

**François d'Haene, de retour sur le Grand Raid Réunion 2018**

**Brèves des organisateurs**

Posté par : MAT

Publié le : 1/10/2018 12:07:13

**François d'Haene, de retour sur le Grand Raid Réunion 2018**

Le jeudi 18 octobre, François d'Haene, sera une cinquième fois au départ du Grand Raid de la Réunion. Fort de ses 3 victoires, en 2013, 2014 et 2016, il revient sur les pentes de l'île, après une saison de compétitions en Chine, France et USA, et deux projets personnels dans les Alpes.

Rencontre avec François, à quelques jours de ce rendez-vous :

François, tu reviens une nouvelle fois sur le Grand Raid de la Réunion, qu'est qui te motive sur cette course ?

Ce qui me plaît beaucoup sur cette course c'est que l'on ne sait jamais à quelle sauce nous allons être mangés ! Chaque fois il faut se réadapter, chaque fois les éléments sont différents et le corps réagit différemment.

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

La technicité du parcours, les conditions météorologiques changeantes tout au long de la course et le niveau très cassant en font un des ultra-trails, les plus durs.

Lors de ta dernière participation, tu as vécu, sur la dernière partie, un « passage vide », as-tu compris pourquoi ?

Oui effectivement en 2016, j'ai eu une fin de parcours assez délicate. J'avais de supers sensations les ¾ de la course puis j'ai eu des grosses crampes dans l'ensemble du corps, qui ne voulaient pas passer. C'était assez douloureux et surtout je ne voyais pas comment sortir de ça, car je n'arrivais plus à m'hydrater comme il le fallait. J'ai par chance réussi à me remettre sur la dernière section, ce qui m'a permis de rejoindre l'arrivée et de savourer cette 3<sup>ème</sup> victoire !

Comment s'est passée ta saison jusqu'à présent ? Ta préparation te semble bonne pour le jour J ?

Cette année 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 était la Western States 100 aux États-Unis, un ultra-trail qui me sortait vraiment de ma zone de confort de par sa technicité relativement faible et sa rapidité. Je voulais me challenger sur un parcours et des allures différentes pour me donner un objectif très motivant.

Enfin mon troisième objectif est donc Le Grand Raid, une course ou plutôt une aventure que j'affectionne particulièrement de par sa difficulté, son ambiance, et ses variations d'une année sur l'autre.

Depuis la Western States, fin juin, j'ai donc commencé par une période de récupération d'un bon mois puis j'ai repris l'entraînement progressivement. Au sein de ma préparation j'avais deux grosses échéances avec fin août une belle traversée d'une vingtaine d'heures en Savoie et fin septembre une autre aventure par équipe de trente heures dans les Alpes du Sud. C'est pour moi deux étapes importantes pour me mettre en confiance. Il me faut maintenant arriver à récupérer de tout cela et peaufiner mes entraînements pour arriver le plus frais possible le jour J. En tout cas j'ai hâte de retrouver les beaux sentiers de l'île et cette motivation est déjà une grande aide !

Si tu avais un conseil à donner aux participants du GRR, quel serait-il ?

Le Grand Raid est une course particulière. Par rapport aux ultras connus comme l'UTMB, elle est un peu plus longue et les variations de température et de terrain peuvent être très dures à gérer. Il faut donc être beaucoup plus prudent et à l'écoute de soi dès le départ, puis profiter à fond de l'ambiance merveilleuse et enivrante qui règne sur le parcours. Le plus beau conseil que je peux donner, c'est de savourer la chance que nous avons d'être sur cette aventure. Traverser l'île et voir en une seule traite tous ces reliefs, ces cirques, ces lumières magiques est un cadeau qu'il faut apprécier sur toute la longueur, même si cela ne sera pas facile tout le long !!!

Tu arrives avec l'étiquette de favori sur cette course. Qu'en penses-tu ?

Oui c'est ce qu'on me dit ! Avec le temps je ne vois plus trop les choses comme cela. J'arrive à relativiser cela et à ne pas me mettre la pression. Enfin je crois et j'espère ! J'ai eu la chance de remporter 3 fois cette épreuve. C'est juste fabuleux et c'était inimaginable pour moi il y a 9 ans lors de mon premier 100 miles en 2009 au grand raid. J'estime donc avoir tout ses gâtes et je prends donc tout ce qui peut venir comme un bonus ! je ferai de mon mieux pour faire une belle course et me donner à fond, mais l'essentiel pour moi est le plaisir et le bonheur que j'éprouve en préparant et participant à ce Grand Raid.

Le Grand Raid de la Réunion, express : départ Jeudi 18 octobre / 165 km / 9576 D+

Photo : ©philipp Reiter/Salomon

Pour suivre François sur le Grand Raid : <https://www.facebook.com/francois.dhaene/>

