

## DOSSIER DE PRESSE

# Tour du Monde à la seule force humaine sans interruption de parcours Serge Girard

RUN & ROW TOUR – Départ 8 mars 2015



# SOMMAIRE

---

- I Une première mondiale
- II Serge Girard, le marin des continents
- III Des valeurs partagées

## L'aventure en quelques chiffres :

- 45 000km et 0gr de CO2 émis par le coureur
- 15 000 000 de foulées et 3 000 000 de coups de rame
- 660 Jours
- 15 000 km en courant près de 2 marathons par jour
- 30 000 km en ramant près de 70km par jour
- 3 Continents traversés : Océanie, Afrique, et Amérique du sud
- 3 Océans traversés : Indien, Atlantique Sud et Pacifique Sud
- 150 tubes de crème anti échauffement
- 150 tubes de crème solaire
- Plusieurs dizaines de T - Shirts anti UV
- 6000 minutes de connexion par satellite
- 7 caméras embarquées
- 20 paires de chaussures de course
- Températures :
  - +50°C dans le désert australien
  - 10°C dans la Cordillère des Andes, altitude maximale 4500 m

## I. Une première mondiale

**Entre 2014 et 2016, le Tour du Monde à la seule force humaine et sans interruption par Serge Girard, une première mondiale et l'un des plus grands exploits de cette première moitié du XXIème siècle.**

Le Tour du Monde à la seule force humaine de Serge Girard  
Suivra les règles suivantes :

- ✓ Pas de moteur, pas de voile
- ✓ Partir et revenir d'un même point du globe
- ✓ Croiser tous les méridiens
- ✓ Parcourir une distance de 40 000km minimum



Il sera le premier à réaliser cet exploit sans interruption de parcours. Jusqu'à présent, seulement deux hommes ont réussi un Tour du Monde à la seule force humaine avec interruption de parcours, l'anglais Jason Lewis, sur 12 ans, de 1995 à 2007 à vélo et à la rame, le turc Erden Eruç, sur 5 ans, de 2007 à 2012 à vélo et à la rame.

En 2008/2009, un français Jean-Gabriel Chelala, a fait un tour du monde à la seule force humaine en vélo, en vel'eau (sorte de pédalo) et en kayak. Il a parcouru plus de 33 000km en 17 mois et son expédition s'appelle 48° degré Nord.

### A- Le parcours prévu et les périodes escomptées :

Serge Girard effectuera ce Tour du Monde sans interruption de parcours, en course à pied et à la rame. Il traversera 3 océans et 3 continents :

Dates	Où	Départ	Arrivée	Km	Durée	Via
8 Mars 2015	Ile de la Reunion	Ile de la Reunion	Toamasina (Madagascar)	900 (500 miles naut.)	15 jours	
Mars 2015	Madagascar	Toamasina (Madagascar)	Tulear (Madagascar)	1450	21 jours	
Avril 2015	Canal du Mozambique	Tulear (Madagascar)	Beira (Mozambique)	1 300 (700 miles naut.)	20 jours	
Mai 2015	Afrique Australe	Beira (Mozambique)	Luderitz (Namibie)	4000	2 mois	Afrique du Sud, Désert de Namibie
Juillet 2015	Océan Atlantique	Luderitz (Namibie)	Recife (Bresil)	6 500 (3500 miles naut.)	3 mois	Ile de Ste Hélène Ile de l'Ascension
Octobre 2015	Amérique du sud	Recife (Bresil)	Valparaiso (Chili)	5 800	4 mois	Paraguay/ Argentine Cordillère des Andes
Déc 2015/ Janv 2016	Océan Pacifique	Valparaiso (Chili)	Cairns (Australie)	14 800 (8000 miles naut.)	7 mois	Ile de Pâques/ Tahiti Iles Cook/ Nouvelle Calédonie
Juillet 2016	Australie	Cairns (Australie)	Perth (Australie)	5000	3 mois	Ayers Rock, le centre Rouge
Septembre 2016	Traversée de l'Océan Indien	Perth (Australie)	Ile de la Réunion	6 500 (3500miles naut.)	3 mois	
Novembre 2016	Arrivée Ile de La Réunion					

**Course à Pied : environ 15 000 km en 8 mois**

**Rame : environ 30 000 km en 14 mois**

**Moyenne Journalière : environ 70km/jour**

## **B- L'équipement et la logistique prévus pour la navigation et la course à pied**

### 1. La Navigation



Acteur à part entière de l'évènement, le bateau baptisé « Middleton » a été conçu par l'architecte Phil Morrison et équipé par des spécialistes de la voile. Pour les choix de ce bateau et des grandes lignes du parcours maritime, Serge Girard s'est entouré de spécialistes de la rame et de la voile, dont Dominique Conin, ancien formateur de l'école nationale du Beg-Rohu. Construit par les ateliers britanniques de Demon Yachts en collaboration avec la société Rannoch Adventure de

Charlie Pitcher. Ce bateau allie légèreté, robustesse, optimisation de l'espace, en garantissant une autonomie énergétique indispensable à la survie, tout cela dans un souci permanent de sécurité. Ce bateau est en carbone, il mesure 6,7m de long et 2m de large. Middleton sera équipé de toute la technologie de pointe, dont une station satellite qui permettra de rester en communication et d'envoyer des données (liaison vidéo en direct, photos) sur le continent.

L'équipe sera composée comme suit :

Laure, la compagne de Serge, pour la partie logistique (transfert du bateau)

Xavier Vigeon et son équipe de Sat Ocean et Michel Meulnet de SeaRout pour la partie météorologique et routage

Pierre Katz (marin et rameur) pour la préparation du bateau et les entraînements en mer



### 2. La Course à Pied

Serge laissera son empreinte sur la terre ferme. Son expérience en la matière n'est plus à démontrer après les milliers de kilomètres parcourus à travers le monde entre 1997 et 2010. Les transitions seront sans nul doute les moments les plus difficiles à gérer entre les traversées d'océans assis, et la remise en route du corps pour repartir au pas de course sur la terre ferme. Pour les 15 000km estimés (350 marathons), répartis sur 3 continents, ce parcours nécessitera 20 paires de chaussures, 100 paires de chaussettes, 50 T-Shirts, 50 shorts.

Il sera entouré d'une équipe performante et adaptable. Laure, qui organise toutes ses courses depuis 1999, sera en charge de toute la logistique terrestre, épaulée par Bertrand Plaquevent, René Girard et David Antoine. Deux véhicules, type 4x4, suivront Serge avec tout le matériel nécessaire.

## II. Serge Girard, le marin des continents

---



Né en 1953, père de 3 enfants, vit en Seine-Maritime, département ouvert sur la mer. Ce spécialiste de course de grande distance a traversé tous les continents en courant de 1997 à 2010, sans un seul jour de repos sur chaque traversée à raison de 70km/jour.

- Los Angeles – New York : 4597km en 53 jours soit 90km/j
- Perth – Sydney : 3755km en 47 jours soit 81km/j
- Lima – Rio de Janeiro : 5235km en 73 jours soit 71km/j
- Dakar – Le Caire : 8295km en 123 jours soit 68km/j
- Paris-Tokyo : 19097km en 260 jours soit 73km/j
- En 2009 et 2010, Tour de l'Union Européenne, 25 pays traversés, Serge a établi le record du monde de la plus longue distance parcourue en 365 jours : 27.011 km 74 km/jour.

La distance totale parcourue sur ces 6 courses est de 67990 km en 922 jours soit 73,8km/j

### *Quelques chiffres clés :*

Rythme cardiaque moyen pendant la course : 110 pulsations/min

Rythme cardiaque moyen au repos : 36 pulsations/min

Poids de forme : 62kg

Perte de poids estimé : 10kg

A commencé à courir à l'âge de 30 ans (20km, marathons) et sur des courses de grande distance à l'âge de 40 ans

Court en moyenne 10 000km/an

### *Ses besoins énergétiques :*

5000 calories/j

10 litres d'eau minérale/j (dessalinisateur sur le bateau)

Plus de 3000 points de ravitaillement sur terre soit tous les 5km

2000 barres de céréales

Plus de 1200 plats pasteurisés et le produit de sa pêche sur les océans

### III. Des valeurs partagées

---

#### ✓ Sur le plan sportif

Le Tour du Monde de Serge sera un exploit sportif hors norme. Ce défi implique une préparation physique intense en amont : assouplissement, musculation, 150km/semaine de course à pied, 200km d'entraînement à la rame sur ergomètre. Se forger et garder une condition physique optimale sera un des éléments qui permettra à Serge de mener à bien se projet à l'âge de 61 ans au moment du départ.

#### ✓ Sur le plan psychologique

Outre une préparation physique millimétrée, une préparation mentale est indispensable afin d'appréhender les parties de grande solitude, de stress et de peur qui ne manqueront pas sur la traversée des différents océans. La mer ne se dompte pas et cet élément en mouvement perpétuel pourra réserver à Serge des tempêtes et des jours agités. Seule la force mentale lui permettra de tenir le coup. La sophrologie sera un support incontournable pour gérer cette solitude et ses doutes dans des moments difficiles.

#### ✓ Sur le plan des valeurs humaines

Courir le monde, naviguer sur les océans, c'est inévitablement partager des valeurs fondamentales d'amitié entre les peuples, de tolérance et de partage. C'est aussi témoigner de la nécessité de protéger toujours davantage notre planète pour les générations présentes et futures.

#### ✓ Sur le plan de l'évasion et du rêve

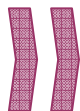
Le thème du voyage est inépuisable tout comme l'ouverture sur le monde. Cette aventure digne de Jules Verne permettra de partager les paysages les plus contrastés, les cultures les plus diverses, les rencontres les plus insolites. Stimuler l'éveil de la découverte, le goût de la découverte d'un monde qui évolue, l'envie d'entreprendre, passer du rêve à la réalité, voici les valeurs partagées dans ce Tour du Monde à la seule force humaine.





*La route est longue pour celui qui ne va pas au bout de ses rêves*

Vous pourrez suivre le Tour du Monde de Serge Girard  
Sur le site internet : [www.sergegirard.org](http://www.sergegirard.org)



**CONTACT PRESSE**

**GSI Communication**

**Laure Magnan**

06 08 49 97 23

sergegirard@wanadoo.fr

*Crédit Photos : GSI Communication*

