COURTNEY DAUWALTER & FRANCOIS DÂ'HAENE ANNONCENT LEURS PROGRAMMES DE COURSE POUR 2020

BrÃ¨ves des organisateurs

PostÃ© par : MAT

PubliÃ©e le : 17/3/2020 21:17:59

LES ULTRA-TRAIL RUNNERS COURTNEY DAUWALTER
& FRANCOIS D'HAENE ANNONCENT LEURS PROGRAMMES DE COURSE POUR 2020

Courtney Dauwalter et FranÃ§ois d'Haene, trail-runners Salomon, ont annoncÃ© leur programme de course pour la saison 2020, et les deux stars se retrouveront sur la ligne de dÃ©part de deux courses emblÃ©matiques, Ã savoir la Hardrock 100 dans le Colorado et l'Ultra-Trail du Mont-Blanc (UTMBÂ®) Ã Chamonix.
En plus de la Hardrock 100 en Juillet et de l'UTMBÂ® en AoÃ»t, Courtney Dauwalter participera Ã la Big Backyard's Ultra en Octobre. AprÃ¨s Ãªtre arrivÃ©e sur la plus haute marche du podium pour son premier UTMBÂ® en 2019, Courtney sera aussi Ã la recherche de sa premiÃ¨re victoire sur la Hardrock 100. Pour commencer sa saison, FranÃ§ois d'Haene, qui devait prendre part Ã la Penyagolosa, suite Ã l'annulation de la course, participera probablement Ã une course en Europe, Ã dÃ©finir suivant les mises Ã jour des calendriers. Courtney n'a pas eu besoin de beaucoup de temps pour faire son choix, Ã©tant donnÃ© la renommÃ©e de l'UTMBÂ® et de la Hardrock 100.

La gagnante de l'UTMBÂ® 2019 expliqueÂ : Â«Â La Hardrock 100 est une superbe course de montagne dans le Colorado, avec une histoire riche et une ambiance trÃ¨s familiale. Je suis honorÃ©e de pouvoir participer Ã cette courseÂ Â». Au sujet de son second UTMBÂ®, Courtney dÃ©clareÂ : Â«Â J'ai couru l'UTMBÂ® pour la premiÃ¨re fois l'annÃ©e derniÃ¨re et j'ai vraiment adorÃ©. Le terrain est dur mais magnifique, et l'atmosphÃ¨re festive de Chamonix pendant la semaine de la course Ã©tait Ã©nergisante. J'ai hÃ¢te de refaire le tour du Mont Blanc !Â Â»

Cette annÃ©e, les deux trail-runners vont enfin pouvoir se mesurer Ã une course lÃ©gendaire de plus de 160 kilomÃ¨tres au Colorado, aprÃ¨s son annulation en 2019 Ã cause de chutes importantes de neige.

Â«Â AprÃ¨s son annulation l'an passÃ©, la Hardrock 100 Ã©tait une Ã©vidence pour mon programme 2020,Â Â» dÃ©clare FranÃ§ois, vigneron Ã ses heures perdues. Â«Â J'ai couru plusieurs fois l'UTMBÂ® qui est une course magique mais qui demande beaucoup d'Ã©nergie. AprÃ¨s ma victoire en 2017, je savais que j'aurais besoin de temps pour y revenir et je me suis fixÃ© l'objectif d'y retourner en 2020.Â Alors voilÃ , avec 2 courses si rapprochÃ©es, mon calendrier Ã©tait presque fixÃ© !Â Je vais rajouter une course au printemps,Â un ultra un peu moins long, mais celui-ci sera dÃ©terminÃ© suivant les prochaines rÃ©actualisations du calendrier des courses. Ã‡a sera certainement un trail que je n'ai jamais couru.Â Â»

La derniÃ¨re fois que FranÃ§ois d'Haene a couru les 170 kilomÃ¨tres qui font le tour du Mont-Blanc, il a passÃ© pour la troisiÃ¨me fois la ligne d'arrivÃ©e en premiÃ¨re position, sur une course considÃ©rÃ©e comme la plus compÃ©titive des courses d'ultra-trail. Bien que cette victoire lui donne confiance, il explique que chaque Ã©dition est diffÃ©rente. Â«Â En 2017, tout le monde parlait de LA grande course avec beaucoup de trÃ¨s bons compÃ©titeurs prÃ©sentsÂ Â» explique FranÃ§ois d'Haene. Â«Â C'est sÃ»r que de pouvoir remporter une telle course vous met en confiance. Maintenant, chaque ultra est diffÃ©rent, alors il ne faudra pas se reposer sur ses lauriers. Mais tous les bons souvenirs de course de 2017 et l'expÃ©rience acquise seront des atouts indÃ©niablesÂ !Â Â».

Courtney Dauwalter a dÃ©jÃ quelques trophÃ©es Ã son actif, sur des courses de 80 Ã 380 kilomÃ¨tres. Elle participera cette annÃ©e Ã la Big Backyard's Ultra, une course au concept particulierÂ : courir jusqu'Ã l'Ã©puisement. Les coureurs commencent Ã une heure fixe et doivent parcourir une boucle de 6706 mÃ¨tres en moins d'une heure. Une heure aprÃ¨s le premier dÃ©part, les concurrents recommencent Ã courir la mÃªme distance, toujours en moins d'une heure. Et ainsi de suite jusqu'Ã ce qu'il n'y ait plus qu'un coureur, *The last one standing*. En 2019, Courtney y gagnait la course Femme et arrivait 2eme au classement gÃ©nÃ©ral.

Â«Â Big Backyard, c'est la course que je ne pouvais pas manquer. Ce format est l'occasion idÃ©al pour repousser nos limites et voir de quoi nous sommes vraiment capables,Â Â» explique-t-elle. Â«Â Le format de la Backyard est incroyable. Cette course donne Ã tous une chance de voir ce qui est possible et de tester ses propres limites. J'ai vraiment hÃ¢te de participer Ã cette course et j'espÃ¨re Ãªtre sur la ligne de dÃ©part prÃªte Ã parcourir plus de 480 kilomÃ¨tres. C'est un dÃ©fi physique Ã coup sÃ»r, mais un dÃ©fi mental encore plus intÃ©ressant.Â Â»

LA RECUPERATION AU COEUR DE LA PREPARATION

Les deux coureurs expliquent que la rÃ©cupÃ©ration sera primordiale dans leur saison, avec seulement 6 semaines entre la Hardrock 100 et l'UTMBÂ®.

Â«Â Je ne sais pas ! Vais-je arriver Ã rÃ©cupÃ©rer ? Vais-je arriver Ã enchaÃ®ner ces 2 Ã©preuves ?Â Â» s'interroge FranÃ§ois d'Haene. Â«Â Je vais tout faire pour me prÃ©parerÂ en consÃ©quence, mais c'est ce challenge et cette incertitude qui m'excitent et me motivent en ce dÃ©but d'annÃ©e !Â Cette motivation et cette envie seront certainement aussi une des clÃ©s pour pouvoir enchaÃ®ner ces courses ...Â Â»

Pour Courtney Dauwalter, cette part d'inconnu fera partie du dÃ©fi. Â«Â Je ne sais pas exactement Ã quoi vont ressembler ces 6 semaines, mais j'ai hÃ¢te de le dÃ©couvrir,Â Â» dit-elle. Â«Â Combien de temps sera dÃ©diÃ© Ã la rÃ©cupÃ©ration ? Combien de sÃ©ances d'entraÃ®nement vais-je pouvoir caler ? Comment puis-je faire pour que mon corps et mon cerveau soient aussi frais que possible pour la prochaine course ? L'ultra-trail est un puzzle avec de nombreuses piÃ¨ces, et avoir deux grosses courses aussi proches ajoutera une touche amusante au puzzle cet Ã©tÃ©Â Â».

MATERIEL ET ENTRAINEMENTS

Les deux trail-runners dÃ©buteront leur saison au Salomon Running Camp aux ÃŽles Canaries, oÃ¹ se retrouveront en Avril les meilleurs coureurs de trail de Salomon. L'occasion pour eux de tester les nouveaux produits et d'engranger quelques kilomÃ¨tres avant le dÃ©but des courses.

La saison derniÃ¨re, Courtney Dauwalter a couru avec ses Salomon S/LAB Ultra 2, un produit pour lequel FranÃ§ois d'Haene a beaucoup contribuÃ© Ã son dÃ©veloppement. Elle est impatiente de pouvoir tester la prochaine version de cette chaussure (S/ LAB Ultra 3), qui sera disponible au grand public en automne 2020. Â«Â Je viens Ã©galement de recevoir ma premiÃ¨re paire de Sense Ride 3. Je les testerai pour voir si elles peuvent Ãªtre mes chaussures de prÃ©dilection pour l'une de mes courses cette annÃ©e,Â Â» dit-elle.

FranÃ§ois d'Haene, qui habite Ã seulement 2 heures du Annecy Design Center de Salomon, est en collaboration Ã©troite avec ses Ã©quipes de design. Â«Â Que ce soient les chaussures, les vÃªtements ou le matÃ©riel, on essaye chaque annÃ©e de se prÃ©parer spÃ©cifiquement aux diverses courses et d'y adapter les produits, ou au moins de les faire Ã©voluer petit Ã petit pour qu'il soit toujours plus performant ...Â” explique-t-il.

UNE INSPIRATION MUTUELLE

Courtney et FranÃ§ois Ã©taient tous deux curieux de connaÃ®tre le programme de l'autre pour cette saison.

Â«Â J'apprÃ©cie Courtney car elle est trÃ¨s naturelle, trÃ¨s sociable et toujours enthousiaste Ã l'idÃ©e de partir courir ou mÃªme boire un verre, ce qui n'est pas si commun,Â Â» explique FranÃ§ois d'Haene. Â«Â Son calendrier est agrÃ©able Ã regarder et elle a la chance de pouvoir varier les distances, les surfaces et les challenges tout au long de l'annÃ©e. J'aime beaucoup le format 320 kilomÃ¨tres et j'aimerais avoir le temps de le dÃ©couvrir en course. C'est donc trÃ¨s inspirant de la voir courir dessusÂ !Â Â»

Courtney trouve elle de la motivation dans le fait de participer aux mÃªmes courses que le talentueux FranÃ§ais.Â Â«Â Je m'inspire beaucoup des autres en regardant comment ils construisent leur programme,Â Â» dit-elle. Â«Â C'est aussi cool parce que je vis dans le Colorado, oÃ¹ nous allons tous les deux courir la Hardrock, et il vit en France, oÃ¹ nous ferons tous les deux l'UTMBÂ®. On pourra partager nos montagnes entre nous !Â Â»

PROGRAMME 2020 DE COURTNEY DAUWALTER :

JUILLET Â– Hardrock 100 Â– *Colorado, USA*

AOUT Â– Ultra-Trail du Mont Blanc (UTMBÂ®) Â– *Chamonix, France*

OCTOBRE Â– Big Backyard's Ultra Â– *Tennessee, USA*

PROGRAMME 2020 DE FRANCOIS D'HAENE :

JUILLET Â– Hardrock 100 Â– *Colorado, USA*

AOUT Â– Ultra-Trail du Mont Blanc (UTMBÂ®) Â– *Chamonix, France*

NÃ©e en 1947 au cÂœur des Alpes franÃ§aises, la sociÃ©tÃ© Salomon cherche constamment Ã repousser les limites des sports de montagne en crÃ©ant des Ã©quipements innovants permettant de se faire plaisir, de progresser et de se lancer des dÃ©fis dans toutes sortes de sports outdoor. La sociÃ©tÃ© fabrique et vend des chaussures, de l'Ã©quipement d'alpinisme et de sports d'hiver, du matÃ©riel de randonnÃ©e et des vÃªtements de grande qualitÃ© conÃ§us pour toutes ces disciplines. Ces produits sont mis au point dans l'Annecy Design Center de la sociÃ©tÃ©, oÃ¹ collaborent ingÃ©nieurs, concepteurs et athlÃ¨tes afin de crÃ©er des solutions nouvelles destinÃ©es Ã amÃ©liorer en permanence l'expÃ©rience outdoor de celles et ceux pour qui la nature est un vaste terrain de jeu



CrÃ©dit Photo : Â©Jordi Saragossa



CrÃ©dit Photo : Â©Jordi Saragossa