FranÃ§ois D'Haene une fascination pour l'UTMB !

BrÃ¨ves des organisateurs

PostÃ© par : MAT

PubliÃ©e le : 24/8/2017 12:01:10

FranÃ§ois D'Haene une fascination pour l'UTMB

La prochaine Ã©dition de l'UTMB, Ultra Trail du Mont-Blanc, se dÃ©roule du 28 aoÃ»t au 3 septembre 2017. Cette appellation dÃ©signe conjointement le grand rendez-vous mondial de l'ultra trail avec des courses, animations, salon et cinq Ã©preuves d'ultra running autour du Mont-Blanc: 171 km UTMB, 101 km CCC, 119 km TDS, 56 km OCC, 290 km PTL.

Surtout penser Ã se gÃ©rer soi mÃªme
FranÃ§ois D'Haene double vainqueur du 171 km de l'UTMB sera le premier septembre Ã Chamonix au dÃ©part de la quinziÃ¨me Ã©dition de cet ultra trail mytique. Le plateau est somptueux avec parmi les nombreux favoris : Kilian Jornet triple vainqueur et Xavier ThÃ©venard double vainqueur. Â«Â *J'ai prÃ©vu de revenir sur cette course depuis plus d'un an sans savoir qui serait au dÃ©part,* prÃ©cise FranÃ§ois D'Haene. *Un choix guidÃ© par ce que le tour du Mont-Blanc reprÃ©sente pour moi et la magie qui rÃ¨gne autour de cette vÃ©ritable aventure. Le fait que, depuis ma dÃ©cision, la liste des coureurs prÃ©sents se soit Ã©toffÃ©e de maniÃ¨re impressionnante m'apporte une motivation supplÃ©mentaire et un rÃ©el plaisir Ã l'idÃ©e de les cÃ´toyer. MÃªme si les meilleurs mondiaux sont au dÃ©part, l'ultra trail reste une discipline de la course Ã pied diffÃ©rente des autres et il faut surtout penser Ã se gÃ©rer soi mÃªme face Ã l'Ã©preuve et aux conditions. La compÃ©tition envers les autres n'intervient qu'au second plan et je vais essayer de m'en souvenir pour ne pas commettre d'erreurÂ !*Â Â»

Une dÃ©couverte de l'UTMB dans les coulisses
FranÃ§ois D'Haene, team Salomon France Ã‰lite, a connu l'UTMB en 2005 en Âœuvrant dans les coulisses en tant que de kinÃ©. Â«Â J*'ai Ã©tÃ© fascinÃ© de voir des gens courir plus de 24 heures sur des sentiers splendides Ã travers trois pays, autour d'une montagne mythique et dans un environnement glaciaire. L'UTMB a contribuÃ© Ã la passion que je voue depuis Ã l'ultra trail. Je comprends tout Ã fait l'engouement qui s'est formÃ© autour de cet Ã©vÃ©nement.*Â Â»

DÃ©sormais l'heure est au repos
Les six premiers mois 2017 se sont bien passÃ©s pour FranÃ§ois D'Haene, avec trois victoires : 115 km du Madeira Island Ultra Trail, 110 km Salomon Gore-TexÂ® Maxi-Race, 61 km du trail Verbier Saint-Bernard. Â«Â *J'ai pu valider de belles Ã©chÃ©ances et adapter au mieux ma prÃ©paration pour Ãªtre en bonne forme actuellement. AprÃ¨s une petite pÃ©riode de rÃ©cupÃ©rations en famille dÃ©but juillet, j'ai augmentÃ© progressivement mes volumes d'entraÃ®nement en faisant attention Ã prendre beaucoup de plaisir dans mes sorties et Ã continuer de renforcer ma motivation. J'ai eu deux trÃ¨s grosses semaines dÃ©but aoÃ»t et depuis, j'essaye d'assimiler ces*

entraÃ®nements avec de bons rappels en montagne. DÃ©sormais, en dehors de quelques sÃ©ances pour conserver le niveau, l'heure est au repos et surtout Ã la prÃ©paration des vendanges qui me prend pas mal de temps et m'Ã©vite aussi de trop penser Ã la course. J'ai hÃ¢te de pouvoir le premier septembre tenter une nouvelle fois l'aventure autour du Mont-BlancÂ ! .Â Â»

Pour en savoir plus http://utmbmontblanc.com/fr/

CrÃ©dit photo Philipp Reiter

