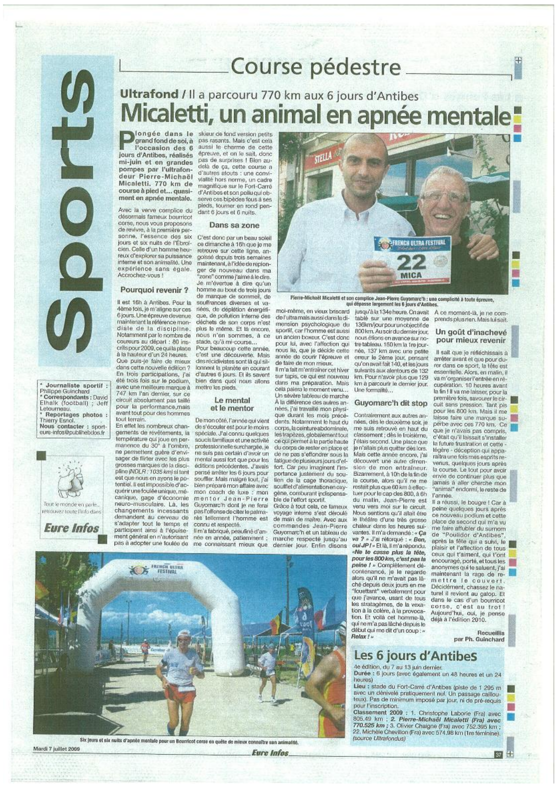
Article 6J Antibes 2009 - Eure Infos Ouest France

Écrit par Administrator



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 bourricot corse, nous vous proposons de revivre, à la première personne, l'essence des six jours et six nuits de l'Ébroïcien. 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'aligne sur ces 6 jours. Une épreuve devenue maintenant la référence mondiale de la discipline. Notamment par le nombre de coureurs au départ : 80 inscrits pour 2009, ce qui la place à la hauteur 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 avant tout 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 *(NDLR : 1035 km)* si tant est que nous en ayons le potentiel. Il est impossible d'acquérir une foulée unique, mécanique, gage d'économie neuro-musculaire. Là, les changements incessants demandent au cerveau de s'adapter tout le temps et participent ainsi à l'épuisement général en n'autorisant pas à adopter une foulée de skieur de fond version petits pas rasants. Mais c'est cela aussi le charme de cette épreuve, 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 poilu qui observe ces bipèdes 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, angoissé depuis trois semaines maintenant, à l'idée de replonger de nouveau dans ma "zone" comme j'aime à le dire. Je m'évertue à dire qu'un homme au bout de trois jours de manque de sommeil, de souffrances diverses et variées, de déplétion énergétique, de pollution interne des déchets de son corps n'est plus le même. Et là encore, nous n'en sommes, à ce stade, qu'à mi-course...

Pour beaucoup cette année, c'est une découverte. Mais des récidivistes sont là qui sillonnent 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, l'année qui vient de s'écouler est pour le moins 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 pensé arrêter les 6 jours pour souffler. Mais malgré tout, j'ai bien préparé mon affaire avec mon coach de luxe : mon mentor Jean-Pierre Guyomarc'h dont je ne ferai pas l'offense de citer le palmarès tellement l'homme est connu et respecté.

Il m'a fabriqué, peaufiné d'année en année, patiemment ; me connaissant mieux que moi-même, en vieux briscard de l'ultra mais aussi dans la dimension psychologique du sportif, 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 courir l'épreuve et de faire de mon mieux.

Il m'a fait m'entraîner cet hiver sur tapis, ce qui est nouveau dans ma préparation. Mais cela paiera le moment venu... Un sévère tableau de marche

À la différence des autres années, j'ai travaillé mon physique durant les mois précédents. Notamment le haut du corps, la ceinture abdominale, les trapèzes, globalement tout ce qui permet à la partie haute du corps de rester en place et de ne pas s'effondrer sous la fatigue de plusieurs jours d'effort. Car peu imaginent l'importance justement du soutien de la cage thoracique, soufflet d'alimentation en oxygène, comburant indispensable de l'effort sportif.

Grâce à tout cela, ce fameux voyage interne s'est déroulé de main de maître. Avec aux commandes Jean-Pierre Guyomarc'h et un tableau de marche respecté jusqu'au dernier jour. Enfin disons jusqu'à la 134e heure. On avait tablé sur une moyenne de 136km/jour pour un objectif de 800 km. Au soir du dernier jour, nous étions en avance sur notre tableau. 150 km la 1re journée, 137 km avec une petite erreur le 2ème jour, pensant qu'on avait fait 140, et les jours suivants aux alentours de 132 km. Pour n'avoir plus que 129 km à parcourir le dernier jour. Une formalité...

Guyomarc'h dit stop

Contrairement aux autres années, dès le deuxième soir, je me suis retrouvé en haut du classement ; dès le troisième, j'étais second. Une place que je n'allais plus quitter dès lors. Mais cette année encore, j'ai découvert une autre dimension de mon entraîneur. Bizarrement, à 10h de la fin de la course, alors qu'il ne me restait plus que 60 km à effectuer pour le cap des 800, à 6h du matin, Jean-Pierre est venu vers moi sur le circuit. Nous sentions qu'il allait être le théâtre d'une très grosse chaleur dans les heures suivantes. Il m'a demandé : *« Ça va ? »* J'ai rétorqué : *« Ben, oui JP ! »* Et là, il m'a répondu. *«Ne te casse plus la tête, pour les 800 km, c'est pas la peine ! »* Complètement décontenancé, je le regarde alors qu'il ne m'avait pas lâché depuis deux jours en me "fouettant" verbalement pour que j'avance, usant de tous les stratagèmes, de la vexation à la colère, à la provocation. Et voilà cet homme-là, qui ne m'a pas lâché depuis le début qui me dit d'un coup : *« Relax ! »*

A ce moment-là, je ne comprends plus rien. Mais lui sait.

Un goût d'inachevé pour mieux revenir

Il sait que je réfléchissais à arrêter avant et que pour durer dans ce sport, la tête est essentielle. Alors, en malin, il va m'organiser l'entrée en récupération. 10 heures avant la fin ! Il va me laisser, pour la première fois, savourer le circuit sans pression. Tant pis pour les 800 km. Mais il me laisse faire une marque superbe avec ces 770 km. Ce que je n'avais pas compris, c'était qu'il laissait s'installer la future frustration et cette - légère - déception qui apparaîtra une fois mes esprits revenus, quelques jours après la course. Le tout pour avoir envie de continuer plus que jamais à aller cherche 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 vu me faire affubler du surnom de "Poulidor d'Antibes", après la fête qui a suivi, le plaisir et l'affection de tous ceux qui t'aiment, qui t'ont encouragé, porté, et tous les anonymes qui te saluent, j'ai maintenant la rage de remettre le couvert. Décidément, chassez le naturel il revient au galop. Et dans le cas d'un bourricot corse, c'est au trot ! Aujourd'hui, oui, je pense déjà à l'édition 2010.

Recueillis par Ph. Guinchard

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

Six jours et six nuits d'apnée mentale pour un Bourricot corse en quête de mieux connaître son animalité.

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 1 295 m avec un dénivelé pratiquement nul. Un passage caillouteux). Pas de minimum imposé par jour, ni de pré-requis pour l'inscription.

Classement 2009 : 1. Christophe Laborie (Fra) avec 805.49 km ; ***2. Pierre-Michaël Micaletti (Fra) avec 770.525 km ;*** 3. Olivier Chaigne (Fra) avec 752.395 km ; 22. Michèle Chevillon (Fra) avec 574.98 km (1re féminine). (source *Ultrafondus)*

*** Journaliste sportif :** Philippe Guinchard
*** Correspondants :** David Elhaïk (football) ; Jeff Letourneau.
*** Reportages photos :** Thierry Esnol.
Nous contacter : sport-eure-infos@publihebdos.fr

Tout le monde en parle... retrouvez toute l'info dans

Eure Infos

Mardi 7 juillet 2009 — Eure Infos — 37