CÉLESTE

LE MAG

Numéro 38

Octobre-Novembre-Décembre 2018



Ronda del Cims : Andorra Trail by Renaud

Off Vélo on tour de France : 3 cow-boys en balade

Trail du Pays de Herve : Ambiance guinguette

Trail des passerelles de Monteynard : Amicause

Tor des Géants – Swiss peaks : voyage, voyage

Tor des nains de jardin moustachus : Off

PRÉSENTATION

Le mag est enfin de sortie 😊

Il changera un peu son mode de parution et passera à 4 numéros au lieu de 6 l'année.

Je pense que les apéros entre amis ont pris le dessus…

Mais bon, cela ne doit pas nous faire oublier que le plus important est d'user ses baskets sur les chemins.

Et par la même occasion, le mag est preneur de vos différents trips … suffit juste d'envoyer vos exploits par mail …

L'hiver approche et la nuit apparaît plus tôt !

Nos sensations nocturnes vont pouvoir prendre le dessus 😊

A noter dans vos agendas la date du 8 décembre 2018, courir pour le plaisir fête ses 40 ans et l'équipe des Lucioles a décidé de leur donner un petit coup d'main… On se donne donc rendez-vous à Olne … St Nicolas sera peut-être présent si vous êtes sages 😊

Sur ce, profitez bien du moment présent 😊

Chapi

SOMMAIRE

Numéro 38 octobre-novembre-décembre 2018

L'édito de madness 04

Ronda del Cims : Andorra 05

Les rêverasseries du Hogon 10

Off vélo : On Tour de France 11



La pdm attitude 14

Trail du Pays de Herve 15

Trail des passerelles de Monteynard 16

Le temps des talus 17

Swiss Peaks – 360km 19

Tor des Géants – 340km 21



Tor des nains de jardin moustachus off 24



Grand Parrain: une céleste découverte 28

Céleste game 31

L'ÉDITO DE MADNESS



Aller plus haut !

Depuis plusieurs années déjà, on assiste à la prolifération de courses très très ultra.
C'est à qui fera le plus long, avec le plus de dénivelée. C'est ainsi «'on a vu apparaître l'UTMB, bien vite dépassé par la PTL, Le Tor des Géants, La Ronda del Cims, la Swiss Peaks et bien d'autres. Et vu leur succès, il faut bien reconnaître que de très nombreux coureurs sont intéressés par ces organisations.

Cet été, bien des célestes étaient présents sur ces épreuves de montagne. On se demande bien ce qui peut les motiver à repousser sans cesse leurs limites. C'est ce que vous découvrirez peut-être à la lecture des récits des « gamins » qui s'alignaient en Andorre. Des moins jeunes ont pris la direction de la Suisse, du Tor ou d'ailleurs, y connaissant des fortunes diverses.

Mais qu'ils soient jeunes ou vieux, ils aiment se retrouver le dimanche matin pour se taper des talus, histoire d'être bien en jambes avant le jour J, et ensuite se retrouver ensemble pour l'apéro.

Ensemble, c'est comme cela que l'Amicause envisage le trail. Rossi nous relatera leur aventure en Rhône-Alpes au trail des passerelles, où l'esprit de groupe était bien présent.

La passerelle me permet ainsi de faire la transition entre le trail et le cyclisme. Les plus vieillissants d'entre nous se tournent de plus en plus vers le vélo, de manière à éviter les blessures, souvent devenues –hélas- trop fréquentes. C'est notamment le cas de 3 « galapiats » qui se sont fait une semaine de off, à la recherche des sommets à proximité de la vallée de la Maurienne.

Plusieurs choses sont certainement communes à tous ces célestes. La recherche des sommets et de superbes paysages, la communion avec la nature, le dépassement de soi et bien évidemment le plaisir d'être ensemble, notamment un bon verre à la main après l'effort.

Mais, aller plus haut, c'est OK les gars, mais pas trop. Au risque de se retrouver ensuite dans les 36ème dessous… ou tout là-haut, où se trouvent déjà de trop nombreux amis…

Madness

RONDA DEL CIMS - ANDORRA



De la place d'Ordino résonne une mélodie de percussions viscérale, tandis que le géant couple princier se dandine parmi les 450 envieux d'aventure, palpitant d'impatience à aller taper la mesure dans les montagnes d'Andorre à coup de bâtons. Cette course, la Ronda, c'est une façon pour moi de me prendre les Pyrénées, que je ne connaissais pas, dans la face. Mon imaginaire ce représentait cette course dans un grand mélange d'échos et de récits d'autres coureurs, mais elle ne s'imagine pas, elle se vit se respire et se voit. Je suis prêt à être cet être, qui n'a d'autre but que de traverser cet environnement pour revenir ici, à Ordino.

Et de me sentir quelque part comme y étant confondu. Hors du reste. Je veux être le fugace habitant nomade de ces montagnes, habité par l'envie de les rencontrer une à une. Je veux que mon corps, après avoir souffert des premiers coups durs, renaissent de cette façon insoupçonnée comme pour me dire, je suis d'accord avec toi. Et m'emmène au fil de mes discussions avec lui, là où l'on ira ensemble, à l'arrivée. Je veux essayer de ne pas lui mentir, ni le surestimer, de le jauger, de le défier, le laisser s'exprimer, de lui apprendre, lui faire découvrir des zones.

Mais il me dira des choses que je ne veux pas entendre. Je l'écouterai, car je n'aurais pas le choix, douleur et fatigue sont aussi à apprendre.

Le départ est donné. On y va tout doux. À l'entrée du premier sentier l'organisateur, seul, serre la main des coureurs un par un. J'apprécie ce geste puis attaque le premier col en gardant en tête qu'il faut calmer ses ardeurs précoces. Tout se paie, et je me dis que s'exciter à dépasser en à-coups dans ces forêts vallonnées me causerait des torts. Alors je patiente, ne dépasse que quand ça se présente naturellement sans effort. Au-dessus du premier sommet, la claque. Les Pyrénées se découvrent, vivantes, verdoyantes, fleuries, ruisselantes de cours d'eau. Une règle s'est décrétée à ce moment-là et je m'y suis tenu. Au-dessus de chaque col, je m'arrête au moins 3 minutes, pour admirer et grignoter quelques fruits secs. Puis ça détend les guibolles avant de changer de chaine musculaire, j'essaie d'instaurer des trucs, car au vu du terrain et de la façon dont la trace va à l'essentiel, je sens que ce que je projette de faire risque d'être le plus gros effort jamais vécu par mes jambes. Mon père me suit en assistance, ce qui amplifie la réjouissance de l'arrivée aux ravitaillements, ainsi à leur approche, je me sens léger. Le cerveau à ce quelque chose d'incroyable, les jambes lourdes s'évanouissent instantanément avec l'excitation. Ce quelque chose qui nous permet de courir comme un lapin à l'approche d'un proche, d'une arrivée ou d'un ravito... Je me demande si je peux leurrer mon esprit dans les coups durs pour reproduire ces sensations, mais ça ne marche pas comme ça...



Au bout d'un moment sur ce type de course, on se retrouve à ne voir et côtoyer qu'une trentaine de coureurs qui sont dans les mêmes allures. Ainsi je me retrouve, au-dessus du trois ou quatrième sommet avec un anglais, un espagnol et un suisse à partager le thé qu'un chinois nous propose, son thermos (oui, oui) passe de main en main alors qu'on échange , c'est un beau moment. On arrive au Pla d'Estany ou mon père arrive en speed après une heure de rando, ayant failli me louper de peu. Ça me rebooste pour le Comapedrosa qui domine de sa verticalité tout le pays, une raide ascension s'engage, 1000m. Avant le raidillon final, le pierrier s'adoucis pour nous dévoiler une immense arène tapissée de névés qui nous encerclent de ses pics. Le soleil pile en face perce les nuages blancs pour s'éclater dans la cuvette, avec ses rayons bien dessinés. La vision est proprement divine, j'ai comme l'impression que quelqu'un la haut me fait un clin d'œil, je lui parle un peu. J'attaque le dernier raidillon le sourire aux lèvres pour rejoindre l'arête au son de la typique cornemuse du brave mec qui passe des heures là-haut à accueillir les coureurs au sommet d'Andorre de ses mélopées surréelles. Là-haut c'est vision pano sur toute

la principauté. La descente est belle et passe par un lac entouré de névés en entonnoir que l'on traversera prudemment. Au refuge le bénévole m'apprend que la Belgique bat le Brésil. Ça me fait rire, je suis loin de m'en réjouir, c'est comme si cette info venait d'un autre monde. La nuit tombe, sur cette arête en U herbeuse joignant proprement deux sommets arrondis, au clair orangé du crépuscule nous sommes trois à nous lier avec deux français, tacitement déterminé à traverser la nuit ensemble à mesure que nous discutons.
La descente vers Margineda, la base de vie, me parait d'une longueur défiant toute estimation. Ça chauffe sur ces 1200m d- vertigineux, la nuit enlève les moindres repères, je cours sans montre, je n'ai d'info que les 5 mètres en face de moi, ce trou vertigineux essaie de jouer avec ma patience à mesure que je m'engouffre. J'entrais en mode automate, quand soudain deux frontales ! Les camarades Fred Lomré et Pierre Eyen aux avants postes patientaient là, à somnoler dans les fourmis, guettant mon passage pour finir le dernier quart d'heure de descente avec moi. Tant d'attention et une telle escorte m'électrise. Merci les gars pour ce moment.



Je reprends du plaisir à finir la pente avec eux. Je réveille mon père qui dormait dans la voiture, il est 4/5h, l'heure dure pour l'assistance ! Une heure de pause, convenue avec mon compagnon de nuit, l'autre restera plus longtemps pour se soigner les pieds et se reposer. Là, je me refais une santé, me lave, recompose mon sac sous les conseils avisés des deux vétérans qui m'ont tiré dans la descente. Je ne dors pas, j'aurais sûrement dû, mais j'ai la volonté de repousser un maximum l'échéance du sommeil à ce moment-là. On repart à deux dans l'aube qui se dessine à mesure que nous remontons dans le massif.
Le matin fut très difficile. Je suis pris de somnolences, jusqu'au ravito suivant, Coma Bella, pour contrer j'me met un petit coup de fouet et cours, distançant ainsi le compagnon. A ce ravito du 86e, les lits de camps occupés mettent fin à mon hésitation de sieste, je repousse. Je décide d'utiliser mon atout pour le col de 1200m ralliant le Pic Negre, la musique. Les albums de Still Corners et The Blaze me transcende, l'effet est immédiat, j'arrive en haut après une longue ascension à bon rythme, en évasion complète. Je fais connaissance dans la descente avec Frederic, un autre Belge. Puis trouve un nouveau groupe avec deux jeunes qui me redynamise, j'me sens bien avec eux, on se ressemble sans se connaître. Je les laisse prendre de l'avance à Claror, car je pratique une chirurgie charcutière à coup d'épingle de sureté de dossard sur mes nouvelles ampoules dues à un mauvais changement de chaussette à Margineda. En repartant, ma volonté s'effrite, le sommeil, la douleur prennent peu à peu le dessus. Je sens que j'entre dans une nouvelle dimension, solitaire et mentale.

<u>La tempête</u>
Le tonnerre me sort de ma somnolence. Un léger crépitement pluvieux vient accompagner la musique des pas. Le crépitement devint grésillement, puis bourdonnement, puis tumulte, puis vacarme. On s'équipe, prêt à tout accepter. La grêle étoffe l'orage de son martèlement glaçant. On se poste sous un pin dégarni, aux aguets d'une accalmie, car nous craignons la foudre sur le secteur dégagé qui se présente en bas du col. Nos corps fument, puis l'eau s'infiltre et s'empare de nous, l'adrénaline grimpe, la sensation d'être un animal chétif piégé dans un environnement hostile vient balayer celle du conquérant des montagnes que l'on arborait quelques instants avant. En vingt minutes, nous sommes passés d'un monde à l'autre. Nous ne pouvons pas rester là, je comprends tout doucement que rien ne va se calmer, et que l'enjeu des choix qui arrivent commence à dépasser le simple inconfort ... La grêle claque douloureuse, les corps tremblent de plus en plus perceptiblement, je vois mon compagnon indécis, transi, je lis dans son regard une sorte de profondeur crue et défiltrée, une sorte de pureté désinhibée, franche. A ce moment un souffle s'empare de moi et balaie la nuit blanche que j'ai dans les dents, la fatigue et la douleur. Il faut bouger. Toujours effrayé par la perspective de traverser cet immense pâturage à découvert, par cette phobie viscérale du foudroiement, je lui dis de rester là et part dans la forêt à la recherche d'une proéminence rocheuse, d'un abri naturel. Là je constate l'ampleur de l'intempérie, l'environnement se défigure, l'eau coule sur

tout le versant sans lit discernable, la grêle s'amoncelle pour donner une teinte blanche morne à la flore verdoyante, le balisage de la course est emporté. J'erre ainsi, seul sous les éléments déchaînés à une allure galopante poussé par la peur. Un rocher. Trop petit. Je trébuche dans les torrents traîtres. La grêle mitraille mes joues et mes mains. Je reviens sous le sapin. Le prochain ravitaillement est 7km devant, en haut du col, je convaincs mon compagnon que c'est la bonne décision, bouger et scruter le décor pour dénicher un abri. Vient le moment redoutable de la traversée du pré de 500m, nous nous offrons un sprint incroyable et rien ne peut m'empêcher d'être parcouru d'un frisson indescriptible, j'appréhende chaque instant. A chaque tonnerre je suis rassuré de ne pas être dessous et le grondement menaçant qui suit suffit à me décharger un souffle intense, compact, de l'adrénaline en bloc. Je me sens vivant. Une cahute apparaît à nos points de mire, nous forçons l'entrée. C'est un ramassis de berger abandonné, on s'y tient accroupis, mais le toit offre déjà un réconfort significatif. On y restera une heure à accueillir d'autres égarés pour finir serrer les uns aux autres, en manquant de place, à une quinzaine. Ça devise en anglais, catalan et français sur la décision à adopter. On apprend que la course est arrêtée. La meute sort. Se replonger dans le cataclysme ambiant provoque une décharge crispante, la respiration ventile pour absorber le choc. J'ai un besoin fou de cavaler, pour récupérer de la chaleur naturelle. Je ne lâche pas le coureur Andorran guide improvisé d'une semelle.

Cette descente fut un vrai blast. Le coureur et moi forçons l'allure, ça ne suit pas, mais qu'importe, c'est simple il faut descendre en suivant le GR. Nous longeons une rivière de montagne au débit disproportionné, soudain, l'image de cette cavale avec ce coureur, à une allure insoupçonnée et une foulée sûre et agile dans ce décor proprement dantesque, sur ce sentier devenu ruisseau, m'apparaît comme esthétiquement sublime. Je me rends compte que je vis un instant sublime, qui me restera à jamais. Aucune pensée n'interfère, l'instinct et la spontanéité s'empare de nos gestes, de pierre en pierre, léger et rapide, le corps forci par déjà deux jours et une nuit de sautillements montagneux. C'est incontrôlablement grisant. Il n'y a pas vraiment de mots. Des hélicoptères arrivent du bas pour observer le val en quête de cas isolés en danger. Je veux m'emparer de ma caméra pour la mettre dans ma bouche et filmer une des meilleures cavales de ma vie. Absente. J'avais pris des plans dans l'abri, la caméra a dû se perdre dans l'agitation. Je goûte à l'amertume de la perte des images capturées pendant l'aventure. Mais elles sont ancrées en moi, j'ouvre deux fois plus les yeux pour m'abandonner à cette dernière descente pleinement. Cette Ronda m'a éclairé sur une partie de ma nature, et cette fin m'a offert de vivre des moments de solidarités, une leçon de montagne et un climax final mémorable, malgré la contrariété d'une fin précipitée. L'organisation nous récupère aux points de chutes en vallée. Retour à la réalité. Une pizza et une bière sous le nez en retrouvant le festoyant groupe d'ami au resto de la place d'Ordino me déboussoleront complètement.

On travaille tellement à repousser l'arrivée du confort



dans notre esprit en courant, à le bannir, à ne le concevoir qu'une fois la boucle terminée, que je ne le comprends pas dans un premier temps. Au fil des bouchées, des gorgées, je me mets à savourer. Je crois que je réalise que cette fin imprévue elle fait partie du jeu. A partir du moment où j'ai vécu des situations mémorables, traversé des émotions profondes et appris de nombreux enseignements dans une longue conversation entre mon corps, la montagne et moi, la contrariété d'une fin avortée pour des raisons tout à fait valides devient anecdotique. Je ne suis pas déçu. Je m'accommode à l'expérience vécue sans envier les scénarios envisagés, en me disant que rien n'est prévisible. Que la course de montagne est une histoire de présent qui coule et d'acceptation.

Renaud

Il n'y avait pas que la Ronda, il y avait aussi le Celestrail : 83 km. William était de la partie et nous raconte son aventure …

« Celestrail », quel joli nom pour une course en montagne ! Un mardi soir d'octobre à Trasenster, Renaud (celui qui a terminé la SwissPeak) me parle de l'Andorra Ultra-Trail et de sa célèbre Ronda del Cims. Curieux et intéressé, je navigue illico presto sur le site de l'événement dès mon retour de la Casbah. Il y a également une distance de 83 km avec 5000 m de dénivelé positif, le fameux « Celestrail ».

Un nom enchanteur pour un coureur céleste, un kilométrage abordable pour une première expérience sur une course plus longue et un massif montagneux différent des Alpes, tous ces ingrédients m'encouragent à m'inscrire. J'en reparle à Renaud, il est chaud patate pour y aller. Anne, celle qui truste les podiums, se joint à l'aventure. Nous voilà donc début juillet en Andorre.

Ma course démarre le samedi 7 juillet à minuit. Le départ des deux compères sur les autres distances et la victoire des Diables rouges contre le Brésil me motivent considérablement. Les animations folkloriques (groupe de percussionnistes, des géants, un homme-torche, des confettis et un feu d'artifice) donnent un véritable coup de fouet mental. J'ai des fourmis dans les jambes, les secondes avant le top départ semblent interminables. Enfin minuit ! C'est parti !



Les frontales s'allument, la transhumance de traileurs avale les cinq premiers kilomètres roulants du parcours. Après cela, les sentiers monotraces et les premières difficultés font leur apparition. Malheureusement, j'ai opéré un départ trop prudent. Je me retrouve dans la masse de coureurs. Des bouchons se forment à la vue d'un caillou, d'une racine ou d'un mini passage à gué. Pourtant, ces chemins ne constituent aucune gageure technique. Heureusement que des belles montées raides viennent nous égayer. Bref, j'ai l'impression de faire du surplace. Je décide donc d'accélérer la cadence, car j'en avais marre de ronger mon frein.

15e kilomètre, trois heures de course, premier poste de ravitaillement, je ne m'y attarde pas trop et j'entame rapidement la montée vers le refuge de Comapedrossa puis le Pic de Portella de Sanfons. Une fois passé au-delà de 2000 m, j'enfile vite une couche supplémentaire pour pallier la fraîcheur nocturne. Au même moment, je contemple un magnifique spectacle qui se déroule juste sous mes yeux : le serpentin de frontales qui déambule dans les sentiers escarpés et la couleur rose du jour qui se lève subtilement sur la ligne d'horizon. La vue sera encore plus belle au sommet du pic de Portella de Sanfons.

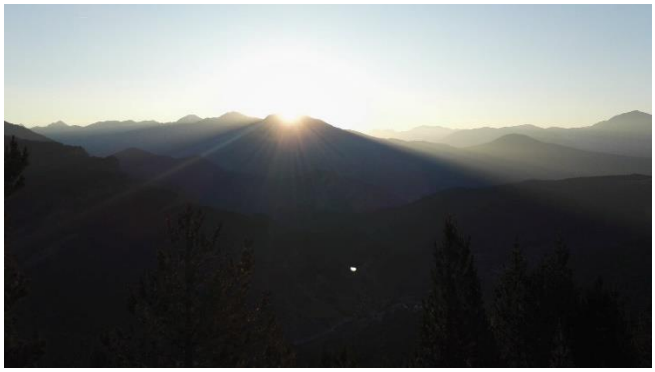
La nuit s'estompe petit à petit et laisse sa place à une journée qui s'annonce radieuse. Pendant ce temps-là, je me délecte des sentes sur les crêtes qui délimitent la frontière d'Andorre avec l'Espagne. Les premières lumières de l'aube facilitent la tâche des coureurs dans les descentes techniques et humides, sans oublier la montée d'une piste rouge, qui mènent au ravitaillement du Coll Botella. Je viens de boucler 30 km et je suis frais comme un gardon. Je m'alimente et je m'hydrate convenablement. Je profite du WiFi pour réveiller Gada (le père de…) dans son sommeil via un petit message par Whatsapp.



Je repars sur les sentiers pour rapidement m'arrêter, car une superbe scène se produit devant moi : le lever du soleil. Notre astre jouait à cache-cache avec les montagnes. Lorsqu'il a décidé de sortir de sa cachette, aucun nuage n'a osé perturber l'éclat de ses rayons sur les monts et les

vallées de la principauté pyrénéennes. En termes de paysage, ma course est d'ores et déjà réussie.

L'horloge tourne, ça serait bête d'être arrêté par la barrière horaire pour avoir trop contemplé les paysages andorrans. Il est donc temps de descendre vers la base de vie d'Escaldes qui se trouve dans le fond de la vallée, juste à côté d'Andorre-la-Vieille. Le début de la descente est plaisant, mais c'est plutôt l'inverse pour la fin : tronçon de 3 km sur une sorte de piste cyclable le long d'une rivière pour rejoindre Escaldes. Il est 8 h 15 du matin, je me pose à la base de vie. J'en profite pour me changer complètement avant de repartir. 43 km, la forme est toujours bien présente.



Malheureusement, les kilomètres qui suivent ne constituent pas la plus belle partie du parcours. Je leur décernerai plutôt la palme du tronçon le plus moche, traversée de la ville d'Escaldes et montée sur une sorte d'ancienne voie pavée complètement déchaussée. Heureusement, la suite sera d'un tout autre acabit. En effet, la trace nous mène dans la vallée du Madriu (là où Anne et Renaud ont été arrêtés) puis nous fait monter par un sentier en balcon au Coll Jovell. Bref, l'organisation s'est rattrapée sur ce coup-là.

Une fois passé le sommet, nous entamons une partie plus roulante. Elle surplombe la vallée principale d'Andorre. C'est reparti pour des belles vues. De temps à autre, nous traversons une zone plus boisée. Avec le beau temps en supplément, cette portion, a priori monotone, ne dérange pas tellement les participants. Elle permet même de calmer les organismes.

Par contre, à partir du 64e kilomètre, le profil devient plus accidenté. Les montées sont pentues et les descentes engagées. Nous repartons sur un trail aux caractéristiques andorranes : droit dans la pente et morceaux techniques à gogo. Je commence enfin à ressentir mes jambes. Les autres coureurs grimacent, mais tout le monde s'encourage.

Pendant que les autres semblent vivre un calvaire, je prends mon pied dans ces tronçons raides et techniques. Les montées bien pentues avant et après le Coll Cauba m'égayent. En outre, les paysages sont, pour ne pas changer, magnifiques. Les bornes et les minutes défilent, c'est souvent le cas quand on s'amuse. J'arrive au pied de la dernière grosse difficulté : l'ascension du Coll d'Aranes.

La première moitié de la montée est raide, la seconde adopte un profil plutôt vertical. Tout le monde s'aide de ses bâtons. Ces 500 mètres de dénivelé positif sur trois kilomètres ne laissent personne indifférent. Chaque coureur atteint le sommet exténué. L'orage se fait entendre au loin, on ne s'attarde pas trop au dernier ravitaillement. Maintenant, c'est parti pour 9 bornes de descente avant de rejoindre l'arrivée à Ordino.



Je descends à toute vitesse dans les sentiers techniques à travers les bois et les alpages. Il est passé 16h30, j'aimerais bien être à Ordino pour l'apéro. Moment qu'on ne peut retarder pour aucun prétexte, c'est étoile qui m'accompagne depuis le début de la course sous la forme d'un petit dessin accroché à mon sac qui me l'a dit. 52 minutes plus tard, je franchis la ligne d'arrivée satisfait de ma course. Seul bémol, j'ai encore faim… J'aurais dû m'inscrire à la Mitic (112 km et 9700 m D+). Partie remise, car j'en connais deux qui ont envie de fermer la porte.

Les rêvasseries du Hogon



Fernand Maréchal alias « le Hogon » est notre Jean-Luc Fonck à nous. Bien qu'il soit à « la tête » de l'ASBL Solidarité Dogon, cela ne l'empêche pas de rêvasser à un monde meilleur et de sortir sa plus belle plume pour l'exprimer. Un vrai phénomène !

On a beau vieillir, on a quand même du mal à devenir malin. Même si, depuis le biberon, on n'a manqué aucune occasion de faire le malin. En chialant au moindre obstacle placé sur la route de son trotteur. En matraquant à coups de pelles ses camarades de bac à sable. En choisissant le discours anarchiste à l'aube de l'adolescence. En roulant des mécaniques devant des belles pas vraiment en pâmoison. En enfilant le costume cravate pour des réunions qu'elles soient de comité de quartier ou de conseil d'entreprise. En décrétant, envers et contre tout, qu'on a toujours raison. En oubliant, tout au long de son chemin de petit bonhomme, qu'on a rarement vu venir la tempête. Et presque jamais su surmonter ses états d'âme. Tellement fatigué de quelques réussites et de beaucoup d'échecs, pour échouer quand même sur la rive de la mer de sérénité. Enfin, presque...

Rebelle un jour, rebelle toujours. Le reflet de notre beau miroir. Les autres diront : grognon un jour, grognon toujours. Soit. Mais, à vrai dire, si on n'est pas soit "pour" ou soit "contre", on ne voit pas l'intérêt de continuer à disserter. Alors, une fois de plus, camarades de la course à pied, me voilà à battre le chaud et le froid.

Commençons par le meilleur. Au moment d'écrire ces quelques lignes, j'apprends que l'équipe des « Lucioles » et « Courir le plaisir » ont décidé d'organiser une grande fête de la course à pied à Olne pour le quarantième anniversaire du groupe cher à Félix Mordant. Et ceci au profit de notre association "Solidarité Dogon" qui continue à développer et soutenir des projets humanitaires au Mali. Voilà qui fait chaud au cœur quand, le plus souvent, la démarche solidaire se heurte au mur de l'indifférence.
Cela nous réjouit au point que nous ne terminerons pas par le pire mais simplement par une envie de sourire. Tout en restant dans le monde de la course à pied. Ici, le calcul n'est pas solidaire mais plutôt égoïste. Ainsi, dans un challenge dont je ne sais plus le nom, une course annulée doit être absolument remplacée par une autre pour que les concurrents ne perdent pas les points qu'ils espéraient engranger en vue du classement final. On ne sait jamais...que la justice pourrait finalement s'en mêler.

Par ailleurs, dans des équations qui m'échappent forcément, l'organisme qui "chapeaute" les trails organisés en Belgique, distribue non seulement des points mais aussi un pourcentage de réussite, comme à l'école. Evidemment, moi, je suis dans le coin, avec un bonnet d'âne. Même pas 40 %. Aucune chance de rattrapage.

A 70 ans, j'encaisse mal ! D'autant que l'année prochaine, il ne sera plus question de se présenter au départ avec des chaussures sales, un t-shirt en coton et sans bas résille. Heureusement, la mise en place d'un alcotest a été reporté à 2020. Ce qui nous donne peu de temps mais sans doute assez pour préparer un monde meilleur...

Off vélo – on tour de France

Certains disent que lorsqu'on n'est plus capable de courir convenablement, mieux vaut enfourcher sa bicyclette !
Ben finalement, c'est bien vrai !
C'est ainsi qu'accompagné de Glacé et Grand Parrain, nous partîmes à l'assaut des grands cols alpins du côté de la vallée de la Maurienne.
Au programme, je vous aurais dit : « du vélo, des montées, des descentes, du soleil et quelques arrêts apéros » mais mes 2 comparses en avaient décidé autrement !
Ils m'avaient prévenu que l'hydratation et la réhydratation étaient très importante mais à ce point-là !



Bref, la prochaine fois, je pense que je sélectionnerai mieux mes coéquipiers d'aventure 😊
Mais tout ceci nous écarte du plus important ... nos belles randonnées vélo 😊
C'est le dimanche 4 août sur le coup de 9h26 que nous quittons le petit village d'Hodbomont avec le carrosse royal de GlaCé plein comme un œuf (mais non pas GlaCé, le carrosse) et surtout avec nos vélos, belles machines de guerre !
Le trajet se passe bien (merci de vous inquiéter pour nous). Nous arrivons à notre logement RB&B situé à St Jean de Maurienne ... dans la vallée comme on dit ! Franchement, c'est pas très joli ! Une belle usine crachant une jolie fumée noirâtre ...et qui s'époumone, on se croirait à S'raing !!! Au point que Gparrain a installé sa paillasse dans le living et retiré la pile de la pendule…

Bref, une réunion, que dis-je un briefing s'improvise afin de visualiser notre parcours du lendemain mais il fait trop chaud et les bouteilles de pils de succèdent ... des 75cl bien entendu ... on n'est pas des chochottes !!! Je tente de raisonner mes coéquipiers mais rien n'y fait !!!! Bref, il sera simple de s'endormir, ou de s'effondrer…
Lundi 5h58, le réveil sonne, le réveil est dur mais il faut assumer !!! Gparrain sonne le clairon, quand on est vieux on dort moins… Le départ est prévu à 7h pétante !
Direction Valloire et son célèbre col du Galibier ... mais avant ça il faut se farcir une quinzaine de kilomètres dans la vallée en faux plat montant, puis le col du Télégraphe (12km de montée à 7% de pente moyenne avec un passage à 9,7% sur la fin). C'était pour moi une grande première, je n'avais jamais monté aussi longtemps ! Mais ça s'est bien passé, je m'inquiétais plutôt pour mes poursuivants…Pourtant c'est bien moi qui enfourche l'enclume de chez BTwin.
Arrêt devant la plaque indiquant le sommet du col, c'est une pratique courante chez le cycliste ! A croire qu'il faut absolument prendre la photo pour montrer une preuve de notre passage 😊

On met ensuite le cap sur Valloire (4km en légère descente) puis on attaque le gros morceau de la journée avec la montée du Galibier (18km de montée à 7,2% de moyenne et des passages à plus de 9 voire 10% sur la fin !). Le début du col est moyen niveau paysage car on passe dans plusieurs petits hameaux et la pente n'est pas trop élevée ... mais ça se corse sur les 7 derniers kilomètres, ça devient plus pentu ... heureusement que les 2 photographes



présents sur les derniers kilomètres nous permettent de sourire et d'un peu oublier la souffrance sous le cagnard ... le dernier kilomètre est ... difficile 😊
Mais bon, faut souffrir pour être beau (d'accord avec vous, je n'ai pas assez souffert dans ma vie !).
On arrive enfin au sommet (2.642m) ! Il y a un trafic de dingue ! Des voitures, des motos et des vélos ... électriques !!! Chouette de voir des « personnes âgées » au sommet avec leurs vélos électriques (fameuse invention ce truc-là) ! Pour Gparrain l'échéance approche. Dans 10 ans, il en achète un.
On pause pour la photo et surtout, je sors la bouteille de Céleste que j'avais embarquée dans mon sac à dos sous le regard médusé des sportifs.
On re pause et on se réhydrate ... on fait un peu le buz avec la bouteille et un « champion du monde » se dévoue pour goutter cet excellent breuvage !
Après, on fait demi-tour et on descend ce qu'on vient de monter ... c'est con hein !!! Mais cela va franchement plus vite…comme GlaCé n'est pas très rapide en montée il file comme l'éclair en descente ☺
Freinage d'urgence…On en profite pour faire une pause terrasse à Valloire, deux grandes blondes bien fraiches chacun, on enfourche nos bécanes pour un autre apéro dans la vallée … la suite … arrivée à notre camp de base pour ... nous réhydrater ... ils sont fous mes coéquipiers ... inutile de vous dire qu'on n'a pas eu dur de s'endormir, comme chaque soir en somme… Le même somnifère.

***Jour 2** ... réveil à ... 5h58 !! Clairon et tiré par les pieds…*



dures dures les vacances, mais bon on est venu pour découvrir des paysages de montagnes.
Le programme du jour : Lacets de Montverniers (18 virages, 3km à 8,3%), Col du Chaussy (14km à 7,3%) et pour finir, le Col de la Madeleine (19km à 8%).
Personnellement, c'est la journée que j'ai préférée car les 2 premiers cols, moins connus sont magnifiques, surtout la fin du col du Chaussy. Une petite route entièrement refaite avec un très beau paysage et surtout ... elle n'est pas prise d'assaut comme le Galibier !
On y fera même une petite halte pour apprécier l'endroit.
Puis direction le col de la Madeleine qui passe par St François de Longchamps ... pour ceux qui connaissent 😊
Au sommet, pause réhydratation ... au coca :-) puis on redescendra dans la vallée pour casser la croute ! Sauvés par la crainte de l'orage nous fuyons l'approche du Glandon….Ok c'est vraiment son nom à ce col…
La journée fut bien remplie et le repos s'impose ... inutile de vous dire que six bouteilles de Célestes moururent ce soir-là ...
***Jour 3** : réveil à ... 5h58 ! Je n'en peux plus de me lever aussi tôt mais je n'ai pas le choix car Gparrain fait irruption dans ma chambrette.*



Au programme : le Col du Glandon que nous avons prudemment évité la veille (21km à 7,2%) ... ça ne paraît pas être très hard mais il faut savoir que la route n'est pas très pentue au début, qu'elle est plate voir légère descente pendant 3km (au km 13) et que les 3 derniers km sont à 11% de moyenne ... sans oublier que les 4 kilomètres précédents (les 3 derniers) sont à 9% de moyenne ! donc une montée « cool » au début mais de plus en plus hard sur les 7 derniers kilomètres.
Au sommet, petite photo, puis on met le cap du côté du col de la Croix de Fer ... on ne fera que 2,5km, c'est la distance entre les 2 sommets puis ... Rephoto et récompense apéritive. Le temps est magnifique, le soleil brille, on contemple la vue « MAGNIFIQUE », on se tape une bonne tarte aux myrtilles, un café, séance bronzette et causette ... puis ... on repart ... descente du col de la Croix de Fer et direction notre camp de base !

Faut pas trop traîner car nous devons quitter notre logement pour 17h !
On met le cap sur Charbillac et les célèbres chambres d'hôtes « Le Cairn » d'Amélie et Galopin ...Fils et belle fille du célèbre Mercator
C'est situé dans la Champsaur (ou Chaussure) ... une très belle région de moyenne montagne, près du lac du Sautet et pas trop loin du célèbre lac de Serre-Ponçon.
Nos « retrouvailles » avec nos 2 amis Célestes sont chaleureuses, la bière éponyme coule à flot ! On fait connaissance avec les autres hôtes (français et italiens). Nous passons une agréable soirée ... nos hôtes sont supers sympas et nous demanderons pardon pour notre soirée un peu trop arrosée et bruyante 😊



On passera la nuit à la belle étoile, dans la pelouse, juste en-dessous de leurs fenêtres (ouvertes) en sirotant le dernier du dernier :-) et en refaisant le monde ... on n'a pas essayé de compter les étoiles qui étaient trop nombreuses et surtout parce que notre cerveau manquait de lucidité 😊
L'endormissement est facile 😊

Les oiseaux se chargeront de nous réveiller mais la fatigue des derniers jours et le fait de prendre le petit déjeuner à 8h00 nous permet de rester au lit ... que dis-je ... dans nos sacs de couchage !
Il est tout doucement tant de ranger nos sacs car le ciel change et devient grisâtre !
Nous décidâmes sagement de visiter le coin en faisant une petite rando conseillée par Galopin (19km – 1375m D+) ... un aller-retour vers le col du Cendrier (2.175m).

L'endroit est verdoyant, des petits sentiers très agréables ... puis la pente se fait de plus en plus raide, sauvage et minérale en vue du sommet ... Nous y sommes ! Juste le temps de faire une photo puis la pluie fait son apparition ... quand je dis la pluie, ce sont de belles gouttes qui deviendront de belles grosses gouttes ...Nous déboulons dans la pente en mode trail, nous terminons les pieds dans l'eau qui ruisselle dans les petites ravines, c'est finalement agréable ... Elle est tiède.



De retour au village, on fera une petite trempette dans le bac municipal 😊
Après ? apérossss et préparation du parcours vélo du lendemain ... le temps se remet tout doucement, sec et lumineux.
Quand à la chambre d'hôtes ... on y est bien, les tenanciers sont sympas, leurs filles se chargent de l'animation ... bref, on est bien 😊 *GlaCé fait honneur (ou horreur) au Génépi qui trainait sur l'armoire, la bouteille est dans la bulle à verre et GlaCé dans la sienne…*
Nos connaissances de la veille ont changé (c'est le principe 😊 *... la nuit en chambre est un peu plus compliquée !!! Je dois partager le lit conjugal avec Grand Parrain !!! Bref …*
Dernier jour de rando vélo ... 90km et 2.000m D+ dans la superbe région du Champsaur 😊
On est passé par de très jolis paysages, dans de magnifiques villages de la France profonde ... bref une rando à refaire tellement on a aimé 😊
Ah oui ! Nous sommes passé par le col du Noyer (1er cat au TDF) que Grand Parrain a gravi sur grand plateau car sa bécane l'a laissé tomber juste au pied du col câble de dérailleur cassé…Il est rentré à la base sur son vélo. Un grand champion ... dommage que les hôtesses n'étaient pas là pour l'embrasser au sommet ... il l'aurait mérité 😊 *Nous mangeons un repas simple et délicieux sous l'œil goguenard d'automobilistes ventripotents, envieux de notre performance.*
Voilà ! Notre séjour touche à sa fin ... le bilan ... 348km parcouru en vélo ... 8475m D+ bouffé et ... 19km de rando avec 1375m D+ ... et 47 bouteilles de bières locales et autres 75cl ... et 2 cruches de vin blanc 😊
Une bien belle semaine dans l'esprit céleste…Avec d'agréables camarades …il est donc possible de transposer cette ambiance sur Bicyclette, cela promet encore de belles années le nez au vent 😊

La PDM attitude

Qui connait la mentalité des habitants d'un petit village sait qu'il faut du temps pour faire partie des leurs... Je suis arrivé à Soiron en 1971, je n'avais pas encore 3 ans... Mes parents sont toujours restés les liégeois et moi, le fils des liégeois pour ceux de leur génération...

Olne est un petit village, mais c'est ma capitale de course à pied, j'y ai grandi au rythme des courses, au rythme des fêtes, certes un peu moins depuis la disparition du Chalet mais tout de même...

Il m'apparut, dès lors, tout-à-fait naturel de proposer mon, notre aide pour organiser leur anniversaire...

Quarante ans qu'ils prennent du plaisir à nous faire courir, ça se fête...

Les Lucioles n'ont pas lieu cette année, vous savez pourquoi... mais avec cette équipe phénoménale au chômage technique, je me suis dit qu'on pouvait les aider sans pour autant faire d'autres Lucioles...

Là, n'est vraiment pas le but... Le but, c'est de prendre du plaisir ensemble, de faire perdurer cet esprit de générosité... et si on récolte quelques deniers pour le Mali, c'est tant mieux...

Je remercie d'ailleurs les Olnois d'avoir marché dans la combine...

Et oui, Olne est un petit village, je ne serai jamais vraiment olnois non plus... Mais qu'importe, c'est le club de mon cœur même si, au contraire d'Amélia, je n'y paie pas ma cotisation...

Tiens vous avez remarqué, il n'est nullement fait mention de coureurs célestes dans l'équipe des bénévoles, ni de ligne 69, ni de olnois, ni d'autre corporation, juste d'un groupe d'amis qui prennent du plaisir à être ensemble avec un but commun...

Trail du pays de herve

Il existe une multitude d'organisations « trail ». Avec un calendrier méga chargé !!!
Vous me direz que cela permet de pouvoir faire son choix plus facilement, selon son envie.
S'il est bien un trail à ne pas manquer c'est celui organisé par Fernand Maréchal « le Hogon » comme on l'appelle dans la communauté Céleste.
Ici, pas de trail bling bling ! Non ! Ici, c'est la simplicité … comme celle de l'organisateur. C'est de la générosité … comme celle de l'organisateur. Une sorte de trail « à l'ancienne » !!
Certes, il y a un dossard, un chrono mais ici, ce n'est pas le plus important !



Le plus important est de pouvoir se retrouver pour boire de bons verres une fois la ligne d'arrivée franchie !
Il faut dire que le cadre est très … vintage !
Un chapiteau plus âgé que la plupart des participants …



Un comité des fêtes (celui de Julémont) au taquet pour animer le bar ….



Des bénévoles aux grands sourires …
Tous les ingrédients sont réunis pour faire de ce beau samedi 22 septembre 2018 une belle réussite.
Les participants ont eu le choix entre 2 distances : 12 ou 32km avec des passages du côté d'Aubel, Val Dieu, Warsage … bref que de beaux endroits bucoliques !
Et aux dires des traileurs, le parcours valait la peine d'être … parcouru 😊



Et ce n'est pas Betrail qui dira le contraire 😊
Et pour ceux qui ont loupé ce moment de fraternité, il suffisait de regarder les visages des finishers, il vous sera possible de mettre le cap sur le petit village de Julémont en 2019 !

Chapi

Trail des passerelles de Monteynard

L'Amicause sur les Passerelles de Monteynard

Cette année, des Amicauseurs s'étaient donné rendez-vous aux trail des Passerelles de Monteynard, organisé en région Auvergne-Rhône-Alpes, pile-poil 30km au sud de Grenoble.

Nous nous sommes inscrits sur deux distances : les uns sur le 40km avec 2200 de D+ et les autres sur le 67km avec 3700 de D+.

Notre départ des 40km, prévu à 8h du mat au bord du lac, est retardé d'une heure à cause d'une zone orageuse qui nous aurait copieusement arrosés, voir allumés ! Alors, c'est vrai, on grelotte un peu en tee-shirt. Surtout que la météo n'avait pas vraiment prévu çà. Mais, une fois le départ donné, il n'aura pas fallu 10 minutes pour que nous commencions déjà à avoir trop chaud.Et les quelques-uns qui avaient une seconde couche l'enlèvent pour ne plus en avoir besoin le reste de la journée.

Nous sommes 1400 participants au départ qui s'organise en deux vagues afin d'éviter les bouchons à



la première passerelle. Le lac de Monteynard fait 10km de long et a été équipé en 2007 de deux passerelles himalayennes qui franchissent deux bras du lac. Avec 200m de long et plus de 100m de hauteur, ces passerelles sont une véritable prouesse d'ingénierie.

Première passerelle : ma coéquipière est accrochée à mes épaules, les yeux fermés. Vertige aigu.On avance à la queueleuleu. Ça bouge, ça crie et surtout, ça rigole beaucoup. La liaison avec la seconde passerelle est plus facile avec peu de dénivelé. Mais nous savons qu'après, les choses sérieuses commencent. Nous attaquons l'ascension du Sénépy (que beaucoup hallucineront en « Génépy »). C'est vrai, ce n'est pas de la haute montagne. N'empêche pour plusieurs d'entre nous, c'est un premier contact avec celle-ci. Alors, on monte à son rythme et on se soutient.

Arrivés sur le haut du Sénépy, la fatigue et la chaleur se font bien ressentir. Le ravitaillement bien fourni est apprécié à sa juste valeur. Nous y retrouvons par le



plus grand des hasards Renaud, un Amicauseur parti bien plus tôt sur le 67 et qui en a déjà fait plus de 45.

Nous attaquons la descente pour revenir sur notre trace à hauteur de la passerelle du Drac que nous franchissons pour la seconde fois. Le fan club, la famille, les enfants et les amis sont là pour encourager. Ça fait chaud au cœur. J'ai cru voir l'une ou l'autre larme ;-)

L'Amicause évolue désormais en deux groupes avant le dernier passage sur la passerelle de l'Ebron. Le dernier ravitaillement, au pied de la dernière côte, est situé en plein cagnard. Il fait véritablement malade de chaud. Des trailers sont couchés un peu partout. Certains blancs comme des linges, entourés de secouristes. D'autres qui tentent de récupérer comme ils le peuvent. Nous attaquons la dernière difficulté. La chaleur et les terrains secs font mal, très mal. Nous avons tous un coup de mou mais l'arrivée se fait tout doucement sentir. Ensemble, on y arrivera.

***13** au départ, **13** finishers. Merveilleux ! Ce trail des Passerelles aura finalement été pour nous un superbe moment de groupe, d'entraide et de soutien.*

La journée se clôtura par une pizza party avec la famille, les enfants et les amis venus nous encourager.

Pour les Amicauseurs,

Rossi

Le temps des talus

Talus : mot rébarbatif, signifiant la montée lente et pénible, interminable, obligatoire, la souffrance, la chaleur, l'entraînement brut et brutal à la montagne, les douleurs dans les cuisses, les glissades, les pierres, les racines mais surtout une belle aventure sportive et conviviale pour se préparer aux sortie dans les alpages

Dix ans peut-être que les sept mousquetaires de la Transpy s'y étaient réunis pour la première fois afin d'affuter leur condition physique. Télé Vesdre nous y avait d'ailleurs surpris

Puis Pdm et Marsu ont rendu l'exercice incontournable en vue des 320 kms de Petite Trotte à Léon qu'ils gagnèrent

Mais de quoi s'agit-il ? D'une trace de 3,5 kms, et retour par le même chemin, donc 7 kms, cumulant un max de dénivelé positif sur un minimum de distance. 700m de D+, pour 7kms, à courir en 1h-1h10'

Liberté totale, chacun arrive à son heure, 8-9-ou 10h et effectue une, deux ou trois rotations. Comme nous nous croisons, les groupes se font et se défont suivant l'humeur et la forme du jour (ou de la cuite de la veille)

Les fusées, le mors aux dents, dévalent la Grande Saute, toujours glissante sous la pluie ou par temps de sécheresse, s'agrippent presque à genoux pour gravir le Paint Ball, serpentent entre des trous de blaireaux et cueillent des mûres dans les haies lorsque c'est la saison

Les autres, les tâcherons, s'accrochent au rythme quelques minutes, puis se laissent distancer, évitent une ou deux difficultés ce qui leur permet de rejoindre les autres et ainsi de suite

D'une fois à l'autre, nous sommes cinq, ou vingt, pensant toujours aux aventures qui suivront et qui meubleront nos souvenirs durant des années. Certains n'ont aucune prétention si ce n'est de réaliser leur trip convenablement sans trop souffrir. D'autres nourrissent l'espoir d'une belle perf et s'investissent à fond. Pour une première ou pour se venger du destin qui leur a imposé un ou deux abandons pour raison de conditions climatiques désastreuses. Cette année-ci sera la bonne

Parfois nous croisons une connaissance en pleine défonce individuelle, ou un groupe ami mais en général, nous sommes seuls dans notre bulle durant trois heures et c'est bien

A midi pile, nous arrêtons, sortons les casiers pour un apéro calme, rythmé par un fond de musique jazz, seuls dans la prairie avec la forêt en face de nous, et donc le rêve, le rêve, le rêve…

En Juin, nous fêtons la Saint-Talus, un auvent, de la cendre, des saucisses et du pinard. Nous sommes rejoints par nos familles, il fait toujours beau, certains s'endorment et nous sommes bien

Fin juin, ou fin Juillet, toute cette tribu s'élancera dans les montagnes où les Célestes de la branche Ligne69 seront bien représentés

Au moment où j'écris ces lignes

-notre ami Pascal Lété de Petit-Rechain et croisé maintes fois, a réussi un magnifique podium en catégorie à l'UTMB en 32h ;

-le King Alone, sur la Swiss Peaks 320kms, s'est blessé et a dû abandonner alors qu'il naviguait dans le top5 ;

-la joyeuse bande des Nains de Jardin a couroté en cinq jours les 160 premiers kms du Tor ;

-sept jours plus tard, Christophe, l'un des Nains, a terminé le championnat de Belgique trail 80 kms, en 11h ,à la 25ème place .La Grosse y participait également ;

-Anne Godon, l'ANGE DES TALUS, et son Pdm de frère terminent les 170 kms de la Swiss Peaks en 41 h vers la 30ème place. Anne monte sur la première place du podium en féminine. Gloire à elle ;

- Jean-Marc Daele a bouclé les 330 kms du Tor des Géants

- Le vieux Glad, avec sa côte cassée voici un mois et son doigt de pied brisé depuis une semaine, a bouclé le GR20 avec les jeunes prodiges Antoine, Thomas, Renaud et William !

- Pour info, le record de talus effectué l'an dernier par Christophe: 8 rotations , soit 56 kms , 5600m D+, en une douzaine d'heures

Vivent les Célestes

Vive la Ligne 69

Vivent les talus

Jean Ro

Swisspeaks – 360km

Oberwald – Le Bouveret – 360km – 25.500mD+ - 26.500m D-
Voilà les chiffres un peu fous de cette « course » hors norme dans le Valais Suisse.
Ils étaient un peu plus de 300 à prendre le départ de cet ultra.
Parmi eux, Jean-Pascal Buche (Theux) et Christophe Heyns (Oreye) que l'on connait via leur participation aux 100km célestes.
Le mag leur a posé des questions et ils y ont, naturellement, répondu 😊
1) Qu'est-ce qui t'a poussé à t'inscrire à cette édition ?
2) Comment s'est passé ta préparation ?
3) Comment as-tu trouvé les parcours, les régions traversées ?
4) Comment as-tu trouvé l'organisation en général (balisage, sympathie des organisateurs, bases de vie, …) ?
5) Comment as-tu géré ta course ? Niveau alimentation, niveau matériel (plusieurs paires de chaussures), niveau dodo, …
6) Prêt à y retourner ?
7) si tu as quelque chose à ajouter … ne te gênes pas J

Jean-Pascal



1)Les courses de cette envergure ne sont pas fréquentes et cela ne demande pas un gros déplacement. Le pays, les paysages. Et se "couper du monde » pendant quelques jours …
2) Comme d'habitude, un peu plus de sorties longues, la reconnaissance du parcours avec mon épouse quelques semaines avant (cette fois-ci, c'était les 120 derniers KM 😊***) et surtout beaucoup de repos. Arrivée 4 jours avant le départ pour faire de gros dodos en altitude.***

3) Le parcours était magnifique, grandiose. Technique. Assez minéral, pas trop de forêts. Je ne connaissais pas du tout le haut de la vallée à la source du Rhône, très différent du Valais que je connaissais.

4) Les premiers jours, l'organisation était vraiment très light ! Les bases de vie étaient très (trop) petites. On ne trouvait que le minimum aux ravitos. Et les bénévoles pas très concernés par la course donc pas trop sympas. Le balisage était limite, il fallait être très attentif, et les vaches ne nous aidaient pas ! C'est vrai qu'au début c'était un peu dur à encaisser mais avec le recul, je me dis que c'est peut-être cela le vrai "Esprit Trail", l'autonomie. Par contre, plus les jours passaient, plus l'organisation corrigeait ses erreurs.

5) J'essaye toujours de ne pas partir trop vite, c'est souvent payant en fin de course. Mais cette fois-ci, la fin a été compliquée pour moi. Au KM 300, une énorme cloche est apparue à la plante du pied gauche. C'était douloureux. Les sparadraps ne tenaient pas. J'ai donc soulagé cette jambe en me reposant sur la droite, mais 30 km plus loin, c'est le muscle de la cuisse qui a lâché et la jambe a gonflé. Bref, une fin de course assez douloureuse. L'alimentation ne m'a pas posé de problème et j'ai même réussi à aller à la toilette ! Pour le dodo, je ne dormais pas la nuit, je faisais une sieste le matin et une en fin d'après-midi au soleil, à l'abri du vent. Et cela a bien fonctionné toute la semaine.

6) Non, je ne crois pas.

7) 4 bons souvenirs : ma tartiflette à la cabane de Mille. Ma sieste dans une petite chapelle en altitude où Jésus m'avait laissé une couverture sur le coin d'un banc. Le MINI short qu'un concurrent m'a prêté pour comprimer ma cuisse douloureuse. Me faire réveiller par mon fils, Alexandre, à Champex.

Christophe



1) Je me suis inscrit suite à ma course des Pyrénées 200km qui m'a bien plus, et je voulais continuer cette aventure sur une distance plus extrême, en cherchant une autre dimension dans ma vie de sportif.

2) J'ai construit mes entrainements 2018 sur ceux de 2017, avec l'aide d'un coach sportif qui a basé mes entrainements sur l'endurance intensive, comme de trails, vélo de route et exercices.

3) Les paysages étaient magnifiques comme des cartes postales, le parcours était très exigeant demandant une expérience en montagne.

4) L'organisation a des points à améliorer, tels que le balisage qui était un peu faible, les ravitos en montagne étaient minimalistes point de vue nourriture, absence de place pour dormir, mais les bases de vie étaient correctes. Les bénévoles faisaient leur maximum pour nous aider.

5) J'ai géré ma course en épargnant mon énergie, en marchant, courant contrôlé et à partir de la deuxième journée, je dormais environ 1h sur les bases de vie et je prenais mon temps de me rafraichir, changer de vêtement et chaussettes et j'ai usé une nouvelle paire de chaussure.



6) Oui, avec une meilleure organisation, mais pas maintenant ! J'ai pris le goût de faire d'aussi grandes distances et espère d'être sélectionné pour le Tor des Géants 2019.

7) Prend-on du goût à une telle aventure ? Oui ou non ? Moi je l'ai pris 😉

Tor des Géants

Le Tor des Géants édition 9 était de retour !
Après la gueguerre avec une autre organisation (qui n'a d'ailleurs plus lieu !) le Val d'Aoste retrouvait enfin sa course de référence sur une telle distance !
A savoir 340km et un peu plus de 24.000m de D+
La sympathie, la générosité des Valdotains ne sont d'ailleurs pas étrangers à ce succès car il en faut de la chance pour être tiré au sort et participer à cette magnifique course.
Jean-Marc Daele (Dison) et Jérôme Bérode (Soumagne) ont eu la chance de prendre part à cette édition et surtout d'être finisher pour leur première participation. Le mag leur a posé des questions et ils y ont, naturellement, répondu 😊
1) Qu'est-ce qui t'a poussé à t'inscrire à cette édition ?
2) Comment s'est passé ta préparation ?
3) Comment as-tu trouvé les parcours, les régions traversées ?
4) Comment as-tu trouvé l'organisation en générale (balisage, sympathie des organisateurs, bases de vie, …) ?
5) Comment as-tu géré ta course ? Niveau alimentation, niveau matériel (plusieurs paires de chaussures), niveau dodo, …
6) Prêt à y retourner ?
7) si tu as quelque chose à ajouter … ne te gêne pas J

Jérôme



1) L'aventure, rien que de l'aventure ! Et puis aussi le fait de lire différents récits qui m'ont fait rêver depuis plusieurs années...

Après être passé par des ultras plus "traditionnels", l'envie était présente de vivre un défi assez unique en passant une semaine entière de course à la montagne, de faire un vrai retour sur moi-même, une pause dans notre vie quotidienne surchargée, de profiter des plaisirs simples de la vie, être un peu égoïste et penser à soi avant de retrouver avec encore plus de bonheur toute ma tribu.

2) La préparation fut somme toute classique. Et puis dans l'absolu comment être prêt pour une telle aventure ? J'ai néanmoins profité de l'été pour aller faire une petite course à Montreux (très belles montagnes d'ailleurs également dans cet endroit) et aller 4 jours à Chamonix à la mi-août pour découvrir certains chemins un peu hors des sentiers battus.

3) Le parcours était fabuleux et finalement très différent entre la première et la deuxième partie. La première partie de course jusque Donnas nous offre des montées très longues et des descentes interminables. La seconde partie, quant à elle, est plus verte et reste plus en hauteur dans des paysages fabuleux. Ma rétine a failli exploser plusieurs fois tellement les vues étaient fantastiques.

4) Organisation au top ! Rien à redire. Le balisage était nickel. Je ne me suis perdu qu'une seule petite fois à cause d'une erreur d'attention. Les bénévoles sont aux petits soins pour nous. Un véritable hôtel 5 étoiles. A certains moments, j'en étais même presque gêné ... Un autre grand plaisir était de parler avec les Valdotains qui vivent la course à 100% et font leur possible pour nous faire découvrir leur région et ses anecdotes. Tout est fait pour que l'on ait envie de revenir 😊
En ce qui concerne les bases de vie, les premiers jours, c'était un beau bazar à l'italienne : des bases vies surchargées et une organisation à la 6-4-2 principalement pour les soins (exemple : je veux me faire soigner les pieds, je m'inscris sur la liste

d'attente. On m'annonce 2h00 d'attente, je vais donc dormir 1h00, je reviens et là, on m'annonce 2h30 d'attente 😅

5) En ce qui concerne la gestion de course, j'ai eu la chance de parler à Cogne avec une concurrente qui avait déjà terminé la course à 4 reprises. Elle m'a prodigué de précieux conseils sur la gestion de course et sur ses difficultés. Finalement, ma tactique a été assez simple : profiter et essayer de me ménager quelques heures d'avance sur la barrière horaire pour aller dormir un petit peu et avancer jour après jour. Finalement, j'ai dormi 10heures sur les 145heures de course. Pour les chaussures, j'ai tourné principalement avec deux paires (La Sportiva) et finalement, hormis quelques ampoules et plusieurs échauffements, cela s'est passé mieux que prévu. En ce qui concerne la nourriture, j'ai profité amplement des ravitaillements en ne mangeant quasiment rien entre eux. Je suis resté avec de l'alimentation traditionnelle (sans aucune barre énergétique) et au vu de la moyenne horaire, cela s'est très bien passé de ce côté-là.

6) Il ne faut jamais dire jamais et il y a de fortes chances que je retourne là-bas, un jour, mais pas tout de suite car si même ce fut une magnifique aventure de mon point de vue égoïste, ce ne fut pas tous les jours facile pour mon épouse et ma fille qui s'inquiétaient pour moi et pour qui, le temps passait beaucoup moins vite que pour moi. Et c'est vrai que 9 jours hors de la maison sans sa tribu, c'est long, très long ...

7) Ce n'était que du bonheur. Quelle chance de pouvoir vivre une telle aventure, un tel voyage.
Et aussi un énorme merci pour tous les encouragements reçus de toute part. Je n'aurais jamais cru que cette course aurait pu provoquer un tel engouement dans mon entourage. Lorsque le chemin se fait un peu plus difficile, un simple sms en pleine nuit peut nous rebooster et/ou nous faire rire pour les heures suivantes.

Jean-Marc



1) Avant le TOR, je n'avais jamais participé à une épreuve en montagne. Les seules longues distances que j'avais couvertes jusque-là étaient toutes tracées en Belgique, avec un maximum de 120 kilomètres sur la Saxopholie Céleste.
Les récits de course de celles et ceux qui revenaient des Alpes, de Corse, des Pyrénées… ont éveillé l'envie d'aller moi aussi m'y frotter. Le TOR m'est apparu comme un point de départ intéressant. Il faut toujours soigner ses premières fois, n'est-ce pas ?

2) J'ai peu modifié la recette classique que je suis habituellement pour me préparer aux longues balades : quatre sorties par semaine, parfois cinq, réparties entre du long lent ; du moyen un peu plus rapide mais pas trop ; du court, vite et répétitif ainsi que du repos.
Ce qui a changé, c'est la quantité de dénivelé sur mes tartines dominicales plus une repasse en semaine et quelques gros week-ends. C'est principalement cela qui m'a donné le sentiment d'être physiquement bien préparé.
Côté équipement, j'ai veillé à n'emporter que du matériel connu et testé au préalable. Enfin, en juillet, quelques grimpettes sur l'Etna m'ont rassuré quant à mes capacités à évoluer aux alentours des 3000 m d'altitude.

3) C'est grandiose, ce serait difficile de prétendre le contraire. De plus, sur cette édition, on a eu la chance de ne croiser que très peu de pluie, ce qui a permis d'apprécier plus encore l'environnement dans lequel on progressait.
Avec la fatigue qui s'installe et le taux d'endorphine qui grimpe, la montagne acquiert un aspect magique. J'ai eu le sentiment qu'elle se muait en une personne, un compagnon de voyage qu'il fallait ne pas fâcher.

4) Comme je l'ai déjà souligné, ce TOR était une première expérience pour moi, je ne dispose donc pas d'éléments de comparaison pour ce type d'épreuve.
J'ai cependant trouvé l'organisation générale impeccable, le balisage n'a jamais fait défaut, pas plus que l'accueil en bases de vie ou en refuges. Les bénévoles sont tout entiers dévoués aux coureuses et aux coureurs. On pourrait croire qu'ils ont été formés sur les 100 bornes célestes !



5) Je partais avec la seule intention de finir, sans velléité compétitive. C'est plutôt bien passé physiquement. Émotionnellement, ça s'est révélé être une autre paire de manches ; j'avais minimisé cet aspect dans ma préparation.
Niveau alimentation, j'ai mangé tout ce que proposaient les postes de ravitaillement, en privilégiant d'abord les aliments liquides et sans jamais toucher à la réserve alimentaire que le règlement oblige à emporter avec soi. Seul un café, trop serré, a fait un aller-retour en quittant le refuge Sogno di Berdzè (km 120).
Aux pieds, je suis parti chaussé des Ultra Raptor (La Sportiva) puis, au terme du premier tiers du voyage, j'ai opté pour les Speedgoat (Hoka One One), qui m'ont accompagné jusqu'à l'arrivée.
Concernant les dodos, j'ai veillé à me tenir éloigné des barrières horaires, toujours sans souci de signer une performance chronométrique sur l'ensemble. En bases de vie par exemple, j'ai profité de larges plages pour le repos, les soins divers et le partage avec la famille qui m'accompagnait. À l'exception de Cogne (km 106), j'y ai consacré 2 à 3 heures pour dormir, que j'ai complétées par quelques haltes ici et là, en refuge, dans un lit ou sur un coin de table.

6) C'est un long voyage avec/en soi-même qui dépasse le simple fait de courir. Je suis prêt à renouveler ce type d'expérience. Je ne sais pas encore de quelle façon.

7) Dans les poches de mes shorts, sur les bouchons des mes flasques, sous mes semelles, dans mes chaussettes ou mes T-shirts de rechange… des petits papiers avaient été secrètement glissés par celle que j'aime. Ils sont apparus tout au long de la course, toujours par surprise, en donnant au cœur et à la tête la chaleur nécessaire pour avancer.
De même, la présence de celles et ceux que l'organisation appellent "Les assistants" est également précieuse et riche en réconfort, tout comme les encouragements ou les attentions prodiguées à distance.
Participer au TOR n'a pas été qu'un périple solitaire. J'ai engagé ou monopolisé, parfois malgré elles, plusieurs personnes dans l'aventure. Les félicitations que j'ai reçues leur reviennent à part égale.



TOR DES NAINS DE JARDIN MOUSTACHUS OFF

Enfin, la moitié du Tor... Donc nous ne sommes pas du tout des géants et tout juste des Nains. Et par défi, un idiot du groupe a décidé de façon péremptoire que nous devions nous laisser pousser la moustache, donc début aout, chacun s'est laissé grandir la barbe...Résultat lamentable et aucun rapport avec le trail.



Bref depuis de années, nous avions décrété de ne jamais partir à plus de cinq et notre mentor, d'un coup de baguette magique et pour le plus grand bonheur de tous, a porté le nombre à sept
Christophe, Nico, Marco, Pierre, Xavier, moi-même et Thomas, le nouveau, qui change de caleçon trois fois par jour et à qui nous avons offert un string de sa belle-mère.
Deux jours avant le départ, Marco, à jeun, se casse la pipe dans les escaliers et se fait recoudre
Le soir avant le départ, à Courmayeur, Xavier oublie tous ses slips à l'hôtel…
Tout va bien !

Jour 1 :
COURMAYEUR-Refuge DEFFEYES 27,6 km 2635 D+

Joyeux départ, cool relax comme à la guerre 14, d'un groupe assez hétéroclite, de force inégale mais uni depuis sept ou huit ans. Donc aucun esprit de compète.
Vous connaissez tous le parcours : raide tout de suite dans la forêt, lacets puis alpages, vaches, étables et des paysages merveilleux. Devant le col, derrière la majesté somptueuse de la cordillère alpine autour de Courmayeur. Rien que du bonheur dès la première heure.
Montée géniale vers le col d'Arp, sans aucun problème et Christophe, très aguerri, s'envole en solitaire. 2140 m, c'est l'apéro de notre randonnée et on se dit que c'est vraiment très facile ; suffit de continuer. Nous avons gravi 1400m d+ en 2h30, le pied au plancher.
Nous dévalerons !!! dans des prairies où pullulent des vers, en fait des brebis, des vaches, des bergeries restaurées, donc un paysage vraiment fort propre qui nous amène à LA THUILE pour grignoter un pain, du
raisin, un sauciflard et la découverte de cette culture se revendiquant tellement de la francophonie. Presque pas besoin des traductions de Marco, parfaitement italophone. Ensuite un beau dénivelé de 1000 m dans la forêt et en bordure de cascades somptueuses. Xavier en tête, fait claquer ses bâtons au-dessus du corps et tout le monde comprend : une belle bande de biches dévale face à nous et tous les gars s'en réjouissent.
De belles prairies marécageuses, la bordure du glacier du RUITOR et la montée sur le refuge de DEFFEYES. Des centaines de brebis, un soleil froid, une bonne chope et déjà des dégâts dans le groupe. Pour ceux qui désirent se laver, soit 7 euros pour la douche, soit se tremper dans le bac où ont pataugé 800 brebis, soit le ruisseau glacé. Soit évacuer le problème. Chacun a choisi.
Belle soirée entre Moustachus qui ne craignent rien…

Jour 2 : Refuge DEFFEYES- Refuge Chalet de l'Epée 32 kms, 2100 m D+, 9h30'

Départ pépère à 8h, temps brumeux, le long d'un

merveilleux ruisseau et de passages bien empierrés pour nous amener en 300m D+ au Col Haut Pas-Alto Passo qui nous offre un panorama grandiose parsemé de lacs, de plaques de neige et plus bas des alpages à vaches. Cette majesté nous étourdira durant tout le séjour, d'autant plus que durant les quatre jours suivants, nous ne croiserons quasiment personne. Nous sommes bien dans notre solitude, les maîtres du monde partageant une belle amitié. Descente sur les prairies de PROMOUD à 2000 m, tout se passe à merveille et c'est la fleur au fusil que nous attaquons les 800 m D+, dans un relief fort minéral et cassant, pour le col de CROSATIE. Marches escarpées, lames coupantes et mains courantes. Rien de bien dangereux mais un petit frisson quand même. Le groupe s'est disloqué et chacun monte à son rythme. Les premiers se font bronzer le torse nu, quand arrivent les plus lents. Au loin, une belle chaîne enneigée laisse percer des sommets à travers les nuages. Descente splendide. Comme à chaque col durant notre périple, autant certaines grimpettes s'avéraient caillouteuses ou techniques, autant les descentes se révélaient faciles et peu dangereuses. Il pleuvine, nous accélérons mais je m'arrête pour converser avec un fermier, qui depuis 20 années, se rend chaque jour en altitude pour surveiller ses génisses. Il est heureux.
Arrivée dans le hameau de PLANAVAL, où nous dévorons un sandwich, à l'endroit même où nous avions attendu PDM et Marsu, voici quelques années, durant leur PTL victorieuse.



Marco, victime d'un coup de mou, nous quitte, prend la route et nous rejoindra ce soir au refuge. En fait, il n'aura pas raté grand-chose car les cinq kms suivants seront longs, monotones et sans intérêt ; sentier en bord de rivière, sans relief, dans la forêt, pas loin de la route qui mène à VALGRISENCHE. La magie est un peu retombée, je me laisse distancer et me retrouve avec Nico. Nous avions décidé de ne jamais laisser seul le dernier du groupe, j'applique donc la résolution et nous partageons deux belles heures de complicité, dans la grisaille pour rejoindre le refuge Chalet de l'Epée. D'un coup, la souffrance disparait et la vue d'une serveuse divinement belle réjouit tous les cœurs. Chopes, chopes, et longues discussions avec le patron et ses fils, tous plus parfaits francophones les uns que les autres.



Jour 3 : Fenêtre de Torrent - Eaux Rousses 23 kms, 1800mD+, 9heures

L'étape la plus courte, celle qui nous paraîtra la plus longue, comme souvent le troisième jour ; après, pour moi, la fatigue, l'effort deviennent routine cependant que la beauté éclate encore plus violement ; on ne s'en lasse jamais.
Départ aisé vers le col Fenêtre de Torrent à 2875 m, on se régale le long du ruisseau, des landes, un peu de brume puis le pierrier. Le "vieux" commence à se sentir en pleine forme et à pouvoir rester à proximité des gazelles. Les muscles s'assouplissent, le rythme devient plus constant, la fatigue est normale, bénéfique et tout à fait supportable.
La montagne se répand autour de nous, immense confessionnal sans prêtre, ni pénitence, église sauvage et païenne. On rêve, même si au bout d'un moment, les rêves se muent en regrets de déjà ne plus être là. Soudés, nous atteignons le col, un air froid et

vigoureux nous donne l'impression d'une possibilité de s'envoler, tels des aigles mais on allait se réveiller en affrontant un passage vertigineux et tomber dans la vallée. Torrents, cascades, bergeries désaffectées puis arrivée à Rhèmes Notre-Dame où la plupart des panneaux sont rédigés en français. Je me sens chez moi, bien que l'architecture soit quasiment tyrolienne.
Arrêt pique-nique, mais comme d'hab, je ne mange quasi rien de la journée et un peu plus au repas du soir.
Nous pénétrons dans le Parc National du Grand Paradis, splendide réserve naturelle où nous ne croiserons personne.

Après la forêt, un peu stérile et inintéressante, le Plan de Feye grouillant de brebis farfouillant le sol maigre comme des vers de terre sur une carcasse. Photos. Le dénivelé augmente sacrément, bien raide finalement, mains courantes et marches en fer rivées dans le pentu. Cela glisse pas mal et l'arrivée au col d'Entrelor très étroit, ensoleillé, permet aux premiers de se reposer un peu, les autres auront moins de chance… Le bonheur nous transperce. Hélas, il faudra repartir par un dégoulinement rocheux casse-pipe, suivi d'un single track sans fin d'une dizaine de kms. C'est beau, mais c'est long et l'étape la plus courte ne sera pas la plus reposante.



Un ou deux kms avant l'arrivée, nous croisons une ou deux beautés accompagnant de vieux parents, ces images iconiques nous réjouissent le cœur pour atteindre Eaux-Rousses. Deux chambres dans un camping, resto où nous sommes seuls. Très bon, mais la serveuse d'un pays de l'Est nous jette presque la nourriture à la figure. Pute de ta race, comme dirait l'un d'entre nous (pas moi).

Ensuite, discussion quant à l'étape du lendemain qui nous verra franchir le col du Lozon à 3300m : arrêter au 30ème km pour permettre à tout le monde de ne pas mourir sur cette pente et parcourir 40 kms le dernier jour en traînaillant s'il le faut ; les avis sont partagés, il est finalement décidé d'alourdir la 4ème, de s'envoyer 40 kms de bons cols et de se promener le dernier jour.
OK et solides coups de pastis pour sceller l'accord.

<u>Jour 4 : Eaux Rousses- Refuge de SOGNO DI BORZE 40 kms, 2800D+, 10h45'</u>

Petit déj à 06h, durement négocié et sans aucune sympathie de la direction, nom di dju!

Départ dans la forêt, arrivée à l'alpage dans la brume, et sous le panneau d'interdiction de se promener avec des chiens, se pointe le garde forestier, avec son border et sans un mot ; c'est beau l'exemple !
Quand nous arrivons dans l'immense plateau-vallée de Levionaz, il est encore tôt, le gibier ne s'est pas encore retiré dans les replis des falaises et en moins d'une heure, nous croiserons une centaine de chamois et/ou bouquetins, merveilleux jardins d'Eden immaculés (ou presque, ou pas du tout, je fantasme).
Chacun suit sa cadence, se réfugie dans sa bulle, vit sa vie. Le groupe se fragmente, s'étire de plus en plus, se disloque. A mi-hauteur, Marco et Nico nous annoncent qu'ils font demi-tour et nous les rejoindrons plus tard. Une vague de brouillard nous poursuit, nous rattrape, se dissipe, les cornes des bouquetins pointent tout près dans le manque de luminosité. Nous sommes seuls. Magnifique !
Seuls à cinq à 3300m au sommet du Loson, il fait zéro degré et je n'ai pas froid dans mon t-shirt mouillé. Nous sommes invincibles.
Longue descente de 5 kms vers le refuge Vittorio Sella, qui sera le bienvenu après ces émotions. Poêle carburant à fond, une bonne grosse soupe aux fèves, un coca et nous repartons pour 10 kms supplémentaires de descente dont je ne retiens pas beaucoup de souvenirs si ce n'est qu'il nous reste 20 kms et que ce sera long.
Valnontey, abords de Cogne et Lillaz, petits villages touristiques et sans intérêt pour nous, le parcours non plus, d'ailleurs.
Nico et Marco viennent juste d'arriver à Lillaz pour

terminer avec nous. J'ai le feu au derrière et repars tout seul pour une heure de marche solitaire en combat contre moi-même, sans savoir pourquoi.

Regroupement général pour suivre le Torrent d'Urtier suivi du Torrent de Peradza en pleine pampa, parsemée de fermes et de pylônes électriques. Le rythme augmente, cela sent l'écurie ; longtemps coincé en dernière place sur une piste étroite, je me mets à courir, à vraiment me crever pour revenir sur Pierre et sur Marco, ressuscité. Quelques centaines de mètres devant, Christophe et Xavier se livrent à un sprint endiablé pour rejoindre le refuge.
Soirée bien sympa, un petit pastis pour la route dans notre chambrée commune et quand, vers 03h du matin, certains peinent à s'endormir, d'autres se réveillent : la vie est dure !

Jour 5 : refuge Sogno de Berdzé-Hone : 30 kms

D'emblée 300 m D+ assez faciles pour passer le col Fenêtre de Champorcher à 2827 m.
2 ou 3kms de descente sur le lac et le refuge de Miserin, et surtout, pour moi, le spectacle mystique de trois petits bâtiments-bergeries nichés au pied d'une petite forteresse qui m'interpelle. Je la contourne, pousse une porte et découvre une très grosse chapelle au milieu de nulle part, construite par qui et pourquoi, pour expier quelle faute, pour conjurer quel sort, pour obéir à qui ? J'aurais voulu m'y asseoir un peu, pour réfléchir à quoi, si ce n'est à rien, être au calme...Mais les autres étaient loin déjà, j'ai couru pour les rattraper, la pluie commençait à tomber de plus en plus, un chevrier rentrait ses gattes, les fermes abandonnées se succédaient, parfois accolées à des grottes, la vallée se resserre, le torrent grossit, enjambé par des passerelles branlantes, la civilisation va nous englober, villages aux ruelles très étroites, erreur de parcours malgré les avertissements d'un vieux bonhomme que nous n'avons pas écouté , demi-tour en espérant ne pas subir ses railleries.
Puis une remontée dans la colline, nous traversons d'énormes éboulements et quelques hameaux totalement désertifiés depuis fort longtemps. Qui habitait là-bas, de quoi vivaient-ils ? Nous aurons la réponse ce soir. Nous nous y arrêtons pour rogner une croûte, pour savourer ces derniers moments.
De nouveau, je me retrouve en queue de peloton.

Thomas boitille suite à une tendinite "crépitante", je cours à fond la caisse afin de revenir sur Marco, qui m'accroche, et nous dévalons dans la caillasse et les racines, le mors aux dents jusqu'à rejoindre les premiers. On se tape dans la main, et c'est fini.
L'adrénaline retombe, nous fonçons vers un cafetard pour vider quelques chopes alors que cent mètres plus loin un grandiose championnat du monde de pêche à la ligne se déroule, rassemblant trente participants de cinq pays dont le nôtre. Alléluia !
Nous nous retrouvons dans l'hôtel-auberge local, pour une soirée mémorable partagée avec de jeunes gars hyper francophones, fiers de leur vallée, héritiers désargentés des ruines traversées, agressivement chauvins, si pas plus vis à vis de leurs compatriotes valdotains des vallées voisines.
A partir d'un certain temps, le patron et son copain nous accompagnent, les tournées se suivent, le chef ne prend plus note de rien ; après la bière, et le vin, viennent la Grappa, le génépi, l'alcool de sapin.

Et le lendemain matin, après avoir avancé une note vachement édulcorée, il nous offrira une tomme de brebis et deux bouteilles de vin.

On était bien !

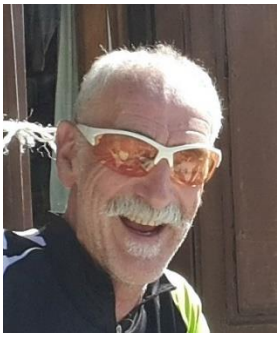


Une céleste découverte

Lors de chaque numéro, nous nous intéresserons de près à un(e) coureur(se) céleste.

20 questions pour tout savoir.

Place à : GRAND PARRAIN



1. **Ton identité ?**
   Collard Alain

2. **Comment es-tu arrivé en célestie ?**
   J'ai d'abord commencé très tôt à courir après les filles, mais faute de savoir les rattraper je me suis mis à courir seul…. C'était une époque ou courir la distance d'un Marathon relevait du statut d'Athlète…on sait ce que cela est devenu. Mon incorporation comme milicien à l'armée (c'était un devoir civique obligatoire) m'a fait opter pour le régiment para commando, là il y avait du sport, mon père avait fait la libération comme commando avec les Anglais et m'avait dit que si je voulais être sélectionné je devais me bouger, alors j'ai marché, nagé, couru jusqu'à plus soif….c'est vraiment à l'âge de 20 ans que j'ai commencé à courir, je me souviens des premières éditions des crêtes de spa ou il y avait beaucoup d'Athlètes et très peu d'amateurs comme nous qui courrions avec des Stan Smith de tennis et les autres en spikes….il y avait 300 coureurs au départ de la Sauvenière à Spa, je me souviens du temps boueux et de celui de 01h35 pour boucler les 21 km. La Célestie n'existait pas encore à cette époque.

3. **Ton meilleur moment « Céleste » ?**
   Les deux faits marquants Célestes furent chaque fois avec mon filleul « Boly » Dutz, le premier Marathon Spa-Liège ou par le plus grand des hasards nous avons couru quasi toute la course avec un grand gars qui s'appelait Louis Albert, je me souviens qu'il était accompagné par un complice en vélo, nous avions pas mal discuté. C'était le 20 septembre 1993 et le prix de l'inscription était de 500 Fr. La course se terminait aux bains de la Sauvenière de Liège. Le second plus épique, sur la grande course 100km Céleste « La trace des fées » Mon filleul Boly me demande si je ne veux pas l'accompagner sur ce 100km…pas fou, je lui dis que je veux bien courir 60km et pas un de plus jusqu'à Coo ou je prendrai le train pour revenir à Liège, nous sommes un dimanche…tout ce passe bien mais arrivé à la cascade je m'entends dire qu'il n'y a

pas de train mon bon Monsieur…comme un plouc que vouliez-vous que je fasse si ce n'est continuer la course….A laquelle je n'étais pas inscrit. Arrivé à la gare de Trois ponts, il y avait un bistrot ou étaient avachis les Go's célestes et Pti loup de me dire « mais on n'arrête pas de te voir sur le parcours, termine ce truc et on te classera » j'avais découvert l'esprit céleste…, c'était l'époque où l'on sautait sur les tables toute la nuit après la course, pour cela j'étais bien classé .

Mais la « toute toute première fois » (rien à voir avec la chanson de Jeanne la Pochtronne :o), ce fût au magnifique trail des Hautes Fagnes avec ses paysages splendides, son orga top de top avec le gentil et discret Jean Maus à la manœuvre, et pour l'accueil extraordinaire que j'ai reçu notamment par Oli Servais (Merciiiiiii Oliiiii !!!) alors que je ne connaissais personne !!!!!

4. Que fais-tu lorsque tu ne cours pas ?

Vu mon grand âge je cours moins pour épargner les blessures, je pratique la grande randonnée pédestre, l'année passée je suis parti de chez moi jusqu' au lac de Neufchatel en Suisse sur le GR5 avec une variante par les Vosges du nord en autonomie totale avec tente et tout le tremblement, 980 km en 34 jours j'ai perdu 7kg que je n'ai jamais repris , je terminerai par la grande traversée des Alpes de Neufchatel à Nice l'année prochaine mais dans une configuration plus humaine, c'est-à-dire plus confortable, si il y a des amateurs pour m'accompagner un bout de chemin ils sont les bienvenus…En mai de cette année je suis parti avec Astro et les filles marcher sur coast to coast et le lake district en Angleterre .Je roule en vélo route, la grande traversée des Pyrénées de l'atlantique à la méditerranée en 10 jours par les cols mythiques du tour de France, Les Alpes Lombardes et le triptyque Stelvio, Mortirolo, Gavia également avec Astro, Les Alpes Françaises, les Vosges, le Jura….et cet été une belle semaine avec Chapi et GlaCé sur les pentes Alpestres et du Champsaur. Un peu de VTT quand cela n'est pas trop technique car je crains les vilaines chutes. Je balise un grand tronçon du GR 571, je bricole, je bouquine, j'adore skier Alpin deux fois par an …

5. Ton équipement préféré ?

A poil dans la fontaine de Charbillac avec un verre de blanc frappé à la main …. Avec mes deux larrons qui se reconnaitront …

6. La Céleste attitude, c'est quoi ?

Perso je n'ai pas l'instinct grégaire je suis plutôt un solitaire qui se socialise de temps en temps, la céleste attitude ? Nous avons tous nos sensibilités, pour ma part je dirais un cocktail de désinvolture, de fantaisie, d'abnégation et de générosité …Ceci n'étant pas exhaustif ! Les deux premiers cités ayant tendance à se dissoudre malheureusement.

7. Des projets célestes ?

Ne vendons pas la peau de l'ours, bien malin celui qui sait ce que les années prochaines lui réservent….A cours terme en octobre, je pars 3 semaines randonner sur l'Ile de la Réunion sur les GR 1,2,3. Je pars avec une amie qui va courir la Mascareignes….sur la diagonale des fous, si je le sens je courrai la distance sans dossard pour l'accompagner, mais je ne suis sûre de rien en ce moment.

8. Ta céleste semaine, elle ressemble à quoi ?

C'est une question qu'il ne faut pas poser à un homme libre et retraité.

9. Ta course de rêve ?

Je n'ai plus les capacités de rêver à de grandes performances, mon rêve est de garder une bonne santé et de pouvoir organiser et réaliser des projets raisonnables.

10. tu penses à quoi quand tu es en pleine souffrance ?

Au Dafalgan 😊

11. Tu viens d'où ?

J'habite sur les hauteurs d'Angleur, mes origines sont Liégeoise depuis début XVIIIeme. Nous étions principautaires depuis le VIIIeme siècle.

12. Tu manges quoi ?

Polycarburant Tant solides que liquides.

13. Tes hobbys préférés ?

Vélo, me ressourcer en lisant, mettre les mains dans la terre et bricoler dans ma fermette dans la vallée de la Lienne …

14. Tu voudrais vivre où ?

Si j'avais les moyens j'aurais un beau voilier, mais je passe mes vacances en montagne été comme hiver.

15. Plutôt montage ou mer ?

J'aime le montage oui !

16. Une devise ou citation préférée ?

A l'usage des parents : les enfants se foutent de ce que tu dis mais ils feront ce que tu fais.

17. 5 trucs que tu aimes ?

- Le chocolat ;
- Les câlins ;
- Le calme ;
- Ma fille ;
- La sérénité.

18. 5 trucs que tu n'aimes pas ?

- La grossièreté ;
- L'hypocrisie ;
- La laideur ;
- La crétinisation du monde ;
- Le grand capital.

19. Un disque, un livre, un film ?

Je ne regarde que les infos à la télé, U2, Simply Red, Simple Mind….les classiques des années 70/80, j'adore les romans historiques de Decaux, Gallot….Je vais au ciné en hiver une fois semaine toujours aux Grignoux.

20. Un truc que tu voudrais dire ?

Je vais dormir le marchand de sable est passé !

CÉLESTE GAME

Madness vous invite à vous « casser la tête » sur le célèbre Céleste Game !
Et la traditionnelle mais au combien convoitée … bouteille de céleste (75cl) pour celui qui remportera le jeu.

Le règlement, on le rappelle pour ceux qui n'ont pas suivi ☺ :

1. Il suffit de remplir les grilles ☺

2. Et de l'envoyer à l'adresse mail : gocc@lescoureurscelestes.be .

3. Vous avez jusqu'au 30 novembre 2018 pour répondre.

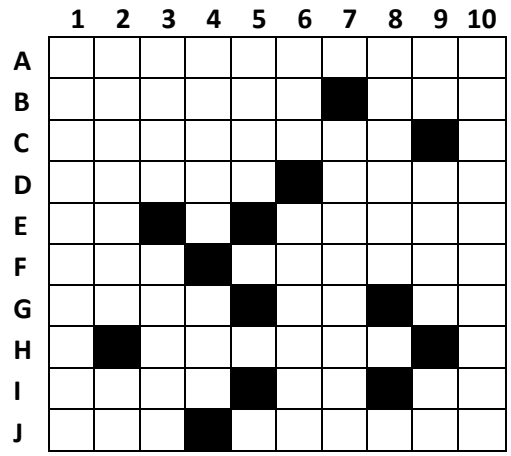
4. Inutile de vous presser car il y aura un tirage au sort avec, nous l'espérons, toutes les bonnes réponses. Le nom du gagnant sera publié dans le prochain mag.

Good luck ☺ et Mister Magouille veille ☺

Réponses du mag précédent :

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	J	E	A	N	R	O	B	E	R	T
B	U	N	I	O	N	■	O	U	I	E
C	R	■	M	I	■	B	U	T	E	E
D	A	G	E	E	S	■	T	■	U	■
E	S	O	■	R	E	P	E	N	S	E
F	S	■	C	A	R	■	I	D	E	M
G	I	R	E	■	V	O	L	■	S	E
H	E	U	■	B	I	B	L	E	■	U
I	N	E	G	O	C	I	E	R	A	S
J	S	S	■	F	E	S	S	E	S	■

Nouveau mots croisés



Horizontalement :

A. **La discipline préférée des Célestes**
B. **Celui du Lotto est très attendu – Il y en a plus d'un sur le front d'un vieux céleste**
C. **Spécialité d'Epinal**
D. **Noués – Grandi**
E. **Presque ici – Petit poisson, proche du hareng.**
F. **Possessif – Epicera**
G. **Charge de petit équidé – Pascal – Agent de liaison**
H. **Pressant**
I. **Représentation illusoire – Note désuète – Drame japonais**
J. **Quart d'an - Grésil**

Verticalement :

1. **Qui aide**
2. **Mollusque terrestre – il appelle une suite**
3. **On en laisse une derrière nous – Nouvelle**
4. **Fureurs – longue période**
5. **Qui ont déjà vécu**
6. **Après bis – Demi pompier**
7. **Insérer**
8. **Effrayé**
9. **Pronom personnel – Peu fréquent – Non anglais**
10. **Restriction**



Prochain numéro

Janvier 2019