



Publié le 27/12/2010 03:48 | [LaDepeche.fr](#)

## Le «X'trem Tour» de Pascal Pich

Triathlon. Extrême. Il se lance, cet été dans un Tour de France de 5 000 kilomètres à la nage, à vélo et en course à pied.

[zoom](#)



Pascal Pich envisage de courir un « Ironman » quotidien pendant 26 jours./Photo AFP.

Cinq fois champion du monde d'Ultra Triathlon, Pascal Pich, 46 ans, veut repousser les limites de cette discipline sportive extrême, en effectuant l'été prochain un tour de la France sans précédent, enchaînant les épreuves de natation, vélo et course à pied sur une distance de quelque 5 000 km.

L'Ultra Triathlon est un club très fermé de quelque 2 000 licenciés dans le monde. C'est une discipline du triathlon, courue les longues distances de l'« Ironman » : 3,8 km de natation, 180 km à vélo et 42,2 km de course à pied.

Le tour de la France, baptisé « X'trem Tour », que s'apprête à faire Pascal Pich, du 21 juillet au départ de Nîmes à l'arrivée le 15 août à Paris, représente une quinzaine d'« Ironman » en 26 jours, 24 étapes et deux jours seulement de repos.

### TRAVERSÉE DES PYRÉNÉES

« Chaque jour, a-t-il déclaré, je débiterai par 2 à

3 km de natation en piscine, lac, rivière ou mer, selon les étapes. Puis j'enfourcherai mon vélo sur un parcours de 145 à 220 km. Je terminerai par 12 à 30 km de course à pied, en fonction du relief ».

Ce tour de la France stricto sensu, épousera dans le sens des aiguilles d'une montre les contours de l'Hexagone : traversée des Pyrénées d'Est en Ouest, remontée de la façade atlantique et de la Manche, bascule dans le Nord, descente à travers les régions de l'Est et du Sud-Est, puis nouvelle boucle plein Nord pour affronter les Cévennes et le Massif Central. « Les étapes les plus dures seront sans conteste celles de montagne, Pyrénées, Alpes et Cévennes (dont le Ventoux) », souligne l'ultra triathlonien.

« Mais à 46 ans, bien que les temps de récupération soient plus longs qu'à 20 ans, je suis au mieux de ma forme pour affronter cette épreuve d'endurance extrême. L'âge apporte maturité et sagesse, deux qualités essentielles dans la gestion de l'effort », dit-il.

### EPREUVE OFFICIELLE EN 2012

En 2009 et dans un quasi anonymat, Pascal Pich a signé une performance inédite : boucler le parcours du Tour de France cycliste en 8 jours et 8 nuits.

Parti de Monaco 15 jours après le peloton, il a retrouvé les coureurs de la grande boucle dans l'ascension du Ventoux et s'est offert le luxe de les précéder à l'arrivée sur les Champs Elysées.

Pour son ultra tour de la France, Pascal Pich va reprendre l'entraînement intensif dès janvier à raison de 20 à 30 heures de natation, vélo et course à pied, 5 jours par semaine.

Mais « l'homme d'acier » du « X'trem Tour » 2011, n'en restera pas là. « Dès l'été 2012, l'X'trem Tour deviendra une compétition internationale officielle, ouverte à des équipes de 6 athlètes. Il y a déjà une cinquantaine de coureurs de plusieurs pays d'Europe, ainsi que des Américains prêts à s'engager. Ma "promenade" de 2011 n'est qu'une reconnaissance chronométrée du parcours », confie Pascal Pich.

### repères

« L'âge apporte maturité et sagesse, deux qualités essentielles dans la gestion de l'effort ».

Pascal Pich, 46 ans, triathlète de l'extrême.

### Le chiffre : 8

jours et nuits > En 2009, Pascal Pich a bouclé le parcours du Tour de France cycliste dans ce laps de temps.