

**François d'Haene : Un défi 2018, en équipe, autour du lac de Serre-Ponçon (05)**

**Brèves des organisateurs**

Posté par : MAT

Publié le : 7/9/2018 9:15:12

François d'Haene : Un défi 2018, en équipe, autour du lac de Serre-Ponçon (05)

À

Entre le 20 et 22 septembre 2018, François d'Haene, sera à Embrun dans les Hautes Alpes, afin de réaliser une première tentative sur un tracé de plus de 170km et 11000m de D+, faisant le tour du Lac de Serre-Ponçon par ses plus hautes cimes.

Pour ce RDV, il évoluera en équipe et sera accompagné sur le parcours par 2 de ses accompagnateurs sur les records 2016 (GR20) et 2017 (John Muir Trail), reconvertis en 2018 en équipiers de Ultra-trailers : Alexis Traub et Guillaume Provost

À

François d'Haene : « Depuis plus de 10 ans, j'ai la chance de parcourir les ultra-trails qui me font rêver à travers les montagnes des alpes mais aussi à l'étranger. Partout je retrouve ce même état d'esprit et ce partage de l'aventure entre les concurrents. Je me rends compte aussi que certains n'osent pas franchir le pas ou se chercher de nouvelles motivations. J'ai envie que le plus grand nombre d'amoureux des grands espaces puissent vivre ce genre d'aventures et puissent les partager avec leurs proches et leurs amis en ajoutant un esprit d'équipe et d'entraide encore plus fort. La formule de course par équipe de trois du début à la fin avec quelques arrêts obligatoires pour faire vivre pleinement les bases de vie et prendre soin de chacun des équipiers me paraît une merveilleuse opportunité pour cela.

J'ai eu la chance il y a quelques années de vivre cela lors d'une traversée entre Chamonix et Briançon et nous en gardons un souvenir incroyable. J'espère revivre cela dès cette année sur le parcours que nous sommes en train d'étudier autour de Serre-Ponçon et permettre au plus grand nombre de le vivre. »

À

François, nous avons l'habitude de te voir sur des records individuels depuis quelques années, pourquoi un record à 3 ?

Il ne s'agit pas pour moi d'un record mais d'une aventure influencée par mes envies futures et la vision que j'ai de ce que recherche de plus en plus d'ultra traileurs actuellement.

J'ai envie de partager ce parcours avec 2 amis de longue date qui comme beaucoup n'ont pas "osé" franchir le cap de cette distance mythique de 100 miles. Le fait de le faire à 3 permet plus de s'entraider et de moins appréhender la chose.

Pour moi ça sera aussi le point de repère de ma préparation pour la diagonale des fous...

L'idée est d'explorer un concept de course par équipe de 3 sur des parcours logiques et engageants. De faire vivre la course l'entraide et les bases de vie différemment aussi en renforçant la notion de solidarité entre les coureurs mais aussi les accompagnants.

À

Les difficultés avec plusieurs sommets, + de 170km, et 11000D+, et la technicité des chemins paraissent difficiles à appréhender. Quels seront pour toi, les éléments indispensables pour aller au bout ?

Oui cela paraît très dur mais sinon cela ne serait pas marrant !

Il va vraiment falloir que l'on communique, s'entraide et apprenne à s'adapter et à écouter notre corps. C'est pour cela que cela m'inspire et que j'ai envie de le partager avec eux et vous... Si nous étions sûr d'arriver au bout et que seul le temps était importants cela ne serait pas motivant !

Â

Peux-tu nous parler de la notion « d'aventure » qui semble te tenir à cœur

L'importance de partir vers un défi dont l'issue est incertaine. Un défi qui nous plait, nous fait vibrer pour des notions de performance, de partage, d'entraide.... Une aventure qui n'est pas écrite d'avance et pendant laquelle il faudra s'adapter. Un but final de boucler le parcours et pas que d'établir un temps ou de faire telle ou telle place....

Â

Ce parcours unique

- 170 km / 11 000D+

- 90% du parcours sur sentier

- Embrun, rive du Lac de Serre-Ponçon, Fontaine de l'Ours, Pic de Charance, Pic de Morgon, Col du Morgonnet, Pic de Dormillouse (04), Mont Colombis, Pic de Piolit, Col de la Coupa, Mont Guillaume, Embrun

- 4 bases de vie (avec un arrêt pour ravitaillement et repos obligatoire) :

1> Le Lauzet

2> Espinasses-Apiland

3> Ancelle

4> Râillon - Les Gourniers

Toutes les infos / tentative en live : <https://www.facebook.com/francois.dhaene/>

Bio Express / François D'Haene

A 33 ans, François D'Haene est devenu en 2017 le numéro 1 mondial de l'ultra-trail.

Il a notamment remporté trois reprises l'Ultra-Trail du Mont-Blanc, la course mythique de 170km (2012, 2014 et 2017), et il en détient le record en 19h01mn03s devant l'Ultra- Terrestre Kilian Jornet. Son palmarès est exceptionnel avec entre autres trois victoires sur le Grand Raid de la Réunion. A la recherche permanente de nouveaux défis, il réalise aussi des records sur des itinéraires mythiques comme le GR 20 en Corse qu'il a bouclé en 31h06mn.

En octobre 2017, il s'attaque au John Muir Trail et relie le Mont Whitney à la vallée de Yosemite en 2 jours et 19h26mn (11h de moins que le précédent record datant de 2014). Cet itinéraire de 359km et de 14 630m de dénivelé dans les montagnes de la Sierra Nevada, en Californie est habituellement parcourue en 3 semaines!

Lorsqu'il ne passe pas ses journées à courir pendant six ou sept heures, menu classique d'entraînement avant ses grands objectifs, François D'Haene gère avec sa femme Carline l'exploitation viticole de Saint-Julien, dans le Beaujolais, qu'ils ont reprise en 2012.

Crédit photo : Vue Mt Guillaume : Hélène Photographie

