

DOSSIER DE PRESSE

Aubagne – Athènes en courant !



www.christophevissant.com

75 KMS par jour, sans aucun jour de repos !

Christophe Vissant relève le défi !

Christophe Vissant

29 chemin de la Louve – le clos loupa – 13400 AUBAGNE – France

Tél. : 33 6 50 14 94 10

www.christophevissant.com

contact@christophevissant.com



UN ÉVÉNEMENT INCONTOURNABLE RICHE EN VALEURS FORTES

La traversée de 9 pays, du pays de Marcel Pagnol au pays d'Homère, à 8 kms/h, 4 Mers fabuleuses (Méditerranéenne, Ligurienne, Adriatique et Ionienne) seront le décor grandiose du défi Aubagne - Athènes en courant que réalisera Christophe Vissant.

À la force de ses jambes, il devra **sans aucun jour de repos** et au rythme de **75 kms** par jour, courir sans trêve pour parvenir à l'objectif fixé :

RALLIER EN COURANT AUBAGNE (en France) À ATHÈNES (en Grèce)

La route sera longue et cette traversée ne restera pas sans surprise. L'esprit d'aventure le conduira des côtes de l'Adriatique jusqu'à l'Acropole d'Athènes où les passions sportives et le dépassement de soi se déchaîneront pour faire face aux éléments.

Durant près de 2200 kms, 32 jours et 32 nuits, chaque foulée, chaque instant seront une nouvelle aventure dans un milieu aussi sublime qu'hostile.

Chaque jour est une étape faite de nouvelles promesses...

Une aventure sportive qui s'inscrit dans le dépassement de soi, l'esprit d'aventure à travers un événement... fort en émotions.

1 MAI 2010 : Christophe Vissant quittera AUBAGNE (Bouches-du-Rhône) pour rallier Athènes en Grèce, 2200 kms plus loin.

Le parcours s'établit comme suit :

Départ : Aubagne, Bouches-du-Rhône, France

Arrivée : L'Acropole, Athènes, Grèce

Distance : Le parcours est évalué à 2200 kilomètres

Cette distance sera parcourue, en fonction des conditions météorologiques, à une vitesse pouvant varier de 8 à 10 km/heure, de 10 à 12 heures de course par jour.

Christophe Vissant

29 chemin de la Louve - le clos loupa - 13400 AUBAGNE - France

Tél. : 33 6 50 14 94 10

www.christophevissant.com

contact@christophevissant.com

AUBAGNE ATHÈNES



La durée, les conditions météo, note historique

➤ La durée

Un test ultime de force et d'endurance.

La traversée d'Aubagne à Athènes en courant est certainement un des défis sportifs des plus difficiles et impressionnants. À ce jour, 3 coureurs ont traversé des continents en courant à ce rythme et sans aucun jour de repos.

La durée moyenne de la traversée est évaluée à 32 jours. Elle dépend autant de la capacité à courir que des conditions météorologiques.

➤ Conditions météo

En partant au mois de Mai, Christophe n'a pas choisi la facilité, les températures seront élevées et le coureur devra commencer à courir vers 4 h pour éviter la canicule.

En prévision du grand défi à venir qui le mènera jusqu'à la grande barrière de corail en Australie, le coureur souhaite tester ces capacités à courir en température élevée, une excellente préparation avant de traverser des pays très chauds et très humides comme : La Thaïlande, le Cambodge, La Chine, La Malaisie et surtout l'Australie .

➤ Note historique

Le 06 Septembre 2006, Serge Girard quitte Paris (France) pour rallier Tokyo (Japon) en courant au rythme de 75 kms par jour sans aucun jour de repos.

5 mois plus tard, il bat le record de la plus longue course à pied du monde, parcourant 19093 kms en 260 jours.

À ce jour, il est le seul homme à avoir traversé tous les continents en courant à ce rythme.

Christophe Vissant

29 chemin de la Louve - le clos loupa - 13400 AUBAGNE - France

Tél. : 33 6 50 14 94 10

www.christophevissant.com

contact@christophevissant.com



Courir 70 à 75 km de moyenne par jour :

Pour info :

1 marathon = 42,195 kms

1 semi-Marathon = 21,1 kms

La distance minimale à parcourir chaque jour ne pourra être inférieure à 8 % du kilométrage moyen pendant la traversée (soit 75 Kms) sans aucun jour de repos : qu'il neige, qu'il pleuve, qu'il vente, qu'il soit malade ou souffrant, Christophe Vissant devra, quoiqu'il arrive, courir tous les jours.

L'allure sera libre. Le coureur pourra courir, marcher et se reposer le temps qu'il souhaite à chaque étape.

Quoiqu'il n'arrive, aucun jour de repos !

Préparer AUBAGNE – SYDNEY !

Ultime test avant AUBAGNE – SYDNEY, l'objectif sera de tester la logistique, l'autonomie, le passage des frontières, et la langue dans chaque pays traversé.

Christophe Vissant en profitera également pour tester d'autres équipements de courses, tout en peaufinant sa préparation physique et mentale avec une grosse canicule en prime. Rallier Aubagne à Sydney en courant, et sans un jour de repos. C'est le défi que s'apprête à relever Christophe Vissant, un Aubagnais, chef d'équipe, fondu de course à pied.

Son objectif : battre le record du monde de la course à pied la plus longue, détenu depuis 2006 par le Français Serge Girard, qui a parcouru 19 093 kilomètres entre Paris et Tokyo en 260 jours.

S'il parvient à Sydney en temps et en heures (2013) **Christophe Vissant établira les nouvelles bases du record du monde avec 22 082 Kms, soit l'équivalent de plus de 500 marathons, parcourus en un peu plus de 292 jours.** Il deviendra par ailleurs le seul coureur à traverser trois continents d'une seule traite.

Christophe Vissant

29 chemin de la Louve – le clos loup – 13400 AUBAGNE – France

Tél. : 33 6 50 14 94 10

www.christophevissant.com

contact@christophevissant.com

AUBAGNE ATHÈNES

Pourquoi Athènes ?

Athènes est un mythe, un rêve ; le rêve de la démocratie, le rêve de l'humain comme but ultime du monde, le rêve de quelques hommes. Ils s'appelaient Périclès et Solon, Platon ou Sophocle, Phidias ou Aristote...

Ils nous ont donné notre société, nos repères et parfois, pour ceux qui en ont encore, nos valeurs.

Perte de la mer Egée, Pays aux mille secrets, La Grèce ne peut que nous éblouir !

Athènes est une cité captivante, où chaque pierre porte la trace d'un passé glorieux, ses vestiges antiques qui impressionnent tout le monde, mais aussi, par ses paysages et surtout son ambiance, une civilisation, une culture berceaux de notre monde.

L'arrivée aura lieu à l'Acropole, site classé par l'UNESCO au Patrimoine de l'humanité, la colline de l'Acropole est un plateau calcaire qui surplombe la ville d'Athènes de 156 m.

Le site accueille les monuments les plus mythiques de la période classique grecque : le Parthénon, l'Érechthéon, les Propylées et le temple d'Athéna Nikè.

En courant jusqu'à Athènes puis Sydney, pour ensuite aller plonger dans la grande barrière de corail, Christophe Vissant désire alerter le public sur le devenir du plus grand être vivant de la planète. À cause du réchauffement climatique, et de l'exploitation touristique de ce site remarquable, le corail commence par endroits à blanchir, et donc à mourir.

« *En l'état actuel des choses, son espérance de vie ne dépasse pas les trente à quarante années* » prévient-il.

En outre, le coureur veut aussi rendre compte des conséquences de la pollution atmosphérique dans chacun des 23 pays qu'il va traverser.



Christophe Vissant

29 chemin de la Louve - le clos loup - 13400 AUBAGNE - France

Tél. : 33 6 50 14 94 10

www.christophevissant.com

contact@christophevissant.com



Aubagne-Athènes : le parcours

Les objectifs de Christophe Vissant sont clairs et bien définis :

Traverser 9 pays en courant :

Ce challenge est à comparer à celui des navigateurs qui effectuent une traversée d'océan, le but étant de rallier deux points en minimum de temps.

La distance entre le point de départ et d'arrivée doit être entièrement parcourue à pied sans moyen de locomotion.

Dans le cas où les conditions climatiques, géographiques, ou politiques se révèlent un obstacle, le coureur devra faire le détour nécessaire.

Un parcours contrasté de 2200 kilomètres. Une surdose de volonté, pas après pas !

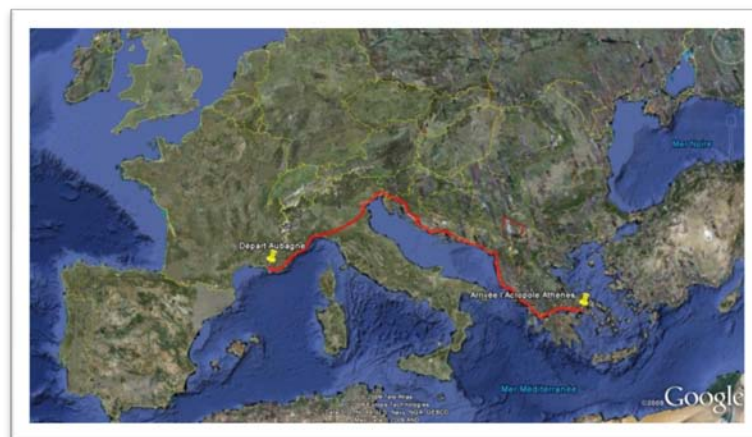
L'Europe à 8 kms/h

Une infinité de merveilles attend Christophe Vissant dans un décor grandiose alliant les beautés de 9 pays, si différents, aux mystères de leurs histoires et de leurs immensités.

De la Méditerranée à la mer de Ligure, en longeant la côte Adriatique et la mer Ionienne, Christophe Vissant traversera des villes historiques comme, **Venise, Dubrovnik, Split ou Tirana pour rejoindre le Péloponnèse jusqu'à la mer Egée et Athènes.**

Le départ d'Aubagne-Athènes sera donné devant la maison natale de Marcel Pagnol.

Une fois quittée la France, il traversera 9 pays : **la France, l'Italie, La Slovénie, La Croatie, La Bosnie, Le Monténégro, L'Albanie, La Macédoine et La Grèce.**



Christophe Vissant

29 chemin de la Louve - le clos loupa - 13400 AUBAGNE - France

Tél. : 33 6 50 14 94 10

www.christophevissant.com

contact@christophevissant.com



Aubagne–Athènes : l'organisation – l'atout majeur !

Aubagne-Athènes n'est pas seulement le défi personnel de Christophe Vissant. C'est aussi, celui d'une équipe professionnelle, motivée et soudée autour d'un objectif commun

L'équipe ainsi que tout le matériel nécessaire au bon déroulement du défi voyageront dans un utilitaire et un camping-car.

Le premier véhicule « ouvrira la route » à Christophe Vissant et embarquera les deux suiveurs, qui veilleront constamment sur le coureur.

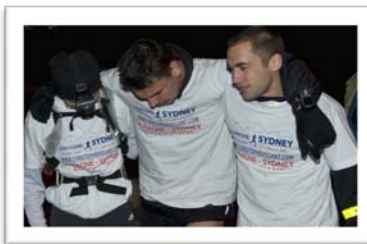
Le camping-car servira lui de « camp de base » lors des bivouacs quotidiens installés tout au long du parcours.

Il permettra aussi de reconnaître le trajet du lendemain et sera utilisé pour le ravitaillement de l'équipe en produits frais.

Comme tout performeur de haut niveau, Christophe Vissant sera extrêmement exigeant avec l'équipe et encore plus avec lui-même. Il lui faudra accorder de l'importance au moindre détail, tout doit être parfaitement organisé et bien huilé. Les préparatifs pour le lendemain se feront le soir, très tôt le matin, parfois même la nuit.

Le rôle de chacun

Chacun aura un rôle précis et tous seront aux petits soins pour qu'il n'ait à penser qu'à sa course. L'équipe sera composée de :



Deux suiveurs : en plus des ravitaillements (tous les 4,5 km). Ils seront chargés d'apporter réconfort et motivation dans les moments difficiles.

Un kinésithérapeute : il veillera sur les muscles et les articulations de Christophe qui passera entre ses mains dès qu'il aura achevé l'étape du jour.

Un logisticien chargé de communication : Il sera chargé de la mise à jour quotidienne du site Internet, de prendre des photos, de filmer les moments forts de l'aventure et s'occupera de la postproduction.

Mais il y aura aussi une équipe sur place en France, pour gérer les imprévus, le site internet, les relations presses, etc.

Christophe Vissant

29 chemin de la Louve – le clos loupa – 13400 AUBAGNE – France

Tél. : 33 6 50 14 94 10

www.christophevissant.com

contact@christophevissant.com

AUBAGNE ATHÈNES

Le 1er véhicule utilitaire (MARIE)

Suit toujours le coureur
Assure son ravitaillement
Transporte ses effets personnels, la pharmacie
Transporte une bonne partie de la nourriture
Transporte l'équipe de tournage pour les prises de vues
Transporte les réserves d'eau et de carburant
Se déplace en fonction des événements

Le 2e véhicule CAMPING-CAR (LISA)

Véhicule pilote ! Gère l'ensemble de l'expédition
Le point d'ancrage
Sers d'éclaireur
Recherche l'emplacement idéal pour le camp
Transporte le gros matériel
Possède un groupe électrogène et le téléphone satellite
Vaste ensemble de matériel et de ravitaillement



L'équipe bénéficiera du confort de l'hôtellerie tant que cela sera possible.
Dans certains pays comme l'Albanie, ou Le Monténégro, nous voyagerons en autonomie complète. Le couchage se fera sous tente et dans le camping-car.

Christophe Vissant

29 chemin de la Louve - le clos loup - 13400 AUBAGNE - France

Tél. : 33 6 50 14 94 10

www.christophevissant.com

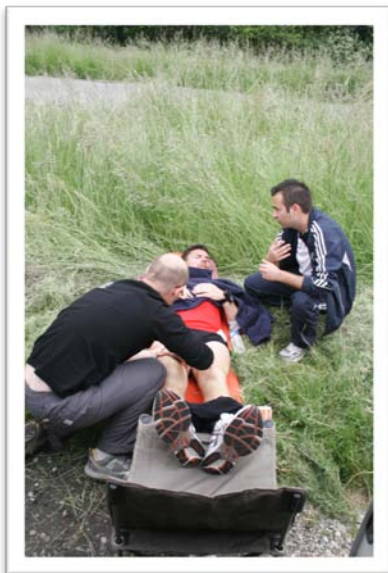
contact@christophevissant.com

AUBAGNE ATHÈNES

Un projet d'équipe pour une course en solitaire

Il faudra être là pour prévenir les incidents de parcours, déviations, chiens errants, populations à risque dans certaines villes ou pays et trouver immédiatement les solutions qui s'imposent en informant, en parallèle, les autres membres du groupe en mouvement.

- UN COUREUR
- UN PARRAIN
- DES PARTENAIRES
- UN PREPARATEUR PHYSIQUE
- UN KINESITHEPEUTE
- UN RESPONSABLE COMMUNICATION
- UNE ATTACHEE DE PRESSE
- UNE ASSOCIATION



Christophe Vissant

29 chemin de la Louve - le clos loupa - 13400 AUBAGNE - France

Tél. : 33 6 50 14 94 10

www.christophevissant.com

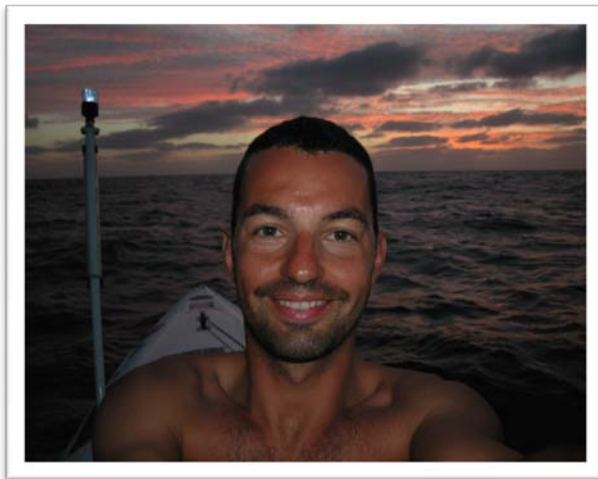
contact@christophevissant.com

AUBAGNE ATHÈNES

Un Parrain d'exception

Christophe VISSANT a réussi à avoir le parrain qu'il souhaitait pour le défi !
Il ne voulait personne d'autre que lui !

THIERRY DAGUES célèbre navigateur à avoir traversé l'Atlantique à la rame.
Il incarne l'aventurier des temps modernes
(cf : lettre de recommandation)



En 2004, il réussit l'exploit de rallier Les Canaries aux Antilles à la seule force de ses bras en ramant. 5400 KMS en 68 Jours !

Leur grand point commun : LA MER !

Un lien intime, obsessionnel les attache à elle.

Sourire aux lèvres, humble, inconscient de la valeur de ses efforts qui lui ont permis de traverser l'Atlantique à la rame, Thierry est une des figures de l'aventure actuelle.

www.transatlantica.com

Christophe Vissant

29 chemin de la Louve - le clos loup - 13400 AUBAGNE - France

Tél. : 33 6 50 14 94 10

www.christophevissant.com

contact@christophevissant.com



La petite histoire

En ralliant Athènes puis plus tard Sydney, il cherche certes à repousser ses propres limites, mais il veut surtout réaliser son rêve d'enfant : plonger sur la grande barrière de corail.

Il aurait pu s'y rendre en avion, mais il aurait ainsi trahi le serment qu'il a prêté devant une tortue de mer, il y a maintenant 4 ans.

Mer Rouge, avril 2003. Plongeur émérite, Christophe Vissant est victime d'un terrible accident de décompression.

Il passe alors une semaine complète dans un caisson hyperbare. Le pronostic des médecins n'est guère rassurant. Si la petite bulle d'azote coincée dans son oreille interne remonte vers le cerveau, ils envisagent au mieux une hémiplégie, au pire une tétraplégie.

Dans ses songes, entre délires et douleurs, cette fameuse tortue de mer croisée quelques minutes avant son accident lui chuchote inlassablement : « *Si tu crois vraiment à ton rêve, il se réalisera* ».

Christophe a retrouvé l'usage de ses jambes. Depuis, il ne cesse de courir après son rêve.

Pourquoi court-il ?

> Avant son accident de plongée, Christophe Vissant n'aimait vraiment pas la course à pied. En tant qu'ancien footballeur « semi-pro », il avoue même que l'idée de courir « *autrement qu'après un ballon* » le rebutait au plus point.

Aujourd'hui, après l'épreuve qu'il a surmontée en Mer Rouge, il ne peut plus s'en passer. « *Courir, ce n'est que du plaisir. Non pas pour battre quelqu'un, mais pour atteindre un but* » précise-t-il.

« *Quand tu cours, tu te retrouves en synergie avec toi-même. Ton corps et ton esprit ne font plus qu'un et plus rien ne peut t'arrêter.* »

> Certains pères ont envie de léguer à leurs enfants un bien immobilier ou l'argent qu'ils ont capitalisé au fil de leur carrière.

Au travers d'Aubagne-Athènes puis Sydney, Christophe Vissant souhaite laisser un tout autre héritage à ses deux filles, Marie (10 ans) et Lisa (7 ans). Convaincu de « *la puissance et de la résistance de la volonté humaine* », le postier veut en effet leur montrer que « *dans la vie, tout est possible. Même l'impossible !* »

> En courant jusqu'à Athènes, puis Sydney, pour ensuite aller plonger sur la grande barrière de corail, Christophe Vissant désire **alerter le public sur le devenir du plus grand être vivant de la planète**. A cause du réchauffement climatique, et de l'exploitation touristique de ce site remarquable, le corail commence par endroit à blanchir, et donc à mourir. « *En l'état actuel des choses, son espérance de vie ne dépasse pas les trente à quarante années* » prévient-il. En outre, le coureur veut aussi rendre compte des conséquences de la pollution atmosphérique dans chacun des 23 pays qu'il traversera.

Christophe Vissant

29 chemin de la Louve - le clos loupa - 13400 AUBAGNE - France

Tél. : 33 6 50 14 94 10

www.christophevissant.com

contact@christophevissant.com



Aubagne-Athènes : le calendrier

La date du départ est fixée au 1 Mai 2010.

- ❖ Septembre 2009 : Présentation du défi aux partenaires et à la presse – Salle de concert à Aubagne. Présentation de l'équipe à l'entrée + participation à la conférence + surprise.
- ❖ Septembre 2009 : Participation aux 100 kms de MILLAU. Epreuve d'ultra mythique qui consiste à courir 100 kms en 24 h.
Dossier de presse + médiatisation du défi.
- ❖ Octobre 2009 : Participation au Marseille – Cassis.
Dossier de presse — présentation du défi à France 3 Méditerranée.
- ❖ Novembre 2009 : No Finish Line à MONACO : l'objectif étant de courir le plus de kilomètres possible durant 9 jours sur le port de Monaco, chaque km parcouru correspond à une somme d'argent gagnée pour les enfants malades et défavorisés.
Dossier de presse – présentation à la presse – opération Mix marketing – accès carré VIP.
- ❖ Janvier à Avril 2010 : Préparation Aubagne – Athènes.
250 à 300 kms par semaine, stage de préparation à Rians, stage de sophrologie à Hyères les palmiers, suivi médical.
Campagne d'entraînement + actions de communication.
- ❖ Mars : 27 et 28 mars 2010 : Exposition du Défi à l'entrée du service des sports de la ville d'Aubagne + participation à la conférence de presse.
- ❖ Avril 2010 : dernière préparation, dernier rodage avec l'équipe au complet, simulation sur le terrain de ravitaillements et test de logistique.
- ❖ Mai 2010 : Départ du stade Delattre d'Aubagne.
- ❖ Juin 2010 : arrivée à Athènes en Grèce
- ❖ Septembre : Conférence auprès des partenaires

Christophe Vissant

29 chemin de la Louve – le clos loupa – 13400 AUBAGNE – France

Tél. : 33 6 50 14 94 10

www.christophevissant.com

contact@christophevissant.com



Suivez l'actu !

www.christophevissant.com

Chaque mois, par l'intermédiaire du site internet, les avancées du défi, les dernières infos vous seront données sous forme d'édito.

Actuellement, l'équipe met les bouchées doubles afin de finaliser la cartographie du défi, notamment sur le passage compliqué en Albanie.

En coulisse, l'équipe s'active également pour réaliser les outils de communication nécessaires à la médiatisation du défi (dossier de presse complet, site Internet). Par ailleurs, une association a vu le jour. Elle servira à structurer l'organisation d'Aubagne-Athènes et Sydney, et à organiser des manifestations publiques autour du défi et des valeurs qu'il véhicule.

Autre cheval de bataille : la recherche de partenaires financiers.

Le budget du défi Aubagne-Athènes est pour l'heure évalué à 40 000 euros. Une somme à la hauteur de l'exploit que veut accomplir Christophe Vissant.

Sur un plan purement sportif, Christophe Vissant va accélérer sa préparation physique et mentale.

A partir du 2 Septembre 2009, il s'est fixé l'objectif de courir deux marathons tous les deux jours en intercalant une journée de repos entre deux séances d'entraînement. L'objectif : être fin prêt pour la répétition générale du défi. Le 14 avril 2010, le postier aubagnais fêtera en effet ses 41 ans en mettant le cap sur Athènes, l'idée étant de rôder l'équipe et de montrer aux sponsors qu'il est capable de tenir le rythme de 75 kms par jour.

En attendant, Christophe Vissant a prévu de s'aligner au départ de plusieurs courses.

Le 24 Septembre 2009, il partira pour sa 5 fois au légendaire 100 kms de Millau, une course d'ultra classé « course extrême ». Trois semaines plus tard, il participera au classique Marseille-Cassis.

Du 17 au 25 novembre, il compte également prendre part à la « No Finish Line », une course-espoir organisée chaque année à Monaco à l'occasion de la journée des droits de l'enfant. Le principe : pendant 7 jours, un circuit d'environ un kilomètre est ouvert 24 h/24 aux marcheurs et aux coureurs. Pour chaque kilomètre parcouru, l'association « Children & Future » s'engage à reverser 1 euro par kilomètre parcouru au profit d'enfants souffrant de malformations cardiaques. L'ambition de Christophe Vissant : courir 75 km par jour pendant sept jours.

Christophe Vissant

29 chemin de la Louve - le clos loupa - 13400 AUBAGNE - France

Tél. : 33 6 50 14 94 10

www.christophevissant.com

contact@christophevissant.com