



Nous voulons mener les femmes au sommet, plus précisément sur chacun des 48 sommets suisses dépassant les 4000 mètres! Dans le cadre du 100% Women Peak Challenge, du 8 mars au 8 octobre 2021, nous encourageons les alpinistes à gravir les plus hautes montagnes de Suisse dans des cordées exclusivement féminines.

## Tout savoir sur le Challenge 2021



### [100% Women - des offres au féminin.](#)

#### Introduction

Vous aimez prendre de la hauteur? Ça tombe bien. Nous recherchons des femmes prêtes à se hisser sur les plus hauts sommets de Suisse! Dans le cadre du 100% Women Peak Challenge, nous appelons les femmes alpinistes du monde entier à prendre part à ce projet unique et à gravir le sommet de quatre mille mètres de leur choix. Un selfie au sommet suffit pour participer!

#### Durée de la campagne

Le Challenge débute le 8 mars 2021 (Journée internationale des femmes) et se poursuit jusqu'au 8 octobre 2021. Nous espérons qu'à cette date, l'ensemble des 48 sommets

suisses de plus de 4000 mètres auront été escaladés par des cordées exclusivement féminines. Les nombreux selfies montrant la joie d'être au sommet seront les témoins de ces défis réussis. La participation est ouverte aux grimpeuses de tous pays. Les montagnes qui auront déjà été escaladées seront reconnaissables par la coche de couleur verte.

## Objectif

Avec le 100% Women Peak Challenge, nous souhaitons donner une visibilité aux femmes pratiquant les sports de montagne. Cela vaut aussi bien pour les alpinistes professionnelles qu'à celles qui choisiront un sommet réputé facile pour leur premier «4000». Bien entendu, une certaine condition physique, un équipement adéquat et la compagnie d'une guide de montagne sont indispensables. Le 100% Women Peak Challenge n'est pas une compétition, mais un défi collectif. L'expérience du plaisir partagé à parcourir les grandioses Alpes suisses: tel est l'objectif de l'initiative – un moment immortalisé en photo par les participantes fières d'être enfin parvenues au sommet.

## Participation

Aussi éprouvante que puisse être l'ascension d'un sommet de quatre mille mètres, la participation au 100% Women Peak Challenge est très simple! Voici comment procéder:

- Choisissez un sommet de quatre mille mètres et escaladez-le dans une cordée entièrement féminine (y compris la guide de montagne). Consultez également les sections Sécurité et Conseils.
- Prenez un selfie au sommet pour immortaliser votre exploit (Important: Votre profil devra être public).
- Partagez la photo avec le hashtag #peakchallengeNOMDU4000 (par exemple #peakchallengeallalin ou #peakchallengematterhorn) et #Ineedswitzerland sur les réseaux sociaux, c'est-à-dire Instagram, Twitter et Facebook. Si vous hésitez sur le hashtag à utiliser, vous le trouverez sur la page d'information dédiée au sommet choisi. C'est tout, aucune inscription n'est requise.
- Nous ajoutons les photos du sommet dans le fil d'actualités (selfies au sommet) et sur la fiche du «4000», puis marquons la montagne comme ayant été escaladée (coche verte). Tous les sommets non cochés n'ont pas encore été gravés dans le cadre du Challenge.
- Nous récompensons toutes les participantes ayant accompli le Challenge avec un cadeau exclusif de notre partenaire Mammüt qui comprend un mousqueton de haute qualité et un T-shirt «100% Women Peak Challenge». Commandez votre lot en quelques clics via [MySwitzerland.com/finisher](https://www.myswitzerland.com/finisher).
- Envie de conserver encore d'autres souvenirs du Peak Challenge? Vous trouverez [ici](#) un grand choix d'articles de notre partenaire Mammüt.
- Devenez membre de la 100% Women Outdoor Community et rejoignez notre [groupe Facebook](#) privé.

À noter

- Si plusieurs cordées féminines escaladent le même sommet de plus de 4000 mètres, toutes les photos de ce sommet seront publiées. La montagne est considérée comme officiellement escaladée dès la première ascension et cette indication figure ensuite sur la page. Mais l'ascension d'un 4000 mètres reste toujours possible et sera récompensée par un cadeau de «finisher» en cas de réussite.
- L'évaluation de la condition physique et des aptitudes en alpinisme, le choix du sommet, l'itinéraire ainsi que l'organisation et l'ascension en elle-même sont entièrement du ressort des participantes. Suisse Tourisme et les partenaires du projet, le Club Alpin Suisse, l'Association suisse des guides de montagne et Mammut, déclinent toute responsabilité.
- Votre sécurité nous tient à cœur. Nous invitons toutes les grimpeuses qui ne sont pas des professionnelles à se faire accompagner par une guide de montagne ou une alpiniste expérimentée.
- Les conditions générales du contrat et les prix sont à discuter au préalable avec le guide de montagne.

## Sécurité et préparation

L'ascension d'un «4000» suisse représente une expérience exceptionnelle mais aussi un important défi à ne pas sous-estimer. Cela exige des connaissances alpines et des compétences techniques (en fonction du sommet), un équipement adéquat, une certaine condition physique et une météo favorable. Parmi les sommets de quatre mille mètres plutôt faciles techniquement figurent le Breithorn l'Allalinhorn et le Bishorn. Le Pollux, l'Alphubel, le Weissmies et le Lagginhorn sont quant à eux des sommets considérés comme faciles à moyennement difficiles. Vous trouverez [sur le site Internet](#) du Club Alpin Suisse de nombreux conseils pour vous adonner à l'alpinisme en toute sécurité.

## Conseils de la guide de montagne Caroline George

Durant le Challenge, nous offrons aux participantes intéressées la possibilité de recevoir des conseils gratuits de la part de la guide de montagne expérimentée [Caroline George](#). Ces conseils sont proposés via [ce formulaire](#) dans le cadre de prestations définies.

## Excursions guidées

Vous trouverez sur [MySwitzerland.com/women](https://www.myswitzerland.com/women) de nombreuses offres d'activités encadrées dans le domaine des sports de montagne. Il y en a pour tous les goûts: du simple parcours d'entraînement à l'excursion en montagne exigeante de plusieurs jours avec ascension d'un sommet de plus de 4000 mètres. Les offres outdoor et dans le domaine des sports de montagne sont «women only» et chacune d'elles est encadrée par une femme guide. Un sommet de quatre mille mètres n'est pas la seule option: La campagne 100% Women propose également de nombreuses activités non sportives réparties dans toute la Suisse.

La [Mammut Alpine School](#) propose également de nombreuses excursions guidées en haute montagne sur des sommets de plus de 4000 mètres, dont certaines en formule «women only». Vous trouverez d'autres excursions guidées [ici](#).

## Exclusion de responsabilité

L'alpinisme est une activité exigeante. L'accès à des voies d'escalade en terrain alpin requiert une bonne condition physique, une préparation sérieuse et des connaissances techniques en sports de montagne. Il est recommandé de se faire accompagner d'une guide de montagne. Le choix du sommet et de l'itinéraire ainsi que l'organisation et l'ascension en elle-même sont entièrement du ressort des grimpeuses. Suisse Tourisme et les partenaires du projet, le Club Alpin Suisse, l'Association suisse des guides de montagne et Mammut, déclinent toute responsabilité.

(Copie du texte original le 07 06 2021 WG)