

ARA KHATCHADOURIAN



NOUVEAU DÉFI
20-21 SEPTEMBRE 2024
CERCLE DES NAGEURS DE MARSEILLE

PLANK FOR

PEACE
24H
GAINAGE

[www.ara-khatchadourian.com](http://wwwара-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 Cotopaxi 5 897 mètres

2013 le Mont Sajam 6 542 mètres

2013 le Mont Huascaran 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

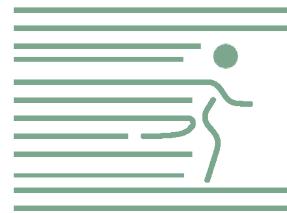
LES EXPLOITS RÉALISÉS POUR LA PAIX

EVEREST
FOR
PEACE
2016



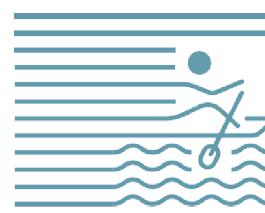
En 2016, Ara a atteint le toit du monde en 66 jours. Outre l'exploit sportif, Ara a réussi son pari de délivrer un message de paix universel au sommet de l'Everest...

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



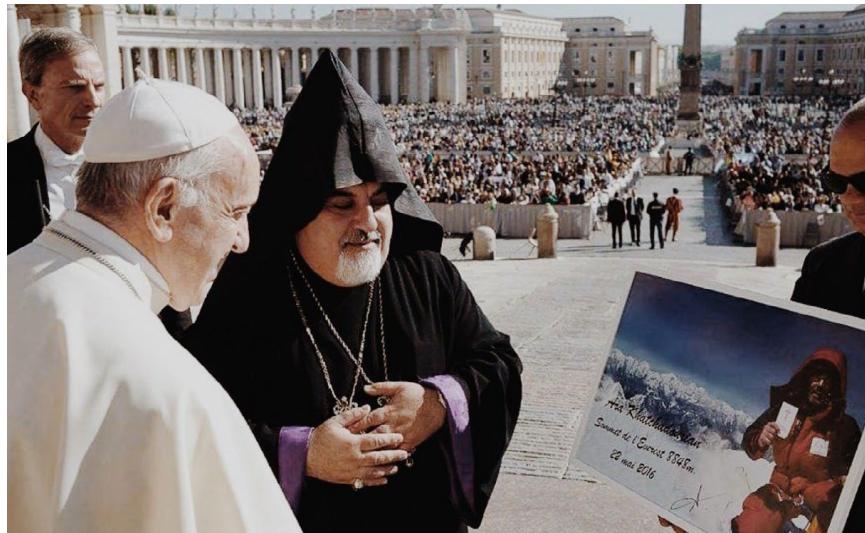
En 2023, Ara a ramé de Marseille à Beyrouth : 3600 kms en 88 jours pour contribuer à lutter contre la pauvreté, les guerres dans le monde, la discrimination des personnes en situation de handicap.



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