

Sommaire

1.	100% WOMEN PEAK CHALLENGE ET OFFRES 100% FEMININES	2
2.	100% WOMEN PEAK CHALLENGE	4
3.	LES «4'000» DE SUISSE	9
4.	100% WOMEN – DES OFFRES AU FEMININ	10
5.	ANNEXE 1 : 100% WOMEN: LE «MAKING-OF» DE LA CAMPAGNE	17
6.	ANNEXE 2 : LES FEMMES ET LA MONTAGNE – UN APERÇU HISTORIQUE	19
7.	ANNEXE 3 : FIRST LADIES, LES PREMIERES DAMES AU SOMMET DU CERVIN	21

1. 100% Women Peak Challenge et offres 100% féminines

«S'épanouir et se dépasser, un objectif pour les loisirs et les vacances de toutes les femmes en Suisse. C'est justement l'esprit de «100% Women», une initiative touristique lancée par des femmes pour les femmes, avec pour objectif de leur permettre de créer entre elles de nouveaux liens, de découvrir de nouveaux horizons et de tenter de nouvelles expériences, notamment dans le domaine des sports de plein air.»

Letizia Elia, directrice Business Development, membre de la direction de Suisse Tourisme

L'initiative en bref

En 2021, Suisse Tourisme (ST) a choisi de mettre un accent spécifique sur les besoins des femmes lors de leurs loisirs et voyages. L'initiative «100% Women» fait l'objet d'une campagne promotionnelle internationale comprenant deux volets principaux. Elle débute le 8 mars, à l'occasion de la Journée internationale des droits des femmes.

- **100% Women Peak Challenge:** Suisse Tourisme (ST) invite les femmes à conquérir de nouveaux sommets: les 48 sommets de plus de quatre mille mètres des Alpes suisses ! Dans le cadre du 100% Women Peak Challenge, ST encourage les femmes à gravir les plus hauts sommets de Suisse du 8 mars au 8 septembre 2021, au sein de cordées exclusivement féminines. Ce défi pourra être suivi sur la page d'accueil interactive peakchallenge.myswitzerland.com, où les alpinistes partageront via les réseaux sociaux leurs photos prises sur les sommets qu'elles auront conquis.
- **100% Women – des offres 100% féminines:** ST présente sur Suisse.com/women, en collaboration avec de nombreux·ses prestataires touristiques, près de 230 offres et manifestations consacrées aux femmes et au regard qu'elles portent sur la Suisse. Toutes les expériences – qui durent de quelques heures à plusieurs jours – ont été conçues par des femmes et proposées par des guides femmes. Cette nouvelle plateforme vise à mettre en lumière leurs activités, et ainsi, à leur permettre de servir d'inspiration aux hôtes, comme aux prestataires touristiques. L'accent est mis, notamment, sur les activités de plein air, qui sont toutes proposées en formule «women only», soit réservées exclusivement aux femmes.

Il y a 50 ans exactement, le suffrage féminin était introduit en Suisse. Il y a 150 ans déjà, la Britannique Lucy Walker était la première femme à conquérir le Cervin. À travers l'initiative «100% Women», Suisse Tourisme souhaite donner une meilleure visibilité aux femmes dans le contexte du tourisme, les encourager à vivre de nouvelles aventures et leur permettre de créer entre elles des liens par le biais d'expériences touristiques, en particulier dans le domaine des sports de montagne et de plein air, qui connaît un succès grandissant.

Lancement et durée

- 8 mars 2021: lancement à l'occasion de la Journée internationale des droits des femmes
- 100% Women Peak Challenge: du 8 mars au 8 septembre 2021 (six mois)
- 100% Women – des offres au féminin: du 8 mars 2021 au 8 mars 2022 (une année)

Objectifs de la campagne

- Attirer une nouvelle clientèle féminine à travers un défi national et des offres spécialement destinées aux femmes, en particulier dans le domaine des sports de plein air et de montagne.

- Donner une plus grande visibilité à des figures féminines du tourisme suisse ou des sports de montagne, pour que ces dernières servent de modèles et sources d'inspiration et, ainsi, stimuler la création de nouvelles offres ciblant la clientèle féminine.
- Positionner la Suisse comme destination de sports de plein air diversifiée (48 sommets de plus de 4'000 m. d'altitude, un large éventail d'expériences sur un petit territoire), qui a autant à offrir aux femmes qu'aux hommes.

Pourquoi choisir les femmes comme groupe cible?

«Les femmes représentent un marché en pleine expansion équivalant à plus de deux fois la Chine et l'Inde réunies. À la lumière de ces chiffres, il n'apparaît pas judicieux de ne pas tenir compte de la clientèle féminine ou de la sous-estimer. Les femmes n'ont aucune raison de se satisfaire de produits qui ne répondent pas entièrement à leurs besoins, ou seulement de façon cynique ou superficielle. Les femmes se positionnent de plus en plus contre les stéréotypes, contre le fait d'être segmentées uniquement en fonction de leur âge ou de leur revenu, mises toutes dans «le même panier» ou pire encore, d'être considérées de façon non différenciée par rapport aux hommes.»

Michael J. Silverstein et Kate Sayre, Harvard Business Review, 2009

Quelques chiffres

- National Geographic a identifié les voyages entre femmes parmi les principales tendances en 2020 (source: *National Geographic, 2020*).
- 80% des décisions de voyage sont prises par les femmes, peu importe avec qui elles se déplacent (source: *Forbes, 2014*).
- 75% des touristes réservant des voyages centrés sur l'aventure, la culture ou la nature sont des femmes entre 20 et 70 ans (source: *Forbes, 2014*).
- Recherche Google «Solo Women Travel»: hausse de 32% en 2017, de 59% en 2018 et de 230% en 2019 (source: *Overseas Adventure Travel, 2014*).
- Évolution de la demande des séjours bien-être classiques à un large champ de centres d'intérêt.

ST considère qu'il existe un important potentiel dans le domaine des activités de plein air pour attirer une nouvelle clientèle féminine.

- Motiver les femmes qui pratiquent déjà des sports de plein air à s'adonner à **d'autres disciplines sportives**
 - Par exemple, les randonneuses se laisseront également séduire par le VTT ou l'alpinisme.
- Attirer les femmes qui **ne pratiquent pas encore un sport de plein air à s'y essayer**
 - Par exemple, les femmes qui fréquentent une salle de fitness, mais qui sont aussi suffisamment en forme pour faire une excursion en altitude.
Ou les championnes d'escalade en salle qui ne se sont jamais entraînées sur de véritables falaises. Et les femmes moins sportives qui souhaitent vivre de nouvelles expériences (p. ex., randonnée guidée, expérience de bivouac, etc.).
- Encourager les femmes de plus de 45 ans à pratiquer des sports de plein air
 - Beaucoup de femmes accordent une grande importance à leur développement personnel, notamment une fois que leurs enfants ont pris leur envol. Elles disposent souvent du temps et de l'argent à consacrer à leurs loisirs et sont curieuses et motivées à l'idée d'explorer de nouveaux domaines. Ces femmes ont déjà leurs habitudes de consommation. Elles savent ce qu'elles veulent et se sentent généralement en excellente forme physique.

2. 100% Women Peak Challenge



En bref

L'objectif du défi «100% Women Peak Challenge» est de motiver les femmes à se dépasser et découvrir de nouveaux horizons en participant à des cordées 100% féminines pour gravir un ou plusieurs des 48 sommets les plus hauts des Alpes suisses. ST encourage les alpinistes chevronnées et moins expérimentées à gravir les 48 sommets suisses de plus de 4'000 m. d'altitude – avec une guide de montagne ou en cordée individuelle – sur une période de six mois, du 8 mars 2021 au 8 septembre 2021.

- Il est possible de suivre le déroulement du défi sur le site peakchallenge.myswitzerland.com où seront publiés les selfies pris par les participantes à leur arrivée au(x) sommet(s). Cette page indiquera quels sommets ont été gravis dans le cadre du défi et le nombre de jours restants.
- Le Peak Challenge n'est pas une compétition, mais une aventure pour partager l'expérience unique de l'ascension de l'un des 48 géants des Alpes suisses. L'objectif est de motiver de nombreuses femmes à vivre et partager l'expérience de la préparation et de l'ascension. ST tient à ce que toutes les participantes soient visibles sur le site du défi (photo au sommet).
- Outre les alpinistes expérimentées, le défi entend encourager également les femmes sportives et plus novices dans l'alpinisme à se préparer, en compagnie d'une guide de montagne, à une première ascension d'un «4'000» assez accessible.
- En souvenir, toutes les participantes recevront un mousqueton et un T-shirt de Mammüt.

Participation

- La participation est ouverte aux grimpeuses de tous les pays. Toute cordée entièrement féminine qui réussit l'ascension d'un des 48 sommets répertoriés et partage un selfie en arrivant au point culminant avec les hashtags **#peakchallengeNOMDU4000** (p. ex. #peakchallengeallalin ou #peakchallengebreithorn) et **#Ineedswitzerland** sur les réseaux sociaux, participe automatiquement au défi. Aucune inscription n'est requise.
- L'organisation et l'ascension en elle-même sont du ressort de chaque participante.

- Suisse Tourisme fournit des informations sur les sommets de plus de 4'000 m. d'altitude, indique les itinéraires et niveaux de difficulté (Club Alpin Suisse CAS) et prodigue des recommandations sur la sécurité.
- Dans le cadre du défi, la guide de montagne Caroline George conseille gratuitement les alpinistes intéressées dans le choix du « quatre mille » le mieux adapté à leurs capacités (en français, allemand, italien et anglais). Un formulaire de contact se trouve sur le site Peakchallenge.myswitzerland.com.

Lien vers la page d'accueil

Peakchallenge.myswitzerland.com

Partenaires

Le 100% Women Peak Challenge est réalisé en collaboration avec les partenaires suivants:

Club Alpin Suisse (CAS)

- Partenaire de compétences et de communication dans le domaine de l'alpinisme et des sports de montagne
- Dans le cadre du challenge, l'équipe d'expédition féminine du CAS gravira un « quatre mille ».

«En tant que présidente du CAS, j'espère vivement que le 100% Women Peak Challenge encouragera de nombreuses alpinistes à prendre part à cette initiative et à gravir des montagnes entre femmes. Je suis par ailleurs impatiente de découvrir sur quel 4'000 notre équipe d'expédition féminine du CAS jettera son dévolu.»

Françoise Jaquet, présidente du Club Alpin Suisse

Association suisse des guides de montagne (ASGM)

- Partenaire de compétences et de communication dans le domaine de l'alpinisme et des sports de montagne
- Aide à la mise en relation avec les femmes guides
- Mandat de conseil par l'intermédiaire de la guide de montagne Caroline George

«En tant que guide de montagne, j'ai souvent observé que les femmes alpinistes peuvent relever des défis de manière détendue lorsqu'elles font partie d'une cordée féminine. Et en tant que présidente de l'Association des guides de montagne, je suis ravie que mes consœurs guides de montagne jouent un rôle important dans le 100% Women Peak Challenge.»

Rita Christen, présidente de l'Association suisse des guides de montagne (ASGM)

Mammut

- Partenaire officiel de ST, aide au développement de l'offre, de la communication et du marketing
- Soutien à la campagne par le biais de trois offres de sports de montagne réservées aux femmes (Mammut Alpine School)
- Organisation de deux voyages de presse accompagnés par les athlètes du Mammut Pro Team Caro North et Nadine Wallner
- Mousqueton de haute qualité et un T-shirt Peak Challenge

«La diversité et l'égalité des chances sont au cœur de la culture d'entreprise de Mammut. Ces valeurs nous permettent de trouver collectivement des solutions durables à des problématiques complexes. En partenariat avec ST, nous offrons aux femmes du 100% Women Peak Challenge l'une des plus belles scènes au monde: les Alpes suisses. Avec notre athlète du Mammut Pro Team et guide de montagne Caro North, nous espérons encourager d'autres femmes à réaliser leurs objectifs alpins et à gravir un «4'000» dans les Alpes suisses. Together we create a world moved by mountains!»

Oliver Pabst, CEO de Mammut Sports Group

Valais/Wallis Promotion et Zermatt Tourisme

- Partenaire touristique (la plupart des sommets de plus de 4'000 m. d'altitude étant situés en Valais)
- Communication

Voyages de presse 100% Women avec la Mammut Alpine School



A l'assaut de trois sommets de quatre mille mètres du 8 au 11 mars 2021

C'est en compagnie des athlètes et influenceuses Chemmy Alcott (Royaume-Uni), Bea Arceredillo (Espagne), Caja Schöpf (Allemagne) et Johanna Ratschiller (Italie) que les guides de montagne et athlètes du Mammut Pro Team Caro North (Suisse) et Nadine Wallner (Autriche) se rendent en Valais du 8 au 11 mars avec pour objectif de gravir l'Allalinhorn, l'Alphubel et le Strahlhorn.

Suivez leur aventure sur les réseaux sociaux de ST via le hashtag #peakchallenge.

Mon premier «4'000» – ascension du Breithorn du 1er au 5 juin 2021

Cette initiation à l'alpinisme sur cinq jours est l'occasion idéale pour les femmes journalistes et sportives de se lancer un défi personnel et de conquérir leur premier sommet de plus de 4'000 mètres, le Breithorn, au-dessus de Zermatt. La guide de montagne et alpiniste chevronnée Caro North initiera les participantes à l'alpinisme en toute sécurité.

Les journalistes intéressées par cette ascension du Breithorn sont invitées à s'inscrire par e-mail: womenonly@switzerland.com.






Quelques-unes des ambassadrices du défi 100% Women Peak Challenge

Caroline George, guide de montagne, conseillère technique pour le 100% Women Peak Challenge

Caroline George est suisse, née à Leysin (VD), grande passionnée de toutes les activités de montagne. Ces 15 dernières années, elle a été guide de montagne dans le monde entier, de l'Antarctique à la Norvège, de l'Amérique du Nord aux Alpes. Elle est athlète professionnelle depuis plus longtemps encore, et c'est sur les cascades gelées qu'elle se sent le mieux. Toujours à la recherche de femmes partageant sa passion, elle a été conquise par l'initiative 100% Women Peak Challenge, qui vise à intéresser plus de femmes aux sports de montagne. Caroline a travaillé avec des femmes du monde entier et les a incitées à repousser leurs propres limites en montagne. Elle est actuellement à la tête de l'équipe d'expédition féminine du CAS. Elle est maman d'une petite fille et vit en Valais.

Année de naissance: 1976
Origine: Suisse



<p>Caro North, alpiniste</p> <p>Raides, longs et extrêmes: voilà comment l'athlète de l'équipe Mammut Pro et guide de montagne Caro North aime les défis. Été comme hiver, l'univers de cette valaisanne d'origine, c'est la montagne. L'alpiniste professionnelle a déjà effectué des ascensions impressionnantes dans la vallée de Yosemite, à Chamonix et dans l'Himalaya. Caro North et une collègue ont été la première cordée exclusivement féminine à escalader le Cerro Torre en Patagonie.</p> <p>Année de naissance: 1991 Origine: Suisse</p>	
<p>Beatrice Egli, chanteuse</p> <p>La chanteuse pop suisse est une randonneuse passionnée et une femme pétillante, amoureuse de la nature. Novice en haute montagne, elle décrit l'ascension du Cervin en juillet 2021 comme «un rêve de toujours et l'un des plus grands défis de sa carrière». Avec son projet, elle veut inciter d'autres femmes adeptes des sports de plein air mais n'ayant pas encore osé se confronter à la haute montagne à se dépasser dans les Alpes suisses.</p> <p>Année de naissance: 1988 Origine: Suisse</p>	
<p>Raha Moharrak, influenceuse et alpiniste</p> <p>Raha Moharrak est une alpiniste, influenceuse et graphiste saoudienne. Curieuse de tout dès son enfance, elle rêvait de vivre des aventures, de voir le monde et même de le changer. Elle est la première Saoudienne et la plus jeune Arabe à avoir escaladé l'Everest. Dans le cadre du Seven Summits-Challenge, elle a escaladé l'Aconcagua, le Mont Vinson, le Kala Patthar, le Mont Elbrouz, l'Iztaccihuatl, le pic d'Orizaba et bien d'autres sommets sur sept continents. En participant au 100% Women Peak Challenge, elle veut conquérir le plus haut sommet de Suisse, la Pointe Dufour.</p> <p>Année de naissance: 1986 Origine: Arabie Saoudite</p>	
<p>Caja Schöpf, ancienne championne de freestyle</p> <p>Athlète de plein air, psychologue du sport, conférencière, modèle sportive et ancienne professionnelle allemande du ski freestyle: c'est Caja Schöpf, la femme aux multiples facettes. Née en Bavière, elle a la montagne dans le sang. Elle pratique la montagne sur différents terrains et aimerait maintenant goûter à l'air des cimes suisses. À l'image de son arrière-arrière-grand-mère, qui a déjà escaladé le Cervin en 1903, ainsi que tous les autres 4'000 de Suisse, elle veut éprouver ce même sentiment de bonheur sur les sommets suisses.</p> <p>Année de naissance: 1985 Origine: Allemagne</p>	
<p>Nadine Wallner, freerideuse</p> <p>En 2013, la freerideuse autrichienne a été la plus jeune athlète à remporter le titre de championne du monde sur le Freeride World Tour. Titre qu'elle a conservé en 2014. De plus, Nadine Wallner, athlète de l'équipe Mammut Pro, se consacre à divers projets vidéo et déploie aussi ses talents en escalade et en course de trail – avec toujours un objectif en tête: profiter de chaque instant dans l'univers magique de la montagne et partager ces moments avec des ami.e.s.</p> <p>Année de naissance: 1989 Origine: Autriche</p>	

Chemmy Alcott, skieuse alpine

Quatre fois participante aux Jeux olympiques et seule skieuse britannique à s'être hissée dans le haut du classement en Coupe du monde, Chemmy Alcott est considérée comme l'une des plus grandes skieuses britanniques de tous les temps. Elle a été pionnière d'un mouvement qui a popularisé le ski et inspiré toute une génération. Parallèlement à son travail de commentatrice pour BBC Ski Sunday, elle a montré son soutien à diverses associations caritatives en participant à la World's Toughest Ski Race, au Groenland, et en escaladant le Kilimandjaro. En prenant part à cet exigeant «Peak Challenge», elle repousse une fois de plus ses limites et encourage les femmes à se fixer et à atteindre de grands objectifs.

Année de naissance: 1982

Origine: Royaume-Uni

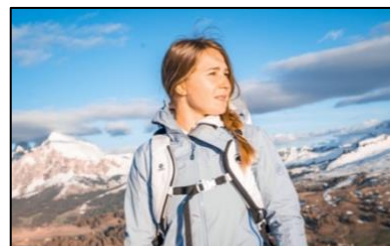


Johanna Ratschiller, alpiniste

Johanna a grandi dans le Tyrol du Sud et a toujours eu une passion pour la montagne. Elle aime surtout skier en hiver et pratiquer l'escalade sur de hautes parois raides en été. Pendant ses études de sport à Innsbruck, elle termine aussi la formation de monitrice d'escalade et commence à encadrer l'équipe junior du Tyrol du Sud. «Joey» montre sa combativité, tant dans l'escalade que dans les autres activités de montagne, avec toujours le même objectif: se dépasser.

Année de naissance: 1991

Origine: Italie



3. Les «4'000» de Suisse

Les Alpes suisses sont couronnées par 48 sommets de plus de 4'000 m. d'altitude, dont:

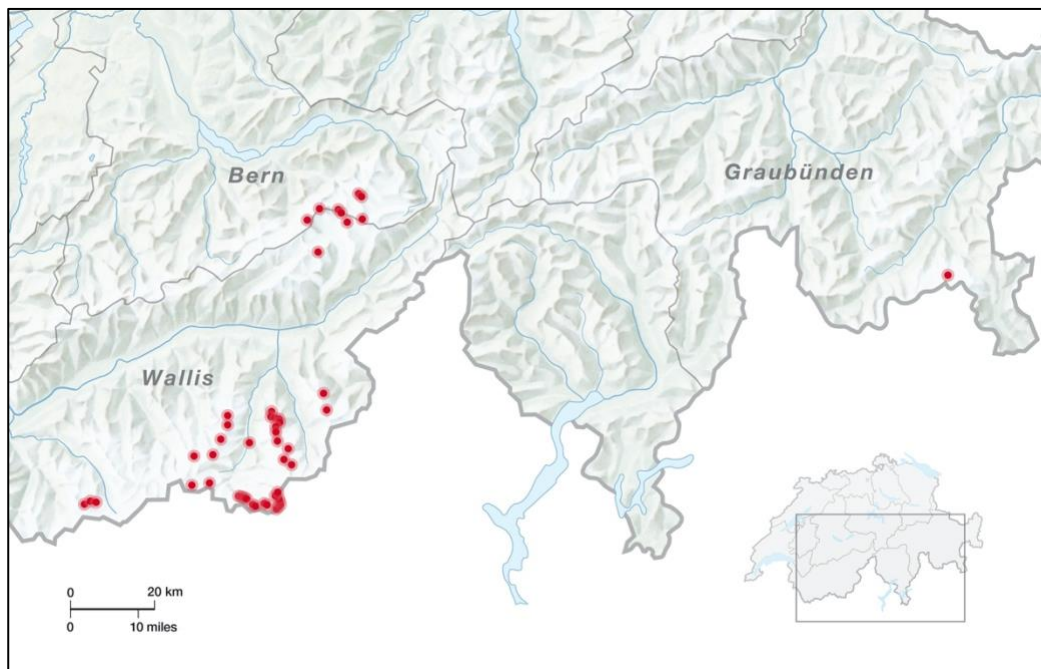
- Le **plus célèbre** est l'emblématique Cervin (4'478 m.)
- La pointe Dufour, dans le massif du Mont Rose, est le **plus élevé** (4'634 m.)
- Le Dom (4'545 m.) est le **plus haut «4'000» entièrement situé sur le territoire suisse.**
- Le sommet oriental du Bishorn (4'133 m. – Pointe Burnaby), a été **conquis pour la première fois par une femme, Elisabeth Burnaby.**
- Le Schreckhorn (4'078 m.), est considéré comme le **quatre mille le plus difficile** de Suisse.



Une alpiniste au sommet du Lauteraarhorn (BE).

Répartition géographique des sommets de plus de 4'000 m. d'altitude

- **41 montagnes** sont situées en Valais, dont certaines partagent leur sommet avec l'Italie
- **4 montagnes** se trouvent à la frontière entre les cantons du Valais et de Berne: la Jungfrau (4'158 m.), le Mönch (4'107 m.), le Grosses Fiescherhorn (4'049 m.) et le Finsteraarhorn (4'274 m.)
- **2 montagnes** sont situées entièrement sur sol bernois: le Schreckhorn (4'078 m.) et le Lauteraarhorn (4'042 m.)
- **1 sommet** se trouve dans les Grisons: le Piz Bernina (4'049 mètres)



De plus amples informations au sujet des «4'000» de Suisse sont proposées sur:
www.myswitzerland.com/fr-ch/destinations/nature/montagnes/4000-m-de-haut/

4. 100% Women – des offres au féminin



En bref

ST présente sur [Suisse.com/women](https://www.suisse.com/women), en collaboration avec la branche touristique, quelque 230 offres et manifestations dans toute la Suisse, spécifiquement destinées aux femmes. Ces offres d'escapades touristiques durent de quelques heures à plusieurs jours et incluent toutes les saisons et toutes les zones géographiques. Elles comportent une approche et une expérience féminines, sont exclusivement guidées par des femmes et, pour certaines, également réservées aux femmes (women only). L'accent est mis sur des offres et événements dans le domaine des sports de plein air. Près de la moitié des offres ont été spécialement créées pour cette campagne.

Objectifs

- S'adresser aux femmes de manière ciblée, leur proposer des offres adaptées à leurs attentes
- Créer une plateforme dédiée aux femmes et à leurs activités dans le domaine du tourisme (guides de montagne, artistes, guides, etc.), afin qu'elles servent de modèles et de sources d'inspiration
- Ouvrir de nouveaux horizons aux femmes et leur permettre d'accéder à de nouvelles expériences et connaissances. Leur permettre de développer leurs aptitudes (p. ex. faire des randonnées en montagne qu'elles ne se sentiraient pas capables de faire en d'autres circonstances).
- Encourager l'inclusion: outre les expériences «women only», certaines offres sont également accessibles aux hommes, en particulier les manifestations et expériences culturelles (p. ex. visites de villes sur les traces de femmes célèbres).

Critères de sélection des offres

- Elles sont destinées à un public féminin, tout en évitant les clichés
- sont de qualité, originales et créées avec engagement
- reflètent la diversité féminine
- permettent de voyager dans toute la Suisse (toutes les régions linguistiques sont représentées), les offres couvrent à la fois les zones urbaines, alpines et rurales
- sont facilement et directement accessibles ou disponibles à la réservation par l'intermédiaire des prestataires (en ligne, idéalement)
- pour les offres guidées, la guide doit impérativement être une femme
- sont soit uniquement accessibles aux femmes (activités sportives et outdoor), soit également ouvertes aux participants masculins
- tiennent compte des concepts de protection liés à la lutte contre le coronavirus

Procédure de sélection des offres et mise en œuvre

Dans le cadre d'un appel d'offres public qui s'est déroulé d'octobre à novembre 2020, la branche touristique a soumis près de 400 offres. Un jury de six membres les a évaluées en tenant compte des objectifs et critères fixés et en a sélectionné plus de 200 pour la campagne. Suisse Tourisme (ST) est responsable de l'appel d'offres, de la communication et du marketing concernant ces offres, tandis que la mise en œuvre est du ressort des prestataires.

Le jury est composé des personnalités suivantes :

- Julia Wunsch, fondatrice de Swiss Mountain Girls
- Letizia Elia, responsable Business Development chez Suisse Tourisme
- Pia Bollmann, co-fondatrice et éditrice du magazine Transhelvetica
- Seraina Degen, journaliste sportive
- Simon Matthey-Doret, journaliste et producteur à la RTS
- Vanessa Magnin, Head of Marketing Suisse chez Mammüt

Pourquoi des offres «women only» ?

Les groupes exclusivement constitués de femmes offrent une atmosphère détendue, ainsi que la possibilité de nouer de nouvelles amitiés avec des femmes ayant les mêmes attentes. De telles expériences permettent de se référer à des modèles, qui partagent leur passion, un important facteur de motivation. De nombreuses participantes à des aventures sportives «women only» déclarent avoir découvert les activités pratiquées sous un jour entièrement nouveau. Les offres «women only» ne doivent toutefois pas être considérées comme des activités restrictives, mais comme des offres complémentaires, principalement (mais pas exclusivement!) destinées à inciter des débutantes à tester de nouvelles activités.

Attentes / avantages

- Une dynamique positive – Apprendre en faisant de nouvelles expériences dans une atmosphère détendue et sans pression liée à la performance.
- Par les femmes pour les femmes – Les femmes qui partagent leur passion sont une source d'inspiration et de motivation pour les autres femmes.
- Du temps pour soi – Les femmes peuvent progresser à leur propre rythme.
- Surmonter un potentiel manque de confiance en soi – Les femmes ont tendance à se sous-estimer. Parvenir à relever de nouveaux défis entre femmes renforce l'estime de soi.
- Communauté – L'échange entre personnes partageant les mêmes attentes et passions renforce le sentiment d'appartenance et sert de base pour forger de nouvelles amitiés.

Quelques exemples parmi les offres présentées sur [Suisse.com/women](https://www.suisse.com/women)

Excursion de rêve dans le massif du Mont Rose, Valais

Durant cette semaine d'excursion en haute montagne, les grimpeuses font l'ascension de cinq sommets de 4'000 m. Ce circuit féérique est exclusivement réservé aux femmes. Pendant une semaine, les grimpeuses explorent le majestueux massif du Mont Rose avec la guide de montagne Caro North. Pas moins de cinq «4'000» sont prévus au programme et les participantes admirent des panoramas fabuleux entre Suisse et Italie. Elles passent aussi la nuit dans le plus haut refuge des Alpes, le Rifugio Margherita, à 4'554 mètres. Cette semaine d'excursion en haute montagne propose aux alpinistes de découvrir le massif du Mont Rose dans toute sa splendeur.

Dates: 14.6.2021 – 18.6.2021

Prix: à partir de CHF 1'399.-

Prestataire: Mammut Alpine School

Réservation: www.mammutalpineschool.com/en/hochtour-traumtour-im-monte-rosa-massiv/?cache-refresh=1



Acquérir une plus grande autonomie en montagne, Verbier, Valais

Les participantes passent plusieurs jours en montagne en Valais. Le cours enseigne l'autonomisation en région alpine. Il leur donne les outils et la confiance en soi nécessaires pour planifier elles-mêmes des circuits. Elles s'entraînent avec l'aide d'une guide professionnelle à prendre les bonnes décisions en montagne. Le cours s'adresse aux alpinistes débutantes et initiées qui souhaitent devenir plus autonomes en montagne, été comme hiver. Les cours visent à leur apprendre à améliorer leur technique pour les excursions dans la neige ou les courses en montagne. Le cours est aussi utile pour progresser sur le chemin de la vie, car les montagnes sont une métaphore de celle-ci.

Dates: été : du 26 au 29.8.2021 – hiver : du 3 au 6.02.2022

Prix: à partir de CHF 900.-

Prestataire: Into the Mountains

Réservation: <https://www.intothemountains.com/blog/women-empowered-by-mountains/>



Ladies Night dans un domaine viticole, Argovie

À Villigen (AG), la vigneronne Judith Schödler invite les femmes à une dégustation de vins. Lors de la «Ladies Night», les participantes découvrent une viticulture proche de la nature, ainsi qu'on la pratique au domaine Schödler. Une balade leur permet en outre d'en apprendre plus au sujet du quotidien de la vigneronne. Ensuite, une dégustation de six grands crus sélectionnés, accompagnée de spécialités culinaires régionales, les attend. Les participantes visitent le cellier du domaine et se familiarisent avec le monde fascinant de la vinification.

Dates: 26.3.2021 / 6.8.2021 / 22.10.2021

Prix: à partir de CHF 45.-

Prestataire: domaine viticole Schödler

Réservation: info@schoedlerwein.ch



Escalade et yoga, Grisons

Girl Power en Engadine: les aventurières (débutantes bienvenues) font de nouvelles expériences lors de journées dédiées à l'escalade et au yoga, accompagnées d'une guide de montagne. Les grimpeuses profitent du beau temps pour s'attaquer aux parois. Par mauvais temps, elles s'entraînent dans la salle d'escalade, sous l'œil attentif de la guide de montagne Bettina Leimgruber. Le yoga et l'escalade ont de nombreux points communs. Ces deux disciplines exigent concentration, force, souplesse, équilibre, endurance – et un mental d'acier. Des séances de yoga sont donc systématiquement intégrées aux journées d'escalade. Les participantes commencent la journée par du yoga pour échauffer leurs muscles et maximiser leur souplesse avant d'entamer l'escalade. Après une journée d'escalade intense, le yoga leur permet de récupérer et reprendre des forces.

Dates: 15.9.2021 – 19.9.2021

Prix: à partir de CHF 1'885.-

Prestataire: École d'Alpinisme Pontresina

Réservation:

<https://bergsteiger-pontresina.ch/engadin-stmoritz/frauenpower-climb-yoga-im-engadin/>



Un parc à pelleteuses pour les femmes, Thurgovie

Les rêves de petites filles deviennent réalité au parc à pelleteuses Baggerplausch de Hörhausen (TG): les participantes suivent en petit groupe un programme d'activités variées. Conduire une pelleteuse serait-il réservé aux hommes? Sûrement pas! Le parc à pelleteuses propose un parcours jalonné de jeux à la fois complexes et divertissants. La conduite de pelleteuse exige un bon coup d'œil, de la précision, de la persévérance et une bonne dose de Girl Power. Avant de quitter le parc, les participantes se retrouvent autour d'une grillade et trinquent aux défis relevés.

Dates: 28.8 2021 / 25.9.2021

Prix: à partir de CHF 121.-

Prestataire: Thurgau Tourismus

Réservation: www.thurgau-bodensee.ch/frauen (en all. uniquement)



Hisser les voiles sur le Léman, Versoix, Genève

Encourager plus de femmes à naviguer est l'objectif de ces cours de voile réservés aux femmes, afin de leur donner les compétences et l'assurance nécessaires pour devenir des navigatrices aguerries, des équipières compétentes et de bonnes capitaines. Interpréter la météo, faire des nœuds et enfin dérouler les voiles - les participantes apprennent tout cela lors des cours de voile sur le Léman, au départ de Versoix. Au-delà de l'apprentissage des aspects techniques, les cours visent à créer des groupes de navigatrices soudés et fiables.

Dates: 03.04.21/17.04.21/08.05.21/22.05.21/05.06.21/19.06.21
(ou sur rendez-vous)

Prix: de CHF 50.- à 120.- pour 1 heure (selon le nb de participantes)

Prestataire: Geneva Sailing School

Réservations : <https://genevasailingschool.ch/equipages-feminins/>



Chasseuses de sons à Montana, Valais

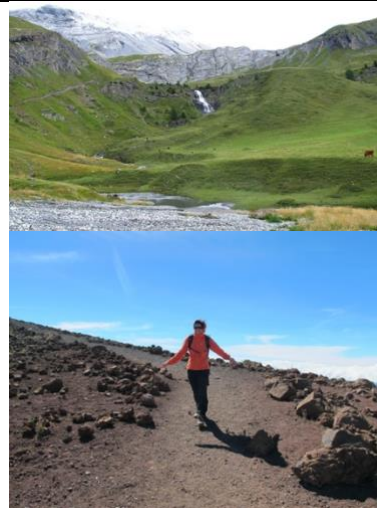
Le parcours commence par une randonnée le long du magnifique bisse du Tsittoret, durant lequel les participantes se familiarisent aux sons de l'eau et des oiseaux. L'expérience vocale, menée par la chanteuse de rock expérimental Valérie Niederoest, commence l'après-midi, au contact des notes de la rivière et se poursuit jusqu'à la cascade de la Tièche et au creux de la Tièche au pied du Mont Bonvin et des Faverges, là, dans ce décor magique, les voix s'uniront et s'accorderont aux sons de la rivière le temps d'un morceau. Pas de niveau de chant requis, au contraire, amateurisme et envie brute sont encouragés. Un apéro du terroir attend les chanteuses pour terminer la journée en beauté.

Dates: 3 et 18 juillet 2021

Prix: CHF 95.-

Prestataire: Echappées

Réservation: <https://echappees.ch/randonnee/sound-hunters/>



Escapade en VTT dans les forêts du Tessin

Un cours intensif de VTT de deux jours en compagnie d'une instructrice expérimentée sur les sentiers de la région de Lugano. Les participantes apprennent à maîtriser leur VTT sur de raides chemins de terre et à négocier des sentiers difficiles en toute sécurité. Le cours s'adresse exclusivement à un public féminin. Les cyclistes apprennent les bases de la conduite d'un VTT électrique et perfectionnent la technique du trail en VTT dans les forêts de la région de Lugano.

Dates:

17.4.2021 - 18.4.2021 / 24.4.2021 - 25.4.2021 / 29.5.2021 - 30.5.2021

18.9.2021 - 19.9.2021 / 2.10.2021 - 3.10.2021

Prix: à partir de CHF 200.-

Prestataire: Monta in Bike SA

Réservation: <https://monta-in-bike.ch/index.php/fr/mtb-cours-women-only>



Découverte des plus beaux lacs de Suisse en kayak

Lors d'un week-end ou de 5 jours, les participantes sont entre elles. Accompagnées par la guide expérimentée Anne-Laure Zufferey, elles explorent plusieurs plans d'eau douce dans différentes régions de Suisse. Le kayak est accessible à toutes, quel que soit l'âge, et ne nécessite pas une forme physique olympique. Tout l'équipement est fourni: kayak, pagaie, gilet et jupe. Les participantes n'ont besoin que de chaussures de mer, d'un chapeau, de lunettes de soleil, de matériel pour dormir et d'un sac étanche pour le bivouac.

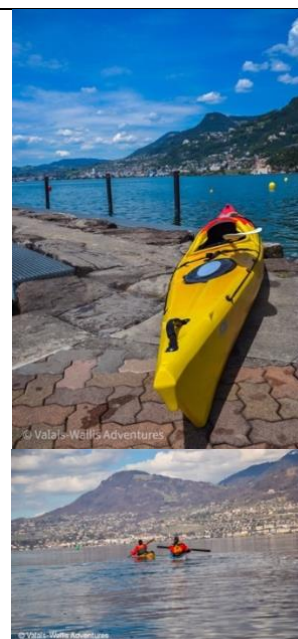
Dates: 22.05.21 – 23.05.21 (week-end)

Prix: ab CHF 500.-

Prestataire: Valais-Wallis Adventures

Réservation: info@valaiswallisadventures.ch

<https://www.valaiswallisadventures.ch/>



Visite «Womamazing» au Kunsthaus, Zurich

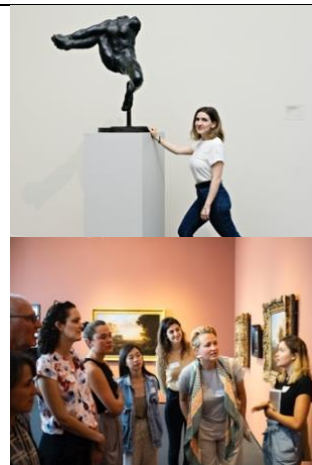
La visite «Womamazing» à travers la collection du Kunsthaus de Zürich lève le voile sur les œuvres d'art dans une perspective féminine. Roberta orchestre cette découverte de la collection de tableaux et de sculptures du Kunsthaus: qui sont les femmes qui se cachent derrière les œuvres? Quels traits féminins sont mis en avant? Derrière les courbes de l'anatomie féminine, les visiteuses découvrent des héroïnes, des fines mouches et des scélérates. La visite dure entre 60 et 75 minutes.

Dates: sur demande

Prix: CHF 675.- pour 15 personnes

Prestataire: Letsmuseum GmbH

Réservation: lets@letsmuseum.com



Sélection d'événements dédiés aux femmes en 2021



- **La Montheysanne:** La Montheysanne est une épreuve de course 100% féminine. Le sport, le bien-être, la bonne humeur et le soutien apporté aux femmes atteintes de cancer sont la philosophie de cette course.
Date: 22 août 2021 à Monthey, Valais
Plus d'informations sur: www.lamontheysanne.ch

- **Fête du parapente féminin:** Le festival de parapente féminin offre l'occasion aux femmes de déployer leurs ailes. L'invitation est lancée à toutes les femmes pilotes, jeunes et moins jeunes, expérimentées ou novices. Des parapentistes chevronnées de toutes les disciplines transmettent leur savoir-faire dans le cadre d'ateliers: excursions Hike'n'Fly, vol-bivouac, vol cross-country, vol thermique, force mentale, réparations simples et entretien de l'équipement, météorologie et planification de vol.
Date: 24.9.-26.9.2021 à Lenk, Région de Berne
Plus d'informations sur: <https://frauenfliegen.com> (en all. uniquement)
- **SUP féminin sur le lac de Constance:** Pendant une journée, le plus grand nombre de femmes possible s'adonne au stand-up paddle sur le lac de Constance. À plusieurs points d'entrée sur la rive suisse du lac de Constance, les participantes ont la possibilité de louer une planche SUP ou de s'élancer directement dans l'eau avec leur propre planche.
Date: 10 juillet 2021, lac de Constance, Thurgovie
Plus d'informations sur: www.thurgau-bodensee.ch/ladies-sup (en all. uniquement)
- **Sagesse féminine avec la visite guidée du jardin du cloître de Sœur Theresita:** Présentation des différentes plantes médicinales et explication de leurs utilisations courantes au sein du cloître.
Date: 16.5.2021 et 16.6.2021 à Cham, Suisse centrale
Informations supplémentaires: www.heilpflanzenfrau.ch (en all. uniquement)

Veillez noter que les circonstances actuelles peuvent conduire à une annulation de dernière minute des événements.

5. Annexe 1 : 100% Women: le «making-of» de la campagne

- Le livre blanc «Activités en plein air: ce dont rêvent les femmes.»
- Atelier pour la branche



Afin de définir le **potentiel touristique de la cible féminine**, ST a organisé un atelier de Design Thinking en février 2020. Sous la direction de l'experte en genre Anna Weiss, quelque 50 représentant-e-s de la branche des activités outdoor et des régions touristiques se sont penché-e-s sur les besoins et les motivations des amatrices de sport de plein air. Les principaux constats de cet atelier ont été résumés sous forme de recommandations concrètes dans un livre blanc mis à disposition de la branche dans le cadre du lancement de la campagne.

Résumé des thèmes principaux.

Le groupe cible

Le «groupe cible «femmes» n'existe pas, pas plus que celui des hommes. Les amatrices de sport de plein air de tous âges et de tous niveaux se répartissent en plusieurs groupes cibles, selon leurs compétences, leurs aptitudes, leurs objectifs et leurs motivations. De nombreuses similitudes apparaissent toutefois entre toutes ces femmes, s'agissant d'attentes liées à des facteurs biologiques et culturels.

Les stéréotypes

La publicité et les médias véhiculent régulièrement une image «générique» des femmes dans le domaine des sports de plein air : la mise en scène est souvent importante, les sportives (généralement des mannequins) sont jeunes et minces avec de longs cheveux et un style impeccable. Les femmes se sentent pourtant interpellées par de «vraies» femmes auxquelles elles peuvent s'identifier en termes d'apparence, d'âge et de comportement, ou qui pourraient être leur meilleure amie. Afin d'élargir le groupe cible, il est donc indispensable de casser les stéréotypes prédominants, en présentant des femmes aux profils variés, de différentes fonctions et issues de situations personnelles réalistes.

Le sexisme

Le sexisme fait référence à toute une série de phénomènes découlant d'une inégalité entre les hommes et les femmes. Dans le domaine des sports de plein air, cela va du sexisme flagrant (des femmes dévêtues font la promotion de produits qui n'ont aucun rapport avec la nudité féminine) au sexisme de tous les jours (représentation stéréotypée; peu de femmes sur les podiums; impossibilité de participer à des compétitions; inégalité des récompenses, etc.). Pour capter l'intérêt des femmes, il est indispensable de l'aborder ouvertement et de le combattre sous toutes ses formes.

L'émulation

La devise «If she can see it, she can be it.» consiste à donner de la visibilité à des protagonistes toutes très différentes, de la débutante à la sportive professionnelle ou autre experte dans son domaine. Bon nombre de femmes ne disposent d'aucun modèle féminin dans le domaine des sports de plein air, ce qui, parfois, ne les incite pas à se lancer ou les bloque dans leurs progrès.

Le déficit de confiance

Le déficit de confiance traduit le phénomène selon lequel les hommes ont tendance à se surestimer et les femmes à se sous-estimer. Il doit être pris en compte dans l'élaboration des offres, dans le choix des photos et dans le discours en général. Un aspect indispensable pour former la prochaine génération d'aventurières et promouvoir les femmes à des postes de direction dans les associations sportives.

Le perfectionnisme

Les femmes sont très exigeantes envers elles-mêmes ainsi qu'envers les produits qu'elles consomment et les expériences qu'elles vivent. Quiconque souhaite s'adresser aux femmes en tant que clientes potentielles doit s'intéresser de près à leurs attentes, aux obstacles qu'elles peuvent rencontrer, ainsi qu'à leur quotidien. Il est également important de mettre l'accent sur les détails tout au long de l'expérience client.

Le principe des petits pas

«Du plus facile au plus difficile», «du connu à l'inconnu», «du plus sommaire au plus ciblé»: la conception d'expériences ou de cours selon des principes de base méthodiques et didactiques permet aux femmes de tous âges et de tous niveaux de progresser pas à pas dans la pratique d'un sport de plein air.

Vous pouvez télécharger [ici](#) l'intégralité du livre blanc.

6. Annexe 2 : Les femmes et la montagne – un aperçu historique

Nombreux sont les hommes qui ont marqué l'histoire de l'alpinisme, mais les Alpes ont été le théâtre d'exploits féminins dès le 19^e siècle – souvent dans des conditions difficiles (en jupe ou en culotte longue), sans acceptation sociale (rôle des femmes), en étant exclues des clubs alpins et avec des difficultés pour raconter leurs expériences (certains récits ont dû être publiés par des femmes sous le nom de leur mari).

En 1808, vingt ans environ après la première l'ascension, une femme atteignait pour la première fois le plus haut sommet des Alpes, le Mont Blanc (F): il s'agissait d'**Henriette d'Angeville, une paysanne française** du village voisin de Chamonix.

La première moitié du 19^e siècle vit un **essor de l'alpinisme**, le tourisme alpin se développant de plus en plus. Ce sont surtout les Anglais-es des classes aisées qui se rendaient dans les Alpes suisses **dans le but de réaliser une première ascension**. L'âge d'or de l'alpinisme a débuté vers 1860 et des sommets alpins de plus en plus difficiles ont été conquis. Cette période atteint son apogée en 1865, avec la première ascension du Cervin par Edward Whymper.

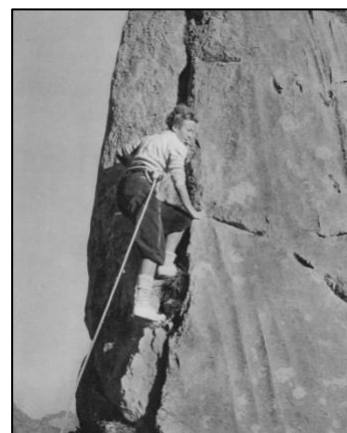
L'**Américaine Meta Brevoort** et la **Britannique Lucy Walker** étaient toutes deux considérées comme candidates à la première ascension féminine du Cervin. La jeune Lucy brûla la politesse à l'Américaine et conquist le sommet au cours de l'été 1871 (voir p. 21).

En 1884, **Elizabeth Burnaby Main Le Blond** effectua la première ascension de la pointe est du Bishorn, en Valais. Alpiniste passionnée, la Britannique entreprit plus de 130 ascensions majeures à partir de 1881, dont 26 premières et 11 premières hivernales. En 1907, elle prit une part prépondérante à la fondation du British Ladies Alpine Club et en devint la première présidente.

Loulou Boulaz (1908-1991), originaire de Suisse romande, a été l'une des plus grandes alpinistes féminines des années 1930 et 1940 dans les Alpes, tant sur terrain rocheux que glaciaire. Sa première ascension marquante fut la face nord du Zinalrothorn en Valais, avec son partenaire d'escalade, Pierre Bonnant. Issue de la classe ouvrière, elle manifestait des convictions féministes et s'était déjà engagée en faveur des droits des femmes dans les années 1920.

La Fribourgeoise **Betty Favre (1918-1977)** fut une grimpeuse passionnée au parcours brillant à partir de la fin des années 1930 et durant près de quarante ans. Accompagnée de son mari Ernest Favre, elle a répété les voies les plus difficiles dans les Gastlosen fribourgeois et en a ouvert de nouvelles, notamment dans les Alpes vaudoises. Elle fut la première femme à escalader la plus belle et la plus longue arête rocheuse de Suisse – l'arête ouest du Salbit dans le Göschenental uranais.

La grimpeuse suisse **Nina Caprez (née en 1986 à Küblis)** est aujourd'hui l'une des figures les plus en vue du monde de l'escalade. Dans le Rätikon, elle a été la première femme à gravir la légendaire voie «Silbergeier» (degré de difficulté 8b+).



Betty Favre en tête de cordée dans les Gastlosen (FR)

Le **Club Alpin Suisse (CAS)** a été fondé en 1863. Ce fut le troisième Club Alpin en Europe à voir le jour, après celui d'Angleterre en 1857 et celui d'Autriche en 1862. En 1907, après de longues discussions, les femmes furent délibérément exclues du CAS, ce qui entraîna la fondation du Club Alpin Féminin Suisse en 1918.

Ce n'est qu'en 1980 que le CAS fusionna avec le Club Alpin Féminin Suisse. Aujourd'hui, environ 40% des membres du CAS sont des femmes, un chiffre qui atteint même 48% chez les nouveaux membres. Depuis juin 2013, le CAS est présidé pour la première fois par une femme, la Fribourgeoise Françoise Jaquet.

L'**Association suisse des guides de montagne** a été fondée en 1906. En 1986, Nicole Niquille devint la première femme suisse à décrocher le diplôme de guide de montagne. Aujourd'hui, 42 des 1'556 guides de montagne sont des femmes (chiffres de 2021). Depuis novembre 2020, l'Association suisse des guides de montagne a, pour la première fois, une présidente, Rita Christen de Disentis.

«Le fait que de jeunes alpinistes femmes s'engagent dans des voies difficiles avec une totale confiance en elles est le résultat d'une longue évolution, parallèle au changement du rôle des femmes dans la société.»

Citation de Karin Steinbach et Caroline Fink, auteures du livre «Erste am Seil – Pionierinnen in Fels und Eis». Ce livre a servi de source pour ce chapitre.

7. Annexe 3 : First Ladies, les premières dames au sommet du Cervin

Comme pour les hommes, la première ascension du Cervin par une femme a fait date dans l'histoire des Alpes. L'Américaine Meta Brevoort et la Britannique Lucy Walker étaient toutes deux considérées comme candidates à cette consécration. Elles se rencontrèrent à Zermatt au cours de l'été 1871, juste après le triomphe de la jeune Lucy.

Par Caroline Fink

Le 22 juillet 1871, un télégramme en provenance de Zermatt parvient à la rédaction du Journal de Genève. La Britannique Lucy Walker (1836-1916) a réussi: elle est la première femme à être parvenue au sommet du Mont Cervin – vêtue d'une jupe de flanelle, comme toutes les dames à l'époque victorienne. Elle décroche ainsi le fleuron de l'alpinisme féminin, seulement six ans après que le Britannique Edward Whymper a été le premier homme à conquérir cette montagne. La nouvelle se propage rapidement en Europe et



dans le monde. Seulement quatre jours plus tard, le magazine britannique Punch consacre même à Lucy Walker un poème intitulé «A Lady has Clomb to the Matterhorn's Summit»:

*No glacier can baffle, no precipice balk her,
No peak rise above her, however sublime,
Give three times three cheers for intrepid Miss Walker,
I say, my boys, doesn't she know how to climb!*

Le Cervin: le plus beau des trophées

À l'instar des hommes, les femmes alpinistes considéraient l'ascension du Mont Cervin comme le plus beau des trophées. Lucy Walker n'était donc pas la seule à en rêver. De nombreuses femmes ont également tenté de gravir cette montagne, notamment Meta Brevoort (1825-1876), une Américaine originaire de New York établie en Angleterre. Comme Miss Walker, elle attira l'attention au cours de la deuxième moitié des années 1860 grâce à d'importantes ascensions et entreprit de se mesurer au Cervin dès 1869. Lors de sa tentative, elle parvint par le versant italien à une altitude d'environ 4'000 mètres, puis le mauvais temps l'obligea à faire demi-tour. Deux ans plus tard, Meta Brevoort voulut prendre sa revanche et décida de retourner à Zermatt. Mais Lucy Walker, étant déjà sur place et ayant eu vent des projets de l'Américaine, constitua rapidement une équipe pour amorcer une tentative d'ascension du «Horu», qui allait lui permettre de devenir l'alpiniste la plus célèbre de son époque.

Noblesse oblige: des félicitations malgré la rivalité

Immédiatement après la conquête de Lucy, Meta Brevoort se rendit dans la vallée de Zermatt et entendit la grande nouvelle: le si beau trophée lui avait échappé. Le soir même, Lucy et Meta se rencontrèrent à Zermatt. Personne ne sait ce que l'Américaine a ressenti à ce moment précis. Les sources mentionnent succinctement: «There were congratulations» (des félicitations ont été formulées). – Noblesse oblige. Cette entrevue constitue l'unique rencontre entre les deux femmes alpinistes considérées comme les plus douées de leur époque. Ceci malgré des vies très similaires: toutes deux étaient issues d'un milieu aisé. Lucy Walker venait d'une famille de commerçants établie à Liverpool. Meta Brevoort était d'une famille néerlandaise émigrée à New York ayant accumulé une fortune foncière dans centre de la ville. Enfin, toutes les deux étaient extrêmement vives et pleines d'humour, malgré les strictes conventions de l'époque victorienne.

Lucy était, selon sa nécrologie, connue pour «son caractère chaleureux, son humour et sa vivacité d'esprit», tandis que Meta se distinguait par une «vitalité incroyable et sa grande capacité à tout faire avec joie», rapporte la chroniqueuse Cicely Williams.

La médaille d'argent de Meta: la première traversée féminine du «Horu»

Meta ne s'est pas laissé abattre par le succès de Lucy au Mont Cervin. Ayant attendu des conditions favorables, elle est devenue le 5 septembre la première femme à franchir le «Horu» de Zermatt à Breuil (Cervinia), mais également la première à conquérir le Weisshorn (4'506 m.) et la Dent Blanche (4'357 m.) au cours des deux semaines suivantes. Animée d'un besoin de dépassement de soi et par des projets d'alpinisme – elle rêvait même de gravir l'Everest – Meta Brevoort est décédée cinq ans plus tard d'une infection cardiaque fulgurante à Dorking en Angleterre. Lucy Walker a, quant à elle, réalisé jusqu'en 1879 l'ascension d'autres montagnes et est retournée à Zermatt par la suite à l'occasion de randonnées entre amis et en compagnie de Melchior Anderegg, son fidèle guide de montagne. De 1913 à 1915, elle devint en outre la deuxième présidente à la tête du club britannique d'alpinisme féminin Ladies' Alpine Club, avant de quitter le monde à l'âge de 80 ans.

Source:

www.zermatt.ch/fr/History/focus-women-alpinists (avec l'aimable autorisation de l'auteure)

Pour tout complément d'information, contacter:

Suisse Tourisme France

Tél.: +41 (0)44 288 13 17, e-mail: luc.berthold@switzerland.com