troisième participation depuis 2021 et la deuxième de suite après le Cambodge en 2024. ■

# Sandrine remporte le Raid Amazones

• Arnaud HÉROULT

## ? MOULT-CHICHEBOVILLE

Le Raid Amazones fêtait ses 25 ans d'existence en 2025. Le raid 100 % féminin, s'est terminé dimanche 7 décembre après 6 jours de compétition en Thaïlande. Les concurrentes sont rentrées en France mardi 9 décembre.

C'est l'équipe les Phoenix, composée de Sandrine Le Guennec, habitante de Moulton-Chicheboville et de sa camarade belge Anne-Sophie Fla-haut, qui a remporté le raid sur 85 équipes en catégorie duo.

Trail, VTT, canoé, run and bike entre autres, étaient au programme du raid qui s'est achevé dimanche par le dernier trail de 8, 4 km et une épreuve de tir à l'arc. Deux épreuves gagnées par les Phoenix qui, sur six étapes, en ont remporté quatre et terminé une fois deuxième.



*Sandrine Le Guennec (à gauche) et Anne-Sophie Flahaut ont remporté le Raid Amazones 2025. ZBO / Raid Amazones*

Pour Sandrine Le Guennec, qui soutient l'association, Les Oursons de l'Espoir, c'est la troisième participation depuis 2021 et la deuxième de suite après le Cambodge en 2024. ■



# Elles partent pour un Raid en Thaïlande

**Maureen Belliard**

**HUMANITAIRE** Du 29 novembre au 9 décembre, trois Bergeracoises s'envoleront pour la Thaïlande. Elles participeront au Raid Amazones, aventure 100 % féminine, mêlant sport et solidarité.



*Elsa, 32 ans, Aude, 52 ans, et Alexandra, 34 ans, participeront au 25<sup>e</sup> anniversaire du Raid Amazones, qui aura lieu pour la première fois en Thaïlande et porteront le n°342. Elles partageront leurs aventures sur les réseaux sociaux. Crédits : Les Super Nanas*

Pour célébrer les 25 ans du Raid Amazones, l'édition 2025 emmènera 300 participantes au cœur de la Thaïlande. Parmi elles, Aude, Elsa et Alexandra, collègues de la Communauté de communes de Lalinde. « Cette idée, c'est Aude qui en est à l'origine ! », s'amuse Elsa. On s'est inscrites il y a plus d'un an pour avoir le temps de récolter les fonds nécessaires. » Une

quarantaine de sponsors les ont soutenues, dont la CDC de Lalinde. « Jean-Marc Gouin, le président, a cru en notre projet dès le départ », se réjouissent les trois sportives qui ont choisi pour nom d'équipe « Les Super Nanas ».

Leur nom fait sourire : « On s'est appelées comme ça parce qu'on est trois, mais on a personnalisé le logo du dessin animé avec nos propres symboles ! », précisent les trois amies. « Et puis, on est des super nanas ! », affirme Aude.

## **UNE AVENTURE HUMAINE ET SPORTIVE**

Le Raid Amazones n'est pas qu'une compétition, c'est une aventure humaine. Chaque année, des femmes venues du monde entier s'y retrouvent pour s'affronter en épreuves de trail, tir à l'arc, course d'orientation, bike&run. « Pour cette 25<sup>e</sup> édition, l'organisation est bien rodée », sourient les participantes. Mais au-delà du défi sportif, les trois Bergeracoises mettront leur énergie au service d'une cause : la lutte contre le lipœdème, à travers l'association AMLF (Association maladies lipo-lymphatiques France).

## **UN COMBAT PERSONNEL ET COLLECTIF**

« Je suis atteinte de lipœdème, comme une femme sur dix », confie Alexandra, 34 ans, passionnée de danse, de gymnastique artistique et

de rugby. « C'est une maladie encore méconnue : elle provoque une accumulation de graisse douloureuse sous la peau, notamment au niveau des jambes et des bras. Le seul traitement, c'est la chirurgie, mais elle n'est pas prise en charge par la Sécurité sociale. » Pour Aude, 52 ans, adepte de boxe et de footing, et Elsa, 32 ans, basketteuse dans le Périgord Noir, cette cause commune donne « un sens supplémentaire » à leur aventure. « Le Raid Amazones, c'est un condensé de tout ce qu'on aime : le sport, la solidarité et le partage », résume Aude. Durant dix jours, les 'Super Nanas' vivront au rythme des épreuves sportives et des rencontres. Ce raid représente aussi une belle vitrine pour le territoire. « Nous sommes fières de porter les couleurs de la Dordogne », affirment-elles avec enthousiasme. On sait que ce sera dur, mais on est prêtes à tout donner et toujours avec le sourire ! » ■

MOULT-CHICHEBOVILLE

# Sandrine a remporté le Raid Amazones



*Sandrine Le Guennec (à gauche) et avec Anne-Sophie Flahaut ont remporté le Raid Amazones 2025.*

Le Raid Amazones fêtait ses 25 ans d'existence en 2025. Le raid 100 % féminin s'est terminé dimanche 7

décembre après 6 jours de compétition en Thaïlande. Les concurrentes sont rentrées en France mardi 9 décembre.

## **Quatre victoires d'étape sur six**

C'est l'équipe les Phoenix, composée de Sandrine Le Guennec, habitante de Moulton-Chicheboville et de sa camarade belge Anne-Sophie Flahaut, qui a remporté le raid sur 85 équipes en catégorie duo.

Trail, VTT, canoé, run and bike entre autres, étaient au programme du raid qui s'est achevé dimanche par le dernier trail de 8,4 km et une

épreuve de tir à l'arc. Deux épreuves gagnées par les Phoenix qui, sur six étapes, en ont remporté quatre et terminé une fois deuxième.

## **Troisième participation**

Pour Sandrine Le Guennec, qui soutient l'association Les Oursons de l'Espoir, c'est la troisième participation depuis 2021 et la deuxième de suite après le Cambodge en 2024. ■

# Elles vont participer à un raid 100 % féminin et solidaire en Thaïlande

Du 29 novembre au 9 décembre, Laurie Laplace, Bianca Fedullo et Laurence Legros participeront à la 25e édition du [Raid Amazones](#) en Thaïlande. Une compétition sportive 100 % féminine pour une cause bien précise : l'endométrieose.

*Joséphine Bacquaert*

Elles sont trois et se font appeler "Lalybi'raid". Le 29 novembre, Laurie Laplace, originaire des Belleville, et ses deux amies et coéquipières toulousaines, Bianca Fedullo et Laurence Legros, s'envoleront direction la Thaïlande pour participer à la 25e édition du [Raid amazones](#) (du 2 au 7 décembre). Véritable parcours du combattant, cette compétition itinérante, 100 % féminine, réunit 300 sportives de tous âges et de tous niveaux.

Ce raid, la Savoyarde en rêve depuis quelques années. « Je l'ai découvert sur les réseaux sociaux. Cela fait un moment que je souhaite faire quelque chose uniquement pour moi, sortir de mon quotidien, de ma zone de confort et me remettre au sport. Mes amies ont tout de suite été partantes, alors on s'est lancée dans l'aventure. »

Laurie Laplace n'aura qu'un seul objectif en tête, mais pas celui du classement général : « Toutes les trois, on n'est pas des grandes sportives. Notre but, c'est d'aller au bout de nous-mêmes en terminant toutes les épreuves ensemble. » Entre canoë, VTT, trail, "run and bike"... Pas moins de six matinées d'épreuves les attendent à

Kanchanaburi (Thaïlande). Mais rien ne les arrête. « Ce sont des disciplines que l'on n'a pas l'habitude de pratiquer. On sait très bien que cela va être difficile, mais on sait aussi qu'on est capables d'y arriver. » Les après-midi, elles, seront consacrées aux rencontres avec la population locale et aux échanges culturels.

Derrière ce projet sportif, se cache aussi un engagement solidaire fort. Les "Lalybi'raid" soutiennent l'association EndoFrance, qui lutte contre l'endométrieose. « Le raid étant composé uniquement de femmes, cela nous tenait à cœur de choisir une cause dans ce sens. »

*« On est contentes de se dire qu'on est capables de mener à bien le projet »*

Pour mener à bien leur projet, elles ont dû faire appel à des sponsors mais manquent encore de finances. « Nous avons mis en place une cagnotte solidaire pour continuer à nous aider. »

En attendant, les trois amies s'entraînent quotidiennement pour passer la ligne d'arrivée. « On s'est retrouvé toutes les trois sur une semaine à Toulouse au début de l'été. On a touché un peu à toutes les épreuves qui nous attendent mais

l'essentiel de notre préparation, c'est la course à pied pour avoir de l'endurance et tenir sur le temps. » « On est contentes de se dire qu'on est capables de mener à bien le projet. Il n'y a plus qu'à ! » s'enthousiasme la Bellevilloise. Pour suivre leur préparation au [Raid Amazones](#) et leur compétition en direct, rendez-vous sur leur compte Facebook : Lalybi\_Raid



*Bianca Fedullo, Laurie Laplace et Laurence Legros (de gauche à droite) vont participer à la 25e édition du [Raid Amazones](#) en Thaïlande. Photo fournie par Laurie Laplace*

# Marie-Laure Costan'a pas froid aux yeux

Sans partenaire au départ, la Marseillaise a finalement constitué un trio avec deux autres concurrentes pour se lancer dans cette aventure où le dépassement compte autant que la solidarité.

**Jules SOPRIANI**

Pour ses 50 ans, Marie-Laure Costa voulait marquer le coup autrement. Pas de montre, ni de tenue symbolique. " *Je me suis rendu compte qu'il n'y avait rien de matériel qui me faisait envie. Ce que je voulais vraiment, c'était une aventure humaine, un projet fort qui me corresponde* ", raconte cette Marseillaise installée à Gémenos depuis une dizaine d'années. Quelques clics plus tard, elle découvre le [Raid Amazones](#), une compétition multisports 100% féminine. La décision était prise, direction la Thaïlande du 29 novembre au 9 décembre. " *Ce n'est pas uniquement une épreuve physique, mais une expérience hors des sentiers battus, avec de vraies rencontres humaines* . "

Sans partenaire au départ, elle s'inscrit seule, avant d'être mise en relation avec Marie-B., 58 ans, et Maggie, 48 ans. Le trio, baptisé Mabelaugui, se construit à distance entre Paris, le Luxembourg et la Provence, avant un premier week-end d'entraînement ensemble. " *On partait de zéro dans notre relation, puis nous étions complètement différentes sur le papier. Mais au fil des séances de sport et des discussions le soir à table, quelque chose s'est créé* . "

**"L'échange, la solidarité, les rencontres"**

Une complicité naissante qui va désormais devoir tenir face aux exigences du Raid. " *On va tourner, s'adapter en fonction de la fatigue de chacune. Si on fait un bon résultat, tant mieux, mais ce n'est pas ce qui guide notre engagement. L'important, c'est d'aller jusqu'au bout et de ne pas se blesser... Les épreuves, c'est un prétexte. Ce que je cherche vraiment, c'est l'échange, la solidarité entre nous et les rencontres sur place ... Rien que d'avoir osé, d'avoir monté ce projet, d'être allées jusqu'au bout, c'est déjà notre victoire...* "





# Sport, solidarité et sororité à l'honneur

Du 29 novembre au 9 décembre, 291 baroudeuses inscrites, dont six Haut-Alpines, embarquent pour le [Raid Amazonas](#), une aventure sportive, solidaire et 100 % féminine.

## Christine Sterbik

Nancy, Sonia, Carole, Virginie, Michèle et Yaël, six femmes du département des Hautes-Alpes se lancent dans ce défi qui fête cette année ses 25 ans d'existence.

L'aventure prendra place en Thaïlande, au départ de Kanchanaburi, pour six jours d'épreuves sportives comme le VTT, le canoë, le trail ou le tir à l'arc, en pleine immersion dans une nature préservée. Les après-midi seront consacrés aux rencontres avec la population locale et aux échanges culturels.

Tout un programme qui a convaincu les Haut-Alpines de participer à ce raid, mélange de défi, de solidarité, d'entraide et de partage, en un mot : sororité. Ainsi, les Noun's Amazoniennes composées de Nancy Gallino et Sonia Marmugi (Crots et Embrun) sont assistantes maternelles et travaillent ensemble depuis plusieurs années.

« Nous avons tissé une belle complicité faite d'échanges, de soutien et de beaucoup de rires », disent-elles. En janvier, Nancy lance une idée un peu folle : participer au [Raid Amazonas](#), ce à quoi répond Sonia, toujours partante pour se dépasser : « Mais oui... Carrément ! ». Voici que ces deux mamans se lancent un défi ensemble mais pour des raisons différentes. Sonia, 44 ans et trois enfants, est

survivante d'un cancer du sein. « Je connais la peur. La fatigue. La chute... Mais surtout la remontée. J'avance parce que la vie mérite d'être vécue en profondeur. J'aime les challenges. En 2001, ma sœur m'a embarquée pour mon premier périple à vélo : 800 km en sept jours. Une belle rémission. Mes enfants me disent : "Maman, tu es une combattante." Et j'ai choisi de les croire. »

Nancy, également maman avec deux ados, agit ici par solidarité avec son amie. « Je ne suis pas une grande aventurière, je n'ai même jamais voyagé, avoue-t-elle. Mais j'aime les petits défis sportifs, comme Octobre Rose ou les courses solidaires. Je cours pour celles et ceux touchés par le cancer, cette maladie qui a laissé des traces dans ma vie. Participer à ce raid, c'est leur envoyer ma force et mon soutien. »

## Yaël Christ, la guerrière

Yaël Christ, de l'équipe les Juravances, est dans la même démarche que celle des Noun's. Son équipe est dans le Jura, sa région d'origine, mais elle vit depuis peu à Gap où elle travaille à l'hôpital en tant que responsable pédagogique du centre d'enseignement des soins d'urgence. « J'ai eu un AVC il y a cinq ans et tout est parti de là, raconte-t-elle. Les deux amies avec qui je suis

inscrite au Raid sont l'infirmière qui m'a prise en charge aux urgences, et la manipulatrice radio qui m'a fait l'IRM. Mon objectif après la récupération était le [Raid Amazonas](#) et j'ai embarqué ces deux femmes avec moi dans mon délire de "cérébralisée". Ce raid, ce sont des valeurs de solidarité et une image de la femme guerrière. Et c'est mon histoire avec l'AVC, je me suis battue pour récupérer un maximum. »

## Les Zorettes liées grâce à leurs enfants

Autre équipe et même esprit, les Zorettes de Chorges avec Carole Viana, Virginie Marcadella et Michèle Husser (Prunières). Toutes les trois sont très sportives et liées entre elles par une forte amitié, commencée sur les bancs de l'école maternelle de leurs enfants. « Avec la charge mentale du quotidien, reconnaît Carole, l'envie est partie de se retrouver entre femmes, dans la sororité ! Alors, d'un coup de tête avec Virginie et Michèle, nous voilà début janvier à nous lancer ce défi du [Raid Amazonas](#) qui correspond à nos valeurs. »

Pour Michèle, « ma motivation est de partager une belle expérience avec mes amies et surtout de me dépasser ! De réaliser quelque chose pour moi en tant que femme et non maman ou épouse. De me prouver

que je suis forte et pas encore trop vieille. » Les Zorettes ont choisi de soutenir l'association Dalhir des Hautes-Alpes qui a vocation à faciliter l'intégration sociale des enfants et adultes fragilisés.



*L'équipe des Juravances avec Yaël Christ (au centre). Photo Y. C. L'équipe des Juravances avec Yaël au centre Photo Y. C.*

■



## AVENTURE

# Raid sur la Thaïlande pour trois drômoises

**ELLIOTT ROBIN**

*Les "Stensed Girls", trio composé de Marie Guille, romanaise, ainsi que Tina Markarian et Julie Neury, drômoises, participent au "Raid Amazonas 2025" en Thaïlande.*



*Les "Stensed Girls" ont dû s'entraîner au canoë pour le "Raid Amazonas".*

Ce projet naît de Tina Markarian qui avait entendu parler en bien du "Raid Amazonas" auparavant. Elle décide donc d'y participer pour la 25<sup>e</sup> édition cette année, du 29 novembre au 8 décembre en compagnie de Marie Guille, romanaise et Tatiana Tlili qui ne pourra pas participer et sera finalement remplacée par Julie Neury.

### Un an d'entraînement

Nos trois drômoises se sont livrées à un entraînement à la hauteur du défi pendant un an, en travaillant avec un coach sportif, Romain Branly, afin d'être parées aux différentes épreuves du Raid comme le canoë, le VTT, la course ou encore le tir à l'arc. Les "Stensed Girls" ont également pu faire une journée de cohésion pour apprendre à mieux se

connaître.

*"La première chose qui nous a motivées à participer au "Raid Amazonas" c'est le dépassement de soi", expliquent Marie et Tina, conscientes de la difficulté du défi. En effet, les participantes devront se lever très tôt pendant six jours pour accomplir des épreuves sportives difficiles, dans un climat potentiellement défavorable et avec un sommeil léger. Mais nos trois sportives restent positives et décrivent le "Raid Amazonas" comme "une super initiative pour que les femmes puissent partir et déconnecter dix jours" et mentionnent le sentiment de sororité qu'un séjour comme celui-ci permet de créer.*

### Les "Stensed Girls" soutiennent ACC26

Pour le trio drômois "soutenir une association était une évidence", c'est donc sur "ACC26" (Agir Contre le Cancer) que le choix s'est porté. *"La lutte contre le cancer est une cause qui touche énormément de monde et on voulait que ça ait un impact", explique Marie. Les "Stensed Girls" ont eu l'occasion de faire des soirées et des tombolas afin de récupérer de l'argent pour l'association.*

Marie, Tina et Julie sont maintenant prêtes à partir pour la Thaïlande fin novembre aux côtés de près de 300 autres françaises pour braver le "Raid Amazonas 2025". ■



# Un raid solidaire en Thaïlande pour deux amies infirmières

Léa Dumont et Manon Jambert, deux copines infirmières, s'envolent le 26 novembre pour la Thaïlande. Elles participent au Raid Amazones, un raid 100 % féminin qui mêle le sport et la solidarité. Les deux jeunes femmes mettront en avant l'association ODP (Œuvre des pupilles des sapeurs-pompiers).

*Myriam Bourgeois*

« C'est la dernière ligne droite. On a hâte que ça arrive ». Léa Dumont, de Belfort, et Manon Jambert, de Bourg-Saint-Maurice, décollent le 26 novembre prochain. Direction la Thaïlande. Pour participer au Raid Amazones, un raid 100 % féminin qui conjugue à la fois les épreuves sportives, la découverte d'un pays et la solidarité en faveur de l'éducation des enfants, tout en soutenant une association. C'est donc un pied dans le Territoire, un autre en Savoie que les deux copines, qui ont fait leurs études d'infirmières ensemble, ont préparé l'aventure.

« Quand on s'est inscrites en début d'année, on ne savait pas dans quel pays se déroulerait le raid », se souvient Léa. Chaque année, l'aventure a lieu dans un pays différent. Cette année, c'est la Thaïlande, mais les Amazones sont déjà passées par le Cambodge, le Sri Lanka, le Vietnam, Bali, la Malaisie... 2025 célèbre la 25<sup>e</sup> édition de cette aventure créée par Alexandre Debanne dans le but de mettre en avant les femmes « et de leur faire prendre conscience de leur force », peut-on lire sur le site internet du raid.

« C'est quelque chose qui m'intéressait particulièrement »,

souligne Manon. « J'avais envie de vivre une aventure et j'ai embarqué Léa là-dedans », avoue la Savoyarde, plutôt sportive. « Cette année, on a réussi à trouver le bon timing pour s'inscrire ». Les deux jeunes femmes sont copines depuis 10 ans, et participer à ce raid, « c'est une façon de souder notre amitié et se lancer un défi ».

## Des actions et une préparation physique

Durant ces mois derniers, il a fallu trouver des fonds pour l'inscription et le voyage. Les deux jeunes femmes ont organisé des actions aussi bien en Savoie que dans le Territoire de Belfort : une course virtuelle solidaire, une tombola, une soirée couscous pour laquelle elles n'ont pas hésité à se mettre aux fourneaux avec un chef pour cuisiner. « On a organisé aussi des jeux sur les réseaux sociaux. On a fabriqué des tote bags qu'on a vendus... »

À côté de ces actions, et de leur activité professionnelle, l'entraînement et la préparation physique ont pris une grande place dans la vie de Léa et Manon, qui est sapeur-pompier volontaire. Les deux jeunes femmes continuent de se préparer, avec des footings, des

courses. « On s'est fait des séances de canoë cet été, et d'ici le départ, on va peut-être faire encore une séance de tir à l'arc ». Car une fois arrivées en Thaïlande, les deux amies vont devoir mouiller le tee-shirt.

Chaque matin, des épreuves sportives les attendent pendant six jours : entre 30 et 50 km à VTT, un trail de 10 à 20 km selon le dénivelé, une épreuve en canoë et une autre de tir à l'arc, pour les 289 participantes de cette édition. « L'idée est d'être placées le mieux possible au classement », glisse Léa, qui avoue que Manon a l'esprit plus compétitif qu'elle.

Les après-midi seront réservés à la découverte du pays, de sa population. Avec des moments privilégiés avec les habitants de Kanchanaburi, dans l'ouest du pays. « On amène avec nous des fournitures scolaires pour distribuer sur place, mais on est limitées avec le voyage en avion ». Chaque équipe a la possibilité de soutenir une association de son choix. Léa et Manon ont choisi ODP, l'Œuvre des pupilles, qui vient en aide aux orphelins des sapeurs-pompiers. Le duo de choc postera régulièrement des nouvelles sur les réseaux sociaux.

Facebook : Manéa-RaidAmazones et  
Instagram : manea\_raidamazones



*Léa et Manon partent en Thaïlande,  
participer au Raid Amazones, du  
29 novembre au 9 décembre.*





# Les Gazelles sont sur le départ

## agenda

Les Gazelles sont sur le départ, Sophie, Lydie et Lucie Giraudet, originaires de Vouillé, sont quasiment prêtes pour leur participation au [Raid Amazones](#), une aventure humaine et humanitaire qui va se dérouler en Thaïlande du 29 novembre au 9 décembre et qui réunit, par équipe de deux ou trois femmes, plus de 3.000 Amazones. «

À vingt-cinq jours du départ nous sommes dans les starting-blocks et nous avons coché pratiquement toutes les cases de la préparation. Le financement – plus de 16.000 € – obtenu grâce à nos partenaires qui

*nous ont soutenues, est pratiquement arrivé à son terme. Nous sommes aussi au point physiquement car nos entraînements sportifs sont également terminés. Nous venons de réceptionner notre package de participation (sacs, tee-shirts, casquettes...). Il ne nous reste que la valise à remplir. »*

Mais cette aventure, purement féminine, avait déjà été préparée depuis de longs mois. Car c'est un véritable défi qui les attend. Épreuves sportives le matin pendant six jours dans des disciplines très variées : VTT, canoë, tir à l'arc,

course d'orientation, trail. Actions humanitaires, l'après-midi, en soutien à une association locale attachée à l'éducation des enfants. Pour elles, pas question de grimper sur un podium, mais plutôt démontrer leurs « qualités humaines et humanitaires ainsi que de solidarité et de dépassement de soi » .

On pourra suivre cette aventure sur leur page Facebook : [elles gazent elles au raid amazones](#). ■

# Trois sœurs réunies pour une aventure sportive et solidaire

*Martine Guillot*

Trois sœurs réunies pour une aventure sportive et solidaire

Le 29 novembre, Sophie, Lydie et Lucie, trois sœurs, prendront le départ du [Raid Amazones](#). Cette aventure sportive et humaine de six jours se déroulera cette année en Thaïlande.

Au menu pour les 300 amazones engagées par équipe de deux ou trois, la participation chaque matin à des activités physiques telles que le VTT, le canoë, le trail et le tir à l'arc. L'après-midi, le raid sportif cédera la place à un programme axé sur la rencontre avec la population

locale et des actions solidaires, notamment de soutien à une association locale dédiée à l'éducation des enfants. Sophie, Lydie et Lucie ont coché toutes les cases de la préparation : le financement est pratiquement bouclé, les entraînements sportifs sont terminés et elles viennent de réceptionner leur package de participation (sacs, tee-shirts, casquettes, etc. ). Il reste la valise à composer. L'adrénaline va bientôt œuvrer. Suivi sur Facebook : Elles Gazent Elles au [Raid Amazones](#).



*Sophie, Lydie et Lucie, les trois sœurs, forment l'équipe Elles Gazent Elles. Elles Gazent Elles*



# Deux Auvergnates en direction de la Thaïlande

Prêtes pour le grand raid VTT, trail, tir à l'arc, canoë Les Auvergnates Claire Bertucat et Sonia Crepel sont prêtes pour le grand raid Amazones 2025, qui se déroule en Thaïlande, à Kanchanaburi, du 29 novembre au 9 décembre.

Au départ, elles étaient trois. Fondues de sport, avec pas mal de raids derrière elles. Le prochain raid des Amazones, en Thaïlande, était une étape de plus. Plus loin, plus dur, une épreuve 100 % féminine, qui fête ses 25 ans, cette année. Mais la vie réserve parfois de bonnes, et de mauvaises surprises : Marie a déclaré une maladie cette année, rendant le raid impossible.

## **Pour Marie**

Les équipes pouvant être de deux ou trois personnes, la Clermontoise Claire Bertucat et Sonia Crepel, de Lezoux, représenteront donc l'Auvergne avec une nouvelle motivation : « On se battra pour Marie. » Leur histoire avait commencé il y a 10 ans, place de Jaude, avec le Run CFD qui démarre (aujourd'hui encore) tous les mardis soir, place de Jaude. La nouvelle aventure prend une tout autre dimension, avec une course « Pour Marie » et pour l'Oasis des Dômes qui soutient les malades du cancer du sein (\*) du PSR. Une motivation de plus pour nos Auvergnates.

(\*) Le raid Amazones soutient également l'association A chacun son Everest, qui accompagne les femmes en rémission d'un cancer du sein. ■

# Habitantes de Parly, Jade et Audrey Gasset vont porter les couleurs poyaudines jusqu'en Thaïlande

Mère et fille à l'assaut du Raid Amazones.

Le défi est de taille mais leur enthousiasme l'est tout autant.

Habitante de Parly, Audrey Gasset, 40 ans, s'était confrontée au défi du Raid Amazones au printemps 2024.

Un challenge de six jours, exclusivement féminin, organisé dans un pays étranger.

Cette expérience sportive et humaine l'a « profondément marquée. C'était tellement intense pendant dix jours, dans une bulle, avec des rencontres et beaucoup d'adrénaline. Quand tout s'arrête, c'est dur. Le retour a créé un vide. Et l'organisatrice m'a dit que je pourrais revenir avec ma fille puisqu'elle aurait les 16 ans requis ».

## Stress avant le départ

Il n'en fallait pas plus pour que la Poyaudine passionnée de voyage signe dès la semaine suivante pour une nouvelle session, en famille cette fois-ci. Mère et fille s'envoleront donc dans trois semaines pour la Thaïlande et surtout pour une semaine « de réveils à trois heures du matin »,

s'amuse Audrey Gasset. « Tous les jours, il y a une épreuve : le matin, trail, canoë, VTT et run and bike, retrace l'intéressée. L'après-midi, c'est une activité découverte en immersion dans le pays, ou du tir à l'arc. »

Depuis un an, le tandem a débuté son entraînement pour absorber les kilomètres quotidiens qui les attendent, sur roues, à pied ou au fil de l'eau. « Je suis un peu stressée », reconnaît Jade. Ayant tout juste atteint l'âge minimum pour participer, « elle sera l'une des plus jeunes sur la ligne de départ ». « J'ai surtout peur pour le canoë et le VTT, j'ai moins d'entraînement. » Moins d'appréhension du côté du tir à l'arc et de la course à pied, deux disciplines qu'elle pratique régulièrement, « notamment parce que je savais que nous allions en faire pendant le raid ». Mais au-delà de la performance physique, la jeune fille y voit l'opportunité « de découvrir une nouvelle culture ».

## La course aux sponsors

À l'heure des derniers préparatifs, la course aux sponsors s'achève.

« Nous avons dû collecter près de 10.000 euros pour les inscriptions et pour soutenir l'association À chacun son Everest. Chaque équipe inscrite au Raid apporte son soutien à une association, c'est caritatif. Côté sponsors, c'était compliqué à trouver dans l'Yonne, on en a contacté près de 200 pour en signer 10 », relate Audrey. Parmi eux, des proches principalement, mais aussi des personnes touchées par la cause que défend l'association : l'accompagnement des enfants et femmes atteints du cancer. « Quand on court, on pense aux gens qu'on soutient. Et on en apprend beaucoup sur soi. Je suis contente que ma fille puisse expérimenter ça. C'est à vivre au moins une fois dans sa vie. »  
Mila Gosseume mila.  
gosseume@centrefrance.com ■



# Une Jonquiéroise à l'assaut du Raid Amazones en Thaïlande

Une aventure humaine et personnelle. Céline Molina participe avec sa coéquipière Margot au Raid Amazones, un défi sportif réservé aux femmes. Les deux sportives soutiennent des associations À chacun son Everest, qui accompagne les enfants atteints de cancer et Enfants d'Asie qui aide les enfants pauvres.

## *Bérengère Veyrier Tellene*

Depuis quelques jours, Céline Molina a posé les pieds sur le sol thaïlandais. À 43 ans, la Jonquiéroise s'apprête à vivre l'une des plus grandes aventures de sa vie, participer au Raid Amazones 2025, un raid multisport 100 % féminin qui a débuté le 29 novembre et se terminera le 9 décembre, avec un départ à Kanchanaburi, au nord de Bangkok.

Créé en 2001 par Alexandre Debanne, le Raid Amazones est bien plus qu'une simple compétition sportive. Pendant six jours, les participantes, regroupées en équipes de deux ou trois, enchaînent des épreuves telles que le trail, le canoë, le VTT, le run & bike ou encore le tir à l'arc, dans des environnements naturels préservés. Au-delà de la performance, l'événement met en avant la solidarité, le dépassement de soi et la rencontre avec la population locale.

Céline Molina a pris le départ ce mardi 2 décembre avec un trail de 13,9 km, au sein de l'équipe n° 41, baptisée Les Minis Gomettes, aux côtés de Margot, 26 ans, originaire de Compiègne (Oise). Les deux jeunes femmes se sont inscrites chacune de leur côté, avant d'être mises en relation par l'organisation.

« Nous nous sommes rencontrées pour la première fois cet été, lorsque Margot est venue passer quelques jours à Jonquières afin de pouvoir se régler au niveau des différentes disciplines telles que la course à pied, le VTT, le run & bike, le canoë-kayak. Nous avons eu la chance de nous entendre à merveille. Pour le tir à l'arc, chacune a pris des cours indépendamment de par la distance qui nous sépare », explique Céline. « Nous avons décidé de partir une semaine avant le début du raid afin de s'acclimater au pays et se remettre du décalage horaire. Nous en profitons pour faire les derniers entraînements en douceur pour ne pas se fatiguer à la veille du raid. Il y a beaucoup d'émotions pour nous deux après des mois d'entraînements et de préparation, de recherche de sponsors », a-t-elle confié, quelques jours avant la première épreuve.

## *Un hommage à sa sœur et le dépassement de soi*

Si Céline s'est lancée dans ce défi, c'est avant tout pour des raisons personnelles. « Je pars pour moi, pour retrouver cette femme que j'ai parfois oubliée, et me prouver que j'ai en moi, une force capable de me porter là où je n'aurais jamais

imaginé arriver », livre-t-elle, avec sincérité. Mais son engagement est également chargé d'émotion. Sa participation est dédiée à sa sœur Marielle, emportée par un cancer à l'âge de 41 ans. « Nous avons un point commun : le sport. Je suis convaincue qu'elle aurait adoré faire ce raid avec moi. Elle sera dans mon cœur tout au long du raid », ajoute-t-elle. Un hommage symbolisé par le numéro de leur équipe. Céline soutient donc naturellement l'association À chacun son Everest, qui accompagne des enfants atteints de leucémie ainsi que des femmes en rémission d'un cancer du sein. Margot, de son côté, défend la cause d'Enfants d'Asie. Après avoir vécu plusieurs expériences sur ce continent, elle a été profondément marquée par la précarité dans laquelle vivent certains enfants.

Le nom de leur équipe, Les Minis Gomettes, fait écho à cet engagement commun en faveur de l'enfance. « Mini pour les enfants que nous soutenons toutes les deux à travers nos associations. Et Gomettes, un clin d'œil à Margot, que les enfants asiatiques appelaient affectueusement "Gom", car ils avaient du mal à prononcer son prénom », explique Céline.

Pour suivre leur aventure, consulter  
la page Instagram  
[\\_minis\\_gomettes\\_](#).



*Céline Molina (à droite), et sa  
coéquipière Margot rassemblées pour  
six épreuves sportives. Photo Céline  
Molina*

■



# Une archère participe au Raid Amazones

Fabienne Macé, du club Les Archers de Brocéliande, est partie jeudi rejoindre Kanchanaburi, en Thaïlande pour participer au Raid Amazones qui a lieu jusqu'au 9 décembre. Repousser mes limites, découvrir un environnement exceptionnel et vivre une expérience humaine unique, telles sont les motivations de cette sportive de 46 ans.

Cette aventure 100 % féminine et solidaire a lieu chaque année depuis vingt-cinq ans dans un pays différent. L'objectif est de soutenir l'association À chacun son Everest, qui accompagne les enfants atteints de cancer et les femmes en rémission d'un cancer du sein. Un

défi que s'est lancé Fabienne Macé. Pour me préparer au mieux, je me suis inscrite au tir à l'arc en septembre, explique-t-elle. Une discipline nouvelle pour moi, qui fait partie des épreuves du Raid avec le VTT, le canoë et le trail. Elle m'apprend la concentration, la précision et la gestion du stress, des qualités indispensables pour affronter ce challenge. Je remercie le club qui m'a accueilli avec bienveillance et patience pour me faire progresser.



*Fabienne Macé, du club Les Archers de Brocéliande, se lance dans l'aventure du Raid Amazones.*

# « Il faut être fou ! » : ces deux femmes participent au raid Amazones

Six jours d'épreuves sportives et de projets humanitaires, en Thaïlande : c'est le but de ce raid féminin, auquel participe Anne-Laure Pichon et Nadine Divay jusqu'au 9 décembre.

À la veille du départ, avec un stock de baume du tigre dans sa valise, Anne-Laure Pichon, 37 ans, de Dinan, est prête pour l'aventure. Dans quelques heures, elle sera en Thaïlande, parmi 300 coureuses, pour le raid Amazones, le seul raid 100 % féminin et solidaire. Elle s'est inscrite avec une amie de Québriac (Ille-et-Vilaine), Nadine Divay, pour cette épreuve qui se déroule du 29 novembre au 9 décembre. C'est notre première participation, il faut être fou ! J'ai découvert le raid sur les réseaux il y a quelques années, mais ça n'était pas le bon timing. En novembre 2024, il y avait quelqu'un que je connaissais qui le faisait. Je me suis dit que ça me poursuivait et un mois après, on était inscrites ! », confie la Dinannaise. Si les inscriptions sont ouvertes à toutes, l'enjeu était ensuite de trouver le financement. Après une chasse aux sponsors, le binôme a ouvert une cagnotte en ligne, accessible par leur page Instagram « Alibabreizh », nom de leur équipe. Sport le matin, humanitaire

l'après-midi  
« Je considère que les projets ça rend vivant, j'adore voyager et ça allie des sports que j'aime beaucoup et l'humanitaire. Tous les matins, pendant six jours d'épreuves, le binôme enchaînera les épreuves de VTT, de trail, de canoé, de tir à l'arc et une journée de chasse au trésor, pour un total de 87 kilomètres. Comme il fera 25 °C de plus, on risque de partir tôt, vers 5 ou 6 h et, le soir, il y a toujours un débriefing de la journée, donc les nuits seront courtes. Il faudra assumer les courbatures, mais le corps va s'adapter et je ne me mets pas la pression ! Certaines ont un niveau très élevé et cherchent le chrono, nous, on ne s'est pas entraînées comme d'autres qui le préparent depuis deux ans. Les participantes vont consacrer leurs après-midi à rencontrer les habitants, aider les écoles, donner du matériel... Le raid soutient l'association À chacun son Everest, qui accompagne les enfants atteints de cancer et les femmes en rémission du cancer du sein. Les deux mamans se sont en plus associées à l'association Les petits doudous du CHU de Rennes, qui œuvre pour améliorer la prise en charge des enfants à l'hôpital. C'est aussi pour ces valeurs que l'équipe

veut tout donner et pour leurs filles. On y va pour l'aventure, qui a un sens pour nous, pour se dépasser et montrer à nos filles que tout est possible avec de la détermination, même dans un monde qui fait peur. Tout ce qu'on a à gagner, c'est de revenir changées. Pour suivre leur aventure : sur Instagram : [https://www.instagram.com/aliba\\_breizh/](https://www.instagram.com/aliba_breizh/)



Nadine Divay, de Québriac, et Anne-Laure Pichon, de Dinan, lors de leur départ pour le raid Amazone, cette année en Thaïlande.

# Dix jours en Thaïlande : c'est parti pour l'aventure du Raid Amazones

Sophie Picavet, 39 ans, habite Pirey et vient de prendre le départ du [Raid Amazones](#). L'aventure, en Thaïlande, s'achève le 10 décembre. Son conjoint Pedro Alves, Serena, 12 ans, et William 15 ans ont suivi sa préparation. Elle nous a confié ses sentiments avant le départ. Qu'est-ce que le [Raid Amazones](#) ?

« Depuis 25 ans, cet événement, permet aux femmes de tous âges et niveaux sportifs de vivre une aventure inoubliable dans des décors exotiques. Cette année, c'est la Thaïlande. Les participantes relèvent divers défis sportifs : VTT, canoë, tir à l'arc... Cet événement favorise le partage, l'entraide et la solidarité. »

Comment vous êtes-vous préparée physiquement ?

« J'ai suivi un programme d'entraînement intensif axé sur des séances régulières de VTT, de course à pied et de canoë. J'ai également intégré des exercices de renforcement musculaire pour que mon corps soit capable d'affronter les différentes épreuves. En parallèle, j'ai privilégié une alimentation équilibrée pour optimiser ma forme physique et mon endurance. Cette préparation a aussi renforcé ma confiance en moi et ma motivation à me surpasser. »

Pourquoi vous êtes-vous lancée dans cette aventure ?

« C'est une façon à moi de me dépasser et sortir de ma zone de confort. C'est une occasion de

découvrir de nouvelles cultures et de rencontrer des femmes inspirantes partageant des valeurs de solidarité. Je souhaite soutenir une association locale pour l'éducation des enfants. Cette expérience sera transformative et créera des souvenirs inoubliables avec mes coéquipières. Je remercie mes sponsors, notamment Toutes à l'École, qui soutient la scolarisation des filles au Cambodge. »



*Sophie Picavet et ses coéquipières  
Christelle et Céline.*

# De l'Eure à la Thaïlande : quatre aventurières au Raid Amazonas

Eure. Delphine, Gaëlle, Adeline et Caroline s'apprêtent à vivre le Raid Amazonas en Thaïlande. Entre épreuves sportives, rencontres humaines et engagement associatif, ces quatre femmes portent haut les valeurs de courage et de solidarité.

**Jean-Paul**

Jean-Paul  
Adam  
Correspondant de presse  
redaction. evreux@paris-normandie.  
fr

Aujourd'hui, Delphine Poret et Gaëlle Straub s'envolent de Roissy, pour participer au Raid Amazonas en Thaïlande. « *C'est un raid sportif 100 % féminin et solidaire qui réunit plusieurs disciplines sportives, indiquent les deux jeunes femmes. Il y a de la course à pied, du canoë-kayak, du VTT du tir à l'arc, de la course d'orientation et du run and bike le matin. L'après-midi est consacré à la découverte de la population locale* ».

« *C'est un raid sportif 100 % féminin et solidaire qui réunit plusieurs disciplines sportives, indiquent les deux jeunes femmes. Il y a de la course à pied, du canoë-kayak, du VTT du tir à l'arc, de la course d'orientation et du run and bike le matin. L'après-midi est consacré à la découverte de la population locale* ».

Directrice de crèche à Ferrières-Haut-Clocher, Delphine habite à Bacquepuis. Technicienne de laboratoire coloriste, Gaëlle Straub vit à Cauffry dans l'Oise. «

*Nous sommes amies depuis vingt ans*, souligne Delphine. *Nous étions à l'époque voisines d'appartement à Évreux* ». Ces deux copines ne comptent plus les vacances partagées et les courses à pied disputées côte à côte.

## Emma dans le cœur

« *Cela fait des années que nous voulions faire un truc comme ça, rappelle Delphine. Gaëlle a vaincu deux cancers du sein, pendant les périodes où je mettais au monde mes deux enfants. Il y a un an et demi, nous nous sommes dit : c'est maintenant ou jamais !* »

Delphine a déjà couru plusieurs marathons. Gaëlle est surtout adepte de trail en montagne. Elles se sont formées aux autres disciplines, pour aborder ce raid dans les meilleures conditions, tout en cherchant des sponsors pour financer leur défi. « *Nous avons réussi à récolter les 10 500 € nécessaires pour financer notre projet, saluent-elles. Nous avons même obtenu un peu plus. À notre retour, nous remettons la différence à l'association Emm'la vie de Surtauville pour laquelle nous courons. Elle œuvre pour Emma, une jeune fille de 18 ans qui souffre de la mucoviscidose* ».

Les deux équipières au dossard 45 partagent la même vision de la vie : « *Il faut croire en ses rêves et ne rien lâcher. La vie est semée d'épreuves. Il faut se battre et la croquer à pleines dents !* » Elles auront tout loisir de le faire en Thaïlande.

Site internet : [lesamazonesdemma.fr](http://lesamazonesdemma.fr)



Familères de la course à pied, Delphine et Gaëlle ont dû se former au canoë-kayak.



# Japonica Siep va participer à son deuxième Raid Amazones

Ce samedi, Japonica Siep, mariée, deux enfants et technico-commerciale chez Legallais-Bouchard près de Caen, s'envolera pour Kanchanaburi (Thaïlande), connue pour son pont sur la rivière Kwaï, afin de participer au Raid Amazones. 291 femmes, dont 6 Calvadosiennes, y participent. Japonica avec Déborah Cléret, de Billy, une collègue, forment l'équipe des Zabeilles Zoyeuses.

La première épreuve aura lieu mardi et la dernière, dimanche prochain avec au programme : 13, 9 km de trail, 13 km de canoë, 35 km de VTT, une chasse au trésor, 15, 7 km de run et bike, un trail de 9 km et une épreuve de rattrapage, le tir à l'arc.

Cette année, je pars mieux préparée, physiquement et mentalement. Avec Déborah, nous courons avec Loïc Letellier (athlète spécialiste du fond), le jeudi midi. J'ai participé à trois semi-marathons et plusieurs épreuves de 16 km et 10 km. Pour le tir à l'arc, j'ai la chance d'avoir, comme collègue, l'archère Alexandra Fouace-Péoux, qui a participé aux Jeux olympiques de Sydney en 2000 et d'Athènes en 2004. Mais je redoute l'épreuve de VTT.

Le Raid Amazones apporte son soutien à l'association À chacun son Everest qui accompagne des enfants atteints de cancer ou de leucémie, et des femmes en rémission d'un

cancer du sein. De mon côté, j'ai choisi de porter les couleurs de l'association des Oursons de l'Espoir(basée à Ouistreham), dont la mascotte est l'ours Hope. Cette association veut améliorer le séjour des enfants hospitalisés au service pédiatrique du CHU de Caen. Le retour de Japonica Siep est prévu le 9 décembre.



*Japonica Siep va partir avec Hope, la mascotte de l'association des Oursons de l'espoir qu'elle soutient.*



# Après un AVC, elle se lance dans un défi sportif : le raid Amazones

Après avoir été victime d'un AVC, Yaël Christ s'est lancée dans un défi : participer au raid Amazones, avec deux collègues. Une course qui démarre ce samedi en Thaïlande.

Sa vie tourne autour de l'hôpital. Elle y conduit, elle y reste et elle y travaille. Et y vivra un drame. Il y a cinq ans, Yaël Christ, alors ambulancière du Smur (structures mobiles d'urgence et de réanimation), est victime d'un accident vasculaire cérébral (AVC), à l'hôpital.

Pendant quelques semaines, le corps et l'esprit se remettent, au jour le jour. Parésie faciale et hémiparésie de la partie gauche du corps, la suite n'est que questions. Les séquelles peuvent être importantes.

Yaël rencontre Brigitte, infirmière, lors de son passage en soins. Et des liens se tissent. À la sortie de l'hôpital, il faut apprivoiser ce corps par la rééducation. « Il fallait apprendre à marcher, décomposer chaque geste, redécouvrir l'équilibre. » Au fil de ces pas, un projet naît, au nez des soignants. Yaël l'assure : « Je participerai au raid Amazones ».

Ce raid, ce sont six jours d'épreuves sportives entre près de 300 femmes. La 25<sup>e</sup> édition se déroulera du 29 novembre au 9 décembre, en Thaïlande cette année. Vélo, course, canoë, run and bike, tir à l'arc, les disciplines sont variées, ce qui n'entache pas la motivation des participantes. Chacune a sa raison de s'inscrire, pour une cause, pour un but... Mais surtout, elles y vont toutes pour le dépassement de soi, le

partage, les rencontres.

*L'équipe des Jur'AVanCe prête à partir*

Alors, Yaël embarque son amie Brigitte puis Sandra, croisée au détour d'un couloir de l'hôpital puis lors d'un événement autour de l'AVC.

Depuis, les "dynamiques dynamites de Jur'AVanCe" ne s'arrêtent plus : les entraînements s'inscrivent dans leurs journées déjà bien remplies.

« Je vais courir avant ma journée de travail et les sorties vélo sont pour le week-end... » Yaël fait le point sur son calendrier rempli : « Je passe mes congés à Lons-le-Saunier (Jura) pour m'entraîner avec l'équipe ». Les sacs sont prêts, la météo locale sur le portable, les endorphines dans le sang.

Maintenant que Yaël Christ est installée à Gap, ce projet est à la croisée du Jura (d'où elle vient) et des Hautes-Alpes. Yaël porte son histoire vers les lignes d'arrivée, sans pression. Ce sera la fin d'un chapitre, pas d'une histoire, car elle ne manque pas de projets autour de cette cause qui la touche : le handicap acquis chez l'adulte.

En attendant le samedi 29 novembre, ses collègues et amis sont à fond derrière elle. « Le décompte sur le tableau de la salle de repos est tenu à jour ! », rit Yaël. L'esprit jubile et le cœur palpite pour prendre sa

revanche, sur ce corps qui, parfois encore, flanche.

Les maladies cardio-neurovasculaires sont la deuxième cause de mortalité chez l'adulte. Les symptômes de l'AVC peuvent être : paralysie brutale, perte de la vision, difficultés à parler, troubles de l'équilibre, mal de tête brutal. Si vous ressentez ces symptômes, composez le 15.



Yaël et ses partenaires, prêtes pour ce défi. Photo Le DL/Astrid de Rousiers



RAID

# Cécile, une Gardoise prête à vivre l'aventure Raid Amazones

raid

## raid

Du 29 novembre au 9 décembre, 240 sportives enfilent leurs meilleures baskets pour fouler les sentiers thaïlandais lors de la 25e édition du [Raid Amazones](#).

Léa Cavanihac

lcavanihac@midilibre.com

« Fonce et ne réfléchis pas »

encourage Cécile Sertori qui

s'envolera ce 29 novembre pour la Thaïlande. La sportive originaire de Sommières, dans le Gard, s'apprête à relever l'un des plus grands défis de sa vie : le [Raid Amazones](#), une aventure d'endurance et de dépassement de soi imaginée il y a 25 ans par l'animateur Alexandre Debanne. « C'est un mélange d'envie et de trac. C'est un sacré défi. Plus on s'approche et plus on a envie d'y aller », confie l'avocate en droit des affaires basée à Montpellier.

Ce projet, elle le nourrit depuis plusieurs années avec son amie Camille. Cette année, les deux quadragénaires ont décidé de franchir le pas pour fêter ensemble leurs 40 ans.

## Une aventure humaine et solidaire

Le déclic est survenu après que «

*Camille ait eu un cancer du sein dont elle est aujourd'hui guérie. On s'est rendu compte que la vie est courte, qu'il ne faut pas attendre qu'il soit trop tard »*, raconte Cécile. Un message qui fait écho à celui d'Alexandre Debanne, lui-même rescapé d'un grave accident de moto survenu en 1996 et convaincu qu'il faut « *cherir la vie* ».

Réparties en équipes, les Amazones s'affronteront six jours durant dans des épreuves de VTT, canoë, trail, tir à l'arc et chasse au trésor, au cœur de paysages thaïlandais. « *Ce ne sont pas des sportives professionnelles. Je voulais des « mesdames tout le monde »* », raconte le fondateur, « *mais au [Raid Amazones](#), elles découvriront qu'elles ne sont justement pas madame tout le monde* ».

## Une cause, un sens

Leur équipe, les Amies'Zones, est complétée par Aurélie, venue de Toulouse. « *C'est une très belle rencontre et c'est ça que je recherche dans cette aventure : la sororité, la rencontre entre femmes. Ça crée de liens incroyables* », avoue Cécile.

Pour financer les 5500 euros nécessaires à leur participation (frais

d'inscription et vol), les trois amies ont ouvert une cagnotte en ligne, dont une partie sera reversée à l'association Laurette Fugain, engagée contre la leucémie. « *Des amis nous ont aussi prêté du matériel, on est énormément soutenues* », se réjouit la future Amazone.

De son côté, l'organisation du [Raid Amazones](#) soutient cette année encore *A chacun son Everest*, association fondée par Christine Janin, qui accompagne les enfants atteints de cancer et femmes en rémission d'un cancer du sein.

## Plus qu'un défi sportif, une leçon de vie

Chaque matin, les participantes s'élanceront pour des épreuves sportives. L'après-midi, elles partiront à la rencontre des habitants, pour découvrir la culture, les traditions et le quotidien des populations locales. « *Il y aura autant de larmes que de sueur* », plaisante Alexandre Debanne, qui insiste sur les valeurs humaines de l'événement : « *Chez les femmes, il y a de la solidarité. C'est une aventure de vie* ».

De son côté, la Sommiéroise espère surtout « *garder ce qu'on va*

*acquérir là-bas, dans la vie professionnelle et personnelle, et ne pas simplement revenir à nos vies classiques » . En s'envolant vers l'Asie, elle part pour un voyage intérieur, celui du dépassement, du courage. Et comme le rappelle Alexandre Debanne, « le Raid Amazones, c'est avant tout la découverte de soi à travers les épreuves ».*



*Les Amies'Zones lors d'un entraînement dans les Hauts cantons héraultais.  
Cécile Sertori*

■



AVENTURE

# Les Supers Nanas du Raid Amazones

**Titia CARRIZEY-JASICK**

Elsa Resende, Alexandra Barthaz et Aude Bonifassy prendront le novembre leur envol pour la Thaïlande... Leur mission : relever le défi 2025 du Raid Amazones, une semaine pour se dépasser soi-même et mener des actions de soutien auprès des enfants.



Les Supers Nanas, de gauche à droite : Elsa, Aude et Alexandra.

Elles habitent Siorac-en-Périgord, Mescoules et Bergerac et toutes les trois travaillent à la Communauté de communes des Bastides Dordogne-Périgord, basée à Lalinde. Elsa Resende (35 ans, originaire de Dax) y est responsable du service assainissement, Alexandra Barthaz (35 ans) et Aude Bonifassy (52 ans, originaire de Toulouse) sont attachées au service urbanisme. Elles ont quitté la Dordogne ce jeudi 27 novembre pour rejoindre Kanchanaburi à l'ouest de la Thaïlande et participer aux à

l'aventure, du 29 novembre au 9 décembre, à l'édition des 25 ans du Raid Amazones.

Le Raid Amazones est le seul raid 100 % féminin où les concurrentes partent à l'aventure dans un pays exotique différent chaque année pour se découvrir elles-mêmes à travers le sport et le voyage, et vivre une expérience humaine unique qui souvent change leur perception de la vie. Depuis 2001, l'animateur de télévision Alexandre Debanne, fondateur et organisateur du Raid Amazones, fait vivre cette aventure magique, exclusive et inédite à des milliers de femmes en Guyane, à l'île de la Réunion, à l'île Maurice, au Kenya, à Mayotte, en Malaisie, à Bali, en Californie, au Cambodge, au Sri Lanka et au Vietnam. Un raid itinérant où se mêlent découverte, partage, dépassement de soi et émotion avec les plus beaux endroits préservés de la planète comme terrain de jeu.

Réparties en équipes de deux ou trois, 300 « Amazones » se défient pendant 6 jours, au petit matin, dans des disciplines telles que le VTT, le canoë, le trail, le tir à l'arc et autres épreuves surprises, le tout en totale immersion dans la nature. L'après-midi, le raid sportif cède la place à des activités axées sur la rencontre avec la population locale. Challenge humain avant tout, le Raid Amazones permet de découvrir les paysages mais aussi la culture et les traditions du peuple du pays hôte. Le Raid Amazones est également un événement solidaire, grâce à des actions de soutien à une

association locale axée sur l'éducation des enfants.

**“Une expérience sportive, humaine et solidaire**



Le dossard était dans le package du voyage.

**Une équipe hypermotivée**

« C'était sur ma liste des choses à faire avant de mourir, annonce Aude. Parce que c'est un défi sportif et parce que c'est à l'autre bout du monde ». Passionnée de rugby, c'est une habituée des footings.

Maman de deux jeunes enfants, Elsa est licenciée au club de basket de Villefranche-du-Périgord et s'est économisée sous les paniers depuis la rentrée pour ne pas risquer une

blesse qui aurait pu compromettre son départ. *« C'était aussi sur ma liste, dit-elle à son tour. J'en ai d'abord discuté avec mon mari et validé 3 secondes après ! »*

Ancienne rugbywoman (elle jouait talonneur au sein de l'équipe féminine de Bergerac) et danseuse classique, Alex est aujourd'hui une adepte du cross fit et des salles de sport. *« Les entraînements ensemble sont compliqués à organiser mais nous avons pris le départ en juillet du triathlon de Bergerac (XS complet et S en relais) et Elsa a participé à celui de Trélissac fin août. »*

*« Même si nous restons avant tout des compétitrices, on ne vise pas obligatoirement le podium, précise encore Elsa. Ici, l'aventure n'est pas que sportive. D'ailleurs, nous avons déjà relevé un premier challenge : boucler le budget ! »*

#### **Une belle mobilisation**

Le trio a lancé le défi il y a un an et demi. Il fallait au plus vite trouver les 13. 140 euros (frais d'inscription, hébergement, repas, équipements, transfert) indispensables pour valider leur participation ; il faut y ajouter les billets d'avion.

Les Super Nanas - nom que les Périgourdines ont donné à leur équipe - se sont lancées à la recherche de partenaires fin janvier... Elles ont vendu des goodies à l'effigie du groupe, ont créé une cagnotte et ont pu compter sur la mobilisation de tous, familles comprises. Fin août le budget était bouclé.

Le défi a été mis en avant sur les réseaux sociaux et le dossier de sponsoring affiche une dimension

caritative. Les Super Nanas ont associé à leur démarche l'association maladie du lipoedeme France, pathologie dont est atteinte Alex.

*« Nous sommes collègues, on ne se connaît pas forcément depuis longtemps mais évidemment, le projet du raid nous a suffisamment fédérées pour partir ensemble à l'autre bout du monde, déclarent-elles de concert avant leur départ. Qu'est-ce qu'on attend ? Le dépassement de soi, la découverte d'une autre culture... On va sûrement prendre une grande claque ! »*

Et côté défi sportif ? *« A priori, c'est accessible à toutes sans avoir suivi un entraînement intensif. Ce que l'on redoute de plus, c'est le tir à l'arc qu'aucune de nous n'a jamais pratiqué. »* Avant leur départ, grâce à leur employeur, les Super Nanas devaient suivre une formation expresse dans ce domaine.

Pour suivre l'équipe sur Facebook : Les Super Nanas Riad des Amazones.

**“On s'attend à prendre une claque**

■



CHARENTE-MARITIME - RAID

# Des aventurières du département participent au 25e Raid Amazones en Thaïlande

**Damien Carboni**

Du 29 novembre au 9 décembre, la Soubisienne Christele Paquereau et la Saint-Nazairienne Patricia Pahu relèvent ce défi 100 % féminin pour leur association caritative.



*Entraînement de canoë pour Karine Bouniot (Nancras), Christele Paquereau (Soubise), Patricia Pahu (St-Nazaire-sur-Charente), Béatrice Bourland (Royan) et Corinne (Orthez)*

Du 29 novembre au 9 décembre, 291 baroudeuses venues de toute la France, dont sept de Charente-Maritime, se sont donné rendez-vous à Kanchanaburi, au nord de Bangkok, la capitale thaïlandaise, pour vivre un challenge humain dans le cadre du 25 e Raid Amazones.

Objectif, disputer des épreuves sportives au petit matin durant six jours - du VTT, du canoë, du trail, du tir à l'arc et une chasse au trésor - en totale immersion dans la nature thaïlandaise. L'après-midi, lui, sera consacré à la rencontre avec la population locale. Créé par

Alexandre Debanne en 2001, le Raid Amazones a la particularité d'être à 100 % féminin, accessible à tout âge, quel que soit le niveau sportif. Autre singularité de cet événement, disputé par équipe de deux ou de trois, qui valorise le dépassement de soi et l'introspection à travers le sport : son caractère solidaire. Cette année, c'est l'association *A chacun son Everest*, créé par Christine Janin, qui est mise en avant. Elle accompagne des enfants atteints d'un cancer ou de leucémie, et des femmes en rémission de cancer du sein, pour les aider à affronter la phase délicate de l'après cancer.

Un challenge humain qui a déjà séduit la Soubisienne Christele Paquereau, 54 ans, puisque celle-ci participera, en binôme avec Corinne, une amie orthézienne, à son deuxième Raid Amazones. « Avec Patricia Pahu (équipe Les Lydettes), nous partons à cinq depuis la Charente-Maritime, explique la membre de l'équipe Raid G'old. Avec Karine Bouniot, ma belle-sœur, nous formions l'équipe des Raid Dingues l'an passé au Cambodge . » Même si elle se montre très motivée par ce nouveau challenge, Christele indique « ne pas y aller pour réaliser des classements. Nous y allons pour participer et nous surpasser en faisant du sport. Néanmoins, nous

*essaierons de pousser un peu plus loin dans nos efforts . »*



*Le tir à l'arc est l'une des épreuves du Raid Amazones 2025*

## 2. 200 euros contre le cancer

Celle qui pratique le badminton à Port-des-Barques depuis trois ans poursuit : « Sans être une sportive aguerrie, il faut tout de même un minimum d'entraînement ». Le binôme a notamment participé au trail de Royan (9 kilomètres en nocturne) et à celui de Saint-Palais-sur-Mer (sur 15 kilomètres). Pour se préparer, Christele pratique aussi le Taiso, une discipline de renforcement musculaire et de cardio. « C'est l'échauffement des judokas », glisse-t-elle.

« Nous avons aussi pris des cours de canoë et de tir à l'arc afin d'en acquérir les bases », confie-t-elle. L'association défendue par les équipes Raid G'old et Les Lydettes est *Au bout de nos rêves*. Créée en 2024, elle est destinée à récolter des fonds pour lutter contre le cancer du

sein. L'an passé, elle a ainsi pu reverser 2. 200 euros à la Ligue nationale contre le cancer de La Rochelle.

***“Un hommage pour ma sœur”***

Cette année, participer au [Raid Amazones](#) sous la bannière des Lydettes pour défendre l'association *Au bout de nos rêves* aura une saveur forcément particulière pour Patricia Pahu. « *En février 2023, ma sœur Lydie est décédée d'un cancer du sein à l'âge de 35 ans. Elle s'est battue pendant 14 ans, confie-t-elle. En 2024, je n'étais pas prête pour aller au Cambodge. Prendre part au [Raid Amazones](#) en 2025 est un hommage pour ma sœur .* » Depuis un an et demi, cette employée de

banque de 55 ans s'entraîne 5-6 heures par semaine en compagnie de Béatrice Bourland (Royan) et sa capitaine Karine Bouniot (Nancras), originaire de Port-des-Barques, elle aussi touchée par un cancer du sein il y a quelques années, mais heureusement remise aujourd'hui. « *Notre équipe à une moyenne d'âge de 55 ans* », souligne-t-elle. L'objectif ? « *Aller au bout. Ma sœur aurait adoré y participer* ».

**[www.raidamazones.com](http://www.raidamazones.com)** ■

AVENTURE

# Départ pour le Raid Amazones



Trois Périgourdines seront du 29 novembre au 9 décembre en Thaïlande pour vivre une aventure sportive et solidaire unique orchestrée par Alexandre Debanne.  
P. 4 ■

# « L'aventure d'une vie » : elles partent au Raid Amazones

Trois collègues et amies du Bergeracois participeront à ce raid solidaire et sportif, qui se déroulera du samedi 29 novembre au lundi 9 décembre en Thaïlande

*Nancy Ladden.ladde@sudouest.fr*  
 solidarité et sport  
 « L'aventure d'une vie » : elles partent au [Raid Amazones](#)  
**Trois collègues et amies du Bergeracois participeront à ce raid solidaire et sportif, qui se déroulera du samedi 29 novembre au lundi 9 décembre en Thaïlande**  
 « Pour moi, la plus grosse partie du [Raid Amazones](#) s'est déroulée ces dix-huit derniers mois, car cela demande une grande préparation. »  
 Ce vendredi 28 novembre, Elsa Resende et ses collègues et amies Aude Bonifassy et Alexandra Barthaz s'envoleront pour Paris, avant de rejoindre le lendemain la Thaïlande pour prendre le départ, comme 300 autres femmes, du [Raid Amazones](#) (1).  
 Depuis des mois, ces salariées de la Communauté de communes Bastides Dordogne-Périgord à Lalinde, s'activent pour réunir les 13140 euros nécessaires à leur inscription pour participer à cette aventure humaine et sportive à l'autre bout de la planète. Vente de goodies, de gâteaux sur les marchés, démarchage des sponsors, les « Super nanas » se sont démenées pour réaliser leur rêve.  
 Culture sportive  
 « C'est Aude qui nous a présenté le projet », raconte Elsa. « Très

différentes », les trois femmes se ressemblent malgré tout sur beaucoup de points. Elles partagent notamment une culture sportive, forgée au rugby. Elsa pratique le basket, Alexandra le cardio-training et la course à pied, et Aude va très régulièrement à la salle de sport. De quoi être armées pour les différentes épreuves physiques qui les attendent jusqu'au lundi 9 décembre. « Je pense que je vais avoir beaucoup de mal avec l'humidité quand même », imagine Elsa.  
 Le trio espère aller à la rencontre de la population, notamment des femmes et des enfants. Elles leur apporteront quelques maillots de basket, mais aussi des jouets collectés dans la classe du fils d'Elsa. Les trois Périgordines se mobilisent pour l'Association maladie lipœdème France (AMLF), qui se bat pour faire connaître cette pathologie qui a de nombreuses conséquences sur la vie de tous les jours. « J'en suis atteinte comme plusieurs membres de ma famille, relève Alexandra. Cette maladie n'est pas reconnue et rien n'est pris en charge. Moi-même je vais en Allemagne pour faire l'opération, ce qui représente 15000 euros de ma poche. On espère que les gens aideront l'association. »  
 Les Super nanas, qui étaient sur liste

d'attente jusqu'en août, sont désormais impatientes de s'envoler pour cette « aventure d'une vie ».  
 (1) Renseignements sur [raidamazones.com/sommaire](http://raidamazones.com/sommaire).



*Elsa, Aude et Alexandra s'entraînent depuis plusieurs mois. photo fournie par Elsa Resende*



BOUSBECQUE

# Deux amies vont participer au Raid Amazones en Thaïlande

**G. W. (CLP)**

Elles sont unies comme les doigts de la main depuis près de 25 ans et n'ont de cesse de se lancer des défis sportifs. Laure Vandendriessche, 38 ans, kinésithérapeute à Bousbecque, et Amandine Vanhauwaert, 40 ans, responsable qualité chez Sarbec à Neuville-en-Ferrain, se sont mises en tête de participer en binôme au Raid Amazones qui aura lieu en Thaïlande du 29 novembre au 9 décembre.

## Trois à quatre

Déjà rompues aux efforts intensifs et aux épreuves de rallye-raid à travers les Hauts-de-France, les deux mamans ont changé leurs méthodes d'entraînement pour s'adapter au copieux programme qui les attend. En six matinées : 14 km de trail, 13 km de canoë, 35 km de VTT, une chasse au trésor avec tir à l'arc, mais encore 16 km de Run & bike et un ultime trail de 9 km, c'est le programme que les organisateurs ont concocté pour fêter le 25<sup>e</sup> anniversaire de ce challenge 100 % féminin. Parmi les 291 Françaises engagées, dont 17 nordistes, Amandine et Laure se distinguent par une détermination et une cohésion de tous les instants grâce à une amitié sans faille. Bien qu'elles reconnaissent que tous les ateliers proposés ne figurent pas parmi leurs préférences, les deux Bousbecquoises ont hâte d'en découdre. « *Nous nous entraînons*

*trois à quatre fois par semaine aux différentes disciplines imposées et pratiquons des séances de gainage et de renforcement musculaire qui sont souvent l'occasion de franches rigolades* », indiquent-elles.

## Challenge humain

Les après-midi seront consacrés aux rencontres avec la population locale et aux échanges culturels. « *Il est important pour nous de partir à la découverte de soi-même, au milieu des autres et au bout du monde. C'est un challenge humain qui nous marquera à vie* », concluent-elles.

G. W. (CLP)





BOUSBECQUE

# Deux amies vont participer au Raid Amazones en Thaïlande

**G. W. (CLP)**

Elles sont unies comme les doigts de la main depuis près de 25 ans et n'ont de cesse de se lancer des défis sportifs. Laure Vandendriessche, 38 ans, kinésithérapeute à Bousbecque, et Amandine Vanhauwaert, 40 ans, responsable qualité chez Sarbec à Neuville-en-Ferrain, se sont mises en tête de participer en binôme au Raid Amazones qui aura lieu en Thaïlande du 29 novembre au 9 décembre.

## Trois à quatre

Déjà rompues aux efforts intensifs et aux épreuves de rallye-raïd à travers les Hauts-de-France, les deux mamans ont changé leurs méthodes d'entraînement pour s'adapter au copieux programme qui les attend. En six matinées : 14 km de trail, 13 km de canoë, 35 km de VTT, une chasse au trésor avec tir à l'arc, mais encore 16 km de Run & bike et un ultime trail de 9 km, c'est le programme que les organisateurs ont concocté pour fêter le 25<sup>e</sup> anniversaire de ce challenge 100 % féminin. Parmi les 291 Françaises engagées, dont 17 nordistes, Amandine et Laure se distinguent par une détermination et une cohésion de tous les instants grâce à une amitié sans faille. Bien qu'elles reconnaissent que tous les ateliers proposés ne figurent pas parmi leurs préférences, les deux Bousbecquoises ont hâte d'en découdre. « *Nous nous entraînons*

*trois à quatre fois par semaine aux différentes disciplines imposées et pratiquons des séances de gainage et de renforcement musculaire qui sont souvent l'occasion de franches rigolades* », indiquent-elles.

## Challenge humain

Les après-midi seront consacrés aux rencontres avec la population locale et aux échanges culturels. « *Il est important pour nous de partir à la découverte de soi-même, au milieu des autres et au bout du monde. C'est un challenge humain qui nous marquera à vie* », concluent-elles.

G. W. (CLP)





# ? JOSSELIN RAID AMAZONES. Direction la Thaïlande pour les Etinc'elles Breizh



*Anaëlle, Maëva et Aurélia se préparent pour partir en Thaïlande afin d'y participer au Raid Amazones.*

Décollage imminent pour les Etinc'elles Breizh, le trio josselinais qui s'envole ce vendredi direction la Thaïlande pour participer à la 25<sup>e</sup> édition du Raid Amazones : une aventure humaine, sportive et solidaire. Le Raid Amazones est une aventure multisports réservée aux femmes se déroulant à l'étranger, pendant lequel les 300 concurrentes, réparties en équipes, doivent réaliser diverses épreuves sportives : course à pied, VTT, canoë, tir à l'arc, course d'orientation... Des matinées consacrées au sport, et des après-midi en immersion totale dans la culture locale du village thaïlandais de Kanchanaburi, la destination de cette édition 2025. L'aventure d'une vie pour Aurélia Besnard, Anaëlle Guillaume et Maëva Dano, trois amies de Josselin qui relèveront le défi du 29 novembre au 9 décembre. Un « trio de feu » Les trois amies aux

tempéraments de feu se lancent dans l'aventure sous le nom d'équipe « Etinc'Elles Breizh » avec plusieurs objectifs en ligne de mire. Le premier, « casser la rou-tine et sortir de leur zone de confort », expliquent Aurélia, animatrice sociale à l'Ehpad de Josselin, Anaëlle, directrice de banque et Maëva, attachée parlementaire. Un quotidien bien réglé auquel le « trio de feu » ainsi qu'elles se définissent, a décidé d'ajouter un brin de folie. C'est à la fin de l'été 2024 que l'idée germe dans leur esprit. « **Nous nous sommes alors renseignées sur les différents raids existants, et le Raid Amazones est apparu comme une évidence** », expliquent les Etinc'Elles Breizh. Un raid solidaire Car le deuxième objectif consiste à transmettre des valeurs fortes, parmi lesquelles « l'engagement, l'esprit d'équipe et la solidarité » que l'on retrouve dans cette épreuve à but humanitaire 100% solidaire. Il soutient en effet deux causes à savoir l'éducation, le trio a donc chargé ses valises de fournitures scolaires qui seront distribuées aux enfants du pays hôte, et la lutte contre le cancer par le biais de l'association « A chacun son Everest », qui accompagne des enfants atteints de cancer ou de leucémie, mais aussi les femmes en rémission d'un cancer du sein. Dans la continuité, chaque équipe engagée étant invitée à soutenir une

association, Aurélia, Anaëlle et Maëva ont opté en faveur de la Josselinaise, « **courir pour ces femmes, pour nos amies ou membres de notre famille qui sont ou ont été atteints du cancer du sein, nous oblige à aller plus loin dans l'effort** ». Un an de préparation A la veille du départ, les trois mamans partagent un mélange de sentiments allant de l'excitation à la hâte, en passant par l'appréhension, « **au sujet des épreuves sportives, du climat tropical ou de la séparation d'avec nos enfants, on espère être à la hauteur de tous ceux qui nous soutiennent**, expliquent elles. **On a encore du mal à réaliser que le projet devient concret et que dans quelques jours nous y serons, les derniers mois sont passés tellement vite !** » Les derniers mois ont en effet été bien chargés pour le trio, entre la recherche de sponsors et les entraînements sportifs pour être prêtes à relever le défi avec brio. Après avoir pris la décision de participer au raid et validé l'inscription, elles se sont « **rapidement mises dans le bain, dans l'objectif d'être prêtes un an après** » se souviennent elles, « nous avons participé à des courses locales, pour nous donner la motivation et le goût de l'effort, dont le Trail du Lac et à la Josselinaise. En se fixant des objectifs à mi-parcours, des étapes à franchir

tout au long de la préparation, comme les 20 kilomètres du semi-marathon de Vannes parcourus en septembre dernier. Les Etinc'elles Breizh sont donc fin prêtes pour la course à pieds, mais pas seulement. La préparation au Raid Amazones leur a aussi permis de découvrir et de développer des compétences pour d'autres sports : elles se sont entraînées pour l'épreuve de canoë-kayak sur le canal de Nantes à Brest au cours de l'été, ont enfourché leurs vélos en vue des 35 kilomètres de l'épreuve, et se sont aussi initiées au tir à l'arc auprès des membres du club d'archerie josselinais. | Pour encourager le trio josselinais, rendez-vous en ligne et en direct sur le site [www.raidamazones.com](http://www.raidamazones.com), sur la page Youtube du même nom et sur les réseaux sociaux des Etinc'elles Breizh. ■



CHARENTE-MARITIME - RAID

# Des aventurières du département participent au 25e Raid Amazones en Thaïlande

**Damien Carboni**

Du 29 novembre au 9 décembre, la Soubisienne Christele Paquereau et la Saint-Nazairienne Patricia Pahu relèvent ce défi 100 % féminin pour leur association caritative.



*Entraînement de canoë pour Karine Bouniot (Nancras), Christele Paquereau (Soubise), Patricia Pahu (St-Nazaire-sur-Charente), Béatrice Bourland (Royan) et Corinne (Orthez)*

Du 29 novembre au 9 décembre, 291 baroudeuses venues de toute la France, dont sept de Charente-Maritime, se sont donné rendez-vous à Kanchanaburi, au nord de Bangkok, la capitale thaïlandaise, pour vivre un challenge humain dans le cadre du 25 e Raid Amazones.

Objectif, disputer des épreuves sportives au petit matin durant six jours - du VTT, du canoë, du trail, du tir à l'arc et une chasse au trésor - en totale immersion dans la nature thaïlandaise. L'après-midi, lui, sera consacré à la rencontre avec la population locale. Créé par

Alexandre Debanne en 2001, le Raid Amazones a la particularité d'être à 100 % féminin, accessible à tout âge, quel que soit le niveau sportif. Autre singularité de cet événement, disputé par équipe de deux ou de trois, qui valorise le dépassement de soi et l'introspection à travers le sport : son caractère solidaire. Cette année, c'est l'association *A chacun son Everest*, créé par Christine Janin, qui est mise en avant. Elle accompagne des enfants atteints d'un cancer ou de leucémie, et des femmes en rémission de cancer du sein, pour les aider à affronter la phase délicate de l'après cancer.

Un challenge humain qui a déjà séduit la Soubisienne Christele Paquereau, 54 ans, puisque celle-ci participera, en binôme avec Corinne, une amie orthézienne, à son deuxième Raid Amazones. « Avec Patricia Pahu (équipe Les Lydettes), nous partons à cinq depuis la Charente-Maritime, explique la membre de l'équipe Raid G'old. Avec Karine Bouniot, ma belle-sœur, nous formions l'équipe des Raid Dingues l'an passé au Cambodge . » Même si elle se montre très motivée par ce nouveau challenge, Christele indique « ne pas y aller pour réaliser des classements. Nous y allons pour participer et nous surpasser en faisant du sport. Néanmoins, nous

*essaierons de pousser un peu plus loin dans nos efforts . »*

## **2. 200 euros contre le cancer**

Celle qui pratique le badminton à Port-des-Barques depuis trois ans poursuit : « Sans être une sportive aguerrie, il faut tout de même un minimum d'entraînement ». Le binôme a notamment participé au trail de Royan (9 kilomètres en nocturne) et à celui de Saint-Palais-sur-Mer (sur 15 kilomètres). Pour se préparer, Christele pratique aussi le Taiso, une discipline de renforcement musculaire et de cardio. « C'est l'échauffement des judokas », glisse-telle.

« Nous avons aussi pris des cours de canoë et de tir à l'arc afin d'en acquérir les bases », confie-t-elle.

L'association défendue par les équipes Raid G'old et Les Lydettes est *Au bout de nos rêves*. Créée en 2024, elle est destinée à récolter des fonds pour lutter contre le cancer du sein. L'an passé, elle a ainsi pu reverser 2. 200 euros à la Ligue nationale contre le cancer de La Rochelle.

## **“ Un hommage pour ma sœur ”**

Cette année, participer au Raid Amazones sous la bannière des Lydettes pour défendre l'association *Au bout de nos rêves* aura une saveur forcément particulière pour Patricia Pahu. « En février 2023, ma

*sœur Lydie est décédée d'un cancer du sein à l'âge de 35 ans. Elle s'est battue pendant 14 ans, confie-t-elle. En 2024, je n'étais pas prête pour aller au Cambodge. Prendre part au [Raid Amazones en 2025](#) est un hommage pour ma sœur . »* Depuis un an et demi, cette employée de banque de 55 ans s'entraîne 5-6 heures par semaine en compagnie de Béatrice Bourland (Royan) et sa capitaine Karine Bouniot (Nancras), originaire de Port-des-Barques, elle aussi touchée par un cancer du sein il y a quelques années, mais heureusement remise aujourd'hui. « Notre équipe à une moyenne d'âge de 55 ans », souligne-t-elle. L'objectif ? « Aller au bout. Ma sœur aurait adoré y participer ».

**[www.raidamazones.com](http://www.raidamazones.com)**



*Le tir à l'arc est l'une des épreuves du [Raid Amazones 2025](#)-© Karine Bouniot*

■

# Deux soignantes périgourdines au Raid Amazones



*Agnès Beccari*

*Camille Poirel et Sandra Guillot*

Camille Poirel et Sandra Guillot, respectivement infirmière et médecin, s'appêtent à vivre une aventure hors du commun. Fin novembre, ces deux collègues et amies de longue date, également sapeurs-pompiers volontaires en Dordogne, représenteront leur territoire au [Raid Amazones](#), en Thaïlande.

Cet événement, qui fête sa 25<sup>e</sup> édition, est unique en son genre : intégralement féminin, il emmène chaque année des centaines de participantes à la découverte d'une destination lointaine, alliant effort physique et exploration. Le principe fondateur reste inchangé : « *Pas de moteur, que de la sueur* ». Du 29 novembre au 9 décembre, c'est dans la province de Kanchanaburi que les

300 aventurières iront puiser dans leurs ressources. Sous la bannière « *Les Intrépides de Sirona* », Camille et Sandra porteront plus loin que l'exploit sportif un message de soutien. Le nom de leur équipe est un hommage à la déesse celte de la guérison, Sirona, souvent symbolisée par l'œuf et le serpent. Un choix évident pour ces deux femmes dont les vies professionnelles et citoyenne sont dédiées aux soins et au secours.



*Il est temps de préparer son sac et d'emporter les nombreux dons pour l'association Sahambala 28.*

Leur participation est motivée par un élan de solidarité envers l'association Sahambala 28. Cette organisation, soutenue par des acteurs de santé périgourdins, intervient à Madagascar pour améliorer l'accès aux soins, distribuer des médicaments, animer des dispensaires et promouvoir l'hygiène. « *C'est important pour nous de savoir concrètement où va notre soutien. Ce sont nos collègues qui agissent sur le terrain, nous connaissons la valeur de leur action* », expliquent-elles.

Ainsi, tout au long de leur périple thaïlandais, leur engagement sera double : se dépasser dans une compétition exigeante et mobiliser les regards autour d'une cause humanitaire. Un défi à la mesure de leur dynamisme et de leur curiosité.

# Une fille et sa mère vont participer au Raid Amazones

Bailleul Mathilde et sa maman Virginie, sportives au grand cœur, veulent relever ensemble ce challenge sportif et solidaire 100 % féminin. Une aventure aux multiples facettes qui leur permet, entre autres, de soutenir l'association SACHance pour le fils handicapé d'une collègue.

Mathilde Bell, Bailleuloise de 26 ans, et sa maman Virginie Wrona, 54 ans, assistante sociale domiciliée à Rexpoède, sont bien décidées à vivre l'expérience Raid Amazones à fond.

Très sportives toutes les deux, elles ont l'habitude de relever des challenges tels que le Trail du Mont Blanc et plus près de chez nous celui des Monts des Flandres. Challenge humain avant tout, le Raid Amazones, créé par Alexandre Debanne, leur offre la possibilité de soutenir une association qui leur tient à cœur : SACHance.

Elles ont d'ailleurs aussi fondé elles-mêmes la leur : « Gén'ial on Sacharne », née de la rencontre entre deux mamans courageuses : Virginie et sa collègue Alice.

## Directement concernées

Toutes deux sont en effet mamans d'enfants atteints d'une maladie génétique rare, Mathilde, ayant un handicap invisible. Alice, est quant à elle, la maman du petit Sacha, garçon polyhandicapé de neuf ans. « Pour nous, ce défi représente bien plus qu'un événement sportif : il reflète la force intérieure des personnes devant faire face au quotidien aux maladies rares. » Pour financer cette belle aventure, elles

ont créé une cagnotte en ligne et le surplus sera versé à l'Association SACHance.

Le binôme a également réussi à mobiliser quelques entreprises locales depuis l'été 2024 qu'elles remercient chaleureusement. Elles ont aussi mis en place pas mal d'actions en parallèle pour la récolte de fonds (loto, cases...). Elles sont activement soutenues par leur famille et leurs amies et tiennent à souligner la gentillesse de « La flèche pointue » à Wormhout qui leur permet de s'entraîner au tir à l'arc gracieusement tous les lundis soir. Un bel élan du cœur de la part de tous ces acteurs qui souligne une fois de plus la générosité des gens du Nord et la force de ces mamans courageuses.



Mathilde et sa maman sont prêtes pour l'aventure.

DÉFI

# Charlotte et Aurélie participent au Raid Amazones pour soutenir le cancer

Le Raid Amazones, kesako ? C'est un raid aventure nature, sportif et solidaire 100 % féminin créé il y a 25 ans par ZBO « Ze big organisation » organisé chaque année dans des pays exotiques différents, celui de 2025 s'étant déroulé en Thaïlande, la prochaine destination sera dévoilée en mars. Solidaire, car outre les disciplines sportives (trail, VTT, canoë, Run & Bike, course d'orientation, tir à l'arc) auxquelles s'adonneront les Amazones, qui s'inscrivent par groupes de 2 ou 3, il y a la découverte des locaux par le biais d'associations axées sur l'éducation des enfants.

## Un défi sportif

Venons-en à Charlotte et Aurélie. Elles sont toutes deux trentenaires, mamans de jeunes enfants et veulent vivre « *une aventure humaine unique* ». Amies depuis une dizaine d'années, elles se sont beaucoup rapprochées du fait de leurs proches disparus : la maman d'Aurélie et le papa de Charlotte. « *Je veux être porteuse de courage comme maman l'a été pendant sa maladie* », nous confie Aurélie, manipulatrice-radio dans un service d'IRM. Charlotte a aussi entouré sa sœur aînée, guérie aujourd'hui d'une leucémie. Exploratrice d'intelligence émotionnelle, elle gère la Société Bokensha, terme japonais signifiant action téméraire, « *ça me correspond* », sourit-elle. Avec leur

logo portant le nom de leur équipe « Les Traqueuses », elles mettent tout en œuvre pour réaliser leur projet : financer leur voyage, un coût de 9 600 € pour elles deux et verser le surplus à l'Association Laurette Gugain « Agir ensemble contre les Leucémies » et la Ligue contre le Cancer, via la cagnotte Tribée qui remplace les commissions par un don aux associations. Elles débordent d'idées pour réussir : tombola, courses connectées, vide-greniers... Elles ont déjà quelques sponsors mais en recherchent d'autres activement. « *La jauge est fixée à 300 participants, c'est pourquoi il nous faut agir vite pour finaliser notre inscription* », nous confient-elles.



Charlotte et Aurélie, soudées pour une belle aventure humaine

DÉCOUVERTE

# Le Ruthénois Nicolas Mouly recruté au Raid Amazones

Découverte

Découverte

Il vient de rejoindre l'équipelogistique de ceraidquifêtecette année ses25ans enThaïlande.

Régulièrement, des Aveyronnaises prennent part au Raid Amazones. Une épreuve sportive réservée aux femmes, créée par l'ancien animateur et grand amateur de sport, Alexandre Debanne. Cette année, celle-ci se déroule du 29 novembre au 9 décembre, en Thaïlande.

L'Aveyron sera à nouveau représenté durant cette édition. Pas au sein des 300 participantes, mais parmi l'équipe logistique.

Nicolas Mouly, reconverti dans la vente et la mécanique de vélos, a en effet été recruté dans l'équipe logistique de cet évènement qui a pour principal but de permettre aux concurrentes « de se découvrir elles-mêmes à travers le sport et le voyage, et vivre une expérience humaine unique qui souvent change leur perception de la vie », comme l'explique l'organisation. Au programme pour ces équipes féminines, composées parfois d'une mère avec ses filles ou de dames en rémission d'un cancer, il y a du VTT, du canoë, du tir à l'arc, des surprises aussi et beaucoup d'échanges avec la population locale. De quoi revenir enrichi d'une

belle expérience. Cette expérience, Nicolas Mouly ne s'attendait pas à la vivre si vite!

Reconversion professionnelle

En reconversion professionnelle, cet amateur de moto et passionné de deux roues, qui œuvrait dans le monde de l'informatique, a effectué un stage de formation à Sup de vélo, l'école des métiers du vélo basée à L'Isle-Jourdain, dans le Gers. D'abord à Bis-Cycle puis Unikbike dans le cadre de sa formation, aujourd'hui au magasin Giant, à Onet-le-Château, il semble avoir trouvé le bon braquet pour avancer dans sa nouvelle vie. « Même en matière de vélo. Moi qui me considère plus comme un sanglier, à rouler dans les bois, je prends de plus en plus de plaisir sur la route. » Entretiens est donc survenue une annonce du centre de formation gersois, qui relaie l'appel de l'organisateur du Raid Amazones, en quête d'un mécanicien vélo. « J'ai postulé et j'ai été pris », rigole Nicolas Mouly, qui y croyait encore à peine au moment de prendre l'avion pour la Thaïlande. « Je ne connaissais pas ce raid... J'ai lu beaucoup de choses dessus et j'aime beaucoup l'esprit qui s'en dégage. Une véritable aventure humaine. » C'est ainsi que Nicolas Mouly se

retrouve au « pays du sourire », une semaine avant l'arrivée des concurrentes, afin de préparer toute la mise en place du raid. Et s'apprête, lui aussi, à vivre une belle expérience. Que l'on peut d'ailleurs suivre sur son blog dédié, nicolasmoulypro.wixsite.com.

philippe routhe



Nicolas Mouly aura notamment en charge la maintenance du parc vélo de ce raid. Ph. R.

# Elle est prête pour le Raid Amazones

agenda

Elle est prête pour le Raid Amazones,

Jeanne Desthomas se prépare depuis deux ans pour participer au prochain Raid Amazones, le 25 e , qui se déroulera fin novembre, en Thaïlande.

Infirmière à l'hôpital de Saint-Benoît-la-Forêt depuis douze ans, elle a décidé de se lancer dans cette aventure . « *J'ai deux enfants. Mon garçon souffre de la mucoviscidose. Je veux lui montrer que rien n'est impossible* », explique Jeanne en poursuivant : « *Ma sœur, Marlène, m'a proposé de participer au raid. J'ai accepté tout de suite. Notre équipière, Florie, a également un enfant atteint de la même maladie, ce qui nous a unies très vite.* »

Ses deux compagnes de compétition habitent en Bretagne, ce qui crée une difficulté supplémentaire, pour les entraînements, par exemple. « *Mais, je cours seule ou avec des amies. Et puis, nous nous retrouvons régulièrement malgré tout* », souligne l'infirmière en souriant.

Le raid se déroule durant une semaine : « *Nous sommes prêtes. Ce qui a été difficile, c'est la recherche de partenaires. Nous avons aussi mené plusieurs actions pour récolter des fonds. Notre défi est réalisé pour l'association que nous défendons, Les P'tits salés bretons* », indique Jeanne Desthomas.

Cor. NR : José Juan ■



# Trois Haut-Savoyardes préparent le Raid Amazones

Le 29 novembre, trois Haut-Savoyardes s'envoleront pour la Thaïlande afin de participer au Raid Amazones. Une aventure 100 % féminine qui mêle VTT, canoë, trail et tir à l'arc, au profit d'une association locale.

## Gilles Mergnat

Elles s'appellent Sandra, Sophie et Alexandra. Unies par une amitié solide de plus de 20 ans, ces trois femmes, bientôt quinquagénaires, mères de famille et sportives, juriste, responsable marketing et acheteuse rayonnent de la même énergie. Ce qui les motive ? Partager des émotions entre amies, dans un esprit de dépassement de soi mais également de solidarité. C'est ainsi que ces Contaminoises et Bonnevilloises décolleront toutes les trois, le 29 novembre, en direction de la Thaïlande pour participer au Raid Amazones, une aventure 100 % féminine alliant sport, solidarité et écoresponsabilité.

Fondé en 2001 par Alexandre Debanne, le Raid Amazones est le premier raid sportif entièrement féminin, accessible à toutes, quel que soit l'âge ou le niveau sportif. Du 29 novembre au 9 décembre, 240 participantes, réparties en équipes de deux ou trois, s'affronteront dans des épreuves variées : VTT, canoë, trail, tir à l'arc, chasse au trésor, le tout au cœur de paysages thaïlandais époustouflants.

Mais avant celui de la performance, c'est l'esprit d'équipe, de solidarité, d'écoresponsabilité qui sera privilégié, accompagnés d'échanges avec les populations locales. Une

philosophie qui a séduit nos trois aventurières.

## Une aventure où l'esprit d'équipe prime

« Comment en sommes-nous arrivées là ? » s'interroge Sandra, amusée. « Tout simplement en cherchant une idée de cadeau pour les 50 ans d'Alexandra... Une idée qui a germé dans nos têtes, car l'esprit du raid nous correspondait à chacune. » Sophie, qui se décrit comme « peut-être la moins sportive des trois », est convaincue qu'elle compensera par son mental : « Je sais que je comblerai la différence grâce à ma volonté d'aller au-delà de mes limites. » Quant à Alexandra, bien qu'animée par un esprit de compétition, elle insiste sur la dimension collective de l'aventure : « Ce qui me plaît, c'est que l'on part à trois et que l'on doit arriver à trois. Malgré nos différences de niveau, chacune devra faire attention à l'autre. C'est de cet esprit d'équipe dont nous sommes très fières. » Une aventure qui est rendue possible grâce à l'appui de la mairie ainsi que du sponsoring d'entreprises et des Archers du Faucigny.

Le Raid Amazones soutient également l'association À chacun son Everest, fondée par Christine

Janin, qui accompagne les femmes et les enfants dans la phase délicate de l'après-cancer. Les trois Haut-Savoyardes ont souhaité aller plus loin en apportant leur soutien à l'association Étoile des neiges, qui utilise le sport pour améliorer la qualité de vie des enfants, adultes et greffés atteints de mucoviscidose. Pour suivre leur périple, rendez-vous sur le site officiel du Raid Amazones : [www.raidamazones.com](http://www.raidamazones.com)



De gauche à droite, Sophie, Alexandra, Sandra, qui participeront ensemble à l'aventure. Photo Le DL/G. M.



# Dinan Une Dinannaise participe au Raid Amazones

Valérie Le Moigne La Dinannaise Anne-Laure Pichon, 37 ans, s'envolera le 29 novembre pour la Thaïlande où elle participera au Raid Amazones, un défi sportif et solidaire 100 % féminin. Une aventure qu'elle a décidé d'embrasser après une année bouleversée, portée aussi par l'envie de montrer à sa fille qu'oser peut parfois tout changer.

C'est en 2023, au hasard des réseaux sociaux, qu'Anne-Laure découvre le Raid Amazones. Une période douloureuse : elle vient de perdre son père, d'un cancer. « Le timing n'était pas du tout bon pour envisager une telle aventure », raconte-t-elle. D'autant qu'elle prépare alors son mariage, célébré en 2024. Pourtant, l'idée s'installe, doucement mais sûrement, dans l'esprit de cette sportive de toujours. Elle y voit aussi une manière de donner un sens supplémentaire à son engagement. Sa fille, aujourd'hui âgée de trois ans et demi, est née avec un pied bot varus équien. Depuis sa naissance, elle est suivie au CHU de Rennes et accompagnée par l'association Les P'tits Doudous. « C'est un soutien précieux. Alors soutenir leur action à travers le raid est vite devenu une évidence ». Quelques semaines après le mariage, Anne-Laure finit par partager son envie à son époux, qui la soutient sans hésiter. Reste à trouver une partenaire.

« On veut montrer à nos filles qu'il faut oser »

Son choix se porte sur Nadine, 44

ans, épouse du meilleur ami de son mari et maman de deux enfants. Le déclic est rapide : « Elle a dit oui en quinze jours », sourit-elle. Le 15 décembre 2024, les deux femmes officialisent leur inscription au Raid Amazones, sous les couleurs des P'tits Doudous. L'équipe 12, sous le nom d' « Aliba-Breizh » est née. L'entraînement s'organise comme il peut, en jonglant avec la vie de famille. Au programme du raid : course à pied, run & bike, tir à l'arc et canoë. « Un club nous a offert des cours de tir à l'arc », dit la participante. Le canoë, en revanche, n'a pas pu être travaillé. « On y va au talent », plaisante Anne-Laure. Elles ne viseront pas le chrono : « Le but, c'est de montrer à nos filles que ça a du sens de se lancer dans une aventure, qu'il faut oser sortir de sa zone de confort ».

Au Raid Amazones, les épreuves sportives se déroulent le matin ; l'après-midi est dédiée à des actions solidaires au sein de villages thaïlandais. « On a beaucoup à apprendre des enfants que nous rencontrerons là-bas ».

Un défi sportif... et personnel Participer au Raid Amazones représente un budget important : 4 380 € par personne, hors vol et matériel. Les deux amies financent une partie sur fonds propres, complétée par une cagnotte en ligne et le soutien de partenaires séduits par leur démarche.

Mais au-delà de l'adrénaline et de la dimension humanitaire, ce raid résonne profondément dans la vie

d'Anne-Laure. « Je traverse un burn-out dont je ne souhaite pas trop parler. J'ai besoin de me retrouver ». Cette parenthèse sportive, solidaire et dépaysante apparaît comme une bouffée d'air essentielle.

Le départ est prévu le 29 novembre, retour le 9 décembre. À l'approche du jour J, la Dinannaise oscille entre stress, excitation et détermination.

« Je pense qu'au retour, nous serons des mamans changées, plus riches de toutes ces rencontres. Et peut-être prêtes, qui sait, à imaginer un autre défi ».



Le 15 décembre 2024, les deux femmes officialisent leur inscription au Raid Amazones, sous les couleurs des P'tits Doudous. L'équipe 12, sous le nom d' « Aliba-Breizh » est née.



Le 15 décembre 2024, les deux femmes officialisent leur inscription au Raid Amazones, sous les couleurs des P'tits Doudous. L'équipe 12, sous le nom d'

« *Aliba-Breizh* » est née.





# Trois salariées de l'Abri Montagnard au Raid Amazones en Thaïlande

Bedous

Trois salariées de l'Abri Montagnard au [Raid Amazones](#) en Thaïlande. Elles font leurs sacs et s'apprêtent à partir ce samedi 29 novembre en direction de Kanchanaburi, en Thaïlande, pour participer au [Raid Amazones](#). Au foyer d'accueil médicalisé de l'Abri Montagnard, les résidents suivent les préparatifs de leurs éducatrices et psychomotricienne, Florie Bellocq-Mirande, Pauline Forsens et Fanny Etchebarne, depuis l'émergence du projet.

L'équipe Adishatzeko « Il y a un petit pincement au cœur, au travail mais aussi dans nos familles, constate Florie. On fêtera notre retour avec eux. Nous leur dédions notre participation. Les résidents, adultes autistes, sont nos plus grands supporters et nous porterons haut les couleurs de l'Association française de gestion (AFG) Autisme; l'association et l'établissement nous soutiennent depuis le début. »

Depuis la décision de s'engager il y a un an, l'équipe basco-béarnaise « Adishatzeko » a mené de front sa préparation physique et la recherche de financements. Se réjouissant des nombreux soutiens et sponsors qui les ont rejointes rapidement, elles ont pu se consacrer à l'entraînement en bénéficiant de coaches spécialisés : Nicolas à Arette pour le tir à l'arc, Loïc à Accous pour le VTT, avec le concours des Cycles Tillous d'Arette, et Cédric, du club de kayak de Libarrenx. L'équipe

partira avec du matériel de première nécessité et des jouets pour les enfants, en plus des dons prévus par l'organisation du Raid pour les écoles locales.

Cette aventure humaine et solidaire est devenue une aventure collective inclusive dans les trois vallées, Aspe, Barétous et Soule.

L'équipe Adishatzeko portera le numéro 323 et pourra être suivie au jour le jour sur le site [raidamazones.com](#), avec l'onglet « Raid Live », du 29 novembre au 9 décembre.



*Fanny Etchebarne, Florie Bellocq-Mirande et Pauline Forsens, prêtes à affronter les épreuves. Odile Isern*

# « Montrer que tout est possible » : elles vont participer au Raid Amazones

Sophie Picavet, Christelle Krafft et Céline Cendra, qui vit à Échevronne, se préparent à partir à l'assaut du Raid Amazones. Une aventure sportive et humanitaire réservée aux femmes, qui se déroule, cette année, en Thaïlande. Rencontre.

*Jean-Jacques Belaud (CLP)*

Depuis quelques mois, Céline Cendra, qui vit à Échevronne, Christelle Krafft, qui vient de Mulhouse (Haut-Rhin), et Sophie Picavet, de Besançon (Doubs), s'entraînent ensemble pour le Raid Amazones.

Créé par Alexandre Debanne en 2001, le Raid Amazones est une course 100 % féminine, où les concurrentes partent à l'aventure pour se découvrir elles-mêmes à travers le sport et le voyage. Cette année, le Raid Amazones se déroulera à Kanchanaburi, au nord-ouest de Bangkok, en Thaïlande, du 29 novembre au 9 décembre. L'an dernier, il a eu lieu au Cambodge.

*Des entraînements depuis plusieurs mois* □

Au programme : sport les matins, avec VTT, canoë, trail, tir à l'arc et chasse aux trésors, le tout en immersion totale dans la nature avec pour devise « pas de moteur, que de la sueur ». Les après-midi sont axés sur la rencontre avec la population locale et l'aide humanitaire. Le Raid

Amazones soutient en effet une association locale axée sur l'éducation des enfants.

« Nous nous sommes connues par le biais de Raid Amazones, qui nous a mis en relation », indiquent Céline Cendra, Christelle Krafft et Sophie Picavet. « Nous avons le même objectif, le même goût pour le sport et nous sommes toutes mères de famille, c'est donc très vite que notre équipe a été enregistrée. » Elles poursuivent : « Nous voulons montrer à toutes les femmes que tout est possible à travers ce raid, entre la découverte, le challenge personnel et la sensation de donner du bonheur dans le regard des enfants ».

Toutes les trois tiennent « à remercier le parc de loisirs Évasion, à Curley, et Les Pagaies du bord de Saône, à Saint-Jean-de-Losne, pour nous avoir mis gratuitement à disposition le matériel nécessaire pour nos entraînements du tir à l'arc et du canoë ainsi que leurs précieux conseils. » Elles remercient également tous leurs sponsors, « sans qui l'aventure ne serait pas possible ». « Le budget est de 4 400 euros environ, hors billets

d'avion et par personne », fait savoir le trio.

Nous avons le même objectif, le même goût pour le sport.

Sophie Picavet, Christelle Krafft et Céline Cendra



De gauche à droite : Sophie Picavet, Christelle Krafft et Céline Cendra composent l'équipe 331 du Raid Amazones. Photo J. -J. B.

# Raid Amazone : un défi sportif solidaire partagé avec les jeunes

Ce mercredi, alors que les premiers flocons de l'hiver recouvraient le sol liverduinois, les enfants des « Mercredis récréatifs » du service jeunesse ont eu les yeux tournés vers la Thaïlande.

C'est en effet la destination de la prochaine édition du Raid Amazone, prévue du 29 novembre au 9 décembre, à laquelle participeront Leslie Saintot et Adélaïde Ventosa Renaud.

A quelques jours du grand départ, les deux aventurières sont venues à la rencontre des jeunes Liverduinois. Une rencontre permettant d'expliquer avec bienveillance et pédagogie leur projet, et une nouvelle façon de découvrir le monde.

Engagées au sein de l'équipe « Green Colibri », Leslie et Adélaïde ont donc, plusieurs minutes durant, profité de la pause méridienne pour rappeler l'importance du travail collectif aux enfants, mais aussi pour narrer la genèse de leur incroyable amitié, ou encore diverses anecdotes concernant leur entraînement intensif en vue du Raid Amazone.

## Un échange pédagogique et solidaire

Un moment avant tout convivial, pour des enfants émerveillés tant par le projet des deux baroudeuses que par la Thaïlande, lieu de l'épreuve. « Allez-vous voir des maisons sur pilotis ? Et des temples ? » s'interrogeaient notamment certains enfants curieux. « Bien entendu,

nous allons en voir plein » indiquaient Leslie et Adélaïde, « mais nous allons aussi apporter aux enfants de Thaïlande des sacs en tissu fabriqués à Liverdun, ainsi que des brosses à dents, du dentifrice, et même des dessins d'enfants des Vosges » ajoutaient ces dernières. Un défi sportif et humain, au cœur d'une action engagée et bienveillante où « le principal sera de s'amuser et avancer ensemble, en équipe » concluaient Leslie et Adélaïde, fixant d'ores et déjà rendez-vous aux enfants, à leur retour.



« Ce raid sera un peu comme une grande chasse au trésor au beau milieu de la jungle » indiquaient Leslie Saintot et Adélaïde Ventosa Renaud.



DÉPART LE 29 NOVEMBRE EN THAÏLANDE POUR LES TOURNONNAISES

# Deux drôles de dames s'envolent pour le Raid amazones

LOR.

*Cinq femmes de Tournon et Tain-l'Hermitage s'étaient lancées dans l'aventure du Raid Amazones pour soutenir la lutte contre la mucoviscidose. Finalement deux d'entre elles ont pris le départ pour la Thaïlande, portées par l'amitié, la solidarité et l'association Grégory Lemarchal. Une épopée sportive et humaine, vécue à distance mais à l'unisson, par toute l'équipe Raid Allisa'm.*



*Alexandra Brisson et Laëtitia Vacher en route pour l'aventure.*

Elles étaient cinq au départ, pour

porter le projet en faveur de la lutte contre la mucoviscidose lors d'un raid Amazones en Thaïlande. Une aventure 100 % féminine et solidaire ou les amazones parcourent le monde dans un pays différent chaque année. Autour d'épreuves multisupports en pleine nature, VTT, du canoë, du tir à l'arc, du run & bike, ainsi qu'une chasse au trésor ; des équipes du monde entier s'affrontent en faveur d'une association de leur choix. Nos cinq drôles de dames de la région de Tournon et de Tain-l'Hermitage ont décidé de relever tous les défis pour l'association Grégory Lemarchal, sous le nom de Raid Allisa'm, en hommage à une cousine de l'une d'entre elles touchée par la maladie.

## Un départ plein d'émotion :

Le Raid Alissa'm, c'est une histoire d'amitié. Elles se connaissent depuis longtemps. C'est ensemble, que nous avons ce projet : « *avant que l'on ne dépasse certaines dizaines* », disaient-elles avec humour. Malheureusement, deux seulement s'envoleront au départ de Paris, le 29 novembre pour Kanchanaburi en Thaïlande. C'est le cœur serré, que l'équipe numéro 76, la grande Alex et Laëtitia, la bonne vivante, se sépareront de leurs camarades d'effort et de combat. L'équipe numéro 75, la petite Alex, et Marlène, la déjantée ont déclaré forfait suite à des problèmes de santé. Ce n'est que partie remise,

pour ces deux guerrières, elles relèveront le défi en 2026 En attendant, c'est avec un chrono à la main depuis la France, qu'elles vont soutenir et encourager, Alexandra Brisson et Laëtitia Vacher qui s'envolent vers une aventure unique. « *Je ne sais pas si nous ferons des performances, mais notre envie c'est de nous dépasser* » dit la grande Alex. Séverine, la doyenne, reste en France pour gérer la communication. Les valises sont prêtes, les produits antimoustiques et les crèmes testées, entre séances de cardio et plusieurs entraînements sportifs par semaine, mais aussi beaucoup de rires » racontent Alex la grande et Laëtitia la bonne vivante.

Elles vous donnent rendez-vous le 9 décembre pour leur retour et vous raconter leur expérience humaine. Une aventure de cœur, si trois d'entre elles restent à terre, elles seront toutes présentes à l'embarquement le jour J, pleines d'émotions et de fierté. ■



# Raid Amazones : deux amies s'envolent en direction de la Thaïlande

Au menu de ce raid programmé début décembre : six jours d'épreuves sportives dans différentes disciplines, découverte du pays hôte, sa population et ses traditions. Amies depuis le lycée, Pauline Passard et Laurine Dubuisson, 34 ans toutes les deux, ont décidé de se lancer dans l'aventure pour « se dépasser », et vivre une parenthèse pour elles, en retrait de leurs obligations familiales et professionnelles.

*Laurie Marsot*

À quelques jours du départ, Pauline Passard et Laurine Dubuisson oscillent entre excitation et appréhension. Les amies, âgées de 34 ans, prendront l'avion la semaine prochaine, pour la Thaïlande, où elles participeront du 29 novembre au 9 décembre au [Raid Amazones](#). « Il s'agit d'un raid sportif, exclusivement féminin, non motorisé, qui mêle trail, VTT, canoë, course à pied, tir à l'arc », détaille Laurine. « Les épreuves ont lieu les matins, tandis que les après-midi sont plutôt dédiées à la découverte du pays, à la rencontre avec la population locale, avec une dimension humanitaire. » Trois cents participantes sont attendues pour cette 25<sup>e</sup> édition, qui se déroulera dans la région de Kanchanaburi, dans l'ouest du pays. L'idée est de Pauline. « Des amies à moi l'ont fait il y a deux ans, et j'avais suivi leur aventure, ça m'avait donné très envie de le faire un jour », raconte la mère de famille, installée à Longevilles-Mont-d'Or, et qui travaille comme comptable. Quelques mois plus tard, la jeune trentenaire demande à son amie de toujours - elles se connaissent depuis

leurs années lycée, aux Augustins à Pontarlier - de faire cette aventure avec elle. « J'étais emballée, mais on a souhaité attendre que nos enfants grandissent (elles en ont cinq à elles deux, âgés de 3 à 11 ans, N. D. L. R. ) », précise Laurine, installée à Pontarlier, qui travaille comme secrétaire médicale. Elles ne s'inscriront qu'en mai 2024 pour l'édition 2025.

## Destination mystère jusqu'en avril

« La destination change tous les ans, et au moment de s'inscrire, on ne savait pas encore dans quel pays on irait. On a su qu'il s'agissait de la Thaïlande en avril cette année, seulement. On était très heureuse, c'est un pays qu'on ne connaît pas, ni l'une ni l'autre. » Leur inscription n'a été définitivement bouclée qu'en janvier 2025, une fois le budget réuni. « On a estimé qu'il nous fallait 10 000 € globalement, pour les frais d'inscriptions et les billets d'avion. » Les deux amies se sont donc mises en quête de sponsors. Elles en comptabilisent 45. « Les commerçants, bien que très sollicités pour ce genre de voyages, ont été assez réceptifs au fait qu'il s'agit

d'un raid sportif, avec une vocation humanitaire », analysent-elles. Le binôme avait la possibilité de soutenir une association de leur choix. « Nous avons retenu Semons l'espoir. » Elles ont réuni la somme de 2 000 € pour soutenir cette cause.

*« En canoë par contre, on va bricoler ! »*

En parallèle, les deux amies s'entraînent de manière assez intense depuis plusieurs mois. « On a la chance de pouvoir faire plusieurs séances avec le club de tir à l'arc de Pontarlier, conseillées par Léna Dornier, vice-championne du monde. En canoë, par contre, on va bricoler un peu ! » Peu importe leur classement, tant qu'elles parviennent à se dépasser - « On y va vraiment dans cet objectif : tout donner et aller au bout », et profiter de cette parenthèse, rien que pour elles. « Autour de moi, pas mal de mamans me disent "Faites-le et revenez vite pour nous raconter". Je pense que beaucoup aimeraient s'accorder une telle chose sans toujours oser ou pouvoir », note Laurine. Malgré les milliers de kilomètres de distance, leurs familles seront un peu à leurs côtés, puisque le nom de

leur équipe - Nocolémana Amazones - est la contraction des prénoms de leurs loupiots. De quoi leur donner toute la force nécessaire pour cette aventure...



*Laurine Dubuisson (à gauche) et Pauline Passard, mardi soir, lors d'un entraînement avec le club de tir à l'arc de Pontarlier, les Archers de la Fauconnière, au gymnase Léo-Lagrange. Ph. L. M.*

■



# Prêtes pour le Raid Amazones en Thaïlande



•D.C.

Sarah Moha (à gauche) et Hortense Mamy vont participer au Raid Amazones du 29 novembre au 9 décembre. DR.

Elles se sont connues au lycée Pissarro, à Pontoise, il y a un peu plus de 20 ans et sont restées très bonnes amies. Sarah Moha, chargée de communication, et Hortense Mamy, architecte d'intérieur, toutes les deux âgées de 38 ans, s'apprêtent à participer au raid Amazones. Une aventure sportive et solidaire. Le raid est partenaire de l'association À chacun son Everest, qui aide les femmes en rémission d'un cancer du sein. 100% féminin, il fêtera ses 25 ans d'existence en Thaïlande. Elles formeront l'équipage 58, MoïSa Amazones en herbe.

Créé par l'animateur télé Alexandre Debanne, ce raid a déjà fait voyager, depuis 2001, des milliers de femmes en Guyane, à Bali, au Kenya, au Cambodge, au Sri Lanka ou encore au Vietnam avec un même état d'esprit : aller au delà de leurs limites, à la découverte d'elles-mêmes et des autres, dans des paysages exceptionnels et des

cultures différentes. L'édition 2025 qui se déroulera du 29 novembre au 9 décembre rassemblera 291 concurrentes de tous âges venues de toute la France.

Sarah, originaire d'Epiais-Rhus, vit à Herblay et Hortense, originaire de Pontoise, vit à Sannois. Si elles sont habituées à partir en vacances ensemble « **plutôt en France** », l'envie d'aventures les a pris il y a un an et demi. « **Hortense m'a dit, tiens, si on faisait un truc marrant ?** » C'était le Raid Aïcha des Gazelles, au Maroc. Mais au vu des sommes « **astronomiques** » nécessaires (de l'ordre de 35 000€) elles ont changé leur fusil d'épaule. L'aventure se déroulera à Kanchanaburi, au nord de Bangkok, à l'ouest de la Thaïlande. La ville est connue pour sa voie ferrée construite pendant la Seconde Guerre mondiale, le fameux Pont de la rivière Kwaï. « **On a prévu de partir le 27 novembre, de Roissy, comme ça cela nous laisse un peu de temps pour nous relever du décalage horaire et nous poser avant l'aventure qui démarre le 30 novembre** » .

Pendant six jours, par équipes, les concurrentes s'affronteront dans des épreuves de Vtt, de canoë, de trail, de run & bike, de tir à l'arc. Les après-midis seront consacrés aux rencontres avec la population. Sportives (surtout Hortense, qui a pratiqué le volleyball en compétition durant 15 ans et est adepte du cross-fit, tandis que Sarah fait de la

boxe et du cardio-training), elles partent avec l'idée d'une performance.

« On va se battre »

« **On s'est bien entraînées, course à pied, vélo, canoë en Normandie, tir à l'arc au club des archers d'Éragny. La course pour l'Unicef, la course pour Octobre Rose à Sannois... On est très déterminées, on va se battre et ne rien lâcher. Un podium ? Peut-être pas mais on espère avoir un bon classement. C'est un défi assez fou mais c'est assez cool. C'est une nouvelle page de notre histoire d'amitié** » .

« **La bonne humeur sera la clé !** » , insiste Hortense. « **Ce qui est sûr, c'est que l'on va bien se marrer !** » abonde Sarah. Le Grand Cercle à Éragny, partenaire de leur aventure, leur a offert des objets (carnets, stylos, peluches, ballons de foot) qu'elles distribueront sur place. On pourra suivre leurs aventures au jour le jour sur les réseaux sociaux : Instagram, Facebook et LinkedIn (MoïSa Amazones en herbe). ■



# 4e Raid Amazones pour Hélène Schandeler

• **Elisabeth PIVIN**

La Pontoisienne de 59 ans sera au départ du Raid Amazones, le 29 novembre, en Thaïlande. L'épreuve, qui ne regroupe pas moins de 290 participants, fête ses 25 ans.



Héléne Schandeler sera au départ du prochain Raid Amazones le 29 novembre en Thaïlande. Raid Amazones

Héléne Schandeler est sur le départ de son quatrième Raid Amazones. L'épreuve aventure féminine va se disputer du 29 novembre au 9 décembre en Thaïlande. Pendant six jours, la Pontoisienne se surpassera, en binôme, dans d'épreuves sportives.

« **Je n'ai pratiquement jamais fait de sport, à l'école j'étais la plus faible** », confie la cheffe d'entreprise cofondatrice d'un organisme de formation en langues et bureautique. Pourtant, à 59 ans, elle prépare son sac. Rien qui ne prédestinait Héléne à devenir une sportive aguerrie. Son histoire commence il y a vingt-sept ans, presque par hasard. « **En inscrivant mes enfants au poney, je me suis en fait aperçue que c'était moi qui**

avais envie d'y aller », sourit-elle. Elle se met à l'équitation, non sans appréhension. Il lui faudra un an pour réussir à galoper. Aujourd'hui, elle est propriétaire de son cheval et participe à des concours de saut d'obstacles depuis dix ans. À cinquante ans, elle concourt même aux championnats de France.



La Pontoisienne s'est mise très tard à la pratique sportive, avant de s'engager dans l'aventure du Raid Amazones. Eric Montgobert

L'équitation ne sera que le premier chapitre d'un parcours sportif tardif et passionné. Toujours aux côtés de ses enfants, elle s'inscrit un jour au roller, à Cergy. « **Et là j'ai mordu** », déclare-t-elle. Avec son fils aîné, elle participe aux six heures du circuit Carole et aux six heures d'Orléans. S'ensuivent les trois premières éditions du marathon de Paris en roller.

## D'un sport à l'autre

Toujours curieuse de tester de nouvelles sensations, Héléne s'initie au wake board à quarante ans, devenant l'une des pratiquantes les plus âgées de France. Quelques années plus tard, elle se lance dans

la plus grande course de paddle au monde, à Paris, un tracé de onze kilomètres. « **Je l'ai fait trois fois, sans jamais m'entraîner** », affirme-t-elle.

Depuis trois ans, elle consacre plusieurs heures par semaine à la danse. Elle a débuté par la salsa avant d'y ajouter la bachata. Imaginez l'emploi du temps de ministre !

Dans dix jours, elle s'élancera pour son quatrième Raid Amazones, en duo, prête à se dépasser une fois encore. Une aventure qui a commencé il y a quatre ans, lors d'un premier raid au Sri Lanka, qu'elle a partagé avec sa fille Mélissandre. Séduite par l'expérience, Héléne est repartie deux années de suite. Cette fois, elle s'élancera avec Sophie, une amie rencontrée directement sur le site de l'événement.

Le Raid Amazones réunit des baroudeuses, venues de toute la France, qui s'affrontent autour d'épreuves à VTT, canoë, trail et tir à l'arc. Pendant six jours, ces femmes se surpassent en équipe de deux ou trois. Les après-midi sont notamment consacrés aux rencontres avec les populations locales et aux échanges culturels. Depuis qu'elle se prépare au Raid Amazones, Héléne a dû adapter son quotidien à une routine sportive exigeante.

« **Imaginez mon emploi du temps de ministre ! Pour le Raid Amazones, c'est trois entraînements par semaine de course à pied** », détaille-t-elle. Un

long run d'une à deux heures le week-end, puis deux séances en semaine, entre travail en côte et fractionné. « **Tu ne peux pas t'arrêter. Si tu t'arrêtes, c'est très difficile de reprendre** », insiste-t-elle.

C'est d'ailleurs à la suite de son premier raid qu'Hélène décide de se faire accompagner. « **Comme je n'avais aucune technique pour courir, j'ai mis un petit mot sur le Facebook de la Ville. J'ai demandé si quelqu'un pouvait m'aider. Et c'est le prof de gym du lycée qui est devenu mon coach** », raconte-t-elle en souriant.

À cela s'ajoutent les nombreuses randonnées qu'elle réalise en famille. Ensemble, ils ont rejoint Londres à vélo en huit jours, parcouru le canal du Midi ou encore relié Orléans à Saumur puis Saumur à Saint-Brévin-les-Pins en une semaine.

Depuis quatre ans, ils avancent également, étape après étape, sur le chemin de Compostelle, cette fois-ci à pied.

**Course solidaire aux Larris**  
**Le dimanche 30 novembre, de 9h à 13h, l'Espace Larris-Maradas accueillera les Foulées 3919, une course et une marche ouvertes à tous pour soutenir la lutte contre les violences intrafamiliales.**

Organisé par l'Eacpa en partenariat avec la ville de Pontoise, cet événement solidaire est aussi un temps de sensibilisation. Cet événement, ouvert à tous, sera placé sous le signe du partage, de la solidarité et de la lutte contre les violences intrafamiliales.

Au programme : **le Village**

**Solidaire, de 9h à 13h**, un espace d'échanges avec différents stands d'information, de prévention et d'initiatives locales engagées dans la lutte contre les violences intrafamiliales. Une belle occasion de rencontrer les acteurs de la vie associative pontoisienne, d'échanger, et de passer un moment chaleureux ensemble. **La Marche / Course Solidaire**, départ à 10h30, accessible à tous, non chronométrée. Pas de limite de tours — chacun participe à son rythme. Les enfants sont les bienvenus. Gratuit, avec don libre au profit de la lutte contre les violences intrafamiliales. **Course enfants de 7 à 14 ans**, départ à 10h15 1 tour du parc (800 m). Départ à 10h30 2 tours du parc (1 600 m). Gratuit. Une autorisation parentale sera à signer sur place. Puis, pour ceux qui aiment la course à pied, **Les Foulées 3919**, deux parcours : 6, 8 km (8 €) et 10 km (12 €). Départ à 11h. Ouvert à partir de 16 ans. Inscriptions en ligne sur le site athle.live. Les bénéfices seront reversés à une association qui lutte contre les violences intrafamiliales. ■

# Audrey se lance dans l'aventure du Raid Amazones

•**Raphaël DELAVEAUX**

Audrey Ramos, habitante de Louvres, se rend en Thaïlande du 29 novembre au 9 décembre pour prendre part au Raid Amazones, une course caritative féminine.

Une aventure à l'autre bout du monde, ça vous dit ? Audrey Ramos, habitante de Louvres, se lance dans le Raid Amazones, une course réservée aux femmes qui se tient cette année en Thaïlande, du 29 novembre au 9 décembre, dans la province de Kanchanaburi. Une expérience hors norme pour celle qui a repris le sport sérieusement depuis peu.

## Se dépasser

L'objectif principal d'Audrey se résume en deux mots : se dépasser. Depuis deux ans, Audrey Ramos a repris la course à pied, un plaisir qu'elle avait peu à peu perdu.

« **Avec la vie active et la vie de famille, je m'accordais moins de temps. J'ai souhaité me recentrer sur moi-même** », avoue-t-elle.

C'est étonnement lors de ses heures de travail, chez Europe assistance, que la Luparienne apprend l'existence de cette course. Elle décide d'y participer avec deux collègues. « **Je ne connaissais même pas Charlotte (Alleau) et**

Sylvana (Cuccia) ! **On a un peu la pression car l'an passé, c'est l'équipe de l'entreprise qui est arrivée en tête** », sourit la sportive.



Audrey Ramos (à dr.) participe au Raid Amazones en Thaïlande, du 29 novembre au 9 décembre. © Photo transmise

Pour rappel, le Raid Amazones est organisé chaque année depuis 25 ans. Parmi les pays visités par la course, on compte l'Île Maurice, le Kenya, Mayotte, la Malaisie, Bali, le Cambodge, le Sri Lanka ou encore le Vietnam. Audrey fera partie des 300 participantes qui s'affronteront sur six épreuves en six jours. Au-delà de l'aspect sportif, Audrey Ramos souhaite « **pouvoir rentrer dans la vie des gens. Ce n'est pas**

touristique, on va vraiment voir leur quotidien » . Motivée et poussée par son entreprise, elle ambitionne d'aller « **jusqu'au bout, se dépasser, ensemble** » .

## Découvrir une culture

À quelques jours de l'épreuve, la Valdoisienne veut surtout éviter les blessures. « **On fait attention aux petits bobos. L'objectif, c'est de ne pas se blesser et de ne pas forcer.** » Les collègues ont également dû apprendre de nouvelles activités ensemble. Parmi celles-ci, le vélo, le tir à l'arc ou le canoë. toutes novices en la matière, elles se sont entraînées sur la Seine et ont pris des séances de tir à l'arc à trois. « **Mes proches me soutiennent** », souligne Audrey, encouragée par sa famille et ses amis, juste avant de faire le grand saut du Raid Amazones. ■

# Audrey se lance dans l'aventure du Raid Amazones

**RAPHAËL DELAVEAUX**

Audrey Ramos, habitante de Louvres, se rend en Thaïlande du 29 novembre au 9 décembre pour prendre part au Raid Amazones, une course caritative féminine.



Audrey Ramos (à dr.) participe au Raid Amazones en Thaïlande, du 29 novembre au 9 décembre. © Photo transmise

Une aventure à l'autre bout du monde, ça vous dit ? Audrey Ramos, habitante de Louvres, se lance dans le Raid Amazones, une course réservée aux femmes qui se tient cette année en Thaïlande, du 29 novembre au 9 décembre, dans la province de Kanchanaburi. Une expérience hors norme pour celle qui a repris le sport sérieusement depuis peu.

## Se dépasser

L'objectif principal d'Audrey se résume en deux mots : se dépasser. Depuis deux ans, Audrey Ramos a repris la course à pied, un plaisir qu'elle avait peu à peu perdu. « **Avec la vie active et la vie de famille, je m'accordais moins de temps. J'ai souhaité me recentrer sur moi-même** », avoue-t-elle. C'est étonnement lors de ses heures de travail, chez Europe assistance, que la Luparienne apprend l'existence de cette course. Elle décide d'y participer avec deux collègues. « **Je ne connaissais même pas Charlotte (Alleau) et Sylvana (Cuccia) ! On a un peu la pression car l'an passé, c'est l'équipe de l'entreprise qui est arrivée en tête** », sourit la sportive. Pour rappel, le Raid Amazones est organisé chaque année depuis 25 ans. Parmi les pays visités par la course, on compte l'Île Maurice, le Kenya, Mayotte, la Malaisie, Bali, le Cambodge, le Sri Lanka ou encore le Vietnam. Audrey fera partie des 300 participantes qui s'affronteront sur six épreuves en six jours. Au-delà de l'aspect sportif, Audrey Ramos souhaite « **pouvoir rentrer dans la vie des gens. Ce n'est pas**

**touristique, on va vraiment voir leur quotidien** ». Motivée et poussée par son entreprise, elle ambitionne d'aller « **jusqu'au bout, se dépasser, ensemble** ».

## Découvrir une culture

À quelques jours de l'épreuve, la Valdoisienne veut surtout éviter les blessures. « **On fait attention aux petits bobos. L'objectif, c'est de ne pas se blesser et de ne pas forcer.** » Les collègues ont également dû apprendre de nouvelles activités ensemble. Parmi celles-ci, le vélo, le tir à l'arc ou le canoë. toutes novices en la matière, elles se sont entraînées sur la Seine et ont pris des séances de tir à l'arc à trois. « **Mes proches me soutiennent** », souligne Audrey, encouragée par sa famille et ses amis, juste avant de faire le grand saut du Raid Amazones. ■



# Prêtes pour le Raid Amazones en Thaïlande

•D.C.

Elles se sont connues au lycée Pissarro, à Pontoise, il y a un peu plus de 20 ans et sont restées très bonnes amies. Sarah Moha, chargée de communication, et Hortense Mamy, architecte d'intérieur, toutes les deux âgées de 38 ans, s'apprentent à participer au raid Amazones. Une aventure sportive et solidaire. Le raid est partenaire de l'association À chacun son Everest, qui aide les femmes en rémission d'un cancer du sein. 100% féminin, il fêtera ses 25 ans d'existence en Thaïlande. Elles formeront l'équipage 58, MoïSa Amazones en herbe.



Sarah Moha (à gauche) et Hortense Mamy vont participer au Raid Amazones du 29 novembre au 9 décembre. DR.

Créé par l'animateur télé Alexandre Debanne, ce raid a déjà fait voyager, depuis 2001, des milliers de femmes en Guyane, à Bali, au Kenya, au Cambodge, au Sri Lanka ou encore au Vietnam avec un même état d'esprit : aller au delà de leurs limites, à la découverte d'elles-mêmes et des autres, dans des

paysages exceptionnels et des cultures différentes. L'édition 2025 qui se déroulera du 29 novembre au 9 décembre rassemblera 291 concurrentes de tous âges venues de toute la France.

Sarah, originaire d'Épiais-Rhus, vit à Herblay et Hortense, originaire de Pontoise, vit à Sannois. Si elles sont habituées à partir en vacances ensemble « **plutôt en France** », l'envie d'aventures les a pris il y a un an et demi. « **Hortense m'a dit, tiens, si on faisait un truc marrant ?** » C'était le Raid Aïcha des Gazelles, au Maroc. Mais au vu des sommes « **astronomiques** » nécessaires (de l'ordre de 35 000€) elles ont changé leur fusil d'épaule. L'aventure se déroulera à Kanchanaburi, au nord de Bangkok, à l'ouest de la Thaïlande. La ville est connue pour sa voie ferrée construite pendant la Seconde Guerre mondiale, le fameux Pont de la rivière Kwaï. « **On a prévu de partir le 27 novembre, de Roissy, comme ça cela nous laisse un peu de temps pour nous relever du décalage horaire et nous poser avant l'aventure qui démarre le 30 novembre** » .

Pendant six jours, par équipes, les concurrentes s'affronteront dans des épreuves de Vtt, de canoë, de trail, de run & bike, de tir à l'arc. Les après-midis seront consacrés aux rencontres avec la population. Sportives (surtout Hortense, qui a pratiqué le volleyball en compétition durant 15 ans et est adepte du cross-fit, tandis que Sarah fait de la

boxe et du cardio-training), elles partent avec l'idée d'une performance.

« On va se battre »

« **On s'est bien entraînées, course à pied, vélo, canoë en Normandie, tir à l'arc au club des archers d'Éragny. La course pour l'Unicef, la course pour Octobre Rose à Sannois... On est très déterminées, on va se battre et ne rien lâcher. Un podium ? Peut-être pas mais on espère avoir un bon classement. C'est un défi assez fou mais c'est assez cool. C'est une nouvelle page de notre histoire d'amitié** » .

« **La bonne humeur sera la clé !** » , insiste Hortense. « **Ce qui est sûr, c'est que l'on va bien se marrer !** » abonde Sarah. Le Grand Cercle à Éragny, partenaire de leur aventure, leur a offert des objets (carnets, stylos, peluches, ballons de foot) qu'elles distribueront sur place. On pourra suivre leurs aventures au jour le jour sur les réseaux sociaux : Instagram, Facebook et LinkedIn (MoïSa Amazones en herbe). ■



# 4e Raid Amazones pour Hélène Schandeler

• **Elisabeth PIVIN**

La Pontoisienne de 59 ans sera au départ du Raid Amazones, le 29 novembre, en Thaïlande. L'épreuve, qui ne regroupe pas moins de 290 partici-pants, fête ses 25 ans.



Hélène Schandeler sera au départ du prochain Raid Amazones le 29 novembre en Thaïlande. Raid Amazones



La Pontoisienne s'est mise très tard à la pratique sportive, avant de s'engager dans l'aventure du Raid Amazones. Eric Montgobert

Hélène Schandeler est sur le départ de son quatrième Raid Amazones. L'épreuve aventure féminine va se disputer du 29 novembre au 9 décembre en Thaïlande. Pendant six jours, la Pontoisienne se surpassera, en binôme, dans d'épreuves sportives.

« **Je n'ai pratiquement jamais fait**

**de sport, à l'école j'étais la dernière. C'était ma matière la plus faible** », confie la cheffe d'entreprise cofondatrice d'un organisme de formation en langues et bureautique. Pourtant, à 59 ans, elle prépare son sac. Rien qui ne prédestinait Héléne à devenir une sportive aguerrie. Son histoire commence il y a vingt-sept ans, presque par hasard. « **En inscrivant mes enfants au poney, je me suis en fait aperçue que c'était moi qui avais envie d'y aller** », sourit-elle. Elle se met à l'équitation, non sans appréhension. Il lui faudra un an pour réussir à galoper. Aujourd'hui, elle est propriétaire de son cheval et participe à des concours de saut d'obstacles depuis dix ans. À cinquante ans, elle concourt même aux championnats de France. L'équitation ne sera que le premier chapitre d'un parcours sportif tardif et passionné. Toujours aux côtés de ses enfants, elle s'inscrit un jour au roller, à Cergy. « **Et là j'ai mordu** », déclare-t-elle. Avec son fils aîné, elle participe aux six heures du circuit Carole et aux six heures d'Orléans. S'ensuivent les trois premières éditions du marathon de Paris en roller.

D'un sport à l'autre  
Toujours curieuse de tester de nouvelles sensations, Héléne s'initie au wake board à quarante ans, devenant l'une des pratiquantes les plus âgées de France. Quelques années plus tard, elle se lance dans la plus grande course de paddle au monde, à Paris, un tracé de onze

kilomètres. « **Je l'ai fait trois fois, sans jamais m'entraîner** », affirme-t-elle.

Depuis trois ans, elle consacre plusieurs heures par semaine à la danse. Elle a débuté par la salsa avant d'y ajouter la bachata. Imaginez l'emploi du temps de ministre !

Dans dix jours, elle s'élancera pour son quatrième Raid Amazones, en duo, prête à se dépasser une fois encore. Une aventure qui a commencé il y a quatre ans, lors d'un premier raid au Sri Lanka, qu'elle a par-tagé avec sa fille Mélissandre. Séduite par l'expérience, Héléne est repartie deux années de suite. Cette fois, elle s'élancera avec Sophie, une amie rencontrée directement sur le site de l'événement.

Le Raid Amazones réunit des baroudeuses, venues de toute la France, qui s'affrontent autour d'épreuves à VTT, canoë, trail et tir à l'arc. Pendant six jours, ces femmes se surpassent en équipe de deux ou trois. Les après-midi sont notamment consacrés aux rencontres avec les populations locales et aux échanges culturels. Depuis qu'elle se prépare au Raid Amazones, Héléne a dû adapter son quotidien à une routine sportive exigeante.

« **Imaginez mon emploi du temps de ministre ! Pour le Raid Amazones, c'est trois entraînements par semaine de course à pied** », détaille-t-elle. Un long run d'une à deux heures le week-end, puis deux séances en

semaine, entre travail en côte et fractionné. « **Tu ne peux pas t'arrêter. Si tu t'arrêtes, c'est très difficile de reprendre** », insiste-t-elle.

C'est d'ailleurs à la suite de son premier raid qu'Hélène décide de se faire accompagner. « **Comme je n'avais aucune technique pour courir, j'ai mis un petit mot sur le Facebook de la Ville. J'ai demandé si quelqu'un pouvait m'aider. Et c'est le prof de gym du lycée qui est devenu mon coach** », raconte-t-elle en souriant.

À cela s'ajoutent les nombreuses randonnées qu'elle réalise en famille. Ensemble, ils ont rejoint Londres à vélo en huit jours, parcouru le canal du Midi ou encore relié Orléans à Saumur puis Saumur à Saint-Brévin-les-Pins en une semaine.

Depuis quatre ans, ils avancent également, étape après étape, sur le chemin de Compostelle, cette fois-ci à pied.

**Course solidaire aux Larris Le dimanche 30 novembre, de 9h à 13h, l'Espace Larris-Maradas accueillera les Foulées 3919, une course et une marche ouvertes à tous pour soutenir la lutte contre les violences intrafamiliales.**

Organisé par l'Eacpa en partenariat avec la ville de Pontoise, cet événement solidaire est aussi un temps de sensibilisation. Cet événement, ouvert à tous, sera placé sous le signe du partage, de la solidarité et de la lutte contre les violences intrafamiliales. Au programme : **le Village Solidaire,**

**de 9h à 13h**, un espace d'échanges avec différents stands d'information, de prévention et d'initiatives locales engagées dans la lutte contre les violences intrafamiliales. Une belle occasion de rencontrer les acteurs de la vie associative pontoisienne, d'échanger, et de passer un moment chaleureux ensemble. **La Marche / Course Solidaire**, départ à 10h30, accessible à tous, non chronométrée. Pas de limite de tours — chacun participe à son rythme. Les enfants sont les bienvenus. Gratuit, avec don libre au profit de la lutte contre les violences intrafamiliales. **Course enfants de 7 à 14 ans**, départ à 10h15 1 tour du parc (800 m). Départ à 10h30 2 tours du parc (1 600 m). Gratuit. Une autorisation parentale sera à signer sur place. Puis, pour ceux qui aiment la course à pied, **Les Foulées 3919**, deux parcours : 6, 8 km (8 €) et 10 km (12 €). Départ à 11h. Ouvert à partir de 16 ans. Inscriptions en ligne sur le site athle. live. Les bénéficiaires seront reversés à une association qui lutte contre les violences intrafamiliales. ■



# Trois femmes et un défi, cap sur le Raid Amazones

Bar-sur-Aube. Trois amies vont s'envoler vers la Thaïlande, jeudi 27 novembre, pour une aventure sportive et humanitaire. À quelques jours de leur départ pour la 25<sup>e</sup> édition du Raid Amazones, les Auboises sont prêtes et comptent bien se surpasser.

Elles s'envoleront jeudi 27 novembre, direction la Thaïlande. Pour sa 25<sup>e</sup> édition, le mythique Raid Amazones accueillera une équipe 100 % baralbine : Anne Darsonval, Mélanie Viot et Lucie Robert. Le trio, baptisé « L'Aube en Red » pour l'aventure, est composé de trois femmes déterminées, mamans, soudées et prêtes à relever le défi d'une vie. Du 29 novembre au 9 décembre prochain, elles enchaîneront épreuves sportives le matin et missions humanitaires l'après-midi, au cœur d'un événement qui célèbre le courage, la solidarité et l'esprit d'équipe. L'histoire commence il y a un an et demi, au détour d'un apéritif entre copines, lorsque Lucie, infirmière libérale, propose à ses amies un défi un peu fou, participer au Raid Amazones 2025. « *J e suivais l'événement sur les réseaux sociaux, je me suis dit c'est maintenant ou jamais , alors j'en ai parlé aux filles* », raconte-t-elle. Inutile de trop insister, Mélanie et Anne acceptent aussitôt, sans connaître ni les dates, ni les épreuves, ni même la destination. Ces informations ne leur ont été communiquées qu'au mois d'avril dernier. « *On va dire qu'on s'est retrouvées au bon endroit, au bon moment, quinze jours plus tard, on validait notre préinscription* »,

sourient les intéressées. Car le Raid Amazones, créé en 2001 est bien plus qu'une course, c'est une aventure multisport, 100 % féminine, alliant missions humanitaires auprès de la population locale et épreuves sportives.

**Le premier défi, récolter des fonds** 13 140 €. C'est la somme que devait récolter le trio pour garantir sa participation à l'épreuve. Avant même les premiers kilomètres de trail ou les coups de pagaie en canoë, la première épreuve a été financière. « *L'inscription est garantie et confirmée uniquement quand les fonds sont versés* », rappelle Lucie. Face à ce défi de taille, les trois amies ont décidé d'organiser des événements et de créer un dossier de sponsoring. Sans imposer de montant, elles ont sollicité de nombreux commerçants locaux, qui ont massivement répondu présents. « *C'était gagnant-gagnant, on est clientes chez eux, ils ont voulu nous soutenir* », se réjouit Anne. Entre euphorie, déceptions, doutes et bonnes surprises, la cagnotte a fini par atteindre la somme attendue. « *On s'est dit que c'était notre première victoire* ». Les fonds supplémentaires seront reversés à l'EEMA (École des enfants malades

de l'Aube), l'association qu'elles ont choisi de représenter, lors d'un événement qui sera organisé dans les mois suivant leur retour.

## Une préparation à trois rythmes

Avec leurs emplois du temps chargés et leurs niveaux sportifs différents, les entraînements communs n'ont pas toujours été simples à organiser. « *On a quand même réussi à faire du tir à l'arc au club de Bar-sur-Aube, un raid à Châlons, des week-ends trails, des sorties VTT* », détaille Mélanie, exploitante viticole. Malgré les difficultés, le trio a su trouver son équilibre, « *on a trois caractères complètement différents mais on est complémentaires* », poursuit Anne, désormais cadre commerciale à la Chambre d'agriculture de l'Aube. Cette dernière, la plus compétitrice du groupe, assume totalement son statut avec humour : « *je n'y vais pas pour la gagne, mais je leur ai dit qu'il ne fallait pas être ridicules* ». Pour elle, l'objectif est clair, amener ses coéquipières à se dépasser. « *Quand j'ai commencé la course, j'étais un petit poulain, courir avec des gens plus aguerris m'a portée, je veux leur faire vivre cette sensation* », poursuit-elle.

## Une aventure sportive mais

**surtout humaine**

Si l'aventure se veut accessible, elle exige un vrai niveau d'endurance pour encaisser des dizaines de kilomètres de trails, de VTT, ou encore de canoë. Mais le trio n'a qu'un objectif, se surpasser : « *On va être 300 femmes avec le même désir, il y aura une vraie convivialité* », soulignent-elles. Côté humanitaire, les missions se dérouleront l'après-midi, « *pour l'instant on ne sait pas encore exactement ce qu'on fera, on saura au jour le jour* », explique Mélanie. C'est aussi la première fois qu'elles partiront en Thaïlande, « *on a du mal à se dire que c'est la semaine prochaine, on a une petite boule au ventre parce que ça fait un an et demi qu'on en parle, et là c'est bientôt, mais ça va être exceptionnel* », poursuit Mélanie. Même si les valises ne sont pas encore prêtes, la motivation est bel et bien présente.

Dans quelques jours, le trio portera haut les couleurs de son territoire, avec sa détermination, sa complicité et son audace. « L'Aube en Red » incarne à la perfection l'esprit du [Raid Amazones](#), oser, s'unir et aller au bout de soi-même.

Il sera possible de suivre leur aventure : [www.raidamazones.com](http://www.raidamazones.com), (équipe 310) et sur les réseaux sociaux : @L'Aube en Red.



*Lucie Robert, Anne Darsonval et Mélanie Viot posent avec leurs équipements reçus pour la 25e édition du [Raid Amazones](#).*



*Lucie Robert, Anne Darsonval et Mélanie Viot posent avec leurs équipements reçus pour la 25e édition du [Raid Amazones](#).*



# Elles préparent le défi du Raid Amazones et se mobilisent contre le cancer

Béthune. Le Raid Amazones, aventure sportive et solidaire 100 % féminine, met chaque année des équipes au défi dans des disciplines extrêmes sous les tropiques. Charlotte et Aurélie, « Les traqueuses », mettent tout en œuvre pour réaliser leur projet.

Le Raid Amazones, kesako ? C'est un raid aventure nature, sportif et solidaire 100 % féminin créé il y a 25 ans par ZBO « Ze big organisation » organisé chaque année dans des pays exotiques différents, celui de 2025 s'étant déroulé en Thaïlande, la prochaine destination sera dévoilée en mars. Solidaire, car outre les disciplines sportives (trail, VTT, canoë, Run & Bike, course d'orientation, tir à l'arc) auxquelles s'adonneront les Amazones, qui s'inscrivent par groupes de deux ou trois, il y a la découverte des locaux par le biais d'associations axées sur l'éducation des enfants.

## Un défi sportif

Venons-en à Charlotte et Aurélie. Elles sont toutes deux trentenaires, mamans de jeunes enfants et veulent vivre, à travers ce défi sportif et humanitaire, « une aventure humaine unique ». Amies depuis une dizaine d'années, elles se sont beaucoup rapprochées du fait de leurs proches disparus : la maman d'Aurélie et le papa de Charlotte.

« Je veux être porteuse de courage comme maman l'a été pendant sa maladie », nous confie Aurélie, manipulatrice-radio dans un service d'IRM, profession qui la confronte au quotidien avec la maladie. Charlotte a aussi entouré sa sœur aînée, guérie aujourd'hui d'une leucémie. Exploratrice d'intelligence émotionnelle, elle gère la Société Bokensha, terme japonais signifiant action téméraire, « ça me correspond », sourit-elle. Avec leur logo portant le nom de leur équipe « Les Traqueuses », elles mettent tout en œuvre pour réaliser leur projet : financer leur voyage, un coût de 9 600 € pour elles deux et verser le surplus à l'association Laurette Gugain « Agir ensemble contre les Leucémies » et la Ligue contre le Cancer, via la cagnotte Tribee qui remplace les commissions par un don aux associations. Elles débordent d'idées pour réussir : « un événement par mois ! » : tombola, courses connectées, vide-greniers... Elles ont déjà quelques sponsors mais en recherchent d'autres activement. «

La jauge est fixée à 300 participants, c'est pourquoi il nous faut agir vite pour finaliser notre inscription », nous confient-elles. Ci-dessous les liens pour suivre leur aventure et les aider :

facebook.  
com/share/1MZGddY8Mm  
www.instagram.com/letraqueuses.  
tribee.fr/participations/le-raid-amazones-d-aurelie-charlotte





# Deux Rémoises lancées dans le Raid Amazones en Thaïlande

Reims, Faverolles-et-Coëmy. Elles ont des parcours bien différents mais partagent une complicité évidente depuis leur première rencontre : Bénédicte Le Clerc et Caroline Grégoire, cousines par alliance, s'envolent pour la Thaïlande où les attend le Raid Amazones.

Le Raid Amazones est le seul raid 100 % féminin et 100 % solidaire. Depuis 25 ans, cette course allie avec succès des épreuves sportives à l'envie de découvrir et de comprendre une autre culture, une autre façon de vivre.

Pendant six jours, les équipes (binôme ou trinôme) vont dépasser leurs limites, se soutenir, s'ouvrir aux autres, dans un climat de bienveillance et de solidarité entre elles mais aussi envers les locaux et les associations dont elles porteront les couleurs.

## 15 ans d'amitié

Parmi celles-ci, deux « Raid'moises » : cousines par alliance, Bénédicte Le Clerc, 46 ans, assistante en communication, et Caroline Grégoire, 35 ans, consultante en recrutement, ont choisi le dossard 51 en référence à leur région et leur ville. La première est née à Faverolles-et-Coëmy mais vit à Reims ; la seconde est native de la cité des sacres. « Plus de quinze ans d'amitié, des parcours bien différents, mais une complicité évidente depuis notre première rencontre », confient celles qui effectueront là leur premier raid ! « On s'était toujours dit – un peu en plaisantant – qu'un jour on ferait

*Pékin Express ensemble.*

*Enfin, c'est le Raid Amazones qui s'est imposé comme une évidence » . Une épreuve pour « ses valeurs, le dépassement de soi, la solidarité, l'aventure humaine » .*

*Cela fait un an qu'elles s'y préparent, physiquement et mentalement. « Cette préparation nous a déjà prouvé que nous formons une équipe solide : quand l'une flanche, l'autre est là pour rebooster. Ensemble, on est plus fortes ! » Côté personnalité, Caro c'est le boute-en-train, toujours prête à rire ou à faire une bêtise ; Béné, c'est le moteur, une fois lancée, plus rien ne l'arrête ! Leurs points communs : l'attention aux autres, la persévérance et l'envie de partager. « Avec ces ingrédients, on est sûres de vivre un voyage riche en émotions, fait de belles rencontres et de dépassement de soi » .*

## Épreuves sportives et

Cette semaine débutera dans quelques jours en Thaïlande avec les épreuves sportives le matin et la découverte des us et coutumes du pays hôte l'après-midi. Au programme : trail de 13,9 km le premier jour ; 13 km en canoë le second jour. Puis 35 km en VTT ; une grande surprise avec une chasse

au trésor ; 15,7 km de run and bike ; un nouveau trail de 9 km et une épreuve de tir à l'arc les jours suivants. Nul doute que nos « Raid'moises » auront bien des choses à raconter à leur retour... Pour les soutenir dans leur projet : <https://tribee.fr/participations/les-raid-moises>



Deux cousines

# Bientôt le départ du raid Amazones pour un trio survitaminé

Les Rock raideuses Laurie Jullian Desayes, Emilie Casseville et Magali Badin participeront au raid Amazones à partir du 29 novembre en Thaïlande, au profit de l'association Handi Move and Fun.

*L.G.*

Les Rock raideuses Laurie Jullian Desayes, 48 ans, alias Lotte, Emilie Casseville, 43 ans, alias Mimi, et Magali Badin, 51 ans, alias Mag le clown, s'envoleront le 26 novembre pour la Thaïlande où se déroulera le raid Amazones qui se déroulera à partir du 29 novembre pendant six jours à Kanchanaburi. Elles participeront à ce défi sportif et solidaire au profit de l'association Handi Move and Fun, sous le dossard numéro 326.

*Une aventure sportive et solidaire*

Ce trio survitaminé, qui a envie d'apporter sa pierre à l'association créée par Coralie et Julien Bonnaire, figure emblématique du rugby berjallien et de l'équipe de France, a organisé des actions et trouvé des partenaires pour financer le budget nécessaire à sa participation au raid. Désormais, tous les fonds récoltés sont destinés à l'association Handi Move and Fun dont le leitmotiv est "Liberté, égalité, accessibilité". Sa mission est de permettre à tous les enfants en situation de handicap d'accéder aux plaisirs du sport, de sensibiliser le public et de financer du matériel adapté ou des séances de sport pour ces enfants.

Les Rock raideuses ont mis une cagnotte en ligne, et une tombola

solidaire est disponible dans plusieurs commerces de Saint-Chef et de Bourgoin-Jallieu. Le tirage aura lieu la veille du départ, le mardi 25 novembre, et sera diffusé sur leur page Instagram Rockraideuses. Comme on ne se lance pas dans une telle aventure au hasard, Laurie, Emilie et Magali se sont entraînées depuis cet été. Ensemble ou chacune de leur côté. Notamment kayak sur la Saône lors de la course Lyon Kayak, initiation au tir à l'arc avec le club de Vézeronce-Curtin, VTT et trail sur nos chemins de campagne ou lors de différentes courses dédiées.

Les épreuves sportives auront lieu le matin, et l'après-midi sera consacré à des activités axées sur la rencontre avec la population locale.

Plus d'infos sur le site internet Hello Asso.



*Emilie Casseville, Magali Badin et Laurie Jullian Desayes se préparent physiquement depuis plusieurs mois et souhaitent collecter des fonds pour l'association Handi Move and Fun.*

# Les Zorettes sont prêtes pour l'aventure du Raid Amazones

*Ja.M.*

Les trois Caturiges Virginie Marcadella, Michèle Husser et Carole Viana s'apprêtent à relever un défi de taille : participer au Raid Amazones 2025. Depuis plus de dix mois, elles suivent un entraînement rigoureux pour ce raid 100 % féminin, solidaire et convivial, qui s'étendra sur six jours. La date et la destination sont désormais officielles : elles s'élanceront le 29 novembre en Thaïlande, dans la province de Kanchanaburi. Un cadre exigeant où elles devront composer non seulement avec les épreuves sportives, mais aussi avec le décalage horaire, la chaleur et l'humidité.

Les derniers mois d'entraînement ont été ajustés en fonction des parcours annoncés : un trail de 14 km avec 270 m de dénivelé positif, 13 km de canoë, 35 km de VTT (avec 315 m D +), une épreuve combinant tir à l'arc et chasse au trésor, un *run and bike* de 16 km (avec 220 m D +), puis un dernier trail de 9 km. Parallèlement à cette préparation sportive, elles ont dû relever un autre défi : trouver des partenaires et des sponsors. « Ça n'a pas été facile mais nous avons toujours été reçues avec enthousiasme, précisent les trois Amazones. Grâce à nos 31 sponsors, nous allons pouvoir vivre pleinement cette aventure exceptionnelle. Nous les remercions. »

Au-delà du sport, les après-midi seront consacrés à la découverte de la culture locale. Les trois amies vivront en immersion auprès des habitants, avec l'envie de partager des moments authentiques. Elles emporteront également de petits cadeaux offerts par les commerçants caturiges : savons, porte-clés, crèmes..., pour remercier leurs hôtes, des produits "made in Hautes-Alpes". Attachées aux valeurs de solidarité portées par le Raid Amazones, elles soutiennent également l'association Dhalir de Gap, dirigée par Cédric Gabet et son équipe, engagée pour l'intégration de publics fragilisés par le sport. Une partie des fonds récoltés lui sera reversée.

Pour suivre leur préparation et les encourager, rendez-vous sur leur page Facebook : Leszorettes Raid Amazones



*Virginie, Michèle et Carole sont prêtes pour relever le défi du Raid Amazones. Photo Le DL/Jany Merentier*

**Découvertes et solidarité**

# Raid Amazones - Aller jusqu'au bout et ne jamais rien lâcher pour Marie

Guillaume CHAMEYRAT

**PUY-DE-DÔME - Du 29 novembre au 9 décembre, en Thaïlande, Sonia Crépel et Claire Bertucat vont se mesurer au Raid Amazones, le premier raid 100 % féminin accessible à tous les âges, quel que soit le niveau sportif. Une aventure humaine en hommage à Marie Ytournel, troisième larron restée à quai pour cause de cancer.**



Sonia, Claire et Marie se sont préparées pendant deux ans pour le Raid amazones-

Des Puydômoises en goguette sur les chemins escarpés de la campagne thaïlandaise. Non, Sonia Crépel et Claire Bertucat ne s'apprêtent pas à défier des aventuriers surentraînés lors de la prochaine campagne du succès cathodique Koh-Lanta (quoiqu'il y ait quelques similitudes). Ces bourlingueuses avides de sensations fortes vont prendre part au prochain Raid Amazones, organisé cette année, dans le royaume de Siam du 29 novembre au 9 décembre. Au programme, VTT, canoë, trail, tir à l'arc et chasse au trésor pendant six

jours où 291 amazones vont s'affronter dans des décors de carte postale mais aussi partir à la rencontre des populations locales au cours d'après-midi thématiques. Tout cela pour la bonne cause puisque Sonia et Claire, sous la bannière des *Baroudeuses 63*, vont reverser leurs profits à *L'Oasis des dômes*, association puydômoise luttant contre le cancer du sein. Des épreuves dignes des plus grandes joutes de la mythologie grecque qui n'effraient pas pour autant les deux sportives auvergnates. Claire, licenciée au Marcombe's team running, court depuis 10 ans. Sonia, de son côté, donne dans le triathlon, discipline complète s'il en est. Sans parler du Raid des alizés qu'elles avaient bouclé en 2018 dans la touffeur du climat martiniquais. Cependant, les derniers mois ne furent pas un long fleuve tranquille pour les deux complices.

## **Wish you were here ( \* )**

Afin de participer à l'épreuve, loto, marche ou récoltes de fonds ont été organisés sans compter de nombreux impondérables. « Toute la préparation a été compliquée, avoue Claire. Et puis avec l'annonce de Marie qui ne pourra pas participer au raid, cela a été le coup de massue. On voulait abandonner mais elle nous a convaincu de le faire pour elle. » Marie, c'est Marie Ytournel, hyperactive du groupe, spécialiste ès escalade et footing, atteinte d'un cancer généralisé, dont l'état de santé s'est subitement dégradé courant d'octobre. « On a

essayé de l'amener mais il y avait trop de contraintes liées à son traitement.

## ***"L'abandon ce n'est pas envisageable"***

« Ça fait deux ans qu'on voulait participer à cette compétition », souffle Sonia, la voix étranglée par l'émotion. Deux années rythmées par des bivouacs, treks, courses ou autres moments conviviaux, qui ont scellé une amitié indéfectible. Unies dans l'effort, dans la douleur en hommage à leur amie, les baroudeuses se sont promis de courir ensemble, de ne pas terminer à la dernière place et surtout de ne pas abandonner, un mantra qu'elles claironnent à qui veut l'entendre. « L'abandon ce n'est pas envisageable et encore plus par rapport à la situation de Marie », clame Claire, déterminée dans sa prise de position. Pour toute réponse, de son côté, Sonia retrouse la manche de son t-shirt, indiquant une inscription tatouée sur son biceps : « Never give up there is always hope » ( « Ne jamais abandonner il y a toujours un espoir » ). Un adage qui prend tout son sens ici et que Sonia, Claire et Marie vont respecter à la lettre chacune à leur façon. Contre vents et marées.

\* « *J'aimerais que tu sois là* » en anglais. Nom d'un titre et d'un album de Pink Floyd dont on fête les 50 ans cette année. ■

# La Forêt-Fouesnant Ces deux amies s'envolent pour le Raid Amazones

Stéphanie Briand et Anaïs le Perru, deux Forestoises, s'appêtent à partir pour la Thaïlande pour disputer le Raid Amazones.

« Depuis plus d'un an, nous nous préparons avec détermination pour relever ce défi à la fois sportif, humain et solidaire. Cette aventure représente pour nous bien plus qu'une compétition : c'est une belle histoire d'amitié, de dépassement de soi et de partage. » Le 29 novembre, Stéphanie Briand et Anaïs Le Perru, deux Forestoises, partent vivre une expérience hors du commun en Thaïlande : La 25 e édition du Raid Amazones.

Pendant six jours, 300 femmes réparties en équipes de deux ou trois amazones, vont se défier le matin à des sports comme le VTT, le canoë, le trail, le tir à l'arc et autres épreuves surprises, le tout en totale immersion dans la nature.

L'après-midi, elles pourront aller à la rencontre de la population et découvrir les beautés de la Thaïlande. Le nom de leur équipe : « Les Raid'Blondes ». Elles avaient prévu d'être trois au départ, mais leur amie Marie-Charlotte Locatelli s'est blessée et ne participera donc pas à l'aventure.

Une épreuve solidaire

« Au-delà du défi sportif, nous souhaitons donner encore plus de sens à notre engagement en soutenant l'association Je marche pour vous, de Claire Pasqué, qui lutte contre les cancers pédiatriques et adultes. Porter ses couleurs lors du raid Amazones est pour nous une

manière de sensibiliser et de contribuer, à notre échelle, à cette cause qui nous tient à cœur ».

Le duo a aussi organisé divers événements, dont une course à La Forêt-Fouesnant, pour l'association qu'elles soutiennent ainsi que pour obtenir des fonds pour le Raid. Les amies se sont en effet démenées pendant un an pour rechercher des sponsors et boucler leur budget évalué à 14 000 €. Vingt-quatre sponsors, dont une majorité de locaux, ont répondu présents à l'appel des deux trentenaires.

À noter que le Raid Amazones soutient, depuis sa création en 2001, soutient l'association À chacun son Everest, qui accompagne des enfants atteints de cancer et des femmes en rémission d'un cancer du sein

Pratique  
Pour suivre le périple des forestoises : Page Facebook et Instagram Les Raid'Blondes ; Pour suivre le live du Raid : [raidamazones.com](http://raidamazones.com).



Anaïs Le Perru et Stéphanie Briand vont vivre une aventure hors du commun.



# Elles vont se dépasser pour la bonne cause

Le Raid Amazones se déroulera en Thaïlande du 29 novembre au 9 décembre. Marlène Desthomas, sa sœur Jeanne et Florie Moliera représenteront Les P'tits Salés Bretons.

291 baroudeuses venues de toute la France, dont sept Finistériennes, se donneront rendez-vous à Kanchanaburi, au nord de Bangkok (Thaïlande) à la fin du mois de novembre à l'occasion du Raid Amazones. Pendant six jours, par équipe de trois, elles se dépasseront à travers des épreuves comme le VTT, le canoë, le trail ou le tir à l'arc, en pleine immersion dans une nature préservée, à la rencontre de la population locale. Marlène Desthomas sera en trinôme avec sa sœur, Jeanne, et son amie Florie Moliera. Elles se lanceront pour la bonne cause, pour l'association Les P'tits Salés Bretons et leurs enfants.

Pour Martin et Augustine, atteints de mucoviscidose  
« Mon neveu Martin est atteint de la mucoviscidose, tout est parti de là, détaille Marlène Desthomas. Je suis très proche de ma sœur, Jeanne, et je voulais la soutenir. Au fil des événements que l'on a organisé, on a rencontré Florie, dont sa fille, Augustine, est atteinte de la mucoviscidose. On voulait se battre pour la cause toutes les trois ensemble. »

Il y a deux ans, elles ont découvert l'existence de ce raid. « On s'est inscrit. Ma sœur n'était pas du tout sportive du tout, mais depuis, elle ne s'arrête plus de courir. Le côté Amazones nous plaît mais aussi celui solidaire. Cette solidarité importe plus que le résultat et l'un des médicaments de la mucoviscidose, c'est le sport justement. L'exemplarité est l'un de nos valeurs. On se dépasse, déjà pour moi et mon fils qui n'a pas la muco, pour Martin, Augustine et aussi pour tous. »

Les dons collectés par ces trois mères seront entièrement reversés Vaincre la mucoviscidose avec qui elles sont en partenariat. Pour les épauler, elles se sont débrouillées pour trouver des sponsors comme la société de transport B2P (principal sponsor), Décathlon, Diogène Production, le Bar de l'Océan à Argentan et d'autres.

« Le raid est la concrétisation d'une grande aventure qui n'a pas été de tout repos entre la recherche des sponsors, les événements pour soutenir nos P'tits Salés Bretons, la vie de mère de famille, le travail et les entraînements quotidiens. Mais nous sommes déterminées à nous dépasser en Thaïlande. Je veux montrer mon soutien à ma sœur et à Florie. »

Dans le même temps, « les hommes s'occuperont des enfants à la maison

et les femmes vont se battre pour Martin et Augustine. On va pleurer de souffrance, de joie, on va se soutenir, se pousser mutuellement. Et si à un moment on doute, on pensera aux enfants et on hurlera notre cri de guerre : pour Martin, Augustine et pour les autres. »

On pourra suivre en direct et soutenir l'équipe 308 sur le site du Raid Amazones

Contact : [www.raidamazones.com](http://www.raidamazones.com) et la page Facebook « Les P'tits Salés Bretons ».



Marlène Desthomas, sa sœur Jeanne et Florie Moliera, du team 308 sur le Raid Amazones 2025.

# Raid Amazones : deux Montmerloises en lice pour une aventure en Thaïlande

Montmerle Céline et Laetitia se dirigeront vers la Thaïlande du 29 novembre au 9 décembre pour participer à ce raid solidaire.



L'équipe « L&C (Laetitia et Céline) Amazones Johan », aux côtés de Johan.  
Photo : MHB

Dans le cadre des 25 ans d'existence du Raid Amazone, un duo de choc : Céline Stanoje-vic et Laetitia Maisonneuve, se joindra à cette aventure solidaire et 100% féminine pour écrire une nouvelle page de cette histoire humaine et sportive incomparable.

**Un duo de cœur et de courage**  
Amies de longue date et mamans engagées, Laetitia et Céline forment l'équipe « L&C Amazones pour Johan ». Leur inscription à cette 25<sup>e</sup> édition du Raid Amazones est le fruit d'une volonté tenace. « *C'est un projet qui date, un projet qui s'est cassé la figure plusieurs fois pour diverses raisons, mais à l'image de Johan, quand on a une idée derrière la tête, on ne lâche pas* », confie Laetitia avec émotion. Pour Céline, c'est aussi une histoire personnelle, une amitié et un dépassement de soi. « *J'ai repris le sport après une blessure, portée par cette aventure*

*solidaire et par amitié. Cette fois, c'est sûr et certain, on y va. Vivement le jour J !* »

**Au-delà du défi sportif, un message d'espoir**  
À travers leur participation, « L&C Amazones pour Johan » désirent faire rayonner l'association montmerloise « Une cuillère d'espoir pour Johan » créée en 2017 et visant à financer des thérapies intensives pour aider Johan (fils de Laetitia, atteint de handicap et d'autisme), dans son développement.

*« Johan se bat depuis bébé face à ses handicaps. C'est une sorte d'hommage à sa résilience et à celle de toutes les familles confrontées au handicap. C'est cette promesse de dépassement et de solidarité que Céline et moi-même, nous nous apprêtons à vivre. »*

**« Pas de moteur, que de la sueur », telle est la devise du Raid Amazone**  
Fondé en 2001 et organisé par Alexandre De-banne, ce raid itinérant a choisi de mettre les femmes en avant, et de leur faire prendre conscience de leur force. Depuis sa création, il a permis à des milliers de femmes de partir à l'aventure (Guyane, Maurice, Kenya...) pour se découvrir elles-mêmes à travers le sport et le voyage, et vivre une expérience humaine unique qui souvent change leur perception de la vie. Réparties en équipes de 2/3, 300 « Amazones » se défient pendant 6 jours dans des disciplines diverses

(VTT, canoë, le Trail...) : le tout en totale immersion dans la nature. Des activités axées sur la rencontre avec la population locale et la solidarité à des actions de soutien sur l'éducation des enfants sont également au programme.

**Plus loin dans leurs limites « Des témoignages dont nous avons eu écho, c'est un tumulte d'émotions qui poussent les femmes plus loin dans leurs limites. Donc, nous nous efforçons de nous mettre dans les conditions optimales afin de vivre pleinement cette expérience incroyable que nous ne concevons pas telle une compétition, mais comme un partage ».**

*En pratique* Edition Thaïlande du 29 novembre au 9 décembre 2025 Pour suivre L&C Amazone pour Johan : [https://www.instagram.com/l.c\\_amazones.pour.johan?igsh=MW1peGE3ZDZpdzdy](https://www.instagram.com/l.c_amazones.pour.johan?igsh=MW1peGE3ZDZpdzdy)

■

# L'équipe L&C Amazones pour Johan prête à relever le défi du Raid amazones 2025

MONTMERLE-SUR-SAÔNE À l'occasion du 25 e anniversaire du Raid amazones, épreuve sportive et solidaire exclusivement féminine, deux Montmerloises s'appêtent à vivre cette aventure hors du commun.



Céline Stanojevic et Lætitia Maisonneuve formeront l'équipe L&C Amazones pour Johan et prendront le départ de cette expédition en terres thaïlandaises, du 29 novembre au 9 décembre prochains. Amies inséparables et mères investies, elles ne se lancent pas dans cette aventure uniquement pour le goût du défi. Leur objectif est clair : mettre en lumière l'association montmerloise Une cuillère d'espoir pour Johan, fondée en 2017 et née d'une volonté

d'assurer l'avenir du fils de Lætitia, Johan, atteint de handicap depuis sa naissance.

*"Ce projet, on le porte depuis longtemps. Il a connu des hauts et des bas, mais à l'image de Johan, on ne lâche rien et Une cuillère d'espoir pour Johan sera enfin représentée sur le Raid amazones cette année"*, déclare Lætitia, émue et soulagée.

Céline, quant à elle, voit dans cette aventure une renaissance personnelle. *"Après une blessure, j'ai repris le sport grâce à cette cause et à notre amitié. Aujourd'hui, nous sommes prêtes"*.

*Une préparation de longue haleine*  
Après plus d'un an de mobilisation, de démarches et d'actions de financement, les deux sportives ont réuni les fonds nécessaires pour s'inscrire à cette édition anniversaire du Raid amazones. Une aventure qui les mènera au cœur de la jungle thaïlandaise dans un environnement *"exigeant"*. Ce sont 291 participantes qui s'affronteront en équipes de deux ou trois pendant six jours, à travers des épreuves de VTT, trail, canoë, tir à l'arc et autres, le tout sans moteur, fidèles à la devise de l'événement : *"Pas de moteur, que de la sueur !"*.

Créé en 2001 par Alexandre Debanne, le Raid amazones est le premier raid 100 % féminin de tous âges et quel que soit le niveau sportif. La célèbre aventure assume son profil engagé et valorise le dépassement de soi et l'introspection à travers le sport, créant une solidarité unique. Les épreuves se déroulant le matin, l'après-midi sera consacrée à la rencontre des populations locales. *"Ce n'est pas une compétition pour nous, mais un moment de partage et de solidarité"*, insiste Lætitia. *"C'est aussi un hommage à Johan, à sa force et à toutes les familles qui vivent le handicap au quotidien"*, ajoute Céline.

**PLUS D'INFOS** : SUR LA PAGE FACEBOOK L&C AMAZONES POUR JOHAN OU SUR RAIDAMAZONES.COM. **Marie Barel** n Correspondante locale de presse ■

# Trois Héraultaises participeront au Raid Amazones



*Les Héraultaises affronteront la nature et leurs adversaires*

Créé et organisé par Alexandre Debanne le Raid Amazones fête ses 25 ans d'existence, un quart de siècle d'aventures sportives, solidaires et 100% féminin. Ce raid itinérant a fait voyager des milliers de femmes en Guyane, à Bali, au Kenya, au Cambodge, au Sri Lanka... toujours dans le même esprit : aller ensemble au-delà de ses limites. 291 baroudeuses venues de toute la France, dont 3 Héraultaises de Lamalou-les-Bians, Saint-Martin-de-Londres et Poussan se donneront rendez-vous à Kanchanaburi, au nord de Bangkok pour la nouvelle édition qui se déroulera du 29 novembre au 9 décembre. Durant 6 jours, les Amazones Héraultaises devront se dépasser dans des épreuves comme le VTT, le canoë, le trail ou le tir à l'arc, en pleine nature. Les après-midis seront consacrés aux rencontres avec la population locale et aux échanges culturels. ■

# Blandine Lemaître participe au Raid Amazones 2025 en Thaïlande

**Pierre Hardon**

Blandine Lemaître se lance le défi de réaliser le Raid Amazones, une expérience 100% féminine en Thaïlande mêlant sports et actions de solidarité auprès des femmes du pays.



*Blandine Lemaître et ses amies Jo et Sandrine participeront au Raid Amazones 2025.*

Il ne s'agira pas d'un simple challenge. À 45 ans, Blandine Lemaître participera au Raid Amazones 2025 en Thaïlande, du samedi 29 novembre au mardi 9 décembre. Pendant ces 10 jours, elle apprendra à travailler en équipe.

« *C'est une bonne manière de voyager pour moi* », révèle la maman d'un jeune homme de 18 ans. Cette responsable investissement dans une foncière à Rennes avance avec détermination. « Nous mènerons des actions dans les villages »

L'événement réunit 300 femmes, et deux amis l'accompagnent : Jo, 62 ans, et Sandrine, âgée de 58 ans.

« *Nous venons de régions différentes : Bretagne, Vendée et Mayenne. Le défi est à la fois sportif et solidaire. Nous aurons des épreuves le matin : canoë, trail,*

*VTT, tir à l'arc, course d'orientation... Puis l'après-midi, nous mènerons des actions dans les villages, pour accompagner les femmes qui travaillent. »*

## Six mois de préparation

Blandine Lemaître se prépare depuis six mois. « *Je me suis fixé plein de petits objectifs comme parcourir 10km en moins de 50 minutes. Je suis issue d'une famille de cyclistes.* » Pour préparer les 10 jours, elle a forgé sa volonté avec rigueur en prenant un entraîneur.

Elle a participé aux 10km des Ecluses, ainsi qu'au Laval Urban Trail. Elle a également sollicité des clubs mayennais pour découvrir les disciplines qu'elle ne connaissait pas. « *Tir à l'arc, canoë : nous sommes bien lotis en Mayenne. Tous les clubs ont joué le jeu pour m'aider.* » Pour financer son projet, la Mayennaise a également découvert la recherche de sponsor et la mise en avant sur les réseaux sociaux. « *Les entreprises nous appellent. Je ne m'attendais pas à autant de bienveillance.* »

Derrière l'exploit athlétique et humanitaire, les trois camarades rendront hommage à Delphine, décédée en août d'une dégénérescence fronto-temporale. ■



# Rectificatif concernant le Raid Amazone

Dans l'article paru dans l'édition de dimanche 9 novembre, au sujet des trois sœurs participant au Raid Amazone, une erreur s'est glissée dans le texte. Lucie Giraudet et ses deux sœurs Sophie et Lydie s'envoleront bien pour la Thaïlande à la fin du mois et non pas pour le Vietnam. Elles passeront une semaine à Kanchanaburi, au nord de Bangkok pour participer à des défis sportifs et découvrir le quotidien des locaux. Leur aventure est à suivre sur la page Facebook « Elles Gazent'L au Raid Amazones ». ■



# RALLYE SOLIDAIRE « Les Minettes » engagées sur le 25e Raid Amazones en Thaïlande

Caroline Briquet et Adeline Lempereur, alias Les Minettes, participent à la 25 e édition du Raid Amazones, du 29 novembre au 9 décembre prochains.



Caroline et Adeline prêtes pour le raid Amazones. Photo transmise par Les Minettes

Partir à l'autre bout du monde pour se dépasser, partager et inspirer les autres : c'est le défi qu'ont choisi de relever deux habitantes de Louviers et Val-de-Reuil. Du 29 novembre au 9 décembre, Caroline Briquet et Adeline Lempereur, toutes deux âgées de 43 ans, prendront le départ du 25 Raid des Amazones, une aventure sportive et solidaire 100 % féminine qui se déroulera cette année en Thaïlande. Leur équipe, baptisée Les Minettes, portera le numéro 6.

Le Raid des Amazones, c'est une immersion de six jours dans la nature, entre VTT, canoë, trail, tir à l'arc et chasse au trésor, le tout sans assistance motorisée. Mais au-delà du défi physique, il s'agit surtout d'une aventure humaine. Les participantes partent à la rencontre

de la population locale, découvrent les traditions du pays hôte et soutiennent des causes solidaires.

« **Nous nous sommes connues grâce à nos enfants, mais nous avons développé notre amitié grâce à la course à pied** », explique Adeline Lempereur. « **Après plusieurs années à travailler et à élever nos enfants, nous ressentons le besoin d'apporter du plaisir à d'autres. Si l'on peut aider celles et ceux qui veulent mettre le pied à l'étrier et se bouger, le soutien est précieux.** »

« Une expérience très enrichissante »

Les deux euroises sont membres de l'Association Sportive Lubinoise, où elles partagent leur passion pour la course avec un groupe de coureurs soudé. « **Les challenges collectifs sont boosteurs. Nous avons déjà fait l'Ultra-Marin et sommes allés jusqu'au bout car soutenus par l'effet de groupe** », souligne Adeline.

Pour Caroline Briquet, qui a déjà participé à l'édition 2023 du raid, cette nouvelle aventure est un retour attendu. « **Le plus difficile, c'est de quitter sa famille, même si maintenant ils sont grands et qu'on reste en contact par les réseaux. Mais c'est vraiment une expérience très enrichissante** », confie-telle. Les deux amies ont

également choisi d'y associer deux causes qui leur tiennent à cœur : « Mieux vivre avec le Syndrome de Joubert » et « Bella Bellow Forever », une association qui monte des projets humanitaires au Togo. Leur voyage est entièrement autofinancé, mais une cagnotte en ligne reste ouverte jusqu'à leur retour pour soutenir ces actions solidaires. En amont du départ, Les Minettes invitent le public à partager un dernier moment sportif : une course solidaire, samedi 15 à 10 h 30 à Vironvay (lire en page 11). Après la Thaïlande, Caroline et Adeline espèrent poursuivre leur engagement. « **Nous voulons continuer à multiplier des projets d'accompagnement de toute personne qui a besoin de se bouger** », affirment-elles.

! Pour suivre et soutenir leur équipe, qui porte le N° 6, rendez-vous sur la Facebook Les Minettes, ou sur Instagram lesminettesamazones ■



## SOCIÉTÉ

# Le double défi d'une Poussannaise dans l'aventure du Raid Amazones

## Société

## Société

Alors qu'elle n'a rien d'une baroudeuse, Stéphanie Paniagua, mère de famille de 47ans, a choisi de vivre une expérience atypique à 10000 km de chez elle. Ce sont des histoires, ou plutôt des aventures humaines, qui se vivent davantage qu'elles se racontent. Mais les témoignages peuvent susciter des vocations.

Rien ne semblait prédisposer Stéphanie Paniagua à se lancer dans l'aventure du Raid Amazones.

Mère de famille de 47 ans travaillant dans un laboratoire de recherche à Montpellier, « pas spécialement sportive », la Poussannaise n'avait pas l'âme baroudeuse ou une envie débordante de triathlon à l'autre bout du monde. « En novembre 2024, j'ai entendu le témoignage de trois habitantes du Pic Saint-Loup parties disputer le Raid. Elles en décrivaient le principe et ça m'a interpellé car il rassemblait à la fois le côté sportif, le voyage et la découverte d'un pays, des échanges et un aspect humanitaire. »

« Pour sortir de ma zone de confort »

L'expérience a fait cogiter Stéphanie. Encouragée par son mari

sportif Cédric, joueur de tennis de bon niveau du TC du Barrou, elle décide très vite de se lancer. « Pour moi, ça représentait un double défi : sportif et personnel. Cela me sortait de ma zone de confort et de mon naturel timide. Avec des enfants qui ont grandi, c'était le bon âge pour se lancer. »

Voilà comment Stéphanie Paniagua se retrouvera dans quelques jours à Kanchanaburi, au nord de Bangkok, pour six jours d'épreuves (VTT, canoë, trail et tir à l'arc en pleine nature) et des temps de rencontres avec la population locale, du 2 au 7 décembre. Avec en filigrane l'objectif de collecter des dons au profit de l'association Les parenthèses de Marie, qui vient en aide aux femmes atteintes de cancer à la clinique Clémentville, à Montpellier.

## Attelage Nord – Sud et préparation en crescendo

Elle formera équipe avec Dorothee Collonnier, Lilloise de 44ans au profil similaire, rencontrée lors d'un meeting point.

Depuis, cet insolite attelage Nord Sud s'est rencontré trois fois et a mis le bleu de chauffe pour se préparer au mieux. Journée VTT et

canoë l'été dernier dans le Gard, entraînement au tir à l'arc une fois par semaine à Frontignan pour Stéphanie, par ailleurs coaché par son mari. « On est peu à peu monté en régime et en distance en travaillant l'endurance », explique Cédric. Jusqu'au Tiers de marathon de Lavérune, couru avec succès le 2 novembre.

« On a l'objectif de terminer l'épreuve sans objectif de temps. C'est une aventure à vivre pleinement. C'est plus l'accumulation d'épreuves qui fait un peu peur, surtout les deux trails de 14 et 9 km, avec 260 m de dénivelé positif », pointe Stéphanie, bien consciente qu'au-delà d'un défi sportif, c'est un passionnant challenge humain qui l'attend à 10000 kilomètres de Poussan.



Avec sa coéquipière nordiste Dorothee Collonnier (photo de droite), Stéphanie Paniagua est dans les starting-blocks pour vivre pleinement le 25e Raid des Amazones.

Patrice Espinasse  
pespinasse@midilibre.com  
Trois baroudeuses héraultaises en  
Thaïlande, du 2 au 7 décembre  
**L'épreuve** Créé en 2001 par  
Alexandre Debanne, le Raid des  
Amazones est le premier raid 100%  
féminin, accessible quel que soit le  
niveau. Il rassemblera cette année  
291 participantes de toute la France.  
L'an passé, quatre Héraultaises  
domiciliées à  
Saint-Martin-de-Londres (Muriel,  
Luce, Séverine et Roselyne) avaient  
constitué une équipe 100% locale au  
Cambodge : les Pink Sein Loup.  
Cette année, en Thaïlande, elles  
seront trois à se lancer dans  
l'aventure sportive et solidaire,  
domiciliées à Poussan,  
Lamalou-les-Bains et  
Saint-Martin-de-Londres, au sein  
cette fois de trois équipes  
différentes. ■



## CONGÉNIES

# Audrey et Julie préparent activement le Raid Amazones

## Congénies

**Congénies**

Résidentes sur Congénies, Audrey et Julie, toutes deux sportives dans l'âme, s'apprentent à vivre une aventure hors du commun : franchir la ligne de départ du Raid Amazones 2026, ce défi sportif et solidaire qui les mènera au bout d'elles-mêmes. Ces deux femmes d'action et de conviction se lancent ainsi dans l'aventure avec pour ambition de se dépasser, s'entraider, et faire vivre une belle histoire. « *Cela fait plusieurs années que je voulais le faire, confie Audrey, et ma rencontre avec Julie à l'école de Congénies où sont scolarisés nos enfants, a déclenché une solide amitié et une envie contagieuse de relever ensemble ce défi !* » « *Le mélange sport, nature, féminité, solidarité... tout y est* », ajoute Julie.

Le Raid Amazones est un combiné d'épreuves (VTT, canoë, course à pied, orientation) dans un cadre exotique, mais c'est aussi et surtout un engagement citoyen : participer à une cause, être porteuses d'un message, vivre ensemble l'inattendu.

**Soutien à Terre des enfants**

Depuis plusieurs mois, les Mamz'elles Raid, comme elles se surnomment, s'entraînent très régulièrement : à la course au moins trois fois par semaine et aussi en renforcement musculaire, afin d'affiner leur condition et de s'immerger dans la nature, dans la perspective du Raid. « *Chaque séance est plus qu'un entraînement : c'est une parenthèse où on se reconnecte à notre objectif* », confient les deux amies. « *L'idée, c'est de nous prouver qu'on peut aller plus loin que ce qu'on pensait et se dépasser en s'encourageant mutuellement* ».

Le Raid Amazones, ce n'est pas uniquement courir dans la forêt ou pagayer sur un fleuve. Audrey et Julie ont choisi ce défi pour porter un message : « *On veut montrer que quand deux femmes s'unissent, quand elles osent, elles peuvent tout* », souligne Audrey. « *Et qu'il n'y a pas d'âge pour se lancer* », complète Julie. À 37 et 39 ans, les deux sportives partagent ce désir de se dépasser et de repousser ensemble leurs limites. « *A près avoir consacré ces dernières années à nos*

*enfants, nous avons envie de vivre une aventure forte et soutenir en même temps une cause qui nous tient à cœur : celle des enfants qu'accompagne l'association Terre des enfants de Codogna n* » confient les deux jeunes femmes.

<https://www.terredesenfants.fr/>

Correspondante Midi Libre :  
patricia.levrault@gmail.com



Les deux jeunes femmes s'entraînent très régulièrement.

# Raid Amazones : deux amies vont repousser leurs limites en Thaïlande

Amies de longue date, Marion Beck et Aline Steinmetz ont décidé de se lancer ensemble dans le Raid Amazones, une compétition sportive et solidaire exclusivement féminine. Après un an d'entraînement régulier, elles sont prêtes à s'envoler vers la Thaïlande.

## *Rémi Mathias*

Amies depuis leurs études, Marion Beck et Aline Steinmetz, respectivement habitantes de Mécleuves et de Maizery, se sont lancées dans un défi ambitieux. Du 29 novembre au 9 décembre, sur le sol thaïlandais, elles vont participer au Raid Amazones, une compétition 100 % féminine. Plus de 300 participantes s'affrontent en binômes ou en trinômes lors d'épreuves sportives le matin et se consacrent aux échanges culturels avec les habitants locaux l'après-midi.

## *Une attirance pour les défis*

Les deux infirmières du Centre hospitalier régional de Metz-Thionville ont l'habitude de se lancer ensemble dans ce genre d'aventure, à l'instar de la Saharienne, à Metz. Elles passent désormais au niveau supérieur. Un engagement pris après le décès du père d'Aline Steinmetz, emmené par un cancer en 2023. « Ça faisait déjà une dizaine d'années que nous y pensions. Après le décès de mon père, j'ai ressenti l'envie de me dépasser encore plus. Marion partageait aussi cette envie. » À propos du caractère exclusivement féminin de la course, les deux amies expliquent que « c'est l'occasion de

montrer à nos filles que l'on est capable de se lancer de tels défis lorsqu'on est une femme, tout en étant mère de famille avec une vie professionnelle ». Toutes les deux se préparent depuis un an pour les épreuves sportives du Raid Amazones. « Nous nous sommes entraînées dans un club de kayak, dans un club de tir à l'arc et nous courons plusieurs fois par semaine. » Les deux raideuses ont d'ailleurs participé au trail nocturne du Graoully, le 25 octobre dernier. « Nous n'y allons pas pour être premières, mais nous nous donnons les moyens d'être bien préparées », expliquent les deux amies.

## *Une place pour la solidarité*

Outre la place accordée à l'effort physique, le Raid Amazones a aussi une visée solidaire et humanitaire, avec la possibilité de soutenir une association. Le duo a choisi de mettre en avant les Ateliers Roses, une association d'accompagnement des malades du cancer et de leurs aidants. □ Avec un billet individuel d'inscription s'élevant à 4 380 €, les deux participantes ont lancé une cagnotte à destination des particuliers et ont eu recours au sponsoring pour financer le projet, ainsi que le soutien aux Ateliers

Roses. « Le sponsoring, c'était un raid avant le raid », plaisantent-elles. Mais les deux participantes ont finalement réussi à nouer des partenariats avec une dizaine d'entreprises. Avant le grand départ pour Bangkok, le binôme ressent « un mélange d'excitation et de stress ». L'aventure sera documentée sur leurs comptes Facebook et Instagram, baptisés Rêve de raideuses.



Marion Beck et Aline Steinmetz sont amies depuis leurs études d'infirmières. Photo Rêve de raideuses



# Une Marseillaise se lance dans le Raid Amazones en Thaïlande

Aurore Korb Pasquier et ses deux amies unissent leurs forces pour participer à ce défi multisport qui débute fin novembre. Objectif : défendre la cause des maladies mentales.

**Marion**  
**GRENEsMgrenes@laprovence.com**

L'aventure au bout du monde pour la bonne cause. Le 28 novembre prochain, Aurore Korb Pasquier, responsable du digital et de la cybersécurité à Onet Technologies, habitant à Marseille, s'envolera pour une dizaine de jours, avec Alexandra Fleury et Isis Quelen, direction la Thaïlande.

Les trois jeunes femmes qui fêtent cette année leurs 35 ans concourent sous le nom de "La Team EnVie" à l'un des défis multisport 100% féminin les plus en vue des trois dernières décennies, le Raid Amazones.

## 300 participantes à l'aventure

Vingt-cinq ans que cette manifestation, imaginée par l'ancien animateur de télévision Alexandre Debanne, existe. L'événement qui semble ne pas avoir pris une ride continue d'attirer chaque année environ 300 jeunes femmes soucieuses de s'engager tout simplement. Aurore Korb Pasquier n'a pas hésité à se jeter dans " le grand bain avec deux amies du lycée " afin d'apporter son soutien à FondaMental, une fondation engagée dans la recherche et la

sensibilisation sur les maladies mentales (dépression, troubles du spectre de l'autisme, schizophrénie...).

" Nous avons, chacune à notre échelle, été aidantes de proches. Mon père, une fois à la retraite, a sombré dans la dépression. Il s'est suicidé en juillet 2024, car il souffrait beaucoup trop. Alexandra a, quant à elle, une maman atteinte de troubles bipolaires et qui a dû être hospitalisée. Nous le voyons dans notre quotidien, les maladies mentales restent des maladies invisibles. Nous participons à ce raid pour démonter les a priori encore trop présents et bousculer certains préjugés. Cette année, c'est d'autant plus particulier que la santé mentale a été désignée grande cause nationale ", explique Aurore Korb Pasquier.

Dans leur quête pour faire connaître au plus grand nombre la fondation, il y aura du dépassement de soi, six jours d'épreuves chargées, à la fois sur le plan physique et mental. Le tout, en immersion en pleine nature. Entre trail, VTT, course d'orientation, tir à l'arc et canoë, les jeunes femmes se sont entraînées en amont sans relâche. " Il a fallu établir un planning car nos agendas

sont serrés, et également valider l'inscription au raid et dénicher des sponsors pour boucler le budget. Nous avons eu de la chance car nous avons bien été aidées. Désormais, nous sommes décidées à aller jusqu'au bout, c'est un objectif vis-à-vis de nous-mêmes ", précise Aurore Korb Pasquier. Dans ce raid, " le principe est l'entraide. Personne ne laisse tomber personne. C'est pour cette raison que c'est une expérience humaine un peu hors norme ", conclut-elle.





# Un raid solidaire en Thaïlande pour deux amies infirmières

Léa Dumont et Manon Jambert, deux copines infirmières, s'envolent le 26 novembre pour la Thaïlande. Elles participent au Raid Amazones, un raid 100 % féminin qui mêle le sport et la solidarité. Les deux jeunes femmes mettront en avant l'association ODP (Œuvre des pupilles des sapeurs-pompiers).

*Myriam Bourgeois*

« C'est la dernière ligne droite. On a hâte que ça arrive ». Léa Dumont, de Belfort, et Manon Jambert, de Bourg-Saint-Maurice, décollent le 26 novembre prochain. Direction la Thaïlande. Pour participer au Raid Amazones, un raid 100 % féminin qui conjugue à la fois les épreuves sportives, la découverte d'un pays et la solidarité en faveur de l'éducation des enfants, tout en soutenant une association. C'est donc un pied dans le Territoire, un autre en Savoie que les deux copines, qui ont fait leurs études d'infirmières ensemble, ont préparé l'aventure.

« Quand on s'est inscrites en début d'année, on ne savait pas dans quel pays se déroulerait le raid », se souvient Léa. Chaque année, l'aventure a lieu dans un pays différent. Cette année, c'est la Thaïlande, mais les Amazones sont déjà passées par le Cambodge, le Sri Lanka, le Vietnam, Bali, la Malaisie... 2025 célèbre la 25<sup>e</sup> édition de cette aventure créée par Alexandre Debanne dans le but de mettre en avant les femmes « et de leur faire prendre conscience de leur force », peut-on lire sur le site internet du raid.

« C'est quelque chose qui m'intéressait particulièrement »,

souligne Manon. « J'avais envie de vivre une aventure et j'ai embarqué Léa là-dedans », avoue la Savoyarde, plutôt sportive. « Cette année, on a réussi à trouver le bon timing pour s'inscrire ». Les deux jeunes femmes sont copines depuis 10 ans, et participer à ce raid, « c'est une façon de souder notre amitié et se lancer un défi ».

## Des actions et une préparation physique

Durant ces mois derniers, il a fallu trouver des fonds pour l'inscription et le voyage. Les deux jeunes femmes ont organisé des actions aussi bien en Savoie que dans le Territoire de Belfort : une course virtuelle solidaire, une tombola, une soirée couscous pour laquelle elles n'ont pas hésité à se mettre aux fourneaux avec un chef pour cuisiner. « On a organisé aussi des jeux sur les réseaux sociaux. On a fabriqué des tote bags qu'on a vendus... »

À côté de ces actions, et de leur activité professionnelle, l'entraînement et la préparation physique ont pris une grande place dans la vie de Léa et Manon, qui est sapeur-pompier volontaire. Les deux jeunes femmes continuent de se préparer, avec des footings, des

courses. « On s'est fait des séances de canoë cet été, et d'ici le départ, on va peut-être faire encore une séance de tir à l'arc ». Car une fois arrivées en Thaïlande, les deux amies vont devoir mouiller le tee-shirt.

Chaque matin, des épreuves sportives les attendent pendant six jours : entre 30 et 50 km à VTT, un trail de 10 à 20 km selon le dénivelé, une épreuve en canoë et une autre de tir à l'arc, pour les 289 participantes de cette édition. « L'idée est d'être placées le mieux possible au classement », glisse Léa, qui avoue que Manon a l'esprit plus compétitif qu'elle.

Les après-midi seront réservés à la découverte du pays, de sa population. Avec des moments privilégiés avec les habitants de Kanchanaburi, dans l'ouest du pays. « On amène avec nous des fournitures scolaires pour distribuer sur place, mais on est limitées avec le voyage en avion ». Chaque équipe a la possibilité de soutenir une association de son choix. Léa et Manon ont choisi ODP, l'Œuvre des pupilles, qui vient en aide aux orphelins des sapeurs-pompiers. Le duo de choc postera régulièrement des nouvelles sur les réseaux sociaux.

Facebook : Manéa-RaidAmazones et  
Instagram : manea\_raidamazones



*Léa et Manon partent en Thaïlande,  
participer au Raid Amazones, du  
29 novembre au 9 décembre.*



# Les Supers Nanas, un trio périgourdin à l'assaut du Raid Amazones

Nicolas Fouchern.<foucher@essorsarladais.com>

Trois collègues se sont lancé un défi il y a dix-huit mois : participer au raid 100 % féminin créé par l'animateur de télévision Alexandre Debanne en 2001. Elles participeront à la 25<sup>e</sup> édition, du 29 novembre au 9 décembre, en Thaïlande. Dans ce trio, il y a une Sioracoise, Elsa Resende



Elsa Resende, Aude Picarel et Alexandra Barthaz s'apprêtent à vivre une belle aventure (Photo DR)

Un trail de 13,9 km, une course en canoë de 13 km, 35 km de VTT, une chasse au trésor, une étape run & bike de 15,7 km et un dernier trail de 9 km, du tir à l'arc tous les soirs : voici les épreuves que les 289 participantes du Raid Amazones 2025 devront effectuer en cinq jours.

L'une des 129 équipes engagées est composée de trois Périgourdines travaillant à la Communauté de communes Bastides Dordogne-Périgord, à Lalinde. Parmi elles, une Sioracoise, Elsa Resende, qui a topé dans la main de sa collègue lorsque celle-ci a émis l'idée de participer au Raid Amazones. C'était il y a dix-huit mois : " Je ne connaissais pas cette épreuve. Mais Aude, qui est fan d'Alexandre Debanne, rêvait d'y participer. Elle m'en a parlé. Le soir, en rentrant chez moi, j'ai évoqué l'idée avec mon mari, qui m'a encouragée. On s'est lancées et on a embarqué Alexandra dans l'aventure. "

## Un an de collecte de fonds.

En fait, le plus dur, ce n'est pas forcément le challenge sportif. Le Raid Amazones veut être accessible à toutes, quels que soient l'âge et le niveau sportif des concurrentes. Il ajoute une dimension humaine et solidaire, demandant aux participantes de se dépasser pour une cause en collectant des fonds. Le ticket d'entrée est de 13 140 € pour une équipe de trois, auxquels il faut ajouter le coût des billets d'avion. Elsa, Aude et Alexandra ont donc créé une cagnotte il y a un peu plus d'un an et ont multiplié les événements pour réunir la somme nécessaire : " Nous avons vendu des tee-shirts, des goodies, et du vin

grâce à un viticulteur qui nous a donné cinquante cartons de bouteilles, on a organisé une tombola qui a eu beaucoup de succès, nous avons tenu des stands dans des foires pour démarcher des sponsors, on a aussi été faire le tour des entreprises du territoire, de Belvès à Bergerac, en passant par Lalinde et Le Buisson-de-Cadouin. Le président de la Communauté de communes, Jean-Marc Gouin, nous a aussi beaucoup soutenues en parlant de nous à toutes les mairies de la collectivité. "

## Des sportives dans l'âme.

Cette mobilisation a porté ses fruits, puisque les Supers Nanas – nom de leur équipe, qui hérite du dossard 342 – ont réuni les fonds pour valider leur inscription, payer les billets d'avion et soutenir une association qui lutte contre la maladie du lipœdème : " C'est une maladie méconnue qui n'est pas prise en charge en France, précise Elsa. Elle est liée à une accumulation anormale de graisse dans les jambes, les cuisses ou les hanches. Cela engendre des sensations de fatigue ou de douleur. C'est très handicapant physiquement et psychologiquement. Le seul traitement possible à ce jour est une intervention de chirurgie esthétique, mais ce n'est pas pris en charge par la Sécurité sociale. "

Elsa et ses collègues se sont

également préparées physiquement pour se présenter sur la ligne de départ avec quelques ambitions : “ Même si ce n'est pas notre préoccupation principale, nous sommes des compétitrices ”, sourit Elsa. Les trois femmes sont des sportives dans leur vie de tous les jours. Alexandra est une adepte de cross-fit et s'entraîne deux fois par semaine, Aude va à la salle de sport tous les jours et Elsa est licenciée au club de basket de Villefranche-du-Périgord : “ Pour ce début de saison, j'ai prévenu que je ne jouerais pas de matches pour éviter de me faire une blessure qui m'empêcherait d'aller au [Raid Amazones](#). Mes coéquipières l'ont très bien compris. C'est l'aventure d'une vie ! A côté, je fais beaucoup de course à pied. ” Le trio a participé au Triathlon de Bergerac, en juillet, et Elsa a ajouté celui de Trélissac à son programme, en août. Famille, amis, collègues, ils sont nombreux à suivre les péripéties de la préparation de cette aventure et pourront avoir des nouvelles tous les jours pendant le raid grâce aux réseaux sociaux\*. “ On a un brin de folie, on est un peu tarées ”, s'amuse Elsa.

*“ C'est la première fois que je pars à l'autre bout du monde. Je vais peut-être me prendre une claque ! ”*  
 La Sioracoise espère aussi faire de belles rencontres humaines, découvrir une autre culture, un mode de vie différent. Les épreuves sportives se déroulent en matinée, les après-midi étant destinés aux

rencontres avec la population locale. L'an dernier, au Cambodge, les participantes avaient récolté du riz et couru avec les enfants. “ C'est la première fois que je vais voyager à l'autre bout du monde. Je vais peut-être me prendre une claque. D'habitude, pendant mes vacances, je pars au Portugal en voiture. ” Cette année, le [Raid Amazones](#) se déroulera en Thaïlande, pas loin du pont de la rivière Kwaï. Elsa espère pouvoir visiter une école et y organiser une visio avec la classe de son fils, à Siorac. Craint-elle de partir dix jours loin de ses deux enfants, âgés de 7 et 2 ans ? “ Je risque d'avoir un coup de blues lorsque je leur dirai au revoir, mais une fois sur place, je pense que je serai happée par l'intensité de l'événement et l'excitation du voyage. Il faut en profiter, ça n'arrivera peut-être qu'une fois dans ma vie. Mais je serai très contente de revenir et de retrouver ma famille. ”

\* Page Facebook Les Supers Nanas Raid des Amazones et Instagram supersnanas\_raid ■



# Raid Amazones : direction la Thaïlande

## agenda

Raid Amazones : direction la Thaïlande, Fin mars, nous avons rencontré Lydie Pouzin, habitante de Dangé-Saint-Romain, qui nous avait parlé de son projet de participer, avec ses deux sœurs, au Raid Amazones dans un pays pas encore dévoilé par l'organisation. Le voile est tombé. Ce sera la Thaïlande. Créé et organisé par Alexandre Debanne, ce raid itinérant a déjà fait voyager, depuis 2001, des milliers de femmes, de la Guyane au Cambodge. Cette année, le Raid Amazones fête donc ses vingt-cinq ans d'existence et, pour l'occasion, les 291 baroudeuses venues de toute la France vont se retrouver dans la province de Kanchanaburi, au nord de Bangkok, du 29 novembre au 9 décembre pour six jours d'aventure incomparable.

### Un mot d'ordre : l'entraide

Lydie Pouzin et ses deux sœurs, Sophie et Lucie, ne sont pas des novices. Elles ont déjà participé à des événements similaires comme le Rallye Aïcha des gazelles au Maroc ou la traversée de la Corse par le mythique GR20, parcours de

randonnée réputé pour être l'un des plus ardues de France.

« *La condition physique est primordiale dans cette aventure*, explique Lydie Pouzin. *Toutes les équipes, de deux ou de trois, vont s'affronter dans des épreuves comme le canoë, le trail, le VTT ou le tir à l'arc. Notre credo, à mes sœurs et moi-même, reste le dépassement de soi. Nous ne prenons pas l'avion dans un esprit de compétition mais pour aller au bout de notre engagement et ne rien lâcher. L'entraide sera au centre de cette aventure.* » Et leurs premiers soutiens restent leurs familles puisque les trois sœurs sont issues d'une fratrie de huit enfants et sont restées fusionnelles avec leurs parents. « *Mes premiers soutiens restent ceux de mon mari et de mes enfants, âgés de 24 et 28 ans*, confie Lydie. *Pour cette aventure, j'ai pris des jours de congé. À la concession Toyota de Châtellerault, où je travaille, tous mes collègues, mon patron Sébastien Touzalin en tête, m'encouragent. Je suis motivée.* »

Pour mener à bien cette épopée, en plus des muscles, il faut de l'argent.

« *Cela nous coûte plusieurs milliers d'euros*, avoue Lydie. *Nous avons dû payer la somme à l'inscription. Pour nous aider, nous avons ouvert, via le site HelloAsso, un financement participatif. On peut y verser de l'argent ou acheter des tricots et autres crochets que nous fabriquons nous-mêmes et dont la production est visible sur notre compte Instagram. Nous vendons également des confitures maison, qui ont connu un franc succès, et des bouteilles de saumur.* » Il est toujours temps d'aider ses trois sportives au grand cœur puisqu'une partie de leur emploi du temps est consacrée à aider les associations caritatives locales.

Pour les aider : « Elles gazent elles au raid amazones » surHelloAsso. Contact : tél. 07. 69. 15. 74. 92. Instagram : lysolu. ■



# HANDBALL Antonissen en lice pour le trophée de la joueuse inspirante Laperche et Cammas accentuent leur avance OMNISPORTS Neuf Bucco-Rhodaniennes au Raid Amazones TENNIS Sinner récupère sa place sur le trône

## HANDBALL

### Antonissen en lice pour le trophée de la joueuse inspirante

La demi-centre belge de Plan-de-Cuques, Nele Antonissen, actuelle meilleure buteuse du championnat, fait partie des trois nommées pour le trophée de la joueuse inspirante du mois d'octobre, récompensant la meilleure joueuse de chaque mois, aux côtés de Mari Finstad Bergum, capitaine et arrière gauche norvégienne de Toulon Métropole Var Handball, et de l'ailière droite de Metz Handball et internationale française aux 69 sélections, Lucie Granier. Le public peut voter jusqu'au lundi 10 novembre à 12h sur le site internet de la Ligue Féminine de Handball. La gagnante sera annoncée mardi 11 novembre.

### Laperche et Cammas accentuent leur avance

La Martinique se profile pour la flotte des Ultim, qui devrait arriver jeudi à Fort-de-France. Toujours en tête des multicoques sur la Transat Café L'Or, *SVR-Lazartigue* emmené par l'équipage Laperche-Cammas a épaissi son matelas sur ses concurrents lundi.

## OMNISPORTS

### Neuf Bucco-Rhodaniennes au Raid Amazones

Parmi les 291 « baroudeuses » qui vont participer à la 25e édition du Raid Amazones à Kanchanaburi, au nord de Bangkok, en Thaïlande, neuf d'entre elles sont originaires des Bouches-du-Rhône. Pendant 6 jours, en équipes de 2 ou 3, les « Amazones » se dépasseront à travers des épreuves comme le VTT, le canoë, le trail ou le tir à l'arc, en

pleine immersion dans une nature préservée. Les après-midi seront consacrés aux rencontres avec la population locale et aux échanges culturels.

## TENNIS

### Sinner récupère sa place sur le trône

Dans le classement ATP actualisé lundi, Jannik Sinner, fraîchement sacré à l'issue du Rolex Paris Masters, a repris la place de numéro 1 mondial à Carlos Alcaraz. Profitant de la dégringolade d'Ugo Humbert, Arthur Rinderknech devient le joueur français le mieux positionné. ■

# Une Pancracienne va participer au Raid Amazones en Thaïlande



*Camille Bellay, habitante de Saint-Planchers, va participer pour la première fois au Raid Amazones en Thaïlande, du 29 novembre au 9 décembre 2025.*

Saint-Planchers  
Du 29 novembre au 9 décembre 2025, Camille Bellay (photo) et sa cousine Marion Scanvyou vont se

lancer dans un raid sportif et solidaire en Thaïlande, à Kanchanaburi.  
Le Raid Amazones est le seul raid aventure 100% féminin et 100% solidaire. Il va rassembler 300 femmes. Des équipes de deux ou trois vont devoir s'affronter sur des épreuves de VTT, tir à l'arc, canoé, trail, en totale immersion dans la nature.

Camille Bellay est infirmière de bloc opératoire à la polyclinique de la Baie à Avranches. Elle est également coach et consultante en bilan de compétences auprès d'infirmiers. Sportive dans l'âme,

elle fait aussi partie de l'équipe du Granville basket club.  
Pour ce projet, les cousines s'engagent au profit de deux associations, "A chacun son Everest", contre le cancer, et "Vaincre la mucoviscidose". " *Ce sont deux sujets qui nous tiennent à cœur* " explique Camille.  
Ce sera sa première participation au Raid Amazones, on lui souhaite beaucoup de réussite. ■



## SPORT

# Raid Amazones 2025 : elles participent pour la bonne cause

## Sport

*Nicolas Boulay*

## Sport

*Marine, Agathe et Salomé formeront le trio Magamé du Raid Amazone 2025 en Thaïlande*

Une semaine riche en émotions, c'est ce que s'apprête à vivre le trio de candidates lors du [Raid Amazones](#). Une 25e édition d'un périple qui se déroulera du 29 novembre au 9 décembre à Kanchanaburi en Thaïlande. Agathe, Marine et Salomé se préparent depuis des mois en prévision des épreuves auxquelles elles vont être confrontées. Depuis 25 ans, le [Raid Amazones](#) parcourt le monde pour proposer des raids aventures dont les participants sont uniquement des participantes. Épreuves sportives mais événement également solidaire et humanitaire, le [Raid Amazones](#) permet également de soutenir des associations, tout en favorisant les échanges culturels avec les pays hôtes. Après la Guyane, l'île de la Réunion, l'île Maurice, le Kenya, Mayotte, la Malaisie, Bali, la Californie, le Cambodge, le Sri Lanka et le Vietnam, le [Raid Amazones](#) pour ses 25 ans, plante donc son drapeau pour la première fois en Thaïlande.

Mais rien ne saurait effrayer les trois grandes sportives. Marine est chef

d'entreprise de 33 ans originaire de Lorraine, esthéticienne et masseuse. Cette adepte de l'hyrox s'entraîne plusieurs fois par semaine depuis de nombreuses années. Salomé et Agathe, toutes deux kinés de 29 ans respectivement à Bordeaux et Coursan, sont nées à Narbonne. Elles consacrent beaucoup de temps au sport dans leur semaine. Cross-fit, hyrox, renforcement musculaire... Agathe est également une ancienne nageuse de haut niveau : « *J'ai longtemps pratiqué la natation, j'avais l'habitude des séances de kiné après chaque compétition, ma reconversion professionnelle s'est faite naturellement* ». Des atouts sportifs indéniables, et des compétences en kinésithérapie qui devraient être particulièrement utiles pour la récupération lors de cette semaine qui s'annonce très exigeante physiquement. « *Nous abordons cette semaine avec sérénité* », confie Marine. « *Nous ne voulons pas nous mettre une pression inutile. Même si nous avons l'esprit de compétition, nous ne voulons pas que ça empiète sur le reste, on compte également apprécier notre expérience à fond, on verra pour le résultat.* » En effet, 300 candidates s'affronteront dans des épreuves d'endurance (trails, canoë, courses, etc.), 50 équipes de trois et 75 équipes de deux. Inscrit depuis

janvier 2025, le trio Magamé (contraction de Marine, Agathe et Salomé, NDLR) représentera l'association Gabyn et Eulaly, qui soutient ces jumeaux nés grands prématurés et souffrants de troubles moteurs. De même, le [Raid Amazones 2025](#) soutient cette année l'association A chacun son Everest, qui accompagne des enfants atteints de cancer à guérir mieux et qui, depuis 2011, accompagne des femmes en rémission d'un cancer du sein. « *Nous sommes particulièrement motivées à l'idée de nous dépasser* », conclut Agathe. « *Une expérience à vivre qui s'annonce exceptionnelle, en plus pour de belles causes. Nous sommes vraiment impatientes.* »

**Nicolas Boulay**



Agathe, Salomé, Gabyn, Eulaly et Marine, une équipe de choc. DR

# Les Beaujol'raid prêtes à relever le défi du Raid amazones

*Audrey Hotot* **Correspondante locale de presse**

**OUEST RHODANIEN** Nellie et Lætitia, originaires du Beaujolais et de l'Ouest rhodanien, forment le duo pétillant des Beaujol'raid. En novembre prochain, elles s'envoleront pour la Thaïlande afin de participer au Raid amazones, une aventure sportive et solidaire 100 % féminine.

Leur objectif est de se dépasser physiquement, tout en soutenant l'association Ta'Vitae, qui accompagne les personnes atteintes de cancer dans leur parcours de soins et de reconstruction. Nellie Rampon, dite "Nel", 41 ans, habite à Saint-Laurent-d'Oingt.

Kinésithérapeute de formation, elle s'est spécialisée en 2019 dans la sénologie, l'étude de la structure, du fonctionnement et des maladies du sein. "Haute de mes 41 ans, je ne veux pas que ça s'arrête ! Il faut que ça bouge !, confie-telle. Ma raison d'être, c'est de profiter de tout ce qui m'est permis de voir, de partager, de vivre. Quand le sablier sera écoulé, il n'y aura aucun regret !" C'est justement en 2019 qu'elle croise la route de Lætitia Douay, "Titia", habitante de Vindry-sur-Turdine et diagnostiquée d'un cancer du sein. Aujourd'hui encore en parcours de soin, son hu-mour et sa détermination restent intacts : "50 ans et pas toutes mes dents, mais assez pour croquer la vie avec ! Toujours en traitement, je souhaite montrer que le dépassement de soi est possible pour atteindre ses

rêves". C'est à l'occasion d'une conférence organisée par Nellie pour l'association Ta'Vitae que tout commence. Lætitia vient témoigner de son parcours. "Le départ de notre alliance s'est fait à ce moment-là, se souvient "Nel". Et dans un deuxième temps, lorsque Lætitia a endossé son premier dossard pour la course la Vigne en rose, dont les bénéfices ont été reversés à Ta'Vitae". Depuis, les deux femmes ne se quittent plus.

"Mon homme en est presque jaloux !" plaisante "Titia". Ensemble, elles forment un duo complice, soudé par une énergie contagieuse.

## **Le Raid amazones, 25 ans d'une aventure humaine**

Créé par l'animateur Alexandre Debanne, le Raid amazones est un raid 100 % féminin, non motorisé et multi-sport (course à pied, VTT, canoë, tir à l'arc, run & bike, chasse au trésor...). Chaque année, il emmène des participantes aux quatre coins du monde, à la découverte d'autres cultures et dans un esprit d'entraide. "Par ce projet de vie, nous voulons montrer que la maladie et les traitements n'empêchent en aucun cas le dépassement de soi. D'ailleurs, le sport est la meilleure des thérapies". Ta'Vitae est une cause qui leur tient à cœur. À travers leur participation, les Beaujol'raid veulent faire rayonner l'association tararienne Ta'Vitae qui soutient les personnes atteintes de cancer grâce à des ateliers de sophrologie, de sport adapté, de stretching et d'autres activités bienveillantes. "C'est une

très belle asso, gérée par de supers bénévoles !" explique Nel. "Elle a à cœur de soutenir les personnes atteintes de cancer et d'améliorer leur quotidien pendant et après les traitements". Pour Titia, c'est aussi une histoire personnelle : "Ta'Vitae m'a permis d'avoir accès gratuitement à différents ateliers. Une aide précieuse pour la reconstruction".

## **Suivre l'aventure et participer**

"Seules, on va plus vite, ensemble on va plus loin, nous avons besoin de vous" déclarent les jeunes femmes, qui devront réunir 11 560 euros pour leur projet. Ce dernier nécessite, par participante, la somme de 4 380 euros d'inscription, incluant huit nuits d'hébergement en pension complète, le matériel sportif nécessaire (VTT, tir à l'arc, canoë), la tenue officielle, un encadrement par 65 organisateurs, avec un dispositif de sécurité, une assurance et une prise en charge médicale. À cela s'ajoutent le billet d'avion et transfert pour un montant de 1 000 euros et l'équipement obligatoire de 400 euros, comprenant casque VTT, sifflet, boussole, camelBak de 2l, pompe à vélo, kit de réparation, cuissard, mitaines, couverture de survie et deux paires de baskets de trail.

Pour contribuer par du mécénat, des dons financiers, du matériel ou diverses prestations, une cagnotte est ouverte sur Payasso : [payasso.fr/tavitae/raid-amazones](http://payasso.fr/tavitae/raid-amazones).



*Nellie et Lætitia, engagées contre le cancer*

**PLUS D'INFOS** : SUR  
INSTAGRAM LES. BEAUJOL.  
RAID ET SUR LA PAGE  
FACEBOOK LES BEAUJOL RAID  
OU PAR MAIL :  
LESBEAUJOLRAID@GMAIL.  
COM. ■



# Saint-Nic Trois Saint-Nicaisiennes se lancent sur le Raid Amazonas, en Thaïlande

Anna Behar Le 2 décembre 2025, trois Saint-Nicaisiennes vont disputer, en Thaïlande, le Raid Amazonas, une épreuve sportive, caritative et 100 % féminine. Lucie Pelliet, Magalie de la Bussière et Catherine Ollier se projettent déjà dans l'aventure. Douze heures de vol, six de décalage horaire et 18 000 € de budget. Pour pouvoir disputer le Raid Amazonas, Magalie de la Bussière, Catherine Ollier et Lucie Pelliet de Saint-Nic (29) ont dû « y aller au culot ». Cette dernière explique : « La première épreuve est de trouver des financements ». La campagne, lancée en mars 2024, a attiré près de 70 sponsors, mais les trois femmes sont toujours à la recherche de donateurs pour clôturer leur budget.

Lors de l'inscription, en janvier, elles ne connaissaient pas la destination. Puis, mi-avril, « on était ensemble devant notre écran pour l'annonce. On avait lancé des paris et la Thaïlande était dedans », sourit Lucie. Catherine relève : « c'est super, on n'est jamais allées là-bas ! » Les choses se concrétisent et un nom d'équipe s'impose : Team Pentrez. « On y habite toutes les trois et c'est là qu'on s'est rencontrées ».

« On est prêtes si c'est sur l'Aulne » Les trois amies représenteront l'association douarneniste Ystopia, qui œuvre pour préserver le littoral et les océans. « On veut apporter de

la visibilité et ramener un peu d'argent, selon notre résultat », avancent les Finistériennes. Six épreuves seront disputées : trail, VTT, canoë, course d'orientation, run and bike et tir à l'arc. « On va découvrir le canoë et le tir à l'arc », prévient Julie, gestionnaire d'appels d'offres dans un laboratoire quimpérois. Elle poursuit : « On a appréhendé le canoë grâce au club de Châteaulin et Emeric Lainé. On est prêtes si c'est sur l'Aulne et avec les mêmes conditions », rigole-t-elle. Et Magalie de la Bussière d'ajouter : « Le courant, le vent, ce sont des paramètres qu'on ne maîtrise pas ». Les Finistériennes ont aussi pu se frotter au tir à l'arc grâce aux conseils du club de char à voile de Plomodiern, qui propose également cette discipline.

Réveil à 3 h du matin  
Un programme chargé attend les Saint-Nicaisiennes : « On va se réveiller tous les jours vers 3 h du matin pour un départ vers l'épreuve à 6 h ». Les matinées seront réservées aux épreuves tandis que l'après-midi, les 300 participantes iront à la découverte du pays et à la rencontre d'enfants dans des hôpitaux et des écoles. Et les Finistériennes ne vont arriver qu'avec deux jours d'avance : « On atterrit le dimanche et ça débute mardi. Une fois sur place, une journée complète est dédiée au contrôle médical et à la vérification du matériel », expose

Lucie. Côté organisation, « eux nous fournissent VTT, canoë et tir à l'arc. Et on doit apporter une lampe frontale, un sifflet, une boussole, notre casque, notre chambre à air, et tout ce qui sert à changer une roue. On n'a pas encore appris à le faire mais il va falloir ! ». Difficulté supplémentaire : « on ne reçoit le profil des épreuves que la veille au soir, pendant le briefing, histoire de bien stresser pendant la nuit », ironise Catherine. Créée il y a 25 ans, cette course a pour organisateur une personnalité publique : Alexandre Debanne (un célèbre animateur télé et radio dans les années 80). « On veut toutes notre photo avec lui ! », se marre la Team Pentrez !  
Contact  
teampentrez@gmail.com. Pages Facebook et Instagram : team.pentrez.



La capitaine Lucie Pelliet, entourée de Magalie de la Bussière (à gauche) et de Catherine Ollier (à droite) portera avec son équipe le dossard 329 : « parce qu'on est trois et qu'on vient du Finistère ! »



# Trois Valentinoises prêtes à s'envoler pour le Raid Amazones

Du 29 novembre au 9 décembre, trois Drômoises : Maud Roudier, Emma Garnier et Sabrina Gensel, s'envoleront pour la Thaïlande. Elles participeront au Raid Amazones, un défi 100 % féminin mêlant sport, rencontres humaines et solidarité.

## *Alicia Tournier*

Elles vont cocher une case de leur « liste de choses à faire dans la vie ». Maud, Emma et Sabrina. Trois collègues de travail, trois amies, trois aventurières. Bientôt, elles quitteront leur quotidien à Valence pour rejoindre Kanchanaburi en Thaïlande et vivre dix jours intenses, entre effort et découvertes. Toutes trois travaillent dans une entreprise de services du numérique à Valence. Leur objectif ? « Revenir en vie ! » plaisantent-elles.

Le Raid Amazones fête ses 25 ans cette année. Chaque édition se déroule dans un pays différent : après Bali, le Sri Lanka ou le Vietnam, c'est la Thaïlande qui accueillera l'aventure féminine cette année. Au programme : VTT, canoë, trail, tir à l'arc et quelques épreuves surprises. Six jours de sport, au lever du soleil, en pleine nature. L'après-midi, place à la rencontre avec la population locale.

« Une aventure qu'on veut vivre à fond »

« On a envie de sortir des sentiers battus, de ne pas aller dans les endroits très touristiques », confie Maud. « On pratique toutes un peu de sport, mais à notre niveau »,

glisse Emma. « On avait déjà fait un semi-marathon ensemble », renchérit Maud.

Derrière le défi sportif, c'est une aventure humaine et solidaire. Chaque équipe soutient une association locale. Maud, Emma et Sabrina ont choisi de soutenir la Maison des marches, qui œuvre pour accompagner les enfants en difficulté confiés par l'Aide sociale à l'enfance. « On veut ressortir enrichies, autant sur le plan humain que sur le plan sportif », explique Sabrina.

Participer à cette aventure a un coût : environ 4 800 euros par participante (hors billet d'avion). Les trois Drômoises ont donc dû retrousser leurs manches. « On a fait nos recherches de sponsors, démarché des entreprises... On a bouclé notre budget en mai, on était dans les dernières », raconte Maud. Dans leurs valises : des tenues de sport, bien sûr, mais aussi des jeux, des feutres et des perles pour les enfants qu'elles rencontreront sur place. « C'est une aventure qu'on veut vivre à fond, ensemble. On a envie de se dépasser ! » s'exclament-elles.

Dès le 29 novembre, les trois Amazonnes de la Drôme s'envoleront

vers la Thaïlande pour cocher une case de plus... avant, sans doute, d'en ajouter d'autres à leur liste de vie.



Sabrina Gensel, Emma Garnier et Maud Roudier, trois Drômoises prêtes à relever le défi du Raid Amazones 2025 en Thaïlande. Photo Bluevista

# Raid Amazones : elles s'envolent pour un défi sportif et solidaire en Asie

Deux amies de Liverdun, Leslie Saintot et Adélaïde Ventosa Renaud, participeront au Raid Amazones en Thaïlande du 29 novembre au 9 décembre. Une aventure sportive 100 % féminine alliant effort physique, solidarité et partage.

Véritable fabrique à champions, Liverdun n'en finit pas de faire la part belle à l'aventure humaine, aux challenges, aux défis en tous genres, aussi fous puissent-ils être. Preuve s'il en est, le périple à la fois humain, solidaire et sportif que Leslie Saintot et Adélaïde Ventosa Renaud, dite Adé, s'apprentent à entreprendre du 29 novembre au 9 décembre prochain.

## Une aventure au-delà du sport

Les deux Liverdunoises s'envoleront pour Bangkok et la Thaïlande dans le cadre du réputé « Raid Amazones ». Un périple d'une dizaine de jours, durant lesquels les deux sportives devront faire face à de nombreux défis. Des défis physiques mais également humains, sur les terrains escarpés de ce carrefour de l'Asie, à l'image du trail de 13,9 km dès le premier jour, ou encore du parcours VTT de 35 km, du run & bike de 7 km, etc. Plus qu'une mise à l'épreuve sportive, une leçon de courage et d'abnégation. Le « Raid Amazones » fête cette année ses 25 années d'existence sous l'impulsion de son fondateur Alexandre Debanne et se veut d'offrir aux femmes un rallye 100 % féminin, « tout en valorisant le dépassement

de soi et l'introspection à travers le sport [...] avec la nature en guise de terrain de jeu », confient les organisateurs. Une aventure que Leslie et Adé préparent depuis plusieurs mois maintenant, multipliant les séances d'entraînements ici et là au cœur des dénivelés Liverdunois (marches, forêts, chemins, etc.), tantôt à vélo, tantôt à grandes enjambées, mais toujours avec le sourire (ou presque).

## Une démarche partagée

Des séances qu'elles n'hésitent d'ailleurs pas à partager sur les réseaux, non sans humour, permettant à tout un chacun de se rendre compte de la difficulté des épreuves que les deux comparses auront à relever fin novembre. « Quoi qu'il arrive, on sort et on se moque du temps. Le plus difficile, ce sont les courbatures le lendemain c'est certain. Six jours qui seront difficiles on le sait, avec des départs dès 5 h du matin, mais à aucun moment on pense que l'on va galérer. Voir le sourire des gens, des locaux et savoir qu'on réalise tout cela pour une belle cause est une vraie motivation ». Les deux aventurières, bienveillantes, ont en outre décidé

en accord avec la Ville de partager au quotidien leurs aventures avec les écoles durant cette période, « pour permettre aux enfants de vivre ce rêve avec nous, en leur partageant nos photos, nos résultats, etc. »



« *Savoir que l'on réalise tous ces efforts, pour une belle cause tout en allant au bout de nous-même, est une vraie source de motivation* », confient Leslie et Adé à quelques jours du grand départ.



**BIEN AVEC MOI-MÊME**

Par Véronique Mahé



**Dans le désert marocain**

**AVEC LES PARTICIPANTES**  
*de La Saharaouiya*



Loin d'être l'apanage d'hommes ultra-sportifs, les marathons et raids multisports sont largement investis par les femmes. Certains sont mêmes dotés d'un petit supplément d'âme, à l'instar du Raid Saharaouiya\* qui propose de soutenir une cause humanitaire.

féminin est également 100 % solidaire : « J'ai voulu créer un événement sportif qui permette aux femmes de vivre des moments exceptionnels, explique Laïla Ouachi, fondatrice du Raid Saharaouiya. Le fait d'être entre femmes durant une semaine permet à toutes d'être dans un dépassement de soi sans se livrer à une compétition exacerbée. En effet, depuis onze ans, je vois que les participantes sont toujours dans l'entraide et la bienveillance, alors même qu'il y a un classement des équipes chaque jour et à la fin du raid. La solidarité est donc une composante essentielle de cette aven-

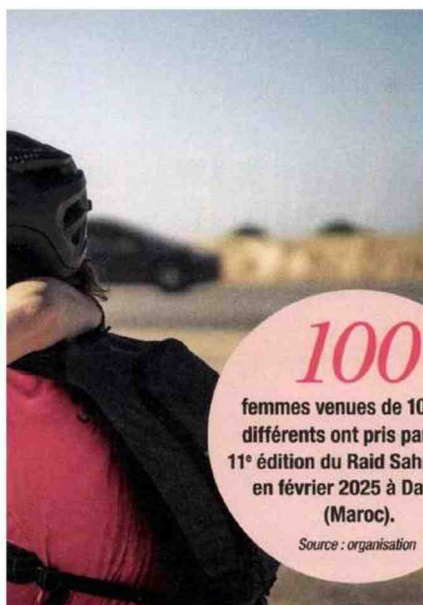
ture : des participantes entre elles, mais aussi solidarité avec les plus démunis, puisque cette course remet de l'argent à SOS Village d'enfants au Maroc pour financer la construction et le fonctionnement d'écoles, d'orphelinats, d'activités dédiées aux enfants... Enfin, chaque binôme concourt pour rapporter des fonds à l'association de son choix. »

**La solidarité : une composante essentielle**

Trail dans les dunes du Sahara occidental, VTT, canoé, mais aussi tir à l'arc, ramassage des déchets sur la plage, courses nocturnes... Depuis 2015, ce raid 100 %

**Ne rien lâcher !**

Bien décidées à ramener de l'argent à l'association Léa, qui accompagne et soutient les enfants malades et leur famille, Sophie, 53 ans, et Magali, 49 ans, apprécient particulièrement ces valeurs de solidarité : « C'est notre deuxième raid ensemble,



**100**  
 femmes venues de 10 pays  
 différents ont pris part à la  
 11<sup>e</sup> édition du Raid Sahraouiya  
 en février 2025 à Dakhla  
 (Maroc).  
 Source : organisation



raconte le binôme venu de Saint-Raphaël. Nous nous sommes rencontrées en faisant de la course à pied et quand nous avons eu connaissance de ce raid, nous avons souhaité y participer pour faire connaître Léa, l'association dans laquelle nous sommes bénévoles.

### Une aventure pour toutes

**Malgré son aspect multisports, Laïla Ouachi tient à ce que ce raid soit accessible à toutes, quelle que soit leur condition physique :** « Je veux que toutes les femmes puissent expérimenter combien participer à un raid donne une force incroyable ! » Avant chaque départ d'épreuve, les cinquante binômes se réunissent autour de Delphine Wentzo, coach sportive et éducatrice en sport-santé. Pendant qu'elle rappelle les consignes de l'épreuve et de sécurité, les participantes s'échauffent en se livrant à quelques petits sauts et pas de danse tout en scandant « On n'est pas fa-

tiguées, on n'est pas fatiguées »... VTT, courses à pied, trail nocturne... Delphine et son équipe de 20 personnes, tous membres de l'association Planet Adventure Organisation, ont conçu le parcours sportif du raid selon le souhait de Laïla : « Ici, l'accent est mis sur la sororité et la solidarité. Pas sur la prouesse sportive ! reprend Delphine. Mais toutes les compétitrices doivent pouvoir se faire plaisir : celles qui sont venues pour gagner et celles qui veulent vivre une aventure intense. » Les épreuves alternent donc des moments sportifs, comme un trail nocturne de 4 kilomètres dans les dunes du désert, et d'autres plus techniques, comme du tir à l'arc, ou encore des moments plus ludiques, comme une chasse aux trésors : « Plus les épreuves sont diversifiées, moins on sait qui va gagner, car on peut être une excellente coureuse, mais se révéler nettement moins bonne en orientation, par exemple ! Il faut donc tout faire au mieux : c'est ce qui permet de se dépasser et d'être

fière de soi ! » Alors que le raid touche à sa fin, Stéphanie, 40 ans, a de quoi être fière d'elle : « Quand Emmeline, mon binôme, rencontrée dans un cadre professionnel, m'a proposé de participer avec elle, je l'ai d'emblée prévenue que je ne faisais aucun sport ! J'allais forcément la retarder voire la pénaliser. Mais elle m'a convaincue. C'était un vrai challenge pour moi : 3 mois avant de partir, je me suis inscrite dans une salle de sport, où je suis allée 3 soirs par semaine. Mais je ne serais jamais allée au bout de cette aventure sans les encouragements permanents d'Emmeline et la bienveillance de toutes les autres ! »

### Des associations soutenues

**Pour se soutenir, les participantes s'encouragent mutuellement, les mains se tendent, se serrent, se prennent.** À chaque étape, les premières arrivées accueillent les suivantes avec des « Tu y es ! », « Bravo ». Les binômes se tombent dans les bras, les larmes de fierté et de fatigue permettent aux émotions de s'exprimer. Cette année encore, Laïla Ouachi a réussi son pari : permettre aux participantes d'éprouver qu'elles sont fortes, qu'elles peuvent compter les unes sur les autres et que le monde peut compter sur elles : pour cette édition 2025, elles ont récolté plus de 30 000 euros qui permettront de soutenir plusieurs associations œuvrant pour les droits des enfants et des femmes. Cerise sur le gâteau : « On rentre chez nous avec une énergie incroyable, conclut Myriam. »

\*Renseignements et inscriptions : [sahraouiya.com](http://sahraouiya.com).

### Des raids en folie

**100 % féminin ou mixte... il y en a pour tous les goûts !**

**Le Raid Amazonas :** 100 % féminin et solidaire, il rassemble des participantes dans un pays différent chaque année...

Infos sur [raidamazonas.com](http://raidamazonas.com).

**Raid2Vous** organise des événements, mixtes ou non. Ses activités sportives soutiennent la lutte contre les violences faites aux femmes et dans le sport. Rens. sur [raid2vous.org](http://raid2vous.org).

**Défi d'Elles :** des raids plus ou moins longs, mixtes ou non, en France comme à l'étranger. Rens. sur [defidelles.co](http://defidelles.co).

# Objectif le Raid amazones en Thaïlande pour deux Embrunaises

Deux assistantes maternelles embrunaises participent au Raid amazones qui se déroulera en Thaïlande.

*Marc Morbelli*

Du 29 novembre au 9 décembre va se dérouler en Thaïlande à Kanchanaburi un Raid amazones. Deux Embrunaises vont y participer : Sonia Marmugi et Nancy Gallino-Baille, l'équipe N° 14, Les Noun's amazoniennes. Toutes deux travaillent habituellement, et depuis plusieurs années, dans une structure d'assistantes maternelles à Embrun car elles sont passionnées de la petite enfance, elles sont toujours en quête de nouvelles activités et formations pour accompagner les enfants. Elles se connaissent ainsi très bien et ont une belle complicité. Il y a quelque temps déjà Nancy a eu l'idée de participer à ce Raid amazones multisport 100 % féminin et 100 % solidaire. Sonia aimant les défis a répondu « banco ». Cette aventure parcourt différentes régions du monde depuis 2001, cette année c'est la Thaïlande, 300 amazones vont se défier chaque jour. Pour ces mères de famille, de 42 ans pour

Nancy et 43 ans pour Sonia, c'est avant tout un défi personnel avec dépassement de soi. « Notre force, c'est nos passions communes, ainsi que de fortes valeurs de soutien et d'entraide qui seront essentielles tout au long du raid qui sera humainement riche, sportif et solidaire. Ces valeurs nous motivent plus que tout », commentent les amazoniennes.

Chaque équipe peut soutenir une association. Pour les deux Embrunaises le choix s'est porté sur l'association À chacun son Everest, laquelle a pour objectif d'accompagner les enfants atteints de cancer ou d'une leucémie et les femmes en rémission d'un cancer du sein.

« C'est une rencontre avec nous-mêmes »

Trente sponsors et partenaires se sont déjà engagés auprès des deux Embrunaises. Un partenariat a été conclu également avec l'école de Crots afin d'apporter des crayons

des Hautes-Alpes dans ce bout de la Thaïlande.

« Le top départ approche, c'est une folle aventure qui nous emmène vers de belles rencontres. C'est bien plus qu'un raid, pour nous c'est une rencontre avec nous-mêmes », concluent-elles.



Nancy Gallino-Baille et Sonia Marmugi prendront le départ de la course le 29 novembre. Photo Les Noun's amazoniennes

■



AVENTURE

# Trois Gardoises au raid Amazones en Thaïlande

aventure

**aventure**

Trois Gardoises (deux de Bellegarde et une de Sommières) participent à l'édition 2026 fin novembre en Thaïlande avec 291 baroudeuses. Six jours d'épreuve avec canoé, VTT, trail, tir à l'arc... pour se dépasser dans des décors de rêve.





# Relever le défi du Raid Amazones en Thaïlande

TOULON Mathilde et Audrey se préparent à participer à ce raid aventure 100 % féminin dont la 25e édition se déroulera en Thaïlande.

## Relever le défi du Raid Amazones en Thaïlande

PAR GRÉGORY RAPUC /  
 CORRESPONDANT LOCAL

Elles s'appellent Mathilde et Audrey, et forment un duo que rien ne semble pouvoir arrêter. Ensemble, elles s'apprêtent à vivre une aventure hors du commun : le Raid Amazones 2025, une expédition 100 % féminine, à la fois sportive, solidaire et humaine, qui soufflera l'an prochain ses vingt-cinq bougies. Direction la Thaïlande, en novembre, pour une semaine intense mêlant effort, partage et engagement.

Créé en 2001, le Raid Amazones rassemble chaque année des participantes venues du monde entier autour de disciplines aussi variées que la course à pied, le VTT, le canoë ou le tir à l'arc. Le concept : des matinées sportives placées sous le signe du dépassement de soi et des après-midis solidaires consacrées à des actions locales. Une manière de conjuguer goût de l'aventure et ouverture sur le monde, tout en soutenant des causes qui comptent. Deux associations soutenues  
 Sous le nom d'équipe " Les

Aventur'elles ", Mathilde et Audrey défendront une cause qui leur tient particulièrement à cœur : l'Association Sabine-Farge, créée en mémoire d'une jeune femme partie trop tôt et qui aide aujourd'hui des jeunes à concrétiser leurs projets de formation dans le transport et la logistique et " Vie de Tehani ", une association pour aider les enfants atteints du syndrome de Phelan Mc Dermid. Un hommage, mais aussi un élan de solidarité que les deux coéquipières souhaitent faire résonner bien au-delà des frontières du raid.

Mathilde n'en est pas à sa première aventure humaine. Sportive et engagée, elle voit dans ce défi " *un moyen de se dépasser tout en donnant du sens à l'effort* " .

Audrey, son binôme, partage la même conviction : " *Ce raid, c'est une façon de prouver que la force du collectif peut déplacer des montagnes* ", confie-t-elle.

À travers cette préparation exigeante, les deux femmes mesurent la chance d'être entourées par celles et ceux qui les soutiennent déjà.

Pour mener à bien leur projet et porter haut les couleurs de leur

association, elles recherchent encore des partenaires et sponsors prêts à les accompagner dans cette aventure solidaire. Les suivre et les encourager, c'est aussi un peu partager leur rêve : celui d'un monde où le sport et la générosité avancent main dans la main.

Contact : [aventurelles83@gmail.com](mailto:aventurelles83@gmail.com)



Mathilde et Audrey s'élançant pour une aventure solidaire en Thaïlande. PHOTO D. R.

# Thaïlande : quatre aventurières au départ du Raid Amazones

Le Raid Amazones fête cette année son quart de siècle en Thaïlande. Créé par l'ex animateur de télévision Alexandre Debanne en 2001, cet événement 100% féminin rassemble des femmes venues du monde entier pour repousser leurs limites dans un esprit d'entraide et de respect.

Durant six jours, du 29 novembre au 9 décembre, les participantes s'affronteront en équipes de deux ou trois sur des épreuves de VTT, canoë, trail, tir à l'arc et chasse au trésor, à Kanchanaburi, au nord de Bangkok. Les après-midi seront dédiés à la découverte culturelle et aux rencontres avec les habitants, fidèles à la devise du Raid : « Pas de moteur, que de la sueur ».

Quatre Haut-Garonnaises

Parmi les 291 aventurières, quatre Haut-Garonnaises s'élanceront sur les pistes thaïlandaises. L'équipe « Lalybi'raid » réunit Laurence Legros, Toulousaine passionnée, et Bianca Fedullo, sportive d'Escalquens. Deux autres Toulousaines seront aussi au départ : Lucille Darras, membre des « Radioactives », et Aurélie Sambucini, des « Amies'zones ».

Engagé et solidaire, le Raid

Amazones soutient cette année encore l'association « À chacun son Everest », fondée par Christine Janin, qui accompagne enfants malades et femmes en rémission de cancer. Pour ces quatre participantes, cette aventure dépasse le simple défi sportif : c'est un voyage intérieur, une rencontre avec soi-même et avec les autres, au cœur de la nature thaïlandaise.



*Une aventure physique et humaine. /  
Raid Amazones – ZBO*



## Objectif Raid Amazones 2026 pour les Amaz'elles

Émilie Guyon, Sophie Bauduin et Lise Detouillon travaillent toutes les trois au centre médico-social de Pontarlier et ont un projet en commun : participer au Raid Amazones 2026, un défi sportif 100% féminin mêlant engagement solidaire. Pour concrétiser cette aventure, les trois femmes sont à la recherche de sponsors.

« On a une collègue qui a fait le Raid Amazones en 2024. Je me suis dit que c'était quelque chose que je voulais faire. Je leur en ai reparlé et aucune n'a hésité », sourit Lise Detouillon. Avec Émilie Guyon et Sophie Bauduin, ces trois secrétaires au centre médico-social de Pontarlier forment l'équipe des Amaz'elles pour se lancer dans l'aventure du Raid Amazones en 2026, un défi 100% féminin. Chaque année, le Raid change de destination exotique (cette année il s'agissait de la Thaïlande) et pendant une semaine, les participantes se défient le matin dans des disciplines telles que le VTT, le canoë, le trail ou encore le tir à l'arc. L'après-midi, le sportif laisse la place aux rencontres avec la population. Un défi solidaire également, puisqu'une partie des recettes est reversée à une association locale, le

plus souvent en lien avec l'éducation. « C'est du dépassement de soi et en étant toutes les trois mamans, on a aussi envie de montrer qu'on n'est pas juste des femmes, avec le boulot et le rôle de maman, mais qu'on peut aussi se lancer des défis, qu'on est capables de le faire », sourient les trois amies.

Pour concrétiser cette aventure, elles doivent réunir la somme de 14 400 € d'ici le printemps, sans compter le prix du billet d'avion en fonction de la destination, qui sera connue en mars 2026. Elles recherchent alors du soutien de la part de sponsors, qu'elles pourront représenter sur la ligne d'arrivée de chaque épreuve. Elles ont également créé une cagnotte en ligne et se rendent sur les vide-greniers et bientôt sur les marchés de Noël pour vendre des boucles d'oreilles, porte-clés, pochettes, le tout fait main.

« On organise aussi une soirée fondue le 28 novembre à La Première à Pontarlier ».

C.T

**Pour les soutenir et les suivre :**  
@les\_amazelles sur Instagram,  
les.amaz.elles sur Facebook



Sophie Bauduin, Lise Detouillon et Émilie Guyon forment les Amaz'elles. ©DR

**TV**



► 10 décembre 2025

[> Ecouter / regarder cette alerte](#)

## Joana et son équipe brillent aux Red Amazones

06:10:11 Et puis on vous parle ce matin d'une championne rhodanienne qui est arrivée deuxième en équipe aux Red Amazones. Bonjour Joana, merci beaucoup d'être avec nous ce matin en direct depuis la Thaïlande. Vous êtes originaire d'Irénée. Bravo tout d'abord à toutes les trois pour cette deuxième place avec votre équipe. Les deux un. Alors déjà, expliquez nous en quoi consiste cette aventure. Racontez nous c'était une compétition sur six jours multidisciplinaire, donc on a dû faire à la fois de la course à pied en trail, avec des montées et des descentes sur des terrains vraiment très variés, différentes. 06:11:29 On a fait du VTT, on a fait du canoë, on a fait du tir à l'arc de Running bike, donc on n'a pas arrêté pendant toute la semaine. Ça a été c'est ma première participation. 06:12:01 C'est mes coéquipières qui avaient eu l'occasion d'y participer il y a une dizaine d'années en Californie. Et là, on voulait se challenger à l'aube de 50 ans pour se lancer un défi à la fois sportive mais aussi mentale. Et le faire ensemble pour se surpasser. Est ce que vous vous étiez préparée et comment? Comment vous étiez préparée toutes les trois? Oui, on en a eu un long. Pendant presque toute une année, on a à la fois préparé le rêve avec parce que côté financière et pour soutenir notre association, etc. On a fait des marchés de Noël, on a fait tout un tas d'actions tout au long de l'année et après, sportivement, on s'est préparé pour faire toutes les différentes épreuves dans beaucoup de course à pied, mais aussi de VTT d'entraînement et l'association pour laquelle vous avez participé à ce Raid Amazones. 06:13:04 Est ce que vous pouvez nous en parler? Oui, c'est l'association Etoile de Neige qui a été créée par Marianne Dreyfus et qui accompagne des enfants et des jeunes malades atteints de la mucoviscidose. Et notre participation, c'est aussi de les aider à faire des stages sportifs en été à la plage et en hiver à la neige. Et donc c'est une association qui nous touche beaucoup et pour lequel on était très fiers de représenter un vrai défi solidaire. On l'a entendu. Le prochain défi, justement, est ce que vous avez prévu de reprendre le départ de la 26<sup>e</sup> édition pour les 26 ans du Raid Amazones ou est ce qu'il y a autre chose qui vous tente? Vous avez raison qu'il faut toujours se lancer des défis. Et maintenant que je suis sur ma lancée, je me suis dit pourquoi pas? Je me suis dit pourquoi pas tenter le marathon de Lyon au mois d'octobre 2026. 06:14:05 Donc je crois que ce sera ça mon prochain défi un marathon. Et bien on vous retrouvera alors sur le départ à Lyon pour le marathon de la Reunion. Merci beaucoup Johanna, Brett et votre équipe les Durand d'avoir répondu ce matin à nos questions sur BFM Lyon depuis la Thaïlande. Bravo encore pour vos prix qu'on montre ce matin en direct sur BFM Lyon ce deuxième prix par équipe donc pour les 25 ans du raid Amazone. Merci beaucoup à toutes les trois. 06:14:38

L'Équipe

Pays : France

EMISSION : L'EQUIPE DE GREG

DUREE : 19

PRESENTATEUR : GREGORY ASCHER



► 03 décembre 2025

> [Ecouter / regarder cette alerte](#)

## Éric Clapton

17:41:00 Ce que c'est Eric Clapton? Peut être. Il va vraiment super vite en tout cas, celui. Là? Est. 17:41:19



## Raid Amazone : une aventure solidaire malgré les défis

08:12:53 Heures. Oui, c'est ce que fait un couple. Marie s'est transformé en coach sportif en on rechute depuis quelques temps face au cancer. 08:13:02 Elle ne pourra pas participer avec ses amis à leur prochain défi, le raid Amazone. Mais elle tient tout de même à apporter sa force mentale, sa niaque, comme elle dit. Elles vont représenter notre amitié, notre lien. Et puis aussi mon parcours, mon parcours de santé qui est un peu compliqué. Elles vont, elles vont défendre tout ça, toutes ces causes là. Donc elles partent un peu avec le sac à dos bien rempli. Donc voilà, il ne faut pas qu'elle oublie et qu'elle y aille à fond. Depuis plus de deux ans, elles se sont mobilisées pour trouver du financement auprès de différents sponsors. Elles ont même vendu des pâtisseries, participé à des lotos afin de pouvoir vivre leur aventure. On va se dépasser pour nous trois. Déjà parce qu'on est une équipe. Même si on est une équipe de deux, on sera toujours une équipe, un trio et on va aller jusqu'au bout, même dans les difficultés. Là bas, faudra que tu mettes quand même Tassel pas trop basse parce que tu seras moins en montée. Des difficultés, il y en aura pour ces pour ces Amazones. 08:14:01 Et il faudra aussi relever des défis sportifs VTT le tir à l'arc, le canoë, le running bike et la chasse au trésor. Donc on appréhende énormément avec Claire la chasse au trésor. Parce que l'orientation, c'est compliqué pour nous de chercher le dépassement de soi, pousser toujours plus loin ses limites. Mais ce raid, c'est aussi la découverte d'un pays. Il n'y a pas que la partie sportif, il y a quand même une grande partie humaine. Les après 12 h, on va rencontrer des habitants, des enfants et moi je voulais cette partie humanitaire. Claire et Sonia s'envoleront samedi pour la Thaïlande. Une aventure solidaire qu'ils partageront même à distance avec Marie. 08:14:44



► 30 novembre 2025

[> Ecouter / regarder cette alerte](#)

## Raid Amazone : 25 ans d'aventure sportive féminine

03:58:04 Un anniversaire dans votre local, celui du Raid Amazone qui fête ses 25 ans. Une aventure sportive solidaire et 100 % féminine. Fondée en 2001 par Alexandre de Bannes. Il y a sept participantes des Pays de la Loire des par le 29 novembre et ce sera en Thaïlande. J'ai le plaisir de recevoir l'équipage des surprises. On va voir si elles sont surprises. Nathalie Retière. Bonjour Nathalie, bonjour. Et puis Stéphanie au trot. Bonjour également à Stéphanie. Nathalie vous êtes de Saint Julien de Concel Stéphanie de Saint Martin du Désert. Exactement Situé un petit peu. Alors est ce que c'est votre première participation? on est un peu orienté et je me suis retrouvé à tomber sur le raid Amazone, donc j'ai tout de suite été intéressé par le projet et j'en ai parlé rapidement à Stéphanie et Stéphanie que vous avez été convaincues complètement. 03:59:14 Oui, c'était quelque chose qui me trottait dans la tête depuis un certain temps. On cherchait un peu le format et on a trouvé que ce format raid amazones nous correspondait parce que c'est sportif, mais c'est aussi des activités l'après 12 h. Un petit peu solidaire donc, et c'est pour la bonne cause. Exactement le préciser. On va parler de l'association dans un instant. Mais justement, quand vous dites ces sportifs, il y a plusieurs épreuves VTT, canoë, tir à l'arc, trail en pleine nature et run bike. Exactement, Exactement. Alors vous vous êtes entraînés pour tout ça? Oui, exactement. Oui, oui, oui, On a innové parce que c'est vrai qu'on connaissait pas non plus le tir à l'arc, donc c'est pas simple. Le tir à l'arc c'est en fait ça demande beaucoup de précision dans la posture pour ma part, c'est le VTT, Le VTT je suis pas, je ne suis pas forcément très très très fort en vélo, mais bon, là je me suis bien entraîné 31 kilomètres ces derniers temps. 04:00:27 Les petites roulettes ne sont pas les petites roulettes et l'assistance électrique non plus et non plus. Et alors? Il faut préciser. Ce sera donc en Thaïlande. Je me dis c'est un pays que vous connaissez déjà. Peut être l'occasion de m'y rendre en famille en 2018? Pour Stéphanie et moi, c'est une découverte. Donc là, vous ne connaissez pas? Non, je ne connais pas l'Asie, donc c'est une belle découverte. Qu'est ce que vous redoutez le plus? Évidemment, quand on a comme ça un rêve de sportif, c'est évidemment la santé, le physique, m'en donner et cela va vous demander vous redoutez quoi? 04:01:01 L'acclimatation? Parce que le climat en Thaïlande n'est pas le même que chez nous. C'est quoi un peu les craintes que vous pouvez avoir? Moi j'ai pas de crainte particulière, mais c'est vrai qu'on a anticipé justement cette histoire de température et de décalage horaire. Est ce que ça peut changer la donne? Voilà tout à fait. Donc nous on part en amont, on part dès ce week end sur la Thaïlande justement pour anticiper tout ça. On vous explique c'est quoi exactement? Oui, et puis lors de nos entraînements cet été, on a essayé aussi de courir en Angleterre, de nature un petit peu plus chaude, pour voir, pour pouvoir supporter, supporter la chaleur qui est une chaleur différente, forcément, même s'il a priori, on débute les activités tôt le matin. Oui, donc je pense que c'est justement pour éviter de subir en pleine après 12 h les activités sportives uniquement très très tôt le matin. Oui, je disais, c'est une aventure solidaire avant tout. Vous allez soutenir une association, dire un petit mot, Oui qui est basé sur la périphérie de Nantes et qui accompagne les femmes qui sont dans un parcours sur le cancer. 04:02:11 Donc voilà, c'est une maison qui aide les personnes, qui soutient et on en décalage aussi un petit peu. On a décidé dernièrement de aussi soutenir Urgence maltraitance animale. Donc c'est une deuxième association et on avait envie parce que ça nous tient à cœur aussi, la protection animale. On est très bien, on est toutes les deux avec des animaux à la maison et voilà, c'est dit. Voilà, on a été sensibilisé aussi bien côté humain que côté animal. Donc voilà, on soutiendra deux associations et je précise ma parenthèse, on les a déjà reçues. Oui, le plateau pour oui, pour leur donner un coup de pouce, non, C'est une belle, une belle association. On va pouvoir vous suivre sur les réseaux sociaux. Oui, complètement. Vos aventures et oui! ne pas juste sur Facebook avec tout simplement le nom de notre équipe. 04:03:04 C'est surprenant, c'est surprenant et Instagram également. Donc il va falloir poster régulièrement des photos. Oui, un peu de vie de face. Et après? Après, les partenaires aussi pourront nous suivre sur le site d'Amazon directement puisqu'il y aura tous les jours. Le classement, le classement de nos performances. Équipage A combien d'équipage à peu près? En terme d'équipage? Je ne sais pas. Normalement, on doit être à peu près 300 concurrents tout aussi concurrents et des équipes de deux ou de trois équipes, deux

**TELENANTES**

**Pays** : France

**EMISSION** : TELENANTES

**DUREE** : 360



► **30 novembre 2025**

[> Ecouter / regarder cette alerte](#)

ou trois. Merci à toutes les deux d'être venus, on va vous faire plaisir. Bon courage pour. Merci, merci, c'est gentil. Dynamique. Vous avez. 04:04:04



► 28 novembre 2025

[> Ecouter / regarder cette alerte](#)

## Deux Grassois au Raid Amazones pour soutenir Louka

11:36:20 Demain, deux Grassois s'envoleront pour la Thaïlande pour participer au Raid Amazones en raid 100 % féminin et solidaire. Caroline et Maud s'embarquent donc dans une aventure sportive avec son lot de difficultés et humaines à la découverte de la culture locale. Mais surtout, elles vont soutenir une cause qui leur est chère récolter de l'argent pour Louka, leur petit voisin atteint d'une maladie génétique rarissime. Véronique Varin et Denis. Elles devront compter l'une sur l'autre car Maude et Caroline ne partent pas en Thaïlande faire du tourisme, mais arriver ensemble au bout du Raid Amazones. Cette aventure, ce sont six jours d'épreuves sportives en totale immersion dans la nature rude rude défi que ces deux Grassois ont déjà relevé en 2022. 11:37:03 On a vu les erreurs qu'on avait fait il y a trois ans. On s'est entraîné un peu plus dur pour palier à ces erreurs là. Elle a raison. On s'est préparé physiquement, mentalement. On est prête pour ces deux mamans chefs d'entreprise. Le défi est aussi de s'organiser pour partir loin pendant plus d'une semaine. Mais elles ont la motivation et la complicité nécessaires. On est un peu des aventurières. On n'aime pas la monotonie. On veut faire des choses pour nous. On arrive à tout concilier, à la fois un peu d'organisation. Mais voilà, on fonctionne toutes les deux pareil. Ce raid est aussi un événement solidaire durant lequel les concurrentes et de la population du pays hôte ainsi que des associations françaises qui leur sont chères. On est vraiment sur une expérience de vie complète. Il va y avoir le fait de partager dix jours avec des femmes comme nous qui entreprennent, qui ont un bon état d'esprit. Il y a le fait que ça rayonne et que du coup, on va pouvoir récolter des fonds pour CCAS. Lucas, c'est ce petit garçon atteint d'une mutation génétique dix personnes dans le monde. 11:38:01 Une maladie qui retarde les apprentissages, notamment de la motricité et du langage. Une maladie sans traitement, sans recherche pour en trouver. Nous, notre seule solution, c'est de bien qu'ils fassent énormément de thérapies. Et ces thérapies, elles ont un coût assez astronomique. Il y a une grande partie qui n'est pas pris en charge par la sécurité sociale. Donc en fait, chaque action qu'on peut faire pour nous car en fait est très importante. Tous les stages intensifs qu'il fait, c'est les progrès sont énormes et franchement, on remercie les personnes en tout cas qui nous aident pour ça. Et Lucas le sait, il peut compter sur ses deux amazones pour aider à financer ses progrès. Si. 11:38:41



► 04 décembre 2025

> [Ecouter / regarder cette alerte](#)

## Un trail exotique en Thaïlande

21:52:02 Alors récemment, plusieurs fois, c'est quoi vraiment un trail? Les quels sont j'allais dire les ingrédients? Romain tu nous en dit un petit peu plus? Ben oui, d'abord les amis, un peu à l'image de Thomas, on a envie de vous donner du rêve. Je suis un peu comme ça Freddy On n'est pas tout à fait en Indre et Loire ou en Loir et Cher. Vous allez découvrir parce qu'on va découvrir la Thaïlande. C'est le début de la de Z. Comment? Justement là, par un trail. Il y a quelques intentions. Les participants traversent des rivières, mais on peut dire que jusqu'ici ça reste assez gentillet. Plus près de nous, le trail le plus connu au monde et donc de moi, c'est l'UTMB, l'ultra trail du Mont Blanc. Lui qui est diffusé, vous l'avez fait en mars. Non mais ça pourrait être un objectif. Après faut savoir qui course c'est de plus en plus de monde. Eh oui! Et donc il faut des tirages au sort, carrément L'arrache des dossards, c'est. Compliqué un succès d'un Tom. 21:53:01 On voit l'arrivée de Tom Evans qui finit en seulement 20:18:58. 21:53:04



► 23 novembre 2025

> [Ecouter / regarder cette alerte](#)

## Trois femmes face au cancer : une aventure solidaire en Thaïlande

18:19:45 C'est l'histoire de trois femmes de la région qui se battent contre le cancer. L'une d'elles, Marie, est atteinte de la maladie depuis quelque temps et elle ne pourra pas participer à la 25<sup>e</sup> aventure du raid Amazone. Alors ses deux amies, Claire et Sonia, vont courir pour elles à pied ou en VTT sur les routes de Thaïlande de Thaïlande. 18:20:00 C'est un reportage signé Jean Yves Blanc et Anne-Laure Souchon. Allez souffler un coup. Marie s'est transformée en coach sportif en rechute depuis quelques temps face au cancer. Elle ne pourra pas participer avec ses amis à leur prochain défi, le Raid Amazones. Mais elle tient tout de même à apporter sa force mentale. Il n'y a que, comme elle dit, elles vont représenter notre amitié, notre lien. Et puis aussi mon parcours, mon parcours de santé qui a un peu compliqué. Elles vont, elles vont défendre tout cela, toutes ces causes là. Donc elles partent un peu avec le sac à dos bien rempli. Donc voilà, il ne faut pas qu'elle l'oublie et que. Depuis plus de deux ans, elles se sont mobilisées pour trouver du financement auprès de différents sponsors. Elles ont même vendu des pâtisseries, participé à des lotos afin de pouvoir vivre leur aventure et me dépasser pour nous trois. Déjà parce qu'on est une équipe, même si on est une équipe de deux, on sera toujours une équipe, un trio et on va on va aller jusqu'au bout, même dans les difficultés. 18:21:03 Et là bas, il faudra que je me mette quand même à celle pas trop basse parce que tu forcera moi à monter des difficultés, il y en aura pour ces amazones. Et il faudra aussi relever des défis sportifs le VTT, le tir à l'arc, le canoë bike et la chasse au trésor. Donc on appréhende énormément avec Claire la chasse au trésor parce que l'orientation, c'est compliqué pour nous de chercher le dépassement de soi, pousser toujours plus loin ses limites. Mais ce raid, c'est aussi la découverte d'un pays. Il n'y a pas que la partie sportif, il y a quand même une grande partie humaine. Les après 12 h, on rencontre des habitants ou des enfants et moi je voulais cette partie humanitaire. Claire et Sonia s'envoleront samedi prochain pour la Thaïlande. Une aventure solidaire qu'elles partageront même à distance avec Marie. 18:21:56

LCI

Pays : France  
EMISSION : LCI  
DUREE : 31



► 07 décembre 2025

> [Ecouter / regarder cette alerte](#)

## Raid Amazon et la Thaïlande

07:40:20 Et d'autres femmes à l'honneur ce matin, celle qui participe au raid Amazone, c'est en ce moment en Thaïlande. Oui, c'est un raid qui a été créé par l'animateur Alexandre de Bal en 2001. Une course itinérante qui propose des épreuves de VTT, de canoë ou encore de tir à l'arc en pleine nature. Après la Guyane ou le Kenya, les aventurières passent cette année six jours dans la région de Bangkok. Toutes générations, tous niveaux confondus, dans un esprit de solidarité. Ça vous tente, vous? Bon, pourquoi pas. J'aimerais bien aller un duplex la semaine prochaine avec la famille directement en Thaïlande. On prend note. 07:40:50

TF1

Pays : France

EMISSION : JOURNAL DE 20H

DUREE : 14

PRESENTATEUR : ANNE-CLAIRE COUDRAY



► 07 décembre 2025

> [Ecouter / regarder cette alerte](#)

## Raid exceptionnel des amazones en Thaïlande

19:41:42 Et on se quitte en beauté avec des amazones à la découverte de la Thaïlande pour un raid exceptionnel de six jours. Ces femmes incroyables se dépassent et nous font rêver. Très belle soirée sur TF1 à la semaine prochaine. 19:41:56



## Raid Amazone : 25 ans d'aventure féminine en Thaïlande

05:43:33 Vous nous emmener à l'autre bout du monde? Exactement. C'est bien, dit Joanna avec un peu de tendresse comme ça, on va en Thaïlande en pleine nature. Décor de carte postale regarder une aventure 100 % féminine. Elles sont 287 par équipe de deux ou trois venues de toute la France. Le raid Amazone qui fête ses 25 ans, un rendez vous créé par l'ancien animateur télé. Regardez Alexandre Deschamps, c'est lui qui a donné le grand départ. Alors ça dure six jours au total. Il y a plein d'épreuves, de la course à de la course à pied. 05:44:01 On le voit sur ces images. Et hier, au menu du du canoë sur la fameuse rivière Kwai. Regardez moi ces images, C'est magnifique! Où est le pont? Où est le pont? Je ne l'ai pas trouvé sur les images. Alors il y aura aussi du VTT, du tir à l'arc. Donc c'est sport le matin. Et puis ce qui est bien, c'est que l'après 12 h, c'est rencontre avec la population locale. Écoutez. On est dans une bulle, on est entre nous, on pense à rien d'autre, On pense qu'à nous. On se dépasse. Rencontre de la population locale qui est adorable, qui donnerait tout alors qu'ils disant rien. Franchement, c'est incroyable, Incroyable! En plus, souvent ces femmes font ça pour des associations caritatives dont la bonne cause. C'est magnifique! Merci, Merci Cédric, Merci. 05:44:41



## Début du Raid Amazones en Thaïlande

22:48:33 On va terminer Céline sur des images du Raid Amazones. L'aventure a commencé aujourd'hui en Thaïlande. Oui, cette année, c'est la Thaïlande qui accueille les Amazones. Des centaines de femmes participent à cette aventure qui dure six jours. Aujourd'hui, elles ont couru environ quatorze kilomètres avec plus de 220 mètres de dénivelé positif dans la région de Kanchanaburi. Vous voyez l'image? Les paysages sont à couper le souffle. Demain, plus de course à pied. C'est c'est le canoë qui les attend sur la rivière Kwaï. 22:49:03 Le raid Amazone existe depuis 2001. C'est une course à laquelle toutes les femmes peuvent participer avec n'importe quel niveau. Et à chaque fois, les régions choisies offrent des paysages somptueux. C'est magnifique et cela donne envie d'y participer. Merci beaucoup Cyrine. 22:49:17



## Raid Amazone en Thaïlande : Épreuve de canoë

22:48:28 Pour finir, c'est une image comme hier du raid Amazone en Thaïlande. Et aujourd'hui, c'était l'épreuve du canoë qui attendait les participantes. Oui, elles se sont lancées. Elles se sont lancées par groupe de deux ou de trois pour aller rejoindre leur embarcation. Elles ont ensuite entamé un parcours de douze kilomètres sur la rivière Kwaï. Elles ont affronté les courants et les contre courants. Elles n'ont pas forcément été aidée par les Amazones. En tout cas, elles l'ont fait toujours. Vous le voyez dans un décor sublime. Forcément, ça donne de ça donne de la motivation. 22:49:01 Demain, l'épreuve qui les attendra se sera celle du VTT. Encore magnifique ces images, On sent que ça donne envie d'y participer. Merci beaucoup Céline, Mais c'était les sports. 22:49:12

**PRESSE WEB**



## Salleboeuf : trois sœurs unissent leur énergie pour une aventure sportive et solidaire en Thaïlande

Sophie, Lydie et Lucie s'apprêtent à vivre une aventure humaine et sportive en Thaïlande lors du [Raid Amazones](#)

Le 29 novembre, Sophie, Lydie et Lucie, trois sœurs, prendront le départ du [Raid Amazones](#). Cette aventure sportive et humaine de six jours se déroulera cette année en Thaïlande.

Au menu pour les 300 amazones engagées par équipe de deux ou trois, la participation chaque matin à des activités physiques telles que le VTT, le canoë, le trail et le tir à l'arc. L'après-midi, le raid sportif cédera la place à un programme axé sur la rencontre avec la population locale et des actions solidaires, notamment de soutien à une association locale dédiée à l'éducation des enfants.

Sophie, Lydie et Lucie ont coché toutes les cases de la préparation : le financement est pratiquement bouclé, les entraînements sportifs sont terminés et elles viennent de réceptionner leur package de participation (sacs, tee-shirts, casquettes, etc.). Il reste la valise à composer. L'adrénaline va bientôt œuvrer. Sophie est maintenant impatiente d'être au grand jour.

Suivi sur Facebook : Elles Gazent Elles au [Raid Amazones](#).



## « L'aventure d'une vie » : elles partent en Thaïlande pour participer au Raid Amazones

Trois collègues et amies du Bergeracois participeront à ce raid solidaire et sportif, qui se déroulera du samedi 29 novembre au lundi 9 décembre

« Pour moi, la plus grosse partie du Raid Amazones s'est déroulée ces dix-huit derniers mois, car cela demande une grande préparation. » Ce vendredi 28 novembre, Elsa Resende et ses collègues et amies Aude Bonifassy et Alexandra Barthaz s'envoleront pour Paris, avant de rejoindre le lendemain la Thaïlande pour prendre le départ, comme 300 autres femmes, du

### Raid Amazones .

Depuis des mois, ces salariées de la Communauté de communes Bastides Dordogne-Périgord à Lalinde, s'activent pour réunir les 13 140 euros nécessaires à leur inscription pour participer à cette aventure humaine et sportive à l'autre bout de la planète. Vente de goodies, de gâteaux sur les marchés, démarchage des sponsors, les « Super nanas » se sont démenées pour réaliser leur rêve.

### Culture sportive

« C'est Aude qui nous a présenté le projet », raconte Elsa. « Très différentes », les trois femmes se ressemblent malgré tout sur beaucoup de points. Elles partagent notamment une culture sportive, forgée au rugby. Elsa pratique le basket, Alexandra le cardio-training et la course à pied, et Aude va très régulièrement à la salle de sport. De quoi être armées pour les différentes épreuves physiques qui les attendent jusqu'au lundi 9 décembre. « Je pense que je vais avoir beaucoup de mal avec l'humidité quand même », imagine Elsa.

Le trio espère aller à la rencontre de la population, notamment des femmes et des enfants. Elles leur apporteront quelques maillots de basket, mais aussi des jouets collectés dans la classe du fils d'Elsa. Les trois Périgordines se mobilisent pour

l'Association maladie lipœdème France (AMLF) , qui se bat pour faire connaître cette pathologie qui a de nombreuses conséquences sur la vie de tous les jours. « J'en suis atteinte comme plusieurs membres de ma famille, relève Alexandra. Cette maladie n'est pas reconnue et rien n'est pris en charge. Moi-même je vais en Allemagne pour faire l'opération, ce qui représente 15 000 euros de ma poche. On espère que les gens aideront l'association. »

Les Super nanas, qui étaient sur liste d'attente jusqu'en août, sont désormais impatientes de s'envoler pour cette « aventure d'une vie ».

### Les sujets associés

Les initiatives solidaires en Dordogne Solidarité Sport Bergerac Lalinde Nancy Ladde Initiatives Société Dordogne



## Saint-Aulaye-Puymangou : deux pompiers du secteur participeront au Raid Amazones pour soutenir Madagascar

Camille Poirel et Sandra Guillot, infirmière et médecin, participeront au Raid Amazones en Thaïlande pour soutenir l'association Sahambala 28, qui œuvre pour la santé à Madagascar

Le Raid Amazones, depuis vingt-quatre ans, est le seul raid 100 % féminin où les concurrentes partent à l'aventure dans un pays exotique différent chaque année. Elles s'y découvrent elles-mêmes, à travers le sport et le voyage, et vivent une expérience humaine unique. Pour cette 25<sup>e</sup> année, le raid se déroulera en Thaïlande, à Kanchanaburi, du 29 novembre au 9 décembre, avec toujours la même philosophie : « Pas de moteur que de la sueur ».

Cette année, sur les 300 concurrentes, une équipe « d'amazones » sera eulalienne. Elle participera aux épreuves de VTT, canoë, trail ou tir à l'arc et partagera la vie des Thaïlandais, en les aidant dans leurs tâches quotidiennes et en découvrant leurs coutumes. Camille Poirel, infirmière de 32 ans, et Sandra Guillot, médecin de 52 ans, ont en commun ce goût du sport et de l'aventure. Elles se connaissent bien puisqu'elles travaillent ensemble dans le centre hospitalier local et en tant que pompier volontaire dans la caserne de Saint-Aulaye-Puymangou.

### Une cagnotte

Leur équipe se nomme « Les intrépides de Sirona », du nom de la déesse gauloise de la guérison. Elles soutiennent, dans cette aventure, l'association Sahambala 28. D'anciens collègues sont investis dans cette structure humanitaire qui améliore la santé dans les villages de brousse de la côte Est de Madagascar. Un dispensaire a été construit en 2014 à Ambila, des équipes médicales s'y rendent régulièrement pour dispenser des soins, éduquer aux règles d'hygiène et distribuer des médicaments.

Elles aussi, pour réaliser ce périple, recherchent des soutiens et des sponsors, la participation au raid s'élevant à 4 380 euros TTC par concurrente, hors billet d'avion.

Durant ce raid, on pourra les suivre sur leur page Facebook « Les intrépides de Sirona ». Elles ont également mis en ligne une cagnotte via [app.lacagnottedesproches.fr](http://app.lacagnottedesproches.fr).

## Deux Nogentaises sur le départ du Raid Amazones 2025



C'est accompagnée de sa sœur Tiphaine (à droite), que Ludmilla El Harfi part faire le Raid Amazones. © Radio Intensité

C'est les 25 ans du Raid Amazones cette année. Un raid 100% féminin, pour lequel quelque trois cents femmes partent chaque année à l'autre bout du monde afin de se dépasser et porter fièrement les couleurs d'une association. Cette année, les Amazones partent du 29 novembre au 9 décembre à Kanchanaburi, en Thaïlande. Deux sœurs de Nogent-le-Phaye sont dans la boucle.

Entre deux tournées de soins, Ludmilla El Harfi s'entraîne sans relâche. Le départ approche pour cette infirmière libérale, maman de quatre enfants. Déjà passionnée de course à pied, la Nogentaise de 44 ans s'est faite embarquer dans l'aventure par une proche qui avait déjà une expérience du Raid Amazone... C'est ma belle-sœur qui m'a embarquée dans cette aventure.

En 2018 exactement, elle est revenue de son premier rail d'Amazon.

Et puis un peu déçue par son aventure, elle a dit je vais retourner mais ce sera avec toi."

Les deux femmes s'inscrivent officiellement en 2023, suite à deux grossesses et la période du COVID. Le binôme parvient à réunir tous les fonds pour leur départ, cette année, en 2025. Mais tout ne se passe pas comme prévu... Ma belle-sœur s'est cassée le plateau tibia lors d'une course qu'on a fait ensemble, il

y a de ça quinze jours."

Là, Ludmilla ne voit qu'une seule issue : l'abandon. Si son binôme de tous les jours ne peut pas participer, hors de question de continuer l'aventure. C'était sans compter ces quelques mots prononcés par sa belle-soeur :

Pars avec ta sœur". "J'ai réfléchi et ça m'a semblé être une évidence. Mais sur le coup, je n'avais pas avancé à ma sœur, je ne sais pas pourquoi.



J'étais tellement déçue et puis triste que je ne voulais pas partir sans ma belle-sœur.

Un nouveau duo qui n'a rien à envier au premier se constitue alors à un mois et demi du départ."

Le nouveau binôme s'est créé à un mois et demi du départ. © Radio Intensité

Un nouveau duo donc, qui n'a rien à envier au premier se constitue alors à un mois et demi du départ. On s'entend bien et puis elle a la condition physique.

On est têtues toutes les deux.

On n'abandonnera pas déjà, ça c'est hors de question. Et puis moi, je veux me prouver beaucoup de choses à moi-même

et puis prouver à mes enfants qu'il n'y a pas d'âge pour réaliser ses rêves."

Ludmilla et Tiphaine porteront fièrement les couleurs de la Fondation Chevallier Debeausse, qui œuvre pour les enfants placés à l'Aide Sociale à l'Enfance. L'idée est de collecter des fonds, mais aussi de faire connaître cette association locale, basée à Alluyes. "Aujourd'hui, j'ai l'impression qu'on les met de côté.

Et ces deux enfants ont besoin qu'on parle d'eux, qu'on pense à eux.

Il n'y a personne pour ne serait-ce que les regarder et penser à eux", précise l'infirmière de 44 ans.

Le binôme s'envole donc le 29 novembre prochain à destination de Kanchanaburi, en Thaïlande. Malgré quelques rebondissements, Ludmilla va enfin vivre l'aventure qu'elle attend depuis des années.

Publié : 8h30 par Léa Gandon



## Raid Amazones : deux Euroises prêtes pour une aventure sportive et solidaire en Thaïlande

Du 29 novembre au 9 décembre 2025, Adeline Lempereur et Caroline Briquet participent au Raid Amazones en Thaïlande, un défi sportif et solidaire.

Du 29 novembre au 9 décembre 2025 se tient la 25e édition du Raid Amazones. Les 300 participantes s'envoleront pour Kanchanaburi, en Thaïlande, où les attend une aventure sportive et solidaire, en immersion auprès des habitants. Parmi elles, deux Euroises prendront le départ : Adeline Lempereur et Caroline Briquet.

Consultez l'actualité en vidéo Deux femmes énergiques en quête de défis

Amies grâce à leurs enfants, Adeline et Caroline se sont rapprochées autour de leur passion commune : la course à pied. Ensemble, elles ont fondé

l'AS Lubinoise , une association qui propose des rendez-vous running à ses adhérents.

Leur envie de dépassement et de donner du sens à leurs actions les a naturellement conduites au Raid Amazones . Caroline, a déjà participé lors de l'édition précédente au Sri Lanka.

« Ce que l'on vit pendant le raid est indescriptible. C'est incroyable, très riche humainement. Il faut le vivre pour comprendre. » Une aventure avant tout humaine

Pendant leur séjour, les participantes enchaîneront chaque matin VTT, trail, canoë ou tir à l'arc dans des lieux emblématiques. Bien que les épreuves restent accessibles à tous, Adeline et Caroline se sont préparées avec sérieux : séances de tir à l'arc, conseils pour le VTT et la course, inscription au VRAC pour prendre des cours...

« Ce n'est pas une compétition, on ne cherche pas de records. Ce qui nous attire, c'est le dépassement de soi, la solidarité, le côté humain » , expliquent-elles.

À lire aussi

Deux copines de l'Eure se préparent à partir au Maroc pour le rallye Roses des sables Les après-midis seront dédiés aux rencontres avec la population locale. Les deux Euroises ont prévu d'apporter des petits cadeaux pour les enfants, un geste en accord avec l'esprit du raid. Elles soutiennent par leur participation deux associations qui leur tiennent à cœur :

Bella Bellow Forever et

Mieux vivre avec le syndrome de Joubert pour lesquelles une cagnotte est en ligne.



## Près de Dieppe, l'Everest d'Alexandra Laval au raid aventure des Amazones en Thaïlande

C'est la 25e édition du [raid amazones](#) dont le départ sera donné le 29 novembre prochain en Thaïlande. Parmi les concurrentes, figure Alexandra Laval, cheffe d'entreprise à Longueville-sur-Scie, près de Dieppe. Elle s'est préparée à ce défi sportif, important pour toutes les personnes qui ont connu un problème de santé. « À chacun son Everest », c'est l'association caritative qui est soutenue par le raid aventure des Amazones qui fera sa 25e édition du 29 novembre au 9 décembre 2025 dans la région de Kachanaburi à l'Ouest de Thaïlande, non loin du fameux pont de la Rivière Kwai (NDLR : construit en bois en 1943 par des prisonniers militaires sous l'occupation japonaise dont le film éponyme de 1957 est un classique du cinéma de guerre). C'est aussi l'aventure d'une participante, Alexandra Laval, habitant Auppegard, près de Dieppe et cheffe de la société E'Caux nature à Longueville-sur-Scie. « J'ai fait une lourde chute en VTT et c'est le sport qui m'a permis de remonter la pente et de retrouver mon intégralité physique. L'association À chacun mon Everest aide les femmes et les enfants qui ont été victimes d'un grave problème santé ou atteinte du cancer du sein à retrouver confiance et santé à travers la pratique du sport. Mon cas personnel entre parfaitement dans le cadre de cette association. » À lire aussi On va largement dépasser les 1 000 coureurs aux 10 kilomètres de Dieppe Participante à l'Oxfam Elle fera ce défi aventure avec deux sœurs, Charline habite la région de Blois (Loir-et-Cher) et l'autre, Marie-Ange en région parisienne. « Ce sont deux amies qui sont sportives comme moi. et nous avons envie de nous lancer dans ce défi aventure. » Âgée de 46 ans, Alexandra a participé à la marche solidaire Oxfam de Dieppe. « C'était en 2023 et j'ai fini les 100 kilomètres. Je pratique aussi le VTT et j'ai fait une lourde chute. Le sport m'a permis de retrouver ma santé et j'ai voulu faire ce raid aventure en Thaïlande. » Le premier défi était de trouver le budget financier pour participer. « J'ai été grandement aidé par bon nombre de partenaires pour aller Thaïlande, un pays dans lequel je ne suis jamais allée. » À lire aussi À Dieppe, une association va organiser sa première fête du manga pendant deux jours Découverte du tir à l'arc L [Raid amazones](#) regroupe plusieurs défis sportifs : course à pied dans la nature, VTT, canoë, tir à l'arc, bike and run (épreuve regroupant de la course à pied et du VTT) et une chasse au trésor. Alexandra Laval s'est préparée physiquement à ces disciplines sportives. « Je pratique la course à pied et le VTT. En revanche, j'ai découvert le tir à l'arc avec l'une de mes partenaires en région parisienne. Nous nous sommes regroupés quand nos agendas nous le permettaient pour assurer les automatismes notamment en canoë. Notre but est de terminer le défi toutes les trois. Il existe un classement mais il est symbolique à nos yeux. » À lire aussi Envie de jouer au padel à Dieppe ? Une enquête est lancée sur les réseaux sociaux « C'est aussi le côté humanitaire de ce défi qui me plaît » Alexandra Laval aime beaucoup la deuxième partie de ce raid. « Les rencontres avec les populations locales. C'est un aspect du raid qui est très important pour moi. Je n'oublie pas l'aspect tourisme de ce défi, d'ailleurs je pars deux jours avant le début de l'épreuve afin de visiter la capitale Bangkok, mais les rencontres avec des Thaïlandais et Thaïlandaises seront enrichissantes à mes yeux. Nous allons hors des sentiers battus. Nous apporterons des fournitures scolaires et nous participons à des actions en faveur de l'éducation des enfants. C'est tout le côté humain qui m'intéresse. Je vais également faire des rencontres avec d'autres participantes issues d'autres régions et d'autres milieux. » Alexandra Laval attend le grand départ vers la Thaïlande. « Je n'emporte que mes affaires personnelles et mes chaussures de sport. Les canoës, les VTT et même des polos Raid aventures sont fournis par l'organisation sur place. »



## Dans l'Eure, deux amies se lancent dans le Raid Amazones pour aider Emma

Deux amies euroises, Delphine Poret et Gaëlle Straub, s'envolent samedi 29 novembre 2025 pour le Raid Amazones en Thaïlande, un défi sportif et solidaire.

Samedi 29 novembre 2025, Delphine Poret et Gaëlle Straub s'envoleront de Roissy, pour participer au Raid Amazones en Thaïlande.

Consultez l'actualité en vidéo « C'est un raid sportif 100 % féminin et solidaire qui réunit plusieurs disciplines sportives, indiquent les deux jeunes femmes. Il y a de la course à pied, du canoë-kayak, du VTT du tir à l'arc, de la course d'orientation et du run and bike le matin. L'après-midi est consacré à la découverte de la population locale ». Directrice de crèche à Ferrières-Haut-Clocher, Delphine habite à Bacquepuis. Technicienne de laboratoire coloriste, Gaëlle Straub vit à Cauffry dans l'Oise. «

Nous sommes amies depuis vingt ans , souligne Delphine.

Nous étions à l'époque voisines d'appartement à Évreux » . Ces deux copines ne comptent plus les vacances partagées et les courses à pied disputées côte à côte.

Emma dans le cœur

« Cela fait des années que nous voulions faire un truc comme ça, rappelle Delphine. Gaëlle a vaincu deux cancers du sein, pendant les périodes où je mettais au monde mes deux enfants. Il y a un an et demi, nous nous sommes dit : c'est maintenant ou jamais ! » À lire aussi

Raid Amazones : deux Euroises prêtes pour une aventure sportive et solidaire en Thaïlande  
Delphine a déjà couru plusieurs marathons. Gaëlle est surtout adepte de trail en montagne. Elles se sont formées aux autres disciplines, pour aborder ce raid dans les meilleures conditions, tout en cherchant des sponsors pour financer leur défi. « Nous avons réussi à récolter les 10 500 € nécessaires pour financer notre projet, saluent-elles. Nous avons même obtenu un peu plus. À notre retour, nous remettrons la différence à l'association

Emm'la vie de Surtauville pour laquelle nous courons. Elle œuvre pour Emma, une jeune fille de 18 ans qui souffre de la mucoviscidose ».

Les deux équipières au dossard 45 partagent la même vision de la vie :

« Il faut croire en ses rêves et ne rien lâcher. La vie est semée d'épreuves. Il faut se battre et la croquer à pleines dents ! » Elles auront tout loisir de le faire, du 29 novembre au 9 décembre 2025 en Thaïlande !

Site internet : [lesamazonesdemma.fr](http://lesamazonesdemma.fr)



## Pour récolter des fonds contre le cancer, ces trois amies d'Hédé-Bazouges participent à un défi sportif en Thaïlande

Myriam Fontaine, Hélène Loisel Bechet et Coralie Bourgeois devaient s'envoler pour la Martinique, en novembre 2024, pour le raid des Alizés. Il a été annulé. Les trois amies n'ont pas renoncé à leur rêve, et vont partir en Thaïlande fin novembre, pour le 25e raid des Amazones.

En 2024, Hélène Loisel Bechet, 46 ans, pratiquant la course à pied et le cross training, avait proposé à ses amies d'Hédé-Bazouges (Ille-et-Vilaine) Coralie Bourgeois, 44 ans et Myriam Fontaine, 51 ans, de se lancer dans un défi sportif et solidaire : le raid des Alizés, en Martinique. Nom de code de l'équipe : la Team Hédé Corasso. Mais un an plus tard, le trio de sportives a dû renoncer à ce projet, le raid ayant été annulé.

Elles changent de destination

Le trio ne capitule pas pour autant. Contre mauvaise fortune bon cœur, les trois amies se tournent finalement vers le raid des Amazones, en Thaïlande, dont la 25e édition se déroulera du 29 novembre au 9 décembre. « Il s'agit de six jours d'épreuves sportives : course à pied, VTT, canoë et tir à l'arc, en totale immersion dans la nature thaïlandaise, souligne Hélène Loisel Bechet. Nous voulons prouver que rien n'est impossible, qu'avec de la volonté, de l'amitié et une bonne dose de folie, on peut soulever des montagnes. »

Myriam Fontaine, elle, y voit « une expérience profondément humaine, où l'entraide et la solidarité l'emportent sur la performance ».

Soutenir la lutte contre les cancers ORL

Au-delà du défi sportif, la Team Hédé Corasso souhaite faire connaître l'association Corasso, qui œuvre pour informer, accompagner et soutenir les personnes touchées par les cancers de la tête et du cou.

Pour cela, les trois coéquipières ont ouvert une cagnotte en ligne, dont l'intégralité reversée à l'association Corasso. « À ce jour, précise Coralie Bourgeois, les dons atteignent la somme de 1 040 €. » Un engagement qui a du sens. « Hélène, la capitaine de l'équipe, a dû affronter une récurrence d'un cancer ORL. De là est née l'envie de se lancer dans un défi sportif et solidaire, symbole de résilience et d'espoir », rappelle Coralie Bourgeois, un an après la naissance du projet.

Contact : [teamhedecorasso@gmail.com](mailto:teamhedecorasso@gmail.com)

Coralie Bourgeois, Hélène Loisel-Bechet et Myriam Fontaine.

Archives Ouest-France



## Ces trois sœurs s'apprêtent à participer à un raid humanitaire et sportif au Vietnam

Avec ses sœurs, Lucie Giraudet, habitante du Coudray-Macouard (Maine-et-Loire), se prépare à vivre un raid sportif et humanitaire à l'autre bout de la planète. La fratrie gagnera à la fin du mois de novembre 2025 le Vietnam pour cette nouvelle aventure, un rendez-vous qu'elles honorent depuis plusieurs années maintenant.

Depuis plusieurs années, Lucie Giraudet et ses deux sœurs Sophie et Lydie ont pris l'habitude de participer à des défis sportifs et humanitaires. Cette année, elles ont décidé de participer au [Raid Amazones](#), un raid itinérant qui propose aux participantes d'aller ensemble au-delà de leurs limites, à la découverte d'elles-mêmes et des autres, dans des paysages exceptionnels et des cultures différentes. La Coudraisienne et ses deux sœurs s'envoleront pour Kanchanaburi, au nord de Bangkok, à la fin du mois de novembre 2025, pour vivre ce nouveau défi.

« Le côté entraide est important pour nous »

Cette année, on voulait refaire un raid sportif et humanitaire, car c'est la formule qui nous plaît le plus. Le côté entraide est important pour nous, explique Lucie Giraudet. On a découvert le [Raid Amazones](#) sur les réseaux sociaux et deux amies m'en avaient parlé. Elles se sont donc inscrites il y a deux ans maintenant, pour participer à cette édition qui se déroulera au Vietnam.

La fratrie n'habite pas la même région. C'est donc principalement chacune de leur côté qu'elles se préparent physiquement. On essaye quand même de se retrouver une fois par mois, poursuit celle qui habite au Coudray-Macouard. Notamment car on a dû trouver des sponsors, collecter des fonds en organisant des événements. Pour cela, elles ont créé une association, domiciliée à Niort, chez leurs parents, et ville de ralliement pour les trois sœurs. La cause soutenue ? L'île de Mayotte, qui a été frappée par un cyclone en 2024 et qui a malheureusement été rapidement oubliée... Aucun humain dans une telle situation ne mérite d'être oublié, et croyez-moi ce n'est pas une cause facile à défendre !

### Des défis sportifs et de l'immersion auprès de la population

Les quelques semaines qui les séparent du grand départ sont les plus stressantes à l'entendre : On a peur que l'une d'entre nous se blesse, qu'il y ait un problème avec l'avion... Une fois sur place, Sophie, Lucie et Lydie affronteront les autres duos ou trios, dans des défis sportifs, qui se dérouleront tous les matins. L'après-midi on sera plongé dans la vie locale, en accompagnant des enfants dans leurs activités, détaille la participante. Ce qu'on gagne ? Je ne sais pas, je me suis même pas posé la question ! On est là uniquement pour l'entraide, vivre l'expérience ensemble et surtout ne jamais abandonner.

Leur aventure est à suivre sur la page Facebook Elles Gazent'L au [Raid Amazones](#).

Les trois sœurs se lancent dans un nouveau défi sportif et humanitaire.



DR



## Terranjou. Départ imminent pour les Amazones

Camille, Lucie et Élodie, trois amies et mamans, sont désormais prêtes à se lancer dans leur aventure du [Raid Amazones](#), un raid sportif et humanitaire 100 % féminin, au cœur de la Thaïlande. Après avoir bouclé leur budget en organisant des événements, en vendant des goodies et en séduisant par leur projet nombre de sponsors et de particuliers, il leur a fallu tester leurs aptitudes sportives pour les épreuves qui les attendent, telles que le canoë, le tir à l'arc, le VTT ou le trail, des sports qu'elles n'ont pour certaines jamais pratiqués.

À la différence d'autres raids bien connus, celui-ci ne fait pas appel à un périple en voiture, mais se distingue par des épreuves sportives le matin et la découverte du pays l'après-midi. Leur projet soutient en parallèle l'association Petit cœur de beurre, aidant les patients atteints de cardiopathies congénitales, une maladie à laquelle elles ont été confrontées.

Pages Facebook et Instagram « Lescoeursdulayon Raid Amazone », [lescoeursdulayon@gmail.com](mailto:lescoeursdulayon@gmail.com)

Camille, Lucie et Élodie sont prêtes pour le grand départ.

CO



## **GARD Bellegarde et Sommières représentées au Raid Amazones 2025**

Le Raid Amazones célèbre ses 25 ans d'aventures sportives, solidaires et 100 % féminines, avec une édition 2025 en Thaïlande réunissant 291 participantes pour six jours de défis sportifs et de découvertes culturelles.



## Terranjou. « Dépasser nos limites pour une bonne cause »

### 3 QUESTIONS À

Lucie Girault, Camille Rochais, Élodie Fournier sont amies et mamans. Elles jouent au foot ensemble et ont en commun l'envie d'aventures, le dépassement de soi. Ensemble, elles participeront bientôt au [raid Amazones 2025](#).

Comment est née cette idée de participer à un tel raid ?

Lucie Girault : « Nous souhaitons participer à ce genre de challenge mélangeant sport, voyage et découvertes où nous pourrions dépasser nos limites pour une bonne cause, ceci dans un esprit de solidarité. Notre choix s'est porté sur le [raid Amazones](#) dont le départ est programmé le 29 novembre et qui nous emmènera très loin de chez nous, en Thaïlande. »

Cette année 2025 était dédiée à votre préparation ?

Élodie Fournier : « Ce raid, c'est bien sûr une préparation sportive avec du VTT, du canoë, du trail, du tir à l'arc, des disciplines que nous ne connaissions pas, mais c'est aussi de la logistique, la recherche de sponsors, la patience de l'entourage mais surtout, la découverte de soi à travers l'autre. Mes retards, le stress de Lucie, et à l'inverse, le trop « lâcher-prise » de Camille ont pu créer des surprises... Mais surtout beaucoup de jolis souvenirs et de fous rires toutes les trois lors de cette préparation. »

Parlez-nous du côté humanitaire.

Camille Rochais : « Deux d'entre nous ont été confrontées à la cardiopathie avec des opérations, dès la naissance pour mon fils Tiago, ou à l'âge adulte comme pour Lucie. C'était donc une évidence pour nous de soutenir l'association Petit cœur de beurre. Notre association s'appelle Les Cœurs du Layon, tout simplement, pour faire le lien entre l'association Petit cœur de beurre et notre situation géographique sur Tigné et Martigné-Briand. Nous aimerions surtout remercier les sponsors, notre entourage, la Commune de Lys-Haut-Layon : des soutiens indispensables pour permettre cette aventure. Il y a d'ailleurs toujours un lien vers notre cagnotte en ligne YAPLA qui reste d'actualité. Nous utiliserons l'application Polar step pour que les donateurs et nos proches puissent nous suivre. Chacun pourra également le faire sur le site du [raid Amazones](#), en recherchant l'équipe 322. N'hésitez pas à nous suivre sur les réseaux sociaux via Facebook et Instagram. »

Les Cœurs du Layon, équipe 322. Contact : [lescoeursdulayon@gmail.com](mailto:lescoeursdulayon@gmail.com)

Lucie Girault, Camille Rochais et Élodie Fournier vont participer au [raid Amazones](#) dont le départ est prévu le 29 novembre prochain.

DR



## Ces trois Bretonnes vont se dépasser pour la bonne cause, sur le Raid Amazones en Thaïlande

Créé par Alexandre Debanne en 2001, le Raid Amazones, raid 100 % féminin, se déroulera en Thaïlande du 29 novembre au 9 décembre 2025. Elles sont 291 baroudeuses à prendre le départ de cette aventure humaine dont sept Finistériennes. Marlène Desthomas, de Landunvez, sa sœur Jeanne et son amie Florie Moliera le font pour la cause des « P'tits Salés Bretons ».

291 baroudeuses venues de toute la France, dont sept Finistériennes, se donneront rendez-vous à Kanchanaburi, au nord de Bangkok (Thaïlande) à la fin du mois de novembre à l'occasion du Raid Amazones. Pendant six jours, par équipe de trois, elles se dépasseront à travers des épreuves comme le VTT, le canoë, le trail ou le tir à l'arc, en pleine immersion dans une nature préservée, à la rencontre de la population locale. Marlène Desthomas sera en trinôme avec sa sœur, Jeanne, et son amie Florie. Elles se lanceront pour la bonne cause, pour l'association Les P'tits Salés Bretons et leurs enfants.

Pour Martin et Augustine, atteints de la mucoviscidose

« Mon neveu Martin est atteint de la mucoviscidose, tout est parti de là, détaille Marlène Desthomas. Je suis très proche de ma sœur, Jeanne, et je voulais la soutenir. Au fil des événements que l'on a organisé, on a rencontré Florie, dont sa fille, Augustine, est atteinte de la mucoviscidose. On voulait se battre pour la cause toutes les trois ensemble. »

Il y a deux ans, elles ont découvert l'existence de ce raid. « On s'est inscrit. Ma sœur n'était pas du tout sportive du tout, mais depuis, elle ne s'arrête plus de courir. Le côté Amazones nous plaît mais aussi celui solidaire. Cette solidarité importe plus que le résultat et l'un des médicaments de la mucoviscidose, c'est le sport justement. L'exemplarité est l'un de nos valeurs. On se dépasse, déjà pour moi et mon fils qui n'a pas la muco, pour Martin, Augustine et aussi pour tous. »

Mobilisation solidaire

Les dons collectés par ces trois mères seront entièrement reversés Vaincre la mucoviscidose avec qui elles sont en partenariat. Pour les épauler, elles se sont débrouillées pour trouver des sponsors comme la société de transport B2P (principal sponsor), Décathlon, Diogène Production, le Bar de l'Océan à Argentan et d'autres.

« Le raid est la concrétisation d'une grande aventure qui n'a pas été de tout repos entre la recherche des sponsors, les événements pour soutenir nos P'tits Salés Bretons, la vie de mère de famille, le travail et les entraînements quotidiens. Mais nous sommes déterminées à nous dépasser en Thaïlande. Je veux montrer mon soutien à ma sœur et à Florie. »

Dans le même temps, « les hommes s'occuperont des enfants à la maison et les femmes vont se battre pour Martin et Augustine. On va pleurer de souffrance, de joie, on va se soutenir, se pousser mutuellement. Et si à un moment on doute, on pensera aux enfants et on hurlera notre cri de guerre : pour Martin, Augustine et pour les autres. »



On pourra suivre en direct et soutenir l'équipe 308 sur le site du [Raid Amazones](#).

Contact : [www.raidamazones.com](http://www.raidamazones.com) et la page Facebook « Les P'tits Salés Bretons ».

Marlène, Jeanne et Florie, les filles du team 308, sur le [Raid Amazones 2025](#).

Ouest-France



## Anne-Laure Pichon et Nadine Divay sont au départ du raid Amazones

Six jours d'épreuves sportives et de projets humanitaires, en Thaïlande : c'est le but de ce raid complètement féminin, auquel participe Anne-Laure Pichon, de Dinan (Côtes-d'Armor), en équipe avec Nadine Divay, de Québriac (Ille-et-Vilaine), du 29 novembre au 9 décembre 2025.

À la veille du départ, avec un stock de baume du tigre dans sa valise, Anne-Laure Pichon, 37 ans, de

Dinan (Côtes-d'Armor) , est prête pour l'aventure. Dans quelques heures, elle sera en Thaïlande, parmi 300 coureuses, pour le raid Amazones, le seul raid 100 % féminin et solidaire. Elle s'est inscrite avec une amie de Québriac (Ille-et-Vilaine), Nadine Divay, pour cette épreuve qui se déroule du 29 novembre au 9 décembre 2025.

C'est notre première participation, il faut être fou ! J'ai découvert le raid sur les réseaux il y a quelques années, mais ça n'était pas le bon timing. En novembre 2024, il y avait quelqu'un que je connaissais qui le faisait. Je me suis dit que ça me poursuivait et un mois après, on était inscrites ! », confie la Dinannaise. Si les inscriptions sont ouvertes à toutes, l'enjeu était ensuite de trouver le financement. Après une chasse aux sponsors, le binôme a ouvert une

cagnotte en ligne , accessible par leur page

Instagram « Alibabreizh » , nom de leur équipe.

Sport le matin, humanitaire l'après-midi

« Je considère que les projets ça rend vivant, j'adore voyager et ça allie des sports que j'aime beaucoup, et l'humanitaire. Tous les matins, pendant six jours d'épreuves, le binôme enchaînera les épreuves de VTT, de trail, de canoé, de tir à l'arc et une journée de chasse au trésor, pour un total de 87 kilomètres.

Comme il fera 25 °C de plus, on risque de partir tôt, vers 5 ou 6 h et, le soir, il y a toujours un débriefing de la journée, donc les nuits seront courtes. Il faudra assumer les courbatures, mais le corps va s'adapter et je ne me mets pas la pression ! Certaines ont un niveau très élevé et cherchent le chrono, nous, on ne s'est pas entraînées comme d'autres qui le préparent depuis deux ans.

Les participantes vont consacrer leurs après-midi à rencontrer les habitants, aider les écoles, donner du matériel... Le raid soutient l'

association À chacun son Everest , qui accompagne les enfants atteints de cancer et les femmes en rémission du cancer du sein. Les deux mamans se sont en plus associées à l'

association Les petits doudous du CHU de Rennes , qui œuvre pour améliorer la prise en charge des enfants à l'hôpital.



C'est aussi pour ces valeurs que l'équipe veut tout donner et pour leurs filles. On y va pour l'aventure, qui a un sens pour nous, pour se dépasser et montrer à nos filles que tout est possible avec de la détermination, même dans un monde qui fait peur. Tout ce qu'on a à gagner, c'est de revenir changées.

Pour suivre leur aventure : sur Instagram :

[https://www.instagram.com/aliba\\_breizh/](https://www.instagram.com/aliba_breizh/) Nadine Divay, de Québriac, et Anne-Laure Pichon, de Dinan, lors de leur départ pour le raid Amazone, cette année en Thaïlande.

Ouest-France



## À Poussan, le double défi d'une mère de famille de 47 ans, lancée dans l'aventure du 25e Raid Amazones

Alors qu'elle n'avait rien d'une baroudeuse, Stéphanie Paniagua, mère de famille de 47 ans, se lance dans le 25e Raid Amazones, en Thaïlande. Un double défi sportif et personnel.

Ce sont des histoires, ou plutôt des aventures humaines, qui se vivent davantage qu'elles se racontent. Mais les témoignages peuvent susciter des vocations.

Rien ne semblait prédisposer Stéphanie Paniagua à se lancer dans l'aventure du Raid Amazones. Mère de famille de 47 ans travaillant dans un laboratoire de recherche à Montpellier, "pas spécialement sportive", la Poussannaise n'avait pas l'âme baroudeuse ou l'envie d'un trip sportif à l'autre bout du monde. "En novembre 2024, j'ai entendu le témoignage de trois habitantes du Pic Saint-Loup parties disputer le Raid. Elles en décrivaient le principe et ça m'a interpellé car il rassemblait à la fois le côté sportif, le voyage et la découverte d'un pays, des échanges et un aspect humanitaire."

"Pour sortir de ma zone de confort"

L'expérience a fait cogiter Stéphanie. Encouragée par Cédric, son mari sportif, joueur de tennis de bon niveau du TC du Barrou, elle décide très vite de se lancer. "Pour moi, ça représentait un double défi : sportif et personnel. Cela me sortait de ma zone de confort et de mon naturel timide. Avec des enfants qui ont grandi, c'était le bon âge pour se lancer."

Voilà comment Stéphanie Paniagua se retrouvera dans quelques jours à Kanchanaburi, au nord de Bangkok, pour six jours d'épreuves (VTT, canoë, trail et tir à l'arc en pleine nature) et des temps de rencontres avec la population locale, du 2 au 7 décembre. Avec en filigrane l'objectif de collecter des dons au profit de l'association Les parenthèses de Marie, qui vient en aide aux femmes atteintes de cancer à la clinique Clémentville, à Montpellier.

Un attelage Nord – Sud

Elle formera équipe avec Dorothee Collonnier, Lilloise de 44 ans au profil similaire, rencontrée lors d'un meeting point.

Depuis, cet insolite attelage Nord Sud s'est rencontré trois fois et a mis le bleu de chauffe pour se préparer au mieux. Journée VTT et canoë l'été dernier dans le Gard, entraînement au tir à l'arc une fois par semaine à Frontignan pour Stéphanie, par ailleurs coachée par son mari. "On est peu à peu monté en régime et en distance en travaillant l'endurance", explique Cédric. Jusqu'au Tiers de marathon de Laverune, couru avec succès le 2 novembre.

Trois Héraultaises en Thaïlande, du 2 au 7 décembre

Créé en 2001 par Alexandre Debanne, le Raid des Amazones est le premier raid 100 % féminin, accessible quel que soit le niveau. Il rassemblera cette année 291 participantes de toute la France.



L'an passé, quatre Héraultaises de Saint-Martin-de-Londres (Muriel, Luce, Séverine et Roselyne) avaient constitué une équipe 100 % locale au Cambodge : les Pink Sein Loup. Cette année, en Thaïlande, elles seront trois à se lancer dans l'aventure, domiciliées à Poussan, Lamalou-les-Bains et Saint-Martin-de-Londres, au sein cette fois de trois équipes différentes.

"On a l'objectif de terminer l'épreuve sans objectif de temps. C'est une aventure à vivre pleinement. C'est plus l'accumulation d'épreuves qui fait un peu peur, surtout les deux trails de 14 et 9 km, avec 260 m de dénivelé positif", pointe Stéphanie, bien consciente qu'au-delà d'un défi sportif, c'est un passionnant challenge humain qui l'attend à 10 000 kilomètres de Poussan.



## Raid Amazones : Cécile, une Gardoise prête à vivre l'aventure thaïlandaise

Du 29 novembre au 9 décembre, 240 sportives enfilèrent leurs meilleures baskets pour fouler les sentiers thaïlandais lors de la 25e édition du Raid Amazones. Parmi elles, Cécile Sertori, originaire de Sommières, dans le Gard, entamera sa première participation.

"Fonce et ne réfléchis pas" encourage Cécile Sertori qui s'envolera ce 29 novembre pour la Thaïlande. La sportive originaire de Sommières, dans le Gard, s'apprête à relever l'un des plus grands défis de sa vie : le Raid Amazones, une aventure d'endurance et de dépassement de soi imaginée il y a 25 ans par l'animateur Alexandre Debanne.

"C'est un mélange d'envie et de trac. C'est un sacré défi. Plus on s'approche et plus on a envie d'y aller" , confie l'avocate en droit des affaires basée à Montpellier.

Ce projet, elle le nourrit depuis plusieurs années avec son amie Camille. Cette année, les deux quadragénaires ont décidé de franchir le pas pour fêter ensemble leurs 40 ans. Le déclic est survenu après un bouleversement majeur.

"Camille a eu un cancer du sein dont elle est aujourd'hui guérie. On s'est rendu compte que la vie est courte, qu'il ne faut pas attendre qu'il soit trop tard" , raconte Cécile. Un message qui fait écho à celui d'Alexandre Debanne, lui-même rescapé d'un grave accident de moto survenu en 1996 et convaincu qu'il faut

"chérir la vie". Une aventure humaine et solidaire

Réparties en équipes, les Amazones s'affronteront six jours durant dans des épreuves de VTT, canoë, trail, tir à l'arc et chasse au trésor, au cœur de paysages thaïlandais encore préservés.

"Ce ne sont pas des sportives professionnelles. Je voulais des "mesdames tout le monde" , raconte le fondateur,

"mais au Raid Amazones, elles découvrent qu'elles ne sont justement pas madame tout le monde". Pour Cécile, l'entraînement est devenu un rituel hebdomadaire : course à pied, séances d'altitudes. La sportive, déjà adepte du running, se prépare avec sérieux. À Sommière, sa famille suit l'aventure de près :

"J'espère que je rendrai fiers mes enfants", confie la maman de deux bambins de 9 et 7 ans.

Leur équipe, les Amies'Zones, est complétée par Aurélie, venue de Toulouse.

"C'est une très belle rencontre et c'est ça que je recherche dans cette aventure : la sororité, la rencontre entre femmes. Ça crée de liens incroyables" , avoue Cécile.

Une cause, un sens



Plus qu'un évènement sportif, un soutien à une cause humaine. Pour financer les 5 500 euros nécessaires à leur participation (frais d'inscription et vol), les trois amies ont ouvert

une cagnotte en ligne , dont une partie sera reversée à l'association Laurette Fugain, engagée contre la leucémie.

"Des amis nous ont aussi prêté du matériel, on est énormément soutenues", se réjouit la future Amazone.

De son côté, l'organisation du [Raid Amazones](#) soutient cette année encore A chacun son Everest, association fondée par Christine Janin, qui accompagne les enfants atteints de cancer et femmes en rémission d'un cancer du sein.

Plus qu'un défi sportif, une leçon de vie

Chaque matin, les participantes s'élanceront dans la jungle thaïlandaise pour des épreuves sportives. L'après-midi, elles partiront à la rencontre des habitants, pour découvrir la culture, les traditions et le quotidien des populations locales.

"Il y aura autant de larmes que de sueur" , plaisante Alexandre Debanne, qui insiste sur les valeurs humaines de l'évènement :

"La compétition n'est pas la valeur du sport que je veux montrer. Chez les femmes, il y a de la solidarité. C'est une aventure de vie". De son côté, la Sommiéroise espère surtout

"garder ce qu'on va acquérir là-bas, dans la vie professionnelle et personnelle, et ne pas simplement revenir à nos vies classiques" . En s'envolant vers l'Asie, elle ne cherche pas seulement à repousser ses limites physiques. Elle part pour un voyage intérieur, celui du dépassement, du courage et de la gratitude. Et comme le rappelle Alexandre Debanne,

"le [Raid Amazones](#), c'est avant tout la découverte de soi à travers les épreuves".



## Béthune : Charlotte et Aurélie, deux femmes engagées, participent au Raid Amazones pour soutenir la Ligue contre le cancer

Charlotte et Aurélie, deux trentenaires de Béthune, s'élanceront en 2026 dans le Raid Amazones, un défi sportif 100 % féminin. Objectif : rendre hommage à leurs proches disparus du cancer et récolter des fonds pour la Ligue contre le cancer et l'Association Laurette Gugain.

Le Raid Amazones, kesako ? C'est un raid aventure nature, sportif et solidaire 100 % féminin créé il y a 25 ans par ZBO « Ze big organisation » organisé chaque année dans des pays exotiques différents, celui de 2025 s'étant déroulé en Thaïlande, la prochaine destination sera dévoilée en mars. Solidaire, car outre les disciplines sportives (trail, VTT, canoë, Run & Bike, course d'orientation, tir à l'arc) auxquelles s'adonneront les Amazones, qui s'inscrivent par groupes de 2 ou 3, il y a la découverte des locaux par le biais d'associations axées sur l'éducation des enfants.

Un défi sportif et humanitaire

Venons-en à Charlotte et Aurélie. Elles sont toutes deux trentenaires, mamans de jeunes enfants et veulent vivre, à travers ce défi sportif et humanitaire, «

La jauge est fixée à 300 participants, c'est pourquoi il nous faut agir vite pour finaliser notre inscription.

une aventure humaine unique ». Amies depuis une dizaine d'années, elles se sont beaucoup rapprochées du fait de leurs proches disparus : la maman d'Aurélie et le papa de Charlotte. «

Je veux être porteuse de courage comme maman l'a été pendant sa maladie », nous confie Aurélie, manipulatrice-radio dans un service d'IRM, profession qui la confronte au quotidien avec la maladie. Charlotte a aussi entouré sa sœur aînée, guérie aujourd'hui d'une leucémie. Exploratrice d'intelligence émotionnelle, elle gère la Société Bokensha, terme japonais signifiant action téméraire, «

ça me correspond », sourit-elle.

Avec leur logo portant le nom de leur équipe « Les Traqueuses », elles mettent tout en œuvre pour réaliser leur projet : financer leur voyage, un coût de 9 600 € pour elles deux et verser le surplus à l'Association Laurette Gugain « Agir ensemble contre les Leucémies » et la Ligue contre le Cancer, via la cagnotte Tribee qui remplace les commissions par un don aux associations. Elles débordent d'idées pour réussir : «

un événement par mois ! » : tombola, courses connectées, vide-greniers... Elles ont déjà quelques sponsors mais en recherchent d'autres activement. «

La jauge est fixée à 300 participants, c'est pourquoi il nous faut agir vite pour finaliser notre inscription », nous confient-elles.



Ci-dessous les liens pour suivre leur aventure et les aider :

<http://facebook.com/share/1MZGddY8Mm> [https://www.instagram.com/lestraqueuses.raidamazones?igsh=MXhzdmVodXR1NDVnNA%3D%3D&utm\\_source=qr](https://www.instagram.com/lestraqueuses.raidamazones?igsh=MXhzdmVodXR1NDVnNA%3D%3D&utm_source=qr) <http://tribee.fr/participations/le-raid-amazones-d-aurelie-charlotte>

## Raid Amazonas : cinq Doubiennes partent en Thaïlande...



Le Raid Amazonas fête ses 25 ans d'existence, un quart de siècle d'aventures sportives, solidaires et 100% féminines. Cette année, les concurrentes se rendront en Thaïlande du 29 novembre au 9 décembre 2025. Créé et organisé par Alexandre Debanne, ce raid itinérant a déjà fait voyager, depuis 2001, des milliers de femmes en Guyane, à Bali, au Kenya, au Cambodge, au Sri Lanka ou encore au Vietnam avec un même état d'esprit : aller ensemble au delà de leurs limites, à la découverte d'elles-mêmes et des autres, dans des paysages exceptionnels et des cultures différentes.

291 baroudeuses venues de toute la France, dont cinq Doubiennes (Besançon, Ornans, Pontarlier, Les Longevilles-Mont-d'Or, Pirey), se donneront rendez-vous à Kanchanaburi, au nord de Bangkok.

Pendant six jours, en équipes de deux ou trois, les "Amazones" se dépasseront à travers des épreuves comme le VTT, le canoë, le trail ou le tir à l'arc, en pleine immersion dans une nature préservée. Les après-midis seront consacrés aux rencontres avec la population locale et aux échanges culturels.

Le Raid Amazonas est également un événement solidaire. Cette année encore, le Raid apporte son soutien à l'association "À chacun son Everest", créée par Christine Janin, qui accompagne des enfants atteints de cancer ou de leucémie, et des femmes en rémission d'un cancer du sein, pour les



aider à affronter la phase délicate de l'après-cancer et qu'ils puissent retrouver confiance, joie de vivre et un nouvel élan de vie.

Les Amazones se dépassent aussi pour une cause ou une association choisie en amont de l'aventure, par équipes (lutte contre les violences faites aux femmes, soutien à des associations œuvrant pour des causes médicales...).



## « On y est allé au culot » : trois Saint-Nicaises se lancent sur le Raid Amazones, en Thaïlande

« On y est allé au culot » : trois Saint-Nicaises se lancent sur le Raid Amazones, en Thaïlande

Le 2 décembre 2025, trois Saint-Nicaises vont disputer, en Thaïlande, le Raid Amazones, une épreuve sportive, caritative et 100 % féminine. Lucie Pelliet, Magalie de la Bussière et Catherine Ollier se projettent déjà dans l'aventure.

Douze heures de vol, six de décalage horaire et 18 000 € de budget. Pour pouvoir disputer le Raid Amazones, Magalie de la Bussière, Catherine Ollier et Lucie Pelliet de Saint-Nic (29) ont dû « y aller au culot ». Cette dernière explique : « La première épreuve est de trouver des financements ». La campagne, lancée en mars 2024, a attiré près de 70 sponsors, mais les trois femmes sont toujours à la recherche de donateurs pour clôturer leur budget.

Lors de l'inscription, en janvier, elles ne connaissaient pas la destination. Puis, mi-avril, « on était ensemble devant notre écran pour l'annonce. On avait lancé des paris et la Thaïlande était dedans », sourit Lucie. Catherine relève : « c'est super, on n'est jamais allées là-bas ! » Les choses se concrétisent et un nom d'équipe s'impose : Team Pentrez. « On y habite toutes les trois et c'est là qu'on s'est rencontrées ».

« On est prêtes si c'est sur l'Aulne »

Les trois amies représenteront l'association douarneniste Ystopia, qui œuvre pour préserver le littoral et les océans. « On veut apporter de la visibilité et ramener un peu d'argent, selon notre résultat », avancent les Finistériennes. Six épreuves seront disputées : trail, VTT, canoë, course d'orientation, run and bike et tir à l'arc. « On va découvrir le canoë et le tir à l'arc », prévient Julie, gestionnaire d'appels d'offres dans un laboratoire quimpérois. Elle poursuit : « On a appréhendé le canoë grâce au club de Châteaulin et Emeric Lainé. On est prêtes si c'est sur l'Aulne et avec les mêmes conditions », rigole-t-elle. Et Magalie de la Bussière d'ajouter : « Le courant, le vent, ce sont des paramètres qu'on ne maîtrise pas ». Les Finistériennes ont aussi pu se frotter au tir à l'arc grâce aux conseils du club de char à voile de Plomodiern, qui propose également cette discipline.

Réveil à 3 h du matin

Un programme chargé attend les Saint-Nicaises : « On va se réveiller tous les jours vers 3 h du matin pour un départ vers l'épreuve à 6 h ». Les matinées seront réservées aux épreuves tandis que l'après-midi, les 300 participantes iront à la découverte du pays et à la rencontre d'enfants dans des hôpitaux et des écoles. Et les Finistériennes ne vont arriver qu'avec deux jours d'avance : « On atterrit le dimanche et ça débute mardi. Une fois sur place, une journée complète est dédiée au contrôle médical et à la vérification du matériel », expose Lucie. Côté organisation, « eux nous fournissent VTT, canoë et tir à l'arc. Et on doit apporter une lampe frontale, un sifflet, une boussole, notre casque, notre chambre à air, et tout ce qui sert à changer une roue. On n'a pas encore appris à le faire mais il va falloir ! ». Difficulté supplémentaire : « on ne reçoit le profil des épreuves que la veille au soir, pendant le briefing, histoire de bien stresser pendant la nuit », ironise Catherine. Créée



il y a 25 ans, cette course a pour organisateur une personnalité publique : Alexandre Debanne (un célèbre animateur télé et radio dans les années 80). « On veut toutes notre photo avec lui ! », se marre la Team Pentrez !

Contact

Courriel : [teampentrez@gmail.com](mailto:teampentrez@gmail.com). Pages Facebook et Instagram : team.pentrez. Page Helloasso : Team Pentrez



## Les Beaujol'raid prêtes à relever le défi du Raid amazones

Nellie et Lætitia, originaires du Beaujolais et de l'Ouest rhodanien, forment le duo pétillant des Beaujol'raid. En novembre, elles s'envoleront pour la Thaïlande afin de participer au Raid amazones, une aventure sportive et solidaire 100 % féminine.

le

L'objectif des Beaujol'raid est de se dépasser physiquement, tout en soutenant l'association Ta'Vitae , qui accompagne les personnes atteintes de cancer dans leur parcours de soins et de reconstruction.

Nellie Rampon , dite "Nel", 41 ans, habite à Saint-Laurent d'Oingt . Kinésithérapeute de formation, elle s'est spécialisée en 2019 dans la sénologie, l'étude de la structure, du fonctionnement et des maladies du sein. " Haute de mes 41 ans, je ne veux pas que ça s'arrête ! Il faut que ça bouge ! , confie-t-elle. Ma raison d'être, c'est de profiter de tout ce qui m'est permis de voir, de partager, de vivre. Quand le sablier sera écoulé, il n'y aura aucun regret !

C'est justement en 2019 qu'elle croise la route de Lætitia Douay , "Titia", habitante de Vindry-sur-Turdine et diagnostiquée d'un cancer du sein. Aujourd'hui encore en parcours de soin, son humour et sa détermination restent intacts : " 50 ans et pas toutes mes dents, mais assez pour croquer la vie avec ! Toujours en traitement, je souhaite montrer que le dépassement de soi est possible pour atteindre ses rêves

C'est à l'occasion d'une conférence organisée par Nellie pour l'association Ta'Vitae que tout commence. Lætitia vient témoigner de son parcours. " Le départ de notre alliance s'est fait à ce moment-là, se souvient Nel. Et dans un deuxième temps, lorsque Lætitia a endossé son premier dossard pour la course la Vigne en rose, dont les bénéfices ont été reversés à Ta'Vitae

Depuis, les deux femmes ne se quittent plus. " Mon homme en est presque jaloux ! " plaisante Titia. Ensemble, elles forment un duo complice, soudé par une énergie contagieuse.

Le Raid amazones, 25 ans d'une aventure humaine Créé par l'animateur Alexandre Debanne, le Raid amazones est un raid 100 % féminin , non motorisé et multi-sport (course à pied, VTT, canoë, tir à l'arc, run & bike, chasse au trésor...). Chaque année, il emmène des participantes aux quatre coins du monde, à la découverte d'autres cultures et dans un esprit d'entraide. " Par ce projet de vie, nous voulons montrer que la maladie et les traitements n'empêchent en aucun cas le dépassement de soi. D'ailleurs, le sport est la meilleure des thérapies

Ta'Vitae est une cause qui leur tient à cœur. À travers leur participation, les Beaujol'raid veulent faire rayonner l'association tararienne Ta'Vitae qui soutient les personnes atteintes de cancer grâce à des ateliers de sophrologie, de sport adapté, de stretching et d'autres activités bienveillantes.

C'est une très belle asso, gérée par de supers bénévoles !, explique Nel. Elle a à cœur de soutenir les personnes atteintes de cancer et d'améliorer leur quotidien pendant et après les traitements".



Pour Titia, c'est aussi une histoire personnelle : Ta'Vitae m'a permis d'avoir accès gratuitement à différents ateliers. Une aide précieuse pour la reconstruction

Suivre l'aventure de Beaujol'raid et participer Seules, on va plus vite, ensemble on va plus loin, nous avons besoin de vous" déclarent les jeunes femmes, qui devront réunir 11 560 euros pour leur projet Beaujol'raid . Ce dernier nécessite, par participante, la somme de 4 380 euros d'inscription, incluant huit nuits d'hébergement en pension complète, le matériel sportif nécessaire (VTT, tir à l'arc, canoë), la tenue officielle, un encadrement par 65 organisateurs, avec un dispositif de sécurité, une assurance et une prise en charge médicale.

À cela s'ajoutent le billet d'avion et transfert pour un montant de 1 000 euros et l'équipement obligatoire de 400 euros, comprenant casque VTT, sifflet, boussole, camelBak de 2l, pompe à vélo, kit de réparation, cuissard, mitaines, couverture de survie et deux paires de baskets de trail.

Pour contribuer par du mécénat, des dons financiers, du matériel ou diverses prestations, une cagnotte est ouverte sur Payasso : [www.payasso.fr/tavitae/raid-amazones](http://www.payasso.fr/tavitae/raid-amazones). Les chèques sont à libeller à l'ordre de Ta'Vitae, 14 rue Anna Bibert, 69170 Tarare. Un reçu et une facture seront remis pour les dons financiers, déductibles des impôts.

Plus d'infos : sur Instagram [les.beaujol.raid](https://www.instagram.com/les.beaujol.raid) et sur la page facebook Les beaujol Raid ou par mail : [lesbeaujolraid@gmail.com](mailto:lesbeaujolraid@gmail.com)

© Beaujol'raid - Nellie et Lætitia, engagées contre le cancer.



## Audrey et Julie préparent activement le Raid Amazones

Résidentes sur Congénies, Audrey et Julie, toutes deux sportives dans l'âme, s'apprêtent à vivre une aventure hors du commun : franchir la ligne de départ du Raid Amazones 2026, ce défi sportif et solidaire qui les mènera au bout d'elles-mêmes. Ces deux femmes d'action et de conviction se lancent ainsi dans l'aventure avec pour ambition de se dépasser, s'entraider, et faire vivre une belle histoire. "Cela fait plusieurs années que je voulais le faire, confie Audrey, et ma rencontre avec Julie à l'école de Congénies où sont scolarisés nos enfants, a déclenché une solide amitié et une envie contagieuse de relever ensemble ce défi !" "Le mélange sport, nature, féminité, solidarité... tout y est", ajoute Julie.

Le Raid Amazones est un combiné d'épreuves (VTT, canoë, course à pied, orientation) dans un cadre exotique, mais c'est aussi et surtout un engagement citoyen : participer à une cause, être porteuses d'un message, vivre ensemble l'inattendu.

### Soutien à Terre des enfants

Depuis plusieurs mois, les Mamz'elles Raid, comme elles se surnomment, s'entraînent très régulièrement : à la course au moins trois fois par semaine et aussi en renforcement musculaire, afin d'affiner leur condition et de s'immerger dans la nature, dans la perspective du Raid. "Chaque séance est plus qu'un entraînement : c'est une parenthèse où on se reconnecte à notre objectif", confient les deux amies. "L'idée, c'est de nous prouver qu'on peut aller plus loin que ce qu'on pensait et se dépasser en s'encourageant mutuellement".

Le Raid Amazones, ce n'est pas uniquement courir dans la forêt ou pagayer sur un fleuve. Audrey et Julie ont choisi ce défi pour porter un message : "On veut montrer que quand deux femmes s'unissent, quand elles osent, elles peuvent tout", souligne Audrey. "Et qu'il n'y a pas d'âge pour se lancer", complète Julie. À 37 et 39 ans, les deux sportives partagent ce désir de se dépasser et de repousser ensemble leurs limites. "Après avoir consacré ces dernières années à nos enfants, nous avons envie de vivre une aventure forte et soutenir en même temps une cause qui nous tient à cœur : celle des enfants qu'accompagne l'association Terre des enfants de Codognan" confient les deux jeunes femmes.

[www.terredesenfants.fr/](http://www.terredesenfants.fr/)

Correspondante Midi Libre : [patricia.levrault@gmail.com](mailto:patricia.levrault@gmail.com)



## "On rigole, on sue, on se motive" Laure et Amandine, les "Improbables" de Bellegarde, vont relever le défi solidaire du Raid Amazones en Thaïlande

Laure Geles et Amandine Boulet Marti, deux Bellegardaises, sont dans les starting-blocks avant leur participation, dans moins de trente jours, au Raid Amazones, en Thaïlande. Pour sa 25e édition, le Raid Amazones se déroulera du 29 novembre au 9 décembre, à Kanchanaburi, au nord de Bangkok. Deux Bellegardaises que tout oppose y participeront, réunies par un même rêve : participer à cette aventure 100 % féminine, sportive et solidaire. Elles s'appellent Laure Geles (Lolotte), 58 ans, et Amandine Boulet Marti, 46 ans. Ensemble, elles forment un duo aussi attachant qu'inattendu : Les Improbables. "On rigole, on sue, on se motive" Laure, marathonnienne aguerrie, se décrit comme une véritable « machine à défis », une passionnée de sport et de dépassement de soi. À ses côtés, Amandine reconnaît avec humour qu'elle n'avait « jamais couru de sa vie » avant de découvrir, récemment, le plaisir, ou presque, de la course à pied. « Le mot plaisir est encore un peu fort ! », s'amuse-t-elle. Mais, entre la détermination de Laure et la fraîcheur d'Amandine, la complicité fonctionne à merveille. « On rigole, on sue, on se motive... et on avance ! », résume Laure, le regard pétillant. Une fierté locale Leur participation au raid amazone n'est pas seulement un défi sportif, c'est aussi une fierté locale. « C'est un honneur de représenter Bellegarde, nos proches et toutes les femmes qui osent se lancer quel que soit leur niveau », expliquent-elles d'une même voix. Durant plusieurs jours, elles affronteront des épreuves d'endurance, de tir à l'arc, de canoë et de course à pied, au cœur de la jungle thaïlandaise. Une expérience qui testera leur cohésion, leur courage et leur sens de la solidarité. Derrière ce projet sportif, se cache aussi un engagement solidaire fort. Les Improbables soutiennent l'association À chacun son Everest. Celle-ci aide les enfants et les femmes en rémission de cancer à se reconstruire grâce au sport. « Le Raid Amazones, c'est plus qu'une course. C'est un symbole de résilience, de renaissance. Comme ces femmes et ces enfants, nous voulons prouver qu'il est toujours possible de se relever et d'aller plus loin », confie Laure. Le départ est prévu dans moins de trente jours. « Chaque don, chaque mot d'encouragement, compte ! », insistent Laure et Amandine, reconnaissantes envers les partenaires locaux déjà engagés à leurs côtés, comme l'Archer du Lac et Serge Griotto, leur coach au tir à l'arc. « On sera des Amazones jusqu'au bout des ongles ! », sourient-elles. Cheffes d'entreprises toutes deux, Laure et Amandine jonglent entre réunions dossiers et entraînements. « C'est un équilibre de folie !, reconnaît Laure. Mais c'est aussi la preuve qu'avec la volonté et une bonne dose d'humour, tout est possible. » Les Improbables le prouvent : qu'on soit marathonnienne ou débutante, mère de famille ou cheffe d'entreprise, il n'est jamais trop tard pour oser l'aventure. Pour faire un don : [chamonix@achacunson Everest.com](mailto:chamonix@achacunson Everest.com)



## Deux oncologues lyonnaises relèvent le défi du Raid Amazones



Marielle Le Bon et Nadège Corradini, respectivement 39 et 52 ans et toutes les deux oncologues à Lyon, s'envoleront dans quelques jours pour la Thaïlande. C'est dans ce pays, plus précisément au nord de Bangkok, que se déroulera l'édition 2025 du Raid Amazones, un raid 100% féminin fondé en 2001 par l'animateur de télévision Alexandre Debanne

Elles seront cette année 291 baroudeuses à relever cette aventure constituée d'épreuves sportives à l'exemple du trail, du VTT, du canoë, du tir à l'arc ou encore de la course d'orientation. Des épreuves qui se dérouleront le matin puisque les secondes parties de journée seront dédiées à des rencontres avec les populations locales ainsi qu'à des échanges culturels.

Marielle Le Bon et Nadège Corradini formeront le binôme baptisé "Sophie Hope & Breath", un nom faisant référence à Sophie, la sœur de Marielle décédée d'un cancer du poumon. " J'avais envie d'un défi sportif pour lui rendre hommage. Nadège a tout de suite été partante ", explique l'oncologue aux Hospices Civils de Lyon. Devenues amies à l'hôpital, les deux femmes veulent avant tout " partager un bon moment de sport dans un autre pays

Afin de se préparer à cette aventure pas comme les autres, Marielle Le Bon et Nadège Corradini ont notamment passé une semaine de vacances ensemble cet été tout en poursuivant leur pratique du crossfit ou encore du trail. " On a hâte ", confient les deux médecins particulièrement soutenues par leurs collègues. Elles ont d'ailleurs lancé une page Instagram sur cette première participation au Raid Amazones où les deux oncologues évoquent leur préparation, sensibilisent au cancer du poumon chez les femmes et parlent des associations ALK+ROS 1 et A chacun Son Everest qu'elles soutiennent.

## Porte du Ried. Karine et Anaïs se lancent dans le Raid des Amazones

Originaires de Holtzwihr, Karine et Anaïs, deux mamans dynamiques et sportives, se préparent à relever un défi hors du commun : le Raid des Amazones, qui se déroulera du 29 novembre au 9 décembre prochain à Kanchanaburi, en Thaïlande.

Le Raid des Amazones, épreuve multisport 100 % féminine, allie aventure, solidarité, dépassement de soi et découverte culturelle. Un projet qui tient particulièrement à cœur des deux mamans résidant à Holtzwihr, Anaïs et Karine, et qui prend chaque jour plus d'ampleur. « Le projet est maintenant bien lancé, il ne nous reste plus qu'à boucler le budget et à continuer de nous entraîner ! », expliquent-elles avec enthousiasme. Les deux jeunes femmes ont déjà organisé plusieurs événements pour faire connaître leur aventure et récolter des fonds : samedi 10 mai, elles ont tenu un stand de tartes flambées au marché de plants potagers chez Éric et Caroline à Holtzwihr. Une manière conviviale d'offrir un moment gourmand tout en soutenant leur cause ; dimanche 18 mai, elles avaient mis sur pied une course solidaire en partenariat avec le RHW96 de Holtzwihr. Le dépassement de soi Participer au Raid des Amazones, c'est bien plus qu'une performance physique. Karine et Anaïs partagent aussi des valeurs fortes qui donnent du sens à leur engagement. L'entraide et la solidarité, piliers du raid qu'elles incarnent au quotidien, le goût du challenge, de se dépasser, de sortir de leur zone de confort, le soutien d'une association alsacienne, l'ouverture à une autre culture, la rencontre d'une population et la découverte de la place des femmes ailleurs dans le monde et, bien sûr, vivre une aventure humaine. Côté entraînement, elles ne relâchent pas leurs efforts. Leur préparation est variée, intense et régulière. Le 1er mai, Anaïs a représenté l'équipe en participant à La Colmarienne (10 km), et a enchaîné avec le Run'In Night (15 km et 700 m de dénivelé positif de nuit). Elles ont pris ensemble le départ de la Landelow Trail à Andlau, dans le Bas-Rhin (15 km et 500 m de dénivelé au cœur de la nature). Inspirées par le courage de Constance Schaerer Entre deux dossards, les deux mamans multiplient les sorties VTT et ne manquent jamais leur rendez-vous du vendredi midi, dédié à l'entraînement trail ou VTT, un moment sportif mais aussi complice qu'elles qualifient de « sacré ». Très sensibles aux causes humaines, Karine et Anaïs soutiennent avec conviction Constance Schaerer, jeune Alsacienne engagée dans le projet « 7 sommets contre la maladie », une initiative courageuse et inspirante. Pour boucler leur budget, Anaïs et Karine sont toujours à la recherche de partenaires (les entreprises peuvent récupérer les 20 % de TVA sur leurs dons). Articles les plus lus Société

1

Urmatt.Siat, groupe en phase d'expansion dans la filière bois, vise un chiffre ...

2

Les grandes sagas de l'industrie.Siat, à Urmatt : quand un moulin à bois sur la Hasel devient une des plus grandes ...

3



Histoires de 1975. Il y a 50 ans à Strasbourg : vacances, feu d'artifice et braderie



## « Un défi sportif, humain et solidaire » : Ces deux Forestoises s'envolent fin novembre pour le [Raid Amazones](#), en Thaïlande

« Un défi sportif, humain et solidaire » : Ces deux Forestoises s'envolent fin novembre pour le [Raid Amazones](#), en Thaïlande

Stéphanie Briand et Anaïs le Perru, deux Forestoises, s'apprêtent à partir pour la Thaïlande pour disputer le [Raid Amazones](#). Un défi sportif, entre amies et pour l'association Je marche pour vous.

« Depuis plus d'un an, nous nous préparons avec détermination pour relever ce défi à la fois sportif, humain et solidaire. Cette aventure représente pour nous bien plus qu'une compétition : c'est une belle histoire d'amitié, de dépassement de soi et de partage ». Le 29 novembre, Stéphanie Briand et Anaïs Le Perru, deux Forestoises, partent vivre une expérience hors du commun en Thaïlande : La 25e édition du [Raid Amazones](#).

Pendant six jours, 300 femmes réparties en équipes de deux ou trois amazones, vont se défier le matin à des sports comme le VTT, le canoë, le trail, le tir à l'arc et autres épreuves surprises, le tout en totale immersion dans la nature. L'après-midi, elles pourront aller à la rencontre de la population et découvrir les beautés de la Thaïlande. Le nom de leur équipe : « Les Raid'Blondes ». Elles avaient prévu d'être trois au départ, malheureusement leur amie Marie-Charlotte Locatelli s'est blessée et ne participera donc pas à l'aventure.

En soutien à l'association Je marche pour vous

« Au-delà du défi sportif, nous souhaitons donner encore plus de sens à notre engagement en soutenant l'association Je marche pour vous, de Claire Pasqué, qui lutte contre les cancers pédiatriques et adultes. Porter ses couleurs lors du [raid Amazones](#) est pour nous une manière de sensibiliser et de contribuer, à notre échelle, à cette cause qui nous tient à cœur ».

Le duo a aussi organisé divers événements, dont une course à La Forêt-Fouesnant, pour l'association qu'elles soutiennent ainsi que pour obtenir des fonds pour le Raid. Les amies se sont en effet démenées pendant un an pour rechercher des sponsors et boucler leur budget évalué à 14 000 €. Vingt-quatre sponsors, dont une majorité de locaux, ont répondu présents à l'appel des deux trentenaires.

À noter que le [Raid Amazones](#) soutient, depuis sa création en 2001, soutient l'association À chacun son Everest, qui accompagne des enfants atteints de cancer et des femmes en rémission d'un cancer du sein

Pratique

Pour suivre le périple des forestoises : Page Facebook et Instagram Les Raid'Blondes ; Pour suivre le live du Raid : [raidamazones.com](http://raidamazones.com).



## « Montrer à nos filles que se lancer dans une aventure a du sens » : une Dinannaise participe au Raid Amazones

« Montrer à nos filles que se lancer dans une aventure a du sens » : une Dinannaise participe au Raid Amazones

La Dinannaise Anne-Laure Pichon, 37 ans, s'envolera le 29 novembre pour la Thaïlande où elle participera au Raid Amazones, un défi sportif et solidaire 100 % féminin. Une aventure qu'elle a décidé d'embrasser après une année bouleversée, portée aussi par l'envie de montrer à sa fille qu'oser peut parfois tout changer.

C'est en 2023, au hasard des réseaux sociaux, qu'Anne-Laure découvre le Raid Amazones. Une période douloureuse : elle vient de perdre son père, d'un cancer. « Le timing n'était pas du tout bon pour envisager une telle aventure », raconte-t-elle. D'autant qu'elle prépare alors son mariage, célébré en 2024. Pourtant, l'idée s'installe, doucement mais sûrement, dans l'esprit de cette sportive de toujours.

Elle y voit aussi une manière de donner un sens supplémentaire à son engagement. Sa fille, aujourd'hui âgée de trois ans et demi, est née avec un pied bot varus équin. D

Depuis sa naissance, elle est suivie au CHU de Rennes et accompagnée par l'association Les P'tits Doudous. « C'est un soutien précieux. Alors soutenir leur action à travers le raid est vite devenu une évidence ».

Quelques semaines après le mariage, Anne-Laure finit par partager son envie à son époux, qui la soutient sans hésiter. Reste à trouver une partenaire.

“On veut montrer à nos filles qu'il faut oser”

Son choix se porte sur Nadine, 44 ans, épouse du meilleur ami de son mari et maman de deux enfants. Le déclic est rapide : « Elle a dit oui en quinze jours », sourit-elle. Le 15 décembre 2024, les deux femmes officialisent leur inscription au Raid Amazones, sous les couleurs des P'tits Doudous. L'équipe 12, sous le nom d'« Aliba-Breizh » est née.

Voir cette publication sur Instagram Une publication partagée par 🏹 Équipe Aliba'Breizh - Raid amazones (@aliba\_breizh) L'entraînement s'organise comme il peut, en jonglant avec la vie de famille. Au programme du raid : course à pied, run & bike, tir à l'arc et canoë. « Un club nous a offert des cours de tir à l'arc », dit la participante. Le canoë, en revanche, n'a pas pu être travaillé. « On y va au talent », plaisante Anne-Laure. Elles ne viseront pas le chrono : « Le but, c'est de montrer à nos filles que ça a du sens de se lancer dans une aventure, qu'il faut oser sortir de sa zone de confort ».

Au Raid Amazones, les épreuves sportives se déroulent le matin ; l'après-midi est dédiée à des actions solidaires au sein de villages thaïlandais. « On a beaucoup à apprendre des enfants que nous rencontrerons là-bas ».



## Un défi sportif... et personnel

Participer au [Raid Amazonas](#) représente un budget important : 4 380 € par personne, hors vol et matériel. Les deux amies financent une partie sur fonds propres, complétée par une cagnotte en ligne et le soutien de partenaires séduits par leur démarche.

Mais au-delà de l'adrénaline et de la dimension humanitaire, ce raid résonne profondément dans la vie d'Anne-Laure. « Je traverse un burn-out dont je ne souhaite pas trop parler. J'ai besoin de me retrouver ». Cette parenthèse sportive, solidaire et dépaysante apparaît comme une bouffée d'air essentielle.

Le départ est prévu le 29 novembre, retour le 9 décembre. À l'approche du jour J, la Dinannaise oscille entre stress, excitation et détermination. « Je pense qu'au retour, nous serons des mamans changées, plus riches de toutes ces rencontres. Et peut-être prêtes, qui sait, à imaginer un autre défi ».



## Charnoz-sur-Ain. En rémission d'un cancer du sein, Charlotte participera au [Raid Amazones](#) en Thaïlande

Comme une revanche sur la vie. À 34 ans, Charlotte Thomas, en rémission d'un cancer du sein, s'apprête à participer au 25<sup>e</sup> [Raid Amazones](#) en Thaïlande. Rencontre avec la jeune femme avant son départ, le 29 novembre, pour la ville de Kanchanaburi.

Charlotte Thomas avait 31 ans lorsqu'on lui a diagnostiqué un cancer du sein. C'était il y a deux ans. Cette Aindinoise d'adoption raconte sa maladie avec un calme olympien, sans tabou. Mais avec la volonté de prévenir les femmes car « cela n'arrive pas qu'aux autres », souffle-t-elle. Et un message d'espoir : « Il faut oser vivre, et aller au bout de ses projets. » Dans quelques jours, elle rejoindra les centaines de participantes venues du monde entier pour célébrer les 25 ans du [Raid Amazones](#) en Thaïlande.

### Le Raid, un symbole de renaissance

C'est avec l'autopalpation que Charlotte Thomas découvre quelque chose d'inhabituel dans son sein. Il faut dire que le 23 août 2023, le verdict tombe comme un couperet. Cancer du sein, à seulement 31 ans.

S'ensuit deux ans de combat. La jeune Marseillaise d'origine affronte les traitements lourds, la fatigue, la peur et les doutes. Le quotidien avec ses deux petites filles qui se complique, aussi. Pas question pour cette infirmière de métier d'abandonner le sport et les activités. Douze ans de basket à son actif et une passion pour la course à pied qui l'a aidé à combattre la maladie. Et une seule volonté : « Que la maladie ne mette pas ma vie entre parenthèses. »

« Aujourd'hui, tout va bien », balaye-t-elle dans un sourire. Charlotte se met à l'escrime de santé et veut se prouver qu'elle peut réaliser son rêve le plus fou :

participer au [Raid Amazones](#) avec son amie, Aurore. Un lien les unit à jamais : les deux jeunes femmes ont perdu un parent à cause du cancer. Pour leur aventure, Charlotte et Aurore ont choisi de soutenir l'association Jeune et Rose, un collectif de jeunes patientes touchées par le cancer du sein, qui sensibilise les jeunes et les professionnels de santé et accompagne les jeunes malades.

### Une préparation physique importante

« J'ai toujours eu une forme d'admiration pour les femmes qui faisaient ce raid, à mon tour », avance Charlotte. Le [Raid Amazones](#) n'est pas une compétition comme les autres. C'est une aventure 100 % féminine, solidaire et sportive, mêlant course d'orientation, VTT, canoë, trail dans la jungle, run & bike (alterner course à pied et VTT par équipes de deux, N.D.L.R.) et tir à l'arc au cœur de la nature. Cette année, pour les 25 ans de l'événement, les participantes s'envoleront pour la Thaïlande, un décor enchanteur mais exigeant. Pour assurer, les deux « lyonnaises solidaires » - nom de leur association - se sont entraînées avec détermination. « On n'a pas envie de finir dernière, même si depuis le cancer, je connais les limites de mon corps », nuance-t-elle.



Ce défi humain d'envergure se déroulera jusqu'au 9 décembre et aidera Charlotte à « passer le cap de la période après cancer » alors qu'elle est encore en immunothérapie. Une manière aussi de recommencer à vivre et se réappropriier son corps.

## Moselle. Raid Amazones : ces deux amies vont repousser leurs limites en Thaïlande

Amies de longue date, Marion Beck et Aline Steinmetz ont décidé de se lancer ensemble dans le Raid Amazones, une compétition sportive et solidaire exclusivement féminine. Après un an d'entraînement régulier, elles sont prêtes à s'envoler vers la Thaïlande. Amies depuis leurs études, Marion Beck et Aline Steinmetz, respectivement habitantes de Mécleuves et de Maizery, se sont lancées dans un défi ambitieux. Du 29 novembre au 9 décembre, sur le sol thaïlandais, elles vont participer au Raid Amazones, une compétition 100 % féminine. Plus de 300 participantes s'affrontent en binômes ou en trinômes lors d'épreuves sportives le matin et se consacrent aux échanges culturels avec les habitants locaux l'après-midi. Une attirance pour les défisLes deux infirmières du centre hospitalier régional de Metz-Thionville ont l'habitude de se lancer ensemble dans ce genre d'aventures, à l'instar de la Saharienne, à Metz. Elles passent désormais au niveau supérieur. Un engagement pris après le décès du père d'Aline, emmené par le cancer en 2023. « Ça faisait déjà une dizaine d'années que nous y pensions. Après le décès de mon père, j'ai ressenti l'envie de me dépasser encore plus. Marion partageait aussi cette envie », déclare Aline. À propos du caractère exclusivement féminin de la course, les deux amies expliquent que « c'est l'occasion de montrer à nos filles que l'on est capable de se lancer de tels défis lorsqu'on est une femme, tout en étant mère de famille avec une vie professionnelle ». Toutes les deux se préparent depuis un an pour les épreuves sportives du Raid Amazones. « Nous nous sommes entraînées dans un club de kayak, dans un club de tir à l'arc et nous courons plusieurs fois par semaine ». Les deux raideuses ont d'ailleurs participé au trail nocturne du Graoully, le 25 octobre dernier. « Nous n'y allons pas pour être premières, mais nous nous donnons les moyens d'être bien préparées », expliquent les deux amies. Une place pour la solidarité Outre la place accordée à l'effort physique, le Raid Amazones a aussi une visée solidaire et humanitaire, avec la possibilité de soutenir une association. Le duo a choisi de mettre en avant les Ateliers Roses, une association d'accompagnement des malades du cancer et de leurs aidants. Avec un billet individuel d'inscription s'élevant à 4 380 €, les deux participantes ont lancé une cagnotte à destination des particuliers et ont eu recours au sponsoring pour financer le projet, ainsi que le soutien aux Ateliers Roses. « Le sponsoring, c'était un raid avant le raid », plaisantent-elles. Mais les deux participantes ont finalement réussi à nouer des partenariats avec une dizaine d'entreprises. Avant le grand départ pour Bangkok, le binôme ressent « un mélange d'excitation et de stress ». L'aventure sera documentée sur leurs comptes Facebook et Instagram, baptisés Rêve de raideuses.



## Trois Héraultaises participeront au Raid Amazones

Trois Héraultaises participeront au Raid Amazones Publié le 12 novembre 2025 Créé et organisé par Alexandre Debanne le Raid Amazones fête ses 25 ans d'existence, un quart de siècle d'aventures sportives, solidaires et 100% féminin. Ce raid itinérant a fait voyager des milliers de femmes en Guyane, à Bali, au Kenya, au Cambodge, au Sri Lanka... toujours dans le même esprit : aller ensemble au-delà de ses limites. 291 baroudeuses venues de toute la France, dont 3 Héraultaises de Lamalou-les-Bians, Saint-Martin-de-Londres et Poussan se donneront rendez-vous à Kanchanaburi, au nord de Bangkok pour la nouvelle édition qui se déroulera du 29 novembre au 9 décembre. Durant 6 jours, les Amazones Héraultaises devront se dépasser dans des épreuves comme le VTT, le canoë, le trail ou le tir à l'arc, en pleine nature. Les après-midis seront consacrés aux rencontres avec la population locale et aux échanges culturels. KC Publié dans HéraultThématiques : Générale



## Montmerle-sur-Saône : L&C Amazones pour Johan au défi du Raid amazones 2025

À l'occasion du 25e anniversaire du Raid amazones, épreuve sportive et solidaire exclusivement féminine, deux Montmerloises s'apprêtent à vivre cette aventure hors du commun.

le

Céline Stanojevic et Lætitia Maisonneuve formeront l'équipe L&C Amazones pour Johan et prendront le départ de cette expédition en terres thaïlandaises, du 29 novembre au 9 décembre prochains. Amies inséparables et mères investies, elles ne se lancent pas dans cette aventure uniquement pour le goût du défi. Leur objectif est clair : mettre en lumière l'association montmerloise Une cuillère d'espoir pour Johan , fondée en 2017 et née d'une volonté d'assurer l'avenir du fils de Lætitia, Johan, atteint de handicap depuis sa naissance.

© Marie BAREL

"Ce projet, on le porte depuis longtemps. Il a connu des hauts et des bas, mais à l'image de Johan, on ne lâche rien et Une cuillère d'espoir pour Johan sera enfin représentée sur le Raid amazones cette année" , déclare Lætitia, émue et soulagée. Céline, quant à elle, voit dans cette aventure une renaissance personnelle. "Après une blessure, j'ai repris le sport grâce à cette cause et à notre amitié. Aujourd'hui, nous sommes prêtes".

Une préparation de longue haleine pour le Raid Amazones

Après plus d'un an de mobilisation, de démarches et d'actions de financement, les deux sportives ont réuni les fonds nécessaires pour s'inscrire à cette édition anniversaire du Raid amazones . Une aventure qui les mènera au cœur de la jungle thaïlandaise dans un environnement "exigeant"

Ce sont 291 participantes qui s'affronteront en équipes de deux ou trois pendant six jours, à travers des épreuves de VTT, trail, canoë, tir à l'arc et autres, le tout sans moteur, fidèles à la devise de l'événement : "Pas de moteur, que de la sueur !"

Créé en 2001 par Alexandre Debanne, le Raid amazones est le premier raid 100 % féminin de tous âges et quel que soit le niveau sportif. La célèbre aventure assume son profil engagé et valorise le dépassement de soi et l'introspection à travers le sport, créant une solidarité unique.

Les épreuves se déroulant le matin, l'après-midi sera consacrée à la rencontre des populations locales. "Ce n'est pas une compétition pour nous, mais un moment de partage et de solidarité", insiste Lætitia. "C'est aussi un hommage à Johan, à sa force et à toutes les familles qui vivent le handicap au quotidien", ajoute Céline.

PLUS D'INFOS : SUR LA PAGE FACEBOOK L&C AMAZONES POUR JOHAN OU SUR [WWW.RAIDAMAZONES.COM](http://WWW.RAIDAMAZONES.COM)



© Marie BAREL - Lætitia, Johan et Céline, en mode "L&C Amazones pour Johan".



## Vaucluse. Une Jonquiéroise à l'assaut du Raid Amazones en Thaïlande

Une aventure humaine et personnelle. Céline Molina participe avec sa coéquipière Margot au Raid Amazones, un défi sportif réservé aux femmes. Les deux sportives soutiennent des associations À chacun son Everest, qui accompagne les enfants atteints de cancer et Enfa0nts d'Asie qui aide les enfants pauvres.

Depuis quelques jours, Céline Molina a posé les pieds sur le sol thaïlandais. À 43 ans, la Jonquiéroise s'apprête à vivre l'une des plus grandes aventures de sa vie, participer au Raid Amazones 2025, un raid multisport 100 % féminin qui a débuté le 29 novembre et se terminera le 9 décembre, avec un départ à Kanchanaburi, au nord de Bangkok.

Créé en 2001 par Alexandre Debanne, le Raid Amazones est bien plus qu'une simple compétition sportive. Pendant six jours, les participantes, regroupées en équipes de deux ou trois, enchaînent des épreuves telles que le trail, le canoë, le VTT, le run & bike ou encore le tir à l'arc, dans des environnements naturels préservés. Au-delà de la performance, l'événement met en avant la solidarité, le dépassement de soi et la rencontre avec la population locale.

Céline Molina a pris le départ ce mardi 2 décembre avec un trail de 13,9 km, au sein de l'équipe n° 41, baptisée Les Minis Gomettes, aux côtés de Margot, 26 ans, originaire de Compiègne (Oise). Les deux jeunes femmes se sont inscrites chacune de leur côté, avant d'être mises en relation par l'organisation. « Nous nous sommes rencontrées pour la première fois cet été, lorsque Margot est venue passer quelques jours à Jonquières afin de pouvoir se régler au niveau des différentes disciplines telles que la course à pied, le VTT, le run & bike, le canoë-kayak. Nous avons eu la chance de nous entendre à merveille. Pour le tir à l'arc, chacune a pris des cours indépendamment de par la distance qui nous sépare », explique Céline. « Nous avons décidé de partir une semaine avant le début du raid afin de s'acclimater au pays et se remettre du décalage horaire. Nous en profitons pour faire les derniers entraînements en douceur pour ne pas se fatiguer à la veille du raid. Il y a beaucoup d'émotions pour nous deux après des mois d'entraînements et de préparation, de recherche de sponsors », a-t-elle confié, quelques jours avant la première épreuve.

### Un hommage à sa sœur et le dépassement de soi

Si Céline s'est lancée dans ce défi, c'est avant tout pour des raisons personnelles. « Je pars pour moi, pour retrouver cette femme que j'ai parfois oubliée, et me prouver que j'ai en moi, une force capable de me porter là où je n'aurais jamais imaginé arriver », livre-t-elle, avec sincérité. Mais son engagement est également chargé d'émotion. Sa participation est dédiée à sa sœur Marielle, emportée par un cancer à l'âge de 41 ans. « Nous avons un point commun : le sport. Je suis convaincue qu'elle aurait adoré faire ce raid avec moi. Elle sera dans mon cœur tout au long du raid », ajoute-t-elle. Un hommage symbolisé par le numéro de leur équipe. Céline soutient donc naturellement l'association À chacun son Everest, qui accompagne des enfants atteints de leucémie ainsi que des femmes en rémission d'un cancer du sein. Margot, de son côté, défend la cause d'Enfants d'Asie. Après avoir vécu plusieurs expériences sur ce continent, elle a été profondément marquée par la précarité dans laquelle vivent certains enfants.



Le nom de leur équipe, Les Minis Gomettes, fait écho à cet engagement commun en faveur de l'enfance. « Mini pour les enfants que nous soutenons toutes les deux à travers nos associations. Et Gomettes, un clin d'œil à Margot, que les enfants asiatiques appelaient affectueusement "Gom", car ils avaient du mal à prononcer son prénom », explique Céline.

Pour suivre leur aventure, consulter la page Instagram [\\_minis\\_gomettes\\_](#).



## Valence. Une aventure humaine et sportive : trois Valentinois prêtes à s'envoler pour le Raid Amazones

Du 29 novembre au 9 décembre, trois Drômoises : Maud Roudier, Emma Garnier et Sabrina Gensel, s'envoleront pour la Thaïlande. Elles participeront au Raid Amazones, un défi 100 % féminin mêlant sport, rencontres humaines et solidarité. Elles vont cocher une case de leur « liste de choses à faire dans la vie ». Maud, Emma et Sabrina. Trois collègues de travail, trois amies, trois aventurières. Bientôt, elles quitteront leur quotidien à Valence pour rejoindre Kanchanaburi en Thaïlande et vivre dix jours intenses, entre effort et découvertes. Toutes trois travaillent dans une entreprise de services du numérique à Valence. Leur objectif ? « Revenir en vie ! » plaisantent-elles. Le Raid Amazones fête ses 25 ans cette année. Chaque édition se déroule dans un pays différent : après Bali, le Sri Lanka ou le Vietnam, c'est la Thaïlande qui accueillera l'aventure féminine cette année. « Sortir des sentiers battus et éviter les sites très touristiques » Au programme : VTT, canoë, trail, tir à l'arc et quelques épreuves surprises. Six jours de sport, au lever du soleil, en pleine nature. L'après-midi, place à la rencontre avec la population locale. « On a envie de sortir des sentiers battus, de ne pas aller dans les endroits très touristiques », confie Maud. « On pratique toutes un peu de sport, mais à notre niveau », glisse Emma. « On avait déjà fait un semi-marathon ensemble », renchérit Maud. « Une aventure qu'on veut vivre à fond » Derrière le défi sportif, c'est une aventure humaine et solidaire. Chaque équipe soutient une association locale. Maud, Emma et Sabrina ont choisi de soutenir la Maison des marches, qui œuvre pour accompagner les enfants en difficulté confiés par l'Aide sociale à l'enfance. « On veut ressortir enrichies, autant sur le plan humain que sur le plan sportif », explique Sabrina. Participer à cette aventure a un coût : environ 4 800 euros par participante (hors billet d'avion). Les trois Drômoises ont donc dû retrousser leurs manches. « On a fait nos recherches de sponsors, démarché des entreprises... On a bouclé notre budget en mai, on était dans les dernières », raconte Maud. Dans leurs valises : des tenues de sport, bien sûr, mais aussi des jeux, des feutres et des perles pour les enfants qu'elles rencontreront sur place. « C'est une aventure qu'on veut vivre à fond, ensemble. On a envie de se dépasser ! » s'exclament-elles. Dès le 29 novembre, les trois Amazones de la Drôme s'envoleront vers la Thaïlande pour cocher une case de plus... avant, sans doute, d'en ajouter d'autres à leur liste de vie.



## Charges. Les Zorettes sont prêtes pour l'aventure du Raid Amazones

Les trois Caturiges Virginie Marcadella, Michèle Husser et Carole Viana s'apprêtent à relever un défi de taille : participer au Raid Amazones 2025. Depuis plus de dix mois, elles suivent un entraînement rigoureux pour ce raid 100 % féminin, solidaire et convivial, qui s'étendra sur six jours. La date et la destination sont désormais officielles : elles s'élanceront le 29 novembre en Thaïlande, dans la province de Kanchanaburi. Un cadre exigeant où elles devront composer non seulement avec les épreuves sportives, mais aussi avec le décalage horaire, la chaleur et l'humidité.

Les derniers mois d'entraînement ont été ajustés en fonction des parcours annoncés : un trail de 14 km avec 270 m de dénivelé positif, 13 km de canoë, 35 km de VTT (avec 315 m D +), une épreuve combinant tir à l'arc et chasse au trésor, un run and bike de 16 km (avec 220 m D +), puis un dernier trail de 9 km. Parallèlement à cette préparation sportive, elles ont dû relever un autre défi : trouver des partenaires et des sponsors. « Ça n'a pas été facile mais nous avons toujours été reçues avec enthousiasme, précisent les trois Amazones. Grâce à nos 31 sponsors, nous allons pouvoir vivre pleinement cette aventure exceptionnelle. Nous les remercions. »

### Découvertes et solidarité

Au-delà du sport, les après-midi seront consacrés à la découverte de la culture locale. Les trois amies vivront en immersion auprès des habitants, avec l'envie de partager des moments authentiques. Elles emporteront également de petits cadeaux offerts par les commerçants caturiges : savons, porte-clés, crèmes..., pour remercier leurs hôtes, des produits "made in Hautes-Alpes". Attachées aux valeurs de solidarité portées par le Raid Amazones, elles soutiennent également l'association Dhalir de Gap, dirigée par Cédric Gabet et son équipe, engagée pour l'intégration de publics fragilisés par le sport. Une partie des fonds récoltés lui sera reversée.

Pour suivre leur préparation et les encourager, rendez-vous sur leur page Facebook : Leszorettes Raid Amazones



## Gap. Après un AVC, elle se lance dans un défi sportif : le raid Amazones

Après avoir été victime d'un AVC, Yaël Christ s'est lancée dans un défi : participer au raid Amazones, avec deux collègues. Une course qui démarre ce samedi en Thaïlande.

Sa vie tourne autour de l'hôpital. Elle y conduit, elle y reste et elle y travaille. Et y vivra un drame. Il y a cinq ans, Yaël Christ, alors ambulancière du Smur (structures mobiles d'urgence et de réanimation), est victime d'un accident vasculaire cérébral (AVC), à l'hôpital.

Pendant quelques semaines, le corps et l'esprit se remettent, au jour le jour. Paralysie faciale et hémiplegie de la partie gauche du corps, la suite n'est que questions. Les séquelles peuvent être importantes.

Yaël rencontre Brigitte, infirmière, lors de son passage en soins. Et des liens se tissent. À la sortie de l'hôpital, il faut apprivoiser ce corps par la rééducation. « Il fallait apprendre à marcher, décomposer chaque geste, redécouvrir l'équilibre. » Au fil de ces pas, un projet naît, au nez des soignants. Yaël l'assure : « Je participerai au raid Amazones ».

Ce raid, ce sont six jours d'épreuves sportives entre près de 300 femmes. La 25

e édition se déroulera du 29 novembre au 9 décembre, en Thaïlande cette année. Vélo, course, canoë, run and bike, tir à l'arc, les disciplines sont variées, ce qui n'entache pas la motivation des participantes. Chacune a sa raison de s'inscrire, pour une cause, pour un but... Mais surtout, elles y vont toutes pour le dépassement de soi, le partage, les rencontres.

L'équipe des Jur'AVanCe prête à partir

Alors, Yaël embarque son amie Brigitte puis Sandra, croisée au détour d'un couloir de l'hôpital puis lors d'un événement autour de l'AVC.

Depuis, les "dynamiques dynamites de Jur'AVanCe" ne s'arrêtent plus : les entraînements s'inscrivent dans leurs journées déjà bien remplies. « Je vais courir avant ma journée de travail et les sorties vélo sont pour le week-end... » Yaël fait le point sur son calendrier rempli : « Je passe mes congés à Lons-le-Saunier (Jura) pour m'entraîner avec l'équipe ». Les sacs sont prêts, la météo locale sur le portable, les endorphines dans le sang.

Maintenant que Yaël Christ est installée à Gap, ce projet est à la croisée du Jura (d'où elle vient) et des Hautes-Alpes. Yaël porte son histoire vers les lignes d'arrivée, sans pression. Ce sera la fin d'un chapitre, pas d'une histoire, car elle ne manque pas de projets autour de cette cause qui la touche : le handicap acquis chez l'adulte.

En attendant le samedi 29 novembre, ses collègues et amis sont à fond derrière elle. « Le décompte sur le tableau de la salle de repos est tenu à jour ! », rit Yaël. L'esprit jubile et le cœur palpite pour prendre sa revanche, sur ce corps qui, parfois encore, flanche.



Les maladies cardio-neurovasculaires sont la deuxième cause de mortalité chez l'adulte. Les symptômes de l'AVC peuvent être : paralysie brutale, perte de la vision, difficultés à parler, troubles de l'équilibre, mal de tête brutal. Si vous ressentez ces symptômes, composez le 15.



## Embrun. Objectif le Raid amazones en Thaïlande pour deux Embrunaises

Deux assistantes maternelles embrunaises participent au Raid amazones qui se déroulera en Thaïlande. Du 29 novembre au 9 décembre va se dérouler en Thaïlande à Kanchanaburi un Raid amazones. Deux Embrunaises vont y participer : Sonia Marmugi et Nancy Gallino-Baille, l'équipe N° 14, Les Noun's amazoniennes. Toutes deux travaillent habituellement, et depuis plusieurs années, dans une structure d'assistantes maternelles à Embrun car elles sont passionnées de la petite enfance, elles sont toujours en quête de nouvelles activités et formations pour accompagner les enfants. Elles se connaissent ainsi très bien et ont une belle complicité. Il y a quelque temps déjà Nancy a eu l'idée de participer à ce Raid amazones multisport 100 % féminin et 100 % solidaire. Sonia aimant les défis a répondu « banco ». Cette aventure parcourt différentes régions du monde depuis 2001, cette année c'est la Thaïlande, 300 amazones vont se défier chaque jour. Pour ces mères de famille, de 42 ans pour Nancy et 43 ans pour Sonia, c'est avant tout un défi personnel avec dépassement de soi. « Notre force, c'est nos passions communes, ainsi que de fortes valeurs de soutien et d'entraide qui seront essentielles tout au long du raid qui sera humainement riche, sportif et solidaire. Ces valeurs nous motivent plus que tout », commentent les amazoniennes. Chaque équipe peut soutenir une association. Pour les deux Embrunaises le choix s'est porté sur l'association À chacun son Everest, laquelle a pour objectif d'accompagner les enfants atteints de cancer ou d'une leucémie et les femmes en rémission d'un cancer du sein. « C'est une rencontre avec nous-mêmes » Trente sponsors et partenaires se sont déjà engagés auprès des deux Embrunaises. Un partenariat a été conclu également avec l'école de Crots afin d'apporter des crayons des Hautes-Alpes dans ce bout de la Thaïlande. « Le top départ approche, c'est une folle aventure qui nous emmène vers de belles rencontres. C'est bien plus qu'un raid, pour nous c'est une rencontre avec nous-mêmes », concluent-elles.



## Omnisports. Une course 100% féminine et solidaire : qu'est-ce que le Raid Amazones, où participe plusieurs Haut-Alpines ?

Du 29 novembre au 9 décembre, 291 baroudeuses inscrites, dont 6 Haut-Alpines, embarquent pour le Raid Amazones, une aventure sportive, solidaire et 100 % féminine.

Nancy, Sonia, Carole, Virginie, Michèle et Yaël, six femmes du département des Hautes-Alpes se lancent dans ce défi qui fête cette année ses 25 ans d'existence. L'aventure prendra place en Thaïlande, au départ de Kanchanaburi, pour six jours d'épreuves sportives comme le VTT, le canoë, le trail ou le tir à l'arc, en pleine immersion dans une nature préservée. Les après-midi seront consacrés aux rencontres avec la population locale et aux échanges culturels.

Tout un programme qui a convaincu les Haut-Alpines de participer à ce raid mélange de défi, de solidarité, d'entraide et de partage, en un mot : sororité. Ainsi, les Noun's Amazoniennes composées de

Nancy Gallino et Sonia Marmugi (Crots et Embrun) sont assistantes maternelles et travaillent ensemble depuis plusieurs années.

Les Noun's, mamans complices

« Nous avons tissé une belle complicité faite d'échanges, de soutien et de beaucoup de rires », disent-elles. En janvier, Nancy lance une idée un peu folle : participer au Raid Amazones, ce à quoi répond Sonia, toujours partante pour se dépasser : « Mais oui... Carrément ! ». Voici que ces deux mamans se lancent un défi ensemble mais pour des raisons différentes. Sonia, 44 ans et trois enfants, est survivante d'un cancer du sein. « Je connais la peur. La fatigue. La chute... Mais surtout la remontée. J'avance parce que la vie mérite d'être vécue en profondeur. J'aime les challenges. En 2001, ma sœur m'a embarquée pour mon premier périple à vélo : 800 km en 7 jours. Une belle rémission. Mes enfants me disent : "Maman, t'es une combattante." Et j'ai choisi de les croire. »

Nancy, également maman avec deux ados, agit ici par solidarité avec son amie. « Je ne suis pas une grande aventurière, je n'ai même jamais voyagé, avoue-t-elle. Mais j'aime les petits défis sportifs, comme Octobre Rose ou les courses solidaires. Je cours pour celles et ceux touchés par le cancer, cette maladie qui a laissé des traces dans ma vie. Participer à ce raid, c'est leur envoyer ma force et mon soutien ».

Yaël Christ, la guerrière

Yaël Christ, de l'équipe les Juravances, est dans la même démarche que celle des Noun's. Son équipe est dans le Jura, sa région d'origine, mais elle vit depuis peu à Gap où elle travaille à l'hôpital en tant que responsable pédagogique du centre d'enseignement des soins d'urgence. « J'ai eu un AVC il y a 5 ans et tout est parti de là, raconte-t-elle. Les deux amies avec qui je suis inscrite au Raid sont l'infirmière qui m'a prise en charge aux urgences, et la manipulatrice radio qui m'a fait l'IRM. Mon objectif après la récupération était le Raid Amazones et j'ai embarqué ces deux femmes avec



moi dans mon délire de "cérébrolésée". Ce raid, ce sont des valeurs de solidarité et une image de la femme guerrière. Et c'est mon histoire avec l'AVC, je me suis battue pour récupérer un maximum ».

Les Zorettes liées grâce à leurs enfants

Autre équipe et même esprit,

les Zorettes de Chorges avec Carole Viana, Virginie Marcadella et Michèle Husser (Prunières). Toutes les trois sont très sportives et liées entre elles par une forte amitié, commencée sur les bancs de l'école maternelle de leurs enfants. « Avec la charge mentale du quotidien, reconnaît Carole, l'envie est partie de se retrouver entre femmes, dans la sororité ! Alors, d'un coup de tête avec Virginie et Michèle, nous voilà début janvier à nous lancer ce défi du [Raid Amazones](#) qui correspond à nos valeurs ». Pour Michèle, « ma motivation est de partager une belle expérience avec mes amies et surtout de me dépasser ! De réaliser quelque chose pour moi en tant que femme et non maman ou épouse. De me prouver que je suis forte et pas encore trop vieille ». Les Zorettes ont choisi de soutenir

l'association Dalhir des Hautes-Alpes qui a vocation à faciliter l'intégration sociale des enfants et adultes fragilisés.



## Saint-Chef. Bientôt le départ du raid Amazones pour un trio survitaminé

Les Rock raideuses Laurie Jullian Desayes, Emilie Casseville et Magali Badin participeront au raid Amazones à partir du 29 novembre en Thaïlande, au profit de l'association Handi Move and Fun. Les Rock raideuses Laurie Jullian Desayes, 48 ans, alias Lotte, Emilie Casseville, 43 ans, alias Mimi, et Magali Badin, 51 ans, alias Mag le clown, s'envoleront le 26 novembre pour la Thaïlande où se déroulera le raid Amazones qui se déroulera à partir du 29 novembre pendant six jours à Kanchanaburi. Elles participeront à ce défi sportif et solidaire au profit de l'association Handi Move and Fun, sous le dossard numéro 326. Une aventure sportive et solidaire Ce trio survitaminé, qui a envie d'apporter sa pierre à l'association créée par Coralie et Julien Bonnaire, figure emblématique du rugby berjallien et de l'équipe de France, a organisé des actions et trouvé des partenaires pour financer le budget nécessaire à sa participation au raid. Désormais, tous les fonds récoltés sont destinés à l'association Handi Move and Fun dont le leitmotiv est "Liberté, égalité, accessibilité". Sa mission est de permettre à tous les enfants en situation de handicap d'accéder aux plaisirs du sport, de sensibiliser le public et de financer du matériel adapté ou des séances de sport pour ces enfants. Les Rock raideuses ont mis une cagnotte en ligne, et une tombola solidaire est disponible dans plusieurs commerces de Saint-Chef et de Bourgoin-Jallieu. Le tirage aura lieu la veille du départ, le mardi 25 novembre, et sera diffusé sur leur page Instagram Rockraideuses. Comme on ne se lance pas dans une telle aventure au hasard, Laurie, Emilie et Magali se sont entraînées depuis cet été. Ensemble ou chacune de leur côté. Notamment kayak sur la Saône lors de la course Lyon Kayak, initiation au tir à l'arc avec le club de Vézeronce-Curtin, VTT et trail sur nos chemins de campagne ou lors de différentes courses dédiées. Les épreuves sportives auront lieu le matin, et l'après-midi sera consacré à des activités axées sur la rencontre avec la population locale. Plus d'infos sur le site internet Hello Asso.



## Les Belleville. Elles participent à un raid 100 % féminin et solidaire en Thaïlande

Du 29 novembre au 9 décembre, Laurie Laplace, Bianca Fedullo et Laurence Legros participeront à la 25e édition du [Raid Amazones](#) en Thaïlande. Une compétition sportive 100 % féminine pour une cause bien précise : l'endométriose. Elles sont trois et se font appeler "Lalybi'raid". Le 29 novembre, Laurie Laplace, originaire des Belleville, et ses deux amies et coéquipières toulousaines, Bianca Fedullo et Laurence Legros, s'envoleront direction la Thaïlande pour participer à la 25e édition du [Raid amazones](#) (du 2 au 7 décembre). Véritable parcours du combattant, cette compétition itinérante, 100 % féminine, réunit 300 sportives de tous âges et de tous niveaux. Ce raid, la Savoyarde en rêve depuis quelques années. « Je l'ai découvert sur les réseaux sociaux. Cela fait un moment que je souhaite faire quelque chose uniquement pour moi, sortir de mon quotidien, de ma zone de confort et me remettre au sport. Mes amies ont tout de suite été partantes, alors on s'est lancée dans l'aventure. » Laurie Laplace n'aura qu'un seul objectif en tête, mais pas celui du classement général : « Toutes les trois, on n'est pas des grandes sportives. Notre but, c'est d'aller au bout de nous-mêmes en terminant toutes les épreuves ensemble. » Entre canoë, VTT, trail, "run and bike"... Pas moins de six matinées d'épreuves les attendent à Kanchanaburi (Thaïlande). Mais rien ne les arrête. « Ce sont des disciplines que l'on n'a pas l'habitude de pratiquer. On sait très bien que cela va être difficile, mais on sait aussi qu'on est capables d'y arriver. » Les après-midi, elles, seront consacrées aux rencontres avec la population locale et aux échanges culturels. Derrière ce projet sportif, se cache aussi un engagement solidaire fort. Les "Lalybi'raid" soutiennent l'association EndoFrance, qui lutte contre l'endométriose. « Le raid étant composé uniquement de femmes, cela nous tenait à cœur de choisir une cause dans ce sens. » « On est contentes de se dire qu'on est capables de mener à bien le projet » Pour mener à bien leur projet, elles ont dû faire appel à des sponsors mais manquent encore de finances. « Nous avons mis en place une cagnotte solidaire pour continuer à nous aider. » En attendant, les trois amies s'entraînent quotidiennement pour passer la ligne d'arrivée. « On s'est retrouvé toutes les trois sur une semaine à Toulouse au début de l'été. On a touché un peu à toutes les épreuves qui nous attendent mais l'essentiel de notre préparation, c'est la course à pied pour avoir de l'endurance et tenir sur le temps. » « On est contentes de se dire qu'on est capables de mener à bien le projet. Il n'y a plus qu'à ! » s'enthousiasme la Belvilloise. Pour suivre leur préparation au [Raid Amazones](#) et leur compétition en direct, rendez-vous sur leur compte Facebook : Lalybi\_Raid



## Échevronne. « Montrer à toutes les femmes que tout est possible » : elles vont participer au [Raid Amazones](#)

Sophie Picavet, Christelle Krafft et Céline Cendra, qui vit à Échevronne, se préparent à partir à l'assaut du [Raid Amazones](#). Une aventure sportive et humanitaire réservée aux femmes, qui se déroule, cette année, en Thaïlande. Rencontre.

Depuis quelques mois, Céline Cendra, qui vit à Échevronne, Christelle Krafft, qui vient de Mulhouse (Haut-Rhin), et Sophie Picavet, de Besançon (Doubs), s'entraînent ensemble pour le [Raid Amazones](#).

Créé par Alexandre Debanne en 2001, le [Raid Amazones](#) est

une course 100 % féminine , où les concurrentes partent à l'aventure pour se découvrir elles-mêmes à travers le sport et le voyage. Cette année, le [Raid Amazones](#) se déroulera à Kanchanaburi, au nord-ouest de Bangkok, en Thaïlande, du 29 novembre au 9 décembre. L'an dernier, il a eu lieu au Cambodge.

« Nous avons le même objectif »

Au programme : sport les matins, avec VTT, canoë, trail, tir à l'arc et chasse aux trésors, le tout en immersion totale dans la nature avec pour devise « pas de moteur, que de la sueur ». Les après-midi sont axés sur la rencontre avec la population locale et l'aide humanitaire. Le [Raid Amazones](#) soutient en effet une association locale axée sur l'éducation des enfants.

« Nous nous sommes connues par le biais de [Raid Amazones](#), qui nous a mis en relation », indiquent Céline Cendra, Christelle Krafft et Sophie Picavet. « Nous avons le même objectif, le même goût pour le sport et nous sommes toutes mères de famille, c'est donc très vite que notre équipe a été enregistrée. »

Des entraînements avant le départ

Elles poursuivent : « Nous voulons montrer à toutes les femmes que tout est possible à travers ce raid, entre la découverte, le challenge personnel et la sensation de donner du bonheur dans le regard des enfants ».

Toutes les trois tiennent « à remercier

le parc de loisirs Évasion , à Curley, et Les Pagaies du bord de Saône, à Saint-Jean-de-Losne, pour nous avoir mis gratuitement à disposition le matériel nécessaire pour nos entraînements du tir à l'arc et du canoë ainsi que leurs précieux conseils. » Elles remercient également tous leurs sponsors, « sans qui l'aventure ne serait pas possible ». « Le budget est de 4 400 euros environ, hors billets d'avion et par personne », fait savoir le trio.



## Deux bousbecquoises vont participer au Raid Amazones en Thaïlande

Du 29 novembre au 9 décembre, deux mamans bousbecquoises participeront à la 25

e édition du challenge Raid Amazones en Thaïlande. Sportives accomplies et amies depuis près de 25 ans, le binôme est bien décidé à marquer d'une pierre blanche leur aventure exotique.

Elles sont unies comme les doigts de la main depuis près de 25 ans et n'ont de cesse de se lancer des défis sportifs. Laure Vandendriessche, 38 ans, kinésithérapeute à

Bousbecque, et Amandine Vanhauwaert, 40 ans, responsable qualité chez Sarbec à Neuville-en-Ferrain, se sont mises en tête de participer en binôme au

Raid Amazones qui aura lieu en Thaïlande du 29 novembre au 9 décembre prochains.

Déjà rompues aux efforts intensifs et aux épreuves de rallye-raid à travers les Hauts-de-France, les deux mamans ont changé leurs méthodes d'entraînement pour s'adapter au copieux programme qui les attend. En six matinées : 14 km de trail, 13 km de canoë, 35 km de VTT, une chasse au trésor avec tir à l'arc, mais encore 16 km de Run & bike et un ultime trail de 9 km, c'est le programme que les organisateurs ont concocté pour fêter le 25

e anniversaire de ce challenge 100 % féminin.

Trois à quatre entraînements par semaine

Parmi les 291 Françaises engagées, dont 17 nordistes, Amandine et Laure se distinguent par une détermination et une cohésion de tous les instants grâce à une amitié sans faille. Bien qu'elles reconnaissent que tous les ateliers proposés ne figurent pas parmi leurs préférences, les deux Bousbecquoises ont hâte d'en découdre. «

Nous nous entraînons trois à quatre fois par semaine aux différentes disciplines imposées et pratiquons des séances de gainage et de renforcement musculaire qui sont souvent l'occasion de franches rigolades », indiquent-elles.

Les après-midi seront consacrés aux rencontres avec la population locale et aux échanges culturels. «

Il est important pour nous de partir à la découverte de soi-même, au milieu des autres et au bout du monde. C'est un challenge humain qui nous marquera à vie », concluent-elles.



## Double objectif pour Charlotte et Aurélie de Béthune : le Raid Amazones et l'aide aux personnes atteintes d'un cancer

Le Raid Amazones, aventure sportive et solidaire 100 % féminine, défie chaque année des équipes dans des disciplines extrêmes sous les tropiques. Charlotte et Aurélie, « Les traqueuses », mettent tout en œuvre pour réaliser leur projet. Le Raid Amazones, kesako ? C'est un raid aventure nature, sportif et solidaire 100 % féminin créé il y a 25 ans par ZBO « Ze big organisation » organisé chaque année dans des pays exotiques différents, celui de 2025 s'étant déroulé en Thaïlande, la prochaine destination sera dévoilée en mars. Solidaire, car outre les disciplines sportives (trail, VTT, canoë, Run & Bike, course d'orientation, tir à l'arc) auxquelles s'adonneront les Amazones, qui s'inscrivent par groupes de 2 ou 3, il y a la découverte des locaux par le biais d'associations axées sur l'éducation des enfants. Un défi sportif et humanitaire Venons-en à Charlotte et Aurélie. Elles sont toutes deux trentenaires, mamans de jeunes enfants et veulent vivre, à travers ce défi sportif et humanitaire, « une aventure humaine unique ». Amies depuis une dizaine d'années, elles se sont beaucoup rapprochées du fait de leurs proches disparus : la maman d'Aurélie et le papa de Charlotte. « Je veux être porteuse de courage comme maman l'a été pendant sa maladie », nous confie Aurélie, manipulatrice-radio dans un service d'IRM, profession qui la confronte au quotidien avec la maladie. Charlotte a aussi entouré sa sœur aînée, guérie aujourd'hui d'une leucémie. Exploratrice d'intelligence émotionnelle, elle gère la Société Bokensha, terme japonais signifiant action téméraire, « ça me correspond », sourit-elle. La jauge est fixée à 300 participants, c'est pourquoi il nous faut agir vite pour finaliser notre inscription. Avec leur logo portant le nom de leur équipe « Les Traqueuses », elles mettent tout en œuvre pour réaliser leur projet : financer leur voyage, un coût de 9 600 € pour elles deux et verser le surplus à l'Association Laurette Gugain « Agir ensemble contre les Leucémies » et la Ligue contre le Cancer, via la cagnotte Tribee qui remplace les commissions par un don aux associations. Elles débordent d'idées pour réussir : « un événement par mois ! » : tombola, courses connectées, vide-greniers... Elles ont déjà quelques sponsors mais en recherchent d'autres activement. « La jauge est fixée à 300 participants, c'est pourquoi il nous faut agir vite pour finaliser notre inscription », nous confient-elles. Ci-dessous les liens pour suivre leur aventure et les aider : [https://facebook.com/share/1MZGddY8Mmhttps://www.instagram.com/lestraqueuses.raidamazones?igsh=MXhzdmVodXR1NDVnNA%3D%3D&utm\\_source=qrhttps://tribee.fr/participations/le-raid-amazones-d-aurelie-charlotte](https://facebook.com/share/1MZGddY8Mmhttps://www.instagram.com/lestraqueuses.raidamazones?igsh=MXhzdmVodXR1NDVnNA%3D%3D&utm_source=qrhttps://tribee.fr/participations/le-raid-amazones-d-aurelie-charlotte)



## Raid Amazones : deux Montmerloises en lice pour une aventure en Thaïlande

Céline et Laetitia se dirigeront vers la Thaïlande du 29 novembre au 9 décembre pour participer à ce raid solidaire. Dans le cadre des 25 ans d'existence du Raid Amazone, un duo de choc : Céline Stanojevic et Laetitia Maisonneuve, se joindra à cette aventure solidaire et 100% féminine pour écrire une nouvelle page de cette histoire humaine et sportive incomparable. Un duo de cœur et de courage. Amies de longue date et mamans engagées, Laetitia et Céline forment l'équipe "L&C Amazones pour Johan". Leur inscription à cette 25e édition du Raid Amazones est le fruit d'une volonté tenace. "C'est un projet qui date, un projet qui s'est cassé la figure plusieurs fois pour diverses raisons, mais à l'image de Johan, quand on a une idée derrière la tête, on ne lâche pas", confie Laetitia avec émotion. Pour Céline, c'est aussi une histoire personnelle, une amitié et un dépassement de soi. "J'ai repris le sport après une blessure, portée par cette aventure solidaire et par amitié. Cette fois, c'est sûr et certain, on y va. Vivement le jour J ! "Au-delà du défi sportif, un message d'espoir. À travers leur participation, "L&C Amazones pour Johan" désirent faire rayonner l'association montmerloise "Une cuillère d'espoir pour Johan" créée en 2017 et visant à financer des thérapies intensives pour aider Johan (fils de Laetitia, atteint de handicap et d'autisme), dans son développement. "Johan se bat depuis bébé face à ses handicaps. C'est une sorte d'hommage à sa résilience et à celle de toutes les familles confrontées au handicap. C'est cette promesse de dépassement et de solidarité que Céline et moi-même, nous nous apprêtons à vivre." "Pas de moteur, que de la sueur", telle est la devise du Raid Amazone. Fondé en 2001 et organisé par Alexandre Debanne, ce raid itinérant a choisi de mettre les femmes en avant, et de leur faire prendre conscience de leur force. Depuis sa création, il a permis à des milliers de femmes de partir à l'aventure (Guyane, Maurice, Kenya...) pour se découvrir elles-mêmes à travers le sport et le voyage, et vivre une expérience humaine unique qui souvent change leur perception de la vie. Réparties en équipes de 2/3, 300 "Amazones" se défient pendant 6 jours dans des disciplines diverses (VTT, canoë, le Trail...) : le tout en totale immersion dans la nature. Des activités axées sur la rencontre avec la population locale et la solidarité à des actions de soutien sur l'éducation des enfants sont également au programme. Plus loin dans leurs limites "Des témoignages dont nous avons eu écho, c'est un tumulte d'émotions qui poussent les femmes plus loin dans leurs limites. Donc, nous nous efforçons de nous mettre dans les conditions optimales afin de vivre pleinement cette expérience incroyable que nous ne concevons pas telle une compétition, mais comme un partage".

Edition Thaïlande du 29 novembre au 9 décembre 2025 Pour suivre L&C Amazone pour Johan : [https://www.instagram.com/l.c\\_amazones.pour.johan?](https://www.instagram.com/l.c_amazones.pour.johan?igsh=MW1peGE3ZDZpdzdy)



## Trois Amazones, du whisky béarnais, un projet abandonné, une piste de luge... Ces infos dont on parle d'Idron à Bedous

Trois Amazones, du whisky béarnais, un projet abandonné, une piste de luge... Ces infos dont on parle d'Idron à Bedous

Ce lundi, direction Saint-Médard, Bedous, Idron, la vallée d'Ossau, Lasseube, Lembeye, Oloron et Orthez.

● À Saint-Médard, le whisky prend racine : deuxièmes portes ouvertes de Labarrère 1773 ce week-end. –

Labarrère 1773 ouvre ses portes au public ces 29 et 30 novembre. L'occasion de découvrir sa nouvelle gamme, Tangente, et de rencontrer un homme qui, entre passion et bon sens paysan, réinvente l'esprit →

C'est à lire ici. ● Bedous : trois salariées de l'Abri Montagnard au [Raid Amazones](#) en Thaïlande. –

Florie, Pauline et Fanny, éducatrices et psychomotricienne au foyer d'accueil médicalisé, s'envoleront ce 29 novembre pour participer à cette aventure humaine et solidaire. →

C'est à lire ici.

● Idron : le conseil municipal réoriente la rénovation de la salle polyvalente, le projet de dojo abandonné. –

La tranche conditionnelle prévoyant la création d'un dojo, dont le coût s'élevait à 334 424,56 € HT, n'a pas été retenue. →

C'est à lire ici. ● La vallée d'Ossau célèbre son label « Territoire engagé pour la Nature ». –

La Communauté de communes de la vallée d'Ossau a été récompensée pour son plan d'actions en faveur de la biodiversité et de l'environnement. Les premières actions ont commencé. →

C'est à lire ici. ● Lasseube : Maxime Baul, l'influenceur spirituel qui cartonne sur les réseaux sociaux. –

Le Lasseuboïse de 28 ans, suivi par 275 000 personnes sur TikTok et Instagram, publie un livre le 6 novembre et s'impose comme une figure du développement personnel →

C'est à lire ici. ● Lembeye : un projet pédagogique avec l'Orchestre symphonique des Pyrénées. –

L'orchestre est venu pour concrétiser le projet mis en place par la classe de CM1-CM2 de Sébastien Piña et l'école de musique de Lembeye. →



C'est à lire ici. ● Oloron : une piste de luge et un nouveau tiers-lieu à découvrir pour les vacances de Noël. –

La ville d'Oloron a concocté un riche programme d'animations du 5 décembre au 4 janvier, avec pour point d'orgue la mise à disposition d'une piste de luge et l'ouverture du tiers-lieu de la Friche. →

C'est à lire ici. ● Orthez : le deuxième salon de l'artisanat dévoile les savoir-faire locaux. –

Le deuxième salon de l'artisanat béarnais s'est tenu ce samedi à la Moutète, mettant en lumière les créations originales d'artisans locaux, entre tradition et innovation. →

C'est à lire ici.



## La Marseillaise Aurore Korb Pasquier se lance dans le Raid Amazones au profit de l'association FondaMental

La jeune femme ainsi que ses deux amies unissent leurs forces pour participer à ce défi multisport en Thaïlande qui débute fin novembre. Objectif : défendre la cause des maladies mentales.

L'aventure au bout du monde pour la bonne cause. Le 28 novembre prochain, Aurore Korb Pasquier, responsable du digital et de la cybersécurité à Onet Technologies, habitant à Marseille, s'envolera pour une dizaine de jours, avec Alexandra Fleury et Isis Quelen, direction la Thaïlande.

Les trois jeunes femmes qui fêtent cette année leurs 35 ans concourent sous le nom de "La Team EnVie" à l'un des défis multisport 100% féminin les plus en vue des trois dernières décennies, le Raid Amazones.

300 participantes à l'aventure

Vingt-cinq ans que cette manifestation, imaginée par l'ancien animateur de télévision Alexandre Debanne, existe. L'événement qui semble ne pas avoir pris une ride continue d'attirer chaque année environ 300 jeunes femmes soucieuses de s'engager tout simplement.

Aurore Korb Pasquier n'a pas hésité à se jeter dans "le grand bain avec deux amies du lycée" afin d'apporter son soutien à FondaMental, une fondation engagée dans la recherche et la sensibilisation sur les maladies mentales (dépression, troubles du spectre de l'autisme, schizophrénie...).

"Nous avons, chacune à notre échelle, été aidantes de proches. Mon père, une fois à la retraite, a sombré dans la dépression. Il s'est suicidé en juillet 2024, car il souffrait beaucoup trop. Alexandra a, quant à elle, une maman atteinte de troubles bipolaires et qui a dû être hospitalisée. Nous le voyons dans notre quotidien, les maladies mentales restent des maladies invisibles. Nous participons à ce raid pour démonter les a priori encore trop présents et bousculer certains préjugés. Cette année, c'est d'autant plus particulier que la santé mentale a été désignée grande cause nationale en 2025", explique Aurore Korb Pasquier.

Dans leur quête pour faire connaître au plus grand nombre la fondation, il y aura du dépassement de soi, six jours d'épreuves chargées, à la fois sur le plan physique et mental. Le tout, en immersion en pleine nature.

Entre trail, VTT, course d'orientation, tir à l'arc et canoë, les jeunes femmes se sont entraînées en amont sans relâche. "Il a fallu établir un planning car nos agendas sont serrés, et également valider l'inscription au raid et dénicher des sponsors pour boucler le budget. Nous avons eu de la chance car nous avons bien été aidées. Désormais, nous sommes décidées à aller jusqu'au bout, c'est un objectif vis-à-vis de nous-mêmes", précise Aurore Korb Pasquier. Dans ce raid, "le principe est l'entraide. Personne ne laisse tomber personne. C'est pour cette raison que c'est une expérience humaine un peu hors-norme", conclut-elle.



## Dangé-Saint-Romain : le [Raid Amazones](#) emmène Lydie et ses sœurs en Thaïlande

Dangé-Saint-Romain : le [Raid Amazones](#) emmène Lydie et ses sœurs en Thaïlande  
Par RÉDACTION  
Publié le 04/11/2025 à 14:32 mis à jour le 04/11/2025 à 14:32  
Fin mars, nous avons rencontré Lydie Pouzin, habitante de Dangé-Saint-Romain, qui nous avait parlé de son projet de participer, avec ses deux sœurs, au [Raid Amazones](#) dans un pays pas encore dévoilé par l'organisation. Le voile est tombé. Ce sera la Thaïlande. Créé et organisé par Alexandre Debanne, ce raid itinérant a déjà fait voyager, depuis 2001, des milliers de femmes, de la Guyane au Cambodge. Cette année, le [Raid Amazones](#) fête donc ses vingt-cinq ans d'existence et, pour l'occasion, les 291 baroudeuses venues de toute la France vont se retrouver dans la province de Kanchanaburi, au nord de Bangkok, du 29 novembre au 9 décembre pour six jours d'aventure incomparable. Mot d'ordre : l'entraide  
Lydie Pouzin et ses deux sœurs, Sophie et Lucie, ne sont pas des novices. Elles ont déjà participé à des événements similaires comme le Rallye Aïcha des gazelles au Maroc ou la traversée de la Corse par le mythique GR20, parcours de randonnée réputé pour être l'un des plus ardues de France. « La condition physique est primordiale dans cette aventure, explique Lydie Pouzin. Toutes les équipes, de deux ou de trois, vont s'affronter dans des épreuves comme le canoë, le trail, le VTT ou le tir à l'arc. Notre credo, à mes sœurs et moi-même, reste le dépassement de soi. Nous ne prenons pas l'avion dans un esprit de compétition mais pour aller au bout de notre engagement et ne rien lâcher. L'entraide sera au centre de cette aventure. » Et leurs premiers soutiens restent leurs familles puisque les trois sœurs sont issues d'une fratrie de huit enfants et sont restées fusionnelles avec leurs parents. « Mes premiers soutiens restent ceux de mon mari et de mes enfants, âgés de 24 et 28 ans, confie Lydie. Pour cette aventure, j'ai pris des jours de congé. À la concession Toyota de Châtelleraut, où je travaille, tous mes collègues, mon patron Sébastien Touzalin en tête, m'encouragent. Je suis motivée. » Pour mener à bien cette épopée, en plus des muscles, il faut de l'argent. « Cela nous coûte plusieurs milliers d'euros, avoue Lydie. Nous avons dû payer la somme à l'inscription. Pour nous aider, nous avons ouvert, via le site HelloAsso, un financement participatif. On peut y verser de l'argent ou acheter des tricots et autres crochets que nous fabriquons nous-mêmes et dont la production est visible sur notre compte Instagram. Nous vendons également des confitures maison, qui ont connu un franc succès, et des bouteilles de saumur. » Il est toujours temps d'aider ses trois sportives au grand cœur puisqu'une partie de leur emploi du temps est consacrée à aider les associations caritatives locales. Pour les aider : « Elles gazent elles au [raid amazones](#) » sur HelloAsso. Contact : tél. 07.69.15.74.92.  
Instagram : lysolu. RÉDACTION Ses derniers articles



## Beaumont-en-Véron : Jeanne Desthomas est prête pour le Raid Amazones

Beaumont-en-Véron : Jeanne Desthomas est prête pour le Raid Amazones

Jeanne Desthomas se prépare depuis deux ans pour participer au prochain Raid Amazones, le 25 e , qui se déroulera fin novembre, en Thaïlande.

Infirmière à l'hôpital de Saint-Benoît-la-Forêt depuis douze ans, elle a décidé de se lancer dans cette aventure

. « J'ai deux enfants. Mon garçon souffre de la mucoviscidose. Je veux lui montrer que rien n'est impossible », explique Jeanne en poursuivant :

« Ma sœur, Marlène, m'a proposé de participer au raid. J'ai accepté tout de suite. Notre équipière, Florie, a également un enfant atteint de la même maladie, ce qui nous a unies très vite. » Ses deux compagnes de compétition habitent en Bretagne, ce qui crée une difficulté supplémentaire, pour les entraînements, par exemple.

« Mais, je cours seule ou avec des amies. Et puis, nous nous retrouvons régulièrement malgré tout » , souligne l'infirmière en souriant.

Le raid se déroule durant une semaine :

« Nous sommes prêtes. Ce qui a été difficile, c'est la recherche de partenaires. Nous avons aussi mené plusieurs actions pour récolter des fonds. Notre défi est réalisé pour l'association que nous défendons, Les P'tits salés bretons », indique Jeanne Desthomas.

RÉDACTION Ses derniers articles



## Sport aventure : Marie-Laure Costa relève le défi pour le [Raid Amazones](#)

Sans partenaire au départ, la Gémenosienne a finalement constitué un trio avec deux autres concurrentes. Ensemble, elles atterrissent à Kanchanaburi pour disputer à partir de ce samedi cette aventure où le dépassement compte autant que la solidarité.

Pour ses 50 ans, Marie-Laure Costa voulait marquer le coup autrement. Pas de montre, ni de tenue symbolique. "

Je me suis rendu compte qu'il n'y avait rien de matériel qui me faisait envie. Ce que je voulais vraiment, c'était une aventure humaine, un projet fort qui me corresponde ", raconte cette Marseillaise installée à Gémenos depuis une dizaine d'années.

Quelques clics plus tard, elle découvre le [Raid Amazones](#), une compétition multisports 100% féminine. La décision était prise, direction la Thaïlande du 29 novembre au 9 décembre. "

Plus je me renseignais, plus je comprenais que c'était exactement ce que je cherchais. Pas uniquement une épreuve physique, mais une expérience hors des sentiers battus, avec de vraies rencontres humaines . "

"Aller jusqu'au bout et ne pas se blesser"

Sans partenaire au départ, elle s'inscrit seule, avant d'être mise en relation avec Marie-B., 58 ans, et Maggie, 48 ans. Le trio, baptisé Mabelaugui, se construit à distance entre Paris, le Luxembourg et la Provence, avant un premier week-end d'entraînement ensemble. "

Je me suis vraiment demandé si on allait réussir à fonctionner ensemble. On partait de zéro dans notre relation, puis nous étions complètement différentes sur le papier. Mais au fil des séances de sport et des discussions le soir à table, quelque chose s'est créé . "

Une complicité naissante qui va désormais devoir tenir face aux exigences du Raid.

Enchaîner le vélo et la course, c'est très cassant pour les jambes quand on n'en a pas l'habitude. Ça demande de bien gérer l'effort ", explique-t-elle.

Avec ses coéquipières, elle mise avant tout sur la solidarité et l'intelligence collective. "

On va tourner, s'adapter en fonction de la fatigue de chacune. Si on fait un bon résultat, tant mieux, mais ce n'est pas ce qui guide notre engagement. L'important, c'est d'aller jusqu'au bout et de ne pas se blesser ". "

Mais cette aventure ne se limite pas à un défi chronométré. À Kanchanaburi, les matinées seront sportives, les après-midis dédiées aux rencontres avec la population locale, dans les écoles et les villages. Une dimension centrale dans son engagement. "



Les épreuves, c'est un prétexte. Ce que je cherche vraiment, c'est l'échange, la solidarité entre nous et les rencontres sur place ."

À quelques jours du départ, l'excitation se mélangeait aux doutes. Mais une chose est sûre : l'essentiel est déjà là. "

Rien que d'avoir osé, d'avoir monté ce projet, d'être allées jusqu'au bout, c'est déjà notre victoire... "



## **Raid Amazones en Thaïlande : deux Auvergnates en lice pour Marie**

VTT, trail, tir à l'arc, canoé... les Auvergnates sont prêtes pour le grand raid Amazones 2025 qui se déroule en Thaïlande, à Kanchanaburi, du 29 novembre au 9 décembre.

Au départ, elles étaient trois. Fondues de sport, avec pas mal de raids derrière elles. Le prochain raid des Amazones, en Thaïlande, était une étape de plus. Plus loin, plus dur, une épreuve 100 % féminine, qui fête ses 25 ans cette année.

Mais la vie réserve parfois de bonnes, et de mauvaises surprises : Marie a déclaré une maladie sérieuse cette année, rendant le raid impossible. Mais les équipes peuvent être de deux ou trois personnes.

La clermontoise Claire Bertucat, et Sonia Crepel, de Lezoux, représenteront donc l'Auvergne avec une nouvelle motivation : « On se battra pour Marie ».

Leur histoire avait commencé il y a dix ans, place de Jaude, avec le Runs CFD qui démarrent (aujourd'hui encore) tous les mardis soir, place de Jaude.

La nouvelle aventure prend une tout autre dimension, avec une course "Pour Marie" et pour l'Oasis des Dômes qui soutient les malades du cancer du sein (\*) du PSR. Une motivation de plus pour nos Auvergnates.

(\*) Le raid Amazones soutient également l'association "A chacun son Everest" qui accompagne les femmes en rémission d'un cancer du sein.



## Les Gazelles de Vouillé sont sur le départ pour le [raid Amazones](#)

Les Gazelles de Vouillé sont sur le départ pour le [raid Amazones](#) Par RÉDACTION Publié le 03/11/2025 à 12:31 mis à jour le 03/11/2025 à 12:31 Sophie, Lydie et Lucie Giraudet, originaires de Vouillé, sont quasiment prêtes pour leur participation au [Raid Amazones](#), une aventure humaine et humanitaire qui va se dérouler en Thaïlande du 29 novembre au 9 décembre 2025 et qui réunit, par équipe de deux ou trois femmes, plus de 3.000 Amazones. « À vingt-cinq jours du départ nous sommes dans les starting-blocks et nous avons coché pratiquement toutes les cases de la préparation. Le financement – plus de 16.000 € – obtenu grâce à nos partenaires qui nous ont soutenues, est pratiquement arrivé à son terme. Nous sommes aussi au point physiquement car nos entraînements sportifs sont également terminés. Nous venons de réceptionner notre package de participation (sacs, tee-shirts, casquettes...). Il ne nous reste que la valise à remplir. » Mais cette aventure, purement féminine, avait déjà été préparée depuis de longs mois. Car c'est un véritable défi qui les attend. Épreuves sportives le matin pendant six jours dans des disciplines très variées : VTT, canoë, tir à l'arc, course d'orientation, trail. Actions humanitaires, l'après-midi, en soutien à une association locale attachée à l'éducation des enfants. Pour elles, pas question de grimper sur un podium, mais plutôt démontrer leurs « qualités humaines et humanitaires ainsi que de solidarité et de dépassement de soi ». On pourra suivre cette aventure sur leur page Facebook : elles gazent elles au [raid amazones](#). RÉDACTION Ses derniers articles



## Deux Rémoises en Thaïlande : « On s'était toujours dit qu'un jour on ferait Pékin Express ensemble, finalement, c'est le Raid Amazones »

Elles comptabilisent plus de quinze ans d'amitié, ont des parcours bien différents, mais partagent une complicité évidente depuis leur première rencontre : Bénédicte Le Clerc, 46 ans, et Caroline Grégoire, 35 ans, cousines par alliance, s'envolent pour la Thaïlande où les attend le Raid Amazones. Le Raid Amazones est le seul raid 100 % féminin et 100 % solidaire. Depuis 25 ans, cette course allie avec succès des épreuves sportives à l'envie de découvrir et de comprendre une autre culture, une autre façon de vivre. Pendant six jours, les équipes (binôme ou trinôme) vont dépasser leurs limites, se soutenir, s'ouvrir aux autres, dans un climat de bienveillance et de solidarité entre elles mais aussi envers les locaux et les associations dont elles porteront les couleurs. Parmi celles-ci, deux « Raid'moises » : cousines par alliance, Bénédicte Le Clerc, 46 ans, assistante en communication, et Caroline Grégoire, 35 ans, consultante en recrutement, ont choisi le dossard 51 en référence à leur région et leur ville. La première est née à Faverolles-et-Coëmy mais vit à Reims ; la seconde est native de la cité des sacres. « Plus de quinze ans d'amitié, des parcours bien différents, mais une complicité évidente depuis notre première rencontre », confient celles qui effectueront là leur premier raid ! Voilà un an qu'elles se préparent, physiquement et mentalement, à l'aventure « On s'était toujours dit – un peu en plaisantant – qu'un jour on ferait Pékin Express ensemble. Finalement, c'est le Raid Amazones qui s'est imposé comme une évidence ». Une épreuve pour « ses valeurs, le dépassement de soi, la solidarité, l'aventure humaine ». Cela fait un an qu'elles s'y préparent, physiquement et mentalement. « Cette préparation nous a déjà prouvé que nous formons une équipe solide : quand l'une flanche, l'autre est là pour rebooster. Ensemble, on est plus fortes ! » Côté personnalité, Caro c'est le boute-en-train, toujours prête à rire ou à faire une bêtise ; Béné, c'est le moteur, une fois lancée, plus rien ne l'arrête ! Leurs points communs : l'attention aux autres, la persévérance et l'envie de partager. « Avec ces ingrédients, on est sûres de vivre un voyage riche en émotions, fait de belles rencontres et de dépassement de soi ». Épreuves sportives et découverte des us et coutumes Cette semaine débutera dans quelques jours en Thaïlande avec les épreuves sportives le matin et la découverte des us et coutumes du pays hôte l'après-midi. Au programme : trail de 13,9 km le premier jour ; 13 km en canoë le second jour. Puis 35 km en VTT ; une grande surprise avec une chasse au trésor ; 15,7 km de run and bike ; un nouveau trail de 9 km et une épreuve de tir à l'arc les jours suivants. Nul doute que nos « Raid'moises » auront bien des choses à raconter à leur retour... Pour les soutenir dans leur projet : <https://tribee.fr/participations/les-raid-moises>



## Près de Granville. Cette infirmière va participer avec 300 femmes à un raid sportif en Thaïlande

Près de Granville. Cette infirmière va participer avec 300 femmes à un raid sportif en Thaïlande

Société. Camille Bellay, de Saint-Planchers, est engagée dans le [Raid Amazones](#) qui se déroulera en Thaïlande du 29 novembre au 9 décembre 2025.

Du 29 novembre au 9 décembre 2025, Camille Bellay (photo) et sa cousine Marion Scanvyou vont se lancer dans un raid sportif et solidaire en Thaïlande, à Kanchanaburi.

Une aventure 100% féminine

Le [Raid Amazones](#) est le seul raid aventure 100% féminin et 100% solidaire. Il va rassembler 300 femmes. Des équipes de deux ou trois vont devoir s'affronter sur des épreuves de VTT, tir à l'arc, canoé, trail, en totale immersion dans la nature.

Camille Bellay est infirmière de bloc opératoire à la polyclinique de la Baie à Avranches. Elle est également coach et consultante en bilan de compétences auprès d'infirmiers. Sportive dans l'âme, elle fait aussi partie de l'équipe du Granville basket club.

Pour ce projet, les cousines s'engagent au profit de deux associations, "A chacun son Everest", contre le cancer, et "Vaincre la mucoviscidose". "Ce sont deux sujets qui nous tiennent à cœur" explique Camille. Ce sera sa première participation au [Raid Amazones](#), on lui souhaite beaucoup de réussite.



## Un duo mère-fille en Thaïlande pour le Raid Amazonas : "Elle sera l'une des plus jeunes participantes"

Après une première participation au printemps 2024, Audrey Gasset embarque sa fille de 16 ans, Jade, dans une nouvelle édition du Raid Amazonas. Le tandem s'envolera pour la Thaïlande dans trois semaines.

Le défi est de taille mais leur enthousiasme l'est tout autant. Habitante de Parly en Puisaye, Audrey Gasset, 40 ans, s'était confrontée au défi du Raid Amazonas au printemps 2024. Un challenge de six jours, exclusivement féminin, organisé dans un pays étranger. Cette année, l'organisme fête ses 25 ans.

Cette expérience sportive et humaine l'a « profondément marquée. C'était tellement intense pendant dix jours, dans une bulle, avec des rencontres et beaucoup d'adrénaline. Quand tout s'arrête, c'est dur. Le retour a créé un vide. Et l'organisatrice m'a dit que je pourrais revenir avec ma fille puisqu'elle aurait les 16 ans requis... ».

Il n'en fallait pas plus pour que la Poyaudine passionnée de voyage signe dès la semaine suivante pour une nouvelle session, en famille cette fois-ci. Mère et fille s'envoleront donc dans trois semaines pour la Thaïlande et surtout pour une semaine « de réveils à trois heures du matin », s'amuse Audrey Gasset. « Tous les jours, il y a une épreuve : le matin, trail, canoë, VTT et run and bike, retrace l'intéressée. L'après-midi, c'est une activité découverte en immersion dans le pays, ou du tir à l'arc. »

Depuis un an, le tandem a entamé son entraînement pour absorber les kilomètres quotidiens qui les attendent, sur roues, à pied ou au fil de l'eau. « Je suis un peu stressée », reconnaît Jade. Ayant tout juste atteint l'âge minimum pour participer, « elle sera l'une des plus jeunes sur la ligne de départ ». « J'ai surtout peur pour le canoë et le VTT, j'ai moins d'entraînement. » Moins d'appréhension du côté du tir-à-l'arc et de la course à pied, deux disciplines qu'elle pratique régulièrement, « notamment parce que je savais que nous allions en faire pendant le raid ». Mais au-delà de la performance physique, la jeune fille y voit l'opportunité « de découvrir une nouvelle culture ».

À l'heure des derniers préparatifs, la course aux sponsors s'achève. « Nous avons dû collecter près de 10.000 euros pour les inscriptions et pour soutenir l'association À chacun son Everest. Chaque équipe inscrite au Raid apporte son soutien à une association, c'est caritatif. Côté sponsors, c'était compliqué à trouver dans l'Yonne, on en a contacté près de 200 pour en signer 10 », relate Audrey.

Parmi eux, des proches principalement, mais aussi des personnes touchées par la cause que défend l'association : l'accompagnement des enfants et femmes atteints du cancer. « Quand on court, on pense aux gens qu'on soutient. Et on en apprend beaucoup sur soi. Je suis contente que ma fille puisse expérimenter ça. C'est à vivre au moins une fois dans sa vie. »



## Thaïlande : quatre aventurières de Haute-Garonne au départ du Raid Amazonas

Le Raid Amazonas fête cette année son quart de siècle en Thaïlande. Créé par l'ex animateur de télévision Alexandre Debanne en 2001, cet événement 100 % féminin rassemble des femmes venues du monde entier pour repousser leurs limites dans un esprit d'entraide et de respect.

Durant six jours, du 29 novembre au 9 décembre, les participantes s'affronteront en équipes de deux ou trois sur des épreuves de VTT, canoë, trail, tir à l'arc et chasse au trésor, à Kanchanaburi, au nord de Bangkok. Les après-midi seront dédiés à la découverte culturelle et aux rencontres avec les habitants, fidèles à la devise du Raid : "Pas de moteur, que de la sueur".

### Quatre Haut-Garonnaises

Parmi les 291 aventurières, quatre Haut-Garonnaises s'élanceront sur les pistes thaïlandaises. L'équipe "Lalybi'raid" réunit Laurence Legros, Toulousaine passionnée, et Bianca Fedullo, sportive d'Escalquens. Deux autres Toulousaines seront aussi au départ : Lucille Darras, membre des "Radioactives", et Aurélie Sambucini, des "Amies'zones".

Engagé et solidaire, le Raid Amazonas soutient cette année encore l'association "À chacun son Everest", fondée par Christine Janin, qui accompagne enfants malades et femmes en rémission de cancer. Pour ces quatre participantes, cette aventure dépasse le simple défi sportif : c'est un voyage intérieur, une rencontre avec soi-même et avec les autres, au cœur de la nature thaïlandaise.



## **Raid Amazones 2025 en Thaïlande : des Narbonnaises participeront pour la bonne cause**

Marine, Agathe et Salomé formeront le trio Magamé lors des épreuves qui se dérouleront au début du mois de décembre en Thaïlande.

Une semaine riche en émotions, c'est ce que s'apprête à vivre le trio de candidates lors du Raid Amazones. Une 25e édition d'un périple qui se déroulera du 29 novembre au 9 décembre à Kanchanaburi en Thaïlande. Agathe, Marine et Salomé se préparent depuis des mois en prévision des épreuves auxquelles elles vont être confrontées. Depuis 25 ans, le Raid Amazones parcourt le monde pour proposer des raids aventures dont les participants sont uniquement des participantes. Épreuve sportive mais événement également solidaire et humanitaire, le Raid Amazones permet également de soutenir des associations, tout en favorisant les échanges culturels avec les pays hôtes. Après la Guyane, l'île de la Réunion, l'île Maurice, le Kenya, Mayotte, la Malaisie, Bali, la Californie, le Cambodge, le Sri Lanka et le Vietnam, le Raid Amazones pour ses 25 ans, plante donc son drapeau pour la première fois en Thaïlande.

Mais rien ne saurait effrayer les trois grandes sportives. Marine est chef d'entreprise de 33 ans originaire de Lorraine, esthéticienne et masseuse. Cette adepte de l'hyrox s'entraîne plusieurs fois par semaine depuis de nombreuses années. Salomé et Agathe, toutes deux kinés de 29 ans respectivement à Bordeaux et Coursan, sont nées à Narbonne. Elles consacrent beaucoup de temps au sport dans leur semaine. Cross-fit, hyrox, renforcement musculaire... Agathe est également une ancienne nageuse de haut niveau : "J'ai longtemps pratiqué la natation, j'avais l'habitude des séances de kiné après chaque compétition, ma reconversion professionnelle s'est faite naturellement". Des atouts sportifs indéniables, et des compétences en kinésithérapie qui devraient être particulièrement utiles pour la récupération lors de cette semaine qui s'annonce très exigeante physiquement. "Nous abordons cette semaine avec sérénité", confie Marine. "Nous ne voulons pas nous mettre une pression inutile. Même si nous avons l'esprit de compétition, nous ne voulons pas que ça empiète sur le reste, on compte également apprécier notre expérience à fond, on verra pour le résultat."

En effet, 300 candidates s'affronteront dans des épreuves d'endurance (trails, canoë, courses, etc.), 50 équipes de trois et 75 équipes de deux. Inscrit depuis janvier 2025, le trio Magamé (contraction de Marine, Agathe et Salomé, NDLR) représentera l'association Gabyn et Eulaly, qui soutient ces jumeaux nés grands prématurés et souffrants de troubles moteurs. De même, le Raid Amazones 2025 soutient cette année l'association A chacun son Everest, qui accompagne des enfants atteints de cancer à guérir mieux et qui, depuis 2011, accompagne des femmes en rémission d'un cancer du sein. "Nous sommes particulièrement motivées à l'idée de nous dépasser", conclut Agathe. "Une expérience à vivre qui s'annonce exceptionnelle, en plus pour de belles causes. Nous sommes vraiment impatientes."



## Romans-sur-Isère – Raid sur la Thaïlande pour trois drômoises

Les “Stensed Girls”, trio composé de Marie Guille, romanaise, ainsi que Tina Markarian et Julie Neury, drômoises, participent au “[Raid Amazones 2025](#)” en Thaïlande.

Ce projet naît de Tina Markarian qui avait entendu parler en bien du “[Raid Amazones](#)” auparavant. Elle décide donc d’y participer pour la 25e édition cette année, du 29 novembre au 8 décembre en compagnie de Marie Guille, romanaise et Tatiana Tlili qui ne pourra pas participer et sera finalement remplacée par Julie Neury.

### Un an d’entraînement

Nos trois drômoises se sont livrées à un entraînement à la hauteur du défi pendant un an, en travaillant avec un coach sportif, Romain Branly, afin d’être parées aux différentes épreuves du Raid comme le canoë, le VTT, la course ou encore le tir à l’arc. Les “Stensed Girls” ont également pu faire une journée cohésion pour apprendre à mieux se connaître.

“La première chose qui nous a motivées à participer au “[Raid Amazones](#)” c’est le dépassement de soi”, expliquent Marie et Tina, conscientes de la difficulté du défi. En effet, les participantes devront se lever très tôt pendant six jours pour accomplir des épreuves sportives difficiles, dans un climat potentiellement défavorable et avec un sommeil léger. Mais nos trois sportives restent positives et décrivent le “[Raid Amazones](#)” comme “une super initiative pour que les femmes puissent partir et déconnecter dix jours” et mentionnent le sentiment de sororité qu’un séjour comme celui-ci permet de créer.

### Les “Stensed Girls” soutiennent ACC26

Pour le trio drômois “soutenir une association était une évidence”, c’est donc sur “ACC26” (Agir Contre le Cancer) que le choix s’est porté. “La lutte contre le cancer est une cause qui touche énormément de monde et on voulait que ça ait un impact”, explique Marie. Les “Stensed Girls” ont eu l’occasion de faire des soirées et des tombolas afin de récupérer de l’argent pour l’association.

Marie, Tina et Julie sont maintenant prêtes à partir pour la Thaïlande fin novembre aux côtés de près de 300 autres françaises pour braver le “[Raid Amazones 2025](#)”.



## Charente-Maritime. Des aventurières du département participent au 25e Raid Amazones en Thaïlande



Du 29 novembre au 9 décembre, la Soubisienne Christele Paquereau et la Saint-Nazairienne Patricia Pahu relèvent ce défi 100 % féminin pour leur association caritative. Sports.

Du 29 novembre au 9 décembre, 291 baroudeuses venues de toute la France, dont sept de Charente-Maritime, se sont donné rendez-vous à Kanchanaburi, au nord de Bangkok, la capitale thaïlandaise, pour vivre un challenge humain dans le cadre du 25e Raid Amazones

À lire aussi : Football. Coupe de France : Périgny se permet de rêver à un 32e de finale

[photo2]

En immersion dans la nature thaïlandaise

Objectif, disputer des épreuves sportives au petit matin durant six jours - du VTT, du canoë, du trail, du tir à l'arc et une chasse au trésor...

Réagir à cet article



## Liverdun. Raid Amazones : elles s'envolent pour un défi sportif et solidaire en Asie

Deux amies de Liverdun, Leslie Saintot et Adélaïde Ventosa Renaud, participeront au Raid Amazones en Thaïlande du 29 novembre au 9 décembre. Une aventure sportive 100 % féminine alliant effort physique, solidarité et partage. Véritable fabrique à champions, Liverdun n'en finit pas de faire la part belle à l'aventure humaine, aux challenges, aux défis en tous genres, aussi fous puissent-ils être. Preuve s'il en est, le périple à la fois humain, solidaire et sportif que Leslie Saintot et Adélaïde Ventosa Renaud, dite Adé, s'appêtent à entreprendre du 29 novembre au 9 décembre prochain. Une aventure au-delà du sport Les deux Liverdunoises s'envoleront pour Bangkok et la Thaïlande dans le cadre du réputé « Raid Amazones ». Un périple d'une dizaine de jours, durant lesquels les deux sportives devront faire face à de nombreux défis. Des défis physiques mais également humains, sur les terrains escarpés de ce carrefour de l'Asie, à l'image du trail de 13,9 km dès le premier jour, ou encore du parcours VTT de 35 km, du run & bike de 7 km, etc. Plus qu'une mise à l'épreuve sportive, une leçon de courage et d'abnégation. Le « Raid Amazones » fête cette année ses 25 années d'existence sous l'impulsion de son fondateur Alexandre Debanne et se veut d'offrir aux femmes un rallye 100 % féminin, « tout en valorisant le dépassement de soi et l'introspection à travers le sport [...] avec la nature en guise de terrain de jeu », confient les organisateurs. Une aventure que Leslie et Adé préparent depuis plusieurs mois maintenant, multipliant les séances d'entraînements ici et là au cœur des dénivelés Liverdunois (marches, forêts, chemins, etc.), tantôt à vélo, tantôt à grandes enjambées, mais toujours avec le sourire (ou presque). Une démarche partagée Des séances qu'elles n'hésitent d'ailleurs pas à partager sur les réseaux, non sans humour, permettant à tout un chacun de se rendre compte de la difficulté des épreuves que les deux comparses auront à relever fin novembre. « Quoi qu'il arrive, on sort et on se moque du temps. Le plus difficile, ce sont les courbatures le lendemain c'est certain. Six jours qui seront difficiles on le sait, avec des départs dès 5 h du matin, mais à aucun moment on pense que l'on va galérer. Voir le sourire des gens, des locaux et savoir qu'on réalise tout cela pour une belle cause est une vraie motivation ». Les deux aventurières, bienveillantes, ont en outre décidé en accord avec la Ville de partager au quotidien leurs aventures avec les écoles durant cette période, « pour permettre aux enfants de vivre ce rêve avec nous, en leur partageant nos photos, nos résultats, etc. ».



## Liverdun. Raid Amazone : un défi sportif solidaire partagé avec les jeunes

Ce mercredi, alors que les premiers flocons de l'hiver recouvraient le sol liverdunois, les enfants des « Mercredis récréatifs » du service jeunesse ont eu les yeux tournés vers la Thaïlande.

C'est en effet la destination de la prochaine édition du Raid Amazone, prévue du 29 novembre au 9 décembre, à laquelle participeront Leslie Saintot et Adélaïde Ventosa Renaud.

A quelques jours du grand départ, les deux aventurières sont venues à la rencontre les jeunes Liverdunois. Une rencontre permettant d'expliquer avec bienveillance et pédagogie leur projet, et une nouvelle façon de découvrir le monde.

Engagées au sein de l'équipe « Green Colibri », Leslie et Adélaïde ont donc, plusieurs minutes durant, profité de la pause méridienne pour rappeler l'importance du travail collectif aux enfants, mais aussi pour narrer la genèse de leur incroyable amitié, ou encore diverses anecdotes concernant leur entraînement intensif en vue du Raid Amazone.

Un échange pédagogique et solidaire

Un moment avant tout convivial, pour des enfants émerveillés tant par le projet des deux baroudeuses que par la Thaïlande, lieu de l'épreuve.

« Allez-vous voir des maisons sur pilotis ? Et des temples ? » s'interrogeaient notamment certains enfants curieux. « Bien entendu, nous allons en voir plein » indiquaient Leslie et Adélaïde, « mais nous allons aussi apporter aux enfants de Thaïlande des sacs en tissu fabriqués à Liverdun, ainsi que des brosses à dents, du dentifrice, et même des dessins d'enfants des Vosges » ajoutaient ces dernières.

Un défi sportif et humain, au cœur d'une action engagée et bienveillante où « le principal sera de s'amuser et avancer ensemble, en équipe » concluaient Leslie et Adélaïde, fixant d'ores et déjà rendez-vous aux enfants, à leur retour.



## Grand Besançon. Dix jours en Thaïlande : c'est parti pour l'aventure du Raid Amazones

Sophie Picavet, 39 ans, habite Pirey et vient de prendre le départ du Raid Amazones. L'aventure, en Thaïlande, s'achève le 10 décembre. Son conjoint Pedro Alves, Serena, 12 ans, et William 15 ans ont suivi sa préparation. Elle nous a confié ses sentiments avant le départ.

Qu'est-ce que le Raid Amazones ? « Depuis 25 ans, cet événement, permet aux femmes de tous âges et niveaux sportifs de vivre une aventure inoubliable dans des décors exotiques. Cette année, c'est la Thaïlande. Les participantes relèvent divers défis sportifs : VTT, canoë, tir à l'arc... Cet événement favorise le partage, l'entraide et la solidarité. »

Comment vous êtes-vous préparée physiquement ? « J'ai suivi un programme d'entraînement intensif axé sur des séances régulières de VTT, de course à pied et de canoë. J'ai également intégré des exercices de renforcement musculaire pour que mon corps soit capable d'affronter les différentes épreuves. En parallèle, j'ai privilégié une alimentation équilibrée pour optimiser ma forme physique et mon endurance. Cette préparation a aussi renforcé ma confiance en moi et ma motivation à me surpasser. »

Pourquoi vous êtes-vous lancée dans cette aventure ? « C'est une façon à moi de me dépasser et sortir de ma zone de confort. C'est une occasion de découvrir de nouvelles cultures et de rencontrer des femmes inspirantes partageant des valeurs de solidarité. Je souhaite soutenir une association locale pour l'éducation des enfants. Cette expérience sera transformative et créera des souvenirs inoubliables avec mes coéquipières. Je remercie mes sponsors, notamment Toutes à l'École, qui soutient la scolarisation des filles au Cambodge. »



## Belfort. Bientôt le départ du Raid Amazones en Thaïlande pour Léa et Manon, deux copines infirmières

Léa Dumont et Manon Jambert, deux copines infirmières, s'envolent le 26 novembre pour la Thaïlande. Elles participent au Raid Amazones, un raid 100 % féminin qui mêle le sport et la solidarité. Les deux jeunes femmes mettront en avant l'association ODP (Œuvre des pupilles des sapeurs-pompiers). « C'est la dernière ligne droite. On a hâte que ça arrive ». Léa Dumont, de Belfort, et Manon Jambert, de Bourg-Saint-Maurice, décollent le 26 novembre prochain. Direction la Thaïlande. Pour participer au Raid Amazones, un raid 100 % féminin qui conjugue à la fois les épreuves sportives, la découverte d'un pays et la solidarité envers l'éducation des enfants tout en soutenant une association. C'est donc un pied dans le Territoire, un autre en Savoie que les deux copines, qui ont fait leurs études d'infirmières ensemble, ont préparé l'aventure. « Quand on s'est inscrites en début d'année, on ne savait pas dans quel pays se déroulerait le raid », se souvient Léa. Chaque année, l'aventure a lieu dans un pays différent. Cette année, c'est la Thaïlande, mais les Amazones sont déjà passées par le Cambodge, le Sri Lanka, le Vietnam, Bali, la Malaisie... 2025 célèbre la 25e édition de cette aventure créée par Alexandre Debanne dans le but de mettre en avant les femmes « et de leur faire prendre conscience de leur force », peut-on lire sur le site internet du raid. « C'est une façon de souder notre amitié » « C'est quelque chose qui m'intéressait particulièrement », souligne Manon. « J'avais envie de vivre une aventure et j'ai embarqué Léa là-dedans », avoue la Savoyarde plutôt sportive. « Cette année, on a réussi à trouver le bon timing pour s'inscrire ». Les deux jeunes femmes sont copines depuis 10 ans, et participer à ce raid, « c'est une façon de souder notre amitié et se lancer un défi ». Des actions et une préparation physique

Durant ces mois derniers, il a fallu trouver des fonds pour l'inscription et le voyage. Les deux jeunes femmes ont organisé des actions aussi bien en Savoie que dans le Territoire de Belfort : une course virtuelle solidaire, une tombola, une soirée couscous pour laquelle elles n'ont pas hésité à se mettre au fourneau avec un chef pour cuisiner. « On a organisé aussi des jeux sur les réseaux sociaux. On a fabriqué des tote bags qu'on a vendus... » À côté de ces actions, et de leur activité professionnelle, l'entraînement et la préparation physique ont pris une grande place dans la vie de Léa et Manon, qui est sapeur-pompier volontaire. Les deux jeunes femmes continuent de se préparer, avec des footings, des courses. « On s'est fait des séances de canoë cet été, et d'ici le départ, on va peut-être faire encore une séance de tir à l'arc ». Car une fois arrivées en Thaïlande, les deux amies vont devoir mouiller le tee-shirt. Chaque matin, des épreuves sportives les attendent pendant six jours : entre 30 et 50 km à VTT, un trail de 10 à 20 km selon le dénivelé, une épreuve en canoë et une autre de tir à l'arc, pour les 289 participantes de cette édition. « L'idée est d'être placées le mieux possible au classement », glisse Léa qui avoue que Manon a l'esprit plus compétitif qu'elle. Les après-midi seront réservés à la découverte du pays, de sa population. Avec des moments privilégiés avec les habitants de Kanchanaburi, dans l'ouest du pays. « On amène avec nous des fournitures scolaires pour distribuer sur place, mais on est limitées avec le voyage en avion ». Chaque équipe a la possibilité de soutenir une association de son choix. Léa et Manon ont choisi ODP, l'Œuvre des pupilles, qui vient en aide aux orphelins des sapeurs-pompiers. Le duo de choc postera régulièrement des nouvelles sur les réseaux sociaux. Facebook : Manéa-RaidAmazones et Instagram : manea\_raidamazones



## Trois Baralbines prêtes à relever le défi du Raid Amazones en Thaïlande

Trois amies vont s'envoler vers la Thaïlande, jeudi 27 novembre, pour participer à une aventure sportive et humanitaire. À quelques jours de leur départ pour la 25e édition du Raid Amazones, le trio est prêt et compte bien se surpasser. Elles s'envoleront jeudi 27 novembre, direction la Thaïlande. Pour sa 25e édition, le mythique Raid Amazones accueillera une équipe 100 % baralbine : Anne Darsonval, Mélanie Viot et Lucie Robert. Le trio, baptisé « L'Aube en Red » pour l'aventure, est composé de trois femmes déterminées, mamans, soudées et prêtes à relever le défi d'une vie. Du 29 novembre au 9 décembre prochain, elles enchaîneront épreuves sportives le matin et missions humanitaires l'après-midi, au cœur d'un événement qui célèbre le courage, la solidarité et l'esprit d'équipe. « On a du mal à se dire que c'est la semaine prochaine, ça fait un an et demi qu'on en parle. » L'histoire commence il y a un an et demi, au détour d'un apéritif entre copines, lorsque Lucie, infirmière libérale, propose à ses amies un défi un peu fou, participer au Raid Amazones 2025. « Je suivais l'événement sur les réseaux sociaux, je me suis dit "c'est maintenant ou jamais", alors j'en ai parlé aux filles », raconte-t-elle. Inutile de trop insister, Mélanie et Anne acceptent aussitôt, sans connaître ni les dates, ni les épreuves, ni même la destination. Ces informations ne leur ont été communiquées qu'au mois d'avril dernier. « On va dire qu'on s'est retrouvées au bon endroit, au bon moment, quinze jours plus tard, on validait notre préinscription », sourient les intéressées. Car le Raid Amazones, créé en 2001 est bien plus qu'une course, c'est une aventure multisport, 100 % féminine, alliant missions humanitaires auprès de la population locale et épreuves sportives. Le premier défi, récolter des fonds 13 140 €. C'est la somme que devait récolter le trio pour garantir sa participation à l'épreuve. Avant même les premiers kilomètres de trail ou les coups de pagaie en canoë, la première épreuve a été financière. « L'inscription est garantie et confirmée uniquement quand les fonds sont versés », rappelle Lucie. Face à ce défi de taille, les trois amies ont décidé d'organiser des événements et de créer un dossier de sponsoring. Sans imposer de montant, elles ont sollicité de nombreux commerçants locaux, qui ont massivement répondu présents. « C'était gagnant-gagnant, on est clientes chez eux, ils ont voulu nous soutenir », se réjouit Anne. Entre euphorie, déceptions, doutes et bonnes surprises, la cagnotte a fini par atteindre la somme attendue. « On s'est dit que c'était notre première victoire ». Les fonds supplémentaires seront reversés à l'EEMA (École des enfants malades de l'Aube), l'association qu'elles ont choisi de représenter, lors d'un événement qui sera organisé dans les mois suivant leur retour. Une préparation à trois rythmes Avec leurs emplois du temps chargés et leurs niveaux sportifs différents, les entraînements communs n'ont pas toujours été simples à organiser. « On a quand même réussi à faire du tir à l'arc au club de Bar-sur-Aube, un raid à Châlons, des week-ends trails, des sorties VTT », détaille Mélanie, exploitante viticole. Malgré les difficultés, le trio a su trouver son équilibre, « on a trois caractères complètement différents mais on est complémentaires », poursuit Anne, désormais cadre commerciale à la Chambre d'agriculture de l'Aube. Cette dernière, la plus compétitrice du groupe, assume totalement son statut avec humour : « je n'y vais pas pour la gagne, mais je leur ai dit qu'il ne fallait pas être ridicules ». Pour elle, l'objectif est clair, amener ses coéquipières à se dépasser. « Quand j'ai commencé la course, j'étais un petit poulain, courir avec des gens plus aguerris m'a portée, je veux leur faire vivre cette sensation », poursuit-elle. Une aventure sportive mais surtout humaine Si l'aventure se veut accessible, elle exige un vrai niveau d'endurance pour encaisser des dizaines de kilomètres de trails, de VTT, ou encore de canoë. Mais



le trio n'a qu'un objectif, se surpasser : « On va être 300 femmes avec le même désir, il y aura une vraie convivialité », soulignent-elles. Côté humanitaire, les missions se dérouleront l'après-midi, « pour l'instant on ne sait pas encore exactement ce qu'on fera, on saura au jour le jour », explique Mélanie. C'est aussi la première fois qu'elles partiront en Thaïlande, « on a du mal à se dire que c'est la semaine prochaine, on a une petite boule au ventre parce que ça fait un an et demi qu'on en parle, et là c'est bientôt, mais ça va être exceptionnel », poursuit Mélanie. Même si les valises ne sont pas encore prêtes, la motivation est bel et bien présente. Dans quelques jours, le trio portera haut les couleurs de son territoire, avec sa détermination, sa complicité et son audace. « L'Aube en Red » incarne à la perfection l'esprit du [Raid Amazones](#), oser, s'unir et aller au bout de soi-même. Il sera possible de suivre leur aventure : [www.raidamazones.com](http://www.raidamazones.com), (équipe 310) et sur les réseaux sociaux : @L'Aube en Red. Après son titre mondial des moins de 25 ans en boxe : retour sur la « magnifique soirée » de Raphaël Monny. Le projet de vélovoie entre Dienville et le lac du Der mis en pause par le Département de l'Aube. Découvrez les activités proposées pour l'édition 2025 du Téléthon, dans l'Est aubois



## Deux sœurs de Nogent-le-Phaye vont participer à un raid en Asie : une aventure 100 % féminine

Fin novembre, Ludmilla El Harfi va décoller en Thaïlande pour participer au Raid Amazone. Un raid 100 % féminin, auquel elle participe avec sa sœur.

Température tropicale, jungle luxuriante et dépaysement seront au programme de Ludmilla El Harfi, résidente de Nogent-le-Phaye, qui va participer aux 25 ans du [Raid Amazones](#).

Un raid 100 % féminin, fondé par Alexandre Debanne, ancien animateur TV, qui se déroule chaque édition dans un pays exotique différent. Épreuves sportives le matin et découverte du pays l'après-midi sont au programme. 300 femmes y participent réparties en équipe de deux ou trois. L'aventure se déroule en Thaïlande du 29 novembre au 9 décembre, plus précisément à Kanchanaburi. Une petite ville de l'ouest du pays du sourire, au milieu de la jungle.

L'histoire commence en 2018, quand sa belle-sœur participe pour la première fois au [Raid Amazones](#) au Cambodge. À son retour, elle propose à Ludmilla de partir avec elle. « J'étais emballée. J'étais enceinte à ce moment, je l'enviais énormément d'être partie », se remémore Ludmilla.

Puis l'idée se perd dans les limbes. Entre « le covid et des naissances », les deux femmes sont dans l'obligation de repousser leur participation. Inscrites depuis deux ans, elles ont pris le temps de ficeler l'aspect logistique du projet. Mère de plusieurs enfants toutes les deux, Ludmilla El Harfi, infirmière libérale, et sa belle-sœur, travailleuse sociale auprès des enfants, sont prêtes à partir.

Un dernier (gros) grain de sable se glisse cependant dans l'engrenage. Sa belle-sœur se fracture le plato-tibial mi-octobre. « Je lui ai dit qu'on oubliait, on le ferait plus tard. Et elle m'a répondu de la faire avec ma sœur, vis-à-vis de nos sponsors, on ne pouvait pas abandonner ». Le hasard faisant bien les choses, la sœur de Ludmilla a posé des congés aux dates de l'expédition.

« Je lui ai dit qu'on oubliait, on le ferait plus tard. Et elle m'a répondu de la faire avec ma sœur, vis-à-vis de nos sponsors, on ne pouvait pas abandonner. »

La Nogentaise part également en Asie pour récolter des dons. Avec son binôme, elle souhaite soutenir la fondation Chevallier Debeausse à travers ce voyage.

Reconnue d'utilité publique, cette fondation, basée à Alluyes, est gestionnaire d'une Maison d'enfance à caractère social et d'un service d'accompagnement renforcé. « On a été visité les maisons d'accueil, on a vu les enfants, c'était touchant. On voulait vraiment être proche des gens qu'on soutient », raconte l'Eurélienne. L'occasion de joindre l'utile à l'agréable.



## Pontarlier. Objectif Raid Amazones 2026 pour les Amaz'elles



Émilie Guyon, Sophie Bauduin et Lise Detouillon travaillent toutes les trois au centre médico-social de Pontarlier et ont un projet en commun : participer au Raid Amazones 2026, un défi sportif 100% féminin mêlant engagement solidaire. Pour concrétiser cette aventure, les trois femmes sont à la recherche de sponsors. « On a une collègue qui a fait le Raid Amazones en 2024. Je me suis dit que c'était quelque chose que je voulais faire. Je leur en ai reparlé et aucune n'a hésité », sourit Lise Detouillon. Avec Émilie Guyon et Sophie Bauduin, ces trois secrétaires au centre médico-social de Pontarlier forment l'équipe des Amaz'elles depuis juin dernier pour se lancer dans l'aventure du Raid Amazones en 2026, un défi 100% féminin. Chaque année, le Raid change de destination exotique (cette année il s'agissait de la Thaïlande) et pendant une semaine, les participantes se défient le matin dans des disciplines telles que le VTT, le canoë, le trail ou encore le tir à l'arc. L'après-midi, le sportif laisse la place aux rencontres avec la population. Un défi solidaire également, puisqu'une partie des recettes est reversée à une association locale, le plus souvent en lien avec l'éducation. « C'est du dépassement de soi et en étant toutes les trois mamans, on a aussi envie de montrer qu'on



n'est pas juste des femmes, avec le boulot et le rôle de maman, mais qu'on peut aussi se lancer des défis, qu'on est capables de le faire » , sourient les trois amies.

Pour concrétiser cette aventure, elles doivent réunir la somme de 14 400€ d'ici le printemps , sans compter le prix du billet d'avion en fonction de la destination, qui sera connue en mars 2026. Elles recherchent alors du soutien de la part de sponsors, qu'elles pourront représenter sur la ligne d'arrivée de chaque épreuve. Elles ont également créé une cagnotte en ligne et se rendent sur les vide-greniers et bientôt sur les marchés de Noël pour vendre des boucles d'oreilles, porte-clés, pochettes, le tout fait main. « On organise aussi une soirée fondue le 28 novembre à La Première à Pontarlier »

Pour les soutenir et les suivre : @les\_amazelles sur Instagram, les.amaz.elles sur Facebook



## Le Ruthénois Nicolas Mouly recruté pour être mécanicien vélo au [Raid Amazones](#)

Le Ruthénois Nicolas Mouly recruté pour être mécanicien vélo au [Raid Amazones](#)

Il vient de rejoindre l'équipe logistique de ce raid qui fête cette année ses 25 ans en Thaïlande.

Régulièrement, des Aveyronnaises prennent part au [Raid Amazones](#). Une épreuve sportive réservée aux femmes, créée par l'ancien animateur grand amateur de sport Alexandre Debanne. Et qui se déroule cette année, du 29 novembre au 9 décembre, en Thaïlande. Cette année, l'Aveyron sera à nouveau représenté. Pas au sein des 300 participantes, mais ans celui de l'équipe logistique.

Nicolas Mouly, reconverti dans la vente et la mécanique de vélo, a en effet été recruté dans l'équipe logistique de cet évènement qui a pour principal but de permettre aux concurrentes "de se découvrir elles-mêmes à travers le sport et le voyage, et vivre une expérience humaine unique qui souvent change leur perception de la vie", comme l'explique l'organisation. Au programme pour ces équipes féminines, composées parfois d'une mère avec ses filles ou de dames en rémission d'un cancer, il y a du VTT, du canoë, du tir à l'arc, des surprises aussi et beaucoup d'échanges avec la population locale. De quoi revenir enrichi d'une belle expérience. Cette expérience, Nicolas Mouly ne s'attendait pas à la vivre si vite !

### Reconversion professionnelle

En reconversion professionnelle, cet amateur de moto et passionné de deux roues, qui œuvrait dans le monde de l'informatique, a effectué un stage de formation à Sup de vélo, l'école des métiers du vélo basée à L'Isle Jourdain, dans le Gers. D'abord à Bis-Cycle puis Unikbike dans le cadre de sa formation, aujourd'hui au magasin Giants, à Onet-le-Château, il semble avoir trouvé le bon braquet pour avancer dans sa nouvelle vie. "Même en matière de vélo. Moi qui me considère plus comme un sanglier, à rouler dans les bois, je prends de plus en plus de plaisir sur la route".

Entretemps est donc survenue une annonce du centre de formation gersois, qui relaie l'appel de l'organisateur du ["Raid Amazones"](#), en quête d'un mécanicien vélo. "J'ai postulé et j'ai été pris", rigole Nicolas Mouly, qui y croyait encore à peine au moment de prendre l'avion pour la Thaïlande. "Je ne connaissais pas ce raid... J'ai lu beaucoup de choses dessus et j'aime beaucoup l'esprit qui s'en dégage. Une véritable aventure humaine".

C'est ainsi que Nicolas Mouly se retrouve au "Pays du sourire", une semaine avant l'arrivée des concurrentes, afin de préparer toute la mise en place du raid. Et s'apprête, lui aussi, à vivre une belle expérience. Que l'on peut d'ailleurs suivre sur son blog dédié, [nicolasmoulypro.wixsite.com](http://nicolasmoulypro.wixsite.com).



## 4e Raid Amazones pour cette valdoisienne

4e Raid Amazones pour cette valdoisienne

La Pontoisienne Hélène Schandeler, de 59 ans, sera au départ du Raid Amazones, le 29 novembre 2025, en Thaïlande.

Hélène Schandeler de

Pontoise (Val-d'Oise) est sur le départ de son quatrième Raid Amazones.

L'épreuve aventure féminine va se disputer du 29 novembre au 9 décembre 2025, en Thaïlande.

Pendant six jours, la Pontoisienne se surpassera, en binôme, dans l'épreuve, qui ne regroupe pas moins de 290 participants, et qui fête ses 25 ans.

« Je n'ai pratiquement jamais fait de sport, à l'école j'étais la dernière. C'était ma matière la plus faible », confie la cheffe d'entreprise cofondatrice d'un organisme de formation en langues et bureautique.

Pourtant, elle prépare son sac. Rien qui ne prédestinait Hélène à devenir une sportive aguerrie. Son histoire commence il y a vingt-sept ans, presque par hasard.

« En inscrivant mes enfants au poney, je me suis en fait aperçue que c'était moi qui avais envie d'y aller », sourit-elle.

Elle se met à l'équitation, non sans appréhension. Il lui faudra un an pour réussir à galoper.

Aujourd'hui, elle est propriétaire de son cheval et participe à des concours de saut d'obstacles depuis dix ans. À cinquante ans, elle concourt même aux championnats de France.

Votre région, votre actu ! Recevez chaque jour les infos qui comptent pour vous.

S'incrimer L'équitation ne sera que le premier chapitre d'un parcours sportif tardif et passionné. Toujours aux côtés de ses enfants, elle s'inscrit un jour au roller, à Cergy.

« Et là j'ai mordu », déclare-t-elle. Avec son fils aîné, elle participe aux six heures du circuit Carole et aux six heures d'Orléans.

S'ensuivent les trois premières éditions du marathon de Paris en roller.

D'un sport à l'autre

Toujours curieuse de tester de nouvelles sensations, Hélène s'initie au wake board à quarante ans, devenant l'une des pratiquantes les plus âgées de France.



Quelques années plus tard, elle se lance dans la plus grande course de paddle au monde, à Paris, un tracé de onze kilomètres.

« Je l'ai fait trois fois, sans jamais m'entraîner », affirme-t-elle.

Depuis trois ans, elle consacre plusieurs heures par semaine à la danse. Elle a débuté par la salsa avant d'y ajouter la bachata.

Imaginez l'emploi du temps de ministre !

Dans dix jours, elle s'élancera pour son quatrième [Raid Amazones](#), en duo, prête à se dépasser une fois encore.

Une aventure qui a commencé il y a quatre ans, lors d'un premier raid au Sri Lanka, qu'elle a partagé avec sa fille Mélissandre.

Séduite par l'expérience, Hélène est repartie deux années de suite.

Cette fois, elle s'élancera avec Sophie, une amie rencontrée directement sur le site de l'événement.

Le [Raid Amazones](#) réunit des baroudeuses, venues de toute la France, qui s'affrontent autour d'épreuves à VTT, canoë, trail et tir à l'arc.

Pendant six jours, ces femmes se surpassent en équipe de deux ou trois. Les après-midi sont notamment consacrés aux rencontres avec les populations locales et aux échanges culturels.

Depuis qu'elle se prépare au [Raid Amazones](#), Hélène a dû adapter son quotidien à une routine sportive exigeante.

« Imaginez mon emploi du temps de ministre ! Pour le [Raid Amazones](#), c'est trois entraînements par semaine de course à pied », détaille-t-elle. Un long run d'une à deux heures le week-end, puis deux séances en semaine, entre travail en côte et fractionné.

« Tu ne peux pas t'arrêter. Si tu t'arrêtes, c'est très difficile de reprendre », insiste-t-elle.

C'est d'ailleurs à la suite de son premier raid qu'Hélène décide de se faire accompagner.

« Comme je n'avais aucune technique pour courir, j'ai mis un petit mot sur le Facebook de la Ville. J'ai demandé si quelqu'un pouvait m'aider. Et c'est le prof de gym du lycée qui est devenu mon coach », raconte-t-elle en souriant.

À cela s'ajoutent les nombreuses randonnées qu'elle réalise en famille.

Ensemble, ils ont rejoint Londres à vélo en huit jours, parcouru le canal du Midi ou encore relié Orléans à Saumur puis Saumur à Saint-Brévin-les-Pins en une semaine.

Depuis quatre ans, ils avancent également, étape après étape, sur le chemin de Compostelle, cette fois-ci à pied.



## Cette habitante du Val-d'Oise part à l'autre bout du monde pour se challenger

Cette habitante du Val-d'Oise part à l'autre bout du monde pour se challenger

Audrey Ramos, habitante de Louvres (Val-d'Oise), se rend en Thaïlande du 29 novembre au 9 décembre pour prendre part au [Raid Amazones](#), une course caritative féminine.

Une

aventure à l'autre bout du monde, ça vous dit ?

Audrey Ramos, habitante de

Louvres (

Val-d'Oise ), se lance dans le

[Raid Amazones](#) , une course réservée aux

femmes qui se tient cette année en

Thaïlande , du 29 novembre au 9 décembre, dans la province de Kanchanaburi.

Une

expérience hors norme pour celle qui a repris le

sport sérieusement depuis peu.

Se dépasser

L'objectif principal d'Audrey se résume en deux mots : se

dépasser .

Depuis deux ans, Audrey Ramos a repris la

course à pied, un plaisir qu'elle avait peu à peu perdu.

Avec la vie active et la vie de famille, je m'accordais moins de temps. J'ai souhaité me recentrer sur moi-même.

Audrey Ramos

C'est étonnement lors de ses heures de



Votre région, votre actu ! Recevez chaque jour les infos qui comptent pour vous.

travail , chez Europe assistance, que la Luparienne apprend l'existence de cette course.

S'inscrire Elle décide d'y participer avec deux

collègues .

Je ne connaissais même pas Charlotte (Alleau) et Sylvana (Cuccia) ! On a un peu la pression car l'an passé, c'est l'équipe de l'entreprise qui est arrivée en tête.

Audrey Ramos

Pour rappel, le

[Raid Amazones](#) est organisé chaque année depuis 25 ans.

Parmi les pays visités par la course, on compte l'Île Maurice, le

Kenya , Mayotte, la Malaisie, Bali, le Cambodge, le Sri Lanka ou encore le Vietnam.

Audrey fera partie des

300 participantes qui s'affronteront sur six épreuves en six jours.

Au-delà de l'aspect

sportif , Audrey Ramos souhaite « pouvoir rentrer dans la vie des gens. Ce n'est pas touristique , on va vraiment voir leur quotidien ».

Motivée et poussé par son

entreprise , elle ambitionne d'aller « jusqu'au bout, se dépasser, ensemble ».

Découvrir une culture

À quelques jours de l'épreuve, la Valdoisienne veut surtout éviter les

blessures .

On fait attention aux petits bobos. L'objectif, c'est de ne pas se blesser et de ne pas forcer.

Audrey Ramos

Les collègues ont également dû apprendre de nouvelles

activités ensemble.

Parmi celles-ci, le vélo, le



tir à l'arc ou le canoë.

Toutes novices en la matière, elles se sont entraînés sur la Seine et ont pris des séances de tir à l'arc à trois.

« Mes

proches me soutiennent », souligne Audrey, encouragée par sa

famille et ses amis, juste avant de faire le grand saut du [Raid Amazones](#).



## Un raid en Thaïlande : l'aventure d'une vie pour ces deux amies du Val-d'Oise

Un raid en Thaïlande : l'aventure d'une vie pour ces deux amies du Val-d'Oise Laëtitia Le Bigot et Dorothee Gilant se lancent dans le [Raid Amazones](#), un événement sportif réservé aux femmes, organisé chaque année au profit d'une association. « C'est notre cadeau pour nos 40 ans ! » Laëtitia Le Bigot et Dorothee Gilant, respectivement habitantes de Bouffémont et de Baillet-en-France (Val-d'Oise), se sont inscrites au [Raid Amazones](#). Cette course, entremêlée d'animations avec les populations locales, réunit des dizaines d'équipes exclusivement féminines au profit d'une association caritative. Cette année, l'édition se déroule en Thaïlande. Défi Cela faisait un petit moment que je cherchais ce genre de défi. Dorothee Gilant Ensemble, les deux amies sont adeptes de la course à pied. On a déjà fait des petites courses ensemble, comme le semi-marathon de Paris. Mais pour nos 40 ans, on voulait quelque chose de plus grand. Dorothee Gilant, Baillotaise Votre région, votre actu ! Recevez chaque jour les infos qui comptent pour vous. S'incrine Effectivement, le défi est de taille. Le [Raid Amazones](#) est organisé chaque année depuis 25 ans. Après la Guyane, l'île de la Réunion, l'île Maurice, le Kenya, Mayotte, la Malaisie, Bali, la Californie, le Cambodge, le Sri Lanka et le Vietnam, les coéquipières poseront leurs valises en Asie du sud-est, du 29 novembre au 9 décembre. Laëtitia et Dorothee feront partie des 300 participantes qui iront « se challenger sur six épreuves en six jours ». Celles-ci seront le trail, le Vtt, du tir à l'arc, une course d'orientation, le canoë et une épreuve run and bike. J'ai repris le vélo, on s'entraîne maintenant au tir à l'arc, on apprend à faire du canoë. Dorothee Gilant Les participantes au raid ont à nouveau effectué une sortie sur l'eau le week-end dernier, pour perfectionner leur technique. Challenge associatif et convivialité « On y va pour la convivialité et le challenge. Nous aimerions terminer en tête, mais ce n'est pas l'objectif premier », concède Dorothee Gilant. Sur place, les 150 équipes s'affrontent mais seront ensemble lors d'après-midis consacrés aux sorties culturelles et d'aide aux populations locales. Pour ce qui est de la dimension caritative, en tant que mamans, les aventurières ont choisi de soutenir l'association Lisa Forever, qui lutte contre les cancers pédiatriques. « La cause nous touche énormément », précisent les deux femmes. À deux mois et demi de l'échéance, Dorothee et Laëtitia ont hâte de partir découvrir la province de Kanchanaburi, située à 2h30 de voiture de la capitale, Bangkok. Une aventure unique pour ces deux amies qui, on l'espère, se passera pour le mieux.



## De Dieppe à la Thaïlande, la belle aventure sportive et culturelle d'Alexandra Laval

De Dieppe à la Thaïlande, la belle aventure sportive et culturelle d'Alexandra Laval. Cheffe de l'entreprise E'Caux Nature à Longueville-sur-Scie, Alexandra Laval va prendre part à un raid mêlant sport et découverte d'une civilisation en Thaïlande. Il y a plusieurs façons ou raisons d'aller en Thaïlande. Cela peut être pour des vacances exotiques et originales, mais si on est une femme, en 2025, cela peut se faire en participant à un raid unique en son genre. C'est ce qu'a décidé Alexandra Laval prête à quitter la Normandie, la famille et le travail, pour vivre une aventure hors du commun avec du sport tous les matins et la découverte d'un pays l'après-midi. Après l'Oxfam trailwalker Pure Normande, Alexandra Laval est depuis six ans la cheffe de l'entreprise E'Caux Nature basée à Longueville-sur-Scie, spécialisée dans l'aménagement paysager. Depuis ses études, elle est attachée à tout ce qui touche à l'environnement et elle aime aller au bout de ce qu'elle entreprend. « Le [Raid Amazones](#) correspond parfaitement à nos aspirations » Alexandra Laval. Concernant le sport, elle n'a jamais été licenciée dans un club, mais avoue en avoir pratiqué plusieurs. Cela va de l'équitation au VTT en passant par la course à pied. Elle a d'ailleurs participé à l'Oxfam trailwalker en 2023 et après s'être bien entraînée, a rallié la ligne d'arrivée après un bel effort de 100 km avec son équipe. Alors, après des mois de recherches, elle a trouvé un nouveau défi : « Avec mes amies Charline et Marie-Ange, nous étions en quête d'un challenge qui mêlerait défi sportif avec dépassement de soi et découverte d'un pays. Avec les réseaux sociaux, nous avons trouvé le [Raid Amazones](#) qui correspond parfaitement à nos aspirations. De plus, on peut y ajouter une action caritative menée par l'organisation et cela a été un argument supplémentaire pour choisir ce projet ». La décision est prise en décembre 2024 et après avoir choisi le nom de l'équipe, les trois amies s'attaquent à un premier défi : « Le [Raid Amazones](#) est 100 % féminin avec 300 femmes au départ réparties dans des équipes de deux ou trois. De notre côté, nous serons trois et nous serons l'équipe Chammal avec les initiales de nos prénoms. Aussi, le premier objectif a été de réunir un budget de 13 140 euros qui est demandé par l'organisation pour prendre tout en charge sur place. Nous avons mené des actions et chaque membre de l'équipe a démarché de son côté, des amis et des partenaires de travail si bien que le budget était réuni en juin. Dès lors, nous avons pu nous concentrer sur la préparation sportive de façon plus spécifique ». « Aider des femmes et des enfants atteints de cancer » Alexandra Laval. Votre région, votre actu ! Recevez chaque jour les infos qui comptent pour vous. S'inscrire. En effet, la spécificité du [Raid Amazones](#) est de proposer du sport tous les matins avec des épreuves très diverses. Il y a notamment un trail de 14 km avec du dénivellé, du canoë sur 13 km, du VTT sur 35 km, mais aussi du bike and run (avec deux sur un VTT et une qui court, les rôles pouvant changer en cours d'épreuve), du tir à l'arc et une chasse au trésor sous forme de course d'orientation avant un dernier trail cette fois tout plat et plus court pour en finir. Du fait de leur éloignement géographique, les trois amies ont effectué une partie de la préparation chacune de leur côté, mais pas toujours comme l'explique Alexandra Laval : « Nous avons essayé de nous voir au moins une fois tous les deux mois. Ainsi, un club de tir à l'arc de la région parisienne, pas très loin d'où habite Marie-Ange, nous a ouvert ses portes gratuitement pour découvrir ce sport. Nous avons fait du canoë à Muchedent, mais nous avons aussi remonté la Risle. » Cela ne s'arrête pas là et l'esprit de solidarité fait aussi partie des valeurs des trois amies : « Le moral peut être prépondérant dans ce genre de raid. On sait qu'à trois, on pourra se soutenir et s'encourager si une de nous a un passage à vide. Personnellement, j'ai eu un grave accident à VTT



en 2023 à la montagne et le fait de reprendre le VTT avec mes copines m'a fait du bien. Globalement, nous sommes toutes les trois à peu près du même niveau sur le plan sportif ». L'autre partie du raid sera plus culturelle avec à la fois la découverte d'un pays et de sa civilisation ainsi que l'action caritative qui est menée en parallèle. Là aussi, Alexandra Laval avoue que c'est un point aussi important pour s'engager dans cette aventure : « Cette année, c'est la 25e édition du [Raid Amazones](#) et après avoir pris ses quartiers un peu partout dans le monde, il se déroule en Thaïlande du 29 novembre au 9 décembre. Avec mes amies, nous avons décidé de partir deux jours avant la prise en charge de l'organisation afin de visiter Bangkok. Cela va aussi permettre de commencer à s'habituer au climat car en ce moment, il fait 30 °C environ. Après nous avons hâte d'aller à la rencontre de la population locale pour découvrir sa culture et ses traditions. De plus, le [Raid Amazones](#) a une dimension solidaire avec l'association A chacun son Everest. Le but est d'aider des femmes et des enfants atteints de cancer ou en rémission. Les aider à reprendre goût à la vie et nous sommes sensibles à cette action. De notre côté, nous allons emmener des fournitures scolaires et différentes petites choses que l'on pourra distribuer dans des écoles ». « Nous avons hâte d'y être » Alexandra Laval. À quelques jours du grand départ, Alexandra Laval se sent prête pour la grande aventure : « C'est vrai que ça fait drôle de quitter la famille et le travail pendant quinze jours, mais nous nous y sommes préparées. Nous avons hâte d'y être et même sans objectif de classement, le but est d'abord de finir toutes les trois en bonne santé. Après, on va tout donner car une fois sur place, il faudra terminer le mieux possible tout en profitant au maximum. Si tout se passe bien, cette expérience humaine et sportive sera peut-être suivie par d'autres dans le futur, qui sait... ». On pourra suivre l'évolution d'Alexandra Laval et de ses amies au cours du Raid par la page Facebook Chammal [Raid Amazones](#)



## Dans l'Eure, ce binôme se prépare pour un nouveau défi sportif 100% féminin

Dans l'Eure, ce binôme se prépare pour un nouveau défi sportif 100% féminin Sandrine Savary et Ludivine Rouillard se lancent un nouveau défi : le [Raid Amazones 2026](#). Pour cette aventure 100 % féminine, elles sont à la recherche de financements. « On avait envie d'un défi sportif ! » Ludivine Rouillard et Sandrine Savary, respectivement présidente et entraîneuse du Tennis club de Pont-Audemer (Eure), ont décidé de relever un challenge ensemble. En dehors des courts de tennis. Dans un peu plus d'un an, elles s'envoleront très certainement pour l'Asie. Elles se sont inscrites pour le [Raid Amazones 2026](#) sous le nom de la « Dream Team ». La destination sera connue début 2026. Cela ne sera sûrement pas la Thaïlande, pays choisi pour l'édition à venir (29 novembre – 9 décembre). Cette épreuve a généralement lieu en Asie, excepté une année aux États-Unis. » Nous avons mis en place une cagnotte. Une partie de la recette sera reversée à l'association les Clowns de l'espoir, qui permet d'améliorer la qualité des séjours des enfants à l'hôpital « , annoncent-elles. À noter que leur inscription sera officielle lorsque 80 % de la somme nécessaire sera atteinte. Dépassement de soi Qu'est-ce que le [Raid Amazones](#) ? Il s'agit d'une épreuve sportive 100 % féminine et française, réalisée à deux ou trois personnes. Pendant six jours, les équipes s'affrontent sur des épreuves de course à pied, VTT, run and bike (course et vélo), canoë, tir à l'arc et course d'orientation. « Bien plus qu'une compétition, c'est une occasion unique de nous dépasser, de découvrir des paysages magnifiques et de vivre des moments inoubliables ensemble », indiquent-elles. Après les épreuves sportives prévues le matin, Ludivine et Sandrine auront l'occasion de découvrir le pays hôte : « Ce raid est la chance de nous immerger dans une culture fascinante et d'explorer nos propres limites. » L'occasion également de faire des rencontres puisque 300 femmes participeront à cette épreuve. Désormais, le binôme du TCPA aura deux missions : se préparer physiquement pour ce raid et trouver le financement. En effet, entre l'inscription, le coût du voyage et l'achat de matériel, elles estiment que le budget s'élève à 15 000 €. Elles vont préparer un dossier de sponsoring et démarcher les entreprises intéressées. Quant à la préparation physique, elle démarre dès maintenant. Elles vont alterner course à pied et VTT pendant leur temps libre. Les tenniswomen iront aussi à la rencontre des clubs de tir à l'arc et de canoë-kayak afin de pouvoir s'exercer. C'est une épreuve de course à pied, un 10 km à Roland Garros (5 octobre dernier), qui leur a donné l'envie de relever ce défi. Se sont-elles fixé un objectif ? « Le but est de terminer les épreuves, de souffrir sans se blesser. Il faudra pouvoir enchaîner les épreuves, jour après jour », répondent-elles. Un défi qui semble dans leurs cordes, elles qui gèrent un club comptant près de 300 licenciés. Votre région, votre actu ! Recevez chaque jour les infos qui comptent pour vous. S'incrimer Pratique : la Dream Team (page Facebook et Instagram). Cagnotte : <https://tribee.fr/participations/la-dream-team>



## Sandrine, habitante du Calvados, vient de remporter le [Raid Amazones](#)

Sandrine, habitante du Calvados, vient de remporter le [Raid Amazones](#)

Habitante de Moul-Chicheboville (Calvados), Sandrine Le Guennec, associée à Anne-sophie Flahaut, a remporté le [Raid Amazones 2025](#).

Le [Raid Amazones](#) fêtait ses 25 ans d'existence en 2025. Le raid 100 % féminin, s'est terminé dimanche 7 décembre 2025 après 6 jours de compétition en Thaïlande. Les concurrentes sont rentrées en France mardi 9 décembre.

C'est l'équipe les Phoenix, composée de Sandrine Le Guennec, habitante de Moul-Chicheboville près de Caen (Calvados), et de sa camarade belge Anne-Sophie Flahaut, qui a remporté le raid sur 85 en catégorie équipe duo.

Quatre victoires d'étape sur six

Trail, VTT, canoé, run and bike entre autres, étaient au programme du raid qui s'est achevé dimanche par le dernier trail de 8,4 km et une épreuve de tir à l'arc. Deux épreuves gagnées par les Phoenix qui, sur six étapes, en ont remporté quatre et terminé une fois deuxième.

Troisième participation

Pour Sandrine Le Guennec, qui soutient l'association, Les Oursons de l'Espoir, c'est la troisième participation depuis 2021 et

la deuxième de suite après le Cambodge en 2024 .



## Près de Nantes : Sophie participe à une compétition 100% féminine en Thaïlande

Près de Nantes : Sophie participe à une compétition 100% féminine en Thaïlande Du 29 novembre au 9 décembre 2025, Sophie Barreau, va participer avec sa binôme au Raid Amazone. Une compétition sportive réservée aux femmes. Sophie Barreau, éducatrice de jeunes enfants, attend cette course depuis plusieurs années. Cette quinquagénaire qui vit à Sainte-Luce-sur-Loire, près de Nantes, va participer avec son amie Hélène, au [Raid Amazones](#), une compétition réservée aux femmes. Véritable parcours du combattant, le [Raid Amazones](#) réunit 300 sportives de tous les âges et de tous les niveaux. Cette année, les épreuves se dérouleront en Thaïlande du 29 novembre au 9 décembre 2025. Actu : Est-ce que vous pouvez expliquer ce que c'est que cette course ? Sophie Barreau : Cette course, c'est le [Raid Amazones](#), c'est un raid qui est sur six jours d'épreuves. Dans les épreuves, il y a de la course à pied, du VTT, du canoë et du tir à l'arc. S'ajoute à ça du run and bike, donc un mix entre course à pied et VTT, et puis aussi une chasse au trésor, avec sûrement des énigmes, mais là, on a très peu d'informations sur cette chasse au trésor, donc ça sera à la découverte quand on sera sur place. Pour participer il faut concourir en binôme ou trinôme. Quelles activités physiques pratiquez vous ? S.B. : Le sport fait partie de mon hygiène de vie. Je fais cinq ou six entraînements dans la semaine. Principalement de la course à pied, natation et du renforcement musculaire en salle de sport. J'ai toujours été sportive, bien que je ne me considère pas forcément d'un grand niveau, mais très curieuse d'essayer plein de choses. Après, avec le travail, les enfants, il y a eu une période où c'était quand même moins facile de me dégager du temps. Je ne mettais plus ça dans mes priorités. Les enfants grandissants, j'ai eu quand même plus de temps pour pouvoir m'y remettre. Et ça fait partie, effectivement, de ma liste des indispensables pour me sentir bien. Quand est-ce que vous avez découvert cette course ? Qui vous en a parlé ? S.B. : Je ne sais même pas s'il y avait tant de réseaux à l'époque, mais ça fait 20 ans que j'ai découvert cette course. J'étais avec deux copines avec qui on s'étaient toujours dit : "on fera cette course ensemble". Après, la vie a fait qu'on a tous plus ou moins des impératifs à certains moments et que ce n'est pas forcément facile de caler une date. Et voilà, là, au moment de mes 50 ans, je me suis dit : je n'ai rien qui m'en empêche. Qu'est-ce qu'elle représente pour vous, cette course ? S.B. : Du partage et de la rencontre. C'est ce qui me donne envie d'y aller. C'est vraiment le partage sur les différentes pratiques sportives que je fais. Je vois bien en course à pied, notamment en trail, tous les échanges et tous les encouragements qu'on peut recevoir, soit du public ou soit des personnes qui courent avec nous. Je trouve ça chouette de pouvoir le vivre sur une semaine avec 300 femmes. Et puis, aussi, la découverte d'une population que je ne connais pas du tout. Là, on part en Thaïlande. Comment est-ce qu'on participe au [Raid Amazones](#) ? S.B. : On s'inscrit juste. Chaque équipe doit gérer le financement de sa participation. Il y a des personnes qui vont financer leur participation avec leur argent personnel, leur budget personnel. Et puis on peut aussi faire appel à des sponsors ou des mécènes, mettre des cagnottes en ligne ou des choses comme ça. L'inscription pour l'équipe, pour le binôme, elle est à 8 500 euros. Nous, on a fait appel à plusieurs sponsors, principalement des commerces locaux comme l'Institut Quintessence qui est à l'entrée de Sainte-Luce-sur-Loire, qui est un centre de soins et de bien-être. Votre région, votre actu ! Recevez chaque jour les infos qui comptent pour vous. S'inscrire Comment est-ce qu'on se prépare à une course comme celle-ci ? S.B. : On se prépare physiquement déjà, parce que moi je suis plutôt entraînée toute l'année. C'était moins le cas de ma binôme. Il faut faire du sport plusieurs fois par semaine. Et



puis, c'est aussi se préparer à des épreuves spécifiques comme le canoë et le tir à l'arc. On a loué des canoës sur l'île Versailles. Pour le tir à l'arc, on n'a pas encore commencé. C'est le club de Carquefou, Les Archers de l'Erdre, qui va nous entraîner. Est-ce qu'il y a un prix ? S.B. : C'est une très bonne question ! (elle rit) Mais je n'en sais absolument rien. On a toutes une médaille. Ce n'est vraiment pas ma priorité d'aller chercher ça. Mon objectif c'est prendre du plaisir dans les épreuves et pas forcément viser le haut du classement. On n'est pas du tout dans une recherche de performance. Vous représentez une association pour cette course, pouvez-vous nous en parler ? S.B. : J'ai choisi de soutenir une asso locale, donc une asso nantaise, qui s'appelle Marraine & Vous. C'est une association qui soutient les mamans solos, avec des jeunes enfants, pour leur permettre d'être en lien avec une famille marraine, qui sera un peu leur famille ressource, sur quelques mois, quelques années, ou tout au long de la vie. J'avais envie de choisir une association locale, qui selon moi, n'est pas assez connue par rapport à tout ce qu'elle peut apporter aux jeunes mamans.



## Seine-et-Marne : elles se lancent dans un défi unique en participant au Raid Amazones 2025 en Thaïlande

Seine-et-Marne : elles se lancent dans un défi unique en participant au Raid Amazones 2025 en Thaïlande. Du 29 novembre au 9 décembre 2025, les deux enseignantes participeront au Raid Amazones en Thaïlande. Au programme, épreuves sportives et immersion avec la population locale. Elles s'appellent Céline et Cécile, elles habitent à Othis (Seine-et-Marne) et à Villepinte (Seine-Saint-Denis) et elles se préparent pour un sacré défi. Participer aux 25 ans du Raid Amazones, le premier raid 100 % féminin fondé en 2001 par l'ancien animateur de radio et de télé Alexandre Debanne. Les deux enseignantes au collège Erik Satie de Mitry-Mory seront sur la ligne de départ pour cette épreuve spectaculaire qui va se dérouler du samedi 29 novembre au mardi 9 décembre 2025, en Thaïlande. Sous l'écurie Amazonas y Guerreras, en l'honneur des deux disciplines que Céline (l'Histoire) et Cécile (l'Espagnol) enseignent, elles vont figurer parmi les quelque 300 baroudeuses venues de toute la France, qui vont se retrouver à des milliers de kilomètres du territoire pour vivre une aventure humaine et sportive unique, avec la nature en guise de terrain de jeu. Découverte, dépaysement, solidarité, convivialité, dépassement de soi et respect de l'environnement seront encore au cœur de ce voyage hors du commun. L'envie de se dépasser. Cette inscription au Raid Amazones, les deux amies qui se sont rencontrées il y a 10 ans au sein du collège de Mitry-Mory, l'ont décidé en mai dernier. « J'ai ma cousine qui a participé aux éditions 2022 au Sri-Lanka et 2024 au Cambodge, et elle m'a donné envie de me lancer », explique Céline, avant de poursuivre, « avec Cécile, on fait également du sport ensemble depuis plusieurs années donc on a décidé de se lancer dans le projet. » C'est un beau défi sportif, et on y va pour se dépasser. Le côté voyage et découverte est aussi très appréciable. C'est d'ailleurs notre première fois en Asie.

Céline et Cécile VTT, trail, canoë, tir à l'arc... Ces 300 baroudeuses sont réparties en équipes de 2 ou 3. Les « Amazones » se défieront pendant six jours, au petit matin, dans des disciplines telles que le VTT (30 à 50 km), le canoë (12 à 20 km), le trail (10 à 20 km), le tir à l'arc et la mythique chasse au trésor, le tout en totale immersion dans la somptueuse nature thaïlandaise. « Depuis notre inscription, on a évidemment augmenté notre rythme de sport par semaine. On fait beaucoup de course à pied, de vélo et de renforcement musculaire. Très bientôt, on va commencer notre entraînement au canoë et au tir à l'arc », ajoutent les deux aventurières. L'après-midi, le raid pur et dur cèdera sa place à la rencontre avec la population locale. « C'est ça qui fait la beauté de ce raid. Il y a un côté sportif, mais aussi un côté rencontre et découverte du pays. » La question du budget. Évidemment, un tel événement sportif demande un important budget pour y participer. Les frais d'inscription, qui comprennent l'hébergement, les repas, le transfert, le matériel, l'assistance... sont de plus de 8700 euros. « Mais à côté, il faut rajouter les billets d'avion, l'équipement sportif, la préparation sportive et les frais médicaux d'avant départ. » Pour l'instant, nous n'avons pas la totalité du budget, ce qui fait que nous ne sommes pas officiellement inscrites. C'est premier arrivé, premiers servis. C'est pour cela qu'il faudrait qu'on arrive rapidement à au moins 80 % du budget contre 65 aujourd'hui.

Céline et Cécile Pour tenter de se rapprocher de la somme demandée, les deux mamans de respectivement 2 et 3 enfants, sont à la recherche de partenaires et une cagnote en ligne a été



lancée... En plus de cela, elles coudent et créent des accessoires (trousse, pochette...) qu'elles vendent. « Cette activité est une part non négligeable de notre somme actuelle, elle correspond à un tiers de notre budget. » « Nous sommes réellement stressées car on ne sait pas combien d'équipes sont officiellement inscrites. Et avec la destination qui a été dévoilée début avril, il y a de plus en plus de femmes qui veulent y participer », conclut les deux amies. L'association Femmes solidaires en toile de fond. Tous les ans, chaque équipe engagée a la possibilité, si elle le souhaite, de soutenir une association de son choix, et "nous, nous avons choisi de soutenir l'association Femmes Solidaires, et notamment son antenne de Mitry-Mory, dont nous partageons les valeurs."

Avec 190 antennes en France et dans les DROM COM, il s'agit d'une association qui accompagne les femmes victimes de violences, de la pauvreté, de la maladie, milite pour une égalité des droits entre les hommes et les femmes, favorise la paix, sensibilise la population (expositions, magazine, discussions publiques, rassemblements...), et

éduque au sein des établissements scolaires.

"Nous reverserons le surplus de notre budget à l'association dès notre retour", ajoutent les deux femmes de 41 et 42 ans. Pour suivre cette aventure, rendez-vous sur leur instagram : amazonas\_y\_guerreras. Le lien de la cagnotte en ligne est présent dans la bio.



## Sarthe : gendarmes et mamans, Mélanie et Sophie vont faire un raid en Thaïlande pour soutenir le petit Enzo

Sarthe : gendarmes et mamans, Mélanie et Sophie vont faire un raid en Thaïlande pour soutenir le petit Enzo. Deux gendarmes de Sarthe, Mélanie et Sophie, vont participer au [Raid Amazones](#) en Thaïlande. Une aventure sportive qui n'est pas de tout repos pour soutenir le petit Enzo. Dans la vie de tous les jours, Sophie Lhorme et Mélanie Raison sont gendarmes en Sarthe. Mais le temps de dix jours, elles seront des sportives parcourant la province de Kachanaburi, en pleine campagne de Thaïlande, du samedi 29 novembre au mardi 9 décembre 2025. Puisqu'elles prendront part aux 25 ans du [Raid Amazones](#), une aventure humanitaire féminine, pour soutenir le petit Enzo, atteint du syndrome Williams & Beuren. Gendarmes à Coulaines et au Mans, elles s'inscrivent au [Raid Amazones](#) (presque) sur un coup de têtell y a tout juste un an, Mélanie tombe sur deux femmes gendarmes qui ont participé au [Raid Amazones](#) 2024. Elle s'écrie : « Il faut le faire ! » Or, cette aventure doit se vivre minimum à deux personnes. Alors, celle qui travaille dans la gendarmerie auprès des enfants des Coulaines appelle son ancienne collègue de travail, et amie dans la vie, Sophie, qui exerce au centre des opérations et du renseignement de la gendarmerie (CORG) au Mans. « Allez, on participe ! » Sa copine répond : « Chiche ! » Le jour même, le duo s'inscrit pour l'édition 2025. Elles soutiennent Enzo atteint du syndrome Williams & Beuren. Toutes deux mamans, elles sont sensibles à la maladie d'Enzo, 9 ans, enfant de l'une de leurs amies, atteint du syndrome Williams & Beuren. Cette pathologie rare est liée à la perte d'un morceau du chromosome 7. Ce qui provoque des atteintes vasculaires et cardiaques, une déficience intellectuelle, des particularités faciales et comportementales et un retard psychomoteur. En d'autres termes, les épaules sont tombantes et la position debout peut être assez pénible. Le déficit intellectuel persiste. Pour ces deux sportives, ce raid est donc le meilleur moyen de soutenir tous les « Williams », dont la marraine est la présentatrice de télévision Ophélie Meunier. Votre région, votre actu ! Recevez chaque jour les infos qui comptent pour vous. S'incrine Une recherche ardue de financement : « On aurait pu se décourager » Encore faut-il rassembler des fonds pour participer, et effectuer le voyage jusqu'en Thaïlande. Rien que l'inscription coûte 4 380 € TTC par concurrente. Sans compter le trajet en avion qui peut atteindre la somme de 600 à 1 000 € par personne. « On a eu des mois de négociations avec des possibles partenaires. On a mis du temps à en trouver. On aurait pu se décourager. Mais on a appris à créer un dossier de sponsoring, c'était une première épreuve qui nous a renforcés », raconte Mélanie. Au fil des mois, le rêve de Sophie de se rendre en Thaïlande devient réalité. Du sport le matin en Thaïlande, l'après-midi des dons humanitaires. Finalement, les « Inséparables » vont pouvoir faire du trail, du VTT, de la course d'orientation, du canoë ou encore du tir à l'arc chaque matin pendant six jours (plus précisément) en pleine nature asiatique. L'après-midi, elles iront à la rencontre de la population en vue d'effectuer des dons humanitaires. Pendant leur recherche de financement, Sophie et Mélanie ont lancé une cagnotte participative où elles ont récolté, jusqu'à présent, presque 2 000 €. « Le surplus servira de don à l'association Williams France », souligne Sophie. Suivez les aventures de Sophie et Mélanie sur la page Facebook des Inséparables Williams ou sur leur page Instagram.



## Raid Amazones : en Bretagne, ce trio de feu va vivre une incroyable aventure au bout du monde

Raid Amazones : en Bretagne, ce trio de feu va vivre une incroyable aventure au bout du monde

Décollage imminent pour les Etinc'elles Breizh, le trio de Josselin (Morbihan) qui s'envole direction la Thaïlande pour participer à la 25e édition du Raid Amazones.

Le

Raid Amazones est une aventure multisports réservée aux femmes se déroulant à l'étranger, pendant lequel les 300 concurrentes, réparties en équipes, doivent réaliser diverses épreuves sportives : course à pied, VTT, canoë, tir à l'arc, course d'orientation...

Des matinées consacrées au sport, et des après-midi en immersion totale dans la culture locale du village thaïlandais de Kanchanaburi, la destination de cette édition 2025.

L'aventure d'une vie pour

Aurélia Besnard ,

Anaëlle Guillaume et

Maëva Dano , trois amies de

Josselin (Morbihan) qui relèveront le défi du 29 novembre au 9 décembre.

Un « trio de feu »

Les trois amies aux tempéraments de feu se lancent dans l'aventure sous le nom d'équipe « Etinc'Elles Breizh » avec plusieurs objectifs en ligne de mire.

Le premier, « casser la routine et sortir de leur zone de confort », expliquent Aurélia, animatrice sociale à l'Ehpad de Josselin, Anaëlle, directrice de banque et Maëva, attachée parlementaire.

Un quotidien bien réglé auquel le « trio de feu » ainsi qu'elles se définissent, a décidé d'ajouter un brin de folie.

C'est à la fin de l'été 2024 que l'idée germe dans leur esprit.

Nous nous sommes alors renseignées sur les différents raids existants, et le Raid Amazones est apparu comme une évidence

Etinc'Elles Breizh

S'incrimer Un raid solidaire



Car le deuxième objectif consiste à

transmettre des valeurs fortes , parmi lesquelles « l'engagement, l'esprit d'équipe et la solidarité » que l'on retrouve dans cette épreuve à but humanitaire

100% solidaire .

Il soutient en effet deux causes à savoir l'éducation, le trio a donc chargé ses valises de fournitures scolaires qui seront distribuées aux enfants du pays hôte, et la lutte contre le cancer par le biais de l'association « A chacun son Everest », qui accompagne des enfants atteints de cancer ou de leucémie, mais aussi les femmes en rémission d'un cancer du sein.

Dans la continuité, chaque équipe engagée étant invitée à soutenir une association, Aurélia, Anaëlle et Maëva ont opté en faveur de

La Josselinaise , « courir pour ces femmes, pour nos amies ou membres de notre famille qui sont ou ont été atteints du cancer du sein, nous oblige à aller plus loin dans l'effort ».

Un an de préparation

A la veille du départ, les trois mamans partagent un mélange de sentiments allant de l'excitation à la hâte, en passant par l'appréhension, « au sujet des épreuves sportives, du climat tropical ou de la séparation d'avec nos enfants, on espère être à la hauteur de tous ceux qui nous soutiennent, expliquent elles. On a encore du mal à réaliser que le projet devient concret et que dans quelques jours nous y serons, les derniers mois sont passés tellement vite ! »

Les derniers mois ont en effet été bien chargés pour le trio, entre la recherche de sponsors et les entraînements sportifs pour être prêtes à relever le défi avec brio.

Après avoir pris la décision de participer au raid et validé l'inscription, elles se sont « rapidement mises dans le bain, dans l'objectif d'être prêtes un an après » se souviennent elles, « nous avons participé à des courses locales, pour nous donner la motivation et le goût de l'effort, dont le Trail du Lac et à la Josselinaise. En se fixant des objectifs à mi-parcours, des étapes à franchir tout au long de la préparation, comme les 20 kilomètres du semi-marathon de Vannes parcourus en septembre dernier.

Les Etinc'elles Breizh sont donc fin prêtes pour la course à pieds, mais pas seulement.

La préparation au [Raid Amazones](#) leur a aussi permis de découvrir et de développer des compétences pour d'autres sports : elles se sont entraînées pour l'épreuve de canoë-kayak sur le canal de Nantes à Brest au cours de l'été, ont enfourché leurs vélos en vue des 35 kilomètres de l'épreuve, et se sont aussi initiées au tir à l'arc auprès des membres du club d'archerie josselinais.

Pour encourager le trio josselinais, rendez-vous en ligne et en direct sur le site

[www.raidamazones.com](http://www.raidamazones.com) et sur les réseaux sociaux des Etinc'elles Breizh.



## Ille-et-Vilaine : trois collègues vont partir en Thaïlande pour un projet humanitaire

Ille-et-Vilaine : trois collègues vont partir en Thaïlande pour un projet humanitaire Trois collaboratrices de Burel Sky, à Châteaubourg (Ille-et-Vilaine), se préparent à participer au [Raid Amazones 2025](#) en Thaïlande. Elles recherchent encore des sponsors. Des pauses où les collègues parlent de sport et de voyages, et il n'en faut guère plus pour que germe l'idée d'un défi à partager. C'est ainsi que Caroline, Cassandra puis Laureleen, toutes trois salariées chez Burel Sky, spécialisé dans le machinisme agricole et basé à Châteaubourg (Ille-et-Vilaine), se décident à franchir le pas. « Nous optons pour un défi 100 % féminin, sportif et solidaire, qui nous pousse à nous dépasser physiquement et mentalement, mais aussi à soutenir une belle cause locale : l'association Sénopôle Sévigné, qui accompagne les patientes atteintes de cancer du sein. » Une préparation sportive La formule du [Raid Amazones](#) a fait ses preuves. Son concept itinérant, créé en 2001, s'est déjà exporté dans plusieurs pays du monde. « Cette année, la 25e édition se déroulera en Thaïlande début décembre. Le matin est consacré au sport (VTT, canoë, tir à l'arc, trail) et l'après-midi à des activités de découvertes et de solidarité en contact avec la population », expliquent les trois trentenaires, séduites par les valeurs humaines en jeu. Pour aborder leur défi avec la meilleure condition physique possible, les collègues partagent des sorties jogging sur leur temps de pause. Elles continuent aussi leur pratique personnelle. Trois athlètes Ainsi Laureleen, court sous les couleurs de l'AC Cesson après avoir fréquenté pendant deux ans le club de l'UA Châteaubourg. Elle compte déjà plusieurs participations à des semi-marathons. Votre région, votre actu ! Recevez chaque jour les infos qui comptent pour vous. S'inscrire Caroline pratique à Vern-sur-Seiche et participe à des trails. Quant à elle, Cassandra a fait partie du club de triathlon de Rennes et s'entraîne seule dorénavant. Le nom de trotteuses a retenu leur attention avec, en plus, l'attachement à la Bretagne pour former leur identité : les Breizh trotteuses. Outre leur employeur Burel Group (Sky) qui les soutient, les trois sportives ont reçu l'aide de neuf sponsors. Elles organisent aussi quelques animations pour récupérer des fonds. « Notre budget de 16 000 € n'est pas encore atteint et nous serions heureuses de recevoir encore un peu d'aide », sollicitent-elles. Contact : Cassandra Douard au 06 45 59 99 60.



## Compiègne. Céline et Olivia, deux infirmières, vont participer au [Raid Amazones](#) en Thaïlande



Céline Barea Fernandez et Olivia Hoguet, alias Les Blouses Impériales, participeront au [Raid Amazones](#) en Thaïlande et soutiennent Onco-Oise. [rechercher](#)

Par Guillaume Grasset

Céline Barea Fernandez et Olivia Hoguet, alias Les Blouses Impériales, porteront le dossard 38.  
Photo : Blouses impériales

Deux infirmières compiégnoises, Céline Barea Fernandez et Olivia Hoguet, alias Les Blouses Impériales, vont s'envoler pour la Thaïlande. Elles participeront à la 25<sup>e</sup> édition du [Raid Amazones](#), du 29 novembre au 9 décembre 2025.

«Ce raid 100% féminin mêle sport, nature et solidarité, décrit Céline, 44 ans. A travers des épreuves de course à pied, VTT, canoë, tir à l'arc et défis surprises, réalisées sans moteur, uniquement à la force humaine.

Un défi au service de la santé

Au-delà de l'aventure, Céline et Olivia donnent un sens solidaire à leur participation. Elles soutiennent l'association Onco-Oise, basée à Compiègne, qui améliore la qualité de vie des patients atteints de cancer et de leurs proches.

Au sein de "La Maison autour de la vie", Onco-Oise propose des soins de support : ateliers bien-être, sport adapté, accompagnement psychologique et actions de prévention.

«C'est une façon de prolonger leur mission de soin et d'humanité au-delà de l'hôpital», explique Olivia Hoguet, 37 ans.



## Unies par le même esprit

Les Blouses Impériales se sont rencontrées au bloc opératoire de la polyclinique Saint-Côme. Olivia, infirmière de bloc, conjugue rigueur technique et esprit d'équipe. Céline, infirmière libérale, privilégie la relation de proximité avec ses patients à domicile.

Toutes deux partagent une énergie communicative, une passion pour le sport et un profond sens de la solidarité.

## Entraînement et engagement local

Entraînement intensif au tir à l'arc à Lassigny...

... ou sorties à VTT. Photos : Blouses impériales

Leur préparation s'effectue dans la région. Par le biais de séances de course à pied et de VTT, participation à plusieurs courses locales, initiation au tir à l'arc à la Compagnie d'Arc de Lassigny, et canoë au CNCO Ohana Club de Lacroix-Saint-Ouen.

Pour financer leur aventure et soutenir Onco-Oise, elles ont organisé des FoodRuns solidaires. Elles ont également tenu un stand à la brocante de Venette, vendu des crêpes lors du challenge des sapeurs-pompiers de Compiègne, lancé une cagnotte Leetchi et tissé de nombreux partenariats locaux.

## Des partenaires engagés à leurs côtés

Sur la place du Change, avec le maire de Venette Romuald Seels. Photo : Blouses impériales

Les Blouses Impériales remercient leurs soutiens. Parmi lesquels Bruno Dufour (MMA Compiègne), RBLS FAIVRE, Fauquet Menuiserie, Augefi, la Ville de Venette et M. Romuald Seels, OK Aventure, ainsi que tous leurs généreux donateurs.

«Plus qu'un défi sportif, le [Raid Amazones](#) est pour nous une aventure de solidarité et de partage, portée par le cœur», concluent Céline et Olivia.

Soutenez Onco-Oise [onco-oise.assoconnect.com](http://onco-oise.assoconnect.com)



## Engagées pour des causes solidaires, elles se préparent pour le 25e Raid Amazones en Thaïlande

Photo DR / Nice Matin Elles s'appellent Mathilde et Audrey, et forment un duo que rien ne semble pouvoir arrêter. Ensemble, elles s'apprêtent à vivre une aventure hors du commun : le Raid Amazones 2025, une expédition 100 % féminine, à la fois sportive, solidaire et humaine, qui soufflera l'an prochain ses vingt-cinq bougies. Direction la Thaïlande, en novembre, pour une semaine intense mêlant effort, partage et engagement. Créé en 2001, le Raid Amazones rassemble chaque année des participantes venues du monde entier autour de disciplines aussi variées que la course à pied, le VTT, le canoë ou le tir à l'arc. Le concept : des matinées sportives placées sous le signe du dépassement de soi et des après-midis solidaires consacrés à des actions locales. Une manière de conjuguer goût de l'aventure et ouverture sur le monde, tout en soutenant des causes qui comptent. Deux associations soutenues Sous le nom d'équipe « Les Aventur'elles », Mathilde et Audrey défendront une cause qui leur tient particulièrement à cœur : l'Association Sabine-Farge, créée en mémoire d'une jeune femme partie trop tôt et qui aide aujourd'hui des jeunes à concrétiser leurs projets de formation dans le transport et la logistique et « Vie de Tehani », une association pour aider les enfants atteints du syndrome de Phelan Mc Dermid. Un hommage, mais aussi un élan de solidarité que les deux coéquipières souhaitent faire résonner bien au-delà des frontières du raid. Mathilde n'en est pas à sa première aventure humaine. Sportive et engagée, elle voit dans ce défi « un moyen de se dépasser tout en donnant du sens à l'effort ». Audrey, son binôme, partage la même conviction : « Ce raid, c'est une façon de prouver que la force du collectif peut déplacer des montagnes », confie-t-elle. À travers cette préparation exigeante, les deux femmes mesurent la chance d'être entourées par celles et ceux qui les soutiennent déjà. Pour mener à bien leur projet solidaire et porter haut les couleurs de leur équipe, elles recherchent encore des partenaires et sponsors prêts à les accompagner dans cette aventure. Les suivre et les encourager, c'est aussi un peu partager leur rêve : celui d'un monde où le sport et la générosité avancent main dans la main.

\_\_\_\_\_ Contact :  
aventurelles83@gmail.com ads check



## Humanitaire. Elles partent pour un Raid en Thaïlande



Du 29 novembre au 9 décembre, trois Bergeracoises s'envoleront pour la Thaïlande. Elles participeront au Raid Amazones, aventure 100 % féminine, mêlant sport et solidarité. Pour célébrer les 25 ans du Raid Amazones, l'édition 2025 emmènera 300 participantes au cœur de la Thaïlande. Parmi elles, Aude, Elsa et Alexandra, collègues de la Communauté de communes de Lalinde.

“ Cette idée, c'est Aude qui en est à l'origine !, s'amuse Elsa. On s'est inscrites il y a plus d'un an pour avoir le temps de récolter les fonds nécessaires .” Une quarantaine de sponsors les ont soutenues, dont la CDC de Lalinde. “ Jean-Marc Gouin, le président, a cru en notre projet dès le départ “, se réjouissent les trois sportives qui ont choisi pour nom d'équipe “Les Super Nanas”.

Leur nom fait sourire : “ On s'est appelées comme ça parce qu'on est trois, mais on a personnalisé le logo du dessin animé avec nos propres symboles ! “, précisent les trois amies. “ Et puis, on est des



super nanas ! “, affirme Aude.

Une aventure humaine et sportive

Le [Raid Amazones](#) n'est pas qu'une compétition, c'est une aventure humaine. Chaque année, des femmes venues du monde entier s'y retrouvent pour s'affronter en épreuves de trail, tir à l'arc, course d'orientation, bike&run. “ Pour cette 25e édition, l'organisation est bien rodée “, sourient les participantes.

Mais au-delà du défi sportif, les trois Bergeracoises mettront leur énergie au service d'une cause : la lutte contre le lipœdème, à travers l'association AMLF (Association maladies lipo-lymphatiques France).

Un combat personnel et collectif

“ Je suis atteinte de lipœdème, comme une femme sur dix “, confie Alexandra, 34 ans, passionnée de danse, de gymnastique artistique et de rugby. “ C'est une maladie encore méconnue : elle provoque une accumulation de graisse douloureuse sous la peau, notamment au niveau des jambes et des bras. Le seul traitement, c'est la chirurgie, mais elle n'est pas prise en charge par la Sécurité sociale. “

Pour Aude, 52 ans, adepte de boxe et de footing, et Elsa, 32 ans, basketteuse dans le Périgord Noir, cette cause commune donne “ un sens supplémentaire ” à leur aventure. “ Le [Raid Amazones](#), c'est un condensé de tout ce qu'on aime : le sport, la solidarité et le partage “, résume Aude.

Durant dix jours, les ‘Super Nanas’ vivront au rythme des épreuves sportives et des rencontres. Ce raid représente aussi une belle vitrine pour le territoire. “ Nous sommes fières de porter les couleurs de la Dordogne , affirment-elles avec enthousiasme. On sait que ce sera dur, mais on est prêtes à tout donner et toujours avec le sourire ! “

À lire aussi



## "On s'est préparé physiquement et mentalement" : deux Azuréennes participent à un raid aventure en Thaïlande pour récolter des fonds



Chaque année, le Raid des Amazones mobilisent des femmes à travers des épreuves sportives. Cette année, cela se passe en Thaïlande. Objectif : récolter des fonds pour des enfants malades. Deux Grassoises vont ainsi courir pour venir en aide à un jeune garçon, Louca.

Ce mardi 2 décembre, c'est le top départ de la 25e édition du [Raid amazones](#), un raid aventure réservé aux femmes. Cette année, parmi les participantes : deux Grassoises, Carole Degli Innocenti et Maud Lambert.

Le [Raid Amazones](#) se déroule cette année en Thaïlande :

Cette aventure, ce sont six jours d'épreuves sportives en totale immersion dans la nature. Un défi que ces deux Françaises ont déjà relevé en 2022.

Nous avons vu les erreurs que nous avons commises il y a trois ans, donc on s'est davantage entraînées. On s'est préparé physiquement et mentalement. On est prêtes.

à France 3 Côte d'Azur

La course dure jusqu'au 9 décembre, du côté de Kanchanaburi.

Trail, canoë, VTT...

Après la Guyane, l'Île de la Réunion, l'Île Maurice, le Kenya, Mayotte, la Malaisie, Bali, la Californie, le Cambodge, le Sri Lanka et le Vietnam, pour ses 25 ans le [Raid Amazones](#) plante son drapeau pour la première fois en Thaïlande.



Réparties en équipes de 2 ou 3 personnes, 300 "Amazones" se défient durant six jours, au petit matin, dans des disciplines telles que le trail (13,9km, mardi 2 décembre), le canoë (13km, mercredi 3 décembre), le VTT (35km, jeudi 4 décembre), une chasse au trésor (vendredi 5 décembre), le "run & bike" (15,7km, samedi 6 décembre) et un deuxième trail (9km, dimanche 7 décembre).

Un événement fédérateur

Pour ces deux mamans, cheffes d'entreprise, le défi est aussi de s'organiser pour partir loin pendant plus d'une semaine.

On est des aventurières et on n'aime pas la monotonie. Avec un peu d'organisation, on arrive à tout concilier.

à France 3 Côte d'Azur

Ce raid est aussi un événement solidaire durant lequel les concurrentes aident la population du pays hôte ainsi que des associations françaises qui leur sont chères.

On est vraiment sur une expérience de vie complète. C'est une expérience qui rayonne et qui va nous permettre de récolter des fonds pour Louca.

à France 3 Côte d'Azur

Les Amazones au secours d'un enfant malade

Louca, c'est un petit garçon atteint d'une mutation génétique qui touche seulement dix personnes dans le monde.

Une maladie qui retarde les apprentissages de la motricité et du langage, une affection malheureusement sans traitement.

Notre seule solution, c'est qu'il fasse énormément de thérapies, même si elles coûtent extrêmement cher et que ce n'est pas pris en charge par la Sécurité sociale.

à France 3 Côte d'Azur

Les "Amazones" grassoises tenteront ainsi d'apporter leur soutien à cette famille.

(Avec Véronique Varin, à Grasse)



## "On est en vie et on va essayer de se dépasser pour les personnes qui ont le cancer", elles se préparent pour partir à l'assaut du raid Amazones



Deux amies de 10 ans veulent, en mémoire de la mère décédée de l'une d'elles, boucler une participation au raid Amazones. Portrait d'une initiative qui se prépare bien en amont.

Selon les propres paroles de Charlotte Taffin, autant son amie Aurélie Révillion est " pugnace et posée ", autant elle, est " un peu folle avec l'envie d'être en projet, de lancer des choses ". On est un peu le " yin et le yang ", toutes les deux.

Amies depuis 10 ans, originaires du Béthunois, elles envisagent, un peu pour conjurer le sort, de participer, dans un an, au Raid Amazones qui accueille quelque 300 femmes chaque année pour des épreuves de trail, VTT, canoë et tir à l'arc qui peuvent le cas échéant être combinées.

Pour une cause, contre le cancer

Cette année 2025, le raid se déroule en Thaïlande du 29 novembre au 9 décembre. En général, l'esprit solidaire allant de pair avec l'événement, on participe pour une cause. En 2026, la Ligue contre le cancer du Pas-de-Calais sera le partenaire d'Aurélie et Charlotte.

J'ai adhéré tout de suite : réaliser un exploit avec un message de dépassement de soi : on est en vie et on va essayer de se dépasser pour les personnes qui ont le cancer.

Et pour cause, les deux jeunes femmes de respectivement 36 ans et 32 ans, ont des proches en rémission d'une leucémie ou décédé d'un cancer des poumons. C'est avec cet état d'esprit : " envie de partir et de faire quelque chose qui rendra fière ma mère aujourd'hui disparue ", qu'Aurélie va voir Charlotte avec l'idée de participer au Raid Amazones.



"J'ai adhéré tout de suite : réaliser un exploit avec un message de dépassement de soi... On est en vie et on va essayer de se dépasser pour les personnes qui ont le cancer", s'enthousiasme Charlotte, coach et autrices de livres ( Authentique en 2023 et Ensemble , à paraître en 2026) de développement personnel. Aurélie, qui travaille dans un cabinet de radiologie, a commencé l'entraînement au running, tout comme Charlotte.

Un coach en janvier

Deux fois par semaine, en solitaire, pour le moment pour se remettre dans un rythme. Un coach sportif va les rejoindre en janvier, mais pour le moment, il faut valider l'inscription au raid.

Cette dernière coûte 9 600 euros pour le duo. "En 15 jours, on est arrivé à la financer à hauteur de 55%, c'est génial. Mais notre premier objectif : arriver à financer le paiement de l'inscription avant la fin de l'année 2025, n'est pas encore atteint".

Quant à leur surnom, "les traqueuses", c'est un feeling qui résonne en elles, cela signifie "qu'on va chercher, qu'on se bat, qu'on y va pour se dépasser, c'est OK". On saura avant mars 2026 quel sera le pays dans lequel se fera le prochain [raid Amazones](#).



## **TOULON : 7 Varoises aux 25 ans du Raid Amazones – Thaïlande (29 novembre au 9 décembre)**

Le Raid Amazones fête ses 25 ans d'existence, un quart de siècle d'aventures sportives, solidaires et 100% féminines !

Créé et organisé par Alexandre Debanne , ce raid itinérant a déjà fait voyager, depuis 2001, des milliers de femmes en Guyane, à Bali, au Kenya, au Cambodge, au Sri Lanka ou encore au Vietnam avec un même état d'esprit : aller ensemble au delà de leurs limites, à la découverte d'elles-mêmes et des autres, dans des paysages exceptionnels et des cultures différentes.

L'édition 2025 se déroulera en Thaïlande, du 29 novembre au 9 décembre , pour écrire une nouvelle page de cette histoire humaine et sportive incomparable.

291 baroudeuses venues de toute la France, dont 7 Varoises (noms des villes à la fin du mail\*), se donneront rendez-vous à Kanchanaburi, au nord de Bangkok.

Pendant 6 jours, en équipes de 2 ou 3, les « Amazones » se dépasseront à travers des épreuves comme le VTT, le canoë, le trail ou le tir à l'arc, en pleine immersion dans une nature préservée. Les après-midis seront consacrés aux rencontres avec la population locale et aux échanges culturels.

—> Bande annonce Thaïlande 2025 : <https://vimeo.com/1074569834?fl=pl&fe=sh>

—> 25 ans de Raids : <https://vimeo.com/819180817?fl=pl&fe=sh>

—> Plus d'informations : <https://www.raidamazones.com/sommaire/index.php>



## **AUTOMOBILE : 7 Varoises aux 25 ans du Raid Amazones – Thaïlande (29 novembre au 9 décembre)**

Le Raid Amazones fête ses 25 ans d'existence, un quart de siècle d'aventures sportives, solidaires et 100% féminines !

Créé et organisé par Alexandre Debanne, ce raid itinérant a déjà fait voyager, depuis 2001, des milliers de femmes en Guyane, à Bali, au Kenya, au Cambodge, au Sri Lanka ou encore au Vietnam avec un même état d'esprit : aller ensemble au delà de leurs limites, à la découverte d'elles-mêmes et des autres, dans des paysages exceptionnels et des cultures différentes.

L'édition 2025 se déroulera en Thaïlande, du 29 novembre au 9 décembre, pour écrire une nouvelle page de cette histoire humaine et sportive incomparable.

291 baroudeuses venues de toute la France, dont 7 Varoises (noms des villes à la fin du mail\*), se donneront rendez-vous à Kanchanaburi, au nord de Bangkok.

Pendant 6 jours, en équipes de 2 ou 3, les « Amazones » se dépasseront à travers des épreuves comme le VTT, le canoë, le trail ou le tir à l'arc, en pleine immersion dans une nature préservée. Les après-midis seront consacrés aux rencontres avec la population locale et aux échanges culturels.

—> Bande annonce Thaïlande 2025 :

<https://vimeo.com/1074569834?fl=pl&fe=sh>

—> 25 ans de Raids :

<https://vimeo.com/819180817?fl=pl&fe=sh>

—> Plus d'informations : <https://www.raidamazones.com/sommaire/index.php>



## Raid Amazones 2025 : quatre Euroises prêtes à relever le défi en Thaïlande

Elles s'apprêtent à vivre une aventure hors du commun. Du 29 novembre au 9 décembre, 291 femmes participeront au Raid Amazones en Thaïlande, dont quatre venues de l'Eure. Pour ses 25 ans, le Raid Amazones met le cap sur Kanchanaburi, au nord de Bangkok. Ce raid 100 % féminin, initié en 2001 par...



Des concurrentes lors d'un précédent Raid Amazones - photo Raid Amazones Pour ses 25 ans, le Raid Amazones met le cap sur Kanchanaburi, au nord de Bangkok. Ce raid 100 % féminin, initié en 2001 par l'animateur Alexandre Debanne, rassemble chaque année des sportives amatrices autour de défis physiques, d'aventure humaine et de rencontres interculturelles. Après la Guyane, le Cambodge ou encore le Sri Lanka, c'est la Thaïlande qui devient le nouveau décor de cette épreuve itinérante. Du VTT au canoë : six jours d'épreuves en pleine nature Pendant six jours, les "Amazones", regroupées en équipes de 2 ou 3, enchaîneront les épreuves d'endurance dans des paysages naturels préservés : VTT, trail, tir à l'arc et canoë sont au programme. L'après-midi, les participantes iront à la rencontre des populations locales, entre échanges culturels et actions solidaires. Parmi les 291 participantes venues de toute la France, quatre Euroises représenteront fièrement leur territoire : elles viennent de Val-de-Reuil, Louviers, Sainte-Geneviève-lès-Gasny et Bacquepuis. À la fois motivées et déterminées, ces aventurières locales s'engagent dans une aventure physique mais aussi humaine, fondée sur l'entraide et la solidarité. ——— 🌍 À propos du Raid Amazones

- Créé en 2001 par Alexandre Debanne
- Plus de 10 000 participantes depuis sa création
- Des éditions dans plus de 10 pays : Kenya, Bali, Vietnam, etc.
- Une devise : "pas de moteur, que de la sueur !"
- Aucune assistance mécanique, uniquement des efforts personnels



## 19 Rhodaniennes au départ du Raid Amazones en Thaïlande

Elles feront partie des 291 participantes de cette aventure sportive et solidaire 100 % féminine, qui fêtera ses 25 ans fin novembre.

Elles viennent de Lyon, Villefranche, Irigny ou encore Frontenas : 19 Rhodaniennes s'apprêtent à s'envoler pour la Thaïlande, où se tiendra du 29 novembre au 9 décembre le Raid Amazones 2025. Cette épreuve itinérante, imaginée il y a 25 ans par Alexandre Debanne, mêle sport, dépassement de soi et solidarité féminine.

Pendant six jours, les participantes, regroupées en équipes de deux ou trois, enchaîneront VTT, canoë, trail et tir à l'arc au cœur des paysages tropicaux de Kanchanaburi, au nord de Bangkok. L'après-midi, place aux rencontres culturelles avec les habitants. Une expérience unique pour ces aventurières du Rhône, prêtes à représenter la région dans cette épopée humaine et sportive hors du commun.