

mèl / mot de passe



Adhésion

Form:

## CALENDRIER

- Agenda du mois
- Equipe de France
- Chpt de France
- Prochainement
- Calendrier 2009 (pdf)
- Calendrier 2010 (Prév.)
- Tout le calendrier

## RESULTATS

- Equipe de France
- Compet. Top Niveau
- Chpt de France
- Meetings Nationaux
- Classements
- Challenge / Critériums
- Les 200 derniers
- Performances /Ath.
- Tous les résultats
- Archives

## STATISTIQUES

- Bilans
- Records
- Classement des clubs
- Licenciés
- Bilans archives
- La CDM

## HAUT NIVEAU

- Equipe de France
- Athlètes
- Supporters



7 Juillet 2009 - Actualités / Interview

## Bouabdellah Tahri : « Je me suis dépouillé »



**Bouabdellah Tahri est un perfectionniste. Pas question de se reposer sur ses lauriers et sur son tout frais record de France et d'Europe du 3000 m steeple à domicile, un magnifique 8'02''19 lors du meeting D1 de Metz vendredi dernier. Ce mardi, en fin de matinée, le steepleur s'apprête à décoller pour Font-Romeu afin d'effectuer un stage de quelques jours en altitude. Il n'apparaîtra plus en compétition avant les Championnats de France Elite, du 23 au 25 au juillet à Angers, sur une distance encore inconnue. Pour l'heure, il ne s'enflamme pas. Pas le genre de la maison. Jean-Michel Dirringer, son entraîneur, savoure tout en restant lui aussi mesuré. « Ce n'est pas tous les jours qu'un Français bat un record d'Europe, sourit celui qui conseille également Mehdi Baala. Cette course était ciblée depuis très longtemps. Mais il y a encore des secondes à gagner. Depuis le mois d'octobre, tout se passe bien. Il est plus serein dans sa tête maintenant que tous les doutes et suspicions possibles ont été balayés. Et ce record d'Europe, c'est la plus belle des réponses. » Le 3000 m steeple des Mondiaux de Berlin sera particulièrement disputé. Qualifié en finale lors de chaque édition depuis 1999, le Messin aura, tout de même, forcément un coup à jouer. Interview.**

## DIVERSES

### **Bouabdellah, quatre jours après votre record d'Europe du 3000 m steeple, avez-vous encore la tête dans les nuages ?**

Je suis satisfait de ma performance mais pas de là à ne plus toucher terre. Ce record me fait bien sûr plaisir mais j'ai toujours eu tendance à relativiser mes succès et mes défaites. J'ai fait mon meeting à Metz, je suis rentré chez moi, j'ai mangé en famille. Je me suis juste couché un peu plus tard car j'avais du mal à trouver le sommeil.

### **Comment avez-vous abordé votre premier 3000 m steeple de la saison ?**

Le fait d'enchaîner trois courses en une semaine a été dur à gérer. Entre les déplacements et la gestion du stress, je me sentais un peu émoussé avant la course. Je savais que j'étais attendu dans la mesure où j'avais fait quelque chose de bien sur 2000 m steeple à Nancy. Etre chez moi m'a donné encore plus l'envie de me surpasser. Je me suis juste concentré sur ce que je voulais faire.

### **Quel rythme aviez-vous demandé aux lièvres d'adopter ?**

Je voulais un tempo régulier pendant toute la première partie de la course pour pouvoir gratter quelques secondes à la fin. A Nancy, suite à la blessure de Vincent Zouaoui-Dandrieux, je m'étais vite retrouvé seul. Et j'avais couru le 2000 m steeple en 5'15''36. Avec Jean-Michel (Dirringer, son entraîneur), on s'était donc dit qu'on allait rajouter quelques secondes de marge et que je ne serais pas beaucoup émoussé en passant en 5'24 au 2000 m. Et c'est ce qui s'est passé.

### **Les deux Kényans qui ont mené l'allure ont réalisé un travail remarquable...**

J'avais un peu peur de la gestion des lièvres avant la course. Je ne m'étais jamais fait tirer par deux Kényans dans la même course. J'avais insisté sur le fait qu'ils ne devaient pas partir trop vite. Et j'avais dit au deuxième lièvre que s'il sentait que j'étais juste derrière lui, il devait accélérer de façon progressive. Ensuite, il ne me restait plus qu'à finir le travail.

### **Sentiez-vous que vous aviez un chrono proche des 8' dans les jambes ?**

A l'entraînement, j'ai toujours fait des choses bien. Mais ensuite, c'était difficile de retranscrire ça en compétition. C'était la première fois que j'effectuais une rentrée aussi tardive. J'avais vraiment à cœur de bien me préparer. A Nancy, il y a un peu plus d'une semaine, j'ai fait une bonne course. A Villeneuve d'Ascq, j'ai fait 3'36 sur 1500 m dans une course où on a peut-être couru cinq cent mètres. Et à Metz, je me suis dépouillé devant mon public.



**Qu'est-ce qui a fait la différence par rapport à ces dernières années, où vous n'étiez jamais descendu sous les 8'06 ?**

Je suis beaucoup plus solide qu'avant. Mon travail de condition physique commence à payer. Et j'ai bossé beaucoup plus le travail sur les obstacles. Je me pose moins de questions qu'avant sur ma jambe d'appel. Dans un 3000 m steeple, il y a trente-cinq barrières à franchir. Avec un ou deux dixièmes de gagnés par obstacle... A un moment donné, j'ai quand même pris conscience que je perdais du temps sur les franchissements. C'était l'année où jamais pour bosser. J'ai doublé le nombre de séances techniques, j'en fais désormais quatre à cinq par semaine. Dès Nancy, j'ai été bon sur les obstacles. Je passe désormais des deux jambes et j'ai pris de la confiance.

**Que représentent pour vous ces 8'02''19 ?**

Ce chrono-là, j'aurais dû le faire il y a quelques temps déjà. J'ai couru en 8'12 à 20 ans et j'ai toujours été bien placé en championnat. Je suis descendu neuf fois sous les 8'10. C'était donc un temps envisageable. J'ai la possibilité de me rapprocher encore plus des 8' dans une course parfaite et dans une forme optimale. Je vais continuer à travailler tranquillement dans la sérénité.

**Ce record d'Europe vous ouvre-t-il de nouveaux horizons dans la perspective des Championnats du monde de Berlin ?**

En Allemagne, il y aura quatre Kényans, Shaheen (le recordman du monde), des athlètes du Bahreïn, Mahiedine (Mekhissi) et moi. Mahiedine est dans une forme intéressante. Il est capable lui aussi de s'approcher sans problème des 8'. Ce sera très relevé.

**Peut-on imaginer une course d'équipe entre les Français pour contrer les Kényans ?**

Sur la piste, il n'y a jamais eu de courses d'équipes entre les Kényans ou les Ethiopiens. Peut-être un peu en cross. Mais sinon, c'est de la flûte. Quand on est athlète, on s'entraîne chacun pour soi. Le chrono que j'ai réalisé à Metz va donner une autre tournure à la course de Berlin. Il y aura peut-être dix mecs qui auront couru sous les 8'07. Avec les Kényans, ce sera comme toujours un 3000 m steeple avec beaucoup de changements d'allure. Le franchissement des barrières sera déterminant. Je vais essayer de bien m'appliquer en restant au contact le plus longtemps

possible. Et si j'ai les moyens d'attaquer, je ne m'en priverai pas.

Propos recueillis par Florian Gaudin-Winer pour athle.com

Retrouvez la biographie de Bouabdellah en [cliquant ici](#)

Retrouvez tous les reportages, interviews et résultats de l'athlétisme en vous abonnant sur ce site à Athlétisme Magazine, le mensuel de référence de l'athlétisme français. [Cliquez ici](#) !!

**RB**

Admin Athle.com

#### dans la même rubrique

- 14/07 > **Sophie Duarte** : «La maturité fait la dif...
- 09/07 > **Mateo Sossah** : « Dans la cour des grands...
- 07/07 > **Bouabdellah Tahri** : « Je me suis dépouil...
- 03/07 > **Jessica Cérival** : « Ne pas m'arrête...
- 30/06 > **Mahiedine Mekhissi** : « Ca donne confianc...
- 26/06 > **Tumatai Dauphin** : « Je fonctionne au str...
- 22/06 > **Renaud Lavillenie** : « C'est monstrueux !...
- 15/06 > **Renaud Lavillenie** : « Je vise beaucoup p...
- 04/06 > **Benjamin Compaoré** : « Je me suis senti l...
- 02/06 > **Romain Barras - Jérôme Clavier** : « Ça fa...

#### le reste de l'actualité

- 14/07 > **Alma Athlé Tour** : Renaud Lavillenie s'im...
- 13/07 > **Athlé Info - Mardi 14 juillet 2009**
- 13/07 > **Championnats d'Europe Juniors du 23 au 2...**
- 13/07 > **Universiades à Belgrade en Serbie** : les...
- 12/07 > **Challenge Mondial de Trail à Serre Cheva...**
- 12/07 > **Championnats du Monde Cadets à Bressanon...**
- 12/07 > **Championnats d'Europe de courses en Mont...**
- 12/07 > **Championnats de France des Jeunes** : L'es...
- 11/07 > **Championnats de France des Jeunes** : Haie...
- 10/07 > **Championnats de France des Jeunes** : Lema...
- 09/07 > **Meeting National D1 d'Albertville (R-A)...**
- 09/07 > **Mayer, un cadet sur le toit du monde**
- 08/07 > **Championnats Nationaux à Lamballe (BRE)...**
- 07/07 > **Championnats de France des Jeunes à Evry...**
- 07/07 > **Championnats de France Elite à Angers (P...**
- 07/07 > **Championnats d'Europe Espoirs du 16 au 1...**
- 06/07 > **Athlé Info - Lundi 06 juillet 2009**
- 05/07 > **Meeting de Sotteville les Rouen - Alma A...**
- 05/07 > **Pointes d'Or, Relais et challenge nation...**

- 03/07 > [Meeting National D1 de Metz \(LOR\) : Reco...](#)
- 03/07 > [Jeux Méditerranéens à Pescara \(ITA\) : to...](#)
- 02/07 > [Match d'Epreuves Combinées FRA-GBR-NED-S...](#)
- 30/06 > [3ème étape de l'Alma Athlé Tour : Le sta...](#)
- 30/06 > [Athlé Info - Lundi 29 juin 2009](#)
- 30/06 > [L'Agenda d'Octobre 2009](#)

 

Toutes Rubriques	
Toutes Actualités	Page 1/1
Tous Mois	Toutes Années