

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Toulouse, le 5 février 2026



**Ciné-débat au sommet avec
l'alpiniste himalayiste Sophie Lavaud
Mardi 10 mars 2026 - 19h30-22h
Cinéma Pathé Wilson - Toulouse**

L'association Action Femmes Grand Sud organise une soirée ciné-débat exceptionnelle à l'occasion du mois de l'égalité femmes-hommes, **en présence de l'alpiniste himalayiste franco-suisse Sophie Lavaud, surnommée « La lady 8000 ».**

Un exploit hors norme

Cette Franco-Suisse a accompli un exploit rare : **gravir les 14 sommets de plus de 8000 mètres de la planète**, en grande partie après 45 ans. Sa dernière ascension, l'Annapurna IV au Népal fin 2025, à l'âge

de 57 ans, a fait d'elle la première Française à réussir cet exploit.

[Action Femmes Grand Sud](#), qui accompagne les femmes de plus de 45 ans à retrouver un emploi ou à créer leur entreprise, a choisi le parcours de [Sophie Lavaud](#) comme **source d'inspiration et mise en parallèle entre la montagne et la vie professionnelle : effort, chutes, courage, et réussite.**

« Le parcours de Sophie est un puissant message d'espoir. Il démontre que la maturité est un atout, pas un frein, et que l'ambition n'a pas d'âge. C'est l'écho parfait de la mission que nous portons auprès des femmes seniors que nous accompagnons pour qu'elles atteignent leur propre 'sommet' professionnel. »
Françoise Baraquin, Présidente d'Action Femmes Grand Sud.

Un temps fort d'échanges avec le public

La soirée sera aussi l'occasion de découvrir [le documentaire multiprimé « Le Dernier Sommet »](#) de François Damilano (2024 – 1h26), consacré à l'ascension du Nanga Parbat, ultime 8000 mètres conquis par Sophie Lavaud en 2022.

La projection sera suivie **d'un débat avec Sophie Lavaud, autour de thématiques fortes : gestion du risque, résilience face à l'échec, dépassement de soi, persévérance pour mener à bien un projet de très longue haleine.**

Le débat sera animé par la journaliste et marraine de l'association, Sophie Iborra.


La soirée se clôturera par une **séance de dédicaces du livre**, « *Les quatorze 8000 de Sophie Lavaud* » (Éditions Glénat, 2024).

Les bénéfices de la soirée seront reversés à l'association Action Femmes Grand Sud pour soutenir ses actions en Occitanie.

INTERVIEWS

- **Sophie Lavaud**, alpiniste, sur son parcours, son film, ses messages sur la réussite, l'âge, le courage...
- **Françoise Baraquin**, présidente d'Action Femmes Grand Sud sur les enjeux de l'emploi des femmes seniors, les actions de l'association...

Informations pratiques :

 Mardi 10 mars 2026 de 19h30 à 22h (accueil dès 18h45)

 Cinéma Pathé Wilson, 3 place du Président Wilson, Toulouse

 Tarif : 10 €

 Billetterie : [HelloAsso](#) ou sur place (espèces et chèques uniquement)

Programme :

- 18h45 : ouverture des portes
- 19h15 : mot d'accueil de Françoise Baraquin, *Présidente d'Action Femmes Grand Sud*. Présentation du documentaire par Sophie Lavaud.
- 19h30 : projection du documentaire *Le dernier sommet*
- 21h : débat/échanges avec Sophie Lavaud. Dedicaces.
- 22h : fin de la soirée

Contact Presse : Corinne Dillenseger - 06 51 31 48 83 actionfemmes31@gmail.com

En partenariat avec :



NATHALIE DAVID
CONSEIL
DEPUIS 2000
RECRUTEMENT ET RESSOURCES HUMAINES

