

Sports

Ultrafond

6 jours d'Antibes / 712 km pour l'Ébroïcien

Micaletti sur un nuage

Pierre-Michael Micaletti est parvenu à atteindre l'objectif qu'il s'était fixé avec son ami et conseiller Jean-Pierre Guyomar'h : parcourir plus de 700 km en 6 jours. Il revient ici sur sa formidable semaine azuréenne du 11 au 18 juin dernier.

On te sent davantage épuisé que fatigué après ton effort.

Francement, je suis sur un nuage et c'est que du bonheur ! Resté pur. Cette année j'avais déjà réalisé 600 km en 5 jours alors qu'à l'an passé, j'en faisais 607 en 6 jours (ce au classement final). Mais c'était alors mon premier 6 jours et le circuit n'était pas le même. Cette année, j'ai parcouru 712,5 km et terminé 3e au classement.

Quelle stratégie as-tu adopté cette fois-ci ?

Notre stratégie avec Jean-Pierre a été de ne jamais attaquer avant le quatrième jour. On a préféré se fixer un kilométrage quotidien de 120 km qui, si je le réalisais, m'amenait de toute manière au moins dans les 4 ou 7 premiers classements. En fait, ce fut mieux car la chaleur et tous les organismes ont ma chance... c'est d'adorer la chaleur.

Comment avais-tu envisagé ce second 6 jours ?

L'objectif voulu était de faire



A Antibes, "Mica" Micaletti (classé 28) a réalisé son objectif : dépasser les 700 km en 6 jours et réaliser une nouvelle fois sur le podium.

700 km. En cas de panne, j'avais un objectif bas de 500 km mais finalement j'en ai fait beaucoup plus donc je suis mentalement déstabilisé. Comme objectif moyen, je vois déjà 610 km. Cela aurait correspondu à une amélioration par rapport à l'an dernier mais pas de niveau déterminant.

120 km au quotidien

Tu visais une place ou un kilométrage ?
Je n'avais aucun objectif de classement ou de podium car avec 700 km réalisés, il était évident que je serais dans le top 10 voire le top 5.

Donc pas de perte d'énergie avec les concurrents lors des premiers jours... 120 km par jour, c'est quand même énorme ! J'avais réparti ces 120 km en 3 tranches (ce : 4 h matin, de 14 h 30 à 20 h et de 22 h 30 à 2 h), compte tenu de mes capacités de sommeil et du fait que je ne m'écroule pas au niveau dynamique et vitesse musculaire. Mais attention, cela n'est pas vrai pour tout le monde.

Comment cela ?
La plupart des coureurs diminuent fortement leur vitesse et privilégient des croisées premières jours. Ce n'est pas mon cas. Ce doit être lié à ma corpulence (85 kg) à mes poutures

de cuisse (420 watts) et ma VO2 max de 74 encore à 41 ans, mais au fait que je suis un ancien cycliste. Bref, tout cela m'a permis ce type de planification régulière par jour.

As-tu des regrets au terme de cette seconde expérience ?

Comme je l'ai dit à Jean-Pierre, mon seul regret est de ne pas avoir pu viser les 125 km/jour. Cela m'aurait permis d'accrocher le wagon Labone (ce de 116 heures avec 755,412 km) et ensuite de travailler... Mais bon, je n'ai aucune perturbation jusqu'à la fin de la semaine. Seul constat aujourd'hui et la fin de l'épreuve : j'étais intérieurement frais.

4 500 km non stop en 2009

Dans ce type de course, on alterne beaucoup courses et marches ?
Mon non. J'ai quasi toujours couru, sauf au réveillement où j'arrivais 15 m avant en marchant et je reprenais de nouveau après 30 m de marche en buvant. Je marchais aussi dans la fosse de 15 m tout le temps quasiment, sauf quand je voulais faire de l'ombre et monter me faire aux autres concurrents...

Il a fait très chaud sur cette épreuve. Tu n'as pas trop souffert ?

Pour la chaleur, je cours en coton blanc avec une casquette blanche toujours mouillée pour tenir le corps au frais. Moutage à chaque tour et il y a eu des températures de 45° qui ont été mesurées par endroits. C'est limite, mais, et beaucoup ne couraient pas, d'ailleurs.

D'autres projets fous ?

Plein oui, il y a toujours la Triade Europe en point de mire. Deux mois et demi de course non stop et 4 500 km à parcourir de l'Italie à l'Europe du Nord, à raison de 70 km par jour environ. On doit faire ça avec Jean-Pierre (Guyomar'h), mon mentor. Mais d'ici là, je trouverai bien d'autres grandes longues courses à faire.

Philippe Guinchard

Le classement

1. Jesper Olsen (Dan) 700,350 km
2. Christophe Labone (Fr) 754,412 km
3. P. Michael Micaletti (Fr) 712,500 km
4. Martina Hausmann (All) 704,182 km
5. Philippe Guinchard (Fr) 658,062 km (29 classes, 9 abandonnés)

EAC Basket

L'équipe de l'EAC Basket vient d'annoncer Darélie Blassigny (24 ans, 162 cm), une internationale espoir en provenance de Carquefuanne et qui avait déjà joué contre Espérou il y a deux ans en NFD. D'autre part, Matthéo Lancia, en provenance de l'ESVE Plozévet s'entraînera avec le groupe et sera susceptible d'intégrer l'équipe première en cours de saison. Bruno Chiffon et ses collègues s'attendaient à présent recruter une intérieure et une meneuse supplémentaires.

Guyomar'h au Mondial

L'Ébroïcien Jean-Pierre Guyomar'h (55 ans) va de nouveau participer au challenge Mondial des 24 heures pédestres. Retenu en équipe de France, le Graignais s'engage de l'Eureux AC. s'élancera le 28 juillet prochain au Canada, tout près de Montréal et tentera de remporter une nouvelle médaille internationale. Auteur d'une belle performance l'an passé à Taiwan (232 km et une très belle 1^{re} place), "Mica" entend une nouvelle fois apporter son éco à l'équipe de France. Et peut-être même battre cette fois-ci le Japon, tenant du titre.