

**Western States 100-Mile Endurance Run François D'Haene conquérant puis résistant**

**Après course**

Posté par : PHILFT

Publié le : 29/6/2015 20:01:14

Western States 100-Mile Endurance Run François D'Haene conquérant puis résistant

François D'Haene, après avoir en 2014 marqué de son empreinte l'histoire de l'ultra trail suite à son triplé victorieux sur l'Ultra Trail du Mont-Fuji, UTMB et Diagonale des Fous, a décidé cette année de découvrir d'autres formats de parcours, de profils et rythmes de courses.

Un choix qui l'a conduit ce samedi et dimanche 27 et 28 juin entre Squaw Valley et Aubrun sur les sentiers de la Western States 100-Mile Endurance Run, plus ancien et plus prestigieux 100 miles au monde sur un parcours de 161,256 km, 208.42 5486 m de dénivellation positif et 208.42 7010 m de

Présent dans le groupe de leaders au premier classement intermédiaire du km 16,9 François D'Haene, team Salomon, est resté en tête jusqu'à celui du km 89,6 en compagnie le plus souvent de Thomas Lorblanchet, Rob Krar, Seth Swanson. Au km 99,8 il pointait deuxième à environ 4 mn de Rob Krar et au km 113,8 Rob Krar avait accentué son avance et Seth Swanson précédait également François D'Haene qui était encore sur le podium provisoire. Inexorablement François D'Haene a continué à perdre du temps et des places mais a tenu malgré la douleur à aller au bout de son aventure sportive et termine en 14<sup>ème</sup> position.

Comme en 2014 les Américains Rob Krar, et Seth Swanson, se classent 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup>. Leur compatriote Jared Hazen est 3<sup>ème</sup>. Les Français Thomas Lorblanchet et Julien Chorier décrochent la 5<sup>ème</sup> et 6<sup>ème</sup> place.

La chaleur annoncée a été au rendez-vous. Les ultra trailers ont souffert des hautes températures de 10 à 13 h avant que quelques passages nuageux leur viennent en aide et leur permettent une fin de course plus acceptable. Chaque ravitaillement possédait un gros stock de glace que les coureurs essayaient de répartir au mieux sur leur corps. « Je suis parti assez stressé par mon état de fraicheur, avoue François D'Haene. La veille nous avons eu avec Ryan Sandes un état gastrique assez délicat qui sans entrer dans les détails nous a vidé et empêché de bien nous nourrir. La nuit d'avant course a été meilleure et les nausées ont

*disparu. Cet état m'a-t-il laissé quelques traces et déshydraté un peu ? Explique-t-il en partie mon état sur la fin de course ? Difficile à dire. »*

Progressivement François a essayé de faire abstraction de ses soucis d'avant course et de la vivre et jouer le mieux possible. « L'allure me plaisait bien et sur les premiers 50 km assez techniques nous étions assez facilement en tête avec Thomas Lorblanchet devant Rob Krar et Seth Swanson qui semblait faire un peu le yoyo lors des passages techniques. Plutôt en forme je voulais gérer mon allure jusqu'au 100<sup>ème</sup> km pour ne pas m'emballer et je me suis donc retrouvé à me relayer avec Rob Krar en tête de course de Last Chance à Michigan Bluff. A Michigan Bluff je me suis ravitaillé avant de repartir juste devant Rob. A la fin de la montée suivante je suis passé d'un état de gestion à un état de survie ! Je me suis senti comme vidé avec des muscles qui semblaient ne vouloir qu'une chose : crisper dès que possible. J'ai donc laissé filer Rob jusqu'au 100<sup>ème</sup> km en me disant que cela n'était qu'un passage à vide. Je passe ainsi en 2<sup>ème</sup> position à Forestill dans l'espoir que les sensations reviennent et que la course ne soit pas finie. Je retrouve aussi mon pacer Christophe et j'ai vu que dans la descente j'étais plus à l'aise que Rob. Je suis donc assez optimiste mais cela ne sera qu'illusion. La suite ne sera que crescendo, les crampes et mon corps ne veulent plus me faire courir et les 50 derniers km seront longs et très longs. Je remercie mes pacers Christophe Malard et Anna Frost et mon assistance d'avoir eu la patience et la gentillesse de me soutenir dans ce long passage à vide. »

Longtemps François qui s'est toujours bien hydraté a essayé en vain retrouver la forme comme dans d'autres ultra trails où il avait été victime de crampes. « J'ai éprouvé un très gros sentiment de déception car j'avais fait un bon début de parcours et je me sentais très bien dans la course. Puis après quelques heures j'ai essayé de relativiser et de me concentrer sur la chance que j'avais de vivre cette aventure. L'idée d'abandonner m'a passé par moments dans la tête tant les douleurs étaient pressantes et fortes. Quand je commençais à crisper des dessous de pied au muscles du visage au moment de parler, je me suis dit que j'allais peut-être un peu loin dans l'épuisement. Puis je me suis posé un peu, j'ai continué de marcher plus lentement en faisant même quelques passages en marche arrière dans les descentes. Mon état a fini par me faire relativiser les choses et les gens pressés sur la course, la sympathie des bénévoles et le dévouement de mon assistance, m'ont toujours soutenu dans cette option. Je n'étais pas blessé et mon objectif principal restait quand même de vivre cette course jusqu'au bout. Certes le résultat n'a pas été celui que j'attendais mais j'ai essayé et ce jour-là n'était peut-être pas le mien. Je suis malgré tout très satisfait de ne pas avoir pu faire mieux, mais heureux de ce que j'ai vécu émotionnellement et sportivement. J'espère que cela me servira dans le futur et je remercie les gens qui m'ont soutenu et poussé tout au long de cette expérience et effort. »

François D'Haene n'avait encore jamais participé à la Western States 100-Mile Endurance Run. « C'est une très belle course très conviviale du fait du nombre restreint de coureurs au départ. L'ambiance est vraiment chaleureuse et les supporters très pressés sur les points de ravitaillement. Il y a beaucoup d'enseignements à retirer comme l'utilisation permanente de la glace et l'impact de la chaleur sur la vitesse en montée par exemple. C'est encore un peu tôt pour le dire mais il y a sûrement un ensemble de choses qui doivent expliquer la fin de course difficile que j'ai vécue. »

La prochaine aventure de François D'Haene se déroulera début septembre et aura pour cadre le Gr20 en

Corse.

<http://www.ultralive.net/ws100/webcast.php>

<https://www.facebook.com/francois.dhaene>

Crédit

photos

:

Robbie

Lawless