



# Princes du Pôle

STÉPHANIE ET JÉRÉMIE GICQUEL, 30 ANS, MARIÉS, AVOCATS AU BARREAU DE PARIS, COURENT ENSEMBLE DEPUIS PLUS DE DIX ANS. EN AVRIL PROCHAIN, ILS PARTICIPERONT AU MARATHON DU PÔLE NORD, « LE 42 LE PLUS FROID DU MONDE », POUR SOUTENIR L'ASSOCIATION PETITS PRINCES.

## Pourquoi avoir fait de cette course votre objectif ?

Parce que nous aimons les défis et que cette course sera un véritable défi, tant physique que mental. C'est le seul marathon au monde qui se court entièrement sur l'eau (gelée) de l'océan glacial Arctique – l'épaisseur de la banquise étant de l'ordre de un à deux mètres – et la température au pôle Nord en avril oscille entre  $-30^{\circ}\text{C}$  et  $-40^{\circ}\text{C}$ . Par ailleurs, nous vouons une forte

passion aux régions polaires. Cette course contient donc tous les ingrédients pour nous plaire ! De plus, compte tenu de l'accélération de la fonte estivale de la banquise, très significative au cours des dernières années, il ne sera peut-être bientôt plus possible de courir au pôle Nord. Nous souhaitons donc être au départ cette année tant que c'est encore possible. Et puis Stéphanie sera la première

Française à participer à cette course. C'est un petit challenge qui nous motive encore plus...

## Que redoutez-vous le plus sur place ?

Nous avons toujours franchi ensemble les lignes d'arrivée des courses auxquelles nous avons participé et nous n'avons jamais envisagé de ne pas aller au bout d'une course. Mais, cette fois, les conditions seront encore plus difficiles compte tenu de la surface et du froid, surtout s'il y a du vent... Le fait de repousser un peu plus ses limites provoque un peu d'appréhension. Mais c'est aussi ce que nous recherchons !

## Vous soutenez l'association Petits Princes...

Nous adhérons totalement à leur projet. Depuis 1987, l'association Petits Princes réalise les rêves d'enfants gravement malades autour de leurs passions, en fonction de leurs traitements et de leurs hospitalisations. Comme les membres de l'association, nous sommes convaincus que le rêve permet à l'enfant de se projeter dans l'avenir, de trouver ainsi l'énergie indispensable pour combattre la maladie et conserver, malgré tout, une part d'enfance. Si vous souhaitez nous soutenir dans notre engagement, vous pouvez faire un don à l'association Petits Princes en vous connectant sur notre page de collecte : [www.alvarum.com/stephaniegicquel](http://www.alvarum.com/stephaniegicquel).

## Vous avez créé un blog pour vous suivre...

Oui : [runners-to-the-pole.com](http://runners-to-the-pole.com). Vous y trouverez de plus amples informations sur l'association Petits Princes et des articles relatifs à nos entraînements et aux régions polaires, ainsi que des entretiens de sportifs et aventuriers de l'extrême.

## LEUR ENTRAÎNEMENT



### En course

Nous avons lancé notre préparation spécifique avec la Sainté-Lyon, début décembre 2012. La neige et le verglas étaient au rendez-vous, ce qui était parfait pour nous ! Depuis, nous participons aussi à des trails blancs.



### Au quotidien

Afin de concilier notre entraînement avec notre activité professionnelle, nous effectuons actuellement quatre sorties par semaine uniquement : séances au seuil, séances de fractionnés, sorties longues de trois à quatre heures en moyenne à vitesse spécifique.



### Au frigo!

Nous avons également programmé cinq sorties longues en entropôt frigorifique (à  $-25^{\circ}\text{C}$ ) pour tester l'équipement et nos sensations.