

Orianne Aymard

Oser haut

“Le Grand Chelem des Explorateurs”

Atteindre les 7 sommets et les 2 pôles

2023-2024



DareHigh

Le défi



Surmontant son handicap à la suite d'un **grave accident cérébral**, Oriane décide d'accomplir son rêve et gravit le **Lhotse (8,516 m)** en 2019, **4^{ème} plus haute montagne du monde**. Forte de son ascension himalayenne, montrant que tout est possible, elle se lance aujourd'hui le défi de réaliser le **Grand Chelem des Explorateurs**, soit l'ascension des **sept sommets**, challenge du plus haut sommet de chaque continent, et l'atteinte du **pôle Nord** et du **pôle Sud** à skis.

INSPIRER LE DÉPASSEMENT DE SOI & L'AUDACE

Son objectif, inspirer, plus particulièrement **les femmes**, à se dépasser, faire preuve d'**audace**, et **oser aller plus haut!** Dans l'histoire, **seules quelques femmes** ont réalisé ce défi.



Le Grand Chelem : 7 sommets et 2 pôles

Denali
6194m

PÔLE NORD

Elbrouz
5642m

Everest
8849m

Aconcagua
6962m
(atteint en janv. 22)

Kilimandjaro
5895m

Carstensz
4884m

Vinson
4897m

PÔLE SUD

Orianne Aymard



Tour à tour [diplomate](#), [humanitaire](#), [chercheuse](#), [écrivaine](#), [conférencière](#) et [coach](#), Orianne Aymard (PhD) a déjà eu plusieurs vies.

Victime d'une [hémorragie cérébrale](#) aux pieds de l'Himalaya, près de la tombe d'une des plus grandes figures spirituelles de l'Inde, Ma Anandamayi, la 'Mère de la Joie', Orianne, quelques années plus tard, déjoue les pronostics médicaux qui la condamnaient à renoncer à la haute altitude et décide de poursuivre son rêve en gravissant en 2019 le [Lhotse \(8,516 m\)](#).

Par son parcours singulier, Orianne a vécu dans de nombreux pays, notamment dans le cadre de ses missions au [Comité international de la Croix-Rouge \(CICR\)](#) en Afrique et en Haïti, en pleine urgence post-séisme. Orianne a également travaillé au [Ministère des Affaires étrangères](#) en tant que responsable des questions religieuses et de radicalisation.

Détentrice d'un [Doctorat \(Ph.D.\)](#) en sciences des religions de l'Université du Québec à Montréal, elle a également étudié les sciences sociales ([MSc de la London School of Economics](#)) et environnementales (Master de l'Université de Bretagne Occidentale). Elle a été [chercheuse invitée de l'Université Columbia](#) et est l'auteure de [When a Goddess Dies](#) (Oxford University Press, New York, 2014).

Basée à Chamonix, Orianne donne aujourd'hui des [conférences](#) sur son ascension du Lhotse auprès de différents publics. Son second livre [Sous l'œil de la Déesse](#), paru récemment aux [Éditions du Mont-Blanc](#) (février 2022), relate son ascension au Lhotse et constitue une véritable histoire de résilience.

Préparation physique et mentale pour une aventure extrême

01.

YOGA DU FROID

Stages (ex: Wim Hof ou Daubard) pour améliorer la **résistance au froid** (jusqu'à -60°C aux pôles), faciliter le **processus d'acclimatation** et **casser les croyances limitantes**

02.

JEÛNE

Séjour dans un centre spécialisé (ex : clinique Büchinger) pour adapter le corps à la **privation de nourriture** et améliorer la **performance sportive**

03.

ENTRAÎNEMENT SPORTIF

Coach sportif, kinésithérapeute et **nutritionniste** pour tenir le **rythme des expéditions sur 2 ans**

04.

TREKS ET ASCENSIONS

Treks en haute altitude et ascensions de **sommets de plus de 6000 mètres** réalisés **préalablement à l'ascension de l'Everest**



Orianne soutenue par DareWomen

Au vu de son engagement et sa ténacité, Orianne est soutenue dans son projet par l'association **DareWomen**, « les femmes qui osent », pour porter ses valeurs.

<https://www.dare-women.org/>

DareWomen est une association d'intérêt général pour **encourager les femmes à oser, à réaliser leurs rêves, et être toujours plus audacieuses**. Elle agit à la fois en France et à l'international.





Devenir partenaire

Orianne souhaite nouer une **étroite collaboration** avec vous tout au long de cette aventure hors du commun

Elle s'engage à:

- **en interne**, partager son expérience et conduire vos équipes au dépassement de soi, à l'audace et l'engagement (conférences, workshop, coaching, etc.)
- **en externe**, **communiquer** sur votre structure, y compris à l'**international** (médias, cycle de conférences en anglais et français, documentaire/film, etc.)



ORIANNE AYMARD

orianne.aymard@gmail.com

+33 6 38 59 16 31