FranÃ§ois dÂ'Haene, de retour sur le Grand Raid RÃ©union 2018
BrÃ¨ves des organisateurs
PostÃ© par : MAT
PubliÃ©e le : 1/10/2018 12:07:13

FranÃ§ois d'Haene, de retour sur le Grand Raid RÃ©union 2018

Le jeudi 18 octobre, FranÃ§ois d'Haene, sera une cinquiÃ¨me fois au dÃ©part du Grand Raid de la RÃ©union. Fort de ses 3 victoires, en 2013, 2014 et 2016, il revient sur les pentes de l'ile, aprÃ¨s une saison de compÃ©titions en Chine, France et USA, et deux projets personnels dans les Alpes.

Rencontre avec FranÃ§ois, Ã quelques jours de ce rendez-vousÂ :

FranÃ§ois, tu reviens une nouvelle fois sur le Grand Raid de la RÃ©union, qu'est qui te motive sur cette courseÂ ?

Ce qui me plaÃ®t beaucoup sur cette course c'est que l'on ne sait jamais Ã quelle sauce nous allons Ãªtre mangÃ©Â ! Chaque fois il faut se rÃ©adapter, chaque fois les Ã©lÃ©ments sont diffÃ©rents et le corps rÃ©agit diffÃ©remment.

C'est donc une nouvelle aventure excitante Ã chaque fois et c'est vraiment ce je que recherche dans mes compÃ©titions d'ultra-trails.

La technicitÃ© du parcours, les conditions mÃ©tÃ©os changeantes tout au long de la course et le dÃ©nivelÃ© trÃ¨s cassant en font un des ultra-trails, les plus durs.

Lors de ta derniÃ¨re participation, tu as vÃ©cu, sur la derniÃ¨re partie, un Â«Â passage Ã videÂ Â», as-tu compris pourquoiÂ ?

Oui effectivement en 2016, j'ai eu une fin de parcours assez dÃ©licate. J'avais de supers sensations les Â¾ de la course puis j'ai eu des grosses crampes dans l'ensemble du corps, qui ne voulaient pas passer. C'Ã©tait assez douloureux et surtout je ne voyais pas comment sortir de Ã§a, car je n'arrivais plus Ã m'hydrater comme il le fallait. J'ai par chance rÃ©ussit Ã me remettre sur la derniÃ¨re section, ce qui m'a permis de rejoindre l'arrivÃ©e et de savourer cette 3Ã¨me victoire !

Comment s'est passÃ©e ta saison jusqu'Ã prÃ©sentÂ ? Ta prÃ©paration te semble bonne pour le jour JÂ ?

Cette annÃ©e j'avais 3 objectifs principaux. Le premier en Asie, en altitude, au printemps afin d'engranger beaucoup de kms, en vue de la suite de la saison. Le second Ã©tait la Western States 100 aux Ã‰tats-Unis, un ultra-trail qui me sortait vraiment de ma zone de confort de par sa technicitÃ© relativement faible et sa rapiditÃ©. Je voulais me challenger sur un parcours et des allures diffÃ©rentes pour me donner un objectif trÃ¨s motivant.

Enfin mon troisiÃ¨me objectif est donc Le Grand Raid, une course ou plutÃ´t une aventure que j'affectionne particuliÃ¨rement de part sa difficultÃ©, son ambiance, et ses variations d'une annÃ©e sur l'autre.

Depuis la Western States, fin juin, j'ai donc commencÃ© par une pÃ©riode de rÃ©cupÃ©ration d'un bon mois puis j'ai repris l'entrainement progressivement. Au sein de ma prÃ©paration j'avais deux grosses Ã©chÃ©ances avec fin aout une belle traversÃ©e d'une vingtaine d'heure en Savoie et fin septembre une autre aventure par Ã©quipe de trente heures dans les Alpes du Sud. C'est pour moi deux Ã©tapes importantes pour me mettre en confiance. Il me faut maintenant arriver Ã rÃ©cupÃ©rer de tout cela et peaufiner mes entrainements pour arriver le plus frais possible le jour J. En tout cas j'ai hÃ¢te de retrouver les beaux sentiers de Ã®le et cette motivation est dÃ©jÃ une grande aideÂ !

Si tu avais un conseil Ã donner aux participants du GRR, quel serait-ilÂ ?

Le Grand Raid est une course particuliÃ¨re. Par rapport aux ultras connus comme l'UTMB, elle est un peu plus longue et les variations de tempÃ©rature et de terrain peuvent Ãªtre trÃ¨s dures Ã gÃ©rer. Il faut donc Ãªtre beaucoup plus prudent et Ã l'Ã©coute de soi dÃ¨s le dÃ©part, puis profiter Ã fond de l'ambiance merveilleuse et enivrante qui rÃ¨gne sur le parcours. Le plus beau conseil que je peux donner, c'est de savourer la chance que nous avons d'Ãªtre sur cette aventure. Traverser l'Ã®le et voir en une seule traite tous ces reliefs, ces cirques, ces lumiÃ¨res magiques est un cadeau qu'il faut apprÃ©cier sur toute la longueur, mÃªme si cela ne sera pas facile tout le longÂ !!!

Tu arrives avec l'Ã©tiquette de favori sur cette course. Qu'en penses-tuÂ ?

Oui c'est ce qu'on me ditÂ ! Avec le temps je ne vois plus trop les choses comme cela. J'arrive Ã relativiser cela et Ã ne pas me mettre la pression. Enfin je crois et j'espÃ¨reÂ ! J'ai eu la chance de remporter 3 fois cette Ã©preuve. C'est juste fabuleux et c'Ã©tait inimaginable pour moi il y a 9 ans lors de mon premier 100 miles en 2009 au grand raid. J'estime donc avoir Ã©tÃ© trÃ¨s gÃ¢tÃ© et je prends donc tout ce qui peut venir comme un bonusâ€¦ je ferai de mon mieux pour faire une belle course et me donner Ã fond, mais l'essentiel pour moi est le plaisir et le bonheur que j'Ã©prouve en prÃ©parant et participant Ã ce Grand Raid.

Le Grand Raid de la RÃ©union, express : dÃ©part Jeudi 18 octobre / 165 km / 9576 D+

Photo : Â©philipp Reiter/Salomon

Pour suivre FranÃ§ois sur le Grand RaidÂ : https://www.facebook.com/francois.dhaene/

