Grand Raid de la RÃ©union 2013 : le retour de FranÃ§ois D'Haene

AprÃ¨s course

PostÃ© par : DUBOST
PubliÃ©e le : 14/10/2013 4:36:01

Du 17 au 20 octobre Ã l'Ã®le de la RÃ©union, 21Ã¨me Ã©dition de la Diagonale des Fous, ou Grand Raid. Une traversÃ©e de l'Ã®le du Sud au Nord, entre Saint-Pierre et Saint-Denis, sur un parcours d'environ 164 kilomÃ¨tres et 9900 mÃ¨tres de dÃ©nivelÃ© positif.

Â

FranÃ§ois D'Haene, team Salomon va redÃ©couvrir le Grand Raid aprÃ¨s une premiÃ¨re participation en 2009. Il avait pris la cinquiÃ¨me place. C'Ã©tait alors ses dÃ©buts en trail et une premiÃ¨re sur cette distance.

Kilian Jornet, team Salomon Santiveri, vainqueur du Grand Raid en 2010 et 2012, sacrÃ© les 29 septembre et 13 octobre champion du monde 2013 SkyrunnerÂ® World Series dans les catÃ©goriesUltra SkymarathonÂ® Series etSkyraceÂ® Series, sera pour la troisiÃ¨me fois sur la ligne de dÃ©part. "Le Grand Raid de la RÃ©union est l'une de mes Ã©preuves prÃ©fÃ©rÃ©es. Son parcours impressionnant a pour cadre une nature trÃ¨s diffÃ©rente de celle Ã laquelle je suis habituÃ©. En plus la gentillesse et la passion des RÃ©unionnais font que l'ambiance est incroyable. Je suis ravi de revenir sur cette course."

Â

En juillet Kilian et FranÃ§ois ont couru en tÃªte une bonne partie du 65 km de l'Ice Trail Tarentaise, Ã©tape des Ultra SkymarathonÂ® Series, avant que Kilian s'Ã©chappe dÃ©finitivement dans la derniÃ¨re descente sur Val d'IsÃ¨re. " Kilian en plus de sa suprÃ©matie actuelle en trail est un coureur trÃ¨s sympathique, affirme FranÃ§ois D'Haene et avec qui il est agrÃ©able de passer du temps en course. Durant l'ITT nous avons pu discuter et ainsi nous distraire mutuellement. Je retrouverai aussi sur le Grand Raid Emelie Forsberg et Iker Karerra, tous deux Ã©galement du team Salomon."

Â

FranÃ§ois au moment de programmer sa saison, aprÃ¨s trois Ã©tÃ©s de prÃ©paration quasi similaires, a eu envie de trouver parmi ses gros objectifs un bel ultra automnal et le dÃ©sir de retourner Ã La RÃ©union a fait le reste. " Le Grand Raid est un Ã©vÃ©nement qui rassemble tout le monde Ã la RÃ©union et fait vibrer l'Ã®le. J'ai l'impression que chaque annÃ©e ce phÃ©nomÃ¨ne s'amplifie. J'ai hÃ¢te d'y Ãªtre et de retrouver le tracÃ© et ses paysages vraiment typiques qui offrent plaisir et dÃ©paysement."

Â

Afin de bien prÃ©parer le Grand Raid, FranÃ§ois depuis dÃ©but septembre a fait de gros blocs d'endurance grÃ¢ce a des sorties en montagne ou Ã vÃ©lo. "Tout c'est bien dÃ©roulÃ©, j'aime ce genre d'entraÃ®nement qui me fait passer du temps en montagne et j'espÃ¨re avoir emmagasinÃ© assez de foncier pour tenir la distance. Cette annÃ©e les vendanges sont arrivÃ©es un peu tardivement et cela reprÃ©sente une pÃ©riode trÃ¨s fatigante oÃ¹ prÃ©paration et hygiÃ¨ne de vie sont un peu mises Ã l'Ã©cart! J'ai cependant passÃ© d'excellents moments

et le raisin et maintenant dans la cuve, alors disons que le souvenir positif de toute cette pÃ©riode m'aidera moralement dans les passages difficiles ! "

Â

Sur le Grand Raid, la distance trÃ¨s longue et un temps de course de plus de 25 heures ne sont pas Ã©vidents Ã gÃ©rer. En prime les coureurs vont devoir surmonter un climat spÃ©cial auquel il faut s'adapter en permanence avec une alternance de chaleur, froid, soleil et pluie. " Depuis le dÃ©but de l'annÃ©e, j'ai Ã©tÃ© plus performant sur des profils assez montagneux et avec du dÃ©nivelÃ©. J'espÃ¨re avoir gardÃ© quelques bases pour la course. Je suis montÃ© progressivement en distance car je ne veux pas faire trop d'ultras. Comme tous les ans cela sera un peu la surprise. "

Â

FranÃ§ois part Ã La RÃ©union le dimanche 13 octobre pour une grosse dizaine de jour afin de profiter pleinement des joies de l'Ã®le.

Â

Depuis un an et demi, FranÃ§ois, mÃªme s'il continue Ã faire des remplacements de temps en temps et aussi Ã se former, troque assez souvent sa blouse blanche de kinÃ© contre une panoplie d'exploitant agricole Ã Saint-Julien dans le Beaujolais, activitÃ© qu'il exerce avec son Ã©pouse.Â "Etre viticulteurs nous permet de passer du temps ensemble et Ã l'extÃ©rieur et reprÃ©sente aussi la dÃ©couverte d'un milieu que l'on ne connaissait pas sous cet angle et dont on apprend de nouvelles choses tous les jours. Il est encore bien trop tÃ´t pour tirer les conclusions de cette aventure, les vignes reprenant forme petit Ã petit. Cette saison nous allons produire le double de vin que l'an passÃ©. Nous entrons donc petit Ã petit dans ce mÃ©tier et son environnement. "

Â

Le palmarÃ¨s 2013 de FranÃ§ois D'Haene

Â

1er 80 km relais mixteTarawera Ultramarathon, Nouvelle-ZÃ©lande.

1er 33 km trail de la Fontaine des Anes.

1erÂ ex aequo avec Michel Lanne 80 km du Mont-Blanc.

1er 65 km trail de l'Etendard.

2Ã¨me El Cruce Columbia course Ã Ã©tapes au Chili.

2Ã¨me 65 km Ice Trail Tarentaise.

6Ã¨me 73 km Transvulcania, Canaries.

Â

Le Grand Raid dÃ©parts et infos en bref

La Diagonale des Fous, (Grand Raid), 164 kilomÃ¨tres, 9900 mÃ¨tres de dÃ©nivelÃ© positif,Â jeudi 17 octobre 23 heures Ã Saint-Pierre, temps maximum 65 heures.

Le Trail de Bourbon, 93 km, 5200 mÃ¨tres dÃ©nivelÃ© positif, samedi 19 octobre, 4 heures, Cilaos, temps maximum 35 heures.

La Mascareignes, 67 km, 4000 mÃ¨tres dÃ©nivelÃ© positif, vendredi 18 octobre, 4 heures, Hell-Bourg, temps maximum 19 heures.

Â

www.grandraid-reunion.com

Â

CrÃ©dit photosÂ : www.photossports.com

