Victoire pour FranÃ§ois DÂ'Haene et NÃºria Picas sur lÂ'Ultra Trail du Mont Fuji !

AprÃ¨s course

PostÃ© par : DUBOST

PubliÃ©e le : 26/4/2014 16:14:55

Victoire pour FranÃ§ois D'Haene etÂ NÃºria Picas sur l'Ultra Trail du Mont Fuji

Â

Samedi 26 avril au Japon, FranÃ§ois D'Haene a franchi en vainqueur la ligne d'arrivÃ©e de la troisiÃ¨me Ã©dition de l'Ultra Trail du Mt. Fuji, Ã©tape de l'Ultra-trail World Tour 2014. Il prÃ©cÃ¨de de plus d'une heure le Sud Africain Ryan Nicholas Sandes. L'AmÃ©ricain Mike Adam Foote complÃ¨te le podium. Les traileurs du team Asics France Emmanuel Gault et Thomas Lorblanchet, deuxiÃ¨me et quatriÃ¨me et animateurs de la course pendant plus de 100 km, ont malheureusement Ã©tÃ© contraints Ã abandonner au km 123,3. Une mauvaise torsion de l'avant pied dans une ascension a provoquÃ© chez Manu un dÃ©sÃ©quilibre et une douleur invalidante au tendon d'Achille et Thomas a souffert de problÃ¨mes digestifs qui l'ont empÃªchÃ© de s'alimenter et hydrater.

Â

Chez les dames victoire de l'Espagnole NÃºria Picas. La BrÃ©silienne Fernanda Maciel et Maria Semerjian, se classent deuxiÃ¨me et troisiÃ¨me. Nathalie Mauclair en tÃªte pendant la premiÃ¨re moitiÃ© de la course devant NÃºria Picas, a abandonnÃ© au km 123,3, victime d'une grosse ampoule plantaire qui la gÃªnait depuis plus de 80 km.

Â

Le tracÃ© a offert aux 1200 traileurs engagÃ©s un tour complet du Mont Fuji sur des chemins et routes forestiÃ¨res et totalisait 168 km et un dÃ©nivelÃ© de 9000 mÃ¨tres, Â Â«Â *A l'arrivÃ©e,* avoue FranÃ§ois D'Haene, team Salomon, *j'Ã©tais surtout trÃ¨s heureux de franchir enfin la ligne dont je rÃªvais depuis quelques heures. AprÃ¨s coup, c'est Ã©videmment beaucoup de joie de fiertÃ© et de bonheur que d'avoir la chance de signer ici une victoire sur une grande course internationale.*Â Â»

Â

Remporter l'Ultra Trail du Mt. Fuji Ã©tait le premier gros objectif de l'annÃ©e pour FranÃ§ois D'Haene. Cette performance va le mettre dans de superbes conditions pour la suite et lui offre une source de motivation inespÃ©rÃ©e. Il apprÃ©hendait un peu l'UTMF par ses difficultÃ©s qui viennent autant du plateau de coureurs que du parcours lui-mÃªme. La mÃ©tÃ©o a Ã©tÃ© satisfaisante. Â«Â *On nous annonÃ§ait un gros orage de 21 Ã 23 heures. Finalement nous avons eu droit uniquement Ã quelques gouttes jusqu'Ã la tombÃ©e de la nuit suivies d'une belle nuit Ã©toilÃ©e et d'un lever de soleil magnifique avec le mont Fuji en toile de fond. Samedi matin, il a fait assez froid avec une belle gelÃ©e mais pour courir, ces conditions m'ont bien convenu.*Â Â»

Â

Le tracÃ© Ã©tait trÃ¨s usant. Il alternait sans cesse des parties trÃ¨s roulantes et d'autres hyper techniques auxquelles les traileurs ont du s'adapter. D'incessantes relances, une nÃ©cessaire concentration extrÃªme dans les parties techniques ont au final Ã©tÃ© assez usantes mentalement et physiquement. Â«Â *Comme d'habitude je n'avais pas vraiment de stratÃ©gie de dÃ©part. Je voulais simplement essayer de partir avec le groupe de tÃªte et de passer si possible une bonne partie de la nuit avec lui, avant de voir comment il serait possible d'en dÃ©coudre. Nous nous sommes retrouvÃ©s devant avec un groupe assez Ã©lastique de 5 Ã 6 coureurs. J'ai Ã©tÃ© d'abord avec Iker Karrera puis, aprÃ¨s une petite erreur de parcours, en compagnie de Thomas Lorblanchet, Emmanuel Gault et Ryan Sanders. Nous avons couru ensemble quelques heures dans la bonne humeur avant que le groupe explose dans la montÃ©e sur les pente du volcan au km 66. J'ai alors pris mon allure et fait cavalier seul jusqu'Ã l'arrivÃ©eâ€¦A chaque ravitaillement je pouvais Ãªtre informÃ© de l'Ã©cart au prÃ©cÃ©dent ce qui a Ã©tÃ© une aide prÃ©cieuse pour la gestion de mon effort mÃªme si l'info Ã©tait dÃ©calÃ©e de 2 ou 3 heuresÂ !Â Â»*

Â

FranÃ§ois D'Haene, dÃ¨s le dÃ©but a ressenti de bonnes sensations, l'impression de bien pouvoir gÃ©rer les diffÃ©rents rythmes et a constatÃ© assez rapidement que son allure pouvait mettre les autres coureurs en difficultÃ©. Quand le groupe s'est scindÃ© il a assez vite creusÃ© les Ã©carts qui n'ont fait que s'accroÃ®tre. Avec environ 40 minutes d'avance Ã 40 km de l'arrivÃ©e, sauf pÃ©pin physique ou gros coup de moins bien, il a pu commencer Ã croire Ã sa victoire. Â«Â *J'ai connu des moments un peu longs notamment la nuit mais le plus dur a Ã©tÃ© la portion de route de 7 km au km 151 qui m'est restÃ©e lÃ©gÃ¨rement en travers. J'avais un peu la tÃªte qui tournait et la durÃ©e m'a paru interminable.*Â Â»

Â

FranÃ§ois D'Haene, comme tous ses copains est trÃ¨s sensible aux paysages et Ã l'ambiance. Â«Â *J'ai apprÃ©ciÃ© beaucoup d'endroits diffÃ©rents comme les chemins magnifiques qui zigzaguent entre les crÃªtes des nombreuses collines autour du mont Fuji avec une vue splendide sur les vallÃ©es environnantes et le mont lui-mÃªme. Le lever de soleil qui a pris la place d'un magnifique quart de lune orangÃ© reste aussi gravÃ© dans ma mÃ©moire. Cet ultra un peu comme l'organisation du mode de vie Japonais est hyper organisÃ© et structurÃ©, minutÃ©, prÃ©cis mais Ã©galement attentionnÃ©. Les Japonais sont trÃ¨s enthousiastes et extrÃªmement amicaux dans leurs encouragements. Nous avons Ã©tÃ© soutenus tout le long par un public prÃ©sent nombreux et chaleureux. Merci Ã eux.*

Â

A l'arrivÃ©e FranÃ§ois D'Haene s'est senti lÃ©gitimement fatiguÃ© avec pas mal de petites tensions et courbatures mais pas vidÃ© ni cassÃ© et espÃ¨re que cela se vÃ©rifiera au rÃ©veil ces prochains jours. Â«Â *Dans l'immÃ©diat je vais dÃ©jÃ boire quelques biÃ¨res japonaises et m'initier un peu plus au sakÃ© pour fÃªter tout cela. Je pense que je n'aurai pas de mal Ã m'endormir ces prochains jours. Ensuite j'ai deux gros voyages de prÃ©vus dont un Ã l'Ã®le Maurice oÃ¹ je prendrai part le 11 mai au 30 km du Royal Raid pour parfaire ma rÃ©cupÃ©ration et reprendre le trail. Suite Ã cette pÃ©riode de rÃ©cupÃ©ration que j'espÃ¨re bonne, je vais essayer de monter en puissance jusqu'Ã l'UTMB fin aoÃ»t en passant auparavant par deux gros objectifs qui sont le 80 km du Mont-Blanc fin juin et l'Ice trail Tarentaise mi-juillet.*Â Â»

Â

Les tops
Dames
1 Núria Picas, Espagne, team Buff, 23 h 27 mn 30 s.
2 Fernanda Maciel, Brésil, team The North Face, 23 h 46 mn 20 s.
3 Maria Semerjian, France, team i-Run, 27 h 16 mn 13 s.

Hommes
1 François D'Haene, France, team Salomon, 19 h 9 mn 13 s.
2 Ryan Nicholas Sandes, Afrique du Sud, team Salomon, 20 h 18 mn 59 s
3 Mike Adam Foote, Etats-Unis, team The North Face, 20 h 54 mn 16 s.
4 Antoine Guillon, France, team WWA, 21 h 29 mn 12 s.
5 Lionel Trivel, France, team Hoka, 21 h 32 mn 50 s.

https://www.facebook.com/salomonrunning

Crédit photos Sylvaine Cussot


ULTRA-TRAIL
MtFUJI
28