

# ARA KHATCHADOURIAN

## NOUVEAU DÉFI

### 20-21 SEPTEMBRE 2024

CERCLE DES NAGEURS DE MARSEILLE



PLANK FOR



PEACE

24H

GAINAGE

[www.ara-khatchadourian.com](http://www.ara-khatchadourian.com)



# PLANK FOR PEACE

## LE DÉFI HUMANITAIRE 2024

Relevé par  
**ARA KHATCHADOURIAN**  
Sportif de l'Extrême  
Parrain de T'Cap 21

**pour une meilleure inclusion sociale et pour favoriser la paix dans le monde**

**T'CAP21**  
Association marseillaise en soutien au défi



# 24H DE GAINAGE

Après avoir atteint le toit du monde en 2016,  
après avoir couru de Marseille (capitale de son adoption) à Erevan (capitale de ses origines) en 2018,  
après avoir ramé de Marseille à Beyrouth (capitale de sa naissance) en 88 jours en 2023,

Le sportif de l'extrême Ara Khatchadourian se lance un nouveau défi en 2024 :

**Rester en gainage dynamique durant 24h non-stop  
entouré de supporters dont les jeunes de Tcap21**

**UN NOUVEAU RECORD DE GAINAGE SUR 24H NON-STOP  
PAR LE SPORTIF DE L'EXTRÊME ARA KHATCHADOURIAN**

**Pour soutenir une cause :**

L'inclusion sociale des personnes en situation de handicap mental de l'association  
T'Cap 21 dont les membres viendront soutenir leur parrain sportif.

**Pour favoriser l'inclusion et la paix dans le monde :**

Rassembler les peuples et favoriser la paix dans le monde par une action  
médiatique à travers les réseaux sociaux et la presse.



# PLANK FOR PEACE

[Teaser vidéo](#)







# ARA KHATCHADOURIAN

CITOYEN DU MONDE ET DEVOUÉ POUR NOTRE CAUSE

Né au Liban en 1964, Ara Khatchadourian a connu très tôt les affres d'un pays en guerre. À 19 ans, il quitte son pays natal pour venir en France. Il s'installe à Marseille où il devient joaillier.

Le sport n'a pas de place dans sa vie, trop pris par son travail. C'est à 40 ans lors d'un voyage au Liban, qu'il découvre la course à pied. À son retour à Marseille, pris de passion il chausse ses baskets et enchaîne les marathons.

Il court les 170 km de la Diagonale des Fous, puis l'UTMB (Ultra Trail du Mont Blanc). C'est à cette époque qu'il découvre la haute montagne et réalise sa première ascension : le Mont Blanc.

Ara Khatchadourian prône la solidarité et l'entraide par tous les moyens ! Il est de ses personnalités qui relèvent pour notre planète des défis mémorables en lien et pour les autres. Ara veut aider son prochain, il diffuse depuis toujours un message de paix et de bienveillance autour de lui.

## PALMARÈS SPORTIF

**2007** La Diagonale des Fous 170 km / 10 000 mètres dénivelé positif

**2008** L'Ultra Trail du Mont Blanc 165 km / 9 500 mètres dénivelé positif

**2011** Les 100 kms de Millau

**2013** Iron Man de Nice

## ALPINISME

**2007** le Mont Blanc 4 810 mètres

**2008** le Mont Ararat 5 137 mètres

**2012** le Kilimandjaro 5 895 mètres

**2013** le Mont Cotopaixi 5 897 mètres

**2013** le Mont Sajam 6 542 mètres

**2013** le Mont Huascarán 6 768 mètres

**2014** le Mont Pic Lénine 7 134 mètres

**2016** le Mont Everest 8 848 mètres

**2019** le Mont Aconcagua 6 962 mètres

# LES EXPLOITS RÉALISÉS POUR LA PAIX

EVEREST  
FOR  
PEACE  
2016



**En 2016**, Ara a atteint le toit du monde en 66 jours. Outre l'exploit sportif, Ara a réussi son pari de délivrer un message de paix universel au sommet de l'Everest...



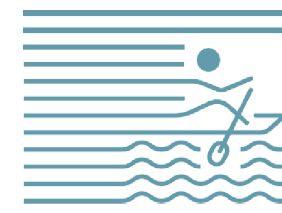
RUN  
FOR  
PEACE  
2018



**En 2018**, Ara a parcouru 4550 km de Marseille à Erevan en 107 jours, soit 1 marathon par jour. Porteur d'un message universel de paix, il a traversé 11 pays.



ROWING  
FOR  
PEACE  
2023



**En 2023**, Ara a ramé de Marseille à Beyrouth : 3600 kms en 88 jours pour contribuer à lutter contre la pauvreté, les guerres dans le monde, la discrimination des personnes en situation de handicap.



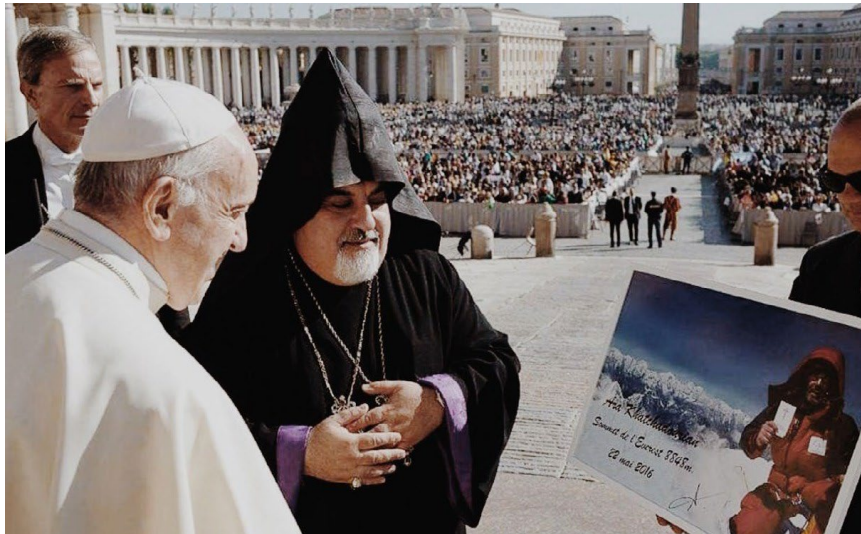


# LES RENCONTRES D'ARA



Reconnaissance par des officiels sur ses exploits sportifs !

Et aussi par de très grandes personnalités !



Le pape face à l'exploit de Ara Khatchadourian :  
*La bible au sommet de l'Everest pour la 1ère fois.*





# T'CAP21

*L'association marseillaise en soutien au départ du défi*



Un collectif de jeunes adultes en situation de handicap mental, leurs parents et amis, déterminé à :

- Changer le regard sur le handicap mental auprès du grand public à travers les plus grands médias
- Favoriser leur inclusion sociale
- Les accompagner à vivre leur pleine citoyenneté

Par le biais de :

- Formations personnelles et professionnelles
- Stimulation par le sport et des activités culturelles



## Les actions de T'CAP 21

L'association organise des activités culturelles et sportives pour ses jeunes et sensibilise la population sur le fait que ces personnes sont capables d'exercer des activités en autonomie et ont le droit de mener leur vie comme ils l'entendent.

L'association T'CAP 21 permet également de redonner du courage à ces personnes et leurs proches, qui peuvent se sentir démunis lorsqu'ils font face à l'exclusion dans leur vie de tous les jours.

## Ara Khatchadourian membre actif de T'CAP 21

Depuis 2021, l'association T'CAP21 a l'honneur de compter parmi ses membres actifs **Ara Khatchadourian**, grand sportif de l'extrême, qui accompagne les jeunes adultes handicapés mentaux sur des sorties sportives : ski alpin, VTT, sorties en paddle, tournoi de Rugby et autres événements liés au sport de plein air.



# PARTENAIRES





# CONTACTS

Contact presse : Laurent Weil  
**BLEU DIXIT**

Tel : + 33 6 64 55 00 66

Email : weil@bleudixit.com

**Ara Khatchadourian**

Tél : +33 6 07 06 00 00

Email : khatchadourian.ara@gmail.com

**[www.ara-khatchadourian.com](http://www.ara-khatchadourian.com)**