Tentative de record du GR20 par FranÃ§ois D'Haene : c'est parti !

BrÃ¨ves des organisateurs

PostÃ© par : DUBOST

PubliÃ©e le : 20/5/2016 5:30:00

suivi liveÂ http://www.francoisdhaene.com/news-gr20/
Â

Tentative de record du GR20 par FranÃ§ois D'Haene

FranÃ§ois D'Haene, l'un des meilleurs mondiaux en ultra trail, a gagnÃ© en dÃ©but d'annÃ©e le 100 km du Vibram Hong Kong 100, aprÃ¨s avoir inscrit, entre autres, deux fois Ã son palmarÃ¨s, l'UTMB, la Diagonale des Fous et remportÃ© l'Ultra Trail du Mont-Fuji... Il a cochÃ© parmi ses gros objectifs 2016 une tentative de record de la traversÃ©e du GR20 qui appartient depuis juillet 2014 au Corse Guillaume Peretti en 32 heures. Kilian Jornet avait Ã©tabli le prÃ©cÃ©dent en 32 h 54 mn. Chez les femmes, c'est Emilie Lecomte qui le dÃ©tient depuis 2012 en 41 h 22 mn. Initialement prÃ©vu en septembre 2015 et dÃ©calÃ© Ã cause d'un Ã©tat de forme insuffisant pour s'attaquer Ã un telle aventure sportive, FranÃ§ois D'Haene, team Salomon, a programmÃ© son dÃ©fi sportif la premiÃ¨re semaine de juin.

RepÃ©rages dans la bonne humeur
Autour du 10 mai FranÃ§ois D'Haene Ã©tait en Corse pour complÃ©ter ses repÃ©rages de juin 2015, affiner la planification et poursuivre son entraÃ®nement. *" Je voulais pouvoir profiter pleinement de ce sÃ©jour pour rencontrer du monde sur place, finaliser la prÃ©paration de cette aventure, car mÃªme si nous serons une petite Ã©quipe, c'est beaucoup de travail, d'organisation et de recherche en amont. Je viens de passer en Corse de trÃ¨s bons moments dans la convivialitÃ© et l'humour. J'ai notamment rencontrÃ© des trailers que je retrouverai sur ma tentative ou autour et que je commence Ã bien connaÃ®tre. Nous nous sommes bien amusÃ©s sur les diffÃ©rents sentiers. Je crois que j'ai maintenant compris le terme Corse Â«Â la magagneÂ Â» qui consiste Ã se Â«Â chambrerÂ Â» entre sportifsÂ ! La neige encore un peu prÃ©sente sur la partie nord m'a poussÃ© Ã repÃ©rer des secteurs plus au sud que je connaissais moins. J'ai donc parcouru les alentours de Vizzavona ainsi que toute la fin du GR20 accompagnÃ© par Guillaume Peretti qui m'a Ã©galement conseillÃ©. "*

Un parcours trÃ¨s technique et difficile
Le GR20, sillonne du nord au sud la Corse entre Calenzana et Conca. Un parcours montagneux, exigeant, d'environ de 180 km et d'un dÃ©nivelÃ© positif autour de 14 000 m. "*Chaque fois que je reviens de Corse je suis marquÃ©, au delÃ du dÃ©nivelÃ© et distance du GR20, par sa technicitÃ© et difficultÃ© qui sont vraiment extrÃªmes. Il autorise aucun moment de repos oÃ¹ le corps peut se permettre de se relÃ¢cher. Impossible de dÃ©rouler sa foulÃ©e tranquillement avec de nouveaux piÃ¨ges en permanence. Il faut prÃªter une attention extrÃªme Ã chaque pas et c'est usant pour les appuis, le corps et l'esprit."*

Une prÃ©paration optimale

FranÃ§ois D'Haene, semble en bonne condition physique mÃªme si c'est toujours dÃ©licat de se prononcer avant une telle Ã©preuve. *"J'ai l'impression de m'Ãªtre bien entraÃ®nÃ©. J'ai essayÃ© de garder de la fraÃ®cheur, de faire des sorties qui ressemblent Ã ce que je vais rencontrer. Je pense que je suis en forme mÃªme si on se dit toujours qu'on est pas encore suffisamment prÃ©parÃ©. Maintenant sur des d'efforts continus autour de 32 heures j'aurai toujours des surprises le jour J. Il va falloir m'adapter en permanence."*

Une Ã©quipe mobilisÃ©e

FranÃ§ois D'Haene dans sa tentative de record va Ãªtre accompagnÃ© sur le parcours et ses ravitaillements, d'une petite Ã©quipe d'amis qu'il connait depuis longtemps. *"L'humour et la confiance seront au programme et chacun s'investit Ã sa maniÃ¨re dans l'aventure. C'est trÃ¨s touchant de voir comme ce petit groupe se mobilise autour de ce projet. Chacun Ã son rÃ´le et sa particularitÃ©. Certains sont lÃ pour m'accompagner en courant, d'autres pour m'assister ou encore immortaliser l'Ã©vÃ©nement mais chacun participera Ã tout et sera un des moteurs et Ã©lÃ©ment primordial de ce dÃ©fi. "*

Guillaume Peretti, un accompagnateur de luxe

Guillaume Peretti, team Brooks, dÃ©tenteur du record de la traversÃ©e du GR20 soutient FranÃ§ois D'Haene et va l'accompagner sur certains secteurs. *" J'ai de l'amitiÃ© pour FranÃ§ois. C'est un sportif exemplaire, humble et d'une simplicitÃ© remarquable. Il me semble naturel de l'aider dans sa tentative et indispensable d'Ãªtre soutenu par une Ã©quipe. Mon record n'aurait pas Ã©tÃ© rÃ©alisable sans l'aide physique de tous mes amis accompagnateurs, berger, secouriste, sportifs, gardiens de refuge et l'aide morale de tous les Corses qui ont cru en moi. "*

Avoir Ã©tabli un nouveau record sur le GR20 a Ã©tÃ© un bouleversement dans la vie sportive et personnelle de Guillaume Peretti et il en garde des souvenirs forts. "*Si je dois en retenir seulement deux je citerais que penser aux gens que j'aime m'a permis de surmonter un grand coup de fatigue et qu'en apercevant le golfe de Porto-Vecchio annonÃ§ant l'arrivÃ©e au village de Conca, j'ai pris conscience que je rÃ©alisais mon rÃªve et celui de tout un peuple en ramenant le record du GR20 Ã la Corse."*

Â

CrÃ©dit photos : JMK Consult

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

