



Par Emmanuel Lamarle

Les 24 heures d'Arcueil : « l'athlétisme à l'état pur »



PIERRE MITEV, EN HABITUÉ DES ÉPREUVES DE GRAND FOND, PARTICIPAIT POUR LA QUATRIÈME FOIS AUX 24 HEURES D'ARCUEIL LES 3 ET 4 OCTOBRE. IL NOUS EXPLIQUE EN QUOI COURIR 24 HEURES SUR UNE PISTE D'ATHLÉTISME DE 400 M PEUT REPRÉSENTER UN MOMENT PRIVILÉGIÉ.

Ultrafondus : Pierre, as-tu une idée du nombre de 24 heures que tu as courus ?

Pierre Mitev : Je ne sais pas ! Je n'ai jamais programmé mes courses, ni tenu de livre de comptes. Pour moi, la course à pied est bien autre chose qu'une grille de calcul ou une succession de défis, c'est une façon de vivre et de gérer ma condition physique. Je ne suis pas un calculateur, ni un accumulateur, je ne tiens pas de tableau de bord. Je ne sais pas exactement depuis combien de temps je fais des 24 heures, la transition avec ce que je faisais avant s'est faite naturellement. J'ai longtemps fait des 6 heures, assez peu de 100 km, puis des courses plus longues – toujours en une seule étape – dont des 24 heures. Je dois faire en moyenne entre deux et quatre 24 heures par an, puis des courses comme la Nove Colli, la 333, le Spartathlon ou l'Olympienne. Ce que je sais, c'est que j'ai participé quatre fois aux 24 heures d'Arcueil.

Que trouves-tu de particulier à Arcueil et sa piste de 400 m qu'on ne retrouve pas sur un autre 24 heures ?

Arcueil représente pour moi l'athlétisme à l'état pur. Ce retour à la piste me permet de reprendre mes marques, c'est-à-dire de me concentrer exclusivement sur le geste technique. Il n'y a aucune perturbation extérieure, tout vient de l'intérieur. Si tu te mets à marcher, ce n'est pas à cause d'une côte ou d'un passage sablonneux, c'est parce que tu le décides toi-même en fonction de tes propres perceptions. Tout est à nu, tu peux percevoir la moindre évolution dans ta manière de courir. C'est cette exceptionnelle concentration qui m'intéresse.

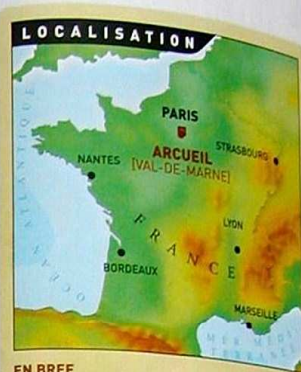
Je suis fondamentalement un coureur de plat, de route, et donc j'apprécie beaucoup la piste. Les courses que je fais dans le désert ou ailleurs représentent plutôt des voyages ou des traversées, où la course à pied devient davantage un moyen d'explorer à la fois le monde et ma condition physique dans de nouvelles conditions. Ce qui m'intéresse à Arcueil, c'est de gérer dans la durée un mouvement qui soit le plus performant possible, dans la manière de poser la foulée, son rythme, la position du corps, des bras, des mains, des doigts, le souffle, etc. Et, bien sûr, tout ce qui concerne la gestion de la course, c'est-à-dire l'alimentation, l'hydratation, la température, la fatigue, le sommeil, les contractures ou blessures éventuelles, le mental...

Et du côté de l'ambiance, le stade et la petite taille du peloton amènent-ils quelque chose de particulier ?

Arcueil, c'est aussi un esprit, celui défendu par l'équipe du Cosma-Marathon animée par Philippe Émonière et Mireille Guillouet. Celui de la famille de l'athlétisme, du stade. C'est une enceinte particulière le stade, un microcosme avec son environnement propre où chacun trouve sa place. Un peu comme l'enceinte d'une arène ou d'un théâtre, avec ses acteurs, qui ne sont rien sans le staff qui s'anime autour d'eux. Il règne une ambiance particulière à Arcueil, parfois émouvante et même poignante, c'est un huis clos. J'ai une profonde estime pour les organisateurs et pointeurs. Il faut en vouloir pour organiser une course pareille, avec un pointage manuel personnalisé pour tous les coureurs. Pour gagner quoi ? Le plaisir de partager une expérience unique.

Tes 205 km représentent plus de 500 tours de piste. N'est-ce pas lassant ?

Je suis dans la concentration mentale et le relâchement physique, le tour de piste devient un critère supplémentaire, un repère incontournable. La répétitivité s'insère comme un nouveau tempo dans mon écoute intérieure. Ce n'est pas l'accumulation et le nombre de tours qui comptent, mais le tempo, le rythme, comme celui des heures et des minutes. Je suis à la fois dans une forme d'isolement intérieur et extrêmement sensible à tout ce qui m'entoure. Certains coureurs utilisent le MP3 pour s'évader un peu, moi j'ai besoin de rester dans ma course !



EN BREF LES 24 HEURES D'ARCUEIL

- **Type :** 24 heures
- **Date :** 3 et 4 octobre 2009
- **Lieu :** Arcueil (Val-de-Marne)
- **Circuit :** piste en tartan de 400 m
- **Vainqueur homme :** Didier Cartreau, 216,047 km
- **Vainqueur femme :** Mimi Chevillon, 171,297 km
- **Nombre de participants :** 39 (dont 6 femmes)
- **Tarif :** 36 €
- **Contact :** Philippe Émonière – 38 rue Houdon 94400 – Vitry-sur-Seine
- **Site internet :** www.24heuresdarcueil.fr

Penses-tu que le revêtement en tartan et la répétition des virages augmente le risque de blessure ?

Concernant le revêtement, je pense que le risque est limité, mais il est possible qu'un amorti trop important de la chaussure entre en résonance avec celui de la piste. Lors de ma première participation, j'ai souffert d'une tendinite qui était probablement due à cet excès. Mais cela tient aussi à la manière de courir. On ne court pas sur la piste comme en trail, c'est vraiment adapté au grand fond... Pour ce qui est des virages, je n'ai absolument pas noté d'impact. Il y a deux ans, j'ai fait un 24 heures sur une piste de 250 m avec des virages bien plus serrés sans aucune incidence. J'avais même prévu de changer de sens régulièrement, comme cela se fait à Arcueil, et finalement je ne l'ai pas fait. Pour moi les changements de sens sont plutôt une perturbation qu'un rééquilibrage.

Qu'as-tu pu penser de la course cette année ?

Si l'année dernière les femmes étaient très bien représentées, cette année, le niveau féminin était un ton en dessous. Chez les hommes, une petite dizaine pouvait prétendre à dépasser les 200, à l'image de Christophe Laborie, Peter Kluka, Alexandre Forestier, Fred Genta... Mais après un départ un peu rapide, beaucoup se sont vus contraints de lever le pied. Parti assez vite, le vainqueur, Didier Cartreau, qui participait là à son premier 24 heures, a résisté au retour de ceux qui étaient partis plus prudemment. Pour ma part, je réalise ma meilleure marque avec 205,740 km, et termine troisième. 🏆

1 LASSANT DE TOURNER 24 HEURES SUR UNE PISTE D'ATHLÉTISME ? AU CONTRAIRE, SELON PIERRE MITEV (DOSSARD 3), LA PISTE PERMET D'ATTEINDRE UN NIVEAU DE CONCENTRATION IMPOSSIBLE AILLEURS.

UN HANDISPORT SUR LA PISTE

Pour la première fois, un handisport en fauteuil, Jean-Claude Raby, participait aux 24 heures d'Arcueil. Se posait le problème de la cohabitation sur l'espace relativement restreint de la piste : Jean-Claude roule vite sur son fauteuil, et est parfaitement silencieux. Un écart malencontreux de la part d'un coureur, ce qui peut survenir facilement au beau milieu de la nuit, et c'est la collision. Mais grâce à un partage intelligent de la piste – les coureurs les plus rapides à la corde, ceux contraints à la marche dans les couloirs du milieu, et Jean-Claude à l'extérieur – et à un comportement respectueux de tous, la première s'est bien passée. Jean-Claude a pu aligner les tours et a réussi à battre son propre record, avec 247,801 km.



ERROR: syntaxerror
OFFENDING COMMAND: --nostringval--

STACK:

/Title

()

/Subject

(D:20091107130430+01'00')

/ModDate

()

/Keywords

(PDFCreator Version 0.9.5)

/Creator

(D:20091107130430+01'00')

/CreationDate

(Pierre)

/Author

-mark-