



82-4000 Solidaires renforce son engagement pour les femmes avec de nouveaux séjours en montagne dédiés en 2026

Grâce à sa campagne de dons menée cet automne en faveur des femmes, l'association [82-4000 Solidaires](#) annonce le développement de plusieurs séjours en montagne spécifiquement pensés pour les femmes et les mères isolées en situation de précarité ou de vulnérabilité sociale.

À ce jour, **6 séjours dédiés ou majoritairement féminins** sont programmés dans les trois pôles montagne de l'association (Alpes du Nord, Alpes du Sud et Pyrénées) :

→ **2 séjours 100 % féminins, 2 mères-enfants (format en développement pour l'association), ainsi que 2 séjours à majorité de femmes.**

La montagne comme levier d'émancipation

Aujourd'hui, **les femmes représentent environ 35 % des bénéficiaires** des séjours organisés par l'association. Leur participation reste toutefois freinée par plusieurs obstacles : charge mentale, rôle de mère et stéréotypes de genre encore présents dans les pratiques de montagne.

Face à ce constat, l'association souhaite aller plus loin en développant **des séjours spécifiquement dédiés aux femmes**. L'objectif est de créer des espaces où chacune peut prendre confiance, s'entraider et découvrir la haute montagne dans un cadre bienveillant.

À travers ces initiatives, 82-4000 Solidaires défend une conviction forte : **la montagne n'est pas réservée aux hommes**. Les femmes ont, elles aussi, droit au loisir, au repos et de prendre du temps pour elles. Ces séjours visent ainsi à leur permettre de s'autoriser ces moments, de **retrouver confiance en leurs capacités et de se sentir pleinement légitimes en montagne**.



Une programmation renforcée en 2026

La dynamique engagée se traduit concrètement par l'organisation de plusieurs séjours dédiés ou majoritairement féminins dans tous nos pôles montagne :

Pôle Alpes du Sud

- **30 mars – 4 avril** : séjour avec [le service social de Montreuil](#) (93)
 - **majorité de femmes**
- **22 – 26 juin** : séjour avec [le service social de Noisy-le-Sec](#) (93)
 - **100 % féminin**
- **7 – 11 septembre** : séjour avec [la Croix Rouge insertion ALI Bondy](#) (93)
 - **majorité de femmes**
- **Octobre (en projet)** : séjour avec [l'association Toutes Pour une](#) (Gap)
 - **séjour mères-enfants**

Pôle Alpes du Nord

- **22 – 26 juin** : séjour avec [l'association le Local des Femmes](#) (Grenoble)
 - **100 % féminin**

Pôle Pyrénées

- **8 – 10 mai** : séjour avec [l'association Le Nid \(Tarbes\)](#)
 - **séjour mères-enfants**



Ces séjours permettront à des femmes et mères isolées souvent éloignées des activités de pleine nature de découvrir la montagne, d'expérimenter la solidarité de cordée et de vivre des moments de dépassement de soi dans un environnement naturel exceptionnel.

[Demande d'ITW ou de reportage](#)

[Visuels - femmes en montagne](#)

Afin de permettre à davantage de femmes de se projeter et d'oser franchir le pas, ces initiatives ont aussi besoin de visibilité. Raconter les parcours et les expériences vécues en montagne, c'est faire émerger de nouveaux récits qui permettront à d'autres femmes de se dire, à leur tour, qu'elles en sont capables.

Si cette initiative trouve un écho auprès de vous, nous serons ravis de vous accueillir sur le terrain pour un reportage ou d'échanger avec vous pour vous présenter plus en détail nos actions.



À propos de 82-4000 Solidaires

Depuis 2012, 82-4000 Solidaires milite pour le droit aux loisirs en s'engageant à réduire les inégalités d'accès à la montagne et à l'alpinisme pour les personnes qui en sont les plus éloignées. L'association organise des séjours de découverte de la montagne et des disciplines de l'alpinisme pour des personnes en situation de grande précarité, dans un cadre sécurisé et bienveillant.