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 Guyomarc'h : parcourir plus de 700 km en 6 jours. Il revient ici sur sa formidable semaine azuréenne du 11 au 16 juin dernier.

À Antibes, "Mika" Micaletti (dossard 28) a réalisé son objectif : dépasser les 700 km en 6 jours et monter une nouvelle fois sur le podium

On te sent davantage épanoui que fatigué après ton exploit...

Franchement, je suis sur un nuage et c'est que du bonheur à l'état pur. Cette année, j'avais déjà réalisé 602 km en 5 jours alors que l'an passé, j'avais fait 607 en 6 jours (2e au classement final). Mais cette fois-là, 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 6 ou 7 premiers du classement. En fait, ce fut mieux car la chaleur a tué les organismes et ma chance... c'est d'adorer la chaleur.

Comment avais-tu envisagé ce second "6 jours" ?

L'objectif voulu était de faire 700 km. En cas de panne, j'avais un objectif bas de 500 km mais honnêtement je ne l'envisageais pas donc je l'ai mentalement écarté ! Comme objectif moyen, je visais déjà 610 km. Cela aurait correspondu à une amélioration par rapport à l'an dernier mais pas de manière déterminante.

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 premières journées.

120 km par jour, c'est quand même énorme !

J'avais réparti des 120 km en 3 tranches (de 4 h à midi, 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'émousse pas au niveau dynamisme 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 grosses premières journées. Ce n'est pas mon cas. Ce doit être lié à ma corpulence (63 kg) à ma puissance de cuisse (420 watts) et ma VO2 max de 74 encore à 41 ans, dues au fait que je suis un ancien cycliste. Bref, tout cela m'autorise 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 Laborie (*2e de l'épreuve avec 754,412 km*) et ensuite de ferrailler... Mais bon, je n'ai aucune certitude que j'aurais pu les tenir. 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 course et marche ?

Moi non. J'ai aussi toujours couru, sauf au ravitaillement où j'arrivais 15 m avant en marchant et je repartais de nouveau après 30 m de marche en buvant. Je marchais aussi dans la bosse de 15 m tout le temps quasiment, sauf quand je voulais faire de l'intox et montrer, me forcer 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 cerveau au frais. Mouillage à chaque tour car il y a eu des températures de 45° qui ont été mesurés par endroits ! C'était limite, limite, et beaucoup ne couraient pas, d'ailleurs.

D'autres projets tous ?

Bien oui. Il y a toujours la Trans'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 (Guyomarc'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) 760, 850 km
2. Christophe Laborie (Fr) 754, 412 km
3. **P. Michaël Micaletti (Fr) 712, 500 km**
4. Martina Haussamn (All, 1re femme) 704, 182 km
5. Philippe Dieumegarde (Fr) 658, 062 km

(29 classés, 9 abandons)

EAC Basket

L'équipe de l'EAC Basket vient d'enrôler **Darelle Bissingu** (24 ans, 182 cm), une intérieure (poste 4) en provenance de Carqueyranne, et qui avait déjà joué contre Evreux, il y a deux ans, en NF2. D'autre part, Mathilde Lanos, en provenance de l'ESYE Pacy, s'entraînera avec le groupe et sera susceptible d'intégrer l'équipe première en cours de saison. Bruno Chatron et ses dirigeants aimeraient à présent recruter une intérieure et une meneuse supplémentaires.

Guyomarc'h au Mondial

L'Ébroïcien Jean-Pierre Guyomarc'h (53 ans) va de nouveau participer au Challenge Mondial des 24 heures pédestres. Retenu en équipe de France, le Gravignois, licencié de l'Evreux AC, s'alignera 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 Taïwan (232 km et une très belle 13e place), "Jipeg" entend une nouvelle fois apporter son écot à l'équipe de France. Et peut-être même battre cette fois-ci le Japon, tenant du titre.