



ENTRAÎNEMENT

NUTRITION

SANTÉ

COMMUNAUTÉ

COURSES

TRAIL

EQUIPEMENT

COURSES

La leçon de running de Haile Gebreselassie



Pascal Silvestre
Rédacteur en chef



Quadruple champion du monde et double champion olympique sur 10 000m, Haile Gebreselassie est l'une des légendes de l'athlétisme contemporain. Marathonien star (2h03'59" à 35 ans !), il pose aujourd'hui – au



CHARTWELL | CITÉ-JARDIN
résidence pour retraités

Résidence pour
aînés Gatineau

À quelques pas de tous les services, au cœur de l'action pour une retraite épanouissante!

APPELEZ-NOUS

5641 Partages    

interview de mister gebreselassie



> « *Sans discipline, nous ne sommes rien.* »

Runners.fr : pour beaucoup de coureurs amateurs à travers le monde, vous êtes l'un des plus grands athlètes de l'histoire. Comment Haile Gebreselassie est-il devenu une légende ?

Haile Gebreselassie : L'un des plus grands, je ne sais pas. Je n'ai fait que suivre mon chemin. C'est la vie qui a décidé pour moi. Le lieu de ma naissance, la région dans laquelle j'ai grandi, mon désir de progresser et progresser encore, la discipline que j'ai toujours respecté et le volume de travail qui a été le mien tout au long des années : je pense que ces éléments peuvent expliquer ma carrière.



À Découvrir Aussi

Contenus Sélectionnés

La majorité des parieurs sportifs ne connaît pas cette astuce secrète !

Datawin

Les cinq interdits du running !

Sexe & running : l'entente parfaite !

par Taboola



CALCUL DE VITESSE

distance:

temps: h mn sec

vitesse:

allure: mn sec

search this website

5641 Partages    

Quelles sont les qualités physiologiques qui ont fait de vous un double champion olympique sur 10 000m et un recordman du monde sur marathon ?

Mais c'est la discipline ! Chacun de nous s'il veut accomplir quelque chose – et pas seulement dans le cadre d'une pratique sportive de haut niveau – doit être discipliné. Je me répète : sans discipline, nous ne sommes rien...

Comment déclinez-vous votre vie aujourd'hui : comme un athlète ou un businessman ?

Un businessman ! Je passe beaucoup de temps au bureau. Peut-être est-ce difficile à imaginer pour vous mais c'est le cas. Je développe de nombreux projets : immobiliers, agricole, hôtellerie. Désormais, je suis un homme d'affaires...

Souhaitez-vous donner une dimension communautaire à votre reconversion ?

Evidemment. Je veux jouer mon rôle dans mon pays. Je veux aider des jeunes à obtenir une meilleure éducation – nous avons d'ailleurs ouvert une école –, à prendre leur place dans la vie sociale du pays et à occuper des positions importantes au sein de ma société.

En dehors du sport et de vos affaires, comment votre vie

tout effacer



RETROUVEZ-NOUS

runners.fr
47 K mentions J'aime

J'aime cette Page

 search this website

5641 Partages    

...maire depuis 1996, j'ai quatre enfants. Ma fille aînée a 16 ans et le dernier, 9 ans. Que dire ? Ils vont à l'école. J'aurais aimé que l'un d'entre eux aime courir, devienne un runner. Mais mon fils préfère le foot. Difficile de le blâmer pour ça...



Etes-vous un bon père ?

Je suis un père sévère ! J'ai vécu une vie difficile. Je sais d'où je viens. J'essaie d'éviter à mes enfants certains des obstacles que j'ai dû surmonter mais je leur apprends la discipline.

Quelle personnalité contemporaine admirez-vous le plus ?

Nelson Mandela, comme beaucoup d'hommes africains. Je l'ai croisé lors des Championnats du monde de cross-country en Afrique du Sud en 1996. Sa présence était à la fois réconfortante et stimulante.

> « Aucune hésitation dans mon esprit : les coureurs qui ont

5641 Partages    

que moi sont des athlètes propres. »

Courez-vous toujours ?

Oui, évidemment. Je cours tous les jours à 5h30. Je dois être au bureau à 8h alors je dois me lever tôt.

Avez-vous prévu de participer à des compétitions en 2015 ?

Pas vraiment. J'ai une course de prévu à Singapour. Un dix kilomètres. C'est à peu près tout pour l'instant...

Le Marathon de Paris ?

Non.

Pourquoi ?

J'ai souvent couru à Paris sur la piste (NDLR : Haile a été médaillé d'argent sur 10 000m au championnat du monde 2003 à Paris). Je n'ai pas prévu de revenir en France pour une compétition...



Qu'avez-vous pensé de la victoire de Kenenisa Bekele à Paris en 2h05'04" ?

Fantastique ! Surtout pour une première expérience sur la distance. Je pense qu'il peut courir

5641 Partages    

Vous aviez 35 ans lorsque vous avez battu le record du monde à Berlin en 2008 (2h03'59").

Pensez-vous que c'était pour vous la course parfaite ?

Oui, je pense. En tout cas, je n'ai jamais réussi à battre ce chrono. 2h03'59", c'est plutôt pas mal pour un vieux de 35 ans, non ? Je ne sais pas combien d'athlètes seront capables d'une telle performance à l'avenir.

Regrettez-vous de ne pas avoir quitté la piste plus tôt pour vous consacrer au marathon ?

Non. Pas du tout. J'ai vécu des moments très forts sur la piste. Je n'oublierai jamais la victoire lors des Jeux de Sydney et particulièrement la dernière ligne droite face à Paul Tergat (NDLR : Haile avait battu le Kenyan pour 0,09 seconde après un dernier 200m en 25,4sec). Certaines erreurs ont peut-être été commises mais je suis en paix avec mon parcours d'athlète...



Pour beaucoup, votre record du monde 2h03'59" reste le dernier record « propre » sur la distance marathon. Pensez-vous que vos successeurs – et notamment Dennis Kimetto qui a couru Berlin cette année en 2h02'57" – sont des coureurs « propres » ?

5641 Partages    

plus vite que moi (Kimetto, Emmanuel Mutai, Wilson Kipsang et Patrick Makau) sont des athlètes « propres ». Mais oui, je suis surpris. Le record de Kimetto est incroyable. Gagner une minute en seulement six ans : oui, c'est incroyable !



> « *Quinze ans avant qu'un coureur passe sous les 2h au marathon... »*

Un marathon en moins de deux heures, c'est pour quand ?

Il y a quelques mois encore, je vous aurais répondu 25 ans. Mais depuis le record de Kimetto, je pense qu'un coureur passera sous les 2h dans moins de quinze ans.

Et ce sera qui ?

Un coureur d'Afrique de l'Est. Un Kenyan plus qu'un Ethiopien. Le Kenya a un réservoir de coureurs de très haut niveau incroyable. Ce pays domine clairement la distance. Logique en conséquence que ce soit un Kenyan qui passe le premier sous les 2h.

5641 Partages    

meilleurs marathoniers en activité ont tous 30 ans ou plus. 25 ans, c'est envisageable. En fait, je n'en sais rien. Et personne ne sait. La science joue son rôle. La technologie permet aux athlètes de progresser très rapidement...



A quelle technologie faites-vous allusion ?

Les chaussures, les techniques d'entraînement et de récupération, le travail sur la biomécanique, la nutrition... Les choses ont beaucoup évolué lors des deux dernières décennies. Autrefois, on s'entraînait tous les jours de la même manière. On se levait et on allait courir. Aujourd'hui, chaque séance obéit à une certaine logique. Les coureurs de longues distances font de la musculation, ils font de la vitesse – de plus en plus de vitesse. Ces techniques n'étaient pas ou peu explorées lorsque j'ai débuté ma carrière.

Peut-on dire que l'on ne s'entraîne pas davantage aujourd'hui mais que l'on s'entraîne mieux...

Sans doute. C'est dans l'ordre des choses. Les performances vont en s'améliorant. Je vais simplifier les choses et comparer les coureurs avec des voitures. Les modèles de 2014 sont plus rapides et plus puissants que ceux de 1994 ou

5641 Partages    

Regrettez-vous que la technologie – pour reprendre votre terme – ait pris une telle importance dans le mode de préparation des athlètes ?

Oui, un peu. Pour moi, courir doit rester un geste naturel. Courir comme Abebe Bikila lorsqu'il a remporté les Jeux de Rome pieds nus : voilà l'esprit même du running. Je n'ai jamais aimé les contraintes. Malheureusement, la vie d'un athlète de haut niveau est de plus en plus organisée autour de contraintes. Le plaisir a un peu disparu.

> « On peut laver son corps mais comment lave-t-on son esprit ?
En transpirant !

»



Quelles performances vous ont le plus stupéfait lors des dernières années ?

Celles d'Usain Bolt évidemment. Je ne suis pas passionné par le sprint mais là, tout de même, on a affaire à un champion hors norme. Et puis

5641 Partages    

Longues en 2009, l'athlète ne s'en est approché à moins de trois minutes en plus de dix ans. Je pense que ce record sera le plus difficile à battre de l'athlétisme.

Pourquoi Paula était-elle si spéciale ?

Mentalement, elle est incroyable. Je l'ai vu s'entraîner aux Etats-Unis. L'intensité qu'elle mettait lors de chaque séance était phénoménale. Je pense que sa carrière a été relativement brève car elle a tout donné. Littéralement.



Quels conseils donneriez-vous à des coureurs amateurs souhaitant progresser ?

Au risque de me répéter encore et encore, la discipline est le premier conseil que je donnerais. Qu'il pleuve, qu'il fasse froid, que l'on se sente en forme ou fatigué, il est nécessaire de s'entraîner. Le deuxième conseil : il faut avoir un but. Peu importe le niveau. Se fixer un objectif et s'y tenir : c'est très important. Le troisième conseil : travailler dur. Il faut savoir se sacrifier. Il faut apprendre à tolérer une intensité d'effort élevée, apprendre à repousser ses limites. Vous savez, les deux derniers kilomètres d'un marathon sont un marathon. C'est comme courir 40km après 40km. La dureté de

5641 Partages    

pour se préparer à terminer les deux derniers kilomètres d'un marathon.

Un message pour conclure à toutes celles et tous ceux qui se demandent ce que la course à pied pourrait apporter dans leurs vies ?

Tout le monde doit courir ! Nos vies sont pleines de stress. Le meilleur moyen – le seul à mon sens ! – de combattre le stress et d'en éviter les effets négatifs est de courir. 30 minutes par jour, c'est suffisant. On peut laver son corps mais comment lave-t-on son esprit ? En transpirant ! Il suffit de lacer ses chaussures et d'enfiler des vêtements de sport. Et de sortir courir. Chaque jour de l'année. Avant le travail ou après le travail. Hommes et femmes. Courir doit devenir un point de repère universel.



*Entretien réalisé à Beyrouth le 7 novembre
Merci à Sonia Wansa Hanna pour son amicale collaboration*

La majorité des parieurs sportifs ne connaît pas cette...

Datawin | Sponsorisé

La règle des trois séances

search this website

5641 Partages    

Gainage : combien de temps tenez-vous la planche ?

Faut-il (vraiment) courir lentement pour perdre d...

5 conseils pour éviter de se mettre dans le rouge !

Adoptez le fartlek pour mieux progresser

Osez le premier dossard !

Chaussures 10 km : le Top 5 de Runners.fr

Les dix must d'une vie d...

Les femmes peuvent-elle...

Les dernières vidéos spo



Contenus proposés par Digiteka

Réveillez votre amour du...

4 semaines pour retrouver la forme !

Week-ends chocs : le must de l'entraînement trail !

Retrouvez votre poids de...

Runners

Cinq conseils à un coure...

Runners



search this website

Trois astuces pour gagn...**5641**

Runners

Partages

**Les clés pour être au top...**

Runners

COURSES

Commentaires

Laurent Michellier dit

17 NOVEMBRE 2014 À 8 H 03 MIN

Merci Pascal pour nous avoir fait connaître un peu plus ce grand Monsieur.....

[Répondre](#)**Thomas Drouart dit**

17 NOVEMBRE 2014 À 8 H 29 MIN

Super

[Répondre](#)**Olivier Courcol dit**

17 NOVEMBRE 2014 À 8 H 31 MIN

Sacré p'tit bonhomme...

[Répondre](#) search this website

5641 Partages    

Thierry Donaldson dit

17 NOVEMBRE 2014 À 9 H 49 MIN

Un très GRAND,un VRAI,un EXEMPLE pour tous Merci

[Répondre](#)

Frank Chastel dit

17 NOVEMBRE 2014 À 10 H 33 MIN

Un grand homme un grand champion qui comme nous souffre après le 40eme km!!!!

[Répondre](#)

Lilian Lacuska dit

17 NOVEMBRE 2014 À 11 H 12 MIN

A lire jusqu'au bout pour ceux qui hésite encore 😊

[Répondre](#)

Lilian Lacuska dit

17 NOVEMBRE 2014 À 11 H 13 MIN

A lire jusqu'au bout pour ceux qui hésite encore 😊

[Répondre](#)

5641 Partages    

17 NOVEMBRE 2014 À 11 H 52 MIN

quelle humilité ,incroyable,un modèle de courage et de détermination!!

[Répondre](#)

Running Cams dit

17 NOVEMBRE 2014 À 16 H 11 MIN

J'aime.... bel exemple...

[Répondre](#)

Yannick Kermanach dit

17 NOVEMBRE 2014 À 17 H 03 MIN

Un grand monsieur

[Répondre](#)

Jerome Blatnik dit

17 NOVEMBRE 2014 À 19 H 04 MIN

Superbe interview. Merci infiniment !

[Répondre](#)

Pernin Arnaud dit

17 NOVEMBRE 2014 À 19 H 08 MIN

La leçon du maître humilité et simplicité.la vérité d'un grand champion.de quoi

 search this website

méditer :

Répondre

5641

Partages

**Dominique Chauvelier dit**

17 NOVEMBRE 2014 À 21 H 40 MIN

La vie d un coureur extraordinaire relatée par une superbe écriture d un grand journaliste-écrivain ...

[Répondre](#)**Mohamed Bekhti dit**

17 NOVEMBRE 2014 À 21 H 51 MIN

Superbe..

[Répondre](#)**Laurent Espinasse dit**

17 NOVEMBRE 2014 À 23 H 07 MIN

Passionnant. Merci

[Répondre](#)**Fabrice Hochart dit**

18 NOVEMBRE 2014 À 0 H 47 MIN

Entretien magnifiquement retranscrit.Hailé,probablement le plus grand coureur de fond de l'histoire de l'athlétisme mondial.Un immense coureur.Un grand homme.

 search this website

[Répondre](#)**5641** Partages**Claire NG'onga-Gicquel dit**

18 NOVEMBRE 2014 À 5 H 40 MIN

Trop envie d'aller courir, là tout de suite.

Merci Mr Gebré

[Répondre](#)**Laurence Husni dit**

18 NOVEMBRE 2014 À 5 H 50 MIN

Très grande sagesse pour ce grand monsieur de la course

[Répondre](#)**Eric Reb dit**

18 NOVEMBRE 2014 À 6 H 07 MIN

Rien à dire c un mr la classe

[Répondre](#)**Lionel Bonnel dit**

18 NOVEMBRE 2014 À 7 H 31 MIN

Bravo mon idole

[Répondre](#)

5641 Partages    

18 NOVEMBRE 2014 À 10 H 44 MIN

Dire que je vais avoir la chance de l'avoir a Singapour !!!

[Répondre](#)

Tony Duflexis dit

18 NOVEMBRE 2014 À 16 H 17 MIN

Une légende

[Répondre](#)

Patricia Renard dit

18 NOVEMBRE 2014 À 19 H 16 MIN

Comment ne pas être admirative de ce grand Champion ..humble et simple. Bravo (Y)

[Répondre](#)

Pascal Silvestre dit

18 NOVEMBRE 2014 À 19 H 23 MIN

Le pire, c'est que j'y ai pensé lorsqu'il me l'a dit. Sacré Thibault !

[Répondre](#)

Guy Sombaert dit

18 NOVEMBRE 2014 À 22 H 45 MIN

 search this website

5641 Partages    

Une belle leçon d'humilité ! Gebre a toujours couru pour le plaisir de courir et a hérité de la parole des Sages...

[Répondre](#)

Alexandre Bonilla Perez dit

19 NOVEMBRE 2014 À 4 H 32 MIN

un parcours impressionnant

[Répondre](#)

Benaoumer Hatraf dit

19 NOVEMBRE 2014 À 7 H 13 MIN

Merci monsieur GEBRE le travail et la détermination clé de la réussite.

[Répondre](#)

Pierre Rousseau dit

20 NOVEMBRE 2014 À 22 H 27 MIN

Un grand homme une légende dans le domaine de l'athlétisme je suis tout à fait admiratif pour ma part

[Répondre](#)

Pierre Rousseau dit

20 NOVEMBRE 2014 À 22 H 27 MIN

 search this website

5641 Partages    

Un grand homme une légende dans le domaine de l'athletisme je suis tout a fait admiratif pour ma part

[Répondre](#)

Romain Cordes dit

24 NOVEMBRE 2014 À 6 H 17 MIN

J'ai beau avoir les mêmes syndromes pour la course à pied que ces grands champions , je suis loin de leur arriver à la cheville . Ceci dit , quand je boucle un ultra-marathon ou un cent bornes, je me sent tel qu'un Gebre

[Répondre](#)

Claude Birlouez dit

24 NOVEMBRE 2014 À 8 H 18 MIN

Le plus , du marathon fait toucher et cotoyer à tous les runners le monde de l'élite et Gébré en est son Maitre ! Merci pour cet interview .

[Répondre](#)

Mar Obr dit

26 NOVEMBRE 2014 À 21 H 43 MIN

Excellent et plein de simplicité. ...

[Répondre](#)

 search this website

5641 Partages    

Nicolas Martinod dit

15 DÉCEMBRE 2014 À 11 H 31 MIN

Très beau témoignage d'un homme d'une grande sagesse et d'humilité. Un exemple pour moi de savoir faire et de savoir être.

Merci au journaliste .

[Répondre](#)

Michel Jallot dit

6 JANVIER 2015 À 9 H 27 MIN

Un coup de barre ? Un GEBRE. ...et ça repart ! Merci Haile !

[Répondre](#)

Marie Noëlle Peduzzi dit

26 MARS 2015 À 21 H 37 MIN

Parole d'un sage, un grand et humble homme: les deux derniers kilomètres d'un marathon sont un marathon"

[Répondre](#)

Laisser un commentaire

Votre adresse e-mail ne sera pas publiée. Les champs obligatoires sont indiqués avec *

 search this website

Comme

5641 Partages

Nom *

E-mail *

Site web

Enregistrer mon nom, mon e-mail et mon site dans le navigateur pour mon prochain commentaire.

[LAISSER UN COMMENTAIRE](#)

[Mentions légales](#) | [Données personnelles](#) | [Cookies](#) | [Modifier les cookies](#) | [Qui sommes-nous ?](#) | [Charte utilisateur](#) | © Ouest-France