

Pour **accomplir sa mission et faire face aux défis de la vie** de manière positive, efficace et durable, **chaque héros doit apprendre à composer avec un handicap souvent invisible** : peurs, maladies, traumatismes, neuroatypies, croyances limitantes, besoins particuliers, responsabilités choisies ou subies...

L'une des stratégies clés de ce voyage se décompose **en 3 étapes** :

Se remettre en question, tirer des enseignements de chaque expérience passée afin de se **créer sa boîte de survie**, son bouclier.  
**InspireChange**

Expérimenter, échanger, s'entourer d'**alliés bienveillants (d'autres héros aux valeurs alignées)** qui se soutiennent discrètement : des pairs-aidants, compagnons de route.  
**Brainstormoutside**

Ensemble, ils créent une **communauté dynamique humaniste, qui se transforme pas à pas, se régénère, à travers l'action, au service de valeurs et d'une vision commune.**  
**(Re)Generation**



Le **6 août 2025**, je reprends mon itinérance pour nourrir cette recherche internationale.



Rando dans les Alpes



Bikepacking E8 Venise - Athènes

Ma mission est de **soutenir ces pair-aidants et les personnes qui vivent avec des handicaps invisibles, souvent dans le silence ou l'incompréhension.**

🌟 **En échange des expériences que je propose en chemin, j'attends votre contribution, dans le respect de vos ressources** : temps, compétences, savoirs, argent, contacts, feedback, recommandations ...

Pour qu'ensemble, nous puissions participer à la transformation et à la régénération de chacun, de nos écosystèmes, dans l'harmonie, le respect, vers plus de liberté et de paix.



Expérimentations Immersive

**Delphine GIMAT (alias Plume)**  
Exploratrice  
Stratégiste, Médiatrice,  
Extrapreneur engagée,  
Coach en cours de certification ICF

[experience-once-coaching.com](http://experience-once-coaching.com)  
[gimatd@icloud.com](mailto:gimatd@icloud.com)

Leadership Inspirant



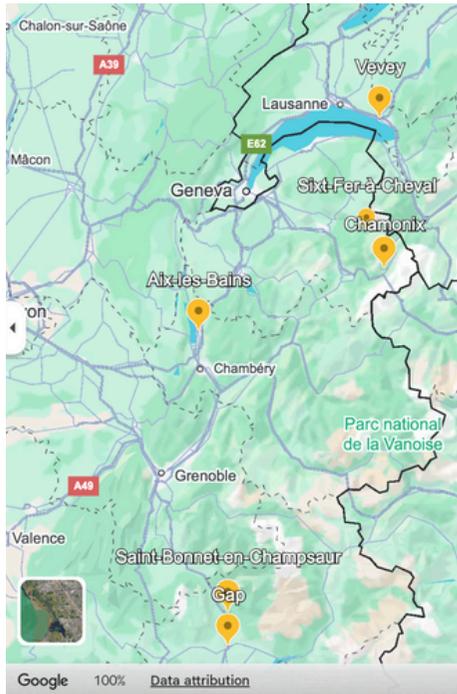
Communautaire



**Que pensez-vous de l'idée de contribuer à une recherche expérimentale, internationale, participative de + 10 ans ?**

★ En échange des expériences que je propose en chemin (ateliers, coaching, marches, présentations, échanges, ...), j'attends votre contribution, dans le respect de vos ressources : temps, compétences, savoirs, argent, contacts, feedback, recommandations ...

☞ Pour qu'ensemble, nous puissions participer à la transformation et à la régénération de chacun, de nos écosystèmes, dans l'harmonie, le respect, vers plus de liberté et de paix.



- Où me retrouver en France/Suisse entre le 4 et le 29 Août 2025 ?**
- 📍 **4 - 8 Août et 25 - 27 Aout : Sixt Fer à Cheval - Tour des Fiz**
    - **Mercredi 6 : Le Choucas**
      - 9h - 18h Atelier outdoor coaching & leadership (Complet)
      - 20h30 (2h) Echanges & astuces : "Faire face à la peur d'aller randonner/voyager seul?" (ouvert à tous)
    - Jeudi 7 : Le Choucas - Sessions outdoor/immersive coaching (Complet)
    - 25 - 27 Août : Tour des Fiz - Immersive Coaching, échanges libres en chemin et/ou aux refuges (ouvert à tous)
  - 📍 **10 Aout : Fond de vallée Chamonix : Immersive coaching (Complet)**
  - 📍 **12 - 14 Août : Vallée de Chamonix**
    - Immersive Coaching, échanges libres depuis mon van ou en marche (ouvert à tous)
  - 📍 **16 - 20 Aout : Saint Bonnet, Vallée du Champsaur + Gap**
    - **Dimanche 17 Août : Café participatif La Draye. Atelier participatif "Découvrir la nature autrement : mouvement, nature, émotions et sens" en collaboration avec Sandrine Disdier. (ouvert à tous, max 20 pers)**
    - 18 - 20 Aout : Immersive Coaching, échanges libres depuis mon van ou en marche (ouvert à tous)
  - 📍 **22- 24 Aout : Aix les Bains - Départ camping du Sierroz**  
Immersive Coaching, atelier sur le lac, échanges libres depuis mon van ou en marche (ouvert à tous, infos à venir)
  - 📍 **28 - 29 Aout : Vevey, (Suisse)**  
Immersive Coaching, atelier sur le lac, échanges libres en marche (ouvert à tous)

☞ Contactez-moi si vous souhaitez que l'on se rencontre en chemin.

Mes domaines d'expertises  
[www.experience-once-coaching.com](http://www.experience-once-coaching.com)

[gimatd@icloud.com](mailto:gimatd@icloud.com)

# Experte en transitions & gestion de l'anxiété

Faire briller les autres, les soutenir à se transformer, à co-construire de véritables boîtes à outils et des communautés durables

## Projet de recherche

- "Trouver des stratégies pour réduire l'impact du tourisme sur les écosystèmes aux forts enjeux de résilience (populations, économie, environnement) tout en gardant les bénéfices du voyage"
- Comment combattre la dépression et l'anxiété sans médicaments et anticiper les burnout?

Experience



Rando dans les Alpes



Bikepacking E8 Venise - Athènes



- Flash coaching
- Mentoring
- Partages d'expériences
- Ateliers
- Présentations thématiques

## Expatriation:

- Royaume Uni (4 ans)
- Australie (2 ans et demi)
- Nouvelle-Zélande (6mois)
- Canada (6mois)
- Guyane française (4 mois)

## Trek en solo avec nuit en bivouac :

- 2018 – 2 jours : Surf Coast Walk (Australie)
- 2018 – 3 jours : Boucle de Wilsons Promontory (Australie)
- 2019 – 2 jours : Angelus Hut (Nouvelle-Zélande)
- 2020 – 5 jours : Première partie du Grampians Peaks Trail (Australie)

## Trekking en groupe avec nuit(s) et défis longue distance :

- 2022 – 50 km : Losheim (Allemagne)
- 2022 – 50 km : Megamarsch (Allemagne)
- 2021 – 100 km : Défi Oxfam (France)
- 2021 – 70 km : Défi de la Vallée de la Thur (France)
- 2017 – 6 jours : Overland Track (Tasmanie)
- 2018 – 2 jours : Abbot Pass (Canada)
- 2019 – 3 jours : Queen Charlotte Track (Nouvelle-Zélande)

**Nombreuses randonnées dans les Rocheuses canadiennes, en Europe (France, Angleterre), au Maroc, en Arabie saoudite, en Nouvelle-Calédonie et en Nouvelle-Zélande, en tant que leader de groupes ou en solo.**

## Cyclisme :

- Projet 2025 : Venise à Athènes
- 2024 : Voyage en bikepacking solo Ulm – Oberstdorf (Allemagne)
- Compétition de cyclisme sur route : Club FFC Albi
- 6 ans de compétition VTT cross-country
- Raid aventure de 3 jours en équipe (multi-activités outdoor)
- 2012 : Certification d'éducatrice cycliste FFC
- 2010 : Assistante éducatrice cycliste au collège Albert Camus (France)

**Soirée partage d'expériences & astuces voyage, rando solo autour d'un verre!**  
Comment faire face à la peur de partir seul en rando ou en voyage ?  
Mercredi 6 Aout 2025 20h30  
**Le CHOUCAS**  
HOTEL & CENTRE DE VACANCES  
3735 route du fer à cheval, 74740 Sixt-Fer-à-Cheval, France  
Infos Delphine Gimat gimatd@icloud.com

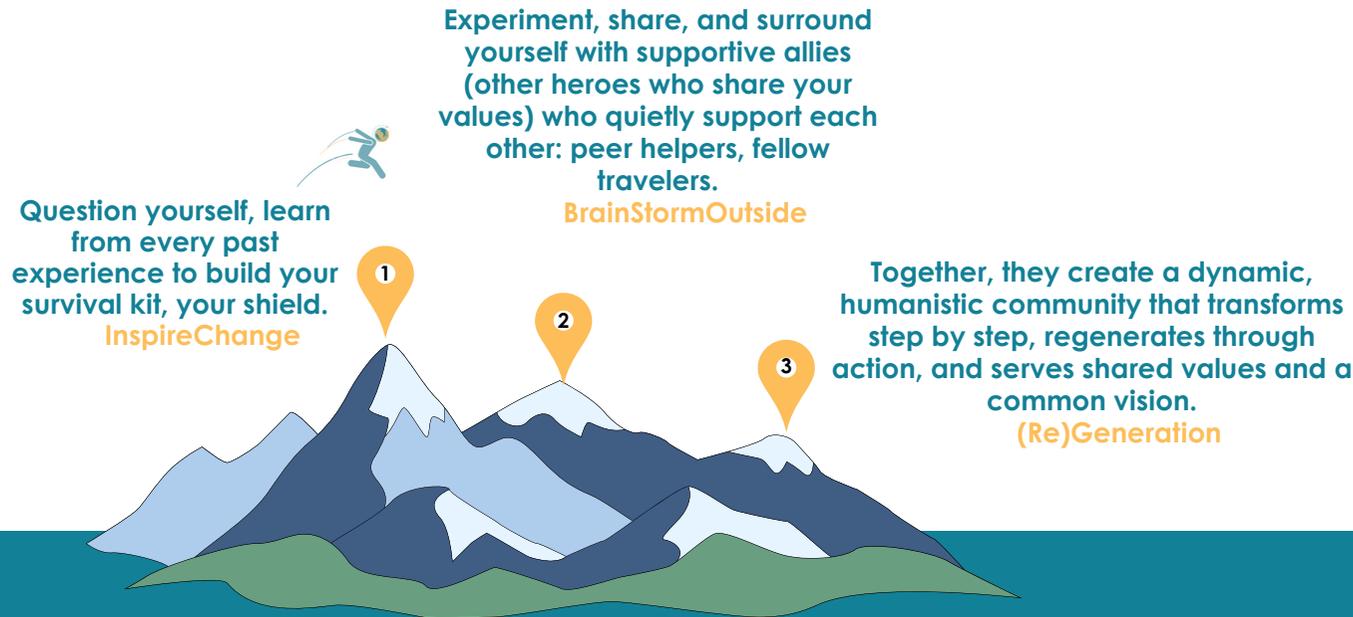
Contribuez à une recherche internationale de + 10 ans !  
Atelier participatif Découvrir la nature autrement!  
Mouvement, nature, émotions et sens (Max 20 pers)  
Dimanche 17 Aout 2025 10h - 12h  
**LA DRAVE**  
Club associatif  
2 rue du 11 novembre Saint-Bonnet-en-Champsaur, France  
Infos & Réservations gimatd@icloud.com  
En échange de cette expérience nous attendons votre contribution, dans le respect de vos ressources: argent, temps, compétences, savoirs, contacts, feedback, recommandations

Delphine GIMAT  
Chercheuse Expérientielle,  
Coach en cours de certification ICF,  
Stratège, Médiatrice et co-fondatrice de communautés engagées  
experience-once-coaching.com  
gimatd@icloud.com

Sandrine Disdier  
Kinésologue,  
Leïthérapie,  
Massage métamorphique  
Human design  
sandrine-disdier.com

To fulfill their mission and face life's challenges in a positive, effective, and lasting way, **every hero must learn to cope with a often invisible handicap:** fears, illnesses, traumas, neurodiversity, limiting beliefs, special needs, chosen or imposed responsibilities...

One of the key strategies of this journey breaks down into **3 steps:**



On August 6, 2025, I will resume my journey to support this international research.



Hiking in the Alps



Bikepacking E8 Venice - Athens



My mission is to **support these peer helpers and people living with invisible disabilities, often in silence or misunderstood.**

🌟 **In exchange for the experiences I offer along the way, I welcome your contribution; respecting your resources: time, skills, knowledge, money, contacts, feedback, recommendations...**

So that together, we can contribute to the transformation and regeneration of each individual and our ecosystems, in harmony and respect, toward greater freedom and peace.



Immersive Experiments

**Delphine GIMAT (alias Plume)**

Explorer  
Strategist, Facilitator,  
Committed Extrapreneur,  
ICF-certified Coach in training

[experience-once-coaching.com](http://experience-once-coaching.com)  
[gimatd@icloud.com](mailto:gimatd@icloud.com)

Inspiring Leadership



Communities

# Expert in Transitions & Anxiety Management

Helping others shine, supporting them in their transformation, and co-creating meaningful toolkits and sustainable communities.

## Research Project

“Exploring strategies to reduce the impact of tourism on high-resilience ecosystems (populations, economy, environment) while preserving the benefits of travel.”

How can we fight depression and anxiety without medication and prevent burnout?

Experience



Rando dans les Alpes



Bikepacking E8 Venise - Athènes



- Flash Coaching
- Mentoring
- Experience Sharing
- Workshops
- Thematic Presentations

## Expatriation:

- United Kingdom (4 years)
- Australia (2.5 years)
- New Zealand (6 months)
- Canada (6 months)
- French Guiana (4 months)

## Solo overnight treks (with bivouac):

- 2018 – 2 days: Surf Coast Walk (Australia)
- 2018 – 3 days: Wilsons Promontory loop (Australia)
- 2019 – 2 days: Angelus Hut (New Zealand)
- 2020 – 5 days: First part of the Grampians Peaks Trail (Australia)

## Group treks with overnight stays and long-distance challenges:

- 2022 – 50 km: Losheim (Germany)
- 2022 – 50 km: Megamarsch (Germany)
- 2021 – 100 km: Oxfam Challenge (France)
- 2021 – 70 km: Thur Valley Challenge (France)
- 2017 – 6 days: Overland Track (Tasmania)
- 2018 – 2 days: Abbot Pass (Canada)
- 2019 – 3 days: Queen Charlotte Track (New Zealand)

**Numerous hikes in the Canadian Rockies, across Europe (France, England), Morocco, Saudi Arabia, New Caledonia, and New Zealand — as a solo hiker or group leader.**

## Cycling:

- 2025 Project: Venice to Athens
- 2024: Solo bikepacking trip Ulm – Oberstdorf (Germany)
- Road cycling competitions: FFC Albi Club
- 6 years of cross-country MTB racing
- 3-day team adventure race (multi-outdoor activities)
- 2012: FFC-certified cycling instructor
- 2010: Assistant cycling instructor, Albert Camus Middle School (France)

Soirée partage d'expériences & astuces voyage, rando solo autour d'un verre!

Comment faire face à la peur de partir seul en rando ou en voyage ?

Mercredi  
6 Aout 2025  
20h30

**Le CHOUCAS**  
HOTEL & CENTRE DE VACANCES  
3735 route du fer à cheval,  
74740 Sixt-Fer-à-Cheval, France

Infos  
Delphine Gimat  
gimatd@icloud.com

Contribuez à une recherche internationale de + 10 ans !

Contribuez à une recherche internationale de + 10 ans !

Atelier participatif  
Découvrir la nature autrement!

Mouvement, nature, émotions et sens  
(Max 20 pers)

Dimanche  
17 Aout 2025  
10h - 12h

**LA DRAVE**  
Club associatif

2 rue du 11 novembre  
Saint-Bonnet-en-Champsaur, France

Infos & Réservations  
gimatd@icloud.com

En échange de cette expérience nous attendons votre contribution, dans le respect de vos ressources: argent, temps, compétences, savoirs, contacts, feedback, recommandations ...

Delphine GIMAT  
Chercheuse Expérientielle,  
Coach en cours de certification ICF,  
Stratège, Médiatrice et co-fondatrice de communautés engagées  
experience-once-coaching.com  
gimatd@icloud.com

Sandrine Disdier  
Kinésiologue,  
Leïthérapie,  
Massage métamorphique  
Human design  
sandrine-disdier.com