



# EVENT

---

## MAGAZINE

---







Le moment tant attendu est enfin arrivé : la semaine de course du Semi de Lushi 2026 !

# TABLE DES MATIÈRES

04

## LES FONDATEURS

Mot de bienvenue à la quatrième édition

10

## LANCEMENT DU T-SHIRT DE L'ÉVÉNEMENT

Aperçu des t-shirts de l'événement 2026.

16

## DES EXPÉRIENCES FAMILIALES MARQUANTES

Perspectives de Divine Kabwe, fondatrice de Tufuli Lab.

05

## ÉTABLIR UNE DYNAMIQUE

Rawbank et Brasimba mènent les courses communautaires en établissant le tempo.

11

## METTRE EN LUMIÈRE LES ATHLÈTES

Citations inspirantes d'athlètes et d'ambassadeurs de 2026

18

## SPONSORS ET PARTENAIRES 2026

08

## PROGRAMME DE LA SEMAINE DE COURSE

Conférence de presse, Salon de la santé et du bien-être, Parcours des parcours

14

## COURS AVEC FORCE. RÉCUPÈRE BIEN.

Points de vue du coureur et physiothérapeute Nathan Lunda.





## DES FONDATEURS.

---



### UN MESSAGE DES FONDATEURS – CÉLÉBRATION DE QUATRE ANS D'EXISTENCE, D'UNITÉ ET DE TRANSFORMATION AU CŒUR DE LA CAPITALE DU CUIVRE.

Il y a quatre ans, nous avons intégré le Semi de Lushi à notre calendrier d'événements, marquant notre première course en dehors de Kinshasa, ici même, au cœur de la capitale du cuivre. Ce qui était initialement une initiative audacieuse s'est transformé en un véritable vecteur de mouvement, de partage et de communauté, façonné par chaque coureur, bénévole, partenaire et soutien qui nous a rejoints au fil des ans.

À l'approche de la semaine de course de la 4e édition du Semi de Lushi et du Kids & Family Fun Run 2026, c'est avec une immense joie et une grande impatience que nous nous préparons à vivre cet événement. Cette année est empreinte d'une énergie particulière : le triomphe historique des Léopards après 52 ans et la célébration mondiale de la fierté et de la culture congolaises nous rappellent ce que l'on peut accomplir lorsque la résilience rencontre la conviction. Pour commémorer ce moment, nous sommes fiers de présenter une édition spéciale de la médaille à l'effigie du léopard en pleine course – symbole de force, de discipline et de progrès.

Le Semi de Lushi est désormais un événement emblématique de notre calendrier de courses. Au cours des six dernières années, grâce à Congo River Marathon Events et à la Congo River Marathon Foundation, nous avons organisé plus de 25 courses communautaires, attiré plus de 15 000 coureurs provenant de 35 pays et récolté plus de 20 000 \$ pour des initiatives locales. Au-delà des chiffres, ce qui importe le plus, c'est ce que nous observons continuellement : la course à pied est une force qui unit, inspire et dynamise les communautés.

Nous courons pour honorer l'excellence de Lubumbashi et la résilience de notre peuple. Nous courons pour nous souvenir que seul l'avenir a de l'importance.

Nous tenons à exprimer notre gratitude envers nos précieux sponsors, partenaires, notre équipe, nos nouveaux coureurs et notre communauté dévouée — merci d'avoir contribué à cette aventure à nos côtés.

Enfilez vos chaussures et rejoignez-nous pour le week-end de course des 11 et 12 juillet.

NANCY BACHMANN & ROLLY KAYUMBA  
FOUNDERS CONGO RIVER MARATHON EVENTS

**RAWBANK ET BRASIMBA MENENT LES  
COURSES COMMUNAUTAIRES EN ÉTABLISSANT  
LE TEMPO.**

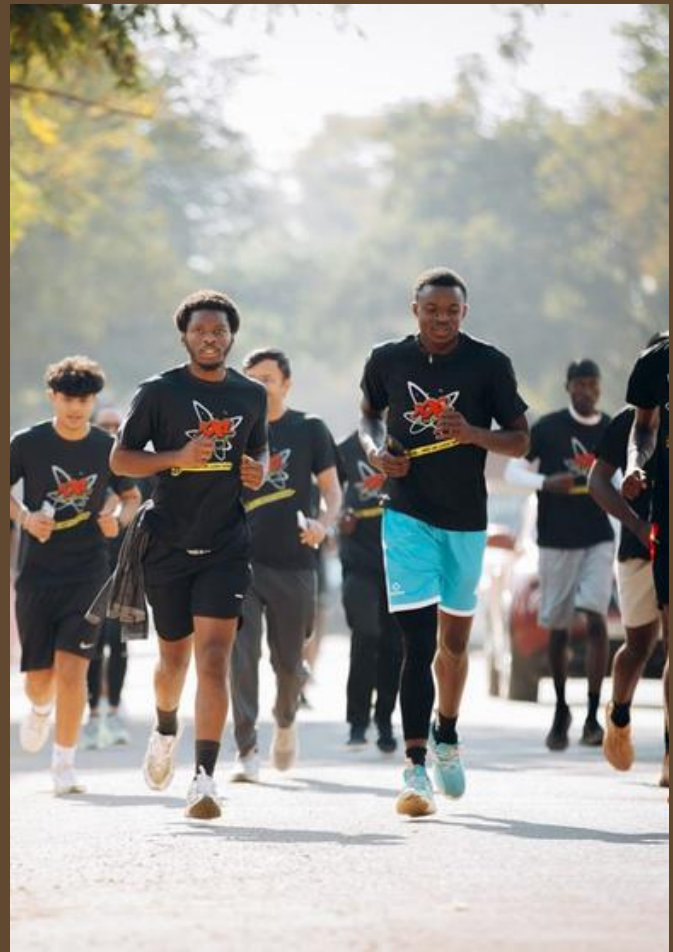
# **CRÉER UNE DYNAMIQUE POUR LE SEMI DE LUSHI 2026.**











**4E ÉDITION DU SEMI DE LUSHI**

# PROGRAMME DE LA SEMAINE DE COURSE

## **8 JUILLET**

### **Conférence de presse — 15h00**

Avec la collaboration de tous les sponsors et partenaires.

Lieu : Pullman.

Entrée : Gratuite pour la presse, les sponsors et les partenaires.

## **11 JUILLET**

### **Kids & Family Run — 8h30**

Programme post-course pour les enfants avec TIMS et le laboratoire Tufuli.

Lieu : Parking du Pullman. Tarification : à partir de 5 \$ incluant le dossard, le t-shirt, la médaille et les rafraîchissements ([Inscrivez-vous ici](#)).

### **Health & Fitness Expo - 10h à 17h**

Lieu : Parking Pullman.

Entrée : Gratuite

avec Pullman, Rawbank, Brasimba, Centre Médical Diamant, Lunda Physiothérapie, Tufuli Lab, TIMS, École Internationale Lushi et d'autres.

## **12 JUILLET**

### **Semi de Lushi — 08h00**

Entrée : à partir de 10 \$, incluant un dossard, un t-shirt, une médaille et des rafraîchissements ([Inscrivez-vous ici](#))

**Départ/Arrivée de la course : Square Forrest / Bâtiment du 30 juin**

### **Semi-marathon (21 km) — 8h00**

**10 km — 8h30**

**5 km — 9h00**

### **Cérémonie de remise des prix — 10h30**

Médailles de participation, remise des prix aux trois premiers de chaque catégorie (femmes/hommes), tirage au sort.

### **Fête post-course — 11h00-13h00**

Célébration communautaire avec musique et rafraîchissements gratuits par la Brasimba pour les participants ayant terminé l'épreuve.



# PARCOURS DE COMPÉTITION

## KIDS & FAMILY RUN (1 KM — 1 TOUR)



## SEMI DE LUSHI 2026 (5 KM — 1 TOUR, 10 KM — 2 TOURS, 21 KM — 4 TOURS + 1 KM)



## LANCEMENT DU T-SHIRT DE L'ÉVÉNEMENT

### KIDS & FAMILY RUN



### SEMI DE LUSHI





## SPOTLIGHT

# ATHLÈTES ET AMBASSADEURS DE 2026



“

« Le semi-marathon n'est pas uniquement une course contre la montre ; c'est un engagement que je prends envers moi-même : celui d'avancer avec courage, persévérance et confiance, un pas après l'autre. »

ORNELLA MWANA SAKINA

“

« Aucun être humain n'a de limites. Chaque kilomètre représente une opportunité de démontrer que les rêves se réalisent par le biais d'un travail assidu. »

GAUTIER MUSANS KAKUND



“

« Le Semi de Lushi est désormais un événement annuel incontournable pour moi, car il se déroule dans ma ville et met l'accent sur la course à pied, le sport, les rencontres et le plaisir de partager des moments ensemble. »

BEN KAPENDWE



“

« Ce semi-marathon représente la convergence de ma passion pour la course à pied et de ma profession. »  
Je suis impatient de le courir !

NATHAN LUNDA





“

« Pour moi, la Semi de Lushi représente bien plus qu'une simple course : c'est une célébration de la discipline, du courage et de l'esprit de dépassement de soi. »

STÉPHANE ILUNGA  
NTAMBO

“

« Ce partenariat incarne notre mission : stimuler la créativité, promouvoir le bien-être et concevoir des expériences familiales enrichissantes qui laissent des souvenirs durables. »

DIVIN KABWE



**NATHAN LUNDA - ATHLÈTE, PHYSIOTHÉRAPEUTE,  
PROPRIÉTAIRE DE LUNDA PHYSIOTHÉRAPIE**

# **COURS AVEC FORCE. RÉCUPÈRE BIEN.**







C'est une excellente occasion pour moi de participer et de soutenir le Semi de Lubumbashi de cette année. En tant que physiothérapeute, je suis enchantée de constater l'engagement de notre communauté locale dans un événement aussi dynamique qui valorise la santé et le bien-être. Il est crucial d'inciter les individus à adopter un mode de vie plus actif pour améliorer leur santé.

En tant que coureur, je me concentre sur la ligne d'arrivée. En tant que kinésithérapeute, je comprends parfaitement les éléments nécessaires pour y parvenir en pleine forme : la force, la mobilité et la récupération.

Ce semi-marathon représente la convergence de ma passion pour la course à pied et de ma profession. J'ai hâte de le courir !

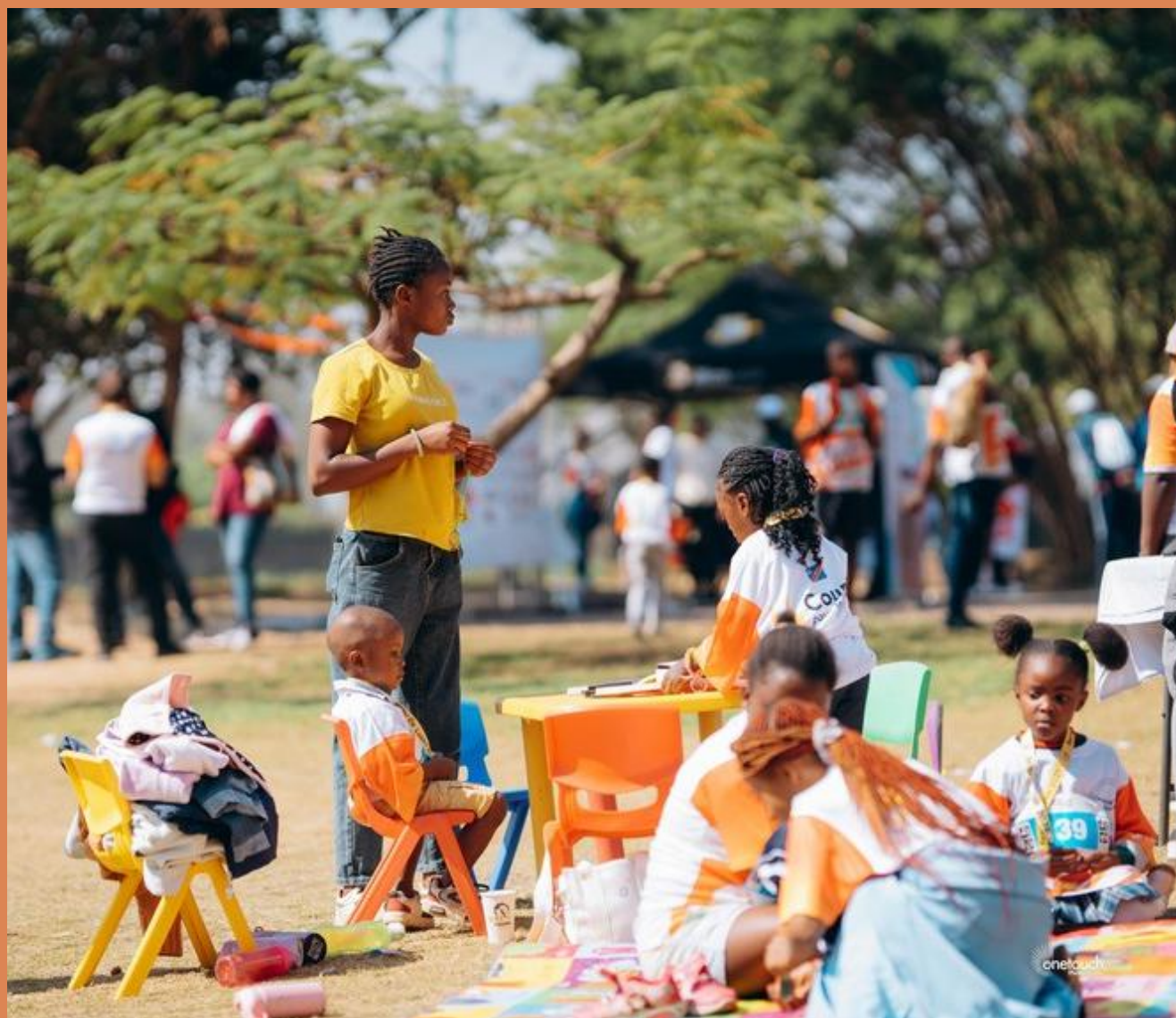
### **Voici cinq recommandations pour optimiser vos performances et encourager une récupération efficace :**

- Un échauffement approprié préparera vos articulations et vos muscles à l'effort à venir.
- Une hydratation adéquate et une nutrition appropriée avant et pendant la course : optez pour des aliments simples tels que les bananes, les oranges et l'eau pour optimiser votre énergie.
- Respectez votre programme d'entraînement : ne vous laissez pas emporter. Réglez votre effort et concentrez-vous sur l'objectif ultime.
- Récupération : N'oubliez pas de vous étirer après la course afin de favoriser une récupération optimale de vos muscles.
- Recevez un massage de votre kinésithérapeute : c'est parfait pour une récupération rapide. Cela favorise la circulation sanguine et aide à prévenir les blessures. Vos muscles en bénéficieront après la course !



**DIVINE KABWE - FONDATRICE DU TUFULI LAB**

# **CRÉER DES EXPÉRIENCES FAMILIALES MÉMORABLES**







“

« Le marathon met à l'honneur l'activité physique et le bien-être, tandis que nos ateliers d'arts plastiques favorisent la créativité, l'imagination et l'expression personnelle. »

Notre partenariat avec le Semi-Marathon de Lushi découle d'une vision partagée : favoriser des familles épanouies, heureuses et unies. En tant qu'entreprise spécialisée dans le divertissement pour enfants, nous croyons fermement que le développement de l'enfant va au-delà du simple jeu. Il s'agit de concevoir des expériences qui nourrissent tant le corps que l'esprit.

Ensemble, ils établissent un environnement harmonieux où les enfants peuvent apprendre, jouer et s'épanouir. Nous avons également pour objectif de renforcer les liens familiaux. Les événements sportifs constituent d'excellentes occasions pour les familles de partager des moments privilégiés, et en y intégrant des activités créatives, nous assurons à chaque membre de la famille, en particulier aux plus jeunes, une expérience enrichissante et mémorable.

Après la course, les enfants ont souvent besoin d'une activité calme et agréable pendant que leurs parents échantent, se détendent ou assistent à la remise des prix. Notre atelier d'arts plastiques propose un espace sûr et stimulant où les enfants peuvent poursuivre leur amusement à travers des activités créatives et manuelles, permettant ainsi aux familles de prolonger leur visite et de profiter pleinement de leur journée ensemble. Ce partenariat incarne notre mission : inspirer la créativité, promouvoir le bien-être et créer des expériences familiales enrichissantes qui laisseront des souvenirs durables.



# SPONSORS ET PARTENAIRES

ra**ib**bank



 pullman  
HOTELS AND RESORTS  
LUBUMBASHI GRAND KARAVIA



 **AIR CONGO**  
L'Espoir de l'Afrique



  
Centre Médical  
Diamant

 itotafrika



LUNDA  
  
PHYSIOTHERAPIE



 | JOSH DESIGN  
LET'S ADD CREATIVITY









# KIDS and Family Run 2026

**DISTANCE : 1 KM**



**11.07.2026**  
**Départ : 8 h 30**

**Pullman Grand Karavia**

**INSCRIPTION À COMPTER  
DE**

**5 \$**

**Inclus : Dossard,  
T-shirt, Médaille,  
Prix en espèces et  
lots de tombola.**



**+243 820 888 202**



**[www.congorivermarathon.com/semidelushi](http://www.congorivermarathon.com/semidelushi)**





# Semi de Lushi 2026

DISTANCES : 5 KM / 10 KM / 21 KM



**12.07.2026**  
**Départ : 8 h 00**

**Square Forrest /  
Bâtiment du 30 juin**

**INSCRIPTION À COMPTER  
DE**

**10**

**\$**

Inclus : Dossard,  
T-shirt, Médaille,  
Prix en espèces et  
lots de tombola.



**+243 820 888 202**



**[www.congorivermarathon.com/semidelushi](http://www.congorivermarathon.com/semidelushi)**

# EVENT MAGAZINE 2026



4ème Édition du Semi de  
Lushi, 11-12 juillet 2026



[hello@congorivermarathon.com](mailto:hello@congorivermarathon.com)  
[www.congorivermarathon.com/semidelushi](http://www.congorivermarathon.com/semidelushi)