

# Passion Trail : 400 personnes à Saint-Brieuc hier soir



Laurent Jaffré, Thierry Gallou, Frédéric Cantin et Stéphanie Le Floch, les meilleurs traileurs bretons ont ouvert la soirée.



Olivier Sinquint (avec le micro) avec David Mousseaux, Aurélie Le Gallais et Bruno Etienne ont témoigné de leur passion du trail.

## D'Haene : « La course, c'est l'accomplissement »

Gros succès pour la soirée organisée hier soir avec Quest-France. Autour de François D'Haene, le numéro un mondial de la discipline, les meilleurs traileurs bretons ont partagé leur passion.

### Une première

Un plateau de premier choix dans une salle archibondée... On aurait bien aimé voir tous ces coureurs sur la même ligne de départ !

Avant d'animer un stage pendant deux jours ce week-end autour du lac de Guerlédan, François D'Haene, avait fait escale à Saint-Brieuc hier. Un champion à l'image de cette soirée inédite. Simple, chaleureux. Émouvant aussi quand il a notamment raconté le partage avec son père sur l'Ultra trail du Mont-Blanc. Heureux également d'être là parmi ses amis bretons. « Il y a un engouement, une ferveur particulière en Bretagne. On m'a dit que le lac est un peu bizarre cette année, ça va être marrant de voir cela ce week-end », sourit-il, touché d'être entouré de champions et d'anonymes qui partagent sa passion.

Auteur d'un triptyque exceptionnel en 2014 (vainqueur de l'Ultra trail du Mont Fuji, de l'Ultra Trail du Mont-Blanc et du grand raid de la Réunion), François D'Haene garde les pieds sur terre. Et pour cause puisqu'il est également viticulteur dans le Beaujolais. À l'écouter, tout paraît si facile... « Trois ultras dans la même année, ce n'est pas très raisonnable, a-t-il tout de même concédé, en glissant aussi quelques conseils. L'écoute du corps, c'est essentiel, plus que l'entraînement. Ça fait 20 ans que je cours, 10 ans que je fais du trail. La course, c'est l'accomplissement. Le plus important, c'est d'être content d'être là. J'ai un équilibre entre les deux (le vignoble et la course). Ce sont des expériences fabuleuses pour moi, moins pour ma femme et ma famille. C'est aussi important d'avoir un projet commun à deux. »

Et pour 2015, François D'Haene s'est lancé un nouveau défi en prenant le départ cette année de la Western States aux États-Unis (170 km). « J'ai envie d'essayer d'autres choses, de tenter d'autres aven-



Le numéro du trail François D'Haene a transmis sa passion à 400 passionnés.

tures. J'ai aussi la chance de pouvoir voyager à l'étranger. Maintenant mettre 15 h pour faire 170 km, c'est un nouveau défi... »

### Des organisateurs

La Bretagne et plus particulièrement les Côtes-d'Armor sont les champions des organisations de la discipline (110 en 2015 dans les Côtes-d'Armor). « La Bretagne, c'est une terre de sportifs, a commenté Thierry Gallou, coureur de longue date. Les Bretons sont des gens courageux, solidaires. Et puis ici, il y a un terrain de jeu phénoménal. Le trail, c'est aussi l'épanouissement au quotidien, pour se ressourcer. Trails et courses sur route : il n'y a pas d'opposition. Ce qui nous unit, c'est la passion. Les challenges permettent aux coureurs de se retrouver plusieurs fois dans l'année. » C'est aussi le cas pour Olivier Le

Guern, organisateur du challenge HDB par équipes à Quessoy. « Il y a la convivialité, l'envie de se dépasser. L'idée, c'est de faire partir 4 coureurs ensemble. La première année il y avait 120 équipes, cette année 250 équipes. »

### Des compétiteurs

Les meilleurs Bretons ont aussi participé à ces échanges. Laurent Jaffré notamment, triple vainqueur du challenge OTT (Ouest trail Tour) « Quand j'ai découvert le trail en 2009, la course était rapidement pliée. Le trail, c'était un peu un sport d'ancien. Aujourd'hui, pleins de jeunes arrivent. Nous, on encaisse. Moi, je préfère courir aux sensations, pas au cardio. Tout le monde s'entraîne de mieux en mieux. Il faut être malin. »

Frédéric Cantin, un des pionniers en Bretagne a également pris

part aux tables rondes. « J'ai eu la chance de commencer tôt, au début les raids multisports. Un gros engouement pendant les premières années. Le trail a décollé dans le milieu des années 2000, a pris la place du raid multisports. J'ai la chance de pouvoir encore courir. Tant qu'on peut s'accrocher, on court. Des moments qu'on apprécie. Des organisateurs. Le circuit Ouest trail tour, on s'y retrouve tous avec plaisir. En France, il y a deux pôles : le Nord-Ouest et les Alpes. » « Sourire, passion, défi et solidarité. Le sport c'est l'école de la vie, le trail de la solidarité et du partage. » Une belle conclusion pour une soirée d'exception.

Textes : Céline GOURMELON et Corentin GORIN.  
Photos : Xavier BONNY.

## Brochard : « Le trail, c'est la découverte »



Laurent Brochard.

Laurent Brochard (ancien champion du monde cycliste, reconverti au trail) : « J'ai connu le haut niveau dans le cyclisme. Le trail c'est autre chose, c'est la découverte, le partage. Je pratique au feeling avec l'envie de me dépasser. Ça me permet aussi de découvrir les paysages, les gens, de partager tout cela. Le mental c'était important dans le vélo, c'est encore plus important sur l'ultra trail. L'expérience que j'ai eue dans ma carrière cycliste me sert. »

terre et la mer. Mon épouse m'a entraînée. Ça ne m'intéresse pas de courir seul. Il y a beaucoup de parallèles entre le monde de l'entreprise et le trail. Une communauté au sein du club, de la famille, dans l'entreprise. On va lancer un semi-marathon sur l'île de Batz, dans les arctiques à Saint-Pol-de-Léon et 16 km de paddle dans la baie de Morlaix. »

### David Mousseau (ultra-trailer) :

« Je me suis pris de passion avec le club de la Vaillante. À 40 ans, je me suis dit les défis, c'est sympa. Un ultra par an, c'est sympa. Un sommet au lever du soleil. Les copains d'infortune qu'on rencontre... 330 km le Thor des Géants à Courmayeur en Italie (24 000 m de dénivelé). Une belle aventure, on verra bien. Le but, c'est de finir. Les paysages sont merveilleux. C'est beaucoup dans la tête. Quand on regarde le site, ça peut faire très peur. Je ne l'ai regardé qu'une fois (rires !) »

Stéphanie Le Floch : « Je suis arrivée en Bretagne en 2010. J'ai accouché il y a un mois et demi, j'ai repris il y a quinze jours. On est tous à rêver de ces exploits. On se lance des défis, homme et femme. »

Olivier Sinquint (directeur de Prince de Bretagne) : « Chaque dimanche, c'est la sortie. La Bretagne, c'est la

### « Un engouement qui ne se dément pas »



Jérôme Rioux, d'Hillion.

« On s'est inscrit en ligne avec des copains pour assister à cette conférence et on repart avec la même envie de courir qu'en arrivant. À notre petit niveau on ressent cet engouement pour le trail, nous avons déjà près de 1 000 inscrits pour la course Entre et Dunes et Bouchots d'avril prochain à Hillion. »

### « Il ne faut pas que ça change »



Sébastien, de Langueux.

« J'ai beaucoup aimé le discours de François D'Haene, quand il parle de mélange entre l'élite et les amateurs c'est exactement ce que l'on ressent quand on part sur un trail. Il faut absolument que des champions comme lui continue de relayer ce message pour que ce sport ne change pas et continue d'attirer du monde. »

### « Une possible reconversion »



Laurianne Closier, basketteuse de Tréguieux.

« Je connaissais un peu cette discipline en ayant couru le trail de Guerlédan il y a quelque temps mais quand on entend tous ces champions on se sent toute petite. On aurait bien aimé aussi aborder le thème de la diététique dans la préparation d'un trail, mais on n'a pas osé prendre le micro devant tout le monde (rire). »

### « Une soirée à refaire »



Gaël Le Bellec, champion du monde de duathlon.

« Je fais un peu de trail de 20-25 km, notamment dans la préparation des épreuves de duathlon pour travailler un peu le foncier, mais ce n'est rien à côté des champions que l'on a entendus ce vendredi soir. Au niveau des valeurs énoncées, l'humilité et le respect. »

**2000** C'est le nombre d'inscriptions que comptait le trail de Guerlédan seulement un quart d'heure après l'ouverture des inscriptions. Preuve de l'incroyable ferveur autour de la discipline en Bretagne.

### Échos

**Dessinateur.** En parallèle des différentes tables rondes, Christophe Lazé a croqué l'univers du trail et diffusé ses dessins à l'issue des débats.

**Armor TV.** Une captation de la soirée a été réalisée, les images seront disponibles dès lundi sur le site de la chaîne.

**Passion Trail la suite.** Devant le suc-

cès de la soirée et les demandes du public, d'autres conférences viendront certainement par la suite concernant la préparation en amont, la diététique ou encore les limites physiologiques des traileurs.

**Temps forts.** Retrouvez tous les moments clés de la soirée sur notre site internet [ouest-france.fr/sport/running/](http://ouest-france.fr/sport/running/)