

FINISSEUR

MAGAZINE 2025

africell
CONGO RIVER
MARATHON
2025



TABLE DES MATIÈRES



03

DE LA VILLE

Mots de bienvenue
du gouverneur de
Kinshasa

09

AFRICELL : NOMMER LE BON SPONSOR

Une célébration
record de l'unité et
du sport

05

DES FONDATEURS

Des jalons à l'élan

11

RAWBANK : SPONSOR OR

Promouvoir l'unité, la
santé et l'autonomi-
sation des jeunes

07

DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Réflexions sur la 5e
édition

13

DU SPONSOR À STRIDES

Un voyage de 5 ans
avec Congo River
Marathon

15

COURIR POUR L'ESPOIR

L'ascension d'Alpha Mumbere vers la victoire

24

COURIR POUR LA PAIX ET L'UNITÉ

Réflexions de l'ambassade de Suède

29

COURIR POUR LA SANTÉ ET L'HUMANITÉ

Civisme ismaélien en mouvement

37

COURIR AVEC LE CŒUR

La victoire de Sonia Haboub et l'âme du Congo

53

SALON DE LA SANTÉ ET DU FITNESS

Inspiration, connexion et célébration avant le jour de la course

19

CONTRE TOUTE ATTENTE

Verdeliss triomphe au Congo

25

UNE VOIX FIDÈLE DE NOS ÉVÉNEMENTS

Dans sa foulée : Ruth Deholton

32

ENSEMBLE POUR DES RIVIÈRES PROPRES

Comment de petites actions entraînent de grands changements environnementaux

45

SOIRÉE PÂTES

Un prélude savoureux au marathon Africell Congo River Marathon

58

LES MEILLEURES PHOTOS

Capturer l'essence de l'édition 2025

21

COURIR ENSEMBLE

Un voyage de 21 km d'engagement de l'ambassadeur du Royaume-Uni en RDC

27

COURIR POUR LES CAUSES DE L'AFRIQUE

Cyr Ebina salue le marathon du fleuve Congo

34

OPÉRATION SOURIRE RDC

Au cœur du marathon Africell du fleuve Congo

49

LANCEMENT D'UNE ÉDITION MARQUANTE

Les hôtels Hilton organisent une conférence de presse officielle



Les rues de Kinshasa vibraient d'énergie alors que la foule bordait le parcours du Africell Congo River Marathon

DE LA VILLE



UN MOMENT MARQUANT POUR KINSHASA

Des moments inoubliables et surtout riche en emotion! Une bonne organisatio! Cette 5 édition de Africell Congo River Marathon est un événement sportif de référence pour la Ville province de Kinshasa.

Un.evenement au delà de l'aspect sportif, et touristique mais faisant aussi la promotion de la culture de la paix et du Fair-play et une image de promotion de la culture Congolaise et dailleurs.

Bravo aux differetens sponsors et partenaires qui grace à leur persévérance font de cette activité un Miroir pour la promotion de l'image de la ville de Kinshasa!

L'engagement de l'ambassadrice de UK et de l'ambassadeur de LEthiopie a aussi donné le ton à cette 5em édition, et ensemble continuons à vehiculer le message pour la Paix dans notre Pays!

S.E. DANIEL BUMBA LUBAKI

GOUVERNEUR DE KINSHASA, RDC

DES FONDATEURS



DES JALONS À L'ÉLAN

Juin 2025 a été un mois riche en événements marquants. Nous avons célébré avec succès la 5e édition de l'Africell Congo River Marathon à Kinshasa et la 3e édition du Semi de Lushi à Lubumbashi, marquant non seulement des courses, mais aussi un puissant héritage en mouvement.

Ce qui a commencé en 2021 comme un rêve – organiser un marathon de classe mondiale sur les rives du fleuve Congo et favoriser une communauté de coureurs au cœur de l'Afrique – est devenu un mouvement. Aujourd'hui, le Congo River Marathon est une marque reconnue et respectée en RDC et sur la scène internationale.

Au cours des cinq dernières années, nous avons organisé plus de 20 courses communautaires, accueilli plus de 8 000 coureurs venus de plus de 35 pays et collecté plus de 20 000 dollars pour des œuvres caritatives. Mais au-delà des chiffres, ce sont nos valeurs qui nous animent : honnêteté, loyauté, courage et engagement.

À chaque ligne d'arrivée franchie et à chaque course communautaire organisée, nous avons été témoins du pouvoir transformateur du sport : construire la paix, inspirer la résilience et connecter les gens de tous horizons.

Nous sommes extrêmement fiers du chemin parcouru et enthousiasmés par ce que les cinq prochaines années nous réservent. Merci à tous ceux qui ont rendu ce voyage possible : notre sponsor des droits de dénomination Africell, tous les sponsors et partenaires, notre équipe et nos bénévoles dévoués, et surtout, chaque participant qui continue d'écrire cette histoire avec nous.

C'est l'histoire qui s'écrit – et ce n'est que le début.

NANCY BACHMANN ET ROLLY KAYUMBA

FONDATEURS DU CONGO RIVER MARATHON
ÉVÉNEMENTS ET DE LA FONDATION DE
CONGO RIVER MARATHON



Tracer le parcours avec Rolly Kayumba, co-fondateur et directeur de course en mouvement

DU CONSEIL



LA 5E ÉDITION AFRICELL CONGO RIVER MARATHON

Kinshasa a accueilli le 1er juin 2025 la cinquième édition du Africell Congo River Marathon. Cet événement, qui a gagné en popularité, en taux de participation, en reconnaissance et en importance au fil des ans, a attiré des coureurs du monde entier, désireux de se mesurer à l'une des trois distances proposées : le 10 km, le semi-marathon et le marathon.

Une célébration de l'unité et de l'endurance

Le marathon de cette année, soutenu par le formidable soutien de nos sponsors, comprenait, pendant le week-end du marathon, une course de préparation et une journée d'exposition au magnifique Chapiteau Pullman. L'exposition proposait une série de tables rondes sur le développement communautaire et la gestion environnementale, la forme physique et la santé, ainsi que la diplomatie sportive et le tourisme. Si vous avez manqué ces événements, n'oubliez pas de les noter et de compléter votre collection de dossards et de t-shirts l'année prochaine en restant pour assister aux conférences. Des échanges passionnants avec des intervenants exceptionnels !

Un rappel de la difficulté que peut représenter la mise en scène de cet événement

Les parcours de 10 km, 21 km et 42 km ont emmené les coureurs sur une série de boucles le long du majestueux fleuve Congo et à travers la Gombe. Le terrain présente des défis : de longues portions plates, une double bosse, une autre en pente douce, et une descente abrupte. Le manque de verdure à Kinshasa (un sujet abordé lors du panel de l'Expo) pose un défi particulier et laisse peu d'ombre lorsque le soleil tape fort. L'hydratation est évidemment essentielle. Le test le plus dur de l'événement cette année a été le vol massif d'eau à l'un des points d'eau sur le parcours, et le stress que cela a engendré alors que nous travaillions dur pour nous procurer et installer des réserves de remplacement. Nous avons entièrement repensé l'organisation des points d'eau pour la prochaine édition.

Le pouvoir de l'engagement communautaire

Le succès du Africell Congo River Marathon de cette année témoigne de l'incroyable soutien et de l'engagement de la communauté.

Nous sommes profondément reconnaissants de la générosité de nos sponsors, mais aussi de leur magnifique témoignage de bonne volonté, notamment l'aide médicale apportée par les médecins et les équipes d'Opération Sourire, ainsi que le soutien et la présence du Centre Médical Diamant.

Africell a réalisé un travail fantastique en organisant et en installant la course si tôt dimanche, permettant ainsi un départ à l'heure. La 5e édition du Marathon Africell du fleuve Congo a été marquée par des moments exceptionnels. La catégorie élite a été le théâtre d'une compétition acharnée. Un grand merci à Estefanía Unzu, dite Verdeliss, détentrice du record d'Espagne du 100 kilomètres, qui a remporté l'épreuve féminine en 3 heures et 2 minutes. Chez les hommes, c'est Alpha Mumbere qui a remporté la course, avec un chrono époustouflant de 2 heures et 42 minutes.

Le marathon, le semi-marathon et le 10 km offrent également l'occasion de célébrer les exploits d'un groupe de participants d'une extraordinaire diversité, allant des marathonniens chevronnés aux coureurs débutants, chacun avec sa propre histoire de triomphe et de persévérance. La camaraderie et le soutien entre les coureurs étaient palpables, les participants s'encourageant mutuellement et tissant des liens qui transcendent les barrières culturelles et linguistiques.

Le Congo River Marathon n'est pas seulement une course ; c'est un voyage, une action collective pour unir les peuples. Il témoigne du pouvoir rassembleur du sport, de l'esprit d'unité et de la promotion d'un mode de vie sain et actif. Et notre devise pour la course de cette année - COURIR POUR LA PAIX - est on ne peut plus actuelle et pertinente.

Un moment pour réfléchir à la préciosité et à la fragilité de nos vies

En tant qu'organisateur de la course, nous avons été profondément touchés par la perte tragique de l'un de nos coureurs du 10 km, victime d'un arrêt cardiaque sur le chemin du retour. Nous savons que notre communauté de coureurs partage un profond chagrin et une profonde sympathie.

Dans le monde de la course à pied, chaque course, quelle que soit la distance, n'est pas seulement un test d'endurance physique, mais aussi une célébration de l'esprit humain.

Ce participant incarnait cet esprit et avait, durant son séjour à Kinshasa, laissé son empreinte dans le domaine des arts et de la culture, touchant une immense communauté par son engagement et son immense humanité.

Alors que nous sommes aux prises avec cette perte déchirante, nous adressons nos plus sincères condoléances à sa famille et à ses amis. Puissent-ils trouver réconfort dans les précieux souvenirs et l'héritage extraordinaire qu'il a laissé derrière lui. La communauté des coureurs est unie dans le deuil, rendant hommage à la vie qui a touché et inspiré tant de personnes.

Regard vers l'avenir

Alors que la 5e édition du Africell Congo River Marathon se couche, les préparatifs pour l'édition 2020 sont déjà en cours. Les organisateurs s'engagent à rendre le marathon plus grand, meilleur et plus sûr. Alors que nous disons adieu au marathon de cette année, nous célébrons les exploits de chacun d'entre vous. Félicitations !

La paix dure plus longtemps ! Vive la paix !

DAN OWEN

MEMBRE DU CONSEIL
D'ADMINISTRATION DE LA
FONDATION DU CONGO RIVER
MARATHON

AFRICELL RDC - SPONSOR DU DROIT DE DÉNOMINATION



UNE CÉLÉBRATION RECORD DE L'UNITÉ ET DU SPORT

TEXTE DE MILAD KHAIRALLAH, DIRECTEUR GÉNÉRAL D'AFRICELL RDC

Une édition record qui a mis Kinshasa en valeur sur la scène mondiale — avec la promesse de choses encore plus grandes à venir.

« L'édition 2025 du Africell Congo River Marathon a brillé par une organisation exemplaire et une participation record, reflet de notre engagement commun.

Je tiens à remercier chaleureusement tous les participants, équipes et partenaires pour leur contribution exceptionnelle à ce grand succès.

Ensemble, nous avons placé Kinshasa sous les projecteurs internationaux — et la prochaine édition se profile déjà à l'horizon, promettant d'être encore plus ambitieuse, inclusive et inoubliable.

Le marathon est pour nous une activité sportive hautement symbolique et tout au long de l'année, nous travaillons à organiser des marathons dans chaque pays où Africell opère.

Vous pouvez visiter www.africellmarathon.com pour en savoir plus sur tous nos programmes.





“

« ENSEMBLE, NOUS AVONS
PLACÉ KINSHASA SOUS LES
PROJECTEURS
INTERNATIONAUX — ET LA
PROCHAINE ÉDITION SE
PROFILE DÉJÀ À L’HORIZON. »

RAWBANK - SPONSOR OR



PROMOUVOIR L'UNITÉ, LA SANTÉ ET L'AUTONOMISATION DES JEUNES

TEXTE DE MPOZE BARAKA, BRAND MANAGER
CHEZ RAWBANK

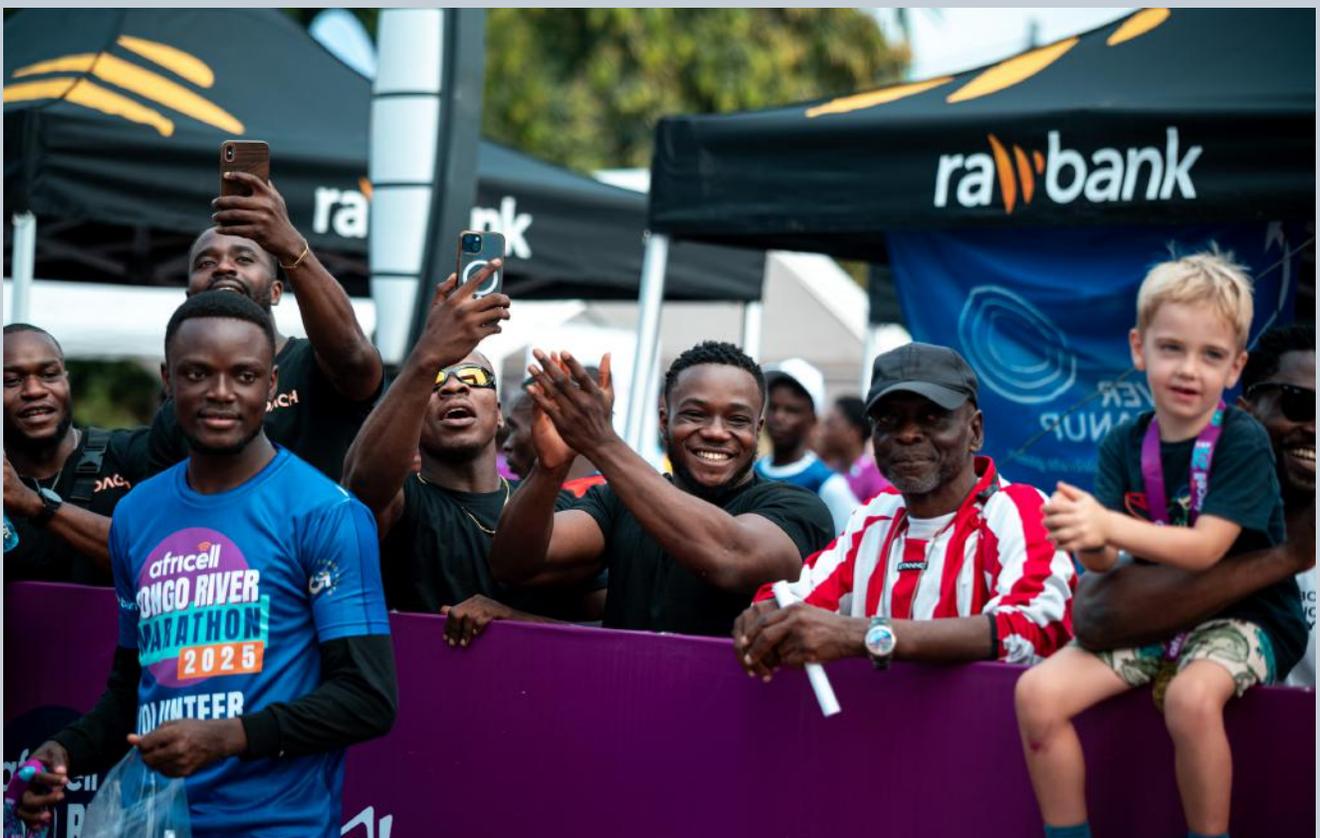
Rawbank est fière d'avoir soutenu la cinquième édition du Congo River Marathon, qui s'est tenue le 1er juin dernier. En tant que Sponsor Gold de cet événement, nous avons contribué à une initiative qui incarne des valeurs de rassemblement, de dépassement de soi et de promotion de la santé.

Cet événement a marqué un tournant significatif, tant par le niveau de visibilité qu'il a atteint que par l'engagement communautaire généré autour de cette course. En nous associant au Congo River Marathon, nous avons affirmé notre rôle actif dans la promotion du sport, un vecteur essentiel de cohésion sociale et de dynamisme au sein de la jeunesse congolaise.

Nous remercions vivement les organisateurs, les athlètes et l'ensemble des participants qui ont fait de cette édition un événement couronné de succès. Leur implication a permis de faire vibrer la ville dans un esprit de solidarité et de partage.

Chez Rawbank, nous sommes résolus à poursuivre cette collaboration, convaincus du potentiel de ce partenariat pour inspirer et mobiliser nos communautés dans des initiatives porteuses de valeurs positives. Nous nous réjouissons à l'idée d'explorer les prochaines étapes de cette alliance.





UN VOYAGE DE CINQ ANS AVEC LE CONGO RIVER MARATHON

DU SPONSOR À STRIDES

TEXTE DE JULES BOLEBE, PDG D'I-NOX CONSULTING

Peu de personnes ont suivi l'évolution du Congo River Marathon d'aussi près que Jules Bolebe. Depuis ses débuts en tant que sponsor de la course via Bracongo en 2021, jusqu'à sa participation au 10 km et son engagement en tant que partenaire via sa société INOX Consulting en 2024, Jules a été un fervent défenseur du mouvement. Nous l'avons rencontré pour discuter de ce qui anime sa passion, de l'évolution de l'événement et de ses perspectives d'avenir.

Vous participez à l'aventure du Congo River Marathon depuis la toute première édition en 2021, en tant que sponsor, coureur et membre de l'équipe via votre propre entreprise, INOX. Comment avez-vous vécu la course de 10 km cette année, pour notre 5e édition ?

J'ai une longue histoire d'amour avec le MEn effet, j'ai une longue histoire d'amour avec le Congo River Marathon. Être présent pour cette cinquième année consécutive à la fois en tant que coureur et membre de l'équipe est une immense joie et une immense fierté.

En 2021 et 2022, vous étiez responsable marketing chez Bracongo. Qu'est-ce qui vous a poussé à soutenir l'événement à ce stade précoce ?

Comme je l'ai dit à l'époque, Kinshasa, en tant que place forte de la culture, voir même





du sport, en Afrique, se doit d'avoir un Marathon digne de ce nom. Et c'est cette vision, portée par le Congo River Marathon, qui m'a convaincu, et BRACONGO aussi, de faire partie des sponsors de cet événement.

Depuis 2024, vous êtes partenaire d'INOX. Qu'est-ce qui vous a motivé à rester impliqué et à assumer un rôle plus important au sein de votre propre entreprise ?

La motivation première est restée la même, doter Kinshasa d'un Marathon aux standards internationaux. Alors en tant que DG de I-nox Consulting, j'apporte ma contribution en donnant le maximum de visibilité au Congo River Marathon auprès d'éventuels sponsors et partenaires, que j'encourage à être du bon coté de l'histoire quand cet évènement va devenir le plus important d'Afrique central.

Comment avez-vous vu le Congo River Marathon grandir et évoluer au cours des cinq dernières éditions ?

Oui, j'ai vu le Congo River Marathon grandir, s'améliorer, drainer plus de participants, et même être reconnu au World Athletics. Les challenges sont énormes, la route est encoure longue, mais cet évènement, qui a 5 ans maintenant, est indéniablement sur la bonne voie.

Après avoir vécu l'événement sous différents angles - côté sponsor, coureur et maintenant en tant que membre de l'équipe - que représente-t-il pour vous personnellement et professionnellement ?

Personnellement, il s'agit d'abord d'un sentiment d'accomplissement de participer à une compétition, même si je n'ai pas le niveau il faut l'admettre lol. Au niveau professionnel, ce sont des rencontres, des défis à relever pour chaque année améliorer l'expérience à la fois des athlètes mais aussi des sponsors et partenaires.

Quelle est votre vision de l'avenir du Congo River Marathon et comment voyez-vous INOX continuer à contribuer à sa croissance et à son impact à travers la RDC ?

L'avenir du Congo River Marathon s'inscrit en très grand dans ma vision. Connaissant les difficultés de Kinshasa, maintenir un évènement à ce niveau est une sacrée prouesse, et je pense que cela ne peut qu'aller en s'améliorant, je vois cet évènement devenir une référence internationale à très court terme. I-nox Consulting veut accroître sa contribution en apportant les solutions informatiques pour améliorer le suivi des performances et l'expérience des athlètes. Nous comptons aussi apporter les outils Marketing nécessaires pour améliorer la notoriété du Congo River Marathon, localement d'abord, et à l'international ensuite.



COURIR POUR L'ESPOIR : L'ASCENSION D'ALPHA MUMBERE VERS LA VICTOIRE





“

AU KILOMÈTRE 35, J'ÉTAIS PRÊT À M'ARRÊTER, MAIS JE ME SUISS RAPPELÉ QUE C'EST LÀ QUE COMMENCE LE VRAI MARATHON. J'AI PUISÉ AU PLUS PROFOND DE MOI-MÊME ET J'AI CONTINUÉ.

Alpha, félicitations pour ton impressionnante victoire au marathon Africell Congo River avec un temps de 2h42'59 ! Que signifie cette victoire pour toi, personnellement et en tant qu'athlète ?

Merci beaucoup. Je suis profondément honoré. C'était la première fois que je courais un marathon complet de 42 km, et je le gagnais ! Le Marathon du Fleuve Congo nous offre une occasion unique de concourir à ce niveau. C'est le seul marathon en République démocratique du Congo qui continue d'exister et de se développer. Nous vous sommes très reconnaissants, à vous, les organisateurs.

En tant qu'athlète congolais, qu'est-ce qui vous motive au quotidien et comment aimeriez-vous inspirer la jeunesse congolaise à travers votre parcours ?

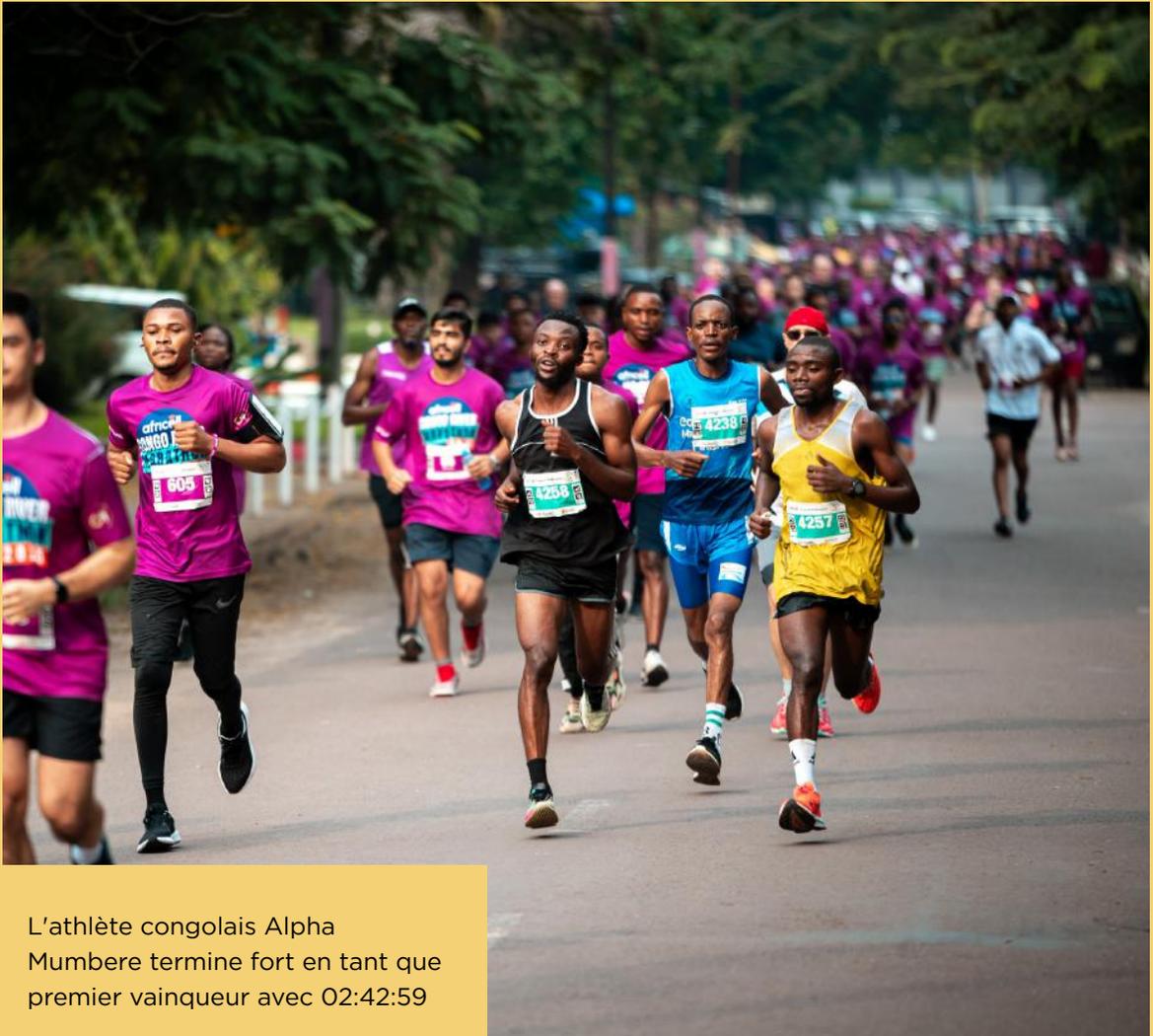
C'est véritablement ce désir de progresser grâce à la course à pied qui me permet de diffuser un message de paix et d'espoir. Surtout face au conflit qui nous déplace chaque jour.

J'encourage la jeunesse d'aujourd'hui, notamment celle de l'est du pays, à nous rejoindre au centre d'entraînement Karibu à Kinshasa, dirigé par l'entraîneur Zataru Ilunga Mande, un grand athlète de notre pays. Nous portons l'espoir de remporter un jour la première médaille olympique de la RDC.

Pouvez-vous nous raconter comment vous avez découvert la course à pied ? Qu'est-ce qui vous a donné confiance en votre potentiel dès le début ?

Je suis né à Kirotshé, à 20 km de Goma, où j'ai vu notre frère aîné, Dieu Merci Makorobondo, créer la Fondation Kirotshé. J'y ai commencé à 14 ans. Il m'a inspiré et m'a ensuite envoyé au centre d'entraînement de Karibu à Kinshasa, sous la direction du marathonien Zataru Ilunga Mande, en raison du conflit à l'Est. Je ne suis pas le seul originaire de l'Est à Karibu. Dès le début, j'ai senti que j'avais un potentiel athlétique naturel et j'ai voulu exploiter au maximum ce don que Dieu m'avait fait.

ALPHA MUMBERE : UNE PREMIÈRE PLACE AU MARATHON NOURRIT LES AMBITIONS FUTURES



L'athlète congolais Alpha Mumbere termine fort en tant que premier vainqueur avec 02:42:59

Quel a été le moment le plus difficile de la course, mentalement ou physiquement, et comment avez-vous réussi à atteindre la ligne d'arrivée ?

Honnêtement, au kilomètre 35, j'ai eu beaucoup de mal et j'ai envisagé de m'arrêter pour marcher. Mais je me suis souvenu du conseil de mon entraîneur Zatara Mande, qui m'avait prévenu la veille que le vrai marathon commençait au kilomètre 35. Cela m'a aidé à me ressourcer et à persévérer. J'ai tenu bon, j'ai tout donné et j'ai grandi grâce à cette expérience.

Maintenant que vous avez remporté ce titre, quels sont vos objectifs pour l'avenir ? Et quel rôle aimeriez-vous jouer dans le développement de la course de fond en RDC ?

Depuis mon arrivée à Kinshasa en octobre 2024 pour m'entraîner avec l'entraîneur Zatara Ilunga Mande, tout s'est accéléré. Ce même mois, j'ai remporté le Fast 10 km de Kinshasa, me suis classé 6e au classement général (et 3e amateur) lors de la première édition du 10 km international de Pointe-Noire, et en novembre, j'ai remporté les médailles d'or du 5 000 m et du 10 000 m aux Championnats nationaux. Le 15 décembre, j'ai remporté le 10 km de Soyo, en Angola.



Le 31 décembre, j'ai couru le 10 km de la Saint-Sylvestre à Luanda et j'ai terminé 23e. En février 2025, j'ai couru le 21 km à Lubango, en Angola, mais j'ai dû abandonner au 15e km à cause du paludisme.

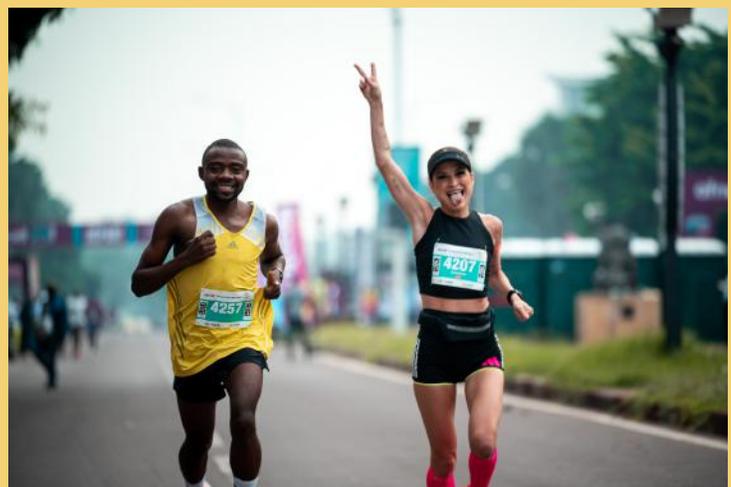
Le 27 mai, j'ai été nommé meilleur grimpeur aux 72 heures de Mayombe (Brazzaville), et le 1er juin, j'ai remporté le marathon du fleuve Congo à Kinshasa.

Le 27 avril, j'ai été nommé meilleur grimpeur aux 72 heures de Mayombe (Brazzaville), et le 1er juin, j'ai remporté le marathon du fleuve Congo à Kinshasa.

J'ai été sélectionné dans l'équipe nationale pour représenter la RDC aux Championnats d'Afrique U18 et U20 à Accra, au Ghana, du 16 au 20 juillet 2025, sur 10 000 m sur piste. Je compte également participer au semi-marathon international de Brazzaville le 14 août, à la deuxième édition du 10 km à Pointe-Noire le 28 octobre, et à nouveau au 10 km de la Saint-Sylvestre le 31 décembre 2025.

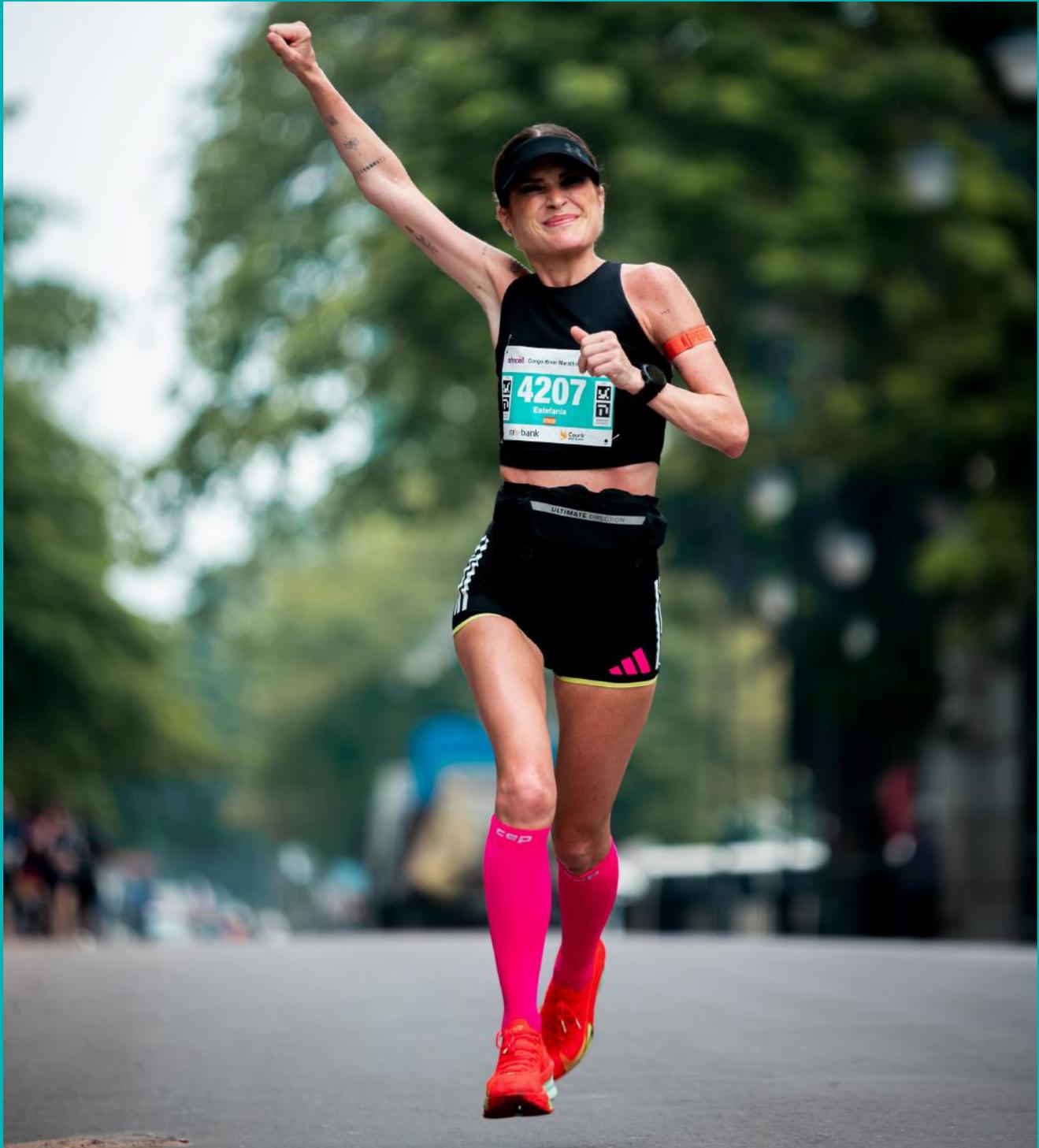
Je tiens à remercier sincèrement le Centre Karibu, dirigé par l'entraîneur Zatarra Ilunga Mandé, en collaboration avec la Fondation Kirotshe et Dieu Merci Makorobondo, qui se consacrent tous à notre développement et à notre réussite. Je n'oublierai pas non plus M. Rolly Kayumba et toute l'équipe du Marathon du Fleuve Congo - un grand merci à tous.

Alpha Mumbere (RD Congo) aux côtés de la marathonnienne Estefania Unzu Ripoll (Espagne)



CONTRE TOUTE ATTENTE : VERDELISS TRIOMPHE AU CONGO

L'Espagnole Estefania Unzu Ripoll remporte le Congo River Marathon 42K en 3:02:28 malgré des problèmes de voyage et de timing





Estefanía Unzu Ripoll, plus connue sous le nom de Verdeliss, est une ultramarathonienne espagnole, entrepreneuse et mère de huit enfants. Elle a récemment ajouté un autre exploit remarquable à sa carrière sportive en remportant le 42 km féminin du Africell Congo River Marathon 2025 avec un temps de 3 h 02 min 28 s.

Cette victoire fait suite à sa participation au World Marathon Challenge plus tôt cette année, où elle a couru sept marathons sur sept continents en sept jours consécutifs.

Malgré son triomphe au Congo, Estefanía a dû faire face à des difficultés importantes : des complications liées au visa ont retardé son arrivée jusqu'à la veille de la course, et une erreur du système de chronométrage l'a initialement exclue du podium officiel. Néanmoins, sa persévérance et ses performances ont inspiré de nombreuses personnes.

Selon ses propres mots :

Tout ce qui peut vous arriver dans un marathon... autrement dit, courir à Kinshasa. Ce qui s'annonce comme une expérience immersive au cœur de l'Afrique. Et pourtant, ils m'ont volé ma danse !

J'ai terminé premier, mais je n'ai pas réussi à monter sur le podium. Gagner n'était pas mon objectif : je prévoyais de courir à un rythme contrôlé. Mais c'est arrivé.

Je suis content de mes 42 kilomètres et du rêve accompli de courir au cœur de l'Afrique. C'était la seule chose que je voulais ramener dans ma valise. C'était l'objectif. Et il a dépassé toutes mes attentes.

Une atmosphère positive envahissait la ville. C'était épique et merveilleux.

Quelle expérience inoubliable de voir, juste devant moi, deux pays séparés seulement par le fleuve Congo.



**UN VOYAGE DE 21 KM D'ENGAGEMENT ET DE
COMMUNAUTÉ PAR L'AMBASSADRICE DU
ROYAUME-UNI EN RDC ALYSON KING ET SON
MARI AYMAN JARJOUR**

COURIR ENSEMBLE





Pour l'ambassadrice du Royaume-Uni en RDC, Alyson King, et son mari Ayman Jarjour, le Congo River Marathon est devenu plus qu'une simple course : c'est une expression significative de liens, de défis et d'un objectif commun. Fidèles participants à notre communauté de coureurs en pleine croissance, ils ont affronté les 21 km côte à côte lors de l'édition de cette année. Alyson a terminé son premier semi-marathon et Ayman a dépassé pour la première fois son précédent record de 10 km. Avec détermination, humour et une profonde appréciation de l'esprit de l'événement, Alyson et Ayman reviennent sur leur expérience, des premiers pas de l'entraînement jusqu'à la ligne d'arrivée à Kinshasa.

Alyson King partage :

Mon travail est très prenant, avec beaucoup de déplacements et d'événements nocturnes, et beaucoup de temps assis en réunion ou en voiture. Il est donc important de trouver une activité pour rester en forme, adaptée à mon emploi du temps. Lors de mon précédent poste à Beyrouth, je me suis mis à la course à pied et j'ai été ravi de terminer le marathon de Beyrouth en novembre 2022.

À mon arrivée à Kinshasa, j'ai découvert que le Marathon du fleuve Congo était à deux pas de chez moi et j'étais ravi de pouvoir continuer à courir. Il faut un certain temps pour s'y habituer,

avec l'humidité et les températures élevées, mais il faut prendre son temps.

J'ai couru quelques 5 km et 10 km ici à Kinshasa, et j'ai pensé avec Lily qu'il valait mieux viser un peu plus loin. Pour moi, le marathon était tout simplement trop ambitieux cette fois-ci. Pour un amateur moyen, l'entraînement prend 4 à 5 mois, avec un entraînement de plus en plus intensif. Mais le semi-marathon semblait un défi tout à fait gérable compte tenu du temps disponible, et c'est ce qui s'est passé.

C'est vraiment utile d'avoir un plan. Je me dis que je n'ai rien de spécial et que si je le suis, j'y arriverai. C'était vrai. Et un partenaire de course, pour me responsabiliser – un rôle que Liliane et mon adorable mari ont parfaitement joué. Et il faut aussi faire attention à son corps et éviter les blessures. Voilà mes meilleurs conseils.

La course s'est déroulée à peu près comme prévu. J'étais ravie que le parcours comporte deux boucles ; c'était super de savoir ce qui m'attendait la deuxième fois (merci d'avoir placé la grosse côte près du départ, et non de l'arrivée). J'étais un peu fatiguée dans les deux derniers kilomètres, mais la ligne d'arrivée est apparue – et Rolly, le cofondateur, sur son vélo – ce qui m'a motivée à continuer. Je recommande aussi de demander à un ami de vous offrir un milkshake au chocolat après l'arrivée ; c'était vraiment parfait !



Merci à l'ambassade d'Italie d'avoir sponsorisé la soirée pâtes la veille - c'était intéressant de rencontrer d'autres coureurs et d'entendre leurs histoires.

Et un grand merci à l'équipe du Congo River Marathon et à tous les bénévoles et supporters qui sont venus ce jour-là ; cela vous aide certainement à courir plus vite ou plus facilement quand il y a des gens qui vous encouragent.

Ayman Jarjour ajoute :

C'était la première fois que je courais plus de 10 km. J'avais déjà eu des problèmes de genou, mais j'ai découvert qu'augmenter progressivement la distance et maintenir un programme d'entraînement régulier permettait de renforcer mes muscles et d'aller plus loin. Après avoir couru jusqu'à 18 km à l'entraînement, j'étais content d'avoir terminé les 21 km.

Ma femme m'a très gentiment dit que je l'avais laissée franchir la ligne d'arrivée en premier, afin de respecter l'ordre du protocole !

Je recommanderais les 21 km comme un défi accessible aux personnes ayant une bonne condition physique, que ce soit grâce à des courses plus courtes comme le 5 km ou à d'autres sports. Nous avons suivi un programme d'entraînement pour passer de 5 km à 21 km en 8 semaines, qui a très bien fonctionné, avec 3 courses par semaine et 1 ou 2 séances d'autres activités. Au début, je ne pensais pas y arriver. À la fin, je me suis retrouvé à discuter du prochain semi-marathon, qui pourrait bien avoir lieu de l'autre côté de la rivière !

Donc, en bref, mon conseil serait qu'il est beaucoup plus facile de diviser un marathon, avec un ami ou un proche, et/ou de faire deux semi-marathons.



COURIR POUR LA PAIX ET L'UNITÉ : RÉFLEXIONS DE L'AMBASSADE DE SUÈDE



Mes collègues et moi à l'Ambassade de Suède à Kinshasa, avons été heureux de participer au Congo River Marathon 2025, même si courir dans le climat humide du fleuve Congo était un défi dur. Coureur de longue date, j'ai toujours perçu la course à pied comme un excellent moyen de rencontrer de nouvelles personnes, de créer une communauté et de découvrir de nouveaux lieux. Cela m'a beaucoup aidé dans les différents pays où j'ai vécu jusqu'à présent, et Kinshasa ne fait pas exception.

Sous le thème « courir pour la paix » cette course a été un bon rappel de l'importance de s'unir pour une cause juste et de raviver l'espoir en chacun de nous. La Suède, en tant que partenaire de longue date de la RDC, est fière de soutenir et de contribuer à une RDC plus durable, plus équitable et plus pacifique.

Nous sommes également fiers de pouvoir soutenir la communauté des coureurs de la ville, qui continue à se développer, ainsi qu'une vie urbaine dynamique et ouverte à tous les Kinois. Cet évènement a été une excellente opportunité pour renforcer la cohésion et promouvoir la santé et l'esprit d'équipe, tant au sein de notre ambassade qu'avec l'ensemble des habitants de la ville. Merci aux fondateurs et aux organisateurs du Congo River Marathon, ainsi qu'à toutes celles et tous ceux qui ont participé à la course, d'avoir permis aux Kinois de se rassembler et de continuer à encourager un mode de vie actif et sain à Kinshasa. Bravo à toutes et à tous !

JACOB WIMAN ATTACHÉ POLITIQUE,
AMBASSADE DE SUÈDE

DANS SA FOULÉE : RUTH DEHOLTON

UNE VOIX FIDÈLE DE NOS ÉVÉNEMENTS DE COURSE À PIED

Depuis les prémices de la vision et de la planification jusqu'aux acclamations du public et à l'arrivée, Ruth Deholton a toujours fait partie de l'histoire du Congo River Marathon. Fervente défenseuse du développement durable, de la communauté et d'un mouvement joyeux, Ruth a participé à presque toutes les éditions et a inspiré de nombreuses autres personnes à se joindre à elle. Ici, elle revient sur son parcours, son soutien indéfectible et pourquoi chaque étape compte toujours.

Je suis un fervent supporter du Congo River Marathon depuis ses débuts. J'ai rencontré Rolly alors qu'il préparait encore ses premières courses et j'ai participé à toutes les épreuves au fil des ans (sauf une ou deux fois, lorsque j'étais à l'étranger). Je suis ambassadeur des événements CRM, j'y emmène beaucoup de mes collègues, je participe à une vidéo de relations publiques et j'ai même réalisé une courte vidéo en lingala. À 67 ans, je ne suis jamais en tête du peloton, mais je mets un point d'honneur à ne jamais m'arrêter pendant toute la course de 5 ou 10 km. J'ai milité activement pour que des poubelles soient installées sur le site et pour que les bouteilles d'eau en plastique à usage unique soient évitées autant que nécessaire.



Anecdote amusante : bien que le marathon du fleuve Congo 2021 ait été apparemment le premier marathon jamais organisé à Kinshasa (à notre connaissance), il y a eu au moins un semi-marathon avant lui. J'ai couru un semi-marathon sur le terrain d'Utexafrica vers 1988.



“

« À 67 ANS, JE NE SUIS JAMAIS EN TÊTE DU PELOTON, MAIS JE METS UN POINT D'HONNEUR À NE JAMAIS M'ARRÊTER SUR TOUTE LA DURÉE D'UNE COURSE DE 5 OU 10 KM. »



« QUAND L'AFRIQUE COURT POUR SES CAUSES, ELLE AVANCE PLUS VITE QUE LE MONDE. »

COURIR POUR LES CAUSES DE L'AFRIQUE



L'honorable Ebina s'exprimant lors du panel « Communauté et environnement » lors de l'Expo Santé et Fitness 2025

L'honorable José Cyr Ebina, Association Multisport Lion d'or, Brazzaville, Congo salue le Marathon du fleuve Congo comme un phare d'unité, de paix et de progrès par le sport.

«Quand l'Afrique court pour ses causes, elle avance plus vite que le monde. »

Le Congo River Marathon est bien plus qu'une compétition : c'est une déclaration d'unité, de paix et de vitalité. En réunissant les nations sur les rives du fleuve Congo, il illustre la force du sport comme vecteur de diplomatie, de santé publique et de fraternité. Je salue cette initiative exemplaire qui inscrit le sport au cœur des grandes causes de notre temps.



L'honorable José Cyr Ebina court le semi-marathon — foulée après foulée pour l'avenir de l'Afrique.

COURIR POUR LA SANTÉ ET L'HUMANITÉ

ISMAILI CIVIC EN MOUVEMENT



La 5e édition du Africell Congo River Marathon n'a pas seulement été un triomphe d'endurance et d'unité, elle a également été un moment marquant pour Ismaili CIVIC RDC, dont la présence s'est fait sentir à travers une participation enthousiaste, un esprit communautaire et un engagement partagé envers le Seva (service volontaire).

Plus de 70 participants et 20 bénévoles, dont des enfants, des jeunes, des parents et des membres âgés du Jamat (communauté), ont parcouru les rues de Kinshasa sous la bannière « Marche. Jogging. Course - Pour la santé et l'humanité ». Leur message était simple et puissant : promouvoir le bien-être tout en soutenant des causes caritatives.



Voix du terrain

« Qu'il s'agisse de 10, 21 ou 42 km, nos participants ont relevé le défi avec énergie et détermination. Ce marathon était plus qu'une simple course ; c'était l'occasion de promouvoir un mode de vie sain, de se rassembler au sein du mouvement CIVIC ismaélien et de témoigner de notre engagement commun en faveur de la santé, de l'environnement et de l'unité communautaire. »

— Le vice-président du Conseil national de la RDC, Rahim Tajdin

Courir 21 km a été difficile, mais incroyablement gratifiant. Par moments, j'ai failli abandonner, mais avec de la musique dans les oreilles et de la détermination dans le cœur, j'ai persévéré. En voyant la ligne d'arrivée, une bouffée d'énergie m'a submergé et j'ai même dépassé trois coureurs. Ce moment m'a rappelé ce qu'est la véritable résilience.

— Jeunes participants finissants du 21KM

Participer au marathon nous a rappelé que la résilience ne se construit pas en un jour, mais plutôt dans un état d'esprit. Des événements comme celui-ci sont importants, mais ce qui compte vraiment, c'est de s'engager à adopter un mode de vie sain au quotidien. Nous espérons voir davantage d'initiatives de santé communautaires régulières pour maintenir cet élan.

— Un jeune couple courant ensemble



« J'ai couru 42 km pour la première fois et je suis très heureux d'être le premier de la communauté indienne. »

— Un participant senior courant pour la première fois



« Ce fut un moment de fierté et de signification pour nous de participer en tant que partenaire officiel du Marathon du fleuve Congo sous la bannière Ismaili CIVIC pour la toute première fois.

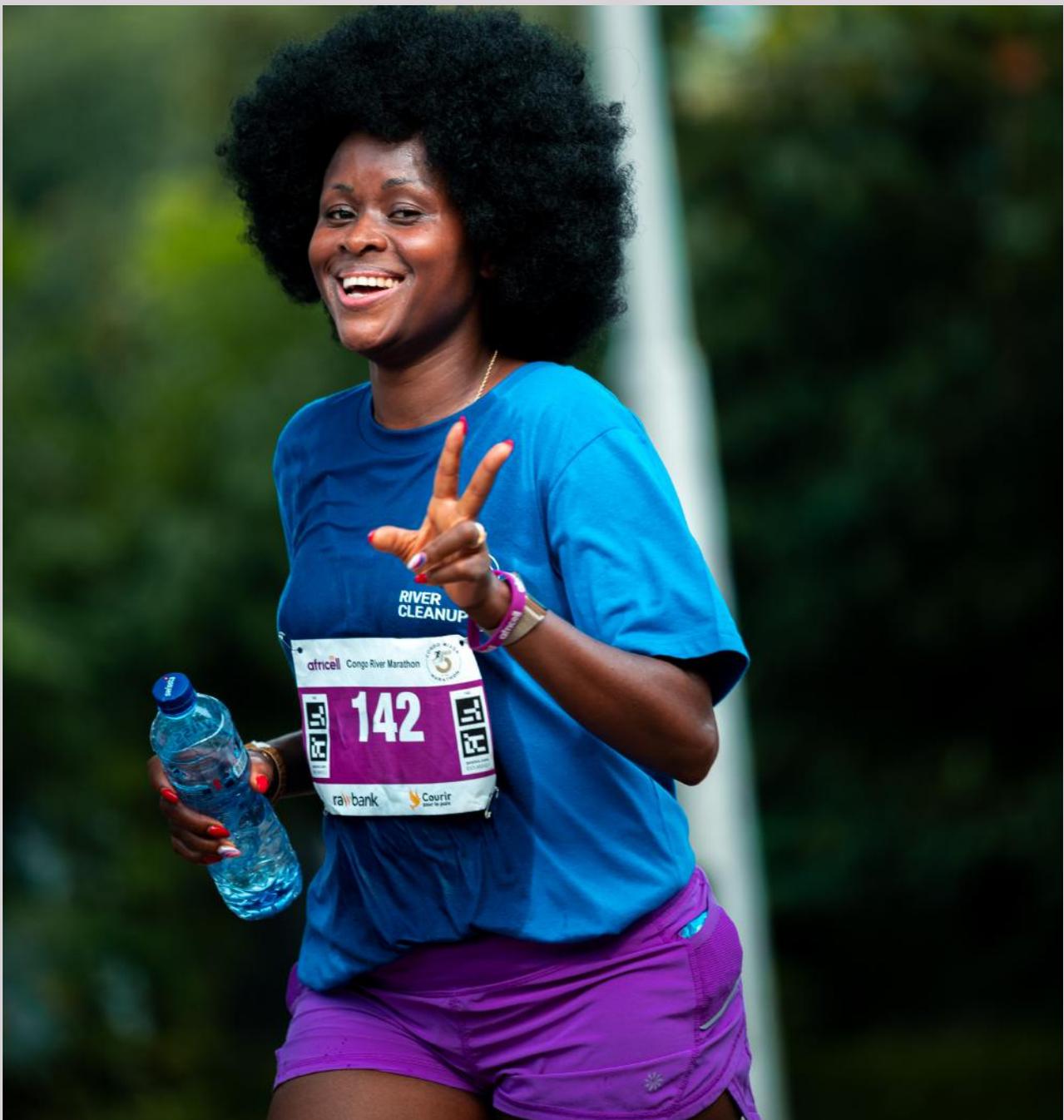
Cet événement a donné à notre Jamat et à nos bénévoles l'occasion de s'exprimer publiquement dans un esprit d'unité, de service et de bien-être. Il nous a également permis de démontrer comment l'engagement civique et les valeurs communautaires peuvent prendre vie grâce à une participation active. Nous espérons que ce sera la première d'une longue série d'initiatives similaires alliant santé, humanité et harmonie.

— Alkarim Samnani, représentant Ismaili CIVIC RDC



**COMMENT DE PETITES ACTIONS ENTRAÎNENT DE
GRANDS CHANGEMENTS ENVIRONNEMENTAUX**

ENSEMBLE POUR DES RIVIÈRES PROPRES





Cette année, Team River Cleanup a concrétisé sa mission lors du Marathon du fleuve Congo avec une présence forte et un message clair : la protection de nos rivières commence par chacun de nous. L'équipe a participé à la course, a tenu un stand de sensibilisation à l'arrivée et a pris part au dialogue plus large autour de l'événement. Représentant l'initiative, Dominic Trocmé est intervenu lors du panel de l'Expo Santé et Forme. Leur présence a fortement souligné comment le sport, l'engagement communautaire et les petites actions individuelles peuvent se conjuguer pour engendrer un changement environnemental durable.

« Chez River Cleanup, nous pensons que le véritable changement commence par de petites actions ciblées — et nous avons été honorés de partager ce message lors de la récente table ronde sur la communauté et l'environnement. La discussion a porté sur l'impact profond que nos choix quotidiens peuvent avoir sur notre planète. Du simple refus des bouteilles en plastique à usage unique à l'incitation à trier et à éliminer nos déchets de manière responsable, chaque geste contribue à un monde plus propre et plus sain. Mais la sensibilisation ne suffit pas : il faut agir. C'est pourquoi nous invitons les particuliers et les communautés à participer aux opérations de nettoyage. Grâce à notre plateforme, chacun peut s'inscrire à des événements locaux de nettoyage sur river-cleanup.org, entrer en contact avec des

personnes partageant les mêmes idées et prendre part à un mouvement mondial. Ces événements ne se limitent pas à ramasser des déchets : ils permettent de créer des liens, de sensibiliser et de prendre en charge le problème.

L'urgence est réelle. Chaque jour, 10 millions de kilogrammes de plastique finissent dans les rivières, se dégradant en microplastiques nocifs. Ces particules invisibles menacent la biodiversité et s'infiltrent dans nos vies — à travers l'eau que nous buvons, les aliments que nous consommons et même l'air que nous respirons. En moyenne, nous ingérons aujourd'hui l'équivalent d'une carte de crédit en plastique chaque semaine.

Étonnamment, des microplastiques ont même été découverts dans le cerveau humain. Si rien ne change, d'ici 2050, il pourrait y avoir plus de plastique que de poissons dans nos océans. Chez River Cleanup, nous nous attaquons à la source de cette crise : en sensibilisant, en promouvant la prévention et en travaillant main dans la main avec les collectivités locales pour instaurer un changement réel et durable. Le chemin à parcourir exige collaboration, courage et action.

N'attendons pas demain. Rejoignez-nous dès aujourd'hui, car chaque geste compte et, ensemble, nous pouvons créer un avenir où les rivières retrouveront leur eau propre.

TEXTE DE DOMINIQUE TROCMÉ
RESPONSABLE DE LA RIVIÈRE, NETTOYAGE
DE LA RIVIÈRE

AU CŒUR DU CONGO RIVER MARATHON

OPERATION SMILE RDC



TEXTE DE L'UNITÉ DE COMMUNICATION, OPERATION SMILE RDC

Le 1er juin 2025, les rues de Kinshasa ont vibré sous les pas de milliers de coureurs venus participer au « Congo River MARATHON », un événement sportif au souffle symbolique fort : faire de chaque foulée un pas vers la paix en République Démocratique du Congo. Parmi les partenaires mobilisés pour assurer la réussite de cette journée inoubliable, notre organisation, Operation Smile RDC, a pris part à cet élan collectif avec une double mission : protéger les vies et incarner l'espoir.

UNE PRESENCE MEDICALE STRATEGIQUE ET REACTIVE

Etant une Organisation non gouvernementale œuvrant dans le domaine médical et spécialisée dans la prise en charge intégrée des malformations labiales et palatines, Operation Smile RDC est à ce jour une structure humanitaire qui fonctionne notamment en partenariat avec le ministère de la Santé, hygiène et prévoyance sociale pour l'accomplissement de sa mission. En tant que partenaire médical du Congo River Marathon, notre équipe s'est mobilisée très tôt pour mettre en place un dispositif d'intervention efficace à des endroits stratégiques sur le lieu de la course. Médecins spécialistes, infirmiers, urgentistes et volontaires ont uni leurs compétences pour répondre aux divers incidents médicaux enregistrés au cours de l'événement. Cela a permis à un total de 100 participants de pouvoir bénéficier d'une prise en charge médicale en temps opportun. L'un des moments les plus éprouvants fut la prise en charge médicale de 2 cas majeurs de problèmes cardiaques, dont un arrêt cardiaque soudain de l'un des participants à la course. Une fois réanimé, ce dernier a été acheminé à un hôpital à proximité pour une prise en charge complète et appropriée.

UNE ÉQUIPE ENGAGÉE — SUR LE TERRAIN ET SUR LA LIGNE DE DÉPART



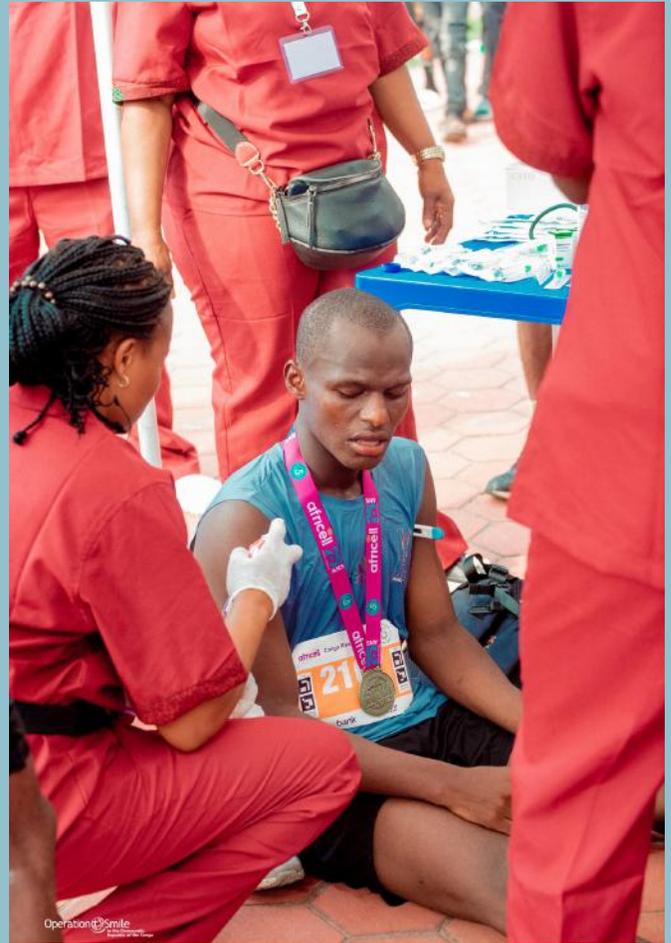
Operation Smile RDC, ce sont aussi des femmes et des hommes qui croient que la santé commence par la solidarité et le mouvement. Une dizaine de personnes, membres de notre équipe, ont ainsi participé au marathon comme coureurs, illustrant par leur engagement que soigner, c'est aussi vivre aux côtés des autres, pleinement. Parallèlement, notre club d'étudiants composé d'écoliers régulièrement inscrits au sein de plusieurs écoles de la capitale a également été valablement représenté par certaines de leurs condisciples, avec pour mission de fournir gratuitement de l'eau à boire aux coureurs et aux participants à l'activité.

LE SPORT COMME TERRITOIRE DE GUERISON COLLECTIVE

Notre présence à cet événement réaffirme notre conviction que la santé ne se résume pas à l'acte médical. Elle se nourrit de paix, de prévention, de lien social. Le marathon, dans cette optique, devient plus qu'une compétition : un terrain de fraternité, de sensibilisation, et de mobilisation citoyenne.

NOS REMERCIEMENTS

Nous exprimons notre gratitude aux organisateurs du Congo River MARATHON pour leur confiance, à nos équipes pour leur sang-froid et leur professionnalisme, et à tous les coureurs pour leur courage. Que chaque pas vers la paix soit aussi un pas vers un système de santé plus humain et plus fort.



LA VICTOIRE DE SONIA HABOUB ET L'ÂME DU CONGO

COURIR AVEC LE CŒUR



EN CONVERSATION AVEC LES ATHLÈTES ET AMBASSADEURS SONIA HABOUB ET MUNGAÏ BERNA

**Sonia, à propos de votre victoire aux 21 km !
Pourriez-vous nous raconter comment vous
vous êtes préparée pour cette course et ce
que vous avez ressenti en gagnant malgré les
difficultés rencontrées ?**

Merci ! Gagner les 21 km a été une sensation incroyable, surtout après tout ce que j'ai dû affronter pour y arriver. La préparation n'a pas été facile, mais elle était intentionnelle et constante. J'ai beaucoup mis l'accent sur la musculation, pas avec des poids lourds, mais avec des charges gérables, jusqu'à environ 8 kg.

Pour moi, la force et la stabilité au poids du corps étaient plus importantes que le soulèvement de charges lourdes. Je voulais développer mon endurance et ma résilience sans risquer de me blesser.

L'alimentation a également joué un rôle important. Je me suis assurée de bien nourrir mon corps, de m'hydrater régulièrement et de privilégier la récupération. Le sommeil et la méditation ont également été essentiels : un repos de qualité et le temps consacré à me recentrer m'ont vraiment aidée à maîtriser mon stress et à rester concentrée.



Pendant la course, les plus grands défis étaient sans aucun doute la chaleur et l'hydratation. L'humidité était intense, et rester bien hydraté était un défi autant mental que physique. Mais j'ai respecté le plan, j'ai fait confiance à mon entraînement et j'ai persévéré. Franchir la ligne d'arrivée et savoir que j'avais tout surmonté était une expérience émouvante. Cela m'a rappelé que la préparation, l'état d'esprit et la confiance en soi peuvent vous aider à surmonter les épreuves les plus difficiles.

Mungai, en tant que partenaire et entraîneur de Sonia, comment l'avez-vous soutenue tout au long de la course et comment avez-vous personnellement fait face aux défis que vous avez rencontrés ?

En tant que partenaire et coach de Sonia, mon soutien a commencé bien avant le jour J. Je l'ai aidée à trouver et à maintenir le bon rythme, celui qui lui permettrait de terminer en force et de rester bien hydratée tout au long du semi-marathon. Je lui ai rappelé de ne pas suivre la foule, mais de faire confiance à son propre rythme, de se concentrer sur son parcours et d'écouter son corps.

Pendant la course, je suis restée à ses côtés, veillant à ce qu'elle s'hydrate régulièrement et à ce qu'elle garde son calme. Le plus gros défi était le manque de points d'eau ; l'hydratation est donc devenue un combat mental et physique. Je l'ai encouragée par un dialogue intérieur positif et je l'ai aidée à rester concentrée, non pas sur l'inconfort, mais sur la ligne d'arrivée, sur les petites victoires, et à préserver son équilibre mental en détournant son attention de la course elle-même.

Personnellement, c'était difficile. Je n'ai pas pu terminer la course, et c'était émotionnellement éprouvant. En tant qu'entraîneur et partenaire, il est difficile d'accepter que son corps ne coopère pas comme on l'espérait. Mais même si je n'ai pas franchi la ligne d'arrivée moi-même, ma priorité était de veiller à ce que Sonia y parvienne. La voir surmonter chaque épreuve et terminer avec force m'a donné un profond sentiment de fierté et de détermination. Je l'ai soutenue avant, pendant et après la course, et même si j'ai dû faire face à mes propres difficultés, être là pour elle et constater sa résilience a valu le coup.





C'était votre premier séjour au Congo. Quelles ont été vos premières impressions à votre arrivée à Kinshasa ? Comment avez-vous ressenti l'énergie et l'atmosphère de la ville ?

Arriver à Kinshasa pour la première fois a été une expérience bouleversante, aussi belle qu'inattendue. Dès ma descente d'avion, j'ai été accueilli par une vague de chaleur, de bruit et d'énergie qui semblait venir de toutes parts. La ville est vivante, vraiment vivante, d'une manière difficile à décrire, à moins de la ressentir soi-même. Kinshasa a un rythme qui imprègne les rues, les gens, la musique, le chaos : une énergie sans filtre, sans retenue, totalement magnétique. J'étais un étranger dans un nouvel endroit, mais il y avait quelque chose dans cette énergie qui me faisait me sentir étrangement chez moi, comme si j'étais entré dans un espace qui m'attendait. La chaleur et l'ouverture d'esprit des gens m'ont profondément touché. Même sans connaître parfaitement la langue ni la culture lingala, je me sentais connectée par de simples sourires, des moments partagés et la communion de l'esprit humain. Il y a une beauté brute et vibrante dans la façon dont on vit ici, avec résilience, passion et une authenticité souvent perdue dans des endroits plus raffinés. Mais ce qui m'a le plus touchée, c'est le sentiment d'une grandeur inexploitée. Sous la surface de cette ville intense et animée, je sentais une puissance tranquille, un potentiel qui n'attendait qu'à s'éveiller.

Kinshasa n'est pas seulement une ville ; c'est un battement de cœur. Elle m'a marqué, non seulement en tant que coureur ou visiteur, mais aussi en tant qu'être humain. Être ici m'a rappelé pourquoi je cours et pourquoi les relations humaines comptent plus que tout.

Mungai, venant du Kenya, un pays réputé pour sa riche culture de course à pied, comment votre expérience de course à pied et de coaching au Congo s'est-elle comparée à ce à quoi vous êtes habitué chez vous ?

Venu du Kenya, où la course à pied est profondément ancrée dans la culture et soutenue par des systèmes d'entraînement bien établis, mon expérience de course et d'entraînement au Congo a été très différente, mais aussi révélatrice et pleine de potentiel. L'un des plus grands défis au Congo est la chaleur et l'humidité. Contrairement aux climats plus frais et de haute altitude auxquels je suis habitué chez moi, les conditions ici sont intenses et peuvent rapidement vous épuiser si vous n'êtes pas correctement préparé ou hydraté. C'est un enjeu pour lequel les coureurs congolais doivent s'entraîner spécifiquement, et cela ajoute un tout autre niveau de difficulté à la course longue distance. La culture de la course à pied au Congo est encore en développement, et même si elle n'est pas encore aussi profondément ancrée qu'au Kenya, c'est précisément ce qui la rend passionnante.

Il existe ici une formidable opportunité de développement pour ce sport, notamment pour les coureurs d'élite qui affichent déjà un fort potentiel. Avec le soutien et les ressources appropriés, la scène de la course à pied au Congo pourrait devenir quelque chose de très spécial. Cependant, l'une des principales limites est le manque d'infrastructures d'entraînement adéquates. Il n'existe pas beaucoup de pistes de course ni d'espaces dédiés permettant aux athlètes de s'entraîner en toute sécurité et de manière régulière. Il est donc plus difficile de structurer des programmes d'entraînement de qualité, en particulier pour ceux qui visent la compétition. Malgré ces difficultés, j'ai constaté ici beaucoup de cœur, de résilience et de talent brut. Et c'est la base nécessaire pour bâtir quelque chose de grand.

Qu'est-ce qui vous a le plus marqué dans la culture et les habitants de Kinshasa pendant votre séjour ? Y a-t-il eu des moments ou des rencontres marquants qui vous ont marqué durablement ?

Ce qui m'a le plus marqué à Kinshasa, ce sont les gens, leur esprit, leur chaleur et la façon dont ils m'ont accueilli non seulement avec des mots, mais avec un cœur ouvert.

La culture locale est riche en profondeur, ancrée dans la résilience, la fierté et les liens. J'ai été profondément touché par la gentillesse et la générosité de tous ceux que j'ai rencontrés. Anastasia, par sa force et son leadership discret, m'a marqué. Toute l'équipe de l'hôtel Pullman m'a fait sentir appréciée et soutenue chaque jour, comme si j'étais un membre de la famille. L'énergie de Rolly était contagieuse, les incroyables coureurs, Ether, Eric, Loiza, Alain, m'ont poussé et inspiré d'une manière à laquelle je ne m'attendais pas.

Lors du salon de la santé et du fitness, j'ai rencontré tellement de personnes qui ont partagé leur parcours avec une telle honnêteté, que cela m'a rappelé pourquoi la communauté et le bien-être sont si importants.

L'équipe média a apporté un tel professionnalisme et un tel cœur à tout ce qu'elle a capturé. Honnêtement, il y a trop de gens pour les nommer, mais chaque rencontre m'a laissé un souvenir impérissable.

Chaque poignée de main, chaque sourire, chaque rire ou chaque anecdote partagée, ce sont ces moments que je garderai en mémoire. Je suis venu à Kinshasa pour courir le marathon du fleuve Congo, mais je suis reparti avec quelque chose de bien plus profond : le sentiment de faire partie de quelque chose de réel, d'humain, et de quelque chose que je n'oublierai jamais.

Vous avez eu l'occasion de visiter le sanctuaire des bonobos lors de votre voyage. Pourriez-vous nous dire ce que cette expérience a représenté pour vous ? Y a-t-il d'autres sites touristiques ou activités culturelles que vous avez particulièrement appréciés ?

Visiter le Sanctuaire des Bonobos a été l'une des expériences les plus marquantes de mon voyage et, à vrai dire, une expérience incontournable depuis longtemps. Être là, entouré de ces êtres incroyables, était tout simplement magique. Les bonobos sont si intelligents, doux et expressifs, et partager ces précieux moments avec eux m'a rappelé à quel point nous sommes profondément liés. Ce fut une expérience enrichissante qui m'a ramenée à une réalité profonde : nous, humains, sommes aussi des animaux. On l'oublie souvent dans le tumulte de la vie moderne, mais observer les bonobos interagir, communiquer et prendre soin les uns des autres a éveillé en moi une sensation primitive et magnifique. Leur vulnérabilité, leur côté joueur et même leur silence en disaient long. Cette visite m'a profondément ancrée dans l'esprit d'autrui, d'une manière inattendue. Elle m'a rappelé notre place dans l'écosystème, nos instincts et nos émotions communs, et l'impérieuse nécessité de protéger et d'honorer la vie sous toutes ses formes.

Sonia, vous êtes également intervenue au Club international des femmes et avez participé au panel Santé et Forme du salon. Comment avez-vous vécu ces expériences et quels messages souhaitiez-vous transmettre ?

Mes interventions au Club international des femmes et ma participation au panel Santé et Forme du salon ont été deux des expériences les plus marquantes et enrichissantes de mon séjour à Kinshasa. Ce n'étaient pas seulement des occasions de prendre la parole, mais des moments où j'ai pu tisser des liens profonds avec les gens,



en particulier les femmes, sur le plan humain et émotionnel. Au Club international des femmes, j'ai ressenti un immense sentiment de solidarité et de soutien. Être dans une salle remplie de femmes fortes, intelligentes et inspirantes, issues d'horizons différents, mais toutes unies par un désir commun de croissance et d'émancipation, était incroyablement émouvant.

J'ai parlé avec émotion de résilience, d'estime de soi et de l'incompatibilité entre force physique et force mentale. J'espérais rappeler à toutes les femmes présentes qu'elles sont d'une puissance incommensurable, non pas grâce à la perfection, mais grâce à leur capacité à s'élever chaque jour. Lors de la table ronde Santé et Forme, je me suis sentie à la fois pleine d'énergie et reconnaissante. Être entourée de personnes réellement soucieuses de leur bien-être et de leur communauté m'a donné beaucoup d'espoir. Je voulais partager que le fitness n'est pas seulement une question d'esthétique ou de performance,

mais aussi de se sentir entière, ancrée et de prendre soin de soi de l'intérieur. J'ai parlé de mon propre parcours et de l'importance de l'équilibre : la musculation avec prudence, sans excès ; une hydratation et une alimentation adaptées ; privilégier le sommeil ; et, tout aussi important, le bien-être mental. La méditation et la pleine conscience ont été des piliers de ma vie, et je voulais que les autres sachent qu'il est normal de faire une pause, de respirer, de réfléchir. Ce n'est pas une faiblesse, cela fait partie du processus de développement de la force.

Ces deux expériences m'ont profondément marqué. Les rencontres, les histoires partagées, l'énergie qui régnait dans ces salles m'ont rappelé pourquoi je fais ce que je fais. Si j'ai pu inspirer ne serait-ce qu'une seule personne à croire en sa propre force ou à faire un pas vers la guérison et le bien-être, alors je sais que j'ai accompli quelque chose de significatif. Ce n'étaient pas de simples tables rondes ou conférences, ce sont des conversations sincères qui me resteront à jamais gravées dans ma mémoire.

Participer à une course internationale réserve souvent des surprises. Quelles expériences inattendues avez-vous vécues, sur et en dehors du parcours ?

Participer à une course internationale apporte toujours son lot de surprises, mais Kinshasa m'en a apporté quelques-unes auxquelles je n'étais pas totalement préparé, à la fois difficiles et enrichissantes. Sur le parcours, le défi le plus important et le plus inattendu était le manque d'hydratation. Dans une course où la chaleur et l'humidité poussaient déjà le corps à ses limites, le manque d'eau régulière rendait chaque kilomètre encore plus long. C'est devenu un véritable combat mental et physique, non seulement de vitesse ou d'endurance, mais aussi de survie et de stratégie. La chaleur, elle aussi, était bien plus intense que prévu. Ce n'était pas seulement une question de chaleur, c'était l'air épais et lourd, celui qui enveloppe le corps et rend difficile la respiration, la réflexion et la fluidité des mouvements. Cela m'a obligé à puiser dans ma force mentale, à ralentir quand j'en avais besoin et à écouter mon corps plus que jamais. En dehors du parcours, les surprises ont été émouvantes, au sens propre comme au figuré.



Je ne m'attendais pas à ressentir autant de connexion avec les gens, à la chaleur, au soutien, à la façon dont des inconnus sont devenus des pom-pom girls, des amis, et même des membres de ma famille. J'ai rencontré d'autres coureurs qui m'ont inspiré par leurs histoires et leur courage, et j'ai eu des conversations qui m'ont profondément marqué. Certains moments m'ont rappelé que courir, ce n'est pas seulement franchir une ligne d'arrivée, c'est aussi une question de connexion humaine, de lutte partagée et de triomphe collectif.

Alors oui, les conditions étaient difficiles, plus difficiles que je ne l'imaginai, mais l'esprit des gens et la résilience que j'ai vu, chez moi et chez les autres, ont fait que chaque moment inattendu en valait la peine.

Comment pensez-vous que l'événement et la communauté locale reflètent l'esprit et la résilience du peuple congolais ?

L'événement, et toute l'expérience qui l'entourait, reflétait avec force l'esprit et la résilience du peuple congolais. Dès mon arrivée, j'ai senti une énergie indéniable, ancrée dans la force, la fierté et la détermination d'avancer malgré les obstacles. La course elle-même n'était pas seulement une question de sport ; c'était une question de communauté, une façon de montrer au monde ce dont Kinshasa et ses habitants sont capables. Même face à de véritables défis, aucun sentiment de défaite ne se dégageait. Au contraire, la joie, l'unité et une volonté inébranlable de se lever et de représenter.

Ce qui m'a le plus frappé, c'est la solidarité de la communauté, non seulement entre les coureurs, mais aussi entre les organisateurs, les bénévoles, les supporters et les passants. La passion se lisait dans leurs yeux, se percevait dans leurs acclamations et se ressentait dans chaque poignée de main et chaque sourire. Cet événement incarnait l'esprit congolais : résilient, inventif et généreux. Les participants ont trouvé leur force non seulement en eux-mêmes, mais aussi les uns auprès des autres.

Participer à ce moment, être témoin de cette résilience et de ce but commun, a été incroyablement émouvant. Cela m'a rappelé que la grandeur n'est pas toujours impeccable, mais se trouve souvent dans l'esprit brut et inébranlable de ceux qui persévèrent, construisent et croient sans cesse.



Le peuple congolais n'a pas seulement du potentiel, il a du pouvoir. Et cet événement n'était que le début d'un événement bien plus grand.

De votre point de vue, que peuvent apprendre les coureurs et les visiteurs internationaux en participant au Marathon du fleuve Congo ?

De mon point de vue, les coureurs et visiteurs internationaux ont beaucoup à apprendre de leur participation au Marathon du fleuve Congo, bien au-delà de la course elle-même. C'est une expérience qui vous rend humble, vous pousse à vous dépasser et vous ouvre à une compréhension plus profonde de ce que signifient réellement la course à pied, la résilience et la communauté. Ce n'est pas une course où les conditions sont parfaites ou les infrastructures de haut niveau ; c'est une course brute, authentique, qui exige de s'adapter, d'être à l'écoute de son corps et de puiser dans sa force mentale comme jamais auparavant.

L'une des leçons les plus marquantes est la prise de recul. On apprend à abandonner le confort et à considérer le défi non pas comme un obstacle, mais comme une partie intégrante du parcours. On apprend à privilégier le cœur à la vitesse, les relations humaines à la compétition. La chaleur, l'humidité, l'hydratation limitée, tous ces défis nous obligent à courir avec détermination, et pas seulement pour gagner du temps. Et voir des coureurs locaux relever ces mêmes défis avec autant de détermination et d'énergie, c'est une transformation. On apprend à apprécier le privilège de courir librement et à respecter ceux qui courent avec beaucoup moins, mais qui donnent beaucoup plus.

Sur le plan culturel, on repart avec une plus grande appréciation du peuple congolais, de sa force, de son hospitalité et de son esprit inébranlable. On réalise que la course à pied est un langage universel, et qu'à Kinshasa, ce langage est parlé avec cœur, passion et âme. Ce marathon nous rappelle pourquoi nous avons commencé à courir, non pas pour les médailles ou les classements, mais pour l'expérience humaine partagée. Chaque coureur international devrait venir ici non seulement pour concourir, mais aussi pour ressentir, apprendre et grandir.

Envisagez-vous de retourner au Congo pour de futures courses ou expériences culturelles ? Quels conseils donneriez-vous à ceux qui envisagent une visite ?

Absolument oui ! Je me vois retourner au Congo sans hésiter. Ce voyage était plus qu'une simple course ou une visite ; c'était une expérience profondément personnelle qui m'a profondément marqué. L'énergie, les gens, la culture, tout cela m'a captivé.

Il y a encore tellement de choses à découvrir, tellement d'histoires à entendre et tellement de potentiel auquel participer.

Que ce soit pour de futures courses, des échanges culturels ou simplement pour renouer avec l'incroyable communauté que nous avons rencontrée là-bas, je sais que ce n'est pas une visite ponctuelle. C'est le début d'un voyage bien plus profond.

À tous ceux qui envisagent de visiter le Congo, je dirais : allez-y le cœur ouvert. Soyez prêts à accueillir l'inattendu, à ressentir profondément et à créer des liens inédits.

Ce n'est pas un endroit que l'on voit, c'est un endroit que l'on ressent. Prenez le temps de discuter avec les gens, d'apprendre leurs histoires, de déguster des plats locaux, de danser au rythme de la musique, de flâner dans les rues et de vous laisser guider par le rythme de la ville.

Et si vous courez le marathon du fleuve Congo, préparez-vous à un véritable défi, mais aussi à une vraie beauté, à une vraie résilience et à une vraie communauté.

Ce n'est pas une question de conditions de course parfaites ou de logistique irréprochable qui compte. C'est l'âme de l'expérience qui compte. Le Congo vous offre quelque chose de brut et d'inoubliable, et si vous le laissez faire, cela changera votre vision du monde et de vous-même !



UN PRÉLUDE SAVOUREUX AU AFRICELL CONGO RIVER MARATHON

SOIRÉE PÂTES 2025



Le 31 mai, à la veille de la 5e édition du Africell Congo River Marathon, athlètes et supporters se sont réunis pour une soirée pâtes mémorable au restaurant italien A Casa Mia. Avec le soutien de l'ambassade d'Italie à Kinshasa,

MESSAGE DE L'AMBASSADEUR D'ITALIE

« Le marathon puise ses origines dans une légende grecque, mais il incarne toujours la passion, la persévérance et la solidarité qui nous unissent à travers le monde.

Le Congo Marathon 2025 a parfaitement illustré cet esprit, notamment lors de la Pasta Night, moment de joie et de partage à l'italienne !



Nous avons eu l'honneur d'accueillir cette année Sonia Haboub, jeune Italienne basée à Dubaï — une véritable force de la nature : athlète d'élite, CEO et professeure en doctorat. Elle incarne la discipline, le leadership et la résilience sur tous les fronts.

Sa présence au départ du marathon traduit une Italie moderne, engagée, ouverte sur le monde, et déterminée à briser les frontières, qu'elles soient physiques ou culturelles.

Félicitations à tous les participants! Rendez-vous à l'année prochaine — prêts à courir, grandir et nous rassembler toujours plus !

DINO SORRENTINO
AMBASSADEUR D'ITALIE À KINHASA





L'HÔTEL HILTON ACCUEILLE LA CONFÉRENCE DE PRESSE OFFICIELLE

LANCEMENT D'UNE ÉDITION MARQUANTE



De gauche à droite : Dan Owen (membre du conseil d'administration de la Fondation CRM), Olivier Luyeye (sponsor Africell Naming Right), Rolly Kayumba (fondateur de CRM), Tom Kisenda Matondo (représentant du ministre provincial des Sports, de la Jeunesse et des Loisirs)

Un grand merci à notre sponsor, l'hôtel Hilton, pour avoir accueilli la conférence de presse officielle le 23 mai à Kinshasa. Cet événement marquait le début de la 5e édition du Africell Congo River Marathon, une célébration de cinq années de course, d'unité et d'impact communautaire, parallèlement aux 25 ans d'engagement d'Africell en RDC.

Mot de Saïda Feza, Community Manager Hilton :

« Au Hilton Kinshasa, nous célébrons l'endurance, l'ambition et chaque pas vers la grandeur. En tant que fiers sponsors de l'événement de cette année, nous saluons votre détermination et votre esprit.

Que vous franchissiez la ligne d'arrivée ou que vous commenciez tout juste, offrez-vous un séjour inspirant. Détendez-vous. Ressourcez-vous. Redécouvrez Hilton. Situé au cœur de La Gombe, où affaires, confort et hospitalité congolaise vous attendent.



De gauche à droite : Khalil Manji (membre du conseil d'administration de la Fondation CRM), Presya Ndongola (athlète congolais et ambassadeur CRM), Ilunga Mande (athlète congolais), SE Mekuria Getachew (ambassadeur de l'ambassade d'Éthiopie en RDC)





Hilton

KINSHASA



10 AVENUE WAGENIA, KINSHASA, R.D. CONGO | WWW.HILTON.COM

PUBLICITÉ

**INSPIRATION, CONNEXION ET CÉLÉBRATION
AVANT LE JOUR DE LA COURSE**

SALON DE LA SANTÉ ET DU FITNESS





Organisé au Pullman Chapiteau, le Health & Fitness Expo était le cœur dynamique du week-end de course : il accueillait la collecte des kits de course, des moments communautaires énergisants et une programmation inspirante de tables rondes.

Les participants ont exploré les stands, échangé avec d'autres coureurs et participé à des discussions stimulantes sur la communauté et l'environnement, la forme physique et la santé, ainsi que la diplomatie sportive et le tourisme.

Nous avons eu l'honneur d'accueillir des conférenciers distingués, dont l'hon. Cyr Ebina, Sonia Haboub, l'ambassadrice du Royaume-Uni Alyson King, l'ambassadrice éthiopienne Meekuria Getachew et Tom Kinsenda de la ville de Kinshasa — chacun ajoutant de la profondeur et de la vision



aux conversations qui ont façonné notre voyage commun jusqu'à la ligne de départ.

L'un des points forts : le mur des participants, affichant fièrement les noms de chaque coureur inscrit, célébrant chaque individu dans le cadre de ce puissant mouvement collectif.







LE MEILLEUR DE

Capturez l'essence du Africell Congo River Marathon 2025 : le saut le plus enthousiaste, le panneau le plus original, l'accueil le plus chaleureux à l'arrivée et d'autres moments inoubliables. Profitez-en !



















































« SI TU VEUX ALLER VITE, VAS-Y SEUL. SI TU VEUX ALLER LOIN, VAS-Y ENSEMBLE. » – PROVERBE AFRICAIN

SPONSORS ET PARTENAIRES 2025



Merci à tous nos sponsors et partenaires de l'Africell Congo River Marathon !

Votre croyance en notre vision et votre engagement dans ce voyage ont rendu l'histoire possible.

Des rues de Kinshasa au cœur de chaque coureur, votre soutien a apporté force, unité et détermination à chaque pas. Nous sommes profondément reconnaissants de vous avoir à nos côtés.

Nous sommes honorés de parcourir ce chemin à vos côtés.

À 2026 et aux années à venir, alors que nous continuons à bâtir ensemble un projet puissant.

Avec une profonde gratitude, Nancy Bachmann et Rolly Kayumba

Cofondateurs, Congo River Marathon Events et Congo River Marathon Foundation

africell
**CONGO RIVER
MARATHON**
2025



RÉSERVEZ LA DATE :
AFRICELL CONGO
RIVER MARATHON
7 JUIN 2026

**CÉLÉBRONS LE 6ÈME
ANNIVERSAIRE AU CŒUR DE
L'AFRIQUE !**

- Profitez de médailles et de produits spéciaux
- Expérience de course et festivités améliorées
- Forfaits et circuits marathon exclusifs

VISITEZ-NOUS EN LIGNE

- Assistez à nos derniers événements de course à pied
- Découvrez des histoires de coureurs inspirantes
- Suivez notre mission



MOTHERLAND

ESCAPES

**RUN THE
RHYTHM OF THE
MOTHERLAND**

WHERE MOVEMENT MEETS MEANING

—

**TAILORED
RUN-CATIONS**

**CURATED ESCAPES
ACROSS AFRICA**

**FOR RUNNERS, DREAMERS,
AND SEEKERS OF SOUL-
FILLED JOURNEYS**



MOTHERLANDESCAPES.COM

ADVERTISEMENT

REJOIGNEZ L'ÉQUIPE CONGO RIVER MARATHON À L'ÉTRANGER À BRAZZAVILLE (CONGO), AU CAIRE (ÉGYPTE) ET À ROME (ITALIE)

SOUS LE TRÈS HAUT PATRONAGE DE SEM
LE PRÉSIDENT DE LA RÉPUBLIQUE
DENIS SASSOU NGUESSO



20^{ème} SEMI-MARATHON
INTERNATIONAL
DE BRAZZAVILLE



JE M'INSCRIS



AU STADE MASSAMBA-DÉBAT



DU 10 MAI AU 30 JUILLET 2025



+(242) 06 525 60 42 +(242) 06 70 527 83 +(242) 05 525 09 55



Rejoignez le programme caritatif Run Rome The Marathon 2026 et courez et collectez des fonds en équipe de 4 pour la Congo River Marathon Foundation.

Pour participer, contactez-nous à hello@congorivermarathon.com.



CAIRO, EGYPT

RACE THROUGH HISTORY

13 DECEMBER 2025



POWERED BY



ORGANISED BY



5K 10K 21K
SIGN UP NOW
WWW.PYRAMIDSHALFMARATHON.COM



Rejoignez le programme caritatif Run Rome The Marathon 2026 et courez et collectez des fonds en équipe de 4 pour la Congo River Marathon Foundation.

Pour participer, contactez-nous à hello@congorivermarathon.com.

OFFRE

CAN MAROC



SPECIAL MATCH
RDC PHASE DE POOL
Du 22 au 31 Déc. 2025



Tarif Inclus :

- Billet d'avion Aller / Retour
- Hotel
- Transport Hotel / Stade / Hotel Pour 3 matchs
- Tickets entrée stade

Réservez dès maintenant

NOS SERVICES



Pour plus d'info: +243 977982255 / marketingfh@jefferytravels.com

MAGAZINE FINISHER 2025



Rendez-vous le 7 juin
2026 !



+243 9000 5053 www.congorivermarathon.com