

## Dossier de présentation: Maël Bohren

Nom : Bohren  
Prénom : Maël  
Date de naissance : 25 Novembre 1996  
Localité : St-Triphon  
Sport : Athlétisme (demi-fond)  
Club : T-R-T Monthey  
Entraîneur : Jean-Michel Bohren  
Mail : [mael.bohren@gmail.com](mailto:mael.bohren@gmail.com)  
Tél : 078 870 92 04  
Hobbys : basketball, musique, lecture



### Mon histoire

Depuis mon plus jeune âge, le sport est ma passion. J'ai déjà pratiqué le football, l'athlétisme, le unihockey, le tennis et le basket. En avril 2012, je participe au tour du Chablais et remporte le classement général écoliers. C'est ce résultat qui m'a poussé à commencer à courir. Au mois d'août, j'intègre le T-R-T Monthey et commence à m'entraîner 3 fois par semaine. Durant l'automne 2012, je participe aux courses en ville qui me permettent pour la première fois de me frotter aux meilleurs coureurs romands de mon âge. Les bons résultats obtenus m'ont poussé à continuer dans ce sport.

Actuellement, je suis entraîné par mon père, à raison de 8 séances par semaine. Je partage la moitié des entraînements avec un petit groupe du T-R-T Monthey et le reste du temps, je m'entraîne seul. Grâce à mes bons résultats, je suis membre des cadres « Swiss Starters Future » de Swiss Athletics, ainsi que des cadres romands.

En parallèle, j'ai terminé ma maturité en voie économie et droit au gymnase de Burier. A l'heure actuelle, je souhaite me donner les moyens de percer dans l'athlétisme. Dans ce but, je ne vais pas m'inscrire à l'université tout de suite mais travailler à mi-temps afin de consacrer plus de temps à l'athlétisme. Ce temps libre permettra d'augmenter ma charge d'entraînement, ainsi que de faciliter et améliorer la récupération (massage, repos, exercices spécifiques, etc..) et la nutrition.

## Records

400m : 50"69

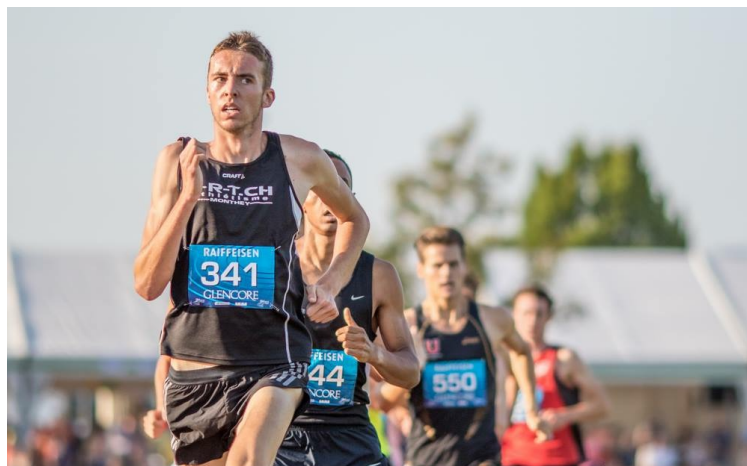
800m : 1'52"54

1000m : 2'26"89

1500m : 3'48"43

3000m : 8'38"64

10 km : 32'22



## Principaux résultats 2013

- Champion Valaisan du 400m, du 800m et de cross (U18)
- Champion Romand du 1500m (U18 et élite)
- Vice-champion Suisse de cross (U18)
- Champion Suisse du 1500m (U18)

## Principaux résultats 2014

- Champion Valaisan du 800m et du 1500m (U20)
- Champion Romand du 400m (élite)
- Finaliste Championnats Suisses élites sur 1500m (11<sup>ème</sup>)
- Champion Suisse juniors du 1500m (U20)
- Participation aux Championnats d'Europe de cross en juniors (U20)

## Principaux résultats 2015

- Champion Valaisan du 400m (élite)
- Participation au meeting Diamond League de Lausanne (6<sup>ème</sup> en série B)
- 5<sup>ème</sup> des championnats Suisse élites sur 1500m
- Victoire au gala junior de Mannheim/ALL sur 1500m
- Finaliste des championnats d'Europe junior sur 1500m (10<sup>ème</sup>)

## **Mes objectifs 2015-2016**

- Me qualifier pour les championnats d'Europe juniors de cross qui auront lieu en France.
- Progresser et me rapprocher des meilleures espoirs européens
- M'approcher des minimas pour les championnats d'Europe élite sur 1500m qui auront lieu à Amsterdam (3'40"50).

## **Mes objectifs à long terme**

- M'affirmer comme l'un des meilleurs coureurs élites en Suisse.
- Finale aux championnats d'Europe espoirs d'athlétisme en 2017.
- Participer aux championnats d'Europe élite d'athlétisme en 2018.
- Participer à des grandes compétitions internationales.
- Participer aux Jeux Olympiques 2020 à Tokyo.

## **Mes qualités**

Je suis quelqu'un de rigoureux, ambitieux et compétiteur, ce qui m'aide à apporter de la qualité lors de mes entraînements et à tout donner dans les fins de courses. J'ai aussi des qualités physiques intéressantes. Du haut de mon mètre nonante et un et avec mes longues jambes, j'ai un gabarit taillé pour le demi-fond. Enfin, je suis assez frais dans la discipline, vu que je ne pratique l'athlétisme que depuis 3 ans. Cela peut laisser présager que j'ai encore une belle marge de progression devant moi.

## **Mes défauts**

Je prends parfois les choses trop personnellement et ai de la peine à être satisfait de mes résultats. Cette attitude m'a parfois joué des tours et m'a amené à des périodes de doute. Je me focalise trop sur les performances des autres et ressens parfois trop de stress avant et pendant les compétitions.

## Pourquoi le demi-fond

C'est une discipline exigeante, mais passionnante. La constante recherche de ses propres limites est un aspect que j'adore dans ce sport. De plus, l'ambiance y est saine entre les athlètes. Sur la piste, nous sommes adversaires ; mais une fois la compétition terminée, l'amitié reprend le dessus.

## Ma vie après l'athlétisme

Je souhaite poursuivre des hautes études dans le sport ou l'économie. Travailler dans le sport de performance et côtoyer des athlètes d'élite serait mon rêve. Je suis aussi quelqu'un qui s'intéresse au monde extérieur et cela fait naître en moi d'autres centres d'intérêts que le sport. Si je me consacre de manière plus intense à l'athlétisme durant les années à venir, entraîner des jeunes et transmettre ma passion serait un réel plaisir pour moi.

