

359 km du John Muir Trail François D'Haene commencera sa tentative de record ce samedi

Brèves des organisateurs

Posté par : MAT

Publié le : 15/10/2017 19:54:17

359 km du John Muir Trail François D'Haene commencera sa tentative de record ce samedi 14 octobre à 19 heures, horaire France

Samedi 14 octobre 19 heures France, 10 heures Californie, François D'Haene commencera dans la Sierra Nevada, sa tentative de record de traversée des 359 km et 14630 m de dénivelé positif du John Muir Trail appelé aussi JMT. Ce sentier considéré comme le plus beau des Etats-Unis doit son nom à John Muir (1839-1914), précurseur de l'écologie et père des parcs nationaux américains.

Temps à battre 3 jours 7 heures 36 mn
Pour réussir son challenge sportif hors norme, il faut que François D'Haene, team Salomon France Elite, relie Whitney Portal à Happy Isles, en moins de 3 jours 7 heures 36 mn, temps réalisés par l'Américain Leor Pantilat en 2014. « Cette traversée dépasse de très loin tout ce que j'ai vécu en format ultra trail. Elle constitue une aventure à tous les niveaux encore accentuée par l'isolement total de ces sentiers techniques ou roulants, quasiment toujours en très jolis single track. Ici tout est encore plus grand : distances, montées, étendues désertes et du coup les liaisons et les routes aussi ! On n'est pas bout de nos surprises lors de la traversée ! »

30 premières heures en haute altitude
François D'Haene n'a pas voulu s'engager dans un défi de cette ampleur qui pouvait mettre en péril le reste de sa saison, avant ses grosses échéances comme l'UTMB et a retenu le 14 octobre. Une date qu'il ne peut plus changer par rapport au régleme nt. « J'ai choisi l'heure de départ pour me reposer une nuit complète avant de grimper au moment le plus chaud de la journée sur le Mont Whitney, 4400 m, point culminant du parcours. Il a beaucoup neigé - haut d'octobre, mais depuis cela a bien fondu. Je vais essayer de ne pas m'arrêter pour dormir pendant les 30 premières heures qui se passeront en haute altitude et où il devrait faire très froid. »

Gestion du sommeil et alimentation
François D'Haene et son équipe ont programmé des points où les pacers l'accompagneront une partie du chemin. L'occasion aussi de se changer, s'alimenter et faire des courtes siestes. « Je pars dans l'inconnu vis à vis de la gestion du sommeil sur 3 jours et 3 nuits à passer dehors. Si le soleil est au rendez-vous, je prendrai mes temps de repos lorsqu'il fait chaud et m'arrêterai moins la nuit. Pour l'alimentation c'est également une

359 km du John Muir Trail François D'Haene commencera sa tentative de record ce samedi

<http://www.toutrail.com/modules/news/article.php?storyid=11311>

déjà couverte. J'ai l'habitude de fonctionner sur 20 à 25 heures avec les produits Nutrisens que je connais bien, mais mon corps peut avoir envie d'autres choses pendant près de 80 heures. J'ai prévu des petits en-cas sous forme de sandwiches avec des aliments, de teneurs glucidiques spécifiques qu'on a développé avec Daunat en prévision de cette tentative. »

Une aventure excitante partagée
La dizaine de jours qui viennent de s'écouler ont permis à François D'Haene de s'acclimater, remettre son corps en route après la fatigue du voyage, du décalage horaire et constater que ses sensations étaient bonnes. Il sait qu'il est soutenu par une équipe bien soudée où chacun a su trouver sa place. La phase de préparation s'est déroulée dans la bonne humeur même si l'étude du road book et les repérages ont fait apparaître ce défi de plus en plus gigantesque et occupé la quasi totalité des pensées et conversations. « Des craintes et des envies, ce n'est pas ce qui va nous manquer pendant ce record. C'est la fois stressant mais aussi très excitant de se lancer dans cette aventure et c'est pour cela que je suis là ! Avoir la chance de pouvoir la partager avec mes amis au milieu de nulle part dans des paysages inimaginables constitue une chance inouïe que je veux savourer à fond, quelle que soit l'issue. »

Suivi live, infos : <https://www.facebook.com/francois.dhaene/>

Suivi balise et cartographie : <http://www.francoisdhaene.com>

Crédit photos : Damien Rosso www.droz-photo.com

Repères

François D'Haene, 31 ans, kinésithérapeute de formation, vigneron depuis 2012 au domaine du Germain à Saint-Julien, marié à Carline. Le couple a deux enfants : Sarah et Simon. Vainqueur 2012, 2014 et 2017 de l'UTMB, de la Diagonale des Fous 2013, 2014 et 2016 et de l'Ultra Trail World Tour 2014 il a établi en 2016 un nouveau record sur la traversée du GR20.

À

