

ULTRAFOND French Ultra Festival d'Antibes / Record mondial pour P.-M. Micaletti sur tapis roulant

« On a créé un nouveau sport »

En établissant samedi dernier à Antibes une splendide première marque mondiale de 814, 3 km d'une course de 6 jours sur tapis roulant, l'Ébroïcien Pierre-Michael Micaletti a forcé le respect du petit monde de l'ultrafond. Ses amis Philippe Billard sur le tapis et Gérard Cain à l'organisation savent déjà qu'il ne s'arrêtera pas là.



Philippe Billard, qui rêve déjà d'un prochain 6 jours, aura des choses à raconter dans son magazine et sur son site Ultrafondus.net

Lundi midi. Depuis deux jours, pas possible d'entrer en contact avec Pierre-Michael Micaletti (PMM). Et pour cause. « Je n'arrête pas de dormir depuis la fin de l'épreuve. J'ai repris mes gênes corse. » Au téléphone, l'Ébroïcien se marre franchement. On a l'impression qu'il n'est toujours pas redescendu des cimes qu'il a atteintes lors des 6 jours de sa course sur tapis roulant (voir notre édition d'Eure-Infos de ce mardi 14 juin). Ou plutôt qu'il n'ait pas remonté des profondeurs de l'ultrafond, ce sport

qu'il aime tant comparer, dans son approche, à l'apnéisme.

Un véritable athlète

Le bouricot corse des premières expériences de longues distances n'est plus. Désormais, on a affaire à un véritable athlète, au mental et au physique parfaitement calibrés pour les performances qu'il leur propose. D'ailleurs, à notre plus grande surprise, l'Ébroïcien, en ce lundi de Pentecôte, se dit en grande forme. « Oui, je suis super bien, en bon état on va dire. Je viens

même de m'amuser à faire 20 pompes, alors qu'avant, je n'arrivais plus à en faire 3 de suite après une telle épreuve. J'ai les pieds abimés, mais mes jambes vont bien. Elles n'ont pas perdu leur musculature ni leurs formes. Ça prouve que les entraînements qu'on a effectués avec Philippe dans mon petit garage d'amateur nous ont été profitables. »

Entraînement et expérience

Les fameuses séances de minuit à six heures du matin (voir Eure-Infos n° 1865) n'ont donc pas été vaines. Loin s'en faut.

À Antibes, PMM et Philippe Billard s'étaient engagés à faire 100 km par jour au minimum. Si le second, gêné par un genou douloureux dès la 3e journée, a dû revoir légèrement à la baisse cette volonté (556, 8 km virtuels au final quand même), Micaletti, lui, a mis la barre haut.

« J'ai l'avantage sur Philippe d'une part de ne pas m'être blessé, bien sûr, mais en plus d'en être à mon sixième "6 jours". »

J'ai l'expérience pour moi. Philippe, lui, va l'acquiescer. Et je suis quasi certain qu'il sera au niveau des 700 km l'an prochain si on remet ça. »

Ce qui semble une évidence, soit dit en passant, vu l'enthousiasme des deux hommes et d'un précieux staff d'amis de divers horizons (course, informatique, cuisine, médecine, etc.) au sortir de cette épreuve exceptionnelle.



Six jours durant, électrodes sur la tête et tapis sous les pieds, Micaletti a enfilé les kilomètres virtuels nuit et jour sans jamais céder à la douleur ou la fatigue physique et mentale. Énorme.

Record personnel

Mais ce que n'avait pas dit PMM à l'organisateur Gérard Cain, c'est qu'il se voyait plutôt dans une fourchette entre 700 et 800 km parcourus sur son tapis Pro-Form, bien étalonné pour l'occasion. « On n'avait pas de recul sur un tel effort sur un tapis roulant. Mais j'avais ça en tête oui. Mais quand, avant la fin du 5e jour, j'ai atteint la marque des 700 km effectués, alors là, oui, j'ai vécu un moment fort. » Cependant, notre grand fondu n'a pas voulu se contenter de cet exploit. Avec les encouragements de ses amis (Jean-Pierre et Gaëtan Guyomarc'h, Gildas, Béatrice, Rafa, Émilie, etc.) et de sa compagne Malauri, ce dur au mal qui ne dort alors presque plus (*) a continué à calquer sa course au rythme du tapis. Et il est allé chercher son record personnel de 811 km qui datait de l'an passé à Athènes.

marque mondiale de 814, 300 km dans un futur proche. L'an prochain ou peut-être même plus tôt, pourquoi pas. « Pour moi, ce ne sera pas du one-shot (NDLR : un seul coup), c'est certain. Mais maintenant, j'aimerais aussi voir d'autres nations y aller. J'aimerais qu'on assiste à de vrais combats de gladiateurs sur tapis. »

Une chose est certaine : Micaletti a marqué les esprits à Antibes. Sur son site (www.ultrarunner.fr), dans sa boîte mail ou son téléphone, et surtout lors de l'accrochage finale de tous les coureurs samedi à 16 heures pétantes et de la grande fête qui suivit, l'ultrafondeur d'Évreux a reçu des félicitations de partout. « C'était du délire et ça fait vraiment chaud au cœur. » Ce cœur qui bat comme ses jambes et vice-versa... Pierre-Michael Micaletti en est donc convaincu au terme de ses 6 jours d'efforts purs et gratuits : « On a créé



Pierre-Michael Micaletti, pionnier des 6 jours sur tapis.

un sport. Juste pour le plaisir et pour le Graal d'une équipe de copains. Oui, je viens de vivre l'un des plus beaux moments sportifs de ma vie. »

Philippe Guinchard
Photos : T. E.

(*) Deux heures allongé et 40 minutes de sommeil profond seulement lors des trois premiers jours, d'après l'étude réalisée en parallèle par le biais d'électrodes reliées au cerveau.



Aidés par un staff aux petits soins, les deux hommes n'avaient qu'une seule chose à penser : courir...

La quête du geste pur

« En réalisant 814, 3 km, j'ai établi la 4e marque mondiale, confie l'Ébroïcien, sans prétention aucune. La motivation du classement virtuel (NDLR : il termine 2e derrière Marc Etiemble et ses 838, 4 km) m'a aidé à poursuivre mon effort. Mais je pense que si Jean-Pierre ne m'avait pas conseillé avec sa prudence légendaire de m'économiser en vue des 800 km et de baisser un peu de régime, j'aurais pu faire 830, voire 850 km. » Micaletti est d'ailleurs convaincu, au vu de sa forme de la semaine, il aurait pu flirter avec les 900 km sur la piste. « Les tests électro-magnétiques qu'on a effectués pendant et après la course montrent que mon énergie s'est bonifiée. J'étais sur une forme ascendante au niveau énergétique. Pour moi, c'est du jamais vu. J'étais vraiment bien. » Proche du geste pur qu'il entrevoit sur ce type de tapis.

Félicité de partout

PMM espère à présent pouvoir comparer cette première



PMM a pu tester une nouvelle approche d'oxygénation du sportif lors de ses rares prises de repos.

Un vrai Bold'air

En marge de leur exploit de 6 jours sur tapis roulant et des tests médicaux portant notamment sur la dette du sommeil et leurs qualités de récupération, Micaletti et Philippe Billard ont testé une nouvelle approche d'oxygénation du sportif par le biais d'un inhalateur contenant de l'huile essentielle de térébenthine, extraite du pin des Landes : le Bol d'Air René Jacquier. « Notre produit améliore simplement une fonction physiologique et n'est aucunement un dopant, car il ne force pas l'organisme, précise Émilie Julien, responsable marketing chez Holiste. Il n'améliore pas la consommation, le transport ou la libération de l'oxygène et ne génère pas de modifications des marqueurs sanguins. Par contre, il améliore l'oxygénation tissulaire de façon naturelle, à raison de séances de quelques minutes, une à trois fois par jour, tout en augmentant la capacité de résistance au stress oxydatif. » Cette méthode unique pour lutter contre l'hypoxie semble avoir plutôt plu aux coureurs qui l'ont testé lors des 6 jours d'Antibes. Elle tend d'ailleurs à se développer auprès de sportifs de tout horizon.

Renseignements sur le site www.holiste.com

Rebelote fin 2011 ?

Partenaire de tapis de Micaletti, Philippe Billard se dit frustré par sa marque mais aucunement déçu. « J'ai été loin dans la gestion de la douleur, apprécie le créateur du magazine Ultrafondus. Maintenant, je sais ce qu'il faut faire pour m'améliorer. Mais de toute façon, à mes yeux, il ne ressort que du positif de ces 6 jours d'Antibes. »

Géné au genou gauche dès la 3e journée, l'Ébroïcien a juste connu alors « une petite décharge mentale » qui a contrarié son kilométrage final. « J'ai l'impression de n'avoir rien fait, alors qu'aujourd'hui, même si je dors beaucoup, je suis déjà très bien physiquement. J'ai même repris le karaté pour travailler sur une activité tonique. »

Du coup, l'ami de Micaletti - « Je suis super content pour lui, c'est la classe » - se voit bien refaire un 6 jours dans l'année et ne pas attendre 2012. « Ça compenserait ma frustration par rapport à l'entraînement et la forme que j'ai. Je ne sais pas où je ferais ça. Peut-être même dans un garage. Mais c'est l'effort qui m'intéresse et je ne veux pas en rester là. »