



Un 1500 m, ça fait mal ?

Par Fabrice Minassian

Ce mercredi 27 juin, je participais à un 1500m sur piste à Saint-Maur. N'étant pas familier de cette distance, mais souhaitant améliorer ma vitesse de base, je me suis lancé sur cette distance un peu à l'aveuglette, sans quasiment aucun entraînement spécifique.

Mais comme toujours avec l'envie de bien faire... Mes seules références étaient des tests réalisés sur 2000m (6'49) et 1000m (2'58) réalisés en 2010, avec Nico et James, que je pouvais encore taquiner à l'époque :-)
Cette soirée de Saint-Maur était consacrée essentiellement au championnat d'Ile-de-France de demi-fond long (5000m hommes et femmes).

La seule épreuve Open était le 1500m.

Arrivé sur place, je récupère un dossard contre la modique somme de 2 €, et inscris mon nom sur la liste des participants. Le principe est de donner un temps d'engagement pour courir dans une série appropriée à son niveau. Un rapide coup d'oeil aux temps d'engagements me rassure car je vois 2 ou 3 coureurs qui annoncent un temps de 5 min 00. J'évalue mon niveau à 4'55 donc espère ne pas finir bon dernier ! En tout cas il est clair que je partirai dans la série la plus lente au vu des temps d'engagement qui pour la plupart des concurrents sont sous les 4'30. Même un V2 prévoit 4'28... 80 athlètes hommes sont inscrits, et il y aura 6 séries.

Arrivé sur place à 21h15, je prévois de courir vers 23h00. Cela me permet de jeter un oeil à l'épreuve du 5000m hommes. La moitié des athlètes tournent à + de 20 km/h, c'est réellement impressionnant ! Une succession de TGV sur la piste !

Pas d'athlète de Saint-Germain en vue. En même temps, je connais le goût modéré pour la

piste de mes camarades des Foulées... Il est désormais temps de s'échauffer. Il fait chaud et lourd ce soir. Les courbatures du 10km de dimanche sont encore présentes donc je choisis de faire durer l'échauffement mais à un rythme paisible. Cela me permet d'arriver dans de bonnes conditions sur le bord de la piste où je chausse les pointes et effectue quelques éducatifs et lignes droites tout en regardant les premières séries du 1500m.

A regarder les départs je comprends tout de suite la tactique de course, partir le plus vite possible pour se placer. Les athlètes qui tournent en moins de 4'00 partent littéralement au sprint, je me vois mal en faire autant. A l'appel de la 6ème et dernière série par les organisateurs, les athlètes se manifestent et se placent sur la ligne de départ. Le coup de pistolet retentit et nous partons enfin.

Mon idée est de partir prudemment en me plaçant en queue de peloton pour essayer de suivre les athlètes en 5'00. Rapidement je comprends que ça va être compliqué. Dans les 1ers 50m tout le monde m'est passé devant ! Le 1er virage arrive et je suis désormais distancé par l'avant-dernier. La vitesse est pour moi trop rapide pour espérer recoller immédiatement. J'essaye donc simplement de maintenir l'écart pour suivre au train, en espérant finir fort.

Les tours s'enchaînent rapidement et je suis un peu plus à l'aise. Cela me permet à 700m de la ligne d'arrivée de doubler un concurrent, qui ne me laisse pas passer sans lutter ! Mais il semble cuit donc je ne finirai sans doute pas dernier... Petit à petit, d'autres concurrents sont en vue. Il reste un tour à parcourir. Encore trop tôt pour lâcher les gaz, mais je prends l'initiative d'une "accélération progressive", un terme cher à Sylvain Léger, mon ancien coach d'Athle 78... A 200m de la ligne, j'arrive à doubler un concurrent qui en me voyant débouler s'arrache pour un sprint mais il ne m'aura pas ! J'arrive dans la dernière ligne droite avec encore un peu de jus pour lancer le sprint final et reprendre 2 concurrents.

Ouf, ça y est, c'est fini ! Je regarde mon chrono : 4'52, je me dis : "pas mal", même si j'avais un temps espéré un 4'45. Le chrono officiel indiquera 4'53'11. Je termine environ 8ème de ma série sur 12 participants, donc satisfait. Mais l'allure d'un 1500m est encore trop dure pour moi qui suis habitué au rythme "cool" des 10km.

Peut-être une chance de faire mieux lors de la dernière soirée de Saint-Maur prévue le 11 juillet. J'espère que d'autres membres du club feront aussi le déplacement. Au final, j'ai apprécié cette course et bien envie de renouveler l'expérience. Et avec un peu plus d'entraînement spécifique, ça devrait être encore plus fun...

Finalement un 1500m, ça fait même pas mal ;-)