

DOSSIER DE PRESSE

**RUN AROUND THE PLANET**  
**4 continents en courant**  
**Serge Girard**  
Départ 31 janvier 2016



[www.sergegirard.fr](http://www.sergegirard.fr)

# SOMMAIRE

- I Tentative de record
- II Serge Girard, le marin des continents
- III Des valeurs partagées

## Run Around The Planet en quelques chiffres :

- 26 300 km de Paris à Paris
- 4 Continents traversés : Europe, Amérique du Nord, Océanie, Afrique.
- 27 millions de foulées
- 630 marathons
- 400 jours de course
- 65 km par jour
- 150 tubes de crème anti échauffement
- Plusieurs dizaines de T-Shirts
- 30 paires de chaussures de course
- Températures :
  - +50°C dans le désert américain (Death Valley)
- Altitude Maximale : 3 750m Loveland Pass (Colorado)
- Altitude Minimale : -80m Death Valley (Californie)
- Dénivelé positif total : 240 000 mètres
- 6000 calories par jour
- 36000 litres d'eau soit 8 litres/jour
- Plus de 5000 points de ravitaillement sur terre soit tous les 5km
- 2000 barres de céréales
- 400 plats pasteurisés Fleury Michon
- 140 kg de pâtes



## I. Tentative de record

Run Around the Planet, la traversée des 4 continents  
Suivra les règles établies et contrôlées par The World Runners Club:

Les 4 principales règles sont:

- Parcourir au minimum 26 232 km
- Traverser 4 continents au minimum dans leur intégralité
- Passer par 2 points antipodaux sur la terre
- Partir et arriver du même point



Pour plus d'informations voir le site WRA: [www.worldrunnerassociation.org/](http://www.worldrunnerassociation.org/)

Le record actuel est détenu par l'australien, Tom Denniss.

Il a parcouru 26232km en 622 jours. [www.tomsnextstep.com](http://www.tomsnextstep.com)

Tom Denniss est parti le 31/12/2011 de Sydney - il est arrivé à Sydney le 13/09/2013.

Sa moyenne journalière a été de 42,32 km (transferts et repos inclus) - 526 jours de course - 96 jours sans courir.

Il a effectué son Tour du Monde dans le sens est-ouest : Océanie - Amérique du Nord - Amérique du Sud - Europe - Océanie

### *Le parcours prévu et les périodes escomptées :*

Dates	Où	Départ	Arrivée	Km	Durée
31 janvier - Février 2016	France Espagne Portugal	Paris	Lisbonne	2 200	1 mois
Mars à septembre 2016	Etats-Unis Canada Alaska	Miami	Anchorage	11 500	6 mois 1/2
Septembre 2016	Nouvelle- Zelande	Auckland	Invercargill	2 100	1 mois
Octobre - Novembre 2016	Australie	Sydney	Perth	4 000	2 mois
Décembre 2016	Afrique du Sud - Namibie	Durban	Walvis Bay	2 400	1 mois
Janvier - Février 2017	Europe	Istanbul	Paris	4 100	2 mois

**Moyenne Journalière : environ 65 km/jour**

Vous pourrez suivre sur [www.sergegirard.fr](http://www.sergegirard.fr), la progression de Serge en direct chaque jour, grâce à la balise Yellow Brick.



## II. Serge Girard, le marin des continents

---



Né en 1953, père de 3 enfants, vit à Grainville-Ymauville en Seine-Maritime. 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

- En 2015 : "Run & Row Tour" : arrêt après 2 mois de course

### *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

Le jour du départ du Tour du Monde, Serge aura parcouru 200 000km depuis qu'il a commencé à courir le 15/05/1983 (entraînements, compétitions et traversées de continents).

### 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, 200 km/semaine de course à pied. Se forger et garder une condition physique optimale sera un des éléments qui permettra à Serge de mener à bien ce projet à l'âge de 62 ans au moment du départ.

#### ✘ Sur le plan psychologique

Outre une préparation physique millimétrée, une préparation mentale est indispensable. La sophrologie sera un support incontournable pour gérer une telle succession de jours de course.

#### ✘ Sur le plan des valeurs humaines

Courir le monde, c'est inévitablement partager des valeurs fondamentales d'amitié et de tolérance entre les peuples. 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 permettra de partager les paysages les plus contrastés, les cultures les plus diverses, les rencontres les plus insolites. Stimuler l'éveil et le goût de la découverte, le goût d'un monde qui évolue, l'envie d'entreprendre, passer du rêve à la réalité, voici les valeurs partagées dans ce Tour du Monde en courant.



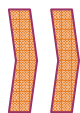


*La route est longue pour celui qui ne va pas au bout de ses rêves*

Vous pourrez suivre le Tour du Monde de Serge Girard

Sur le site internet : [www.sergegirard.fr](http://www.sergegirard.fr)

<https://www.facebook.com/sergegirardofficiel>



**CONTACT PRESSE**

**GSI Communication**

**Laure Magnan**

06 81 51 91 31

sergegirard@wanadoo.fr

*Crédit Photos : Photo Cazé/GSI Com - Laëtitia Robayes/GSI Com - JM Mouchet/GSI Com  
Photos libre de droits à télécharger sur [www.sergegirard.fr](http://www.sergegirard.fr)*

**Fleury Michon**

PARTENAIRE NUTRITION

**INTERSPORT**

**E.Leclerc**