

La préparation hors norme d'un athlète de l'extrême

EN DÉPIT DES APPARENCES, **PASCAL PICH** N'EST PAS UN ÊTRE HUMAIN COMME LES AUTRES. TANDIS QU'IL SE PRÉPARE À L'XTREM TOUR, L'ENCHAÎNEMENT DE 24 TRIATHLONS EN VINGT-SIX JOURS, IL NOUS A LIVRÉ LES SECRETS DE SA FORME.

Par Lionel Robert – photos Philippe Petit



Le triathlon, comme chacun sait, regroupe trois disciplines – natation, vélo et course à pied – qui se pratiquent à la suite, selon des distances variables. La formule la plus réputée, baptisée « Iron Man », consiste à nager 3,8 kilomètres, à pédaler 180 kilomètres puis à courir un marathon (un peu plus de 42 kilomètres). Pascal Pich, lui, a fait du « déca » sa tasse de thé. Depuis une vingtaine d'années, l'homme s'est spécialisé dans le « déca Iron Man », dix fois la distance d'un Iron Man, un exploit sportif proprement ahurissant que l'intéressé accomplit en huit jours non-stop.

A 47 ans, cet ultra triathlète chevronné présente un physique toujours aussi affûté. Son gabarit dans la norme (1,76 m, 71 kg) ne laisse pourtant pas présager de telles capacités. Si Pascal Pich envisage, avec sérénité, sa participation à l'XTrem Tour (lire p. 114) cet été, c'est parce qu'il sait ce que son corps est capable d'endurer. « Parcourir, près d'un mois durant, 200 kilomètres par jour en nageant, en pédalant ou en courant ne m'effraie pas. J'ai l'habitude. » Justement, à quoi ressemble la préparation du Robocop nîmois ? « Je m'entraîne vingt-cinq heures par semaine, à raison de cinq heures par jour. Et je m'accorde deux jours de repos, confie-t-il. Mes séances de natation en piscine durent une heure. Mes footings font de 10 à 25 kilomètres, et mes sorties vélo, de 60 à 180 kilomètres à 30 km/h de moyenne. Je pars seul, le plus souvent, pour travailler l'aspect psychologique. »

(Suite page 114)

Son régime alimentaire

Petit-déjeuner : thé (ou café) avec un peu de citron et du miel, pain complet, beurre, fruits (seul apport en sucre de la journée).

Midi : crudités avec huile d'olive, légumes et féculents.

Soir : crudités, légumes et protéines animales à volonté.

A proscrire : l'alcool, toute forme de laitage (lait, fromage, yaourt...), les féculents le soir.



Eau, légumes et protéines animales constituent l'essentiel de ses repas. Quant à sa pharmacopée, elle n'est composée que de produits naturels.

*Levé à 3 heures,
il part pour neuf
heures de vélo*



*C'est dans le Gard
où il réside que Pascal
s'entraîne pendant
des heures.*



A ce programme de galérien, Pascal Pich ajoute un régime alimentaire absolument drastique (lire p. 112) qu'il agrémente de quelques petits trucs bien à lui : « La semaine qui précède la compétition, je m'inflige deux ou trois jours de diète durant lesquels je me contente de trois cuillères à soupe d'huile d'olive le matin et de 400 grammes de raisin le midi et le soir. Et de l'eau, bien sûr, mais seulement à partir de midi... » Effet laxatif garanti ! Quand il ne se nettoie pas le foie, le Gardois soigne sa stratégie : « Lorsque je m'entraîne moins de trois heures, je m'impose de ne rien boire ni manger pendant l'effort. J'habitue ainsi mon corps à fonctionner en régime pauvre pour que l'ingestion de sucre durant la compétition ait un effet décuplé... » Adeptes de l'homéopathie, de l'ostéopathie et des médecines douces, Pascal Pich avoue ne jamais consulter de médecin. « Je ne me blesse plus depuis des années car je ne laisse jamais la douleur s'installer. A la moindre alerte, j'en appelle aux plantes et au repos, le meilleur des remèdes. » A en juger par l'état de sa forme, la méthode doit avoir du bon. Insatiable, le quadra pense déjà à son prochain défi. « A l'issue de l'XTrem Tour, je compte me préparer pour un nouveau format de triathlon dont la première édition se déroulera en Sicile au mois de septembre. Je devrai enchaîner 10 Iron Man... en dix jours ! » Si vous connaissez un projet fou auquel Pascal puisse renoncer, adressez-le à Carole, sa compagne dévouée. Elle n'attend que ça pour pouvoir enfin partir en vacances. ■

Lionel ROBERT

Ses recettes de grand-mère

Depuis le temps qu'il impose à son corps des efforts surhumains, Pascal Pich a eu le temps d'expérimenter quelques trucs bien utiles. Les voici.

→ **Pour lutter contre les ampoules**, il se tanne les pieds avec du citron avant de se coucher, les laisse sécher pendant la nuit et les masse au réveil avec une crème assouplissante.

→ **Après plusieurs heures passées dans l'eau**, il prend soin de se sécher les mains avec un sèche-cheveux avant d'enfourcher sa bicyclette.

→ **Pour le fessier**, soumis à rude épreuve sur la selle, il conseille les massages à l'éther car il n'y a sans doute rien de plus douloureux qu'un furoncle mal placé.

→ **Dans l'optique d'efforts longue durée**, il met de temps en temps son réveil à 3 heures du matin et part seul pour neuf heures de vélo. « Notre corps prend des habitudes, note-t-il, il faut donc le bousculer. »

→ **Pour travailler son mental**, Pascal ne connaît pas de recette miracle.

« A l'entraînement, je m'impose des efforts supérieurs à ceux que je réalise en course. La seule façon d'en garder sous le pied en prévision des moments douloureux. »

*Huile d'olive et raisin trois jours
durant. Sacré régime !*



XTrem Tour: plus dur que le Tour

Quand les coureurs du Tour de France en termineront avec la Grande Boucle, Pascal Pich entamera son tour à lui. Baptisée XTrem Tour », cette épreuve, dont il est à la fois l'organisateur et le seul concurrent (cette année), partira de Palavas-les-Flots, le 21 juillet, pour s'achever le 15 août à Paris. **Tous les jours, Pascal nagera 2,5 kilomètres, poursuivra par 140 à 250 kilomètres de vélo, et terminera par un semi-marathon (21 kilomètres)**, en empruntant, au passage, les cols mythiques du Ventoux, de l'Izoard, de la Madeleine ou du Galibier, et même les pavés de Paris-Roubaix. En cas de succès médiatique, l'XTrem Tour pourrait devenir une compétition à part entière en 2012.

