

CÉLESTE LE MAG

Numéro 40

Avril-Mai-Juin 2019

Trail des Idylles : Que du plaisir ... hard

La comète et Api'Cap : Verti'cap

L'alcool et le sport : Fake news ?

Le dernier homme debout : Vu par William

Trail à l'ancienne : Ne pas se prendre la tête

PRÉSENTATION

Tic Tac Tic Tac …

Le week-end de Pentecôte approche tout doucement, la plupart des préinscrits termine leur préparation et les Gocc's peaufinent les derniers détails !

En tout cas, ceux qui prendront le départ pourront remercier la jeune génération car le parcours annoncé sera grandiose dans la vallée de la Vesdre !

Mais en attendant, il y a un autre coureur céleste qui se lance (une nouvelle fois) dans un défi de « fou ». Vous pourrez le découvrir dans ce mag et je vous donne déjà rendez-vous le jeudi 30 et vendredi 31 mai pour encourager, partager un bon moment en compagnie de la Comète !

Il ne faut pas oublier nos amis d'Olne dont l'asbl « Le Levant » qui chapeaute entre autres « Courir pour le Plaisir », fête ses 50 ans ! bon annif 😊

Tout ça nous amène tout doucement aux vacances, et oui ! pour certains, ce sera également l'occasion d'aller crapahuter en montagne !

Chapi

SOMMAIRE

Numéro 40 avril-mai-juin 2019

L'édito de Madness 04

Trail des Idylles : 05



Verti'cap : sacré défi 07



L'alcool et le sport 08

Le dernier homme debout 10

Les rêvasseries du Hogon 11

Trail à l'ancienne 13



Trail des Cimes du Buëch 16



Dodo :
une céleste découverte 18

L'ÉDITO DE MADNESS



L'Amour !

Nous sommes déjà bien loin de la Saint Valentin, mais l'amour est toujours bien présent dans nos cœurs.

L'amour du beau parcours de trail, qui nous permet d'être en communion avec la nature, avec les autres participants et avec nous-mêmes. C'est ce que vous propose le Trail à l'Ancienne avec un programme de 4 courses où l'on retrouve les valeurs célestes, même si les distances ne sont pas très « ultra », contrairement aux « afters »… La première édition s'est déroulée à la brasserie d'Oster, la seconde au départ de la péniche La Légia et la troisième se déroulera le 21 septembre à Julémont.

L'amour de la difficulté et du dénivelé, c'est ce qui caractérise le trail des Idylles. Le tracé dans la région de Malmedy permet de s'exploser les mollets tout en admirant de superbes vues. Le succès était au rendez-vous, de même que le soleil.

L'amour des autres, même s'ils sont différents. C'est pour eux que La Comète s'est fixé un nouveau défi hors normes. Pour aider l'association Api-Cap, il va escalader (et descendre) le Thier de Coo pendant des heures pour récolter des fonds. N'hésitez pas à participer et à soutenir notre camarade dans sa quête du Graal.

L'amour tout court mais avec un grand A, comme celui de DODO (rebaptisé Dodoximus) pour son amoureuse. Il a fêté 10 ans de mariage en même temps que son entrée dans la soixantaine. Vous en apprendrez un peu plus sur lui dans la rubrique « céleste découverte ».

L'amour de l'effort extrême, du repoussement de ses propres limites. C'est ce qui a motivé les coureurs au départ d'une épreuve un peu folle, le Dernier Homme Debout.

Les célestes se caractérisent par l'amour de l'autre, de la nature, de la course à pieds, de la fête. Ne changez surtout pas ! ON EST BIEN !

Madness

Trail des Idylles

C'est ce samedi 20 avril 2019 que se déroulait la 3ème édition du trail des Idylles au départ du petit village de Chôdes perché sur les hauteurs de Malmedy.

Au programme, 3 distances, 14km (650m D+) – 24km (1.200m D+) et 50km (2.100m D+).

Les différents parcours ont permis aux participants de découvrir des chemins « oubliés » dans la vallée de la Warche sans oublier des ravitos « festifs » à l'image des organisateurs « Les Idylles ».

Aux commandes du tracé, on retrouve Loïc Bertemes et Francis Eubelen, traileurs confirmés qui n'ont pas hésité à se « casser » la tête pour trouver des chemins « oubliés». Et là, les participants furent formels, leur mission fut une grande réussite avec un parcours de toute beauté mais très exigeant !

« Cette année, on avait à coeur d'ajouter quelques passages inédits pour marquer les esprits mais surtout faire découvrir des points de vue magnifiques de notre belle région. Le 20 avril dernier, sur les hauteurs de Malmedy, il y avait comme un petit air de montagne sur les sentiers du trail des Idylles :-) » (dixit Loïc).

Mais le TDI ne s'arrête pas là, c'est le travail de toute une équipe, pas loin de 90 bénévoles (impossible de les citer toutes et tous) qui ne comptent vraiment pas leur temps pour offrir une belle journée festive remplie de partage avec les coureurs.



Et puis, il y a un « non-président », Jean-Claude Boskin, qu'on ne présente plus … mais lorsqu'on lui demande d'où vient le nom « Idylles », voici sa (ses) réponse(s) :

« Cette définition n'engage que moi, puisque très personnelle, elle est inévitablement partiale et partielle. Chaque idylle est donc libre de la compléter, de la refuser, de la contredire... Et tant mieux si ça fout un joyeux bordel ! Il est cependant évident que nous serions fous de nier la filiation naturelle de notre groupe de trailers avec la merveilleuse chanson de Vanessa-la-mignonne, et que vouloir définir les idylles commence par célébrer « ma folie, mon envie, ma lubie ».

Le « Larousse » est bien plus concret qui nous parle d'un petit poème pastoral chantant l'Amour, ou d'Amour tendre et naïf, ou encore de relations harmonieuses entres individus ou groupe. Ces trois approches permettent évidemment de commencer à nous cerner.



Premier angle : la fête

Courir dans la nature est, pour une idylle, une fête qui se renouvelle sans cesse, nous nous réjouissons de caracoler à travers bois et champs, même si certains d'entre nous ont régulièrement besoin d'une bouffée de bitume. Et après avoir couru, il est bon de fêter dans le sens plus usuel du terme, autour d'une « Leffe », si nous n'avons pas pu trouver de « Céleste » ou de bon rosé frais. Ces réjouissances peuvent parfois être abrégées quand nous nous faisons jeter vers 4h00 du matin !

Deuxième approche : le biotope

Tous les bois, toutes les campagnes, toutes les montagnes, tous les pays nous attirent, surtout ceux que nous n'avons pas encore découverts, un peu de dépaysement nous séduit, mais nous n'aimons pas faire beaucoup de kilomètres si en échange le parcours qui nous attend s'avère trop court. A des degrés divers, selon les individus, les idylles aiment les longueurs, comme tous les trailers. La difficulté technique amène un peu de sel à notre quotidien, nous ne cherchons pas à accumuler les épreuves chronométrées, ni les courses trop orientées « business ». Les off, on apprécie toujours, surtout si l'after est à la hauteur ! Les idylles ne sont liées à aucun endroit particulier, la planète entière est notre jardin. Ce biotope universel, nous aimons le parcourir en courant mais aussi en marchant. La marche est une activité aussi idyllique que la course à pied ou la fête ! »

Le moins que l'on puisse dire, c'est que les Idylles ne se prennent pas trop aux sérieux et ne se prennent pas trop la tête même si l'organisation de cette 3ème édition fut une grande réussite grâce à une très bonne organisation. La preuve, cette année on a été obligé de limiter les inscriptions à 700 coureurs pour garder la philosophie et pouvoir accueillir comme il se doit chaque coureur.



Mais le plus dur est de garder ce caractère familial, cette convivialité qui disparait sur la plupart des trails où les participants ne pensent plus qu'à leur performance « betrail » et donc oublient un peu qu'après l'effort, il y a surtout le réconfort d'une bonne bière, le réconfort de tailler des bavettes avec d'autres … bref, de partager d'autres bons moments. Heureusement, aux Idylles, c'est presqu'une obligation de passer par le bar après, tellement les organisateurs sont sympas et qu'ils vous transmettent une énergie positive.



Et quand en plus on sait que les bénéfices sont bien investis, ce n'est que du bonheur !
Cette année, ce sont 2 associations de la région qui pourront profiter de la générosité des organisateurs. D'une part l'ASBL Z'Atoudys, qui a le projet d'ouvrir dans la région malmédienne une école 100% inclusive à destination d'enfants à besoins spécifiques.
D'autre part, Heran, petite fille de 8 ans qui, par son handicap, a besoin de nombreux soins et de matériel coûteux pour l'aider à évoluer dans les meilleures conditions.

Cochez donc dans votre agenda 2020, la 4ème édition du trail des Idylles … Aux alentours de la 2ème semaine du mois d'avril !

Api'Cap

Le jeudi 30 mai à 5h00 du matin, un céleste va se lancer dans un nouveau défi !

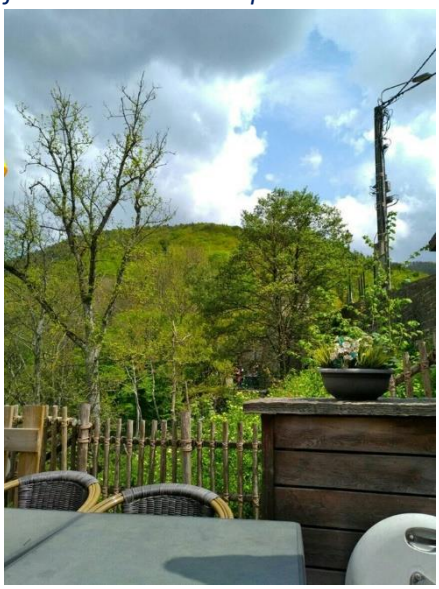


Thierry Penay alias « La Comète » va parcourir 94km pour un D+ de 10.000m sur une boucle de 2,4km !
Et pour avoir autant de dénivelé positif, il n'a rien trouvé de mieux que de choisir la terrible montée du téléphérique de Coo ! Il va s'enfiler une quarantaine d'aller-retour ! Une montée « hard » suivi d'une descente « hard » … que du plaisir !
Et quand on sait qu'il fait tout ça pour une associatioin « Api'Cap », on se dit que la Comète est un coureur Céleste au grand cœur.
Il faut savoir qu'Api'Cap (basée en région verviétoise) est une association promouvant l'intégration des personnes handicapées qui organise des stages pour des enfants porteurs de handicap. Vous pouvez consulter toutes les activités sur la page facebook de l'association.

Mais au fait pourquoi se lancer dans un tel challenge ?
Après les 3 premiers défis, ils ne manquaient plus que le dénivelé à battre, le plus de D+ en moins de km possible, 10.000 M quel bel objectif, le rêve de tout traileur !
Mais niveau préparation, ça me change également des années précédentes où je courais tous les jours, entre 20 km par jour en semaine et un marathon le samedi et un autre le dimanche ! Ici, je fais entre 3 et 4 sorties la semaine avec peu de km mais plus ou moins 1.000 M de D+ !

Ses précédents défis ?
2013 : « 40 heures pour François » : 285 km en 40 heures.
2014 : « 200 miles pour Api'Cap » : 320 km
2016 : « Le trèfle pour Api'Cap » : 400 km

Si vous souhaitez l'encourager, pas de soucis, tout le monde est le bienvenu. Le QG sera sur le parking de Plopsa Coo, juste au pied de la cascade. Et si le cœur vous en dit, vous pourrez l'accompagner sur le tracé ou même faire le tracé sans spécialement l'accompagner, il sera heureux de pouvoir croiser des sympathisants ! Il a même pensé à tout car le parcours sera balisé ! Alors tout ceux qui veulent s'entraîner pour la montagne, c'est à Coo qu'il faudra aller !



Mais La Comète tient à préciser que ce nouveau défi n'est pas le challenge d'1 seul homme mais d'une équipe de rêve, une équipe composée, d'AMIS et de famille, qui adore se créer de beaux souvenirs ensemble, on sait que ce ne sera pas facile mais si c'est facile pourquoi le faire, on vous promets des moments de joies , de rires et de larmes.

Et de conclure par ces 4 phrases qui évoquent bien nos 4 défis :
- Personne ne nous a dit d'y aller ;
- Personne ne nous a même dit d'essayer ;
- Mais quelqu'un a dit que nos rêves nous définissent ;
- Que si nous ne rêvons pas, nous sommes morts ;

Des phrases qui peuvent toucher pleins de traileurs.

L'ALCOOL ET LE SPORT

Pour ceux qui ne le savent peut-être pas, je suis un fidèle lecteur du magazine « Sport et Vie ».

Plusieurs fois, je me suis dit qu'un tel ou tel article aurait sa place dans le mag céleste.

Cette fois-ci, c'est la bonne car le titre en première page m'a quelque peu surpris car je ne savais que c'était possible !

« Alcool : 5 études pour boire moins bête » !

Un voilà un titre qui en jette car ne nous voilons pas la face, l'alcool prend de plus en plus d'ampleur sur les courses et certains diront, sur les courses célestes mais pas que … pour faire taire les mauvaises langues 😉

Je ne vais pas vous parlez des 5 articles mais un de ceux-ci m'a interpelé et j'ai envie de vous le partager « mots pour mots » :

Le terrain

« Avec ses 31 médailles, l'Allemagne a terminé à la deuxième place du classement des nations des Jeux olympiques d'hiver de Pyeongchang en 2018, derrière la Norvège (39 médailles). Un exploit que plusieurs observateurs ont relié au succès récent des bières sans alcool. En quinze ans, la vente de ces bières a grimpé de 43% en Allemagne, qui en est désormais le deuxième plus gros consommateur du monde après l'Iran. Les sportifs sont particulièrement concernés « J'en bois une après chaque entraînement » confie par exemple le biathlète Simon Schempp, médaillé d'argent sur le 15 kilomètres départ groupé.

« Avant de passer à la boisson de récupération conçue spécialement par mon nutritionniste, j'en bois une, moi aussi » intervient le patineur de vitesse Moritz Geisreiter. Il ajoute « Pour toutes les personnes qui ne souhaitent pas débourser des dizaines d'euros par semaine en boisson d'effort, ces bières sans alcool sont une excellente formule ».

Les statistiques des ventes indiquent d'ailleurs que les sportifs allemands consomment trois fois plus de bières sans alcool que de boissons de type Gatorade ou Aquarius.

Depuis 2017, la Heineken 0.00 est même présente dans les distributeurs à boissons des salles de l'enseigne McFit Fitness. Quant au brasseur Erdinger, il n'hésite pas à parler de sa bière de blé comme d'une boissons isotonique réservée aux athlètes. Son slogan « 100% performance, 100% récupération » est on ne peut plus explicite. « C'est vrai qu'en plus de son goût délicieux, cette bière est une boisson de récupération idéale » confie le skieur Linus Strasser dont l'autorité sur le sujet ne se conteste pas. C'est le meilleur slalomeur du pays !

Le labo

Johannes Scherr est un professeur de médecine sportive à l'Université technique de Munich et médecin de l'équipe olympique allemande de ski alpin. Il y a quelques années, il a voulu vérifier scientifiquement les intuitions de coureurs à pied qui lui avaient confié qu'ils récupéraient mieux après avoir consommé de la bière sans alcool. Il a donc recruté 77 coureurs âgés en moyenne de 42 ans en pleine préparation d'un marathon.

Durant trois semaines avant la course et quinze jours après, la moitié des participants furent invités à boire entre un litre et un litre et demi de bière sans alcool par jour tandis que les autres étaient mis sous placebo. Les résultats furent spectaculaires « L'incidence des infections des voies respiratoires après la course était 3,25 fois plus élevée dans le groupe témoin » commente le scientifique allemand qui a également constaté une plus grande présence de globules blancs dans le sang, signe que leur organisme luttait davantage contre les infections. Les marqueurs sanguins ont également montré que les buveurs de bière non alcoolique souffraient moins longtemps d'inflammation.

« Ce n'est pas seulement intéressant pour anticiper la reprise des entraînements après un marathon » note le docteur Scherr. « La bière sans alcool pourrait tout simplement permettre d'enchaîner à intervalles plus serrés des grosses séances de préparation ». A l'en croire, le secret de la bière sans alcool résiderait dans sa teneur en polyphénols qui jouissent d'une excellente réputation comme antioxydants et antivirus. Certes, d'autres aliments comme les pommes, le raisin, les fraises, les cœurs d'artichaut ou le persil en contiennent de grandes quantités, « mais ces aliments sont moins riches en minéraux, en glucides et tout simplement en eau » détaille le docteur Scheer.

« Quant à la bière classique, elle en contient de plus grandes quantités que la N.A. mais sans doute que les effets secondaires de l'alcool annihilent les bienfaits des polyphénols. De toute façon, la question ne se pose pas dans la mesure où aucun médecin sensé ne prescrirait un litre et demi de bière par jour à son patient ». En effet !

« Sport et Vie n°173 – mars- avril 2019 – page 36 et 37 »

Sur ce dernier paragraphe, j'ai des doutes car des études très poussées réalisées très tard après une soirée, j'sais plus quand, ont démontré que la bière Céleste avait un effet ferrugineux !!

Le dernier homme debout

Un nom évocateur pour un trail unique en son genre. Le slogan « Run, drink, eat, repeat » définit à la perfection le concept de l'événement : courir un tour de 7,3 km et de 286 mètres de dénivelé positif en moins d'une heure avant de repartir pour une nouvelle boucle. L'épreuve se termine quand il ne reste plus qu'un coureur en compétition, le DERNIER HOMME DEBOUT. Bref, une véritable course d'usure.

Première participation pour ma part, allais-je devenir le dernier homme debout ou le premier homme couché ? J'entame le premier tour en mode échauffement et repérage. Une grande flaque d'eau profonde qui s'étend sur plus de 50 mètres joue les invités surprises dans le premier kilomètre. Après cela, place à une longue côte pas trop raide suivie de montagnes russes dans la gadoue où il faut parfois s'aider de cordes. Une fois ce passage terminé, le parcours redescend vers l'Andenne Arena (lieu de départ, d'arrivée et de ravitaillement).

Je boucle le premier tour tranquillement en 46 minutes. Après 2-3 rotations, j'arrive à trouver mes points de repère et à gérer tel un métronome avec un temps de 47 minutes pour chaque circuit. Mon premier objectif, le marathon (6 tours), est vite atteint. Malgré mes jambes un peu lourdes, je pars à l'assaut de mon deuxième défi, une boucle de nuit (8 tours).

Deux heures plus tard, avec un chrono similaire, je termine mon huitième tour. Je me sens bien, je peux donc me lancer dans mon troisième but : le tour d'horloge (12 tours). L'heure tourne et le nombre de participants diminue après chaque boucle. J'entame ma neuvième rotation en confiance, les jambes ont l'air de suivre.

Par contre, ce n'est pas trop le cas du mental. À force de répéter les passages sur le tracé, l'ennui s'installe progressivement. Je ne pense qu'à franchir la ligne d'arrivée où j'essaierai de me ressourcer avec l'entraide qui règne là-bas entre les participants et les accompagnants. À l'approche de la zone de ravitaillement, chaque coureur est accueilli par une salve d'applaudissements. Cette dernière nous pousse à repartir pour un tour supplémentaire.

À peine sur le parcours, la motivation retombe et l'ennui s'installe de nouveau. J'essaie de penser à autre chose, de faire fi de ce tracé arpenté à plusieurs reprises, mais je n'arrive pas à déconnecter le cerveau. Je tente de me faire violence et de passer outre, sans réel succès... Heureusement, je rallie vite l'arrivée même si je perds du temps par rapport au tour précédent. Les encouragements de Renaud et d'autres personnes me motivent à entamer la onzième boucle.

C'est donc reparti pour un tour. Dans la première côte, je suis obligé de ralentir la cadence, mon estomac commence à se manifester. J'essaie de me motiver, mais c'est presque inutile avec les problèmes gastriques et le manque d'envie. Je tente simplement d'arriver en moins d'une heure. Je tape dans la cloche après 56 minutes. À peine assis, j'enlève mes chaussures pour signifier la fin de mon aventure. Un tour supplémentaire m'aurait achevé.

Cette course n'autorise pas les défaillances. En plus d'une gestion irréprochable, il faut que toutes les planètes soient parfaitement alignées pour devenir le DERNIER HOMME DEBOUT. Le vainqueur de cette année, Paul Meurisse, a couru 20 tours, une machine !! Quant à moi, je suis content avec mes onze boucles, ce fut un bon entraînement pour la PTL. En fin de compte, je ne suis qu'un coureur lambda qui a participé à cette épreuve originale.



William « Le Colombianos »

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 !

Vous le savez à peu près tous, les Coureurs Célestes entretiennent une relation privilégiée avec Solidarité Dogon, l'association qui poursuit des actions humanitaires au Pays Dogon (Mali).

De courses à pied en tournoi de pétanque, en passant par des expos de peinture ou des balades gourmandes, ce petit monde maintient allumée, vaille que vaille, la petite flamme de la fraternité. Cette fraternité faite de dons, certes, mais aussi de rencontres, de dialogues, de remises en question, de réussites et d'échecs. Un volet de la vraie vie, en définitive.
Au fil des années, il nous a ainsi été donné de découvrir et de ressentir les bienfaits de la générosité. Et d'apprendre ainsi, sur le terrain, qu'il est bien plus gratifiant que de recevoir. Dans les milieux intellectualisés du tout savoir, on parle ainsi de don et de contre don. L'un n'allant pas sans l'autre quand doit se dessiner la spirale de la solidarité. Nous l'avons dessinée tous ensemble. Et elle nous rend heureux.

Tout irait donc pour le mieux dans le meilleur des mondes. Ouais, pas vraiment...Car si les plus gentils d'entre nous sont bien présents pour nous faire voir la vie en rose, les grognons sont encore légion pour nous rappeler qu'on n'est pas tous les mêmes.
Comme on dit chez nous, y en a que tout dérange. Ou qui ne supportent pas qu'on puisse penser et agir autrement qu'eux. Le premier rendez-vous des trails à l'ancienne (au départ de la brasserie d'Oster) en fut encore un exemple parfait.

S'il est un garçon respectueux de l'autre et de la nature, c'est bien notre ami Glacé. Amoureux du vent et ami des arbres, il nous avait peaufiné un parcours de rêve dans les environs de Manhay. En pensant au moindre détail. Cartographie impeccable, mise en valeur de sentiers oubliés, respect de l'environnement, soin du moindre détail, son numéro de téléphone figurant sur chaque signe posé afin d'éviter toute erreur ou de pouvoir répondre à toute interrogation...

Pas suffisant quand il faut faire face à quelqu'un qui confond droit de jouir et droit de propriété. Ce n'est pas le premier et, hélas, pas le dernier. A Oster, une demi-heure après l'arrivée du dernier traileur, il ne restait plus la moindre trace du passage de la centaine de concurrents.

Mais, face à la bonne volonté, la mauvaise foi est plus tenace. Le locataire d'une chasse ne pouvait pas supporter qu'on "joue" sur un terrain qui ne lui appartient pourtant pas. Parce que, vous ne le saviez sans doute pas, un homme qui marche dans la forêt c'est bien plus dérangeant qu'un 4x4 ou qu'une tronçonneuse. Et il est tout aussi vrai qu'il ne paie pas pour marcher quand d'autres paient pour tuer. Et qu'il n'a surtout pas compris que quand on ne paie pas, on n'a évidemment aucun droit.

Alors, méfiez-vous. Si vous voyez un panneau "chasse réservée", comprenez que vous ne pouvez évidemment pas chasser pour votre propre compte. Pas plus que poser le pied sur la mousse des sentiers, humer les senteurs du sous-bois ou vous poser à l'écoute d'un chant d'oiseau. Et encore moins trottiner en baskets, un numéro collé au maillot.

Et si vous voyez un panneau "pêche réservée", sachez encore qu'il vaut mieux ne pas s'amuser au jeu des ricochets, autoriser son chien à patauger dans l'onde claire ou se laisser bercer par le murmure de l'eau. Y a pas d'excuse! Même si, comme dans mon petit village de Julemont, il y a plus de panneux d'interdit sur les bords du ruisseau que de poissons dans l'eau.



Voilà encore un nouveau venu dans le calendrier … « Trail à l'ancienne » !
C'est sous l'impulsion de Fernand Marechal alias le Hogon que ce nouveau venu a pris forme.
Mais comme cet amoureux de la nature aime bien partager, il a emmené avec lui dans son « délire » un trio de choc composé d'Eric Naisse (Madness), Bernard Schmetz (Glacé) et David Rahier (Chapi).
C'est donc un quatuor qui se retrouve à la tête de cette organisation qui n'a qu'un leitmotiv … la course à pied est un prétexte pour se retrouver, partager et surtout … faire la fête !



Le Hogon s'explique sur le pourquoi du comment : « Bon, à force de suivre les enquêtes de l'inspecteur Colombo, m'a femme me dit toujours, de plus en plus souvent: "Est-ce que tu vas arrêter d'avoir des idées?".

A force de l'entendre...et à force de vieillir, je me dis un jour sur deux qu'elle doit avoir raison. Mais, voilà, seulement un jour sur deux. Et comme la force me manque parfois, quand même, voilà que je profite des copains pour assouvir cette tare indélébile.
Le monde accélère méchamment au moment où je ralentis et si je fais souvent mine de m'en taper la cuillère, je râle aussi...de plus en plus souvent. Pour avoir connu l'envol de la course à pied en toute liberté, je suis peut-être passé dans le clan des anarchistes du sport. A vous de juger ?
L'éternelle nostalgie du bon vieux temps ! Y compris au moment d'enfiler les joggings. A force de voir les coureurs ne plus parler que de chrono, d'acide lactique et de boissons énergisantes, une furieuse envie de revenir en arrière. Pour oser dire et répéter que le sport n'est pas une fin en soi, du moins pour les champions que nous ne sommes pas, mais un moyen de vivre vieux. Un geste de solidarité partagée pour le meilleur de la vie. L'amour de la rencontre, de la découverte et de l'amitié ne pouvant, pour moi, rester sans partage.
D'où l'idée des trails à l'ancienne, comme au bon vieux temps (...je répète mais logique vu mon âge). Point barre. Avec une arrière-pensée bien présente. On se fout du chrono, on se fout du classement, on choisit le parcours le plus émouvant et de la musique en fond de toile pour ne pas s'égarer dans d'épuisants calculs.

Avec des maladresses dès le départ. Comme l'appellation trail. On est certes en 2019 et on adore courir cheveux au vent mais le trail n'est pas vraiment une discipline séculaire. On aurait pu dire course à pied ; tout simplement ; ou, en tout cas, course nature. Tant pis...
On aurait pu, ou dû, choisir la distance d'un vrai trail, long et très dur. Bon, peut-être. Mais on a voulu ouvrir la porte à un maximum de personnes plutôt que de se draper dans un élitisme un peu mal venu...comme tous les élitismes.
On aurait pu ne pas démarrer notre programme par autre chose que la visite d'une brasserie. Ce qui nous aurait peut-être permis de nous extirper de la catégorie "coureurs-alcolos". On aurait pu et on pourrait tant de choses...
Pardon, en tout cas, à tous ceux à qui on n'a pas fait plaisir. J'espère qu'ils nous pardonneront quand on leur dira, ...quand même, qu'on a retrouvé tout de suite les sourires qu'on attendait, les enthousiasmes qui s'étaient émoussés et que, finalement, on a l'impression qu'on n'avait de compte à rendre qu'à un grand gaillard qui nous a quittés voici un peu plus d'un an...et que nous avons le sentiment de retrouver à côté de nous dans la fête des trails à l'ancienne. »

Et on peut dire très humblement que les 2 premières dates ont répondu à leurs souhaits.



Le dimanche 17 mars 2019, le rendez-vous était pris à la brasserie d'Oster où Christelle et Eric (les tenanciers) accueillirent 120 participants (nombre idéal pour l'endroit). Au programme, un trail de 15km, une visite de la brasserie et un concert (cover de Serge Gainsbourg). Si la pluie des jours précédents avait rendu le parcours un peu plus « hard », il n'en n'était plus rien le jour j car le soleil fut bien présent. Et les personnes présentes ont de suite compris à quel type d'organisation elles avaient à faire ! Dossards « maisons », un start « sans se prendre la tête », une zone de décrottage « à l'ancienne », un gros hot-dog bien gras pour se remplir le bidou avant de s'enfiler de bonnes Oster ! Bref, un petit retour aux fondamentaux !



L'ambiance était au rendez-vous grâce à la mentalité des participants qui avaient tout compris.
« Courir-découverte-fête ! »
Et que dire de la prestation du Cover de Gainsbar « Ecce Homo ».



Dans le même esprit que les organisateurs, ce cover nous a envoutés, nous a séduits comme pouvait le faire Lucien Ginsburg (de son vrai nom) avait ses différentes conquêtes !

La deuxième date, le vendredi 10 mai 2019 au départ de la péniche « La Légia » a proposé un parcours de 15km légèrement plus urbain qu'à Oster mais tout aussi beau et surtout très surprenant pour les participants qui ne connaissaient pas les alentours de cette belle ville de Liège. Le parcours empruntait une partie des chemins de l'Ultra Tour de Liège (qui aura lieu cette année le 13 octobre 2019, il reste des places 😉, n'hésitez pas à vous inscrire, les organisateurs sont sympathiques 😉). Que dire du lieu choisi ? La péniche « La Légia » située



sur le quai du Barbou proposait un lieu totalement atypique ! Bien loin des salles « tout compris » que l'on a l'habitude de fréquenter lors des différentes courses à pied. Et que dire du propriétaire ? Xavier Muller, technicien son de formation, un vrai personnage, super sympa, et qui comme les organisateurs, ne se prend pas la tête !



Au programme, un trail de 15km, une découverte de la péniche et un concert (cover band). Comme à Oster, la pluie avait laissé place à un soleil généreux ! 70 participants (de qualité) se sont élancés « en départ décalé ». Des petits groupes à la découverte des chemins. L'avis fut unanime … une bonne idée surtout que les groupes étaient très souvent homogènes et certains ont pu faire connaissance !
Après avoir pris l'apéro sur la terrasse extérieure ou sur le pont de la péniche, les participants ont ensuite été invités à descendre dans la calle superbement aménagée pour se laisser aller au son du cover « Nobody's Perfect » un groupe de reprise qui déménage et qui a surtout mis le feu ! C'est sans doute dû au fait qu'une connaissance céleste joue dans le groupe à savoir Jean-Luc Castelain « Le Grand Mendez ». La péniche a vacillé mais n'a pas coulé !!!Xavier a poussé un gros « ouf » de soulagement lorsque le groupe a fait place au dj céleste « Marsu ».
Une soirée qui s'est terminée tard ou tôt, ça dépend si on parle du vendredi ou du samedi !!



Deux dates et deux réussites pour des organisateurs heureux … on vous donne déjà rendez-vous pour la prochaine date, le samedi 21 septembre à Julémont avec comme thème … le fromage et un cover qui va déménager « The Last Row » ! Ah oui, il y aura aussi un trail de 15km …





Mara'Trail 42km des Cimes du Buech – 2.600m D+

4 mois sans nouvelles ... et pourtant chers lecteurs, je n'ai pas arrêté de courir pour autant. Que du contraire vous dira même Amélie. Il faut dire que les premières courses de la saison étaient tellement courtes, que j'aurais pris plus de temps à écrire que courir ! 😊
Mais maintenant, fini de rigoler. Même sur une saison sans "longue" distance, il y a bien un moment où l'on enfile les chaussures pour plus que 15km 😉



Alors ces Cimes du Buech !? Et bien c'était à mes yeux ... Un parcours d'une esthétique rare, une course par des traileurs, pour des traileurs, un organisateur qui ose défier la météo, des bénévoles juste waouw, un brouillard du tonnerre (mais pas d'orage) et - parait-il - des vues à couper le souffle. 42km pas trop roulants dans l'ensemble, mais où il faut quand même savoir relancer ; du single track, de la boue, des racines, des feuilles mortes ; du faux plat, des bosses et du "dre dans l'pentu", de la roche, de la verticalité, de la pente herbeuse ; du grip, de l'herbe glissante, de la boue collante et des cailloux farceurs.

Une toute belle découverte. À faire et à refaire.

Et puis ma course, toute en gestion qui confirme la bonne progression du moment. Départ prudent, 42km dans les Hautes-Alpes en préparation, je découvre. On s'élève rapidement, on espère que le soleil va percer. Mais non. Rapidement les premières crêtes arrivent et se cheminement magique en haut de tout peut commencer. Suivre les lignes de la terre. Grimper son échine. Le brouillard coupe toute la vue et apporte une bonne dose d'humidité. Mais quelle sensation. J'adore les conditions comme ça. Souvenirs d'un UTMB raccourci, de Bouillonante détrempée ou de SwissPeak en pleine tempête. La nature est reine et la défier, de manière raisonnable, n'a pas d'équivalent.

Par moment on ressort du brouillard et on recroise une route. Avant de remonter à nouveau pour un morceau de crête SU-BLI-ME ! Tellement dur par moment qu'on aimerait qu'il s'arrête ; tellement beau qu'on voudrait que ça dure une éternité ; tellement brumeux qu'on est SEUL AU MONDE ! Beaucoup s'y perdent pour quelques kilomètres, moi je navigue GPS au poignet dans cette brume féerique. Si je m'appelais Kilian Jornet, je rajouterais "Merci Suunto". Voilà c'est fait. On y croise quelques bénévoles, courageux phares dans la brume du moment.



Et puis sa relance, sans le savoir je suis 5e (la preuve que je ne suis pas Kilian Jornet haha !). On me rattrape derrière. Trop rapides pour les suivre, les premiers-perdus reprennent leur place. Je ne force pas en continue d'avancer. Encore un dernier mur. J'adore. "Débranchez le cerveau", annonce l'organisateur en bas du sentier. Au contraire, je profite du moment à fond, conscient de ce dernier effort. Le corps entier tendu dans l'effort. La tête dans les étoiles. Redescendre sur terre, relancer une dernière fois et passer la ligne d'arrivée. Pur plaisir. J'y serai l'année prochaine.



Et ce n'est pas la bière paysanne, le buffet ou la bonne douche qui y changeront quelque chose. MERCI tout simplement.

41,53km | D+ 2763m | 5h23 | 8e

Merci à mon sponsor aussi, évidemment. Le Cairn - Chambres et table d'hôtes 😉
On est bien ! Petit coin de Célestie au cœur des Hautes-Alpes



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 : Dodo



1. **Ton identité ?**
   Close Dominique dit « Dodo ».

2. **Comment es-tu arrivé en célestie ?**
   J'ai fait mes études en section gym mais je n'aimais pas trop courir ! Puis en 1980, j'ai fait un peu de boxe et de full contact donc j'allais courir pour parfaire ma condition sans grands résultats. J'ai quand même été deux fois KO, tu comprends maintenant la crête 😊 Puis je suis passé au triathlon en 1991 pendant trois ans, ensuite les marathons et c'est au marathon d'Echternach que j'ai vu Alain Charlier (Iron), je travaillais avec, enfin, nous dirons que nous étions dans la même entreprise (Rtt à l'époque). Il collait aux affiches pour la « Fagna Run » et m'a invité à y participer ! Moi qui étais déjà cuit après 42, alors un cent bornes, je ne savais même pas qu'on pouvait trouver des fous pour faire un truc pareil ! Et voilà comment j'ai rencontré les Célestes, en faisant les 4 recos de 25 km avec Alain, Philippe, Pti Lou, Didier, Myriam, Luc, Marie Anne, Godfried, Ric 50, ... Après une blessure au trail des Chapeliers en 2004, j'ai arrêté 5 ans, suis passé à autre chose, la danse !

3. **Ton meilleur moment « Céleste » ?**
   En fait, j'ai deux grands souvenirs qui comptent beaucoup pour moi car synonyme de joie, d'émotions, de fierté, le bonheur à l'état pur. L'arrivée de mon premier 100, la Fagna Run dans la salle avec tout le monde debout en train d'applaudir, Marie Anne et moi, fatigués mais souriants et des larmes plein les yeux ! Et le deuxième, c'est mon premier « 24h de Liège » avec mon ami Geoffrey à mes côtés et les Célestes à l'arrivée !

4. **Que fais-tu lorsque tu ne cours pas ?**
J'ai repris à petite dose le vélo, la natation et depuis 6 mois on a repris également la danse (le boggie), ça nous manquait trop !

5. **Ton équipement préféré ?**
J'ai déjà couru et fais l'andouille en collant, dansé en tutu, oui oui mais je suis plus pour les masques et déguisements 😉

6. **La Céleste attitude, c'est quoi ?**
Outre l'amitié et le plaisir partagé de se retrouver, c'est la découverte de la nature dans le respect, la souffrance en courant, trottinant ou souvent dans mon cas en marchant ! Avec des potes qui partagent la même folie de l'effort gratuit.

7. **Des projets célestes ?**
Prochainement les 69 talus, l'UTL mais avec le diabète comme compagnon, je n'ose pas m'aventurer sur du trop long, je risque quand même ma peau ! Mes enfants me le rappellent de temps en temps et Francine parfois stress aussi même si elle sait que je ne fais pas le sot et sais m'arrêter à temps. J'aimerais organiser un trail comme avant, gratuit, bières, spaghetti, pas de balisage, juste le Gr, près de chez moi !

8. **Ta céleste semaine, elle ressemble à quoi ?**
Debout 5h45, je déjeune avec Francine puis elle va travailler. Moi, heureux pré pensionné depuis le 01/01/2019, je prépare à souper ou un peu de lecture ou vélo, rando course, un peu de travaux maison mais juste un peu ! Le jardin, aller dire bonjour à ma Maman. Un jour par semaine, je trottine avec ma fille Alison, un autre jour je marche 3h avec mon autre fille Fany, parfois je roule en vélo avec ma petite dernière Lorine, l'aînée de mes filles ne court pas et mon fils court trop vite pour moi ! Et le lundi, danse et si je suis trop fatigué, une petite sieste ! Le bonheur quoi ! Saloperie de TV, facebook, etc....on va toujours dormir trop tard !

9. **Ta course de rêve ?**
Oui je pense organiser un trail mais c'est plus une envie qu'un rêve. Avec mon groupe du village, les Run essence, on organise déjà une course et un trail mais pour moi un trail de 20km...c'est pas vraiment un trail ! Mes rêves resteront malheureusement des rêves … Diagonale, Utmb, etc mais il en reste des tas qui m'appellent, l'Infernal, trail de la vallée des lacs, ...

10. **Tu penses à quoi quand tu es en pleine souffrance ?**
Tant que je ne vomis pas et que ma glycémie est bonne, je me dis que ça va passer, que bientôt, ce sera un souvenir ! C'est alors qu'on m'arrête ..hors délais ..les salauds !

11. **Tu viens d'où ?**
Je suis né à Vielsalm, un ardennais ! J'ai déménagé une dizaine de fois, maintenant j'habite à Hermalle sous Huy, j'y suis vraiment bien. Tous mes voisins sont des joggeurs-buveurs et quelques traileurs déjantés que j'ai emmené dans le monde des trails !

12. Tu manges quoi ?

J'aime tout, je mange de tout, facile comme c'est moi qui fais à souper 😊. Mais pas de chance pour moi, j'aime aussi les pâtisseries, gâteaux, massepain, cuberdon. Depuis peu j'apprécie, aussi le rhum, jack daniel's cannelle !

13. Tes hobbys préférés ?

La danse, la lecture, le jardinage.

14. Tu voudrais vivre où ?

Je suis très bien ici, mais sinon la montagne mais rien qu'en été !

15. Plutôt montage ou mer ?

Idem !

16. Une devise ou citation préférée ?

Le chemin le plus long commence par un premier pas. Le changement n'est jamais facile mais toujours possible. L'Utopie d'aujourd'hui est la réalité de demain !

17. 5 trucs que tu aimes ?

- L'amour ;
- L'amitié ;
- La tendresse ;
- Ma femme ;
- Mes enfants.

18. 5 trucs que tu n'aimes pas ?

- La méchanceté ;
- L'agressivité ;
- Le manque de respect ;
- La bêtise humaine ;
- La bite molle !

19. Un disque, un livre, un film ?

Musique : suis plutôt rétro ! Boogie, rockabilly, shag, charleston, latino et comme je suis un grand sentimental, les chansons sur l'amour, les mamans, … Films à l'eau de rose, ghost, émission sur les trails ou sports de combat. Lecture : Levy, Musso, Harlan Coben et les livres en wallon.

20. Un truc que tu voudrais dire ?

Quand on apprécie ou qu'on aime quelqu'un, des gens qui comptent beaucoup pour vous, faut leur dire même si c'est pas toujours facile à dire ! Alors voilà, vous ne le savez peut être pas mais vous les Célestes, comptez beaucoup pour moi 😊



Prochain numéro

Juillet 2019