

DÉFI 2011

Guillaume Prébois

Le journaliste cycliste



# MOONRIDER

## Grimper, encore et toujours...

Ce sera le refrain de mon défi en 2011. Du 1er janvier au 31 décembre, je n'aurai qu'un seul objectif: gravir des dizaines de cols et de côtes pour atteindre un dénivelé maximal. Grimper jusqu'où ? Jusqu'au ciel ? Non, plus haut encore que la stratosphère ! Le challenge est d'atteindre les 385 000 mètres de dénivelé en un an.

Pourquoi 385 000 ? Parce qu'il s'agit d'un nombre mythique : la distance (en kilomètres), de la Terre à la Lune. Symboliquement, accumuler 385 000 mètres de dénivelé, ce sera un peu tenter d'aller décrocher la Lune à vélo. Pour bien se représenter la difficulté du défi, il faut savoir qu'escalader 385 000 mètres revient à gravir 43 fois de suite l'Everest, la montagne la plus élevée du monde, ou 239 fois le Mont Ventoux ou encore affronter 350 fois la montée de l'Alpe d'Huez ! Le dénivelé global d'un Tour de France, d'une Vuelta ou d'un Giro, ne dépasse pas 55 000 mètres. Techniquement, grimper 385 000 mètres équivaut donc à avaler les montagnes de 7 Grands Tours consécutifs ! Pour tenir cet objectif, il faut grimper plus de 1000 mètres par jour (trois fois la Tour Eiffel) et au moins 7000 m par semaine (plus de 4 fois le Tourmalet).

## OÙ ?

Le défi se déroulera essentiellement en Europe où l'on trouve les sommets mythiques qui ont contribué à la légende du cyclisme : Suisse, France, Italie, Espagne. Mais un détour par le Colorado, aux Etats-Unis, ou les sommets de Colombie n'est pas exclu.

De côte en côte, de col en col, sueur et pourcentages seront au programme chaque jour. Il me faudra batailler avec la gravité sur les lacets de montagnes impressionnantes (Stelvio, Galibier, Tourmalet, Albulapass, Bonette...) attaquer les pentes impossibles de véritables «monstres» de roche (Zoncolan, Angliru, Bola del Mundo...) et de dizaines d'autres sommets redoutables et souvent inconnus. L'idée est de sillonner les plus grands massifs montagneux : France (Alpes, Pyrénées, Massif Central, Corse), Italie (Dolomites, Piémont, Toscane), Suisse, Espagne (Asturies, Sierra Nevada, Sierra Madrilena). Il est bien sûr impossible d'escalader tous les cols, mon objectif sera donc d'en grimper le plus possible en fonction de la météo et surtout de ma forme qui, sur 12 mois, connaîtra des pics et des baisses. J'essaierai d'aller reconnaître à l'avance les nouvelles montagnes du Giro, du Tour et de la Vuelta 2011. En attendant que la neige disparaisse des cols, j'irai chercher le dénivelé partout, jusque sur les volcans de Sicile ou des Canaries !



## COMMENT ?

Le dénivelé positif sera enregistré et authentifié sur un compteur avec altimètre. Après chaque sortie ou entraînement les données techniques seront publiées sur mon site Internet [www.guillaumeprebois.com](http://www.guillaumeprebois.com). A partir du 1er janvier 2011, chacune de mes sorties comptera pour le challenge. Pont d'autoroute, côte facile, côte difficile, petit col ou grand col, tout comptera pour l'accumulation du dénivelé. Une photo sera prise au sommet de chaque col. Des vidéos sont aussi prévues.

UN DEFI VERTICAL



## PARTICIPEZ !

Chaque semaine, vous trouverez le programme de mes sorties sur la page actualité de mon site [www.guillaumeprebois.com](http://www.guillaumeprebois.com). Vous connaîtrez à l'avance les montagnes ou les parcours ainsi que mon heure de départ. En cas de modification pour des raisons météorologiques ou autres, l'information sera immédiatement donnée sur le site ainsi que sur Facebook ([www.facebook.com/Moonrider2011](http://www.facebook.com/Moonrider2011)) et Twitter ([www.twitter.com/Moonrider2011](http://www.twitter.com/Moonrider2011)).

Comment participer ? Joignez-vous à moi pour un, dix ou cent kilomètres, selon votre état de forme et vos possibilités. Ce sera un plaisir de rouler tous ensemble. Parlez-en autour de vous, faites circuler l'information ! A quelle allure vais-je grimper les cols ? Cela dépendra de mon état de fatigue bien sûr et de l'endroit où vous me retrouverez sur le parcours : il est évident qu'après avoir déjà escaladé un ou deux cols, je serai moins fringant sur le dernier. Puisqu'il me faudra tenir ce rythme presque tous les jours pendant un an, je pense effectuer les ascensions à 80% de mon potentiel. Pour des raisons compréhensibles, il me sera difficile d'attendre ceux qui vont un peu moins vite ou de faire la course ! Il est important que chacun monte à son rythme : on se retrouvera quoi qu'il arrive au sommet du dernier col du jour. Venez nombreux grimper une ou plusieurs montagnes de l'aventure Moonrider !

[www.facebook.com/Moonrider2011](http://www.facebook.com/Moonrider2011)

[www.twitter.com/Moonrider2011](http://www.twitter.com/Moonrider2011)



## QUI SUIS-JE ?

### Guillaume Prébois, 38 ans, Journaliste-Cycliste

**2007 : Le Tour de France à l'eau claire** : toutes les étapes de la Grande Boucle 24h avant les pros, avec un seul équipier et sous contrôle médical du CHU de Toulouse et contrôlé 8 fois par l'Agence Française de Lutte contre le Dopage. (Livre publié : L'Autre Tour)

**2008 : Les 3 Grands Tours à l'eau claire** : Giro + Tour + Vuelta, en solitaire, 24 heures avant les pros, à la moyenne générale finale de 30,2 km/h (certifiée SRM), et contrôlé par le système ADAMS de l'Union Cycliste Internationale (Livre publié : Brouillard sur l'Angliru)

**2009 : Le Tour du Monde en 80 jours**, 13 500 km sur 4 continents en moins de 3 mois (carnet de route sur le journal « Le Monde ») (Livre publié : Tour du Monde en 80 jours et à vélo)

**2010 : Mon Tour en France** : 29 étapes à travers la France, 3470 km, +40 000 mètres de dénivelé (reportage quotidien publié par « Le Monde »)

# Contact : Guillaume Prébois

[contact@guillaumeprebois.com](mailto:contact@guillaumeprebois.com)  
[www.guillaumeprebois.com](http://www.guillaumeprebois.com)

