

Le billet d'humeur | Je suis une victime

Trail de la reid | Une belle découverte

Remember Me | Rock en stock

PRÉSENTATION

LA PRESSION MONTE TOUT DOUCEMENT !!

BON, ON A ENCORE UN PEU LE TEMPS MAIS LE WEEK-END DE PENTECÔTE APPROCHE ...

NE DIT-ON PAS QUE LE TEMPS PASSE PLUS VITE QU'ON NE LE CROIT !

CE NUMÉRO SE VEUT UN PEU PLUS CALME QUE D'HABITUDE. NORMAL DIRONT CERTAINS, TOUT LE MONDE SE PRÉPARE DANS SON COIN.

Y'EN A MÊME QUI SE CACHENT POUR QU'ON ESSAIE QU'ON NE LES SURPRENNE PAS !! MAIS RATÉ, ON SE FAIT TOUJOURS REPÉRER DANS LA VIE ☺

JE M'EN VOUDRAIS DE NE PAS AVOIR UNE PETITE PENSÉE POUR TOUAREG QUI VIT UN MOMENT PAS MARRANT QUAND ON EST TRAILEUR ... MAIS BON, IL EN SORTIRA PLUS FORT ET SE REMETTRA (JE L'ESPÈRE) LE PLUS VITE POSSIBLE AFIN QUE NOUS PUISSIONS VIVRE SES EXPLOITS FUTURS ☺

PROMPT RÉTABLISSEMENT COMME ON DIT DANS CES CAS-LÀ !!

CHAPI

SOMMAIRE

NUMÉRO 12 MAI - JUIN 2014

L'ÉDITO DE P'TILOU 04

TRAIL DE LA REID : UNE BELLE DÉCOUVERTE 05

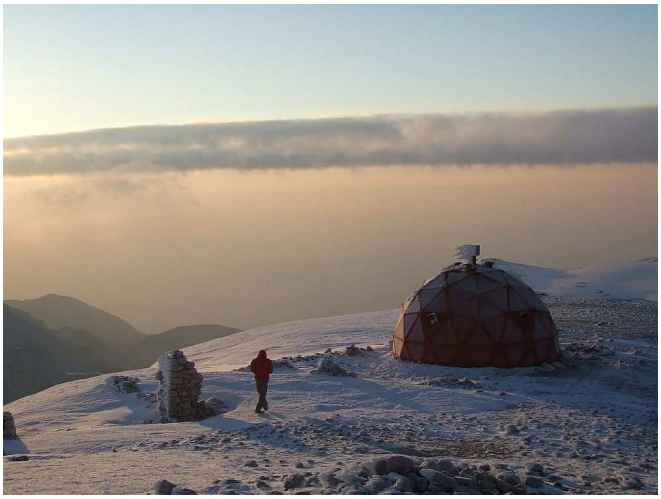


LE BILLET D'HUMEUR DE PDM : JE SUIS UNE VICTIME 06



LA MINUTE PHILIOT'SOPHE 13

REMEMBER ME : ROCK EN STOCK 15



LES RÊVASSERIES DU HOGON 16

SÉVERINE VANDERMEULEN : UNE CÉLESTE DÉCOUVERTE 17

L'ÉDITO DE P'TILOU



Célestie … terre d'accueil …

Nous venons de créer un nouveau statut en Célestie afin d'accueillir les minorités rejetées par leur... fédération...
*Nous serons heureux de passer le w-e du 7 juin en compagnie de deux « **Réfugiés Bénévoles** » ☺*
Nous amis Frenchie et Tian, n'étant pas prêt pour la GRC, nous ont proposé de nous aider, ils ne voudraient pas rater la « grand messe annuelle »...
C'est super sympa de leur part ☺



Nouvel équipement céleste...

Taille de 0 à 6 mois, Lulu en a commandé 50...
Notre jeune trailer qui n'a raté qu'une édition de « la grand messe céleste » (pour cause de bras plâtré) est un heureux...
***arrière** grand père*

Beaujolais Nouveau en novembre !!!

Jéroboam Céleste en Mai...
Bientôt, vous pourrez réserver votre jéroboam « Edition limitée ». Ils seront numérotés de 40 à 79. Le 69 et 75 sont déjà réservés.
Il ne faudra pas tarder !!!

LE TRAIL DE LA REID

Voici un trail que je ne connaissais pas mais grâce à Marco (cfr la céleste découverte de votre mag préféré précédent), c'est chose faites et je dois bien avouer que je ne fus pas déçu.

Pour cette troisième édition !!! et oui !!! déjà, nous étions une grosse trentaine à prendre le départ du parcours long à savoir 45km. Glad, Boly, Le Crollé et Dodo étaient, entre autres, également de la partie.



Ambiance cosy pour un trail qui ne sera pas simple pour moi car il a fallu presque tout le temps courir … Et ça, j'aime pas trop mais bon, ça change un peu de ce qu'on fait habituellement ☺
La région est connue mais il y a tellement de chemins qu'à la fin, j'savais plus trop où on allait mais la traversée des petits villages et hameaux m'ont permis de me resituer.
Et là, je me dis que la région est belle ☺.
Nous passons de temps à autre sur le Gr5 que certains auront la chance de fouler le w-e du 7 juin.
Hè hè !!! j'suis chançard sur ce coup là, j'ai reconnu une partie du parcours ☺.
Ce qui me plaît le plus est cet esprit trail retrouvé !!
Les ravitos sont minimalistes, le fléchage est parfait, le terrain est magnifique et pas trop vallonné (donc ça veut dire qu'il faut courir ☹).

N'étant pas beaucoup au départ, forcément, il y a de plus en plus de trous entre les concurrents. Ce qui a pour effet sur ma personne que je vais passer presque tout mon temps à espérer voir quelqu'un devant (ou derrière ☺) moi. Cela se passera 5-6 fois sur tout le parcours. Pas grave, ma solitude sera « perturbée » par mon mp3. Ca ne m'arrive pas souvent mais bon, de temps en temps, j'aime encore bien me changer les idées et donc écouter quelques hits qui me permettent d'avancer.



Enfin, je dois bien avouer que le début de parcours ne nous a pas permis de rêvasser tellement il était varié. Et que dire de ce passage dans le Ninglinspo vers le 17 ème km … bon, on a tout remonté mais que cet endroit est splendide ☺.
Le parcours se terminera par un belle bosse (merci à celui qui y a pensé). L'arrivée en vue, la ligne sera franchie dans la cafétariat de l'école d'agriculture sous les vivas d'une foule en délire.

Une arrivée sympa, une ambiance sympa, une organisation sympa … bref un trail à recommander sans hésitation ☺

Chapi

Ps : merci à Gédéon pour les photos ☺

LE BILLET D'HUMEUR

... DE PDM



C'est bizarre mais pour ce numéro, je pense à un truc que Marsu me renvoie pour la énième fois ☺ et moi aussi, je ne m'en lasse pas... assurément une de mes plus belles expériences de course à pied, vue par des autres ☺

Ah oui ! j'ai oublié de préciser, il s'agit d'un cr mais rassurez-vous, je n'en suis pas l'auteur mais ... une victime ☺ Bonne lecture ...

La Petite Trotte à Léon de Riri, Fifi, Loulou
27 août 2008
220km, 17.000D+
2° en 69h39 dont 2h de repos



Riri alias Arnaud Coudray – l'homme aux phrases utiles et chocs, presque des slogans publicitaires - 32h UTMB2006
Fifi alias Stéphane Couleaud – Ultra-Steph dans le microcosme, connu pour ses successions de mou et de mieux – 34h UTMB2007
Loulou alias Etienne Fert - fils spirituel de Jean-Louis Etienne, ne se perd que lorsqu'il l'a décidé – 30h UTMB2006
La PTL 2008, première édition, nous a tout de suite enthousiasmés par l'ampleur de la tâche à accomplir. Les distances certes monstrueuses, le parcours très alpin, mais aussi et surtout la gestion de l'équipe, ses allures, ses temps de repos et de pauses, les qualités d'écoutes et de prises de décision de chacun de ses membres. Cela ne se décrète pas, comme tout dans le sport ou la vie, ça se travaille et s'expérimente. Le GR20 en juin avait été l'occasion de valider en grandeur nature la cohésion de cette équipe nouvelle. Irina a en effet laissé la place à Arnaud en début d'année pour vivre tranquillement sa maternité, et si chacun connaissait les valeurs des autres en course comme en off, chacun devait trouver ses marques dans le groupe en tant que tel. Personnellement la Transpy2008 était une nouvelle occasion de vivre cet esprit collectif en trail, pendant qu'Etienne et Arnaud finissait la HRP tant bien que mal. C'est dans ce genre de galère que la rusticité s'exprime le mieux et que l'on consolide le mental des individus et du collectif.

Au matin du mercredi 24 août, tout n'est pas rose pour autant. Arnaud est fatigué des ses semaines de boulot, et personnellement je récupère à peine de mon escapade Pyrénéenne. Un mois c'est trop court. De plus, n'ayant pas fait de montagne depuis, l'avant-veille je suis allé faire un tour sur le Plan de l'Aiguille. La descente de 1000D- m'a complètement endommagé les fibres musculaires. J'ai encore la douleur. Mais engagé auprès de l'équipe, il faut faire face. Etienne en excellent leader a consolidé les infos sur ses propres cartes, avec le chemin surligné, GPS au poignet, il assurera la quasi majorité de l'orientation tout en courant ou marchant, ainsi qu'il

gèrera le rythme du groupe.

Les objectifs de l'équipe sont de plusieurs ordres :
Objectif réaliste et ambitieux (le principal) : 70h
Objectif complètement dingue : arriver avant le départ de l'UTMB en 58h30
Arriver avec le premier de la CCC : environ 63h
Arriver avec le premier de l'UTMB : environ 80h
Advienne que pourra : barrière horaire de 106h

Chamonix (8h) – Bel Achat – Servoz (12h)
17km – 1.300D+

Départ 8h bon enfant avec les 160 coureurs et 61 équipes présentes. Ca nous change du barnum UTMB avec plaisir. Nous nous attendions à un départ rapide de quelques équipes, et en fait nous nous retrouvons rapidement au milieu d'une dizaine de team avec une allure fort raisonnable de 7/800D+/h. Certes déjà une ou deux équipes semblent avoir du mal à gérer le groupe en lâchant un de leur membre, ou en lui faisant subir un tempo non conforme à son état de forme. Une équipe de bodybuilders nous impressionnent tant ce format est inhabituel sur les trails, nous les appellerons spontanément « les Biscottos ». Mais c'est au milieu de 4 ou 5 équipes homogènes que nous atteignons les Aiguillettes des Houches. Et surprise à nouveau avec une descente gérée avec sagesse par les équipes de tête. Pourtant Arnaud va tout de même se payer une belle gamelle avec un poignet qui va enfler et nous inquiéter. Une ou deux bonnes initiatives d'Etienne en topo dans la descente, et nous voilà « naturellement » en tête à Servoz sans forcer, prêt à répondre aux questions de France3, où on nous annonce 30' d'avance sur le temps prévu, qui n'ont finalement guère de pertinence sur un tel parcours. Un ou deux échanges corsés entre Etienne et une équipe Espagnol sur une question de priorité à la Fontaine que n'a pas encore tranché le règlement de la PTL, et nous voici reparti



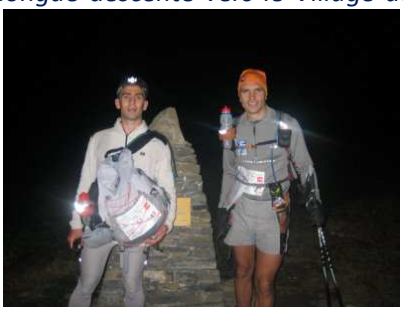
vers le Col de Voza en compagnie des Mousquetaires Célestes qui ne nous lâcheront plus d'un pouce, et d'un passager clandestin – Serge – qui a décidé de nous accompagner de Servoz jusqu'au refuge du Truc.

Servoz (12h) – Col de la Forclaz – Voza – Col de Tricot - Col de la Croix du Bonhomme (20h)
55km – 5.150D+

En sortant de Servoz, et avant d'attaquer la montée au Prarion, nous rejoignons l'équipe des Mousquetaires Célestes (Thierry Michel, Alain Steeman, et Bernard Godon) reparties juste devant, une des six équipes qu'a engagé la sympathique « écurie » Belge des Célestes venus en force sur cette PTL. C'est marrant car c'est la seule équipe avec qui nous auront fait les présentations mutuelles en course. Comme si nous pressentions que quelque chose devait nous unir sur les prochains jours … Dès le début de la montée, nous lâchons quelque peu l'équipe de Thierry (TM sur le forum UFO), et Serge nous fait la conversation. Je pense à Manu sur la Transpy qui n'aurait pas aimé ça, mais à ce stade de la course, nous ne sommes pas encore trop dans notre bulle à trois, c'est plutôt plaisant. Il me faut juste trouver un peu de souffle car nous montons de façon continue à 800D+/h, le rythme qu'imprimera tout le long Etienne, pardon Loulou. Au Col de la Forclaz nous croisons Gaël dit Bombyx qui se dort la pilule en attendant son UTMB. Il nous annonce premier, mais ça on le sait déjà, et ca ne va pas changer grand-chose à notre course, rires ! A l'hôtel du Prarion, Loulou va nous chercher de l'eau pour faire notre Tipiak du jour, et à 12h30 passé il commence à faire faim. Nous repartons, et projetons de manger peu après le Col deVoza, le temps que les Tipiak se fassent. A Voza nous croisons mon père, toujours disponible, ce qui ne pas manquer d'étonner mes compères tout au long du parcours, et générer de bonnes blagues comme « tient ça fait longtemps qu'on l'a pas vu », ou « attention il va surgir derrière le bosquet ». Si le bouiboui à sandwich près de la voie ferrée refuse catégoriquement de nous donner de l'eau pour nos gourdes, arguant que nous ne sommes pas des consommateurs, injure suprême (purée je ne suis pas près de déjeuner chez eux !), l'hôtel se montre plus compréhensif. Nous faisons quelques kilomètres de plus pour déjeuner nos superbes Tipiak à l'ombre des sapins. Le premier déjeuner de la PTL s'engouffre en 20mn, et moment de repartir, nos amis Célestes nous passent. Ca va devenir notre routine. Nous les repassons dans la montée au Tricot, où un randonneur-coureur se joint au peloton, et Serge répond à ses questions. Après Serge Coureur, Serge Skieur et Serge Informaticien, voici Serge-Attaché-de-Presse !
Descente sur le chalet de Miage où comme à chaque

refuge nous rencontrerons une forte chaleur de la part des groupes de randonneurs.
Au chalet de Truc, c'est la séparation avec Serge après un ravito express de 15mn. Nous repartons vers le refuge de la Balme, mais sans passer par les Contamines, mais par un chemin juste au dessus, vraiment sympa, et via le refuge de Tré la Tête où nous mangeons notre première soupe en 20mn. Et devinez qui arrive lorsque nous repartons : « tiens salut Thierry, alors trop chaud dans la montée ?».
Quand nous rejoignons le parcours connu de l'UTMB au refuge de Nant-Borrant, surgit de nulle part tel un feu follet mon père, Géo, qui nous attendait justement par le chemin classique venant des Contamines. Il nous propose un Coca, fait demi-tour et revient aussitôt avec deux cannettes. La légende de Géo est définitivement inscrite dans la mémoire collective des RFL !
Petite soupe au refuge de la Balme très accueillant, et nous attaquons la montée au Col du Bonhomme, toujours avec rythme inébranlable de 800D+/h. Elle passe vite de jours, très vite même, et nous nous retrouvons sans vrai fatigue au refuge de la Croix du Bonhomme. L'accueil est délirant, Manu26 faisant partie des volontaires pour nous aider à ce refuge qui accueille la PTL, ainsi qu'une dizaine d'autres sur le parcours (accueil 24h sur 24, possibilité de dormir le temps que l'on veut, ravitaillement avec repas ou petit déjeuner). Nous en profitons pour prendre une douche avant de nous changer pour la nuit, et de diner. Notre stratégie depuis le départ est d'aller d'une traite jusqu'à Champex sans dormir, soit les deux premiers jours et une nuit ½ environ après le départ. L'organisation avait prévu que la plupart des équipes dorment entre les refuges de Tré-la-Tête, la Balme, et Croix du Bonhomme. Une dizaine d'équipe feront le choix de s'engager de nuit sur les cols suivants, avec pour premier refuge possible ensuite celui de Maison Vieille, estimé à 7/8h de course. Nous restons environ 45mn, ce qui laisse le temps à trois équipes de rentrer sur nous, dont les Mousquetaires Célestes pointés à 30mn de nous, et Luc et ses Drôles de Dames à 45mn environ.

Col de la Croix du Bonhomme (20h45) – Col des Fours – Col de Seigne – Col des Chavannes – Mont Fortin – Col de la Youlax – Maison Col Chécruit - Courmayeur - Bertone environ (8h 2° jour)
90km – 7.370D+
Le Col des Fours se monte rapidement (200D+) dans les dernières lueurs du jour, et nous attaquons longue descente vers le Village des Glaciers. Je crois



connaître par cœur cette descente en pierrier pour l'avoir pratiquée par tous les temps (notamment neige et brouillard) et … je perds l'équipe sur un sentier qui va vers le plan des Fours, un cul de sac. Heureusement Magic_Loulou_Etienne reprend les choses en main avec son GPS et nous ne perdons pas trop de temps en coupant dans un vallon très pentu et retrouvons la trace du sentier. Mais je crois qu'à ce moment j'ai perdu tout crédit pour le restant de la trotte, et Riri_Arnaud l'a un peu en travers de la gorge. Plein d'eau obligatoire au refuge des Mottet – environ 2 litres chacun – car par la suite nous n'aurons plus de source d'eau disponible jusqu'à Maison Vieille. Derrière nous les lampes de nos poursuivants s'étalent sur la descente des Fours aux Glaciers.
Nous repartons vers le Col de la Seigne. Comme depuis le début j'ai un pouls qui monte beaucoup trop haut, syndrome de fatigue suite à la Transpyrénéenne, et sur la fin de la montée, Etienne et Arnaud me lâchent un peu, ce qui sera la règle désormais presque jusqu'à la fin.
A partir de là nous quittons le parcours UTMB pour partir dans un long pierrier où il va nous falloir trouver le Col des Chavannes. Rapidement nous perdons la trace du sentier et jardinons au milieu des éboulis. Tout le monde y va de sa gamelle. Arnaud a toujours mal à son poignet, et je me défonce les coudes sur deux chutes de suite. Surtout rester zen. Les Célestes vont nous dire avoir subi le même jardinage. D'ailleurs nous voyons leurs lampes régulièrement derrière nous. Finalement, très peu de temps avant le col, nous retrouvons le sentier, très peu visible de nuit au milieu des pierres : il était probablement à peine 5 à 10 mètres sous nous !
Il s'en suit une succession de montée et de descente, certainement magnifiques de jour, mais nous arrivons dans les heures creuses vers 3h du matin où le corps s'effondre inexorablement. Et le mien s'effondre littéralement en arrivant sur le Col de Youlax où mon pouls s'accélère très franchement, au point d'affoler Etienne : je respire comme à l'arrivée d'un sprint ! Il décide de nous arrêter, nous

sommes pourtant sur un sentier minuscule, et nous sentons le vide sous nous depuis un moment. En 5 minutes j'arrive à faire redescendre mon pouls à la normale avec des exercices de respiration par le ventre. Nous repartons avec une descente d'équilibriste. Les Célestes sont juste derrière nous à environ 10mn.

Nous récupérons le parcours UTMB sur l'arrête Chécruit. A Maison Vieille, repos de 30mn pour ravitailler en liquides, s'avaler une soupe et un café, manger un peu de solide. Nous repartons cers Courmayeur en croisant nos amis Célestes à 20mn environ.

En arrivant sur Courmayeur, l'organisation a prévu de nous faire passer en dehors de la ville, et on se demande bien pourquoi. Toujours est il que nous suivons un fléchage spécifique tant le parcours est tordu (de Dolonne à La Saxe). Au bout de 40mn nous finissons par rejoindre la montée vers Bertone. Cette fois ci j'arrive à accrocher le groupe. Nous y petit-déjeunons, et le gardien du refuge nous le fera gratos, gracie mille ! Les Célestes arrivent 30mn derrière. J'en profite pour soigner des ampoules naissantes (les percer, passer un antiseptique, et mettre un pansement + élasto pour le tenir). Mes compagnons vont plus haut au soleil pour se changer et mettre la tenue de jour. Moi c'est fait.



Bertone (8h30) – Col du Sapin - Col Entre-deux-Sauts - Col de Malatra - Col des Seingles, Col de St Rhemy - Col du Grand Saint Bernard (milieu d'après-midi) 112km – 9.100D+

J'attaque la montée au Mont de la Saxe, et c'est un sacré pourcentage, avec un soleil qui commence à taper fort. Ca commence dure la deuxième journée. Quand nous repartons vers la Tête Bernarde nos amis Céleste sont déjà sur nos talons. Discrètement je regarde ma montre à un endroit caractéristique pour évaluer le temps qui nous sépare (comme sur le Tour de France !). Résultat, environ 10mn. J'en fais part l'air de rien à mes camarades, qui jettent un œil par derrière. Nous ne concertons pas, ne disons rien. Pourtant dans l'enchainement de cols qui va suivre jusqu'au Grand Saint Bernard il me semble bien qu'Etienne à très légèrement durcit l'allure, comme pour s'assurer des les tenir à distance. Même si je suis un peu moins bien qu'Arnaud et Etienne, j'approuve la démarche dans mon fort intérieur. Incroyable enchainement de cols : Col du Sapin, Col Entre-deux-Sauts, Col de Malatra, Col des Seingles, Col de St Rhemy, et enfin Col du Grand Saint Bernard vont s'enchainer comme des perles, sans un seul mètre de plat, sans un seul refuge d'accueil. A peine arrivée dans le talweg d'un vallon, bing ça remonte aussi sec ! Sur ce parcours une seule pause de 15mn au Col des Seingles, d'où nous voyons arriver les Célestes estimés à 20mn de nous. Un grand souvenir, la descente vertigineuse du Col de Malatra : va falloir qu'ils songent à poser un rappel !

L'arrivée sur l'Hospice du Grand Saint Bernard se fait péniblement. Nous avons du mal à trouver le bon chemin, et alors que nous le pensions en bas, nous le voyons soudainement beaucoup plus haut. Découragement momentané. Je suis cuit. Pourtant je relance une dernière fois sur la route qui nous amène au refuge des Moines. La petite communauté des chanoines nous accueille au milieu des touristes. Ca nous perturbe un peu de voir autant de monde. Un comble pour lieu tenu par des moines ! Mon père, comme une évidence pour nous, est là. Mais je ne lui adresse à peine la parole. Je veux m'écrouler et dormir 5mn, ce que je fais. Ensuite seulement je bois ma soupe, et passe à nouveau un peu de temps sur mes pieds, de plus en plus douloureux. Nous restons 30 minutes en tout, et c'est à peu près le temps qui nous sépare des Célestes qui arrivent lors de notre départ. Petit chambrage avec Thierry où je lui promets qu'on les attendra au prochain refuge. Réponse : « c'est peut-être nous qui vous attendront … ». Ca y est on est dans le vif du sujet, la petite trotte est bel et bien devenu une course … mais très amicale. Ca nous plais bien cette saine rivalité et émulation avec nos amis Célestes.



Hospice du Grand Saint Bernard (milieu d'après-midi) – Col de Bastillon – Col Névé de la Rousse – Refuge de la Tsissette – Praz de Fort - Champex (4h du 3° jour) 147km – 11.370D+

Nous repartons plutôt en bon état. C'est toujours surprenant de voir à quel point 30minutes de pause et de ravitaillement en nourriture chaude permet à

l'organisme de se régénérer. Et tant mieux, car le programme avant la tombée de la nuit n'est pas mal lui non plus. Nous rejoignons le Col des Chenaux assez facilement, les Pointes de Lacérande constituant le hors d'œuvre avec une descente qui nous permet de retrouver avec « joie » la technicité des pierriers. La montée au Col de Bastillon est vrai coup de cul bien raide mais pas trop long. Par la suite, et jusqu'au Col du Névé de la Rousse, c'est une succession de pierriers et d'éboulis avec d'énormes rochers. C'est un vrai jeu d'équilibriste où les bâtons ne servent plus à rien. Bien content de passer de jour dans ce coin là ! La très longue descente vers Tsissette et son refuge est assez pénible bien que le cadre soit idyllique. Une certaine lassitude s'installe en cette fin de journée. Je commence à avoir le tournis des ces successions de cols incessantes depuis Bertone ce matin. Au refuge de la Tsissette, vers 20h, nous sommes royalement accueillis par le couple qui le tient et une poignée de randonneurs. Ils nous abreuvent de questions sympathiques, la Patronne en échange d'une part de gâteau à la crème (c'était son anniversaire) se fait prendre en photo à mes côtés. Pendant ce temps Arnaud en profite pour se jeter sur de la charcuterie pas prévue au menu (soupe et pâtes). Nous restons environs 30 minutes, et surprise : pas de Célestes à l'horizon. Nous nous demandons si finalement ils n'ont pas décidé de dormir un peu à l'Hospice St Bernard, ils semblaient eux aussi assez marqués. En fait ils passeront plus de 1heure après nous au refuge.

Nous continuons la descente, et la nuit tombe. La deuxième d'affilée. Tout le monde se sent encore pas mal. Mes coudes ont dégonflé, le poignet d'Arnaud aussi, en revanche Etienne se plaint d'un genou, mais seulement en montée. N'empêche, on monte toujours à 700/800D+/h. La montée vers la Tejere via les pistes de ski est rude, et Etienne, qui est déconcentré par son genou, passe le topo à Arnaud qui s'en sort très bien grâce à ses beaux restes d'orienteur en CO chez Raid'Up. La descente vers Praz-de-Fort me semble absolument in-ter-mi-nable. Mal aux pieds, et surtout je sombre corps et âme. Peut-être le fait d'avoir mal dormi les deux nuits précédent la PTL, mais surtout le fait d'être toujours trop haut dans les tours par rapport à mes camarades me fait tomber dans les bras de Morphée en premier. Et c'est un calvaire d'autant plus que nous entamons notre deuxième et dernier gros jardinage de cette Trotte. D'abord on a du mal à trouver la descente terminale sur Praz de Fort, et ensuite nous ne trouvons pas la Deuve sur laquelle nous devons faire une photo obligatoire. Près d'un village les cartes se trouvent moins précisent avec la multitude de sentiers, et les forêts se transforment parfois en zones claire. Bref nous perdons près de 2 heures à moment critique pour moi. A tel point que je n'arrive plus à marcher droit, j'ai perdu toute lucidité. Si j'étais seul, je me serais mis dans ma couverture de survie et dormi au pied d'un arbre. Etienne me demande de m'arrêter et de dormir sur le chemin 5 minutes. Et effectivement, ca me permet de récupérer suffisamment pour les grimper les 400D+ jusqu'à Champex. Deux heures plus tard, vers 4h du matin, nous arrivons au gite Bon Abri du fameux Léon. Je vais directement me coucher, Arnaud et Etienne allant d'abord diner. Le premier vrai repos. Quel bonheur ! 2h de sommeil plus tard le réveil sonne, c'est déjà l'heure d'aller petit déjeuner. Pour moi qui n'ai pas diné, ce sera … pâtes à la carbonara ! Merci aux personnes du gite pour leur disponibilité à cette heure !

On apprend également que les Mousquetaires Célestes ont dormi … à Praz de Fort, dans une église ! Ils étaient en fait persuadé qu'il y avait un refuge à Praz de Fort et l'ont cherché ! Ils sont encore 1 heure derrière nous.



Champex (7h 3° jour) – Fenêtre d'Arpette – Col de la Forclaz – Mont de l'Arpille – Le Trétien – Refuge du Vieux Emosson (20h)

183km – 14.385D+

La récupération de cette – courte – nuit est spectaculaire ! L'effondrement 5 heures plus tôt est totalement oublié. En revanche l'état des pieds empire en dépit des soins que j'y apporte. En fait mes plaies s'infectent. Dingue, moi qui n'avais jamais d'ampoules grâce à mes soins proactifs avec le citron et la crème anti-frottement, coup sur coup à la Transpy et à la PTL j'en souffre. Espérons que je serais tout même épargné au GRR …

Le Val d'Arpette est une montée difficile par ses gros cailloux. Beaucoup plus difficile que celle par Bovine, qu'emprunte l'UTMB, et qui aboutit également à la Forclaz. De plus la chaleur devient étouffante, il n'y a pas d'air. Mais le plaisir de l'arrivée sur cette fenêtre d'Arpette est incroyable, surtout avec la vision du glacier du Trient qui arrive d'un coup. Magnifique, et j'ai beau connaître ce coin par cœur, je m'émerveille à chaque fois. Début de descente technique, mais on commence à en avoir l'habitude. J'essaye d'oublier que mes pieds me font mal, et ca marche, j'arrive à descendre à un bon rythme. A l'Hôtel de la Forclaz, comme d'habitude, comme une routine qui s'installe, 30 minutes de pause avec soupe, café, et plein d'eau/coca. Nous ne verrons pas les Célestes, mais ils fondent sur nous, puisqu'ils vont arriver juste après notre départ, soit 30mn de retard.

Montée sans histoire au Mont de l'Arpille. Nous prenons la photo obligatoire, et Etienne réclame 5 minutes de pause. Ensuite un drôle de micmac avec les Célestes se déroule. En effet, en allant sur la Creta, nous nous trompons et loupons le bon sentier qui remonte. En revenant sur nos pas nous le récupérons, et dans la montée nous voyons nos amis qui coupent en force au travers de la forêt pour rejoindre ce même chemin. Ils se sont également loupés. Et nous demandons comment nous ne les avons pas croisés ! Toujours est-il que maintenant ils sont sur nos talons. Et à la première descente vers Le Trétien, ils nous passent comme à la parade. Ils sont visiblement bien mieux que nous, superbes. Ils nous avoueront aussi avoir un peu « bombé le torse » histoire d'en rajouter un peu. Nous on lâche déjà l'affaire. Etienne et Arnaud sont à leur tour pris par les bras de Morphée et mes pieds me font vraiment souffrir. Il est 14h, le troisième jour.

Du Trétien au barrage d'Emosson le sentier est assez monotone, surtout par rapport à ce que l'on a pu connaître les deux jours précédents, mais il est largement ombragé, et vu comme le soleil tape, ca n'est pas plus mal. Au barrage une photographe de l'organisation, déjà croisée à Voza et au Col de la Forclaz nous y attend. Elle nous annonce les Célestes 30minutes devant. Nous relançons en courant sur la route qui nous mène au pied du refuge Vieil Emosson. Et là le chemin redevient de la crapahute tout droit sur un éboulis. Le refuge est littéralement au-dessus de nous. Le gardien nous attend en haut de l'éboulis. Il est adorable. La vue superbe. Mais il faut faire vite, très vite, si on veut arriver à passer le début de la terrible et dangereuse descente du Col de la Terrasse avec un peu de jour. 30 minutes pour déglutir la soupe, la pasta, et la tarte myrtille. Rapide soins des pieds tout en conversant avec une américaine très sénior férue d'astronomie, et c'est reparti. Les Mousquetaires ont 1h d'avance.



Refuge du Vieil Emosson (20h30) – Col de la Terrasse – Refuge de la Loriaz - Col des Montets – Tête aux Vents – Flégère – Chamonix (5h39 3° jour, 3° nuit) 220km – 17.000D+

C'est la gueule pleine de tarte aux myrtilles un peu à la bourre que je rejoins mes camarades déjà en routes. Notre mission : en 30 minutes arriver au Col de la Terrasse pour au moins visualiser le départ de la descente. Faire le tour du lac d'Emosson, puis grimper les 450D+ jusqu'au col me semble impossibles dans mon état. Nous missionnons donc Etienne, qui avec quatre sachets de café a réussi à reprendre le dessus, d'aller au plus vite sans nous attendre. Il va y arriver de justesse, ce qui va occasionner un drôle de quiproquo chez les Célestes. Car au même moment ils en finissent avec cette descente. Et quand ils voient la frontale d'Etienne, ils pensent que nous sommes à 30 minutes d'eux en chasse. Ils vont donc redoubler d'efforts pour finalement nous coller 4 heures à l'arrivée !

Une demi-heure après son arrivée nous rejoignons Etienne et entamons la descente. Un pierrier où tous les cailloux sont instables. Le risque est double, se faire emporter en glissant et balancer une caillasse sur les copains. Ensuite il faut arriver à ne pas perdre la trace, rien d'évident avec un balisage quasi inexistant et de nuit.

Nous finissons par atteindre le Refuge de la Loriaz. Repos allongé de 5 minutes pour Etienne et moi. Soupe et café pour tenir la nuit jusqu'à l'arrivée.

Pas toujours évident de trouver la trace dans les hameaux et les bois que l'on traverse jusqu'au chemin du Buet, et le Col des Montet. Je sens qu'Etienne et Arnaud en ont un peu marre, et sont pressés d'arriver. Ils ne supportent plus ces chemins, leur trouvent tous les défauts du monde, exactement comme moi la veille en arrivant sur Praz de Fort. De mon côté je me régale car je suis en forme, et ce sont des coins que j'adore. Comme je les connais de jour, je les apprécie de nuit. En plus je suis plutôt pas trop mal physiquement en dehors de ces fichus pieds avec des plaies infectées.

Au Col de Montets, nous pensions que de rejoindre l'itinéraire de l'UTMB avec les premiers de la CCC (course Courmayeur-Champex-Chamonix de 100km et 4500D+ précédant l'UTMB) nous ferait plaisir et nous remotiverait. Il n'en est rien. Il y a trop de monde (coureurs et admirateurs), trop de bruit, et ca nous sort de notre bulle. Quelques rares coureurs ont entendu parler de la PTL et nous disent un mot, la plupart sont concentrés sir leur course et ne prennent pas toujours la peine de dire merci lorsque nous nous écartons pour les laisser passer. Pas grave, il nous faut d'abord finir.

L'ascension à la Tête aux Vents ne nous semble finalement pas si terrible, étant donné les difficultés que nous avons du affronter précédemment. Bizarre car pour moi dans mes souvenirs du Trail des Aiguilles Rouge, la faire en descente avait déjà été un exercice périlleux, je l'imaginais très difficile en montée.

En revanche le long plat sur le plateau semble interminable.

Je dois constamment remotiver mes camarades qui ont envie de dormir. Le monde à l'envers !

Flégère est trop bruyant. Nous prenons juste un café et basta.

La descente vers Chamonix est une épreuve pour Arnaud et Etienne. Je les bassines à essayer de leur faire croire que c'est facile, c'est beau, c'est bien ! Rien à faire, ils sont saoulés.

Et puis miracle ! Nous arrivons à la route. Comme une évidence Géo est là, accompagné de mon épouse Sabine arrivé la veille. Ouf tout le monde se réveille pour profiter de notre arrivée, en 69h39 à 20 minutes de notre objectif de 70h, pas mal gérée cette affaire ! Les Mousquetaires Célestes sont arrivés 4h avant, nos poursuivants sont à plus de 5h derrière.

Même si il n'y a pas grand monde à 5h du matin, nous sommes tout de même très fiers et très satisfaits de notre périple. Catherine et Michel Poletti, ainsi que Jean-Claude Marnier – directeur de la PTL – nous attendent et nous félicitent. Ils ont suivis nos péripéties par balise GPS interposé, et on les sent émus et contents. Nous indiquons à Michel que pour l'année prochaine ca n'est pas peine d'en rajouter, il semble d'accord, rires !

Un grand bravo à l'organisation impeccable, aux refuges super accueillants.

Arnaud et Etienne vous avez été des compagnons parfaits, chacun à su se relayer pour pallier aux défaillances, il n'y a jamais eu de stress inutile, le rythme a été nickel.

Enfin un grand merci aux Mousquetaires Célestes sans qui cette course – pardon – cette Trotte n'aurait sans doute pas eu la même saveur. A vous revoir bientôt en Célestie.

Pour ceux qui en douteraient encore, cette PTL est magnifique. Le parcours est incroyable qui vous fait passer par toute la variété de passages et chemins que vous pouvez rencontrer en montagne (hors glaciers). La progression en équipe est très stimulante et gérer la contrainte du groupe devient au fur et à mesure un avantage au bénéfice de chaque individualité. Enfin l'esprit et le partage avec les acteurs de la Trottes – refuges et autres coureurs – est très sain. Bref, une autre façon de penser nos sorties, un mixte entre le Off et les compétitions.

Pour ceux qui craignent le gigantisme ou la réglementation à l'extrême, il existe une alternative faite de responsabilité personnel et d'autogestion

LA MINUTE PHILIOT'SOPHE

Images

Cantal. Un nom qui chante, tout un poème. Il donne des envies de se rouler dans l'herbe, de goûter au fromage, de respirer l'odeur du thym.

Un petit sac à dos, quelques affaires, pas grand chose, une paire de baskets et, bien sûr, l'un ou l'autre bout de carte. Pour le reste, Stéphan a le pays bien dans la tête, sans doute plus encore dans le cœur. Et c'est parti, par un grand soleil, des bouffées d'air frais et pur, des chemins qui s'enchaînent, des sommets qui se dessinent, se gravissent. Ici les hauteurs sont toutes de vert tapissées, loin des roches arides ou des glaciers altiers des hautes montagnes, qui paralysent de leur grandeur. Les sentiers sont plus doux à la foulée, les vallées attrayantes, les distances, faites pour le pas de l'homme, et les villages si jolis avec leurs vieilles maisons de pierre et de poutres qui font la sieste au soleil. C'est une montagne à taille d'homme, un terrain de pâturages, de fleurs, de couleurs.

De la neige, plus que nous l'avions imaginé, de grandes taches blanches sur les flancs de la montagne, dure, croûtée. Quelques névés un peu vertigineux, difficile de marcher en travers, ne pas glisser, poser le pied avec attention, ne pas penser à la chute. Il faut en traverser, en descendre, en gravir. En haut, sur la crête, le vent est devenu violent. Un vent qui hurle, menace, arrache du sol, rend un peu fou. Nous avançons presqu'à l'horizontale, c'est un peu drôle, je me demande s'il est possible de tomber à cause des rafales, ce que ça fait d'être emportée par le vent. Un regard échangé, il faut descendre de là, c'est peut-être plus fort que nous après tout, descendre à toute allure, plus bas c'est plus calme, on se regarde encore, on rit.

Je le regarde marcher, courir devant moi, dévaler la pente, je regarde ses yeux qui sourient, son corps qui inspire un mélange de force et de douceur, et je fonds cette image dans celle de la montagne, celle de ce paysage que je grave dans ma mémoire.

Un nouveau voyage dans un coin de l'espace. J'y accroche un bout de moi-même, de ces bouts que je sème, quelquefois, aux quatre vents, sans toujours savoir pourquoi, pourquoi à cet endroit, pourquoi on aime un lieu, pourquoi on le désire. Y revenir, c'est certain, y vivre, pourquoi pas… On n'est riche que des vies possibles que l'on se crée, peu importe au fond de savoir si on les vivra.

Arenzano. Un autre de ces voyages. Une petite ville de bord de mer, petit port italien coincé entre l'immensité des eaux et la montagne de Ligurie qui y plonge. Il est tôt encore lorsque l'on s'élance vers les hauteurs de la ville, que l'on quitte rapidement. Très vite, les chemins escarpés se succèdent, petites sentes qui montent et descendent accrochées à la falaise, se perdent dans les herbes. C'est technique, nous disons-nous, les cailloux roulent sous les pieds, imposent de petits sauts, une danse des chevilles, je chute dans un ruisseau et en ressort trempée.

D'en haut, on voit la Méditerranée qui brille tout en bas, la surface de l'eau qui accroche les rayons du soleil. Il fait bleu, très bleu, tant dans le ciel que sur la Terre, et tout au long du chemin la montagne se découvre, cela n'en finit pas, ce spectacle qui se déroule sous nos pieds, dans lequel s'est glissée une pointe de sublime. C'est comme si le sentier lui-même cherchait à nous surprendre, épousant les parois de la montagne, cachant ses surprises pour les dévoiler à la dernière seconde, derrière un rocher, un col, un tournant.

À deux nous franchissons chaque kilomètre, chaque pierre, chaque ressaut, sans parler nous sentons que nous avalons les mêmes sensations, les mêmes images. Les mêmes et peut-être un peu différentes, toujours singulières. Quelques-unes resteront, beaucoup s'estompent vite, ce sont les bienfaits de l'oubli qui laisse place à la vie à vivre encore, qui laisse de la place dans nos souvenirs pour de nouvelles impressions, de nouveaux instantanés, de nouvelles traces de nous-mêmes que nous récoltons, tels des chercheurs de coquillages, comme si nous les avions toujours déjà perdues, ici ou là-bas, et que nous ne courrions jamais, éternellement ailleurs, que pour les retrouver.

PS :

À épingler à l'agenda : http://www.trailarenzano.it/it/arenzano.htm
Un endroit où atterrir lors de prochaines vacances : http://www.buronducol.fr

REMEMBER ME :

ROCK EN STOCK



Nous sommes en 2007. Un superbe concept ce petit raid aventure. Deux organisateurs, Thierry Michel (tm) et Eric Wooz avaient invités 18 copains pour une destination mystérieuse.

On nous avait dit : « Deux heures d'avion pour un pays de neige, avec des loups et des ours et puis, en sandales jusqu'au sommet ». Les plus futés ont pris leur compas, tracé un cercle et imaginés diverses destinations : Scandinavie, Europe Centrale, Pyrénées.... et tout le monde s'est planté !

Un jour matin, bien tôt, le groupe se retrouve sur le parking à Barchon, déjà en tenue puisque nous n'aurons aucun autre bagage que nos maigres sacs à dos. Nous sommes 20 en tout dont 5 filles, issus du raid, de l'orientation et six Célestes. Répartis dans quelques voitures, nous partons pour l'Allemagne, chaque pilote muni d'une enveloppe à n'ouvrir que si nous nous égarons : le plan et l'aéroport à rejoindre. En l'occurrence ici, Frankfort-Hahn et c'est là que nous découvrons enfin notre but : les Abruzzes, Italie, Parc de la Majella, près de Pescara sur l'Adriatique.

Un bus nous mène au village de départ, streep tease sur les trottoirs, réglage des montres, des lacets, on consulte les cartes et puis on nous montre une montagne toute enneigée. Le premier là-haut aura gagné, en ligne droite, 15 kms, 2200 m d+ pour monter à environ 2800 m au Monte Amore.



Au départ il fait très chaud mais nous déchanterons vite. La colonne démarre au quart de tour, assez rapidement, et tout le monde se plante au premier carrefour, sauf tm et moi. Thierry ralentit en espérant

recadrer le groupe le plus vite possible, mais -étant le plus âgé-, je me dis que ce qui est pris, est pris et ce "bel état d'esprit" me permettra de figurer dans la première moitié du peloton jusqu'au sommet. Mais il faut se battre, tirer sur les bras et entendre les pulsations s'affoler, car cela grimpe !

De la prairie grasse et verte parcourue d'un vague sentier, puis l'alpage roussi et caillouteux, chacun se livre à fond. Le temps commence à fraichir, il faut s'arrêter et enfiler une couche, chercher la piste - à la carte et à la boussole (pas de gps)- et les orientations ne sont pas toujours faciles à définir : sur la crête, à gauche pas possible, à droite les matitis. Des petits sapins rampants nous compliquent la vie et nous font sortir de la trajectoire.



Bientôt les groupes se disloquent et je me retrouve seul avec Marco Rysenaer, costaud comme pas deux et je me demande ce qu'il fout avec moi. Nous sommes isolés, et ne désirant pas me retrouver seul, je force la dose. Bientôt la neige, en pompes et corsaire. Si je veux m'accrocher, je ne peux pas perdre de temps avec la carte, donc bientôt je n'ai plus aucune idée de notre position

Et la nuit tombe. La nuit et le grand froid. Car de 20 degrés au départ, nous tomberons rapidement à -15 !

Marc et moi nous retrouvons sur une crête. A gauche, le gouffre, à droite la possibilité de dévaler quelques dizaines de mètres. Nous suivons la crête avec un vent glacé nous pulvérisant sur la gauche . Je resterai endolori pendant 10 jours. La nuit est tombée. Loin plus bas, nous distinguons des frontales dans les matitis et je plains les copains derrière qui ne sont pas sortis de l'auberge.

Les jambes nues, mais protégés par une grosse veste, je ne souffre pas du froid. Une belle lune nous laisse découvrir de magnifiques sommets arrondis. Mais lequel choisir ? De la neige partout, du blanc, rien que du blanc en pleine nuit , c'est magnifique . Et du froid...

Nous savions qu'il n'y avait pas d'eau au refuge mais que nous pourrions en trouver dans un autre en contrebas. Donc descendre et remonter. Nous ferons l'impasse comme tous les autres. Et d'ailleurs, dans quoi la récolter?

Marc semble certain du sommet à choisir, sauf qu'il ne s'y trouve aucun refuge. Un dernier coup de rein, et soudain - miracle!- , derrière et en contrebas nous apparait le plus hideux et le plus sale truc jamais créé : une bulle à verres du style Intradel, un peu plus grande , rouge et en structure métallique . Quel bonheur! Il est 23 heures, les premiers sont arrivés à 22 heures et les derniers à 02 h du mat !



Fous de joie, nous ouvrons l'huis brinqueballant et à la seconde même, ça gueule : "LA PORTE!" ok. et il en sera ainsi à chaque entrée "LA PORTE".

"LA PORTE" -15 dehors, -05 à l'intérieur, mais surtout, il fait cru et la chaleur humaine ne suffit pas. Pas de feu, pas de poële. Un troupeau de clochards frigorifiés s'installe vaille que vaille sur des planchers en bois sans matelas. Ensevelis sous des masses de survet, cagoules, salopettes, couvertures de survie, serrés les uns contre les autres. Les plus courageux vont chercher de la neige dehors (LA PORTE) pour remplir des gamelles ; pour 20, c'est trop peu ; ça mange péniblement, certains essaient de dormir, des irréductibles ont monté du pinard et du pastis, se mettent à chanter et à empêcher les autres de pioncer. J'en ai marre d'attendre de becter, je verse mes macaronis secs dans de la neige fondue et j'avale tout comme cela. Ensuite un somnifère et trois heures de nuit !



Vers 05h, réveil brutal, se confronter aux tronches des copains pas rasés, bouffis, avaler quelques pâtes, pisser au vent au risque de se la geler. Vite une photo du de tout le groupe sur-vetus. Et tout le monde décampe pour le prochain sommet après avoir chaussé ses raquettes. Mais comment les régler?

J'y perds un temps fou et il faut attaquer une autre arête bien plus dangereuse..

Mais c'est une autre histoire ... FIN :-)

Jean-Ro , Mustang l'Indien

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 !

Fragile tissu sur fesses tendues, brassières envoûtantes sur poitrines galbées, cheveux au vent sur épaules dénudées : les joggings des années 2000 ne manquent pas de saveur érotique. Bien plus émoustillant que les tics-tacs des chronomètres. Bien plus passionnant que les écrans multiples de nos montres à cardio-fréquence.

Jogging de Julémont. A deux pas de la maison. Rendez-vous incontournable malgré des genoux calcinés. Question de montrer aux voisins que le vieux hibou n'est pas mort. Question d'honorer le travail des copains du village. Question de ne pas laisser aux seuls petits enfants le soin de valoriser l'image de la famille.

Troisième kilomètre, tous devant et moi derrière. Un peu seul mais pas malheureux entouré de popotins éclatants en rose bonbon et de foulées frissonnantes. De quoi pousser sur les bâtons pour garder le torse bombé et l'œil brillant. Gamin comme au premier jour. Pousse, pousse, sur les bâtons. Enfin, pas trop. Car ça commence à crachoter…Une fois à gauche, une fois à droite. Une fois trop loin. Rhinite chronique quand tu nous tiens. Héritage d'époques brumeuses où le souffle ne se mesurait pas aux pentes abruptes mais aux effluves des Gauloises sans bout filtre.

Une fois à gauche, une fois à droite, une fois trop loin. Un cri soudain : « Quelle horreur ! Dégoûtant ! Comment peut-on cracher comme cela ? Insupportable ».

Ah bon ! Je lève un peu le pied,…si je puis dire, étant donné que je suis presque à l'arrêt. Grand moment de solitude. Ne suis-je donc plus qu'un vieillard à l'agonie crachant ses dernières forces sur le tapis immaculé des jeunes pousses en éveil ? Ne suis-je donc plus qu'un usurpateur qui n'a plus sa place dans le concert des athlètes au corps luisant et aux gestes aériens ? Dans un ultime sursaut d'auto-défense, je relève la tête pour toiser la dame au grand courroux. Vais-je lui dire que je ne crache pas par plaisir, vais-je lui avouer que je n'ai pas toujours eu une conduite de sportif, vais-je lui avouer qu'il existe d'autre attitude que de mépriser les moins valides, vais-je lui dire que je n'ai de haine pour personne, vais-je lui dire que je lui souhaite aucune misère future, vais-je lui dire…?

Il s'en serait fallu de peu. Mais son regard était trop sombre et sa mine trop grise dans le petit matin qui ensoleillait notre escapade. Elle avait les poings serrés et ma main est restée fermée.

Pardon Madame, quelquefois, il m'arrive de péter ou de roter en plus que de cracher. Si vous n'êtes plus d'allure primesautière, vous avez cependant plus de temps en réserve ; et c'est pourquoi, soyez rassurée, je n'aurais pas l'occasion d'aller cracher sur votre tombe.

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 : **LA GROSSE**



1. **TON IDENTITÉ ?**
   Séverine Vandermeulen, 32 ans (née le 06/09/1981), pas encore d'enfants mais j'espère que ça arrivera un jour, pas mariée mais là je n'espère plus ☺ en couple avec Nicolas Casteels (le Bikerfou), comptable de profession.

2. **COMMENT ES-TU ARRIVÉE À LA COURSE À PIED ?**
   Comme Obélix (enfin toute proportion gardée!), je suis tombée dans le sport et plus particulièrement dans la course d'orientation depuis toute petite grâce à mes parents. J'ai fait énormément de CO jusqu'à mes 20-25 ans en équipe nationale ainsi qu'un peu d'athlétisme et du jogging pour améliorer ma condition physique. Ensuite j'ai petit à petit délaissé la CO au profit d'autres disciplines : le VTT (grâce à Nico), le trail (grâce à Philiot que j'ai rencontrée au Cepal, un club de jogging bruxellois) et le raid qui allie tous ces sports et permet de les pratiquer en équipe.
   Mon premier trail a été OSO en 2007 à la suite d'une soirée arrosée au Cepal où le défi de terminer OSO m'a été lancé…beaucoup en doutait car je n'avais jamais fait de marathon (et je n'en ai toujours pas fait un seul à l'heure qu'il est…), LA référence unique pour les joggeurs ! Mais c'était mal me connaître-) Ensuite, j'ai accumulé les trails et augmenté les distances…plus je courrais longtemps, plus j'appréciais. J'ai découvert la Célestie lors de la PTL en 2009 avec les Celestinettes où les sms d'encouragement pleuvaient, Glad nous a même appelé au refuge de Champex … Pourquoi tant de mobilisation autour de nous ?? La magie et le souffle céleste nous ont poussés jusqu'à la ligne d'arrivée…

3. TON MEILLEUR MOMENT « CÉLESTE » ?

Mes 2 meilleurs souvenirs célestes : La PTL 2009 dans son ensemble dont 2 scènes plus spécifiques : Après plus de 200kms, nous atteignons le refuge du col d'Anterne où l'équipe suisse qui nous a tant soutenu tout au long de la route nous applaudit : « Les filles, on vous épouse ! ». 2-3 bières plus tard, dormant à moitié debout, je lance une expression qui restera « je comprrrrennds rrrrien… »…Pas grave si vous n'avez pas tout suivi…Mabia et Philiot ont compris et j'ai encore trouvé une occasion pour rereraconter ce fameux épisode-)) Quelques heures plus tard, c'est la traversée de Chamonix main dans la main, escortées par les Esneutois célestes et sous les acclamations d'un speaker un peu fou de voir une équipe féminine terminer la PTL. Autre souvenir, le Tour de l'Oisans et des Ecrins 2011 : « Les gars, je crois que je vois une frontale derrière ! » Sprint final vers les 2 Alpes, accompagnée de mes 2 pacers célestes, Alone et Jean Ro, qui m'aideront à monter sur la 1ère marche du podium de ces 180 kms.

4. QUE FAIS-TU LORSQUE TU NE COURS PAS ?

Du vélo (vtt et route), de la course d'orientation et des raids multisports.

5. TON ÉQUIPEMENT PRÉFÉRÉ ?

Je suis complètement fan des chaussures Salomon et je porte toujours un buff; ça protège du vent en hiver et du soleil en été, j'adore-) Sinon, je déteste les gels, j'opte plutôt pour la poche à eau et les sandwichs mous au fromage pour les ultras, de préférence ayant traînés une vingtaine d'heures au fond du sac…ils bonifient avec le temps…mais ne les mangez plus si vous les retrouvez après 3-4 jours…c'est comme le vin quoi ☺

6. LA CÉLESTE ATTITUDE, C'EST QUOI ?

C'est partager…des moments forts d'amitié, des heures de sports, des paysages en montagnes, des bouteilles des Célestes, des périodes d'entraide, …

7. DES PROJETS ?

Pour cet été : les 100 miles, l'Ice Trail de Val d'Isère et l'Ultra Tour du Beaufortain.

8. TA SEMAINE, ELLE RESSEMBLE À QUOI ?

N'ayant pas encore d'enfant, un boulot d'employée et un compagnon également sportif, je fais beaucoup de sports au quotidien avec des amis ou avec Nico: entrainement avec les Célestes le mardi, avec les Ninglins'potes le mercredi, vélo et natation. Je vais dormir tôt quand je le peux mais après l'effort, il y a souvent des moments de réconfort qui retardent l'heure du dodo ☺

Le WE, pareil, sports, apéros et amis…on n'est pas souvent chez nous ! Je ne change pas mes habitudes avant une grande course. Je préfère ne pas faire de concession pour ne pas avoir de regret : si tu te prives et qu'en plus tu « rates » ta course…t'as tout raté ☺

9. TA COURSE DE RÊVE ?

Il y a déjà tellement de courses aux 4 coins du monde qui me font rêver et que j'aimerais courir un jour…et d'autres si proches et si belles aussi comme les Lucioles…J'organise déjà le Raid Di Toré et finalement ça me convient : j'aime faire (re)découvrir des sentiers de notre région à pied et à vélo à une petit nombre de participants et partager un verre(s) avec eux à l'arrivée.

10. TU PENSES À QUOI QUAND TU ES EN PLEINE SOUFFRANCE ?

Sur les Ultras, je pense au bonheur qui m'attend lorsque je franchirai la ligne d'arrivée au milieu d'autres Célestes qui seront passés par les mêmes souffrances que moi ou qui m'auront encouragée et je salive déjà en pensant à la bonne bière que je dégusterai !

11. TU VIENS D'OÙ ?

Je suis liégeoise (d'Embourg exactement) et fière de l'être et d'être revenue aux sources après avoir vécu 2 ans en Espagne, 2 ans à Wavre et 1 an à Bruxelles.

12. TU MANGES QUOI ?

J'adore manger et je mange beaucoup ! Oui oui ! d'où mon pseudo, en partie-) Ok, je n'aime pas manger des frites et je mange peu de viande ; mais je ne résiste pas devant un paquet de chips ou un moelleux au chocolat ! Au quotidien, je mange surtout des légumes, des fruits, des yaourts et du fromage.

13. TES HOBBYS PRÉFÉRÉS ?

En plus du sport, il ne me reste plus beaucoup de temps libre. J'aime passer une soirée en amoureux dans un bon resto. Ou alors je passe quelques heures sur mon ordi à tenir la comptabilité du COLiège ou sur des cartes à préparer le prochain Raid Di Toré.

14. TU VOUDRAIS VIVRE OÙ ?

Je me suis déjà posée cette question à divers moments de ma vie. Après mes études, je voulais vivre en Espagne. Ensuite, dans une grosse ville pleine de vie, comme Bruxelles. Puis, j'ai découvert de paysages grandioses en Amérique du Sud, au Canada et USA et des endroits authentiques et calmes en France. Mais finalement, l'endroit qui me rend heureuse (ainsi que Nico) au quotidien, c'est ici, à Liège et en Célestie.

15. PLUTÔT MONTAGE OU MER ?

A ton avis ? La montagne est tellement variée. J'adore y courir, randonner, skier. J'aime le dénivelé, les marmottes, les refuges, les cols,…

16. UNE DEVISE OU CITATION PRÉFÉRÉE ?

Carpe diem

17. 5 TRUCS QUE TU AIMES ?

- Découvrir de nouvelles contrées en vélo
- Les gens qui me font rire
- Porter des jupes
- Avoir une carte en main et ~~chercher~~ trouver des balises
- Prendre l'apéro avec mon amoureux ou avec les Célestes

18. 5 TRUCS QUE TU N'AIMES PAS ?

- Courir dans le brouillard
- Le pastis
- Le mec hyper équipé, qui sait tout sur tout, qui a suivi son plan d'entrainement à la lettre, qui ne boit pas de bière la veille…et qui ne prend pas le départ parce qu'il a mal dormi !
- Le roller ☺
- Etre en retard

19. UN DISQUE, UN LIVRE, UN FILM ?

Je n'ai pas de TV chez moi et ca ne me manque pas. Je vais de moins en moins au cinéma, surtout que l'hiver a été très clément cette année. Par contre, pour le moment, on est fan de la série « Game of Thrones » (Le trône de fer) qu'on regarde sur Internet. Mon livre préféré : les Cerfs Volants de Kaboul de Khaled Hosseini. Et pour la musique, j'aime un peu tout et j'aime surtout danser…surtout si c'est DJ céleste aux platines et qu'il y a des podiums ☺

20. UN TRUC QUE TU VOUDRAIS DIRE ?

Merci aux GOCCs pour leurs investissements au Mali, aux Lucioles, 100kms,… , merci aux Célestes pour leurs encouragements durant les courses, l'organisation de OFFs, leur amitié,… Je vous aime.



PROCHAIN NUMÉRO

JUILLET 2014

Editeurs responsables : P'tilou et Chapi