FranÃ§ois dÂ'Haene : Un dÃ©fi 2018, en Ã©quipe, autour du lac de Serre-PonÃ§on (05)
BrÃ¨ves des organisateurs
PostÃ© par : MAT
PubliÃ©e le : 7/9/2018 7:15:12

FranÃ§ois d'HaeneÂ : Un dÃ©fi 2018, en Ã©quipe, autour du lac de Serre-PonÃ§on (05)

Â

Entre le 20 et 22 septembre 2018, FranÃ§ois d'Haene, sera Ã Embrun dans les Hautes Alpes, afin de rÃ©aliser une premiÃ¨re tentative sur un tracÃ© de plus de 170km et 11000m de D+, faisant le tour du Lac de Serre-PonÃ§on par ses plus hautes cimes.

Pour ce RDV, il Ã©voluera en Ã©quipe et sera accompagnÃ© sur le parcours par 2 de ses accompagnateurs sur les records 2016 (GR20) et 2017 (John Muir Trail), reconvertis en 2018 en Ã©quipiers nÃ©o Ultra-trailersÂ : Alexis Traub et Guillaume Provost

Â

FranÃ§ois d'HaeneÂ : Â« Depuis plus de 10 ans, j'ai la chance de parcourir les ultra-trails qui me font rÃªver Ã travers les montagnes des alpes mais aussi Ã l'Ã©tranger. Partout je retrouve ce mÃªme Ã©tat d'esprit et ce partage de l'aventure entre les concurrents. Je me rends compte aussi que certains n'osent pas franchir le pas ou se chercher de nouvelles motivations. J'ai envie que le plus grand nombre d'amoureux des grands espaces puissent vivre ce genre d'aventures et puissent les partager avec leurs proches et leurs amis en ajoutant un esprit d'Ã©quipe et d'entraide encore plus fort. La formule de course par Ã©quipe de trois du dÃ©but Ã la fin avec quelques arrÃªts obligatoires pour faire vivre pleinement les bases de vie et prendre soin de chacun des coÃ©quipiers me paraÃ®t une merveilleuse opportunitÃ© pour cela.

J'ai eu la chance il y a quelques annÃ©es de vivre cela lors d'une traversÃ©e entre Chamonix et BrianÃ§on et nous en gardons un souvenir incroyable. J'espÃ¨re revivre cela dÃ¨s cette annÃ©e sur le parcours que nous sommes en train d'Ã©tudier autour de Serre-PonÃ§on et permettre au plus grand nombre de le vivreÂ Â»

Â

FranÃ§ois, nous avions l'habitude de te voir sur des records individuels depuis quelques annÃ©es, pourquoi un record Ã 3Â ?

Il ne s'agit pas pour moi d'un record mais d'une aventure influencÃ©e par mes envies futures et la vision que j'ai de ce que recherche de plus en plus d'ultra traileurs actuellement.Â

J'ai envie de partager ce parcours avec 2 amis de longue date qui comme beaucoup n'ont pas "osÃ© " franchir le cap de cette distance mythique de 100 miles. Le fait de le faire Ã 3 permet plus de s'entraider et de moins apprÃ©hender la chose.Â

Pour moi Ã§a sera aussi le point de repÃ¨re de ma prÃ©paration pour la diagonale des fous...Â

L'idÃ©e est d'explorer un concept de course par Ã©quipe de 3 sur des parcours logiques et engagÃ©s. De faire vivre la course l'entraide et les bases de vies diffÃ©remment aussi en renforÃ§ant la notion de solidaritÃ© entre les coureurs mais aussi les accompagnants.Â

Â

Les difficultÃ©s avec plusieurs sommets, + de 170km, et 11000D+, et la technicitÃ© des chemins paraissent difficiles Ã apprÃ©hender. Quels seront pour toi, les Ã©lÃ©ments indispensables pour aller au boutÂ ?

Oui cela parait trÃ¨s dur mais sinon cela ne serait pas marrant !Â

Il va vraiment falloir que l'on communique, s'entraide et apprenne Ã s'adapter et Ã Ã©couter notre corps. C'est pour cela que cela m'inspire et que j'ai envie de le partager avec eux et vous... Si nous Ã©tions sÃ»r d'arriver au bout et que seul le temps Ã©taient importants cela ne serait pas motivant !Â

Â

Peux-tu nous parler de la notion Â«Â d'aventureÂ Â» qui semble te tenir Ã cÂœur

L'importance de partir vers un dÃ©fi dont l'issue est incertaine. UN dÃ©fi qui nous plait, nous fait vibrer pour des notions de performance, de partage, d'entraide.... Une aventure qui n'est pas Ã©crite d'avance et pendant laquelle il faudra s'adapter. Un but final de boucler le parcours et pas que d'Ã©tablir un temps ou de faire telle ou telle place....Â

Â

Ce parcours unique

-Â Â Â Â Â Â Â Â Â 170 km / 11Â 000D+

-Â Â Â Â Â Â Â Â Â 90% du parcours sur sentier

-Â Â Â Â Â Â Â Â Â Embrun, rive du Lac de Serre-PonÃ§on, Fontaine de l'Ours, Pic de Charance, Pic de Morgon, Col du Morgonnet, Pic de Dormillouse (04), Mont Colombis, Pic de Piolit, Col de la Coupa, Mont Guillaume, Embrun

-Â Â Â Â Â Â Â Â Â 4 bases de vie (avec un arrÃªt pour ravitaillement et repos obligatoire) **:**

1> Le Lauzet

2> Espinasses-Apiland

3> Ancelle

4> RÃ©allon - Les Gourniers

Toutes les infos / tentative en liveÂ : https://www.facebook.com/francois.dhaene/

Bio Express / FranÃ§ois D'HaeneÂ

A 33 ans, FranÃ§ois D'Haene est devenu en 2017 le numÃ©ro 1 mondial de l'ultra-trail.

Il a notamment remportÃ© Ã trois reprises l'Ultra-Trail du Mont-Blanc, la course mythique de 170km (2012, 2014 et 2017), et il en dÃ©tient le record en 19h01mn03s devant l'Ultra- Terrestre Kilian Jornet. Son palmarÃ¨s est exceptionnel avec entre autres trois victoires sur le Grand Raid de la RÃ©union. A la recherche permanente de nouveaux dÃ©fis, il rÃ©alise aussi des records sur des itinÃ©raires mythiques comme le GR 20 en Corse qu'il a bouclÃ© en 31h06mn.

En octobre 2017, il s'attaque au John Muir Trail et relie le Mont Whitney Ã la vallÃ©e de Yosemite en 2 jours et 19h26mn (11h de moins que le prÃ©cÃ©dent record datant de 2014). Cet itinÃ©raire de359km et de 14 630m de dÃ©nivelÃ© dans les montagnes de la Sierra Nevada, en Californie est habituellement parcourue en 3 semainesâ€¦

Lorsqu'il ne passe pas ses journÃ©es Ã courir pendant six ou sept heures, menu classique d'entraÃ®nement avant ses grands objectifs, FranÃ§ois D'Haene gÃ¨re avec sa femme Carline l'exploitation viticole de Saint-Julien, dans le Beaujolais, qu'ils ont reprise en 2012.z

CrÃ©dit photoÂ : Vue Mt GuillaumeÂ : Â©Helene Photographie

