359 km du John Muir Trail le nouveau dÃ©fi de FranÃ§ois D'Haene
BrÃ¨ves des organisateurs
PostÃ© par : MAT
PubliÃ©e le : 5/10/2017 15:11:41

359 km du John Muir Trail le nouveau dÃ©fi de FranÃ§ois D'Haene
Â

FranÃ§ois D'Haene, vainqueur le 2 septembre du 171 km de l'UTMB est en Californie depuis le 5 octobre afin de dÃ©couvrir le John Muir Trail, un sentier de randonnÃ©e de 359 km et d'un dÃ©nivelÃ© positif de 14630 mÃ¨tres. Il va tenter le 14 octobre d'amÃ©liorer le record de sa traversÃ©e qui appartient depuis 2014 Ã l'AmÃ©ricain Leor Pantilat en 3 jours 7 heures 36 mn. Le parcours dans la Sierra Nevada part de Whithney Portal et arrive Ã Happy Isles.

Une envie de quelque chose de diffÃ©rent
Cette annÃ©e aprÃ¨s la Pierra Menta qui a clÃ´turÃ© sa saison hivernale de ski alpinisme, FranÃ§ois D'Haene a rapidement enchaÃ®nÃ© des trails et remportÃ© le 115 km du Madeira Island Ultra Trail, 110 km Salomon Gore-Tex Maxi-Race, 61 km du trail Verbier Saint-Bernard avant de se concentrer sur l'UTMB. Â«Â Je savais qu'aprÃ¨s toutes ces courses j'aurais envie d'Ã©vasion, de libertÃ©, de dÃ©couverte et de quelque chose de diffÃ©rent d'un trail oÃ¹ le dossard est partagÃ© avec beaucoup de monde. Une opportunitÃ© aussi de vivre une aventure avec mes amis proches, qui vont m'accompagner chacun Ã leur tour, Ã la fois pour la sÃ©curitÃ© mais aussi pour vivre ensemble quelque chose de fort. Je ressens Ã©galement le besoin de chercher de nouvelles sensations, de repousser ou trouver d'autres limites. L'occasion de me tester peut-Ãªtre pour de futurs projets, voir comment va rÃ©agir mon corps sur un effort de plus de 300 km et d'environ 80 heures. C'est pour ces raisons, que depuis plusieurs annÃ©es, j'essaye tous les ans de monter un projet diffÃ©rent. AprÃ¨s le trip montagne en Ã‰quateur et le GR 20, je mets le cap sur le John Muir Trail. Â Â»

DÃ©part obligatoire le 14 octobre
Ce projet traverse six parcs nationaux et le rÃ¨glement est assez strict. FranÃ§ois D'Haene et son Ã©quipe ont du rÃ©server un permis plus de 6 mois Ã l'avance pour obtenir le droit de courir. Â«Â *Le dÃ©part se fera obligatoirement le 14 octobre sans dÃ©calage possible en fonction de la mÃ©tÃ©o. C'est le rÃ¨glement local, il fait partie des codes et rÃ¨gles du jeu que je tiens vraiment Ã respecter par rapport aux coureurs amÃ©ricains qui font frÃ©quemment ce genre de record seul en nature qu'ils appellent FKTÂ :* Fastest Known Time.Â Â»

Il va falloir bien m'adapter, Ã©couter mon corps et mes amis
FranÃ§ois D'Haene, team Salomon France Ã‰lite, aprÃ¨s l'UTMB, a vendangÃ© son vignoble dans le Beaujolais et repris l'entraÃ®nement Ã la mi-septembre avec quelques sorties en montagne pour s'acclimater Ã l'altitude et au froid prÃ©vus dÃ¨s le dÃ©part sur le mont Withney, 4421 mÃ¨tres d'altitude et garder de la fraÃ®cheur car l'intensitÃ© sur le John Muir Trail sera moins Ã©levÃ©e que sur un ultra. C'est surtout avec la fatigue et la

motivation qu'il va devoir composer. Le parcours peut se rÃ©sumer Ã dix longues ascensions entrecoupÃ©es d'autant de descentes pentues. FranÃ§ois D'Haene, ne sait pas encore s'il va s'offrir quelques poses. Â«Â *DÃ©couvrir au fur et Ã mesure mes besoins, en sommeil, en alimentation et autres, va Ãªtre amusant et me motive. Il va falloir bien m'adapter, Ã©couter mon corps et mes amis qui seront autour de moi pour Ã©ventuellement me conseiller, car pendant 80 heures de course je ne sais pas si je vais Ãªtre lucide dans tous mes choix!* .Â Â»

Cinq copains vont m'entourer
La logistique s'est progressivement mise en place. Â«Â *Avec mon Ã©quipe, qui m'a dÃ©jÃ accompagnÃ© sur le GR20 on forme un noyau soudÃ© et nous voulons quelque chose de simple et naturel avec beaucoup de libertÃ© et de maÃ®trise de nos choix. Je serai entourÃ© de cinq copains qui se sont entraÃ®nÃ©s Ã fond et m'accompagneront Ã tour de rÃ´le. PrÃ©sents Ã©galement afin de mieux partager cette aventure qui promet d'Ãªtre Ã©pique, le photographe Damien Rosso qui me suit depuis de nombreuses annÃ©es et le cinÃ©aste Nicolas Favre. On a louÃ© un camping car pour se promener le long du parcours. Il nous reste Ã digÃ©rer le voyage, repÃ©rer les lieux et terminer notre prÃ©paration.*Â Â»

FranÃ§ois D'Haene en bref

FranÃ§ois D'Haene, 31 ans, kinÃ©sithÃ©rapeute de formation, vigneron depuis 2012 au domaine du Germain Ã Saint-Julien, mariÃ© Ã Carline. Le couple a deux enfants : Sarah et SimÃ©on. Vainqueur 2012, 2014 et 2017 de l'UTMB, de la Diagonale des Fous 2013, 2014 et 2016 et de l'Ultra Trail World Tour 2014 il a Ã©tabli en 2016 un nouveau record sur la traversÃ©e du GR20.

Suivi live, infos

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

Â

CrÃ©dit photo : Damien Rosso www.droz-photo.com

