

- [L'actualité Nord Littoral](#)
- [Vous et Nous](#)
  - [Le Forum](#)
  - [Contactez-nous](#)
- [Immobilier](#)
- [Auto](#)
- [Emploi](#)
- [Marchés publics](#)
- [Boutique](#)

## Autres sports

### TRIATHLON Pascal Pich veut se lancer dans un tour de France en triathlon

#### "L'homme d'acier" sans aucune limites

dimanche 26.12.2010, 06:00



Pascal Pich à l'entraînement.

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 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 à l'AFP, 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 l'étape par 12 à 30 km de course à pied, en fonction du relief» .*

Tour de France cycliste en 8 jours et 8 nuits 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 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.

Compétition officielle 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.

Nord Littoral

Recommander

Soyez le premier de vos amis à recommander ça.

Partagez    ...

**Offre Montpellier -90%**

Bénéficiez d'Offres Incroyables Du Jamais Vu à Montpellier  
www.GROUPON.fr/Montpellier

Annonces Google

## Vos réactions

Pour réagir à cet article :

- introduisez votre nom d'utilisateur
- rédigez votre commentaire
- postez

• Nom d'utilisateur :

• Mot de passe :

• [pas encore inscrit ?](#)

• Rédigez votre commentaire :



- 



### Un site du Groupe Voix du Nord

- [Nord-Littoral](#)
  - [Faits divers](#)
  - [Tribunal](#)
  - [Vie locale](#)
  - [Economie](#)
  - [Vie portuaire](#)
  - [Politique](#)
  - [Ardrésis](#)
  - [Audruicquois](#)
  - [Calaisis](#)
  - [Gravelinois](#)
  - [Les deux Caps](#)
  - [Les Trois Pays](#)
  - [Foot](#)
  - [Basket](#)
  - [Volley](#)
  - [Autres sports](#)
- **Pas-de-Calais**
  - [Département](#)
  - [Côte d'Opale](#)
  - [Artois](#)
  - [Les gens d'ici](#)
  - [Echos](#)
  -
- **France - Monde**
  - [France](#)
  - [Monde](#)
  - [Sport National](#)
  - [Foot](#)
  - [Basket](#)
  - [Volley](#)
  - [Autres sports](#)
  - [Hippisme](#)
- **Dossiers**
  - [Histoire locale](#)
  - [Eurotunnel](#)
  - [Transmanche](#)

- [Santé](#)
- [Municipales](#)
- [Pouvoir d'achat](#)
- [La pêche](#)
- [Tourisme](#)
- [Musique](#)
- [Culture](#)
- [Automobile](#)
- [Baccalauréat](#)
- [Recettes](#)
  
- **Sortir**
  
- [Cinéma](#)
- [Spectacles](#)
- [Braderies-brocantes](#)
- [Expositions](#)
- [Autres](#)
- 
- **Interractif**
  
- [Jeux](#)
- [Horoscope](#)
- [Forums](#)
- [Sondages](#)
- [Envoyez vos infos](#)
- [Envoyez vos photos](#)
  
- **Pratique**
  
- [Edition PDF](#)
- [Contact](#)
- [Météo](#)
- [Marées](#)
- [Services de garde](#)
- [Le prix des carburants](#)
- [Télévision \(les programmes\)](#)
- **Espace Clients**
  
- [Abonnement](#)
- [Changement d'adresse](#)
- [Rédaction](#)
- [Ecrivez-nous](#)
- [Direction](#)
- [Publicité](#)
  
- **Annonces**
  
- [Immobilier](#)
- [Automobile](#)
- [Emploi](#)
- [Stages](#)
- [Annonces Tourisme](#)
- [Bonnes Affaires](#)
- [Annonces Légales](#)
- [Affaires et Commerces](#)
  
- - Sites du Groupe Voix du Nord :
  - [Groupe Voix du Nord](#)
  - [Groupe Rossel](#)

- - Actualité :
  - [La Voix du Nord](#)
  - [Sports avec La Voix des Sports](#)
  - [Economie avec lavoixeco.com](#)
  - [La Voix au Féminin](#)
  - [Lille Plus](#)
  - [Nord Eclair](#)
  - [Nord Littoral](#)
  - [La Semaine dans le Boulonnais](#)
  - [L'Avenir de l'Artois](#)
  - [L'Echo de la Lys](#)
  - [Le Journal de Montreuil](#)
  - [Le Réveil de Berck](#)
  - [Le Phare Dunkerquois](#)
  - [Le Journal des Flandres](#)
  - [Le Messenger](#)
  - [Les Echos du Touquet](#)
  - [L'indicateur des Flandres](#)
- - Télévision :
  - [Wéo - La Télé Nord-Pas de Calais](#)
- - Loisirs :
  - [Nordway Magazine](#)
  - [Sorties & loisirs avec Maville.com](#)
  - [Blogs avec Nord Blogs](#)
- - Petites annonces :
  - [Annonces immobilières avec La Voix Immo](#)
  - [Offres d'emploi avec La Voix Emploi](#)
  - [Annonces auto avec La Voix Auto](#)
  - [Offres de stages avec Nord Stages](#)
  - [Marchés publics avec La voix Eco Business Marchés Publics](#)
  - [La Voix L'Etudiant](#)

chargement