359 km du John Muir Trail FranÃ§ois D'Haene commencera sa tentative de record ce samedi

BrÃ¨ves des organisateurs

PostÃ© par : MAT

PubliÃ©e le : 15/10/2017 17:54:17

359 km du John Muir Trail FranÃ§ois D'Haene commencera sa tentative de record ce samedi 14 octobre Ã 19 heures, horaire France

Samedi 14 octobre 19 heures France, 10 heures Californie, FranÃ§ois D'Haene commencera dans la Sierra Nevada, sa tentative de record de traversÃ©e des 359 km et 14630 m de dÃ©nivelÃ© positif du John Muir Trail appelÃ© aussi JMT. Ce sentier considÃ©rÃ© comme le plus beau des Etats-Unis doit son nom Ã John Muir (1839-1914), prÃ©curseur de l'Ã©cologie et pÃ¨re des parcs nationaux amÃ©ricains.

Temps Ã battre 3 jours 7 heures 36 mn

Pour rÃ©ussir son challenge sportif hors norme, il faut que FranÃ§ois D'Haene, team Salomon France Ã‰lite, relie Whithney Portal Ã Happy Isles, en moins de 3 jours 7 heures 36 mn, temps rÃ©alisÃ© par l'AmÃ©ricain Leor Pantilat en 2014. Â«Â Cette traversÃ©e dÃ©passe de trÃ¨s loin tout ce que j'ai vÃ©cu en format ultra trail. Elle constitue une aventure Ã tous les niveaux encore accentuÃ©e par l'isolement total de ces sentiers techniques ou roulants, quasiment toujours en trÃ¨s jolis single track. Ici tout est encore plus grand : distances, montÃ©es, Ã©tendues dÃ©sertes et du coup les liaisons et les routes aussiâ€¦ On n'est pas bout de nos surprises lors de la traversÃ©eÂ !*Â Â»*

30 premiÃ¨res heures en haute altitude

FranÃ§ois D'Haene n'a pas voulu s'engager dans un dÃ©fi de cette ampleur qui pouvait mettre en pÃ©ril le reste de sa saison, avant ses grosses Ã©chÃ©ances comme l'UTMB et a retenu le 14 octobre. Une date qu'il ne peut plus changer par rapport au rÃ¨glement. Â«Â *J'ai choisi l'horaire de dÃ©part pour me reposer une nuit complÃ¨te avant de grimper au moment le plus chaud de la journÃ©e sur le Mont Whitney, 4400 m, point culminant Â du parcours. Il a beaucoup neigÃ© lÃ -haut dÃ©but octobre, mais depuis cela a bien fondu. Je vais essayer de ne pas m'arrÃªter pour dormir pendant les 30 premiÃ¨res heures qui se passeront en haute altitude et oÃ¹ il devrait faire trÃ¨s froid.Â Â»*

Gestion du sommeil et alimentation

FranÃ§ois D'Haene et son Ã©quipe ont programmÃ© des points oÃ¹ les pacers l'accompagneront une partie du chemin. L'occasion aussi de se changer, s'alimenter et faire des courtes siestes. Â«Â *Je pars dans l'inconnu vis Ã vis de la gestion du sommeil sur 3 jours et 3 nuits Ã passer dehors. Si le soleil est au rendez-vous, je prendrai mes temps de repos lorsqu'il fait chaud et m'arrÃªterai moins la nuit. Pour l'alimentation c'est Ã©galement une*

dÃ©couverte. J'ai l'habitude de fonctionner sur 20 Ã 25 heures avec les produits Nutrisens que je connais bien, mais mon corps peut avoir envie d'autres choses pendant prÃ¨s de 80 heures. J'ai prÃ©vu des petits en-cas sous forme de sandwiches avec des aliments, de teneurs glucidiques spÃ©ciaux qu'on a dÃ©veloppÃ© avec Daunat en prÃ©vision de cette tentative. Â»

Une aventure excitante partagÃ©e
La dizaine de jours qui viennent de s'Ã©couler ont permis Ã FranÃ§ois D'Haene de s'acclimater, remettre son corps en route aprÃ¨s la fatigue du voyage, du dÃ©calage horaire et constater que ses sensations Ã©taient bonnes. Il sait qu'il est soutenu par une Ã©quipe bien soudÃ©e oÃ¹ chacun Ã su trouver sa place. La phase de prÃ©paration s'est dÃ©roulÃ©e dans la bonne humeur mÃªme si l'Ã©tude du road book et les repÃ©rages ont fait apparaÃ®tre ce dÃ©fi de plus en plus gigantesque et occupÃ© la quasi totalitÃ© des pensÃ©es et conversations.Â«Â *Des craintes et des envies, ce n'est pas ce qui va nous manquer pendant ce record. C'est Ã la fois stressant mais aussi trÃ¨s excitant de se lancer dans cette aventure et c'est pour cela que je suis lÃ â€¦Avoir la chance de pouvoir la partager avec mes amis au milieu de nulle part dans des paysages inimaginables constitue une chance inouÃ¯e que je veux savourer Ã fond, quelle que soit l'issue*Â Â»

Suivi live, infosÂ : https://www.facebook.com/francois.dhaene/

Suivi balise et cartographieÂ : http://www.francoisdhaene.com

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

RepÃ¨res
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.

Â

