

23/12/10 - 04h10 - ULTRA TRIATHLON - PASCAL PICH VEUT REPOUSSER LES LIMITES DE LA DISCIPLINE

Le Tour de France de « l'homme d'acier »



Pascal Pich s'élançera pour un tour de France « X'trem » en juillet.

Cinq fois champion du monde d'Ultra Triathlon, le Français 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 sous-discipline du Triathlon, courue 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 ».

Au mieux de sa forme

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

« Mais à 46 ans, bien que les temps de récupération soient plus long 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.

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.

PLUS D'ARTICLES 'SPORTS FRANCE MONDE'



23/12/10 - 04h10
**Toulouse et Biarritz
 tiennent la corde**



23/12/10 - 04h10
**L'OM cale une
 nouvelle fois**

PUBLICITÉ



À LIRE ÉGALEMENT

- 04/10/10 10h34 **GRATUIT**  **SPORT Salesses remporte le triathlon de Saint-Leu**
- 30/05/10 15h47 **GRATUIT**  **TRIATHLON Le Club Aquatique du Chaudron chez les seniors et les jeunes**
- 03/05/10 05h55 **GRATUIT**  **DUATHLON - DUATHLON DU TC MARSOUINS HIER MATIN Romary avant le déluge**
- 10/04/10 05h52 **GRATUIT**  **TRIATHLON - À SAINT-PAUL LE 18 Sudrie et Poulat en éclaireurs**
- 29/03/10 05h51 **GRATUIT**  **TRIATHLON - ÉPREUVE DU COLOSSE Maillot sans rival**
- 16/06/09 09h27 **GRATUIT**  **TRIATHLON - ELLE PREPARE L'IRONMAN DE ZURICH L'Everest d'Anne-Marie Nedellec**
- 30/04/09 09h27 **GRATUIT**  **TRIATHLON - CHAMPIONNAT DE LA RÉUNION DIMANCHE À SAINT-PAUL Coudière, la passe de quatre ?**
- 30/03/09 09h27 **GRATUIT**  **DUATHLON - DUATHLON-TRIATHLON SPRINT DE SAINT-ANDRE Prono vainqueur**
- 10/01/09 09h27 **GRATUIT**  **TRIATHLON - CHRISTOPHE CONTE SE QUALIFIE POUR L'IRONMAN D'HAWAII En course pour le Pacifique**
- 18/06/08 09h27 **GRATUIT**  **TRIATHLON - IL DISPUTERA SON PREMIER IRONMAN CE WEEK-END AU JAPON Christophe Conte se jette à l'eau**

