Zoom sur le team Salomon 2012 : interview FranÃ§ois DÂ'Haene

AprÃ¨s course

PostÃ© par : DUBOST
PubliÃ©e le : 1/2/2012 11:30:00

Chaque semaine nous vous proposons de mieux connaÃ®tre un trailer du team Salomon 2012. AprÃ¨s Julien Chorier, c'est au tour de FranÃ§ois D'Haene, nÃ© le 24 dÃ©cembre 1985 Ã Lille de rÃ©pondre au questionnaire. Masseur kinÃ©sithÃ©rapeute et exploitant viticole, il partage sa vie entre Florac, ChambÃ©ry et le Beaujolais.

Â

Ton palmarÃ¨sÂ ?

2011 vainqueurÂ :

SignesTrail MÃ©ounes Belgentier.

Tour des Fiz.

Trace du Bouquetin.

Record de la TraversÃ©e Chamonix/BrianÃ§on.

Â

2010 vainqueurÂ :

Trail du Ventoux.

Signes Trail.

Trail du Nivolet-Revard.

Gapen'cimes.

Kanna Mountain Run & Walk Japon.

Â

Tes sports hors trail pratiquÃ©s avant et aujourd'huiÂ ?

Â

Depuis tout petit j'ai pratiquÃ© ski de piste, fond, et rando, mais aussi vÃ©lo, athlÃ©tisme et un peu de tout. En athlÃ©tisme j'avais une grande prÃ©fÃ©rence pour le cross country et l'Ã©tÃ© m'offrait une petite parenthÃ¨se sur 3000 m steeple. Actuellement, l'hiver je fais beaucoup de skating et de ski de randonnÃ©e.

Â

3 Tes dÃ©buts en trail et raisons de ce choixÂ ?

Mes courses sur route, de randonnÃ©es en montagne et de ski ont fait que je me suis de plus en plus entraÃ®nÃ© en montagne et surtout sur des sentiers. J'ai aussi toujours aimÃ© les efforts longs et me suis tournÃ© vers le trail dÃ¨s mes 20 ans quand j'ai pu participer aux longues courses. Mon premier trail et victoire a Ã©tÃ© le tour des glaciers de la Vanoise en 2006. Dans le trail j'apprÃ©cie le fait de courir en montagne et sur des chemins, de gÃ©rer l'effort et l'entraÃ®nement. Autre atoutÂ : l'ambiance des courses et entre les coureurs est conviviale.

Â

En trail, tu prÃ©fÃ¨res quels distance et terrainsÂ ?

J'aime bien l'ultra trail pour tout ce qu'il implique en terme de gestion, mais je suis assez ouvert sur toutes les disciplines. J'apprÃ©cie lorsque c'est variÃ©, mais il ne faut pas non plus trop s'Ã©loigner de la montagneÂ !

Â

Ton Ã©tat d'esprit avant et au dÃ©part d'une courseÂ ?

Lorsque j'aborde une course l'envie et l'excitation viennent autant de mon besoin de dÃ©couvrir de nouveaux paysages et sentiers que de celui de me confronter aux autres et Ã leurs stratÃ©gies. Les craintes varient selon les courses. Sur un ultra il faut parfois ne pas regarder les concurrents et se concentrer sur soi et ses sensations, alors que sur des courses plus courtes tu ne peux pas te permettre de ne pas tenir compte des autres. Alors je dirais que les craintes avant une course dÃ©pendent de la distance.

Â

Tes points forts et faiblesÂ ?

Les crampes Ã©taient mon principal flÃ©au, mais Ã§a un peu mieux en vieillissantÂ ! Il est toujours difficile de se juger, mais je pense que j'arrive bien Ã gÃ©rer les courses assez longues et me sens un peu avantagÃ© par rapport aux autres au bout de 4 Ã 5 heures. Sinon je pense Ãªtre moyen partout et assez rÃ©gulier en montÃ©e, descente, plat, longue distance, endurance, vitesseâ€¦ C'est peut Ãªtre le fait d'Ãªtre moyen partout qui serait mon point fortÂ !

Â

Ton plus beau chemin couru, tes joies et dÃ©ceptionsÂ ?

Les sentiers en montagne sont tous trÃ¨s beaux que ce soient les forÃªts au Japon comme les crÃªtes Ã CÃ©Ã¼ze ou les escarpements des Blue Mountains. Je garde aussi en mÃ©moire le lever de soleil sur le piton des Neiges et au col de la Seigne. Ma premiÃ¨re victoire au TGV reste un magnifique souvenir, ainsi que celle au Ventoux, alors que je venais d'intÃ©grer le team, puis au Nivolet-Revard. En 2011 j'ai beaucoup apprÃ©ciÃ© ma

victoire au tour des Fiz. Ma famille Ã©tait prÃ©sente et grÃ¢ce Ã ma grande forme j'ai pu m'imposer sans trop souffrir et apprÃ©cier pleinement le parcours et ses paysages somptueux. Grande dÃ©ception, toujours en 2011, lors de mon abandon Ã l'UTMB. Je sentais que j'Ã©tais en pleine forme mais que la douleur ne me permettait plus d'avancer. Une souffrance morale et physique et un premier Ã©chec difficile Ã gÃ©rer.

Â

Ta grande rencontre sur le plan humain, ta course prÃ©fÃ©rÃ©e et rÃªve de recordÂ ?

Lors de l'Advanced Week Salomon, j'aime bien rencontrer des athlÃ¨tes de nombreuses nationalitÃ©s qui courent sur diffÃ©rentes distances. D'un point de vue Â«Â traillistiqueÂ Â» on apprend beaucoup. CÃ´tÃ© course j'ai beaucoup aimÃ© la RÃ©union, l'UTMB, les Templiers, mais aussi les grandes courses de dÃ©but de saison. Je souhaite en dÃ©couvrir encore de trÃ¨s belles en France comme Ã l'Ã©tranger. Peut Ãªtre quelques skyrunning et ultras visiblement magnifiques en Andorre, Dolomites, Canaries, Atlas, Himalaya, mais aussi la Hardrock aux Etats-Unis.

Certaines montagnes ou chaÃ®nes de montagne me fascinent plus que d'autres. La traversÃ©e Chamonix BrianÃ§on fut une expÃ©rience magnifique mais il va falloir aller jusqu'Ã Nice maintenantÂ ! Mon sÃ©jour en AmÃ©rique du Sud m'a permis d'imaginer de nombreuses possibilitÃ©s de records mÃªlant alpinisme, haute-montagne, endurance et technicitÃ©Â : massif de Torres del Paine, Fitz Roy, Aconcagua, Puna d'Atacama, Cordillera Real. La traversÃ©e de la Corse par le GR20, la HRP et les tours en Himalaya sont aussi d'excellents terrains de recordsÂ !

Â

Ton bilan 2011Â ?

En 2011 je voulais me concentrer pleinement sur l'ultra afin de me rendre compte de mes capacitÃ©s avec deux objectifs majeursÂ : le tour du Mont Fuji et l'UTMB. Le premier fut annulÃ© suites aux catastrophes naturelles qui ont touchÃ© le pays. Je suis donc allÃ© disputer une course assez rapide en Australie oÃ¹ je termine deuxiÃ¨me derriÃ¨re Kilian Jornet qui me distance Ã 4 km de l'arrivÃ©e aprÃ¨s 96 km de course commune. MÃªme s'il n'a sans doute pas couru au maximum de ses possibilitÃ©s, je suis trÃ¨s content de ma performance et de la planification de l'entraÃ®nement qui m'ont permis de faire cette course et de boucler comme il faut ces 100 km en moins de 9 h 30. Ensuite il y a eu la TraversÃ©e Chamonix-BrianÃ§on qui a Ã©tÃ© une trÃ¨s belle rÃ©ussite avec un effort commun de plus de 200 km. L'UTMB est alors vite arrivÃ©. J'ai dÃ» abandonner Ã 30 km de l'arrivÃ©, suite Ã des douleurs insupportables Ã l'arriÃ¨re du pied, alors que le top cinq Ã©tait trÃ¨s envisageable. Je suis donc Ã©normÃ©ment dÃ©Ã§u de ma performance qui m'avait demandÃ© tant de prÃ©paration. MÃªme si ces 137 premiers km se sont trÃ¨s bien dÃ©roulÃ©s je me sens trÃ¨s frustrÃ© encore aujourd'hui quand j'imagine ce que j'aurais pu faire sans cette douleur. J'ai ensuite eu beaucoup de mal Ã me dÃ©faire de cette douleur et j'ai repris tardivement l'entraÃ®nement pour finir par une inespÃ©rÃ©e sixiÃ¨me place aux Templiers. Je ne peux donc pas dire que je sois satisfait de ma saison durant laquelle j'ai sans doute appris et progressÃ© beaucoup mÃªme si la dÃ©ception a Ã©tÃ© dure Ã gÃ©rer.

Â

Ton calendrier 2012Â ?

Je suis actuellement en pleine planification. Je ne peux pas vraiment donner le nom des courses sur lesquelles je serai prÃ©sent, mais je pense tirer des leÃ§ons de l'an passÃ© en commenÃ§ant par des courses plus courtes et plus frÃ©quentes en dÃ©but d'annÃ©e pour ensuite augmenter la distance petit Ã petit jusqu'Ã â€¦??? kmÂ ! Je privilÃ©gie aussi gÃ©nÃ©ralement chaque annÃ©e 3 ou 4 courses qui sont mes objectifs principaux et que je

prÃ©pare gÃ©nÃ©ralement avec des stages d'entraÃ®nement et de reconnaissance.

Â

Tes donnÃ©es physiologiquesÂ ?

1,92 m, 65 Ã 75 kg selon les moments de l'annÃ©e. Je suis moins lÃ©ger aprÃ¨s les fÃªtes de fin d'annÃ©eâ€¦ FCM : entre 195 et 200.

Â

Ton entraÃ®nement, frÃ©quence, contenu, motivationÂ ?

Hors coupure je m'entraÃ®ne 5 Ã 8 fois par semaine selon le temps d'entraÃ®nement et son intensitÃ©. Mon entraÃ®nement est variÃ©. Selon la distance de la course Ã prÃ©parer et mes besoins, je privilÃ©gie tel ou tel type d'entraÃ®nement ou filiÃ¨re sur laquelle travailler. J'essaye aussi de varier en faisant d'autres sports, mais ce que je prÃ©fÃ¨re c'est les sorties longues oÃ¹ je me donne un secteur ou un massif et oÃ¹ je pars avec mon sac en allant oÃ¹ je veux et le temps que je veuxÂ !

S'entraÃ®ner Ã plusieurs me plaÃ®t beaucoup mais Ã§a n'est pas toujours Ã©vident de trouver quelqu'un pour aller courir 6 heures. En consÃ©quence, je me suis habituÃ© Ã courir tout seul. J'ai un conseiller entraÃ®neur qui est Christophe MalardÃ©. On essaie de dÃ©finir nos grandes lignes de conduites et je parle aussi de ma planification avec pas mal d'autres personnesÂ : mon ancien entraÃ®neur, JMFV, mes amisâ€¦ Hors saison trail, je me repose, prends du poids, sors, bois du vin avec mes amis et ma famille mais je fais aussi beaucoup de ski de fond et de randonnÃ©e. Cette grosse coupure hivernale et le fait de participer Ã des courses qui me plaisent en essayant de concilier vie sportive et sociale contribuent Ã ma motivation.

Â

Ta diÃ©tÃ©tiqueÂ ?

Je n'accorde pas beaucoup d'importance Ã la diÃ©tÃ©tique mais en course je m'hydrate beaucoup et essaie de manger rÃ©guliÃ¨rement, ce qui me semble Ãªtre deux points trÃ¨s importants. Je bois environ 700 ml heure de boisson Ã©nergÃ©tique et mange quelque chose toute les demi-heures sous forme solide ou en gel. GO2 est en 2012 mon partenaire nutritionnel. Hors course je mange de tout voire mÃªme un peu trop, en faisant attention Ã ne pas trop consommer de raclette la semaine avant les courses et en me limitant davantage Ã leur approche.

Â

Â

Tes raisons de choix Salomon, et rapport avec le matÃ©riel utilisÃ©Â ?

Salomona toujours Ã©tÃ© une marque de rÃ©fÃ©rence et innovante dans le matÃ©riel de montagne. Les sacs sont trÃ¨s impressionnants en poids technicitÃ© et confort, les chaussures se dÃ©clinent sous beaucoup de formes pour s'adapter partout; les vÃªtements sont techniques et polyvalents. De plus en plus, j'arrive Ã participer Ã l'Ã©laboration de certains produits et Ã les faire Ã©voluer Ã nos besoins. C'est trÃ¨s intÃ©ressant de pouvoir donner son avis lors de la confection d'un produit et de pouvoir le tester en avant premiÃ¨re.

Â

Ton regard sur l'essor du trail, son organisationÂ ?

L'engouement actuel du trail est trÃ¨s impressionnant. J'espÃ¨re que cela va continuer quelques annÃ©es. Je ne sais pas si beaucoup de courses vont encore naÃ®tre car le calendrier et dÃ©jÃ trÃ¨s dense, mais la tendance actuelle semble Ã l'ultra. Je ne suis pas forcÃ©ment pour une fÃ©dÃ©ration dans ce milieu. Les grandes courses n'en ont pas eu besoin pour exister et cela risque de transformer le trail en cross trÃ¨s long et donc de perdre de son intÃ©rÃªt, mais aussi de crÃ©er un fossÃ© entre les niveaux. Ce qui diffÃ©rencie le trail d'autres sports c'est qu'au dÃ©part de la Gapen'cimes, par exemple, le champion du monde cÃ´toie n'importe quel coureur du dimanche venu s'essayer au trail en Ã©tant sur la mÃªme ligne de dÃ©part au mÃªme moment.

Â

Le trail running discipline olympiqueÂ ?

Non car l'amateur ne serait plus mÃ©langÃ© aux autres et surtout parce que je ne vois pas comment dÃ©finir la distance du trailÂ : 30, 40, 60, 90 ou 130 km et son dÃ©nivelÃ©. Un beau trail se crÃ©e parce qu'un lieu le permet et que dans une hypothÃ¨se olympique il faudrait tracer un parcours sur un endroit qui ne s'y prÃªte pas forcÃ©ment.

Â

Les primes de courses, la professionnalisation ?

Vu l'investissement que demande actuellement la possibilitÃ© de remporter une grande course et vu la professionnalisation des organisations, je trouve cela trÃ¨s bien, mais uniquement sur certaines courses. Si les primes permettent d'amÃ©liorer l'organisation et de dÃ©velopper ce sport tout en Ã©vitant les dÃ©rives, je trouve cela trÃ¨s bien, mais il faut rester dans le raisonnable.

Â

Tes conseils Ã un trailer, message Ã faire passerÂ ?

Â

Ne pas courir en fonction des autres et faire ce qu'il aime et souhaite en fonction de ses sensations. Le corps est mis Ã rude Ã©preuve souvent et il ne faut pas oublier de se prÃ©serverâ€¦ pour durer!

Â

Ton temps libre, loisir, autres passionsÂ ?

Jardinage, cuisine. Je passe du temps avec mon Ã©pouse, mes amis, ma famille. Je fais pas mal d'autres sports, vÃ©lo, ski, canyonning, alpinismeâ€¦ Je ne suis pas trÃ¨s musique, j'aime bien en Ã©couter en voiture mais pas lorsque je cours**.**

Â

Les champions que tu admiresÂ ?

Admirer ne me semble pas Ãªtre le bon terme mais Kilian m'impressionne beaucoup. Tous sports confondus, Haile m'a fait rÃªver plusieurs annÃ©es.

Â

Et si tu Ã©tais une montagne et cheminÂ ?

Je serais une montagne **e**nneigÃ©e, inaccessible et vierge et un chemin tortueux, rarement plat, tantÃ´t en herbe, en sable, en forÃªt ou en pierrier mais toujours Ã©troit.

Merci Ã FranÃ§ois D'Haene, Jean-Michel Faure-Vincent et Robert Goin.



Â

photo Robert Goin