



**Les Valkyries
à l'assaut du
Corsica Raid Femina !**



Qui sont-elles ?

Jeanne et Cécile Puljer sont les deux dernières nées d'une fratrie de six enfants. Elles ont vécu depuis leur petite enfance dans le monde de l'échange de par l'occupation de leurs parents, qui d'abord ont parcouru la France tout en animant stages et formations et qui, après avoir eu un coup de cœur pour le Sud de la France, s'y sont installés il y a 29 ans pour tenir un centre d'accueil et une chambre et table d'hôtes.

Motivées par la compétition, l'envie de vivre ensemble une aventure hors du commun et le partage d'expériences au sein d'un groupe de sportives, Jeanne et Cécile forment une équipe puissante et souriante.

Pourquoi cette démarche ?

Partager des moments exceptionnels en fratrie, ou plutôt en sororie, et renouer l'une avec l'autre après avoir été séparées pendant plusieurs années.

Ce projet est également un défi pour l'une comme pour l'autre, d'apprendre à se connaître, à se dépasser et... à travailler à deux.

Enfin, cette aventure est une magnifique occasion de sensibiliser les femmes au respect, aux atouts et à l'impact du cycle féminin au quotidien et notamment dans le sport.

Comment ça marche ?

Jeanne et Cécile les « Valkyries », se sont inscrites au Corsica Raid Femina en début d'année. Elles doivent rassembler les fonds pour valider l'inscription, et ont d'ores et déjà entamé une préparation physique spécifique afin de participer à la seconde édition de l'année 2023 qui se déroulera du 27 juin au 1^{er} juillet.

Les Valkyries ?

Dans la mythologie nordique, la Valkyrie est un personnage représenté comme une femme guerrière au service d'Odin, le Dieu des morts. Elles sont élégantes et nobles, mais aussi féroces et combatives.

Jeanne et Cécile sont des battantes, sont-elles des guerrières ? Dans le cadre de cette expérience particulière, oui, assurément ! Elles en veulent, elles se préparent et l'objectif est d'arriver au bout !

Et puis les Valkyries, c'est aussi un souvenir d'enfance, des lectures qu'elles partageaient, qu'elles aiment toujours et des modèles pour aller de l'avant !

Qu'est-ce que le Corsica Raid Femina ?

Une aventure sportive contenant des épreuves dans des catégories variées allant du kayak au trail, en passant par le coastering, le vélo, la course, la natation et le canyoning de jour comme de nuit, durant 5 jours dans un environnement exceptionnel.

Cette compétition s'adresse aux femmes de plus de 18 ans, motivées par le partage, l'humanité et la convivialité dans un environnement aussi enivrant que l'île de Beauté, une aventure qui offre aux concurrents l'occasion d'apprécier la mer, la montagne et des paysages époustouflants. C'est la découverte de la Corse, mais également du dépassement de soi en équipe de deux.

Qu'elles soient très ou peu sportives, le Corsica Raid Femina est accessible à toutes les femmes passionnées, dans un environnement qui met en valeur les rencontres, les échanges et la convivialité depuis 1994.

100% féminine, l'organisation du Corsica Raid Femina soutient l'association « *La Marie Do, tous ensemble contre le cancer* ».

www.corsicaraidfemina.com





Photos ©Corsica Raid Femina

L'équipe des Valkyries

Jeanne Puljer, 32 ans est une spécialiste du cycle féminin. En couple et mère de trois enfants de 9, 7 et 5 ans, elle pratique le judo-jujitsu (sport de self défense) et l'aviron en mer. Elle est passionnée par la cuisine, le sport, le développement personnel et la lecture. Elle a développé son activité professionnelle de coach autour du cycle féminin pour que chaque femme prenne conscience de l'impact de son cycle au quotidien et en fasse un atout.



Cécile Puljer, 25 ans, pratique l'équitation, l'escalade ainsi que le Kyudo, tir à l'arc japonais. Duty Manager en hôtellerie, elle est passionnée par la lecture et les voyages. La culture japonaise occupe une grande place dans sa vie, un pays qu'elle souhaite découvrir bientôt.

Toujours à la recherche de nouvelles expériences, elle a planifié un voyage en Mongolie cet automne, qu'elle parcourra à cheval.

Ses centres d'intérêts, outre les échanges, la découverte et le dépassement de soi, se dirigent aussi vers les étoiles et les constellations...



L'objectif des Valkyries

Après trois ans de séparation puisque Cécile vivait en Ecosse et Jeanne dans le sud de la France, les deux sœurs ont le souhait et l'envie de vivre un projet commun, alliant le sport, la découverte autant que le partage. C'est également une occasion choisie de partager et faire découvrir un sujet qui leur tient à cœur : le cycle féminin.

Accompagnées par le préparateur physique, mental et spécialiste de l'hormèse ¹ Pierre Dufraisse, Jeanne et Cécile vont s'appliquer à mettre en place ainsi que planifier les petites et grandes étapes de la préparation physique, les changements d'alimentation, le tout en rythme et en accord avec leurs cycles bien entendu.

Douces et pourtant battantes, elles vont faire le maximum pour figurer en bonne place, même si le challenge est le premier objectif, quel que soit le résultat.

¹ L'hormèse est un phénomène biologique par lequel un effet bénéfique résulte de l'exposition à de faibles doses de substances ou de situations qui, à fortes doses, sont toxiques ou mortelles.

Les Valkyries soutiennent l'association CYCLES DE FEMMES, une association destinée à sensibiliser les particuliers au fonctionnement du cycle féminin à travers des ateliers, conférences, journées de la femme et à assurer une formation continue aux professionnels de santé en lien avec les femmes (cyclesdefemmes@gmail.com).

Corsica Raid Femina - le budget

Coût de l'équipement sportif : 500€

Coût de l'inscription : 5.100 € HT - 5.380,50 € TTC par équipe.

Incluant :

- 5 jours en Corse du Sud, 4 nuitées en hôtel, 4 étapes d'épreuves.
- 30 ans d'expérience de l'équipe d'organisation et de gestion de la course.
- Un encadrement technique composé d'organiseurs chevronnés.
- Des applications mobiles iOS et Android de suivi de course et de classement,
- Le matériel pour les épreuves : kayak, baudrier, cordes, casques etc.
- Le transport de tout le matériel sur chacun des sites d'épreuves,
- L'hébergement en ½ pension à l'hôtel pendant l'événement.
- Les ravitaillements pour les épreuves.
- Les collations selon les lieux de regroupement,
- L'apéritif chaque soir
- La diffusion des classements, photos et vidéos du jour
- Les différents transferts prévus par l'organisation au départ de l'hôtel
- L'assistance médicale sur le Raid.
- L'assurance responsabilité civile organisateur.
- La production d'images et vidéos par des spécialistes des sports aventures
- Le suivi live sur les réseaux sociaux
- La tenue vestimentaire officielle aux couleurs de la Corsica Raid Femina

Les Valkyries ont créé une cagnotte en ligne pour parvenir à rassembler le budget, elles seront pourtant aussi ravies d'accueillir des sponsors au sein de leur aventure.



Cliquez sur l'image pour accéder à la cagnotte



Faites partie de l'aventure !
« Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin »



Pourquoi devenir partenaire de l'équipe Les Valkyries ?

- ✓ Parce que Jeanne et Cécile ont un message à diffuser
- ✓ Parce que Jeanne et Cécile peuvent vous aider à véhiculer une image et des valeurs
- ✓ Parce que votre entreprise veut partager son engagement avec et pour les femmes
- ✓ Parce que les femmes sportives sont de plus en plus nombreuses et de plus en plus suivies
- ✓ Parce que votre entreprise souhaite augmenter sa notoriété auprès de la cible féminine
- ✓ Parce que le Corsica Raid Femina est largement médiatisé

Comment devenir partenaire des Valkyries ?

Plusieurs formats de partenariat peuvent être envisagés :

500€ :

- ➔ affichage du partenaire sur chaque vidéo Youtube et sur les réseaux sociaux (logo, photos avec l'entreprise)
- ➔ affichage sur les tee-shirts d'entraînement

800€ :

- ➔ affichage du partenaire sur chaque vidéo Youtube et sur les réseaux sociaux (logo, photos avec l'entreprise)
- ➔ affichage sur les tee-shirts d'entraînement
- ➔ capsule vidéo de présentation de l'entreprise partenaire

1000€ :

- affichage sur chaque vidéo Youtube et sur les réseaux sociaux (logo, photos avec l'entreprise)
- affichage sur les tee-shirts d'entraînement
- capsule vidéo de présentation de l'entreprise
- impression du logo sur le tee-shirt de la course
- live sur la chaine Youtube avec un représentant de l'entreprise

2000€ :

- affichage sur chaque vidéo Youtube et sur les réseaux sociaux (logo, photos avec l'entreprise)
- affichage sur les tee-shirts d'entraînement
- capsule vidéo de présentation de l'entreprise
- impression du logo sur le tee-shirt de la course
- live sur la chaine Youtube avec un représentant de l'entreprise
- intervention en ligne de 2 heures pour les membres de l'entreprise afin d'optimiser leur travail avec l'aide du cycle féminin, par Jeanne Puljer

3000€ :

- affichage sur chaque vidéo Youtube et sur les réseaux sociaux (logo, photos avec l'entreprise)
- affichage sur les tee-shirts d'entraînement
- capsule vidéo de présentation de l'entreprise
- impression du logo sur le tee-shirt de la course
- live sur la chaine Youtube avec un représentant de l'entreprise
- intervention en ligne de 2 à 3 heures pour les membres de l'entreprise afin d'optimiser leur travail avec l'aide du cycle féminin, par Jeanne Puljer

Les partenaires de la première heure



<https://www.villa-eveil.net>
<https://www.lesterresdalma.fr>
<https://www.label-estim.com>
<https://www.naturopathie-hormese.com>
<https://symptholistic.fr>
<https://www.zusslin.com>
<https://yunaimaoyola.eu>

Retrouvez les Valkyries sur les réseaux sociaux.

Les Valkyries y partagent leurs aventures, y organisent des « chats » avec des professionnels, avec leurs sponsors et confrontent les points de vue sur l'importance du cycle féminin au travail ou dans l'activité sportive.



https://www.youtube.com/channel/UChb5EsZ269WzLUo_Z362kKg



<https://t.me/lesvalkyries>



<https://www.instagram.com/jeannepuljer/>



<https://www.facebook.com/lesvalkyries83>
<https://www.facebook.com/symphtholistic>

Venez à la rencontre de Jeanne et Cécile

...pour découvrir leurs motivations, leur énergie, leurs personnalités

...elles valent définitivement le détour et l'arrêt sur image

...elles ont tellement de choses à raconter.

Leur projet est une **aventure** humaine,
Leur aventure est une **ouverture** sur un sujet méconnu,
Leur sujet **met en lumière** les atouts et la connaissance
du cycle féminin dans le quotidien des femmes,
Leurs **cycles féminins** sont au centre de leur aventure.

Contact

Marie-Pierre Dupasquier-Damagnez

06 16 89 53 93

mariepierre@mapidu-media.com

Agence de relations presse

mapidu
media

mediaactualitepresseinformationdiffusionunited