FranÃ§ois D'Haene, Thibaut Baronian, Michel Lanne, Ã chacun sa course !

BrÃ¨ves des organisateurs

PostÃ© par : DUBOST

PubliÃ©e le : 17/10/2016 6:06:48

FranÃ§ois D'Haene, Thibaut Baronian, Michel Lanne, Ã chacun sa course

Fin octobre, FranÃ§ois D'Haene, Thibaut Baronian et Michel Lanne, participent Ã des trails et ultra trails prestigieux mais pas les mÃªmes. FranÃ§ois est sur la Diagonale des Fous, Thibaut le Grand Trail des Templiers et Michel aux championnats du monde de trail.

Diagonale des Fous FranÃ§ois D'Haene prudent malgrÃ© deux victoires

Jeudi 20 octobre, FranÃ§ois D'Haene prend le dÃ©part de la Diagonale des Fous, appelÃ©e Ã©galement Grand Raid de la RÃ©union, en compagnie de plus de 2500 trailers dont une bonne partie des meilleurs spÃ©cialistes sur cette distance. Le parcours de 167 kilomÃ¨tres et 9700 mÃ¨tres de dÃ©nivelÃ© positif traverse 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. FranÃ§ois D'Haene, team Salomon, a dÃ©couvert cette Ã®le et l'ultra trail en 2009 en se classant cinquiÃ¨me de la Diagonale des Fous avant de la remporter en 2013 et 2014. La course a pour cadre un climat, relief, terrain et surtout ambiance inimitables. Les trailers doivent faire face au froid, Ã la chaleur, Ã l'humiditÃ© et Ã la sÃ©cheresse, le tout sur un profil trÃ¨s cassant. " *C'est vraiment une grande aventure*, affirme FranÃ§ois D'Haene. *Comme je dis souvent, en ultra trail on ne sait jamais ce qui peut se passer. Il faut donc Ãªtre trÃ¨s humble et trÃ¨s prudent. C'est cela qui fait la magie de ce sport. Sur la Diagonale des Fous, encore plus de facteurs entrent en jeu. On a vraiment ce sentiment d'Ãªtre tout petit face Ã l'Ã©preuve. Heureusement la chaleur du public RÃ©unionnais nous pousse vers le Nord de l'Ã®le pour achever cette aventure*. "

FranÃ§ois D'Haene a repris l'entraÃ®nement Ã la mi-aoÃ»t progressivement et avec beaucoup de fraÃ®cheur. " *J'ai pu me rassurer sur mes sensations et sentir que la forme revenait bien. Je viens de terminer un gros mois en prenant beaucoup de plaisir en montagne et je me sens donc prÃªt sur la papier. Maintenant on verra bien le jour J ! J'ai toujours envie de bien faire mais surtout espÃ¨re aller au bout sans soucis et que tout se passe bien. J'ai dÃ©jÃ eu la chance de remporter cette Ã©preuve deux fois. C'est juste fabuleux. Alors si je peux faire de mon mieux et obtenir une belle place Ã§a sera que du bonus !* "

Â

www.grandraid-reunion.com



Â

CrÃ©dit photo Robert Goin

Â

76 km des Templiers Thibaut Baronian revient Ã des format plus longs

Â

Thibaut Baronian est engagÃ© le 23 octobre Ã Millau sur le 76 km et-4.99 3550 m de dÃ©nivelÃ© positif du Grand Trail des Templiers, course culte parmi les seize de l'emblÃ©matique Festival des Templiers. Thibaut Baronian, team Salomon, pour sa premiÃ¨re participation Ã ce trail en 2013 a pris la onziÃ¨me place. A nouveau prÃ©sent en 2014, il abandonne au km 42 Ã bout de force. " *L'Ã©dition 2013 a Ã©tÃ© pour moi une superbe surprise et dÃ©couverte. Je me rappelle avoir couru en gestionnaire et fini fort. Le plaisir Ã©tait au rendez-vous et le rÃ©sultat peu attendu. En 2014 cela a Ã©tÃ© plus compliquÃ©. Parti vite en prenant des risques et fatiguÃ© de ma saison, j'ai malheureusement abandonnÃ© Ã mi-parcours. J'en retire malgrÃ© tout des enseignements qui j'espÃ¨re me serviront cette annÃ©e.* "

AprÃ¨s avoir additionnÃ© les performances sur des cross, semi-marathons et marathons aux profil variÃ©s, Thibaut Baronian a dÃ©cidÃ© au mois d'aoÃ»t de revenir Ã des formats plus longs avec l'OCC et le 76 km du Grand Trail des Templiers. " *C'est un risque qu'on a choisi de prendre. La saison est longue, c'est toujours difficile d'Ãªtre en permanence au top, mais j'espÃ¨re que les choix seront gagnants. J'affectionne le tracÃ© avec ses rÃ©pÃ©titions de bosses en mode montagnes russes. La difficultÃ© est croissante et les trente derniers kilomÃ¨tres constituent le gros morceau. L'ambiance est toujours trÃ¨s festive pour ce gros rendez-vous du calendrier FranÃ§ais, c'est toujours agrÃ©able de vivre ces courses lÃ . Au vu du plateau hyper relevÃ©, un top 5 conclurait de trÃ¨s belle maniÃ¨re ma saison !* "

Dans le cadre de sa prÃ©paration aux Templiers, Thibaut Baronian a enchainÃ© deux courses rapides: Red Bull ElÃ©ments et Skyrhune, puis un bloc d'entraÃ®nement volumineux achevÃ© sur l'Azores Trail Run Triangle Adventure. Depuis, prioritÃ© absolue Ã la rÃ©cupÃ©ration.

Â

http://www.festivaldestempliers.com/



Â

CrÃ©dit photo Goran Mojicevic Passion Trail

Â

Championnats du monde de trail Michel Lanne une envie de tout donner

Â

Michel Lanne fait partie des trailers FranÃ§ais sÃ©lectionnÃ©s au championnat du monde 2016 de trail qui se dÃ©roulent le 29 octobre Ã GerÃªs au Portugal. Reconnus par l'International Association of Athletics Federations seront dÃ©cernÃ©s les titres de champion du monde hommes, femmes et par Ã©quipes. La course de 85 km et d'un dÃ©nivelÃ© positif de 5000 mÃ¨tres va traverser le parc national de Peneda-GerÃªs. Le parcours est variÃ© et assez technique par endroits, avec des sections Ã©galement trÃ¨s roulantes. Son environnement sauvage offre des paysages magnifiques. " *Je suis trÃ¨s honorÃ© de faire partie de l'Ã©quipe de France*, prÃ©cise Michel Lanne *et trÃ¨s motivÃ© pour rÃ©aliser une belle course sur ces championnats du monde, que ce soit en individuel comme en Ã©quipe. La densitÃ© de coureurs Ã©lites de tous les pays est incroyable et la lutte promet d'Ãªtre belle. J'aime quand il y a un gros niveau au dÃ©part, Ã§a me motive encore davantage sans aucun complexe. Je ne me mets aucune pression et ne me fixe aucun objectif. J'ai juste trÃ¨s envie de courir et me donner Ã 300%*. "

AprÃ¨s pas mal de pÃ©ripÃ©ties, Michel Lanne, team Salomon, a Ã©tÃ© surpris et heureux de remporter la CCC fin aoÃ»t. " *Ce rÃ©sultat m'a surtout permis de savoir oÃ¹ j'en Ã©tais, afin d'orienter ma prÃ©paration automnale pour ces championnats du monde. Je me suis accordÃ© un mois de septembre assez cool afin de privilÃ©gier la rÃ©cupÃ©ration et retrouver de la fraÃ®cheur. Depuis le trail des Aiguilles Rouges que j'ai remportÃ© fin septembre, j'ai travaillÃ© intensivement pour Ãªtre au top fin octobre.* "

Pour le moment, Michel Lanne se sent bien, et il profite des derniers jours avant la course pour des ultimes rÃ©glages afin d'essayer de l'aborder en forme optimale.

La sÃ©lection franÃ§aise au championnat du monde

Femmes

Chaverot Caroline, Gagnon Sophie, Gobert Maud, Mauclair Nathalie, Rousset Anne-Lise, Truel AurÃ©lia.

Hommes

Collet AurÃ©lien, Cori Benoit, Court Sylvain, Lanne Michel, Martin Nicolas, Pommeret Ludovic.

Â
http://carlossanatureevents.com/



Â

CrÃ©dit photo Goran Mojicevic Passion Trail