

SPORTS EXTRÊMES Pierre-Michaël Micaletti parcourt 2 738 km en six jours sur un home-trainer

## Une folie, un record, un exploit

**P**ierre-Michaël Micaletti continue de repousser les barrières de l'impossible. Hier après-midi, l'athlète du Vélo Club d'Evreux s'est à nouveau distingué en bouclant un périple de... six jours et six nuits à vélo, sur un home-trainer et un vélodrome virtuel. 2 738 kilomètres sur une selle, bien réelle celle-là : un exploit insensé qui a attiré un énorme capital sympathie et la grande foule à l'hôpital de la Musse où était installé le dispositif.

On ne le présente plus, et pourtant on a toujours envie de vous en dire davantage sur lui. Cet incroyable personnage, qui se revendique - à raison - comme quelqu'un de « simple », ne cesse de repousser les limites de l'impossible. De mardi dernier à hier midi, l'inimitable Pierre-Michael Micaletti, déjà détenteur du record Guinness pour avoir couru 864 km à pied en 48 heures, a en effet bouclé un périple de six jours et six nuits non-stop sur un home-trainer en réalité virtuelle (en gros, un vélo d'appartement relié à un matériel ultra-sophistiqué). Au total : 2 738 kilomètres parcourus en 144 heures, soit trente-quatre bornes de mieux que le précédent record de Philippe Dieumegard, présent tout au long de la semaine pour suivre ce défi parainé par Bernard Hinault et l'association Souffles d'Espoir contre le cancer.

Les médias français ne s'y sont pas non plus trompés, eux qui ont envahi l'aile de l'hôpital de la Musse (Saint-Sébastien de Morsent) où était installé le vélodrome virtuel et la surveillance médicale. Sur place, outre le personnel hospitalier et les patients de la Musse, ainsi qu'un large parterre de curieux, Europe 1, l'AFP, France 3 ou France Bleu, pour ne citer qu'eux, sont venus immortaliser l'instant.

Virevoltant à sa descente de l'engin à 13 h 30 tapantes, malgré un postérieur forcé-



Mica au départ. Courage, champion : plus que 2 738 km à parcourir.

ment un peu douloureux, «Mica» s'est alors livré aux clichés de circonstance, avant de descendre de selle et enlever ses chaussures. Dix minutes plus tard, nous l'avons retrouvé, après une rapide douche, pour une interview exclusive dont lui seul a le secret...

### « Tu peux vite te faire sauter le caisson »

**\* Alors, euh... ça va ?**  
Pierre-Michaël Micaletti : « Oui, l'adrénaline n'est pas encore retombée, je me sens étonnamment bien. Enfin, bien dans ma tête, car je viens d'essayer de courir dans le couloir en revenant de la douche, mais impossible ! Mes jambes sont tétanisées. »  
**Revenons sur cet exploit. Comment peut-on rester six jours à pédaler (\*) ?**  
Psychologiquement, il faut trouver des astuces pour rester motivé, concentré ?

« Une de mes passions, c'est l'endurance humaine. Et lors de ce genre de défi, je passe mon temps à élaborer des stratégies, à réfléchir. Attention, je ne suis pas du tout dans la gamberge, au contraire. Je m'inspire de l'art de la guerre Sunzu, un grand stratège chinois, pour être dans une dynamique perpétuelle d'adaptation à l'effort et aux aléas : sans cesse, je cherche le bon rythme par rapport à la situation du moment. Il faut rester vigilant, car c'est comme une échappée sur le tour de France : si tu forces trop, tu peux vite te faire sauter le caisson. C'est aussi une école d'apprentissage sur le temps. Si tu penses trop loin, c'est compliqué. Pour moi, ce qui fonctionne,

c'est se fixer des objectifs à court terme, par tranches d'environ 30 kilomètres, et ne pas imaginer aux 2 000 autres à venir. »  
**Au cours du périple, tu avais évoqué le quatrième jour comme le cap le plus difficile...**

« Effectivement, je n'étais pas beau à voir. Commé on dit, j'ai "pris un cachou". Je crois que c'est celui où je parcours la plus petite distance (ndlr, le deuxième en fait, Mica ayant roulé 547 km le premier jour, puis dans l'ordre : 507, 456, 410, 419 et 399 km). Comme prévu, j'avais démarré assez fort, à 30 km/h de moyenne, afin d'habituer tout de suite le corps à l'effort, avant de baisser légèrement le rythme au fur et à mesure. »

### « Surtout, ne me guérissez pas ! »

**Parmi tous tes défis, où classes-tu celui-là ?**  
« C'était le plus difficile sur le plan musculaire, mais aussi un des plus plaisants, notamment en raison de l'environnement. Par ailleurs, ne le répétez pas, mais je n'aime pas spécialement



Mica à l'arrivée, entouré par une nuée de médias et de curieux : l'athlète du VC Evreux vient une nouvelle fois de défier les lois de l'humanité.

courir (rires). En revanche, depuis toujours, ma passion, c'est le vélo. Je me souviens d'ailleurs de photos où on me voit sur un tricycle alors que je sais à peine marcher. Et puis, quoiqu'en dise, je suis admiratif des cyclistes : ce sport apprend le goût de l'effort, il forge le mental et les hommes. »

**Désormais, tu comptes te reposer... disons durant quelques semaines ?**

« Là tout de suite, oui. Mais je suis comme un marin qui arrive à une escale : après quelques minutes à terre, j'aurai déjà envie de repartir. Dès mercredi, je vais reprendre le vélo. Et par la suite, j'ai d'autres projets en tête, mais vous me permettez de garder ça secret encore un peu. »

**Certains vont encore dire que tu es complètement dingue...**

« On peut considérer tous ces défis comme insensés. Mais si vous estimez que je suis fou, alors je vous le demande : surtout ne me guérissez pas ! »

Textes : David Elhaïk  
Photos : D. E et T. E

(\*) Techniquement, Micaletti réalisait 1 h 40 de pause par jour, par tranches de 10 à 15 minutes, consacrées à ses besoins vitaux, comprenez se rendre aux toilettes et réaliser de micro-siestes.



Pierre-Michaël Micaletti et son staff de doux dingues.

### Paroles d'observateurs

**\* Hamadou M'Bays (président de l'EAC athlétisme) :** « La première chose que je le vois faire chaque jour quand il rentre du travail, c'est multiplier les tours du jardin public de la Madeleine, près de Transis. Il court, il court, comme ça, sans s'arrêter, pendant des heures... »

**\* Alexandre Abel (docteur en physiologie de l'exercice et chargé du suivi scientifique et sportif) :** « Dans cette expérience, nous envisageons de mieux comprendre ce qui se passe dans la tête de l'athlète, pour faire face aux sensations de fatigue voire de souffrance. Les meilleurs athlètes arrivent à élaborer des stratégies mentales qui permettent de dépasser les limites imposées par leur organisme par différents feedbacks physiologiques. »

**\* Cyril Lebordals (membres du staff « 144 Heures non-stop ») :** « J'étais masseur sportif pour des équipes professionnelles de vélo comme La Française des Jeux ou Astana, et pourtant, jamais je n'aurais imaginé possible ce genre de défi. Mais je connais Mica depuis quatre ans, et avec lui, je m'attends désormais à tout. Ce qui fait la différence ? Son mental ! Certains spectateurs qui viennent essayer le dispositif sont cuits au bout de 10 kilomètres, et lui pédale pendant 6 jours. Bien sûr, ça se travaille, mais c'est vraiment impressionnant ! »

**\* Yvan Frébert (président et entraîneur du Vélo Club d'Evreux) :** « Le truc le plus dingue de son exploit ? La longueur ! Comment Mica peut-il rester aussi longtemps sur son vélo, c'est fou. »

**\* Catherine Palladitcheff (directrice de l'hôpital de La Musse) :** « Ce qui m'a le plus marquée, c'est l'impact par rapport à l'événement. Les visiteurs ont adoré, et à l'intérieur de l'établissement, les patients ont souvent été fascinés. Plusieurs petites mamies avec des béquilles sont même restées à la suivre pendant des heures. Médicalement, cela a aussi permis d'accélérer de nombreux processus de guérison. Voir quelqu'un capable de réaliser tant d'efforts a permis à certains patients, par exemple victimes d'un AVC, de retrouver de l'énergie dans leur phase de rétablissement. »

### Le chiffre : 7

Le nombre de mètres effectués par coup de pédale, le home-trainer de Micaletti comportant une chaîne à pignon fixe, c'est-à-dire sans dérailleurs et n'autorisant aucun arrêt de pédalage, doté d'un plateau avant de 46 dents et un pignon arrière de 14 dents. Du coup, calculez vous-même : 2 738 km divisés par 7 mètres, Micaletti aura donc donné en six jours... 391 142 coups de pédale !



Un public nombreux, dont d'innombrables patients de la Musse, sont venus admirer les couilles de record.