Grand Raid de la RÃ©union : FranÃ§ois D'Haene motivÃ© !

AprÃ¨s course

PostÃ© par : DUBOST

PubliÃ©e le : 17/10/2014 17:29:48

Grand Raid de la RÃ©union FranÃ§ois D'Haene motivÃ© mais sans pression aprÃ¨s son impressionnante saison

Jeudi 23 octobre, Ã 22 h 30 mn, heure locale, FranÃ§ois D'Haene sera au dÃ©part de la 22Ã¨me Ã©dition de la Diagonale des Fous appelÃ©e Ã©galement Grand Raid. Une traversÃ©e de l'Ã®le de la RÃ©union du Sud au Nord, entre la Ravine Blanche Ã Saint-Pierre et le stade de la Redoute Ã Saint-Denis, sur un parcours lÃ©gÃ¨rement modifiÃ© pour des raisons de sÃ©curitÃ©, qui avoisinera les 174 kilomÃ¨tres et 10 000 mÃ¨tres de dÃ©nivelÃ© positif.

En 2013, sous des conditions mÃ©tÃ©orologiques idÃ©ales, FranÃ§ois D'Haene, team Salomon, a remportÃ© cet ultra trail en creusant progressivement les Ã©carts sur ses poursuivants et devancÃ© Freddy Thevenin et Pascal Blanc. Â« *Le Grand Raid de la RÃ©union c'est vraiment une ambiance particuliÃ¨re, avec des paysages Ã couper le souffle, un public omniprÃ©sent et nombreux qui vous pousse tout au long des sentiers de jour comme de nuit. L'an passÃ© j'avais pu profiter Ã fond de tout cela puisque j'ai eu une avance assez confortable dÃ©s la mi-course me permettant de gÃ©rer mon effort et de savourer celle-ci. Le parcours est impressionnant de par sa longueur et sa diversitÃ©. Nous y croisons des climats, des paysages et des terrains vraiment diffÃ©rents en commenÃ§ant par un univers plutÃ´t volcanique puis trÃ¨s tropical dans le cirque de Cilaos, avant de pÃ©nÃ©trer dans la chaleur de Mafate, pour enfin ressortir sur le versant ouest de l'Ã®le et retrouver la chaleur du bord de la cÃ´te.* Â»

FranÃ§ois D'Haene, a gagnÃ© cette annÃ©e, l'Ultra Trail du Mont-Fuji, l'Ice Trail Tarentaise Ã©tape des Skyrunner World Series, l'UTMB et terminÃ© deuxiÃ¨me du 80 km des Skyrunning World Championships 2014. Autant de rÃ©sultats qui en font un des favoris de la Diagonale des Fous. Â« *En dÃ©but de saison je me suis fixÃ© un gros challenge : enchaÃ®ner l'UTMB et la Diagonale des Fous, juste avec l'idÃ©e de faire ces 2 courses du mieux que je pouvais et le mieux placÃ© possible. Ma victoire sur l'UTMB est un merveilleux cadeau qui forcÃ©ment laisse la possibilitÃ© Ã un rÃªve d'un doublÃ© quasi inimaginable au dÃ©part, mais surtout me place dans une trÃ¨s bonne dynamique Ã l'approche de la course. Je ne peux pas dire que j'ai complÃ¨tement digÃ©rÃ© le tour du Mont-Blanc et que je repars pour la Diagonale avec un Ã©tat de fraicheur optimal, mais j'ai retrouvÃ© le goÃ»t de faire des sorties longues, de retourner en montagne pour de belles journÃ©es et j'ai hÃ¢te de revenir Ã la RÃ©union.* Â»

La Diagonale des Fous est la derniÃ¨re Ã©tape de l'Ultra-TrailÂ® World Tour et la troisiÃ¨me Ã laquelle FranÃ§ois va participer. DÃ©jÃ victorieux de celle de l'Ultra-Trail Mont Fuji et de l'UTMB, d'aprÃ¨s certains pronostics, finir dans les 10 premiers Ã La RÃ©union lui permettrait d'emporter ce challenge. Â« *Encore un autre dÃ©fi qui me donne un peu plus de motivation. En bref je suis trÃ¨s motivÃ© par cet ultra trail Ã La RÃ©union qui au terme de cette saison magique ne peut Ãªtre qu'un beau bonus quelle qu'en soit l'issue !Â Au dÃ©part de l'UTMB je n'avais*

pas trop de pression au vu des courses que j'avais dÃ©jÃ rÃ©alisÃ©es cette saison. Favori ou non, au Grand Raid j'en aurai encore moins et je prendrai avec grand plaisir ce statut que je partage nÃ©anmoins avec bon nombre de trÃ¨s grands sportifs et prÃ©tendants Ã faire la course devant. Â»

Parmi les adversaires annoncÃ©s de FranÃ§ois D'Haene on peut citer : Iker Karrera, Javier Dominguez, Jason Schlarb, Stefano Ruzza, Tsuyoshi Kaburaki, Gediminas Grinius, Antoine Guillon, Ludovic Pommeret, Pascal Blanc, Freddy ThÃ©venin, Didier Mussard, Julien Chorier, Xavier ThÃ©venard, Patrick Bohard, Cyril Cointre, AurÃ©lien Collet, Antoine Guillon, Christophe Le Saux, David Pasquio, Fabrice Armandâ€¦

AprÃ¨s l'UTMB FranÃ§ois, 28 ans, dans un premier temps a essayÃ© de concilier rÃ©cupÃ©ration, entraÃ®nement et vendanges avec son Ã©pouse Carline, dans leur domaine du Germain Ã Saint-Julien dans le Beaujolais. Le dernier pressurage achevÃ©, FranÃ§ois a enchaÃ®nÃ© les 3, 4 et 5 octobre, trois longues sorties dans le Vercors, les Ecrins et le GapenÃ§ais. Les semaines prÃ©cÃ©dentes il avait effectuÃ© en un peu plus de 7 heures, le tour du Vercors Ã vÃ©lo, une belle et longue balade de 200 km et couru entre monts du Beaujolais, PrÃ©alpes, et Savoie. Â« *Varier mes lieux d'entraÃ®nement me motive beaucoup plus. J'Ã©prouve toujours autant de plaisir Ã dÃ©couvrir de nouveaux massifs, montagnes et sentiers. Je ne prÃ©fÃ¨re pas des lieux en particulier, j'Ã©prouve juste le besoin d'Ãªtre en montagne face Ã de grands espaces qui ne demandent qu'Ã Ãªtre parcourus. Un peu comme quand on est au sud de l'Ã®le de la RÃ©union et qu'on imagine remonter au nord en passant par tous les cirques et montagnes de l'Ã®le !* Â»

Les parcours du Grand Raid

La Diagonale des Fous (Grand Raid), 174 kilomÃ¨tres, 10000 mÃ¨tres de dÃ©nivelÃ© positif, jeudi 23 octobre 22 h 30 Ã Saint-Pierre.

Le Trail de Bourbon, 93 km, 5200 mÃ¨tres dÃ©nivelÃ© positif, samedi 25 octobre, 4 heures, Cilaos.

La Mascareignes, 67 km, 4000 mÃ¨tres dÃ©nivelÃ© positif, vendredi 24 octobre, 4 heures, Hellbourg.

www.grandraid-reunion.com

CrÃ©dit photos JP VIDOT

