

## Grand Raid de la Réunion 2013 : le retour de François D'Haene

### Après course

Posté par : DUBOST

Publié le : 14/10/2013 6:36:01

Du 17 au 20 octobre à l'île de la Réunion, 21<sup>ème</sup> édition de la Diagonale des Fous, ou Grand Raid. Une traversée de l'île du Sud au Nord, entre Saint-Pierre et Saint-Denis, sur un parcours d'environ 164 kilomètres et 9900 mètres de dénivelé positif.

À

François D'Haene, team Salomon va redécouvrir le Grand Raid après une première participation en 2009. Il avait pris la cinquième place. C'était alors ses débuts en trail et une première sur cette distance.

Kilian Jornet, team Salomon Santiveri, vainqueur du Grand Raid en 2010 et 2012, sacré les 29 septembre et 13 octobre champion du monde 2013 Skyrunner® World Series dans les catégories Ultra Skymarathon® Series et Skyrace® Series, sera pour la troisième fois sur la ligne de départ. "Le Grand Raid de la Réunion est l'une de mes épreuves préférées. Son parcours impressionnant a pour cadre une nature très différente de celle à laquelle je suis habitué. En plus la gentillesse et la passion des Réunionnais font que l'ambiance est incroyable. Je suis ravi de revenir sur cette course."

À

En juillet Kilian et François ont couru en tête une bonne partie du 65 km de l'Ice Trail Tarentaise, à l'étape des Ultra Skymarathon® Series, avant que Kilian s'échappe définitivement dans la dernière descente sur Val d'Isère. "Kilian en plus de sa supériorité actuelle en trail est un coureur très sympathique, affirme François D'Haene et avec qui il est agréable de passer du temps en course. Durant l'ITT nous avons pu discuter et ainsi nous distraire mutuellement. Je retrouverai aussi sur le Grand Raid Emelie Forsberg et Iker Karerra, tous deux également du team Salomon."

À

François au moment de programmer sa saison, après trois étés de préparation quasi similaires, a eu envie de trouver parmi ses gros objectifs un bel ultra automnal et le désir de retourner à La Réunion a fait le reste. "Le Grand Raid est un événement qui rassemble tout le monde à la Réunion et fait vibrer l'île. J'ai l'impression que chaque année ce phénomène s'amplifie. J'ai hâte d'y être et de retrouver le tracé et ses paysages vraiment typiques qui offrent plaisir et dépaysement."

À

Afin de bien préparer le Grand Raid, François depuis début septembre a fait de gros blocs d'endurance grâce à des sorties en montagne ou à vélo. "Tout c'est bien déroulé, j'aime ce genre d'entraînement qui me fait passer du temps en montagne et j'espère avoir emmagasiné assez de fondier pour tenir la distance. Cette année les vendanges sont arrivées un peu tardivement et cela représente une période très fatigante où la préparation et l'hygiène de vie sont un peu mises à l'écart! J'ai cependant passé d'excellents moments

et le raisin et maintenant dans la cuve, alors disons que le souvenir positif de toute cette période m'aidera moralement dans les passages difficiles ! "

Â

Sur le Grand Raid, la distance très longue et un temps de course de plus de 25 heures ne sont pas évidents à gérer. En prime les coureurs vont devoir surmonter un climat spécial auquel il faut s'adapter en permanence avec une alternance de chaleur, froid, soleil et pluie. " Depuis le début de l'année, j'ai été plus performant sur des profils assez montagneux et avec du dénivelé. J'espère avoir gardé quelques bases pour la course. Je suis monté progressivement en distance car je ne veux pas faire trop d'ultras. Comme tous les ans cela sera un peu la surprise. "

Â

François part à La Réunion le dimanche 13 octobre pour une grosse dizaine de jours afin de profiter pleinement des joies de l'île.

Â

Depuis un an et demi, François, même s'il continue à faire des remplacements de temps en temps et aussi à se former, troque assez souvent sa blouse blanche de kiné contre une panoplie d'exploitant agricole à Saint-Julien dans le Beaujolais, activité qu'il exerce avec son épouse. "Être viticulteurs nous permet de passer du temps ensemble et à l'extérieur et représente aussi la découverte d'un milieu que l'on ne connaissait pas sous cet angle et dont on apprend de nouvelles choses tous les jours. Il est encore bien trop tôt pour tirer les conclusions de cette aventure, les vignes reprenant forme petit à petit. Cette saison nous allons produire le double de vin que l'an passé. Nous entrons donc petit à petit dans ce métier et son environnement. "

Â

Le palmarès 2013 de François D'Haene

Â

1er 80 km relais mixte Tarawera Ultramarathon, Nouvelle-Zélande.

1er 33 km trail de la Fontaine des Anes.

1er ex aequo avec Michel Lanne 80 km du Mont-Blanc.

1er 65 km trail de l'Etendard.

2ème El Cruce Columbia course à tapes au Chili.

2ème 65 km Ice Trail Tarentaise.

6ème 73 km Transvulcania, Canaries.

Â

Le Grand Raid d'parts et infos en bref

La Diagonale des Fous, ( Grand Raid ), 164 kilomÃtres, 9900 mÃtres de d'nivel' positif,Â jeudi 17 octobre 23 heures Ã Saint-Pierre, temps maximum 65 heures.

Le Trail de Bourbon, 93 km, 5200 mÃtres d'nivel' positif, samedi 19 octobre, 4 heures, Cilaos, temps maximum 35 heures.

La Mascareignes, 67 km, 4000 mÃtres d'nivel' positif, vendredi 18 octobre, 4 heures, Hell-Bourg, temps maximum 19 heures.

Â

[www.grandraid-reunion.com](http://www.grandraid-reunion.com)

Â

Cr'dit photosÂ : [www.photosports.com](http://www.photosports.com)

