



**ARIANE WILHEM**

**TRAIL RUNNING  
&  
COURSE DE MONTAGNE**

**DOSSIER DE  
PARTENARIAT ET  
SPONSORING**

## **QUI SUIS-JE?**

### **ARIANE WILHEM**

*Née le 5 décembre 1992, en Suisse*

### **LA PROFESSIONNELLE**

*Infirmière HES au sein d'un service d'ambulance  
Masseuse sportive  
Pompier volontaire*

### **LA SPORTIVE**

*Différents sports pratiqués depuis mon enfance pour finalement trouver ma passion dans le **trail running!***



## LE TRAIL RUNNING

Course à pied sur chemins et sentiers, la plupart du temps en montagne, avec des passages pouvant être techniques.

Les formats peuvent varier, par exemple avec des distances allant de dix kilomètres pour les trails les plus courts, jusqu'à plusieurs centaines de kilomètres pour les plus longs. Les courses peuvent avoir lieu sur un jour ou être en étapes. Plus ou moins exigeante (skyrunning = très technique), ou encore, en autonomie alimentaire partielle ou complète,...

## MA PRATIQUE

Année après année, j'allonge progressivement mes distances. Je m'aligne actuellement sur des formats allant de 30 à 110km et j'apprécie particulièrement les terrains techniques.



## **QUELQUES RÉSULTATS**

### **2021:**

*Torgon Trail (CH) 30km - 2<sup>e</sup>femme*

*SwissCanyonTrail (CH) 50km - Championnat CH - 3<sup>e</sup> femme*

*Val Tho Summit Games (FR) 42km - 1<sup>e</sup>femme*

*Humani'trail (CH) 27km - 1<sup>e</sup>femme*

*Coupe des Nations (IT) 19km, sélection Suisse - 22<sup>e</sup> femme (3<sup>e</sup> Suisse)*

### **2022:**

*Transgrancanaria Advanced (ES) 63km - 1<sup>e</sup> femme*

*Great Lakeland 3 Day (EN) 127km en 3 étapes - 1<sup>e</sup> femme*

*Torgon Trail (CH) 30km - 1<sup>e</sup>femme*

*Championnat d'Europe de Trail (ES) 47km, sélection Suisse - 9<sup>e</sup> femme*

*Montreux Trail Festival (CH) 110km - 1<sup>e</sup>femme*

*Championnat du Monde de Trail (TH), 40km, sélection Suisse - 26<sup>e</sup> femme*

### **Objectifs 2023:**

*Transvulcania (ES) 48km*

*Championnat du Monde de Trail (AU) 40km*

*Pierra Menta d'été avec Manon Bohard*

*UTMB, distance à définir selon tirage au sort*

## **AUTOUR DE MOI**

### ***Cadre National Suisse de Course de Montagne et Trail Running***

Équipe : *à venir, partenariat en discussion*

Entraîneur : *Philippe Monnier-Benoît, Besançon*

Coach mental : *Emile Guinand, Dans le Mille Coaching, Chaux-de-Fonds*

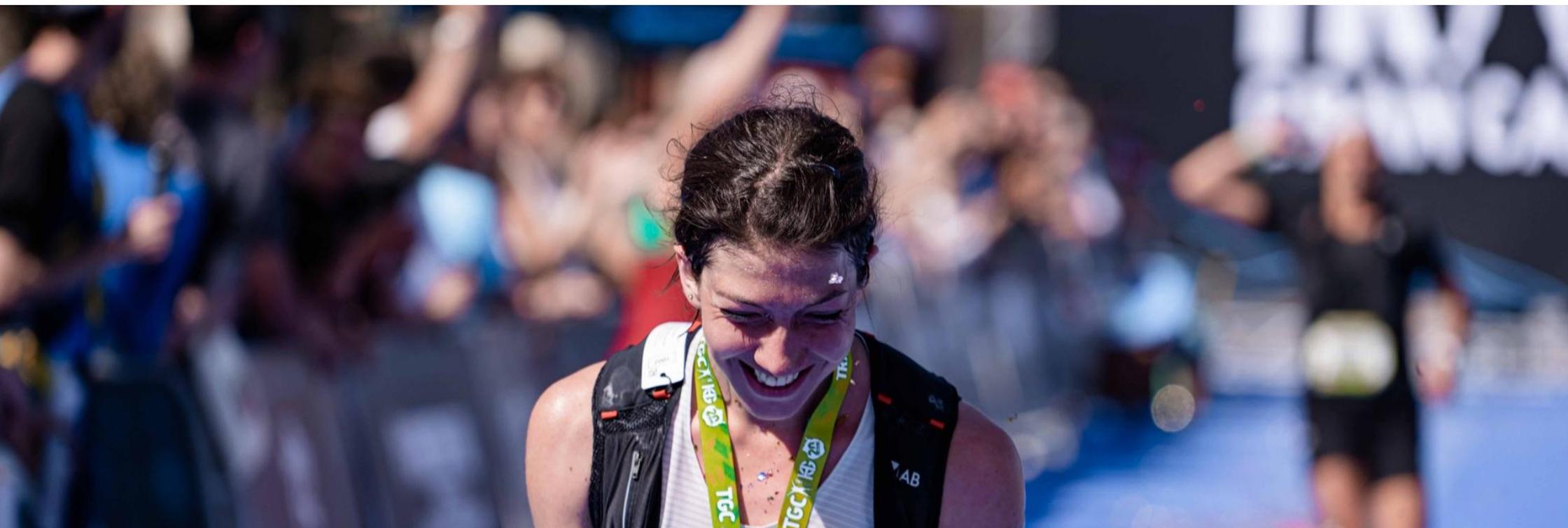
Diététicienne : *Valérie Ducommun, St-Blaise*

Médecin du sport : *Dr Michel Hunkeler, RHNE, Landeyeux*

Physiothérapeute : *Michiel Karels, Peseux*

Thérapeute manuel: *Claude-Eric Sinzig, Chaux-de-Fonds*

Ma famille et mes proches, qui me soutiennent toujours énormément dans mes projets!



## POURQUOI ME SOUTENIR?

*La passion, la montagne, les rencontres!*

Associer son image au trail, c'est s'associer à un sport simple, **proche de la nature** et qui entraîne des milliers de personnes sur les sentiers chaque année!

C'est également associer son image à des valeurs telles que la **persévérance**, la **rigueur**, le **dépassement de soi**, le **respect** et le **partage**.

Votre soutien me permettra de me consacrer davantage à ma **carrière sportive nationale et internationale**, atteindre les résultats visés et me permettre d'être semi-professionnelle.



## EN CONTREPARTIE

Je m'engage **pour vous!**

Chaque partenariat étant **unique**, nous discuterons des contreparties qui conviennent à chacun.

Par exemple :

- de la **visibilité** sur mes réseaux sociaux (Instagram, Facebook, LinkedIn)
- le **partage** de ma passion avec vous (initiation course à pied, conférence, événement, préparation à une course,...)
- des **images** à disposition pour votre communication médiatique
- etc.



# Une Neuchâteloise gagne la Trans GranCanaria

DANS LES MÉDIAS

Ariane Wilhem s'est imposée sur le 61 kilomètres de ce trail réputé à travers les Grandes Canaries après six heures d'effort

## Course à pied: Ariane Wilhem remporte l'Ultra Trail de Montreux

Nouvelle performance de choix pour Ariane Wilhem. La Vaudruzienne s'est imposée lors de l'Ultra Trail de Montreux. En terres vaudoises, la Neuchâteloise a avalé un parcours d'environ 110 km pour 7800 mètres de dénivelé positif en 17h49'13". Elle termine à la dixième place toutes catégories confondues. / *COMMFCH*

## Ariane Wilhem meilleure Suissesse

Spécialiste de trail, la coureuse à pied du Val-de-Ruz a terminé 9e des championnats d'Europe de la spécialité



## Trail: belle performance européenne d'Ariane Wilhem

La Neuchâteloise Ariane Wilhem (29 ans) a participé récemment aux championnats d'Europe de trail à La Palma (Canaries, Espagne). Sur une distance d'environ 47 km (+2550 m), elle s'est classée neuvième dame en 4h32'56" et seule Suisse classée. Pour ses premiers Européens, elle se déclare satisfaite de cette place dans le top-10 «sur une course très peu technique et très rapide, ce qui n'est pas mon point fort». / *COMMJCE*



## **INTÉRESSÉ?**

C'est avec plaisir que nous pouvons nous rencontrer pour **discuter, imaginer, créer** et se lancer ensemble dans cette nouvelle saison sportive!

*Ariane Wilhem  
Châtelard 13a  
2052 Fontainemelon  
Suisse*

*ariane.wilhem@gmail.com  
+41 78 696 45 72*



**À BIENTÔT POUR PARTAGER UN BOUT DE CHEMIN!**