

Pascal Pich excelle dans les épreuves d'endurance extrême

# Le mec plus ultra

## TRIATHLON

La durée de ses compétitions varie d'une journée à une semaine

**S**on sens de la démesure et son goût prononcé pour l'irrationnel renvoient forcément aux images trash du début des années 80. Celles des pionniers de la discipline qui franchissaient tant bien que mal la ligne d'arrivée des triathlons longue distance. Parfois à quatre pattes, souvent en vrac. Autre temps, autre mode d'entraînement. Car depuis vingt ans, on ne s'aligne plus sur un

qu'est-ce qui peut bien faire courir cet extrémiste de l'effort? Pour en avoir le cœur net, un face à face avec la bête s'imposait. Et à vrai dire, on a eu beau chercher la faille, rien n'a paru suspect ni débile chez ce triathlète nimois, licencié au Mans, bien dans ses pompes comme dans sa tête. «J'ai été critiqué, on m'a pris pour un cinglé, un taré qui faisait n'importe quoi mais moi, je demande juste qu'on me respecte, explique-t-il. Chacun trouve son plaisir où il veut. Pour moi, une compétition de deux heures n'est pas grisante car tu sais que tu vas arriver au bout contrairement à l'ultra distance où tellement choses peuvent arriver. Il y a des avantages que la nature m'a donné mais la différence sur ce genre d'épreuve, tu la fais avec ta tronche. Tout est dans la tête.

professionnel car je me suis mis en disponibilité de mon métier de policier depuis fin 2001, précise-t-il. Mais je n'ai

« Je laisse divaguer mon esprit. Je regarde le paysage, je me déconnecte un peu de la course sinon tu ne t'en sors pas »

Son truc, c'est le triathlon "au plus que corsé". Si possible un double, triple, quintuple voire déca Ironman

Ironman (voir encadré) comme on allait avant au casse-pipe. Désormais, on achève l'épreuve la fleur au fusil, presque frais et sans dommages collatéraux.

A 42 ans, Pascal Pich boxe pourtant dans la catégorie nettement au-dessus. Quand d'autres s'enfilent l'apéro, lui commence tout juste à faire chauffer la machine sur un Ironman. Une simple mise en bouche avant le menu complet. Car son truc, c'est le triathlon « au plus que corsé ». Si possible un double, triple, quintuple voire déca Ironman, le mec plus ultra dont il cherchera d'ailleurs à se coiffer de la couronne mondiale en juin prochain (du 9 au 15 à Viduban)\*. Soit une durée de compétition qui varie d'une journée à une semaine!...

Folie furieuse? Démence sportive? Surenchère malade? Mais

Quand tu te retrouves seul, tu dois faire un gros travail sur toi. Mais ce n'est pas une souffrance. C'est juste ma passion.»

Une passion dévorante, qui lui bouffe tout son temps mais qui ne nourrit pas son homme car faute de reconnaissance et ce, malgré cinq titres de champion du monde (en individuel et par équipes en double, triple et déca Ironman), Pascal Pich ne jouit pas du statut d'athlète de haut niveau. Un détail qui fait toute la différence quand il s'agit de faire la cour aux sponsors et de boucler son budget. « Je suis

ja-

mais pu me dégager un salaire de 1.000 balles par mois! L'ultra ne paye pas. A une époque, c'était même de la survie.»

En attendant les Mondiaux de juin prochain qui pourraient peut-être réveiller quelques généreuses consciences en cas de sacre, ce galérien du triple effort ne ménage pas sa peine à l'entraînement pour redevenir le mec plus ultra, comme en 2000. Depuis le début de l'année, il ne cesse de monter en puissance avec des sessions de 75 km de course à pied en trois jours, un stage de 1.000 km de vélo à venir ou encore cette prochaine sortie de 800 km entre Nîmes et Paris pour se blinder mentalement. « Avant, je faisais les trois disciplines tous les jours, sept jours sur sept, détaille cet ancien maréchal des Logis blessé à Beyrouth en 1983. Aujourd'hui, l'expérience aidant, je privilégie la qualité à la quantité. Je m'accorde même deux jours de repos par semaine. Ça me permet d'arriver plus frais sur les compétitions. Et puis, physiologiquement, ce n'est pas possible de s'entraîner plus de 30 heures par semaine.»

Ce frein naturel à la démesure l'amène spontanément à évoquer le sujet qui fâche: le dopage. Car le bonhomme n'est pas dupe et sait l'image qu'il renvoie. Vu de l'extérieur, ses exploits peuvent paraître inaccessibles. Humainement im-

possibles à réaliser. Tient-on une semaine d'effort d'affilée en ne dormant que deux heures par jour uniquement à l'eau claire? Peut-on s'engloutir 24 Ironman cumulés comme cette saison quand certains sages recommandent vivement de ne pas en faire plus de trois dans l'année? « Depuis l'âge de 15 ans, je pratique le sport de haut niveau (en judo d'abord où il fut ceinture noire), insiste-t-il. Aujourd'hui, j'en ai 42 et je ne suis pas cramé. Depuis seize ans, j'ai trouvé ma voie. Depuis dix ans, je n'ai pas

porte bien. Je me sens frais. Or, dans le sport, les "chaudières" (surnom donné aux dopés) ne durent jamais très longtemps. Et puis, on ne m'a jamais mis de barrage médical à la pratique de ma discipline car en compétition, nous ne sommes jamais dans des fréquences cardiaques très élevées (de 95 à 155 pulsations par minute). Du coup, on s'use moins l'organisme et on dure plus longtemps.»

Preuve que ce n'est pas un robot mais bien un être avec ses faiblesses et ses limites, ce super athlète a déjà jeté l'éponge en compétition, déjà craqué par excès d'euphorie, déjà été surpris par de sévères hypoglycémies, déjà mis un mois pour récupérer de ses efforts ou bien encore déjà connu la chute à vélo après s'être endormi au guidon de sa monture!

Mais dans trois mois, il devra gérer au mieux chacun de ces différents paramètres. A commencer par sa mise en route: « Quand on se dit qu'on part pour X heures de course, les deux-trois premières heures de natation sont difficiles. Alors, je laisse mon cerveau sur le bord du bassin. Ensuite à vélo, je laisse divaguer mon esprit. Je regarde le paysage, je me déconnecte un peu de la course sinon tu ne t'en sors pas. Tu pêtes un bouillon.» Ou comment un défi déjà insensé peut définitivement virer au cauchemar.

Gérald Mathieu

(\*) Il participera également à un double Ironman en Autriche en mai, au Mondial du double Ironman en Equateur en septembre et à un Ironman par jour pendant dix jours en novembre au Mexique.

## Ultradistance : les différents formats

VOICI LES DISTANCES correspondant à un simple, double, triple, quintuple et déca Ironman (ainsi que la moyenne horaire réalisée par Pascal Pich sur cette dernière épreuve):

- 1 Ironman = 3,8 km natation + 180 km vélo + 42 km course à pied
- Double Ironman = 7,6 km natation + 360 km vélo + 84 km course à pied
- Triple Ironman = 11,4 km natation + 540 km vélo + 126 km course à pied
- Quintuple Ironman = 19 km natation + 900 km vélo + 212 km course à pied
- Déca Ironman = 38 km natation (à 4 km/h) + 1.800 km vélo (à 25 km/h) + 423 km course à pied (à 8-9 km/h)

