

EN QUOI CONSISTE LE DÉFI ?

Cette année, **Pascal Pich**, sportif de haut niveau et triathlète à part, à décider de réaliser, à compter du 2 mai à la *Foire de Paris*, un défi « *no limit* » qui consistera à effectuer *120 triathlons de distance Ironman* (3,8 km natation / 180 km de cyclisme / 42,195 km course à pied).

Michel Drucker, le parrain de ce défi viendra donner le départ le 2 mai à 11h00 pour soutenir le champion.

Sur la Foire de Paris, pendant 6 jours, Pascal nagera 38 km dans un spa de nage (*CLAIR AZUR*), pédalera 1 800 km sur home-trainer, et courra 423 km sur tapis mécanique (*SPRINTBOK*).

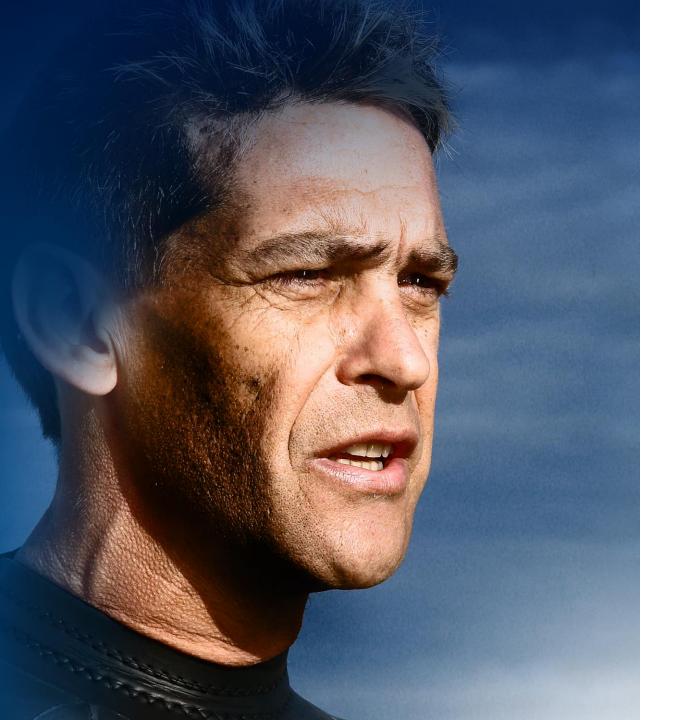
Durant les premiers jours de la Foire, le grand public pourra accompagner Pascal durant ses entrainements en courant ou pédalant à ses côtés, rencontrer des personnalités du sport ou du show business, déguster les sushis de son partenaire **AYAKO SUSHI** ou encore découvrir la culture et la cuisine coréenne.

Après la Foire de Paris, 15 autres événements auront lieu à travers la France jusqu'au 2 mai 2023, date de fin du défi au même endroit, pour tenter de valider le Record du Monde absolu.

Ce profit est réalisé au profit des associations **OPPH** (lutte contre l'hyper insulinisme) et **IRRP** (Recherche Rétinite Pigmentaire).

Durant l'épreuve, Pascal sera en live sur Facebook toutes les deux heures.





> Un homme

> Un champion

> Un nouveau défi

L'HOMME...

Pascal Pich est un sportif de haut niveau hors catégorie et un triathlète à part. Champion reconnu au palmarès prestigieux, ce spécialiste de l'ultra-distance (précurseur du « *no limit* » quinze ans avant l'apparition de cette mode devenue tout-terrain) poursuit à bientôt 58 ans sa carrière internationale avec une passion intacte et une motivation hors normes.

Exemple de longévité et d'abnégation, Pascal est aujourd'hui encore adjudant-Chef de réserve au Groupement de Recrutement de la Légion Étrangère. Loué pour les valeurs qu'il véhicule, cet ancien para (blessé en 1983 à Beyrouth) a pour mission de travailler au rayonnement de l'institution pour favoriser le recrutement et plus particulièrement, celui des jeunes Français.

Depuis une trentaine d'années, Pascal a pris l'habitude de relever un défi d'envergure par an. Et comme sa passion et sa soif de dépassement de soi n'ont pas pris une ride, cette année 2022 ne dérogera pas à la règle.



LE CHAMPION...

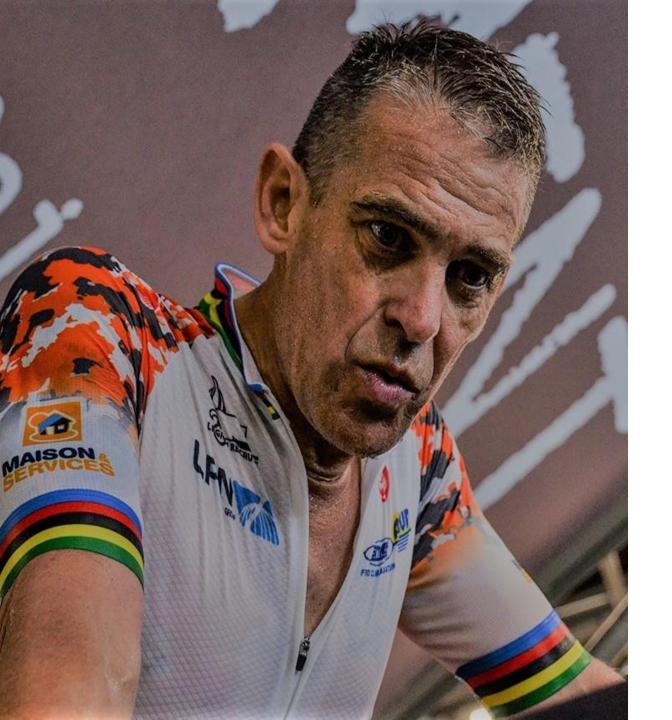
Pascal Pich fait partie des pionniers du triple effort et de l'ultra distance en France. Après avoir disputé son premier triathlon dans les années 1980, il a le coup de foudre la décennie suivante pour les longues distances, avant de s'attaquer au Déca Ironman (38 km natation, 1800km vélo, 423km de course à pied) où il va se faire un nom et se forger un solide palmarès international.

- 5 FOIS CHAMPION DU MONDE (Déca, Triple et Double Ironman)
- 1 FOIS CHAMPION D'EUROPE
- 12 RECORDS DU MONDE
- 2º PERF TOUS TEMPS (sur Déca Ironman, bouclé en 8j 3h 27' 26 ")

Depuis une douzaine d'années, Pascal Pich défriche de nouveaux horizons (Tour de France cycliste 2009 en 8 jours & 8 nuits (départ 15 jours après l'épreuve officielle, arrivée 3h avant à Paris), Tour de France 2010 en 24 triathlons, 12 Ironman enchaînés en 2019,...,), en particulier sur home trainer où il détient à ce jour :

• 5 RECORDS DU MONDE (6 jours, pignon fixe,...) tous validés par le Guinness Book des Records





> Son nouveau défi

120 à 130 distances Ironman en 1 année

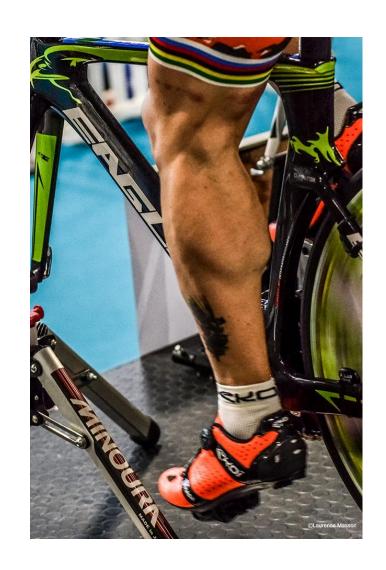
Pour fêter à la fois ses 50 ans de pratique sportive et peut être mettre un terme à une carrière bien remplie, Pascal va pousser encore plus loin les limites de son corps.

Il tentera, sur une année, d'effectuer le plus grand nombre de triathlons Ironman en version ultra.

120 fois la distance mythique du triathlon référence en version ultra.

Le triathlon sous sa forme extrême avec des doubles, triples ou deca Ironman (de 2 à 7 jours d'efforts)

Pour boucler ce défi majuscule en 365 jours, Pascal devra, sur l'année, nager 494 kilomètres, pédaler sur home trainer 23 400 kilomètres et courir sur un tapis mécanique, la valeur de 130 marathons soit 5 485 kilomètres. Une épreuve ultra tous les 30 jours environ.



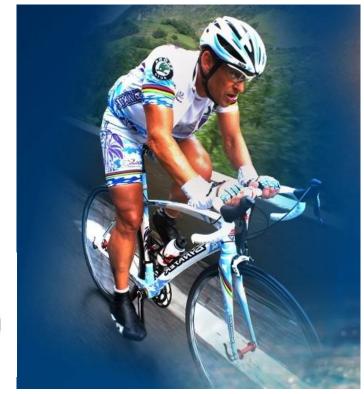
LES TEMPS FORTS DU DÉFI

10 à 15 événements à travers la France sur 365 jours:

- Tentative de **record du monde absolu** du plus grand nombre de triathlons Ironman effectués en une année.
- Tentative de **record du monde du deca Ironman sur appareils** (38 km natation / 1800 km vélo sur hometrainer / 423 km de course à pied sur tapis).
- Suivi médical par le service d'exploration scientifique de l'INSEP, qui mènera une étude sur la récupération, le sommeil, ainsi que la diététique en situation extrême
- Défi réalisé au profit des Associations « Ondes Positives Pour l'Hyperinsulinisme » et « Association Recherche Rétinite Pigmentaire ».







PASCAL PICH

LE DÉROULEMENT D'UN DECA IRONMAN



Natation : 38 km : 11 à 13h



Cyclisme : 1 800 km : 2 à 3 jours



Course à pied : 423 km : 3 jours

- Départ le 2 mai
- Lieu 1e étape : Foire de Paris (Porte de Versailles)
- 19 à 20 heures d'effort par jour (2 à 3h de sommeil)
- Live Facebook toutes les 2 heures
- Concerts prévus sur le podium
- Interventions de sportifs, de personnalités, des partenaires
- Présentation du matériel utilisé
- Possibilité de pédaler ou courir aux côtés de Pascal



> Parrainage

> Relais médias

LE PARRAIN DU DEFI



Ami fidèle de Pascal depuis de nombreuses années, **Michel Drucker** a accepté cette année encore d'être le parrain principal de ce nouveau défi.

Amoureux et pratiquant de cyclisme, le célèbre animateur viendra soutenir en personne Pascal à la Foire de Paris. Comme il l'a fait lors de la plupart de ses précédents exploits, il sera présent pour le soutenir dans son périple et ses tentatives de records du monde.





RETOURS PRESSE



IDEES DE SUJETS POUR LA PRESSE

- Portrait de Pascal Pich, un champion à part
- Para, champion, débrouille : les 1001 vies de Pascal Pich
- Bigorexie, passion, ambitions : à 58 ans, qu'est-ce qui fait encore courir Pascal Pich ?
- 24 heures avec Pich : inside au cœur du défi
- Quels prépa et entraînement pour relever un tel défi ?
- 130 Ironman, est-ce bien raisonnable? Les secrets de Pascal Pich pour aller au bout
- De la « préhistoire » aux JO de Paris, Pascal Pich joue les grands témoins et raconte l'évolution du triathlon
- Pourquoi l'ultra distance n'est pas dangereuse et ne « casse » pas les organismes
- Quinze ans avant les autres, comment Pascal Pich a lancé la mode de l'ultra distance et du « no limit »
- L'ultra distance, une aventure avant tout intérieure et mentale
- Sommeil, récupération, alimentation : le bilan médical de l'INSEP



LES PARTENAIRES:

PARTENAIRES MAJEURS











PARTENAIRES TECHNIQUES















PARTENAIRES INSTITUTIONNELS















CONTACTS & REMERCIEMENTS

Merci pour votre attention et d'ores et déjà pour votre soutien car pour mener à bien cet incroyable nouveau défi, Pascal Pich aura plus que jamais besoin de vous!

Vous journalistes, pour relayer au mieux cette course aux records et cette nouvelle aventure humaine!

Vous partenaires, pour entrer dans la "Team Pich" et rendre encore plus possible l'inimaginable !

CONTACTS

Pascal PICH 06 22 90 65 21 pascal@iawathletisme.fr

Gérald MATHIEU (Presse) 07 61 80 28 09 g.mathieu@yahoo.fr

