

Édition du lundi 27 décembre 2010

Abonnement Web

Abonnement Journal

Achat de PDF

Journal PDF

Archives



Recherche un article ...



Accueil >

partager :

le 25/12/2010 à 02:10

Aventure Pascal Pich, un triathlète sans limite



Cinq fois champion du monde d'Ultra Triathlon, Pascal Pich,

Pascal Pich, l'homme d'acier. Photo AFP

▼ PUBLICITE ▼

POUR FACILITER VOTRE CHOIX
RENDEZ-VOUS SUR

AMELI-DIRECT

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 5000 km.

L'Ultra Triathlon est un club très fermé de quelque 2000 licenciés dans le monde. C'est une sous-discipline du Triathlon, course sur de longues distances multiples de celle de l'épreuve appelée « Ironman » (homme d'acier), 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. « Chaque jour, a-t-il déclaré, je débute 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 l'étape par 12 à 30 km de course à pied, en fonction du relief ». Le chrono, prenant en compte les phases d'enchaînement, sera enclenché à la mise à l'eau du coureur et arrêté après sa dernière foulée du jour.

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 qui affiche un rythme cardiaque de 36 pulsations/minute au repos. « 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.

Le Tour de France en vélo en 8 jours et 8 nuits

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 Mont Ventoux et s'est offert le luxe de les précéder à l'arrivée sur les Champs Elysées. « J'ai roulé jour et nuit et dormi dans la voiture lors des étapes de liaison », se souvient-il.

Pour son tour de la France en Ultra Triathlon, 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. Il se soumet aussi à une stricte hygiène de vie (homéopathie pour les soins et alimentation sans sucre et à base de légumes pour la diététique). 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.

A lire aussi

- L'année sportive 2010 dans le rétro
- Le « un à un » des matches aller : Marvin Martin toutes ailes déployées

Publicité

Connexion

Inscription

Mot de passe oublié ?

Services

Flux RSS

Guide TV

Galerie vidéos

Facebook

LIENS SPONSORISÉS ▼



Envie d'une maison tendance
Ligne OKEA : des maisons tendance à prix maîtrisés, optimisées pour de haute performance énergétique.
Découvrez nos Modèles de Maisons Okea
Découvrez nos offres sur le Territoire de Belfort



IMMODISS IMMOBILIER
Votre réseau immobilier FRANCE DOM TOM. Vente et location de tous biens immobiliers. Conseils gratuits. Estimation verbale gratuite de la valeur de votre bien.
www.immodiss-immobilier.com



Vous désirez être formé à la pose d'ongle ?
Centre de formation agréé Beauty Nails et institut de beauté agréé Mary Cohr.
www.axioncoiffbeauty.com



Assistance Informatique Internet Formation
Nos services à domicile sont déductibles à 50% de vos impôts CGI art 199 - 10% sur votre première intervention
www.sos-ordi.org



NOTRE FORCE C'EST VOUS
Défendre et servir les intérêts des consommateurs et des professionnels de l'immobilier.
www.immobilier-sodim.com



VOTRE AGENCE IMMOBILIERE.
Achat, vente, et location de tous biens immobiliers. Conseils et estimations gratuits pour particuliers et professionnels.
www.aimymo-immobilier.com

LIENS COMMERCIAUX ▼



La Météo

Belfort
ÉclairciesMin : -12 °C
Max : -3 °C

>> voir les prévisions

Recherche une autre localité

- [Le rêve de Benjamin Melot, un Jurassien au « Dakar »](#)
- [Gilles Diguet toujours motivé](#)
- [Champion des champions 2010 « L'Équipe » désig...](#)
- [Retour sur une année de sport en Franche-Comté](#)
- [Football Les Sochaliens à la loupe Retrouvez le...](#)
- [Lars Boom vainqueur à Zolder](#)
- [Bonhomme devant Mougel et Dumanchin](#)
- [Et une victoire de plus pour Francis Mourey en Suisse](#)

Votre Emploi sur lebrapido!

Vos commentaires

Derniers commentaires


[gilbert.balezau@wanadoo.fr](#) | 26/12/2010 | 18:00
Journal en PDF A l'origine c'était une bonne initiative,mais aujourd'hui quand vous voyagez le PDF est utile. Maintenant il...

[dtribout](#) | 26/12/2010 | 08:40
En France, la sécurité routière est à deux vitesses ! Matraquage systématique de l'automobiliste avec un radar tous les 100...

SELONCOURT | 24/12/2010 | 11:58
6 sur 318 ENFANTS sa va aller et les petits francais il merite pas d'etre adopter

[Ir407@live.fr](#) | 23/12/2010 | 22:51
Mais dans l'objectif du prochain site Médian, pourquoi ne pas utiliser les locaux du centre hospitalier de la rue de...

[Ir407@live.fr](#) | 23/12/2010 | 17:10
Les gars avait plus l'esprit aux vacances qu'au foot.



Réagissez aux articles / Connectez-vous

Email

Mot de passe [Mot de passe oublié ?](#)

VALIDER

Vous devez être inscrit pour poster un commentaire. Créez votre compte.

Tous droits de reproduction et de représentation réservés. Toutes les informations reproduites dans cette rubrique (dépêches, photos, logos) sont protégées par des droits de propriété intellectuelle détenus par L'Alsace - Le Pays. Par conséquent, aucune de ces informations ne peut être reproduite, modifiée, transmise, rediffusée, traduite, vendue, exploitée commercialement ou réutilisée de quelque manière que ce soit sans l'accord préalable écrit de L'Alsace - Le Pays.

Emploi & formation	Liens utiles	Alsace-Lorraine-Franche-Comté	Bourgogne-Rhône Alpes	Services
Offres d'emploi Formation	Index Thématique Politique de confidentialité CGV Abonnement journal	Le Républicain Lorrain L'Alsace L'Est Républicain Vosges Matin DNA	Le Bien Public Le JSL Le Bien Public Le Progrès Le Dauphiné	Archives eBoutique Sitemap
© Le Pays - ISSN 2102-6890				