



**Le Républicain Lorrain**  
FRANCE JOURNAL

**Acheter le journal**

**JEUX CONCOURS**  
CLIQUEZ ET JOUEZ  
54MAG TV 57MAG



**La Lorraine en livres**  
www.editions-serpevoise.fr

Lundi, 27 décembre 2010

Votre journal au format PDF

Flux RSS

Accès réservé  
Email  Mot de passe    
Créer un compte Mot de passe oublié



Rechercher

- [ACCUEIL](#)
- [LOCALES](#)
- [INFO](#)
- [MAGAZINES](#)
- [ANNONCES](#)
- [VIDÉO](#)
- [ABONNEMENTS](#)
- [ESPACE CLIENTS](#)
- [CONTACT](#)
- [BOUTIQUE](#)
- [TEMPS FORTS](#)
- [RÉGION](#)
- [FRANCE ET MONDE](#)
- [SPORTS](#)
- [LES BLEUS À METZ](#)
- [EXTRA](#)
- [CULTURE](#)
- [7 HEBDO](#)
- [CARTABLE](#)
- [LE JDE](#)

TRIATHLON ULTRA-TRIATHLON

## UN TOUR DE LA FRANCE EN... TRIATHLON POUR PASCAL PICH



Pascal Pich va entamer un Tour de France de folie... 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, sur 5000 km...

TARIFS

ADRESSES

ACTES

VOUS CHERCHEZ UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ ?

SPECIALITES

L'ultra triathlon est un sport très exigeant de quelques milliers 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, annonce-t-il, je débuterai 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,



Offres d'emploi en Moselle

**Flash info**

27-12-2010 : 02h12 La revente des cadeaux de Noël ne se cache plus



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.

Tour de France cycliste en 8 jours et 8 nuits

« 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, cinq 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.

Publié le 23/12/2010

1 photo

#### Dans la même rubrique

- ▣ [La revente des cadeaux de Noël ne se cache plus](#)
- ▣ [Froid : jusqu'à -22,5 ° C relevés en Moselle](#)
- ▣ [Un mortel sur trois est lié à la boisson](#)
- ▣ [Les 18 - 25 ans en première ligne](#)
- ▣ [La yourte de la discorde](#)
- ▣ [La voiture la moins chère du monde fait un flop](#)
- ▣ [L'homme avait un lointain cousin](#)
- ▣ [L'avion de Gbagbo bloqué à Bâle-Mulhouse](#)
- ▣ [Un repos bien mérité.](#)
- ▣ [Jacomelli a plongé dans « le grand bain de la vie »](#)
- ▣ [Adieu Fignon et Boteux !](#)

#### Publicité



Retrov... les no... offres d'emplo... en Moselle sur  
**COMMERCIALE SÉDENTAIRE**  
 H/F

Vous recherchez équilibre entre vie familiale et  
 rémunération attractive ? Devenez  
 COMMERCIALE SÉDENTAIRE H-  
 Moselle France

[DETAILS](#) >>

Nicolas... Conseil municipal  
**Harry Potter**

Conseil municipal  
**Conseil général Sarreguemines**

Noël La  
**publicain Forbach**  
 EDF

#### Liens commerciaux



**Maisons Batigère**  
 avec Maisons Batigère, nous  
 sommes devenus  
 propriétaires grâce au  
 paiement différé... pour en  
 savoir plus  
<http://www.maisonsbatigere.com>



**Maison d'en France**  
 avec Maisons d'en France  
 découvrez des garanties  
 incomparables et toujours  
 rien à payer avant la fin des  
 travaux..., pour en savoir plus

POUR CONSTRUIRE TRANQUILLE  
*Lorraine nord*  
<http://www.maisonsdenfrance57.com>



**Offre Habitat**  
 Annonces, immobilier,  
 achat, vente, location..... Vous cherchez un bien  
 immobilier ? L'Offre Habitat et votre référence des  
 annonces de qualité avec photos Des milliers de  
 biens en vente ! !  
<http://www.offre-habitat.fr>



**Groupe Gouth en Lorraine**  
 Véhicules d'occasion,  
 Véhicules neufs, Location de  
 véhicules, ALFA ROMEO,  
 FIAT, LANCIA, FIAT UTILITAIRE, OPEL, SUZUKI  
<http://www.groupegouth.fr>



**Les Éditions Serpenoise**  
 Pour découvrir le patrimoine et  
 l'histoire de notre région, cliquez  
 sur les pages de nos ouvrages  
 sur  
<http://www.editions-serpenoise.fr>

#### > Contacts

[Le Républicain Lorrain](#)

#### > Sites du Républicain Lorrain

[Offre Habitat](#)  
[Editions Serpenoise](#)  
[La Boutique du Républicain Lorrain](#)  
[Noël de joie](#)

#### > Le Kiosque

[Abonnement papier](#)  
[Abonnement en ligne](#)  
[Le RL en PDF](#)  
[Espace clients](#)

#### > Archives

[Archives en ligne](#)  
[Archives papier](#)  
[Archives pro](#)

#### > Annonces

[Emploi](#)  
[Immobilier](#)  
[Auto-Moto](#)  
[Marchés publics](#)

[INDEX THEMATIQUE](#)

[AIDE](#)

[PLAN DU SITE](#)

[SITEMAP](#)

[MENTIONS LEGALES](#)

