Western States 100-Mile Endurance Run FranÃ§ois DÂ'Haene conquÃ©rant puis rÃ©sistant

AprÃ¨s course

PostÃ© par : PHILFT

PubliÃ©e le : 29/6/2015 18:01:14

Western States 100-Mile Endurance Run FranÃ§ois D'Haene conquÃ©rant puis rÃ©sistant

FranÃ§ois D'Haene, aprÃ¨s avoir en 2014 marquÃ© de son empreinte l'histoire de l'ultra trail suite Ã son triplÃ© victorieux sur l'Ultra Trail du Mont-Fuji, UTMB et Diagonale des Fous, a dÃ©cidÃ© cette annÃ©e de dÃ©couvrir d'autres formats de parcours, de profils et rythmes de courses.

Un choix qui l'a conduit ce samedi et dimanche 27 et 28 juin entre Squaw Valley et Aubrun sur les sentiers de la Western States 100-Mile Endurance Run, plus ancien et plus prestigieux 100 miles au monde sur un parcours de 161,256 km,208.42 5486 m de dÃ©nivelÃ© positif et208.42 7010 m de nÃ©ga

PrÃ©sent dans le groupe de leaders au premier classement intermÃ©diaire du km 16,9 FranÃ§ois D'Haene, team Salomon, est restÃ© en tÃªte jusqu'Ã celui du km 89,6 en compagnie le plus souvent de Thomas Lorblanchet, Rob Krar, Seth Swanson. Au km 99,8 il pointait deuxiÃ¨me Ã environ 4 mn de Rob Krar et au km 113,8 Rob Krar avait accentuÃ© son avance et Seth Swanson prÃ©cÃ©dait Ã©galement FranÃ§ois D'Haene qui Ã©tait encore sur le podium provisoire. Inexorablement FranÃ§ois D'Haene a continuÃ© Ã perdre du temps et des places mais a tenu malgrÃ© la douleur Ã aller au bout de son aventure sportive et termine en 14Ã¨me position.

Comme en 2014 les AmÃ©ricains Rob Krar, et Seth Swanson, se classent 1^{er} et $2^{Ã¨me}$. Leur compatriote Jared Hazen est $3^{Ã¨me}$. Les FranÃ§ais Thomas Lorblanchet et Julien Chorier dÃ©crochent la $5^{Ã¨me}$ et $6^{Ã¨me}$ place.

La chaleur annoncÃ©e a Ã©tÃ© au rendez-vous. Les ultra trailers ont souffert des hautes tempÃ©ratures de 10 Ã 13 h avant que quelques passages nuageux leur viennent en aide et leur permettent une fin de course plus acceptable. Chaque ravitaillement possÃ©dait un gros stock de glace que les coureurs essayaient de rÃ©partir au mieux sur leur corps. Â«Â *Je suis parti assez stressÃ© par mon Ã©tat de fraÃ®cheur,* avoue FranÃ§ois D'Haene. *La veille nous avons eu avec Ryan Sandes un Ã©tat gastrique assez dÃ©licat qui sans entrer dans les dÃ©tails nous a vidÃ© et empÃªchÃ© de bien nous nourrir. La nuit d'avant course a Ã©tÃ© meilleure et les nausÃ©es ont*

disparu. Cet Ã©tat m'a-t-il laissÃ© quelques traces et dÃ©shydratÃ© un peuÂ ? Explique-t-il en partie mon Ã©tat sur la fin de courseÂ ? Difficile Ã dire.Â Â»

Progressivement FranÃ§ois a essayÃ© de faire abstraction de ses soucis d'avant course et de la vivre et jouer le mieux possible. Â«Â *L'allure me plaisait bien et sur les premiers 50 km assez techniques nous Ã©tions assez facilement en tÃªte avec Thomas Lorblanchet devant Rob Krar et* Seth Swanson qui semblait faire un peu le yoyo lors des passages techniques. PlutÃ´t en forme je voulais gÃ©rer mon allure jusqu'au 100Ã¨me km pour ne pas m'emballer et je me suis donc retrouvÃ© Ã me relayer avec Rob Krar en tÃªte de course de Last Chance Ã Michigan Bluff. A Michigan Bluff je me suis ravitaillÃ© avant de repartir juste devant Rob. A la fin de la montÃ©e suivante je suis passÃ© d'un Ã©tat de gestion Ã un Ã©tat de survieÂ ! Je me suis senti comme vidÃ© avec des muscles qui semblaient ne vouloir qu'une choseÂ : cramper dÃ©s que possible. J'ai donc laissÃ© filer Rob jusqu'au 100Ã¨me km en me disant que cela n'Ã©tait qu'un passage Ã vide. Je passe ainsi en 2Ã¨me position Ã Forestill dans l'espoir que les sensations reviennent et que la course ne soit pas finie. Je retrouve aussi mon pacer Christophe et j'ai vu que dans la descente j'Ã©tais plus Ã l'aise que Rob. Je suis donc assez optimiste mais cela ne sera qu'illusion. La suite ne sera que crescendo, les crampes et mon corps ne veulent plus me faire courir et les 50 derniers km seront longsâ€¦ trÃ¨s trÃ¨s longs. Je remercie mes pacers Christophe MalardÃ© et Anna Frost et mon assistance d'avoir eu la patience et la gentillesse de me soutenir dans ce long passage Ã vide.Â Â»

Longtemps FranÃ§ois qui s'est toujours bien hydratÃ© a espÃ©rÃ© en vain retrouver la forme comme dans d'autres ultra trails oÃ¹ il avait dÃ©jÃ Ã©tÃ© victime de crampes. Â«Â *J'ai Ã©prouvÃ© un trÃ¨s gros sentiment de dÃ©ception car j'avais fait un bon dÃ©but de parcours et je me sentais trÃ¨s bien dans la course. Puis aprÃ¨s quelques heures j'ai essayÃ© de relativiser et de me concentrer sur la chance que j'avais de vivre cette aventure. L'idÃ©e d'abandonner m'a passÃ© par moments dans la tÃªte tant les douleurs Ã©taient prÃ©sentes et fortes. Quand je commenÃ§ais Ã cramper des dessous de pied au muscles du visage au moment de parler, je me suis dit que j'allais peut Ãªtre un peu loin dans l'Ã©puisement. Puis je me suis posÃ© un peu, j'ai continuÃ© de marcher plus lentement en faisant mÃªme quelques passages en marche arriÃ¨re dans les descentes. Mon Ã©tat a fini par me faire relativiser les choses et les gens prÃ©sents sur la course, la sympathie des bÃ©nÃ©voles et le dÃ©vouement de mon assistance, m'ont toujours soutenu dans cette option. Je n'Ã©tais pas blessÃ© et mon objectif principal restait quand mÃªme de vivre cette course jusqu'au bout. Certes le rÃ©sultat n'a pas Ã©tÃ© celui que j'attendais mais j'ai essayÃ© et ce jour-lÃ n'Ã©tait peut-Ãªtre pas le mien. Je suis malgrÃ© tout dÃ©Ã§u de ne pas avoir pu faire mieux, mais heureux de ce que j'ai vÃ©cu Ã©motionnellement et sportivement. J'espÃ¨re que cela me servira dans le futur et je remercie les gens qui m'ont soutenu et poussÃ© tout au long de cette prÃ©paration et de cet effort.Â Â»*

FranÃ§ois D'Haene n'avait encore jamais participÃ© Ã la Western States 100-Mile Endurance Run. Â«Â *C'est une trÃ¨s belle course trÃ¨s conviviale du fait du nombre restreint de coureurs au dÃ©part. L'ambiance est vraiment chaleureuse et les supporters trÃ¨s prÃ©sents sur les points de ravitaillement. Il y a beaucoup d'enseignements Ã retirer comme l'utilisation permanente de la glace et l'impact de la chaleur sur la vitesse en montÃ©e par exemple. C'est encore un peu tÃ´t pour le dire mais il y a sÃ»rement un ensemble de choses qui doivent expliquer la fin de course difficile que j'ai vÃ©cue.Â Â»*

La prochaine aventure de FranÃ§ois D'Haene se dÃ©roulera dÃ©but septembre et aura pour cadre le Gr20 en

Corse.

http://www.ultralive.net/ws100/webcast.php

https://www.facebook.com/francois.dhaene

CrÃ©dit photos : Robbie Lawless