FranÃ§ois DÂ'Haene au pays des kangourous (14 et 15 mai 2011 The North Face 100)

AprÃ¨s course

PostÃ© par : PHILFT

PubliÃ©e le : 5/5/2011 14:15:13

Le Savoyard FranÃ§ois D'Haene, kinesithÃ©peute Ã Florac, est parti le jeudi 5 mai en Australie pour disputer The North Face 100 en compagnie de quelques uns des meilleurs mondiaux. Le parcours d'une longueur de 100 kilomÃ¨tres et 5500 mÃ¨tres de dÃ©nivelÃ© positif est assez vallonnÃ© et comporte de beaux passages techniques. Il est tracÃ© Ã l'Ouest de Sydney dans les Blue Mountains, montagnes qui doivent leur nom au reflet bleu provoquÃ© par les essences volatiles des forÃªts d'eucalyptus.

Avant de boucler ses sacs FranÃ§ois D'Haene, team Salomon, a parlÃ© de sa forme, de ses objectifs et des conditions particuliÃ¨res Ã gÃ©rer.



Forme actuelle

Â«Â J'ai rangÃ© mes skis dÃ©but avril aprÃ¨s avoir participÃ© Ã des compÃ©titions de ski alpinisme. Elles m'ont permis de faire beaucoup de foncier sans trop de traumatismes et de me prÃ©server pour la saison estivale qui s'annonce. Du 4 au 8 avrilÂ j'ai bÃ©nÃ©ficiÃ© d'une belle semaine d'entrainement entre Alpes-Maritimes et Var

terminÃ©e joliment par ma victoire sur le deux fois 45 kilomÃ¨tres du trail Signes trail MÃ©ounes Belgentier Salomon. Depuis j'ai essayÃ© de conserver mon foncier et de travailler la technicitÃ©, la vÃ©locitÃ© et l'intensitÃ©.Â Â»

Â

Objectifs

Â«Â The North Face 100 est un bel et gros objectif avec un plateau international bien relevÃ©. Je vais en Australie pour dÃ©couvrir ce pays et cette course et essayer d'Ã©voluer dans la ligne d'action que je m'Ã©tais fixÃ©e cette annÃ©e, Ã savoir tester mes capacitÃ©s en ultra trail. J'espÃ¨re pouvoir me mÃªler un peu Ã la bagarre et prendre une belle place. Il m'est trÃ¨s difficile de pronostiquer mon rÃ©sultat face Ã des concurrents contre qui je n'ai jamais couru.

Â

Conditions particuliÃ¨res Ã gÃ©rer

J'espÃ¨re avoir rÃ©cupÃ©rÃ© du voyage le jour J et m'Ãªtre bien adaptÃ© Ã l'inversion des saisons. Il va falloir gÃ©rer les conditions et la distance tout en essayant d'Ãªtre dans la course Ã l'avant sans se mettre en sur rÃ©gime. Il n'est pas possible d'Ãªtre au top pendant une dizaine d'heures et en consÃ©quence il convient de ne pas s'inquiÃ©ter des coups de moins bien ou crampes. L'hydratation et alimentation vont Ãªtre des facteurs importants.

Â

Parmi les favoris de cet ultra trail on peut citerÂ : SÃ©bastien Chaigneau (The North Face), Kilian Jornet Burgada (Salomon), Ryan Sandes (Salomon).

Â

PhotoÂ : FranÃ§ois D'Haene lors de son entraÃ®nement dans le Var

www.thenorthface.com.au/100/