

François D'Haene retour sur une ultra-année

Portrait

Posté par : DUBOST

Publié le : 25/11/2014 16:37:03

François D'Haene retour sur une ultra-année

En 2014, François D'Haene, team Salomon, s'est hissé au sommet mondial de l'ultra-trail. Le préfixe ultra, qui indique une idée de dépassement, de degré extrême, de [superlatif](#) par rapport à la normale, résume à lui seul son bilan sportif. En bref, il vient de vivre une ultra-année avec d'ultra-performances !

La série d'ultra-trails de François D'Haene, a débuté le 26 avril au Japon, par une première place sur le 168 km de l'Ultra Trail du Mont-Fuji. Le 27 juin à Chamonix, il a terminé deuxième du 80 km des Skyrunning World Championships 2014 avant deux nouvelles victoires : l'une le 13 juillet à Val d'Isère, sur le 65 km de l'Ice Trail Tarentaise Mizuno et l'autre le 30 août à Chamonix sur le 168 km de l'UTMB. Le 23 octobre François D'Haene remporte à La Réunion, pour la deuxième année consécutive, le 172 km de la Diagonale des Fous.

François D'Haene revient sur sa saison ultra-trail 2014, donne son regard sur son sport, évoque son métier de vigneron et sa fin d'année 2014.

Trois résultats principaux

« Je n'aime pas trop classer mes résultats car tous ont une valeur différente à mes yeux. Mais puisqu'il faut choisir, je dirais que l'UTMB arrive devant. Une nouvelle fois à Chamonix, j'ai eu le grand plaisir de partager cette victoire avec ma famille, mes amis et mon staff, qui m'ont poussé et soutenu tout au long de l'effort. Ensuite, vient la Diagonale des Fous qui parachève ma trilogie après l'Ultra Trail du Mont-Fuji et l'UTMB. C'est une course mythique où l'ambiance et le parcours sont hors normes. En troisième, je retiens l'ultra au Japon qui a été un superbe cadeau pour commencer ma saison et une immense joie aussi de retrouver ce pays extraordinaire. »

Meilleur moment de la saison

« C'est certainement la deuxième partie du 80 km de Chamonix. Dès le départ je savais que je n'étais pas au top de ma forme et qu'au fil des kilomètres ce serait de plus en plus difficile. A partir du 40ème je n'en pouvais plus, mais je me suis senti poussé, sur le parcours et lors des ravitaillements, dans mes derniers retranchements par mon équipe, assistance, épouse et de très nombreux supporters. Ils m'ont grandement aidé à essayer d'aller chercher la ligne d'arrivée et la deuxième place en pensant même à la première. C'était comme un

ultra en plus court où les gens ont pu nous suivre pleinement tout au long du parcours. »

Ingrédients d'une ultra saison
« Je pense que c'est peut-être un tout, avec par exemple une grosse motivation, une volonté de prendre du plaisir sur mes courses, d'essayer d'y aller sans pression et surtout un équilibre global que j'essaie de conserver. Il est évident que le passé, les expériences et la connaissance du corps sont aussi indispensables. Autre atout je pense : je fais toujours une grosse coupure avec le sport et le trail. J'essaie de me vider la tête et les jambes, de penser à autre chose, de profiter d'autres plaisirs. Avec le temps et les médias, décrocher complètement, devient de plus en plus dur, voire impossible. Me réorganiser et me remotiver me prend davantage de temps. »

Particularités d'un ultra-trail, comment bien l'aborder
« En ultra-trail l'effort est franchement différent, le mental et la motivation sont indispensables et rentrent de plus en plus en jeu au bout d'un certain temps. S'ajoutent tous les paramètres qu'il faut gérer : conditions météorologiques, nuit, alimentation, sommeil, fatigue. C'est vraiment une approche globale, une sorte d'aventure qu'on ne retrouve pas tout à fait de la même manière sur des distances plus courtes. Pour bien aborder l'ultra il faut d'abord se poser la question de ce qui nous pousse à être inscrit. Il convient de bien se concentrer sur sa motivation personnelle, sa volonté, apprendre à écouter et connaître son corps et s'entraîner progressivement. Toujours essayer de prendre du plaisir et veiller à ne pas arriver le jour de la course usé par son entraînement. »

Fier d'être vigneron
« Être vigneron fait partie des éléments qui me permettent de décompresser et de passer à autre chose, même si c'est souvent stressant de tout concilier. Cet autre monde me permet de garder mes pieds et ma tête dans une vie sociale plus terre à terre. Cette année se termine bien. Les vendanges se sont déroulées très cordialement sous le soleil et ont été un moment bien agréable après l'UTMB. Le vin sera sûrement différent de l'année précédente, avec du soleil plus tôt et plus tard et un raisin un peu moins sucré. La récolte a été très belle et la vinification s'est très bien passée. Le vin va faire maintenant comme moi : se reposer un peu pendant l'hiver ! »

Fin d'année 2014
« Après quelques salons puis déplacements et rendez vous médiatiques, j'ai couru le 22 novembre le Marathon du Beaujolais, en mode dégustation et découverte. Désormais, j'essaie de m'occuper de ma petite famille et de me reposer, pour accueillir sereinement courant décembre avec mon épouse Carline et notre fille Sarah, sa petite sœur ou son petit frère. On ne sait pas, ça sera la surprise ! »

Crédit photos Damien Rosso www.droz-photo.com

