

SERGE GIRARD

PLUS FORT QUE FORT GUMP!



TROIS CONTINENTS EN COURANT,
TROIS OCÉANS EN RAMANT !
À 62 ANS, SERGE GIRARD ENTAME
DÉBUT MARS UNE COURSE
SOLITAIRE DE 45 000 KILOMÈTRES
AUTOUR DU MONDE.
RENCONTRE AVEC UN SPORTIF
HORS NORMES, SACRÉMENT
BIEN DANS SA TÊTE ET DANS
SES BASKETS.

Vu de l'extérieur, son pari ressemble à un délire de doux dingue... pour qui ignore son CV. Résumons. Depuis 17 ans, Serge Girard a traversé en courant tous les continents de la planète à la moyenne folle de 73 km/jour. Point d'orgue : il détient, depuis 2010, le record du monde de la plus longue distance pédestre parcourue en un an avec 27 000 km ! Et le voilà parti pour un tour du monde course-aviron de 22 mois non-stop...

Bonjour Serge Girard. C'est important ces records ?

L'important, c'est la vie extraordinaire que je mène depuis 17 ans. Par sa simplicité, la répétition des gestes et la solitude qu'elle induit, la course à pied est un fantastique outil de travail sur soi. Je me souviens minute par minute des 67 990 km parcourus en course.

Votre passion pour la course à pied a commencé, paraît-il, avec un bouquin...

[Sourire] C'est vrai. Je suis tombé dans l'ultra-trail après avoir lu le roman de Tom McCab « *La Grande Course de Flanagan* », récit de la toute première course à pied coast to coast organisée en 1928 aux USA.

À l'époque, conseiller financier, je n'étais pas trop heureux dans ma vie, courant après le luxe et l'argent. Ce bouquin m'a changé. En 1997, j'ai abandonné mon job avec l'assentiment de ma femme et de mes enfants pour me consacrer exclusivement à l'ultra-trail. Depuis,

je vis de cette passion grâce aux films et aux conférences données au retour de chaque course.

Début mars, vous vous lancez dans une aventure qu'aucun humain n'a jamais tentée. Pourquoi ?

Parce que faire le tour de la planète où nous vivons a du sens et que ce défi se situe dans le droit fil de mes raids précédents. Au début, j'avais imaginé un tour du monde purement terrestre de 30 000 km, en ligne avec mes raids précédent. Mais cette formule nécessitait deux liaisons aériennes pas vraiment top pour franchir l'Atlantique et le Pacifique. Après les traversées transocéaniques réussies d'Alex Bellini et de mon copain Pascal Tesnière, j'ai modifié mon projet pour arriver à un vrai tour du monde de 45 000 km « *by fear means* » comme disent les Anglais. Donc trois continents et trois océans, à la rame et sans assistance.

Comment se sent-on un mois avant d'attaquer l'Everest ?

Pressé de partir et de laisser derrière soi la foule de petits détails matériels qui ponctuent chaque départ. Il nous a fallu plus d'un an pour calculer un parcours idéal qui tienne compte des impératifs météo saisonniers et des zones à risques en fonction de la vitesse de ma progression : 60 km/jour sur terre et 100 km/jour sur l'eau. D'où un départ de la Réunion le 8 mars, à la fin de la saison des cyclones. Et un retour au même point 22 mois plus tard.



Le tour du monde de Serge Girard : 45 000 km en 22 mois dont 15 000 km de course terrestre et 30 000 de traversées océaniques d'ouest en est. Départ et retour de la Réunion, rapport au vent pour éviter de se faire dresser...



Les Asiatiques et plus particulièrement les Japonais sont très respectueux du dépassement de soi. En Europe, le mot « folie » revient souvent dans les commentaires.

Des appréhensions concernant le parcours ?

Le parcours terrestre est assez « cool » par rapport à mes trails précédents. L'océan sera une découverte que j'aborde avec humilité mais avec un bon bateau. Je serai très prudent au départ et attaché en permanence.

Vous étiez un pur terrien, vous passez à l'amphibien. Les muscles utilisés ne sont pas les mêmes...

Contrairement à ce qu'on croit, les jambes fournissent 80 % du déplacement d'un canot de raid équipé d'un banc mobile comme les bateaux d'aviron. Je suis donc paré côté musculature. En revanche, l'eau de mer ne fait pas bon ménage avec la peau sur les zones de frottements...

Qu'allez-vous faire sur votre bateau ?

Les trois huit ! 8 à 9 heures de rames par jour avec une pause de 40 minutes toutes les 2/3 heures et 8 heures de sommeil interrompues par une heure de rame nocturne pour

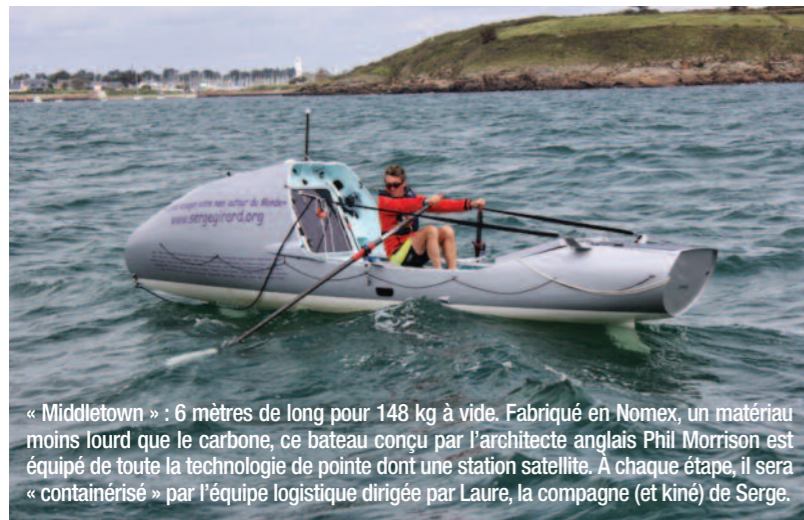
le fun. Le temps restant ne sera pas de trop pour gérer les affaires courantes : liaison satellite avec mon routeur, entretien, navigation et alimentation. Je vais aussi tenter d'apprendre le japonais...<

Comment allez-vous gérer votre alimentation au quotidien ?

En course, ma consommation est de 10 litres d'eau et 5 000 calories par jour. Les sucres lents, les lipides, les légumes et les fruits sont donc la base de mon alimentation. En course, il faut se faire plaisir. Je n'aime pas les aliments lyophilisés. Pour le bateau, Fleury Michon m'a concocté des plats pasteurisés. Sur terre, hors petit déj' et dîner, je me ravitaille tous les 5 km en avalant des pâtes, du taboulé, souvent du chocolat. Une fois sur deux, je mange salé : amandes, noix de cajou.

Comment se prépare-t-on physiquement pour affronter une telle épreuve ?

L'expérience accumulée depuis quinze ans est primordiale. Hors raid, je cours 300 km par semaine pour



« Middletown » : 6 mètres de long pour 148 kg à vide. Fabriqué en Nomex, un matériau moins lourd que le carbone, ce bateau conçu par l'architecte anglais Phil Morrison est équipé de toute la technologie de pointe dont une station satellite. À chaque étape, il sera « containerisé » par l'équipe logistique dirigée par Laure, la compagne (et kiné) de Serge.

PROFESSION FOX TERRIEN 1 611 marathons en 922 jours



1953 Naissance de Serge Girard le 23 octobre à Paris. Marié, père de trois enfants.

1985 Conseiller financier aux AGF et jogger du dimanche, Serge s'engage sur les 16 km du « Paris-Versailles » avec un copain. Petit à petit, les

distances se font plus longues : semi-marathon, marathon, cent bornes, ultra running.

1996 Serge abandonne son job pour se consacrer à sa passion : l'ultra running. Objectif : traverser en courant tous les continents à l'instar de « La grande Course de Flanagan » roman de Tom McNab retraçant la première traversée des Etats-Unis en 1928.



1997 Serge relie Los Angeles à New York : 4 597 km en 53 jours. Moyenne quotidienne : 90 km. À partir de cette première, le coureur fécampois va aligner six courses transcontinentales en 13 ans, agrandissant progressivement les distances parcourues :



1999 Trans-Australie : de Perth à Sydney : 3 755 km en 47 jours (81 km / jour).

2001 Trans-Amérique du Sud : de Lima à Rio de Janeiro : 5 235 km en 73 jours (71 km / jour).

2003 Trans-Afrique : de Dakar / Le Caire : 8 295 km en 123 jours (68 km / jour).



2006 Trans-Europe-Asie : de Paris à Tokyo : 19 097 km en 260 jours (73 km / jour).

2010 Tour de l'Union Européenne : 27 011 km en 365 jours (74 km / jour) pour 25 pays traversés. Record du monde de la plus longue distance parcourue en un an.

2012 Totalisant au compteur 67 990 km en 922 jours de course, soit l'équivalent de 1 611 marathons (73,8 km / jour), Serge commence à travailler sur un tour du monde mixant course à pied et bateau à rame.

Mars 2015 : Départ du Tour du Monde.



m'entretenir, à raison de 30 à 35 heures hebdomadaires. Mon circuit d'entraînement est quasiment toujours le même sur les petites routes de campagne proches de chez moi. Les gens me connaissent. Ils m'appellent Forrest Gump. Beaucoup me confient que mes courses les font rêver et leur donnent envie de courir.

Sauf que tout le monde ne peut pas courir comme vous !

Faux. Il y a deux types d'effort physique : l'endurance pure et la performance. Si génétiquement, tu n'es pas programmé pour la perf, tu n'y arrives pas. À l'inverse, l'endurance pure ne nécessite aucune prédisposition particulière. Il faut seulement avoir envie, avoir passionnément envie d'atteindre le but qu'on s'est fixé. Voltaire comparait la passion aux voiles d'un navire.

En définitive, le plus difficile n'est-il pas de gérer les petits bobos qui reviennent tous les jours ?

Personne n'est maso ! Mais il faut faire avec. Le deuxième jour de course, je sais que j'aurai mal aux jambes et que je serai enchaîné à la douleur. Le mental doit prendre alors le pas parce que l'envie d'arriver, de faire est la plus forte. Dans ces moments-là, je me concentre sur ma foulée recherchant le geste le plus rentable et je me dis que mon métier de nomade est le plus beau du monde. L'ennui ne réside pas dans la répétition mais dans le contexte.

Le second souffle existe ?

Les endomorphines libérées par l'effort sont une réalité. Il m'arrive de courir à côté de moi notamment sur les routes sans aspérités où le regard peut naviguer. Ce doublement de personnalité est un moment magique. Dans les dunes du Ténéré, j'ai aussi éprouvé l'envie de ne plus m'arrêter, de me perdre dans l'immensité comme le plongeur du *Grand Bleu*. Les courses de nuit tous sens en éveil donnent l'impression de voler dans les étoiles. In-routable.

On dit que la marche est également le plus court chemin vers l'autre ?

Courir donne le temps de s'approprier des paysages souvent somptueux et l'opportunité de belles rencontres. Les enfants sont les plus spontanés et m'accompagnent parfois pendant des kilomètres.

Les réactions différent-elles face à « l'homo runningus » que vous êtes ?

Les Japonais sont très respectueux du dépassement de soi. En Europe, le mot « folie » revient souvent dans les commentaires. En Afrique, où aucun Blanc ne court, un petit garçon est venu me demander si j'étais puni pour ne pas monter dans mon véhicule suiveur. En France, les



SERGE GIRARD

EN CHIFFRES

Age : 62 ans
Poids de forme : 62 kg
Rythme cardiaque moyen au repos : 36 pulsations/min
Rythme cardiaque moyen en course : 110 pulsations/min
Perte de poids estimée durant la course : 10 kg
Court en moyenne 10 000 km/an

réactions tournent trop souvent autour de l'argent. « Dis M'sieur, tu cours pour gagner comme Zidane ? »

Au retour, quel regard porte-t-on sur le monde ?

Difficile de quitter sa bulle. Heureusement, au retour, mon emploi du temps est toujours surchargé entre les médias, la préparation des conférences auxquelles s'ajoute cette fois-ci un film formaté pour les compagnies aériennes. 22 mois de course résumé dans un court-métrage compatible avec la durée d'un vol de quelques heures. Le paradoxe...

Et après le Tour du Monde ?

Il faut toujours avoir des rêves en réserve. Si je vis jusqu'à 100 ans, pour mon anniversaire, j'aimerais bien traverser l'Australie avec mes trois fils. Si je n'arrive pas à ce bel âge, ils m'ont promis de prendre le relais. Le coureur et ses enfants, joli testament ! La route est longue pour celui qui ne va pas au bout de ses rêves.

Propos recueillis par Bertrand Tarisien

L'AVENTURE

EN CHIFFRES

45 000 km dont 15 000 terrestres
15 millions de foulées,
3 millions de coups de rame
150 tubes de crème anti-échauffement
20 paires de chaussure de course.
Repas mer : 1 200 plats pasteurisés
Terre : Plus de 3 000 ravitaillements (un tous les 5 km)
2 000 barres de céréales
200 kg de pâtes/riz
60 kg de miel



SilverAge AUTOUR DU MONDE

« Votre magazine a décidé de s'associer à l'aventure hors du commun d'un super happy boomer. Pendant tout son périple, Serge Girard racontera chaque mois sa course par liaison satellite aux lecteurs de SilverAge. Premier reportage dans notre numéro de mars, à huit jours du départ. »