Sports

Course pédestre

Ultrafond / Il a parcouru 770 km aux 6 jours d'Antibes

Micaletti, un animal en apnée mentale

Plongée dans le grand fond de soi, à l'occasion des 6 jours d'Antibes, réalisés mi-juin et en grandes pompes par l'ultrafondeur Pierre-Michaël Micaletti. 770 km de course à pied et... quasiment en apnée mentale.

Avec la verve complice du désormais fameux tourisme vitaminé, nous vous proposions de relever, à la première personne, l'intensité des six jours et six nuits de l'Evolucies. Celle d'un homme heureux d'explorer sa puissance interne et son animalité. Une expérience sans égale. Accrochez-vous !

Pourquoi revenir ?

Il est 16h à Antibes. Pour la 4ème fois, je m'élance sur cas 6 jours. Mais me voilà devenu maintenant bénéficiaire non-cédé de la course. Notamment par le nombre de coureurs au départ : 80 inscrits pour 2009, ce qui la place à la faiblesse d'un 24 heures. Que puis-je faire de mieux dans cette nouvelle édition ? En trois participations, j'ai été trois fois sur le podium, avec une meilleure marque à 747 km l'an dernier, sur ce circuit absolument pas taillé pour la performance, mais parfaitement pour des hommes tout terrain.

En effet les nombreux changements de revêtements, la température qui joue en permanence du 30° à l'ombre, ne permettent guère d'envisager de flirter avec les plus grosses marques de la discipline (KM/JR : 1033 km) si tant est que nous en ayons la potentiel. Il est impossible d'acquérir une foulée unique, mesurée, gage d'économie énergétique, vitale. Là, les changements de rythme demandent du cerveau de s'adapter tout le temps et participent aimé à l'épuisement général en n'autorisant pas à adopter une foulée de skieur de fond version petits pas neuents. Mais c'est cela aussi, le charme des pays Africain, et on le sait, donc pas de surprises ! Bien au-delà de ça, cette course a d'autres atouts : une convivialité hors norme, un cadre magnifique sur le Fort-Carré d'Antibes et son public qui nous sens ces bipédes fous à ses pieds, tourner en rond pendant 6 jours et 6 nuits.

Dans sa zone

C'est donc par un beau soleil ce dimanche à 16h que je me retrouve sur cette ligne, un goinod depuis trois semaines maintenant, à faire dompter de nouveau dans ma "zone" comme j'aime à le dire. Je m'élanceau à dire qu'un homme au bout de trois jours de manque de sommeil, de souffrances diverses et variées, de déplation énergétique, de pollution interne des déchets de son corps n'est plus qu'un animal. Mais ces mots n'en sonnent... à rien du stade, qu'à mi-course.

Pour beaucoup cette année c'est une découverte. Mais ces nouveautés sont là qu'à tonner la planète en courant d'autres 6 jours. Et ils savent bien dans quoi nous allons mettre les pieds.

Le mental et le mentor

De mon côté, j'arrive qu'avec des d'excuses, mais pas de spéciale. J'ai connu quelques soucis familiaux et une activité professionnelle surchargée, je ne suis pas certain d'avoir un mental aussi fort que pour les éditions précédentes. J'avais parmi arrêter les 6 jours pour souffler. Mais malgré tout, j'ai bien préparé mon affaire avec mon coach de luxe : mon mentor Jean-Pierre Guyomarch dont je ne fera voyage interne d'où découlé de main de maître. Avec aux commandes Jean-Pierre Guyomarch et un tableau de marche respecté jusqu'au dernier jour. Enfin disons moi-même, en vieux brisicard de l'ultra mais aussi dans la dimension psychologique du sport, car l'homme est aussi un ancien boxeur. C'est donc pour lui, avec l'affection qui nous lie, que je décide cette année de tout mettre en et de faire de mon mieux. Enfin lait m'entraîner cet hiver sur tapis, ce qui est nouveau dans ma préparation. Mais cela paiera le moment venu... Un sévère tableau de marche. A la différence des autres années, j'ai travaillé mon physique durant les mois précédents. Notamment le haut du corps, la sangle abdominale, les trapèzes, globalement tout ce qui permet d'une partie haute du corps de rester en place et de ne pas s'affondrer sous la fatigue des plus longs jours d'effort. Car peu imaginent l'importance justement du soulien de la cage thoracique, souffle d'oxygénation oxygène, contournant indispensable de l'effort sportif. Grâce à tout cela, ce fameux voyage interne d'où découlé de main de maître. Avec aux commandes Jean-Pierre Guyomarch et un tableau de marche respecté jusqu'au dernier jour. Enfin disons (jusqu'à la 104e heure. Ce qui est totale sur une moyenne de mention psychologique du sport, car l'homme est aussi un ancien boxeur. C'est donc pour lui, avec l'affection qui nous lie, que je décide cette année de tout mettre en et de faire de mon mieux. Enfin lait m'entraîner cet hiver sur tapis, ce qui est nouveau dans ma préparation. Mais cela paiera le moment venu... Un sévère tableau de marche. A la différence des autres années, j'ai travaillé mon physique durant les mois précédents. Notamment le haut du corps, la sangle abdominale, les trapèzes, globalement tout ce qui permet d'une partie haute du corps de rester en place et de ne pas s'affondrer sous la fatigue des plus longs jours d'effort. Car peu imaginent l'importance justement du soulien de la cage thoracique, souffle d'oxygénation oxygène, contournant indispensable de l'effort sportif. Grâce à tout cela, ce fameux voyage interne d'où découlé de main de maître. Avec aux commandes Jean-Pierre Guyomarch et un tableau de marche respecté jusqu'au dernier jour. Enfin disons

Pierre-Michaël Micaletti et son complice Jean-Pierre Guyomarch : une complicité à toute épreuve, qui dépasse largement les 6 jours d'Antibes.

A ce moment-là, je ne comprends plus rien. Mais la suite.

Un goût d'inachevé pour mieux revenir

Il est que je réfléchissais à arrêter avant et que pour durer dans ce sport, la tête est essentielle. Alors, en réalité, il va m'organiser l'entrée en vie. Mais cela ne m'empêche pas de lui m'en laisser pour la première fois, savoir ce qu'il cuit dans pression. Tant pis pour les 800 km. Mais il me laisse faire une marque supérieur avec cas 770 km. Ce que je n'avais pas compris, c'était qu'il laissait s'installer la future frustration et cette ligne - déception qui apparaîtra une fois mes exploits revenus, quelques jours après ce course. Le tout pour ainsi dire de continuer plus que jamais à vouloir chercher mon "animal" endormi, le reste de l'année.

Il a réussi, le bougre ! Car à peine quelques jours après ce nouveau podium et cette place de second qui m'a su me faire affaiblir du sommet de "Pouédor d'Antibes", après la fête qui a suivi, le plaisir et l'affection de tous mon cas l'aimant, qui l'ont encouragé, porté, et tous les autres mon cas le retient, j'ai maintenant la rage de remettre ça ! Décidément, chasser le mutant il revient au galop. Et dans le cas d'un tourniquet course, c'est au trot ! Aujourd'hui, oui, je pense déjà à l'édition 2010.

Recueilli par Ph. Guéchard

Les 6 jours d'AntibeS

4e édition, du 7 au 13 juin dernier.

Durée : 6 jours (avec également un 48 heures et un 24 heures)

Lieu : stade du Fort-Carré d'Antibes (piste de 1 206 m de tour, bitumée mal plaisamment nul. Un passage caillouteux). Pas de minimum imposé par jour, ni de pré-requis pour l'inscription.

Classement 2009 : 1. Christophe Laborie (Fra) avec 830,49 km ; 2. *Pierre-Michaël Micaletti (Fra) avec 770,828 km* ; 3. Olivier Chaigne (Fra) avec 752,365 km ; 22. Michèle Cheviron (Fra) avec 574,98 km (1re féminine). (source Ultrafondus)

Six jours et six nuits d'apnée mentale pour un Breton et mêmes ou quitte de mieux connaître ses animalités.

Mardi 7 juillet 2009 — Eure Infos — 27

* Journaliste sportif : Philippe Guéchard
* Correspondants : David Ethuin (football) ; Jeff Leiseureux.
* Reportages photos : Thierry Vincent
Nous contacter : sports-eure.infos@ouest-france.fr

Tout le monde en parle... et c'est sur Facebook

Eure Infos