

**Zoom sur le team Salomon 2012 : interview François D'Haene**

**Après course**

Posté par : DUBOST

Publié le : 1/2/2012 12:30:00

Chaque semaine nous vous proposons de mieux connaître un triler du team Salomon 2012. Après Julien Chorier, c'est au tour de François D'Haene, né le 24 décembre 1985 à Lille de répondre au questionnaire. Masseur kinésithérapeute et exploitant viticole, il partage sa vie entre Florac, Chambéry et le Beaujolais.

À

Ton palmarès ?

2011 vainqueur :

Signes Trail Mâconnes Belgentier.

Tour des Fiz.

Trace du Bouquetin.

Record de la Traversée Chamonix/Briançon.

À

2010 vainqueur :

Trail du Ventoux.

Signes Trail.

Trail du Nivolet-Revard.

Gapen'cimes.

Kanna Mountain Run & Walk Japon.

À

Tes sports hors trail pratiqués avant et aujourd'hui ?

À

Depuis tout petit j'ai pratiqué ski de piste, fond, et rando, mais aussi vélo, athlétisme et un peu de tout. En athlétisme j'avais une grande préférence pour le cross country et l'été m'offrait une petite parenthèse sur 3000 m steeple. Actuellement, l'hiver je fais beaucoup de skating et de ski de randonnée.

Â

3 Tes débuts en trail et raisons de ce choix ?

Mes courses sur route, de randonnées en montagne et de ski ont fait que je me suis de plus en plus entraîné en montagne et surtout sur des sentiers. J'ai aussi toujours aimé les efforts longs et me suis tourné vers le trail dès mes 20 ans quand j'ai pu participer aux longues courses. Mon premier trail et victoire a été le tour des glaciers de la Vanoise en 2006. Dans le trail j'apprécie le fait de courir en montagne et sur des chemins, de gérer l'effort et l'entraînement. Autre atout : l'ambiance des courses et entre les coureurs est conviviale.

Â

En trail, tu préfères quels distance et terrains ?

J'aime bien l'ultra trail pour tout ce qu'il implique en terme de gestion, mais je suis assez ouvert sur toutes les disciplines. J'apprécie lorsque c'est varié, mais il ne faut pas non plus trop s'éloigner de la montagne !

Â

Ton état d'esprit avant et au départ d'une course ?

Lorsque j'aborde une course l'envie et l'excitation viennent autant de mon besoin de découvrir de nouveaux paysages et sentiers que de celui de me confronter aux autres et à leurs stratégies. Les craintes varient selon les courses. Sur un ultra il faut parfois ne pas regarder les concurrents et se concentrer sur soi et ses sensations, alors que sur des courses plus courtes tu ne peux pas te permettre de ne pas tenir compte des autres. Alors je dirais que les craintes avant une course dépendent de la distance.

Â

Tes points forts et faibles ?

Les crampes étaient mon principal fléau, mais ça un peu mieux en vieillissant ! Il est toujours difficile de se juger, mais je pense que j'arrive bien à gérer les courses assez longues et me sens un peu avantagé par rapport aux autres au bout de 4 à 5 heures. Sinon je pense être moyen partout et assez régulier en montagne, descente, plat, longue distance, endurance, vitesse. C'est peut être le fait d'être moyen partout qui serait mon point fort !

Â

Ton plus beau chemin couru, tes joies et découvertes ?

Les sentiers en montagne sont tous très beaux que ce soient les forêts au Japon comme les crêtes à Cézanne ou les escarpements des Blue Mountains. Je garde aussi en mémoire le lever de soleil sur le piton des Neiges et au col de la Seigne. Ma première victoire au TGV reste un magnifique souvenir, ainsi que celle au Ventoux, alors que je venais d'intégrer le team, puis au Nivolet-Revard. En 2011 j'ai beaucoup apprécié ma

victoire au tour des Fiz. Ma famille était présente et grâce à ma grande forme j'ai pu m'imposer sans trop souffrir et apprécier pleinement le parcours et ses paysages somptueux. Grande déception, toujours en 2011, lors de mon abandon à l'UTMB. Je sentais que j'étais en pleine forme mais que la douleur ne me permettait plus d'avancer. Une souffrance morale et physique et un premier échec difficile à gérer.

À

Ta grande rencontre sur le plan humain, ta course prémonitrice et rève de record ?

Lors de l'Advanced Week Salomon, j'aime bien rencontrer des athlètes de nombreuses nationalités qui courent sur différentes distances. D'un point de vue « traillistique » on apprend beaucoup. C'est la course j'ai beaucoup aimé la Réunion, l'UTMB, les Templiers, mais aussi les grandes courses de début de saison. Je souhaite en découvrir encore de très belles en France comme à l'étranger. Peut-être quelques skyrunning et ultras visiblement magnifiques en Andorre, Dolomites, Canaries, Atlas, Himalaya, mais aussi la Hardrock aux Etats-Unis.

Certaines montagnes ou chaînes de montagne me fascinent plus que d'autres. La traversée Chamonix Briançon fut une expérience magnifique mais il va falloir aller jusqu'à Nice maintenant ! Mon séjour en Amérique du Sud m'a permis d'imaginer de nombreuses possibilités de records mêlant alpinisme, haute-montagne, endurance et technicité : massif de Torres del Paine, Fitz Roy, Aconcagua, Puna d'Atacama, Cordillera Real. La traversée de la Corse par le GR20, la HRP et les tours en Himalaya sont aussi d'excellents terrains de records !

À

Ton bilan 2011 ?

En 2011 je voulais me concentrer pleinement sur l'ultra afin de me rendre compte de mes capacités avec deux objectifs majeurs : le tour du Mont Fuji et l'UTMB. Le premier fut annulé suites aux catastrophes naturelles qui ont touché le pays. Je suis donc allé disputer une course assez rapide en Australie où j'ai terminé deuxième derrière Kilian Jornet qui me distance à 4 km de l'arrivée après 96 km de course commune. Même si je n'ai sans doute pas couru au maximum de ses possibilités, je suis très content de ma performance et de la planification de l'entraînement qui m'ont permis de faire cette course et de boucler comme il faut ces 100 km en moins de 9 h 30. Ensuite il y a eu la Traversée Chamonix-Briançon qui a été une très belle réussite avec un effort commun de plus de 200 km. L'UTMB est alors vite arrivé. J'ai dû abandonner à 30 km de l'arrivée, suite à des douleurs insupportables à l'arrière du pied, alors que le top cinq était très envisageable. Je suis donc énormément déçu de ma performance qui m'avait demandé tant de préparation. Même si ces 137 premiers km se sont très bien déroulés je me sens très frustré encore aujourd'hui quand j' imagine ce que j'aurais pu faire sans cette douleur. J'ai ensuite eu beaucoup de mal à me débarrasser de cette douleur et j'ai repris tardivement l'entraînement pour finir par une inespérée sixième place aux Templiers. Je ne peux donc pas dire que je sois satisfait de ma saison durant laquelle j'ai sans doute appris et progressé beaucoup même si la déception a été dure à gérer.

À

Ton calendrier 2012 ?

Je suis actuellement en pleine planification. Je ne peux pas vraiment donner le nom des courses sur lesquelles je serai présent, mais je pense tirer des leçons de l'an passé en commençant par des courses plus courtes et plus fréquentes en début d'année pour ensuite augmenter la distance petit à petit jusqu'à 100 km ! Je privilégie aussi généralement chaque année 3 ou 4 courses qui sont mes objectifs principaux et que je

prépare généralement avec des stages d'entraînement et de reconnaissance.

Â

Tes données physiologiques ?

1,92 m, 65 à 75 kg selon les moments de l'année. Je suis moins léger après les fêtes de fin d'année !  
FCM : entre 195 et 200.

Â

Ton entraînement, fréquence, contenu, motivation ?

Hors coupure je m'entraîne 5 à 8 fois par semaine selon le temps d'entraînement et son intensité. Mon entraînement est varié. Selon la distance de la course à préparer et mes besoins, je privilégie tel ou tel type d'entraînement ou filière sur laquelle travailler. J'essaye aussi de varier en faisant d'autres sports, mais ce que je préfère c'est les sorties longues où je me donne un secteur ou un massif et où je pars avec mon sac en allant où je veux et le temps que je veux !

S'entraîner à plusieurs me plaît beaucoup mais ça n'est pas toujours évident de trouver quelqu'un pour aller courir 6 heures. En conséquence, je me suis habitué à courir tout seul. J'ai un conseiller entraîneur qui est Christophe Malard. On essaie de définir nos grandes lignes de conduites et je parle aussi de ma planification avec pas mal d'autres personnes : mon ancien entraîneur, JMFV, mes amis ! Hors saison trail, je me repose, prends du poids, sors, bois du vin avec mes amis et ma famille mais je fais aussi beaucoup de ski de fond et de randonnée. Cette grosse coupure hivernale et le fait de participer à des courses qui me plaisent en essayant de concilier vie sportive et sociale contribuent à ma motivation.

Â

Ta diététique ?

Je n'accorde pas beaucoup d'importance à la diététique mais en course je m'hydrate beaucoup et essaie de manger régulièrement, ce qui me semble être deux points très importants. Je bois environ 700 ml heure de boisson énergétique et mange quelque chose toute les demi-heures sous forme solide ou en gel. GO2 est en 2012 mon partenaire nutritionnel. Hors course je mange de tout voire même un peu trop, en faisant attention à ne pas trop consommer de raclette la semaine avant les courses et en me limitant davantage à leur approche.

Â

Â

Tes raisons de choix Salomon, et rapport avec le matériel utilisé ?

Salomona toujours été une marque de référence et innovante dans le matériel de montagne. Les sacs sont très impressionnants en poids technique et confort, les chaussures se déclinent sous beaucoup de formes pour s'adapter partout; les vêtements sont techniques et polyvalents. De plus en plus, j'arrive à participer à l'élaboration de certains produits et à les faire évoluer à nos besoins. C'est très intéressant de pouvoir donner son avis lors de la confection d'un produit et de pouvoir le tester en avant première.

Â

Ton regard sur l'essor du trail, son organisation ?

L'engouement actuel du trail est très impressionnant. J'espère que cela va continuer quelques années. Je ne sais pas si beaucoup de courses vont encore naître car le calendrier est déjà très dense, mais la tendance actuelle semble être l'ultra. Je ne suis pas forcément pour une fédérotation dans ce milieu. Les grandes courses n'en ont pas eu besoin pour exister et cela risque de transformer le trail en cross très long et donc de perdre de son intérêt, mais aussi de créer un fossé entre les niveaux. Ce qui différencie le trail d'autres sports c'est qu'au départ de la Gapen'cimes, par exemple, le champion du monde c'est toi n'importe quel coureur du dimanche venu s'essayer au trail en tant sur la même ligne de départ au même moment.

Â

Le trail running discipline olympique ?

Non car l'amateur ne serait plus mêlé aux autres et surtout parce que je ne vois pas comment finir la distance du trail : 30, 40, 60, 90 ou 130 km et son niveau. Un beau trail se crée parce qu'un lieu le permet et que dans une hypothèse olympique il faudrait tracer un parcours sur un endroit qui ne s'y prête pas forcément.

Â

Les primes de courses, la professionnalisation ?

Vu l'investissement que demande actuellement la possibilité de remporter une grande course et vu la professionnalisation des organisations, je trouve cela très bien, mais uniquement sur certaines courses. Si les primes permettent d'améliorer l'organisation et de développer ce sport tout en évitant les dérives, je trouve cela très bien, mais il faut rester dans le raisonnable.

Â

Tes conseils à un trailler, message à faire passer ?

Â

Ne pas courir en fonction des autres et faire ce qu'il aime et souhaite en fonction de ses sensations. Le corps est mis à rude épreuve souvent et il ne faut pas oublier de se préserver pour durer!

Â

Ton temps libre, loisir, autres passions ?

Jardinage, cuisine. Je passe du temps avec mon épouse, mes amis, ma famille. Je fais pas mal d'autres sports, vélo, ski, canyoning, alpinisme. Je ne suis pas très musicien, j'aime bien écouter en voiture mais pas lorsque je cours.

Â

Les champions que tu admires ?

Admirer ne me semble pas être le bon terme mais Kilian m'impressionne beaucoup. Tous sports confondus, Haile m'a fait rêver plusieurs années.

À

Et si tu étais une montagne et chemin ?

Je serais une montagne enneigée, inaccessible et vierge et un chemin tortueux, rarement plat, tantôt en herbe, en sable, en forêt ou en pierrier mais toujours étroit.

Merci à François D'Haene, Jean-Michel Faure-Vincent et Robert Goin.



À

photo Robert Goin