

Numéro 29
Mars - Avril 2017

La Magnétoise | Come back

Les Lucioles | Ambiance

Rwanda | Voyage voyage

PRÉSENTATION

LE PRINTEMPS POINTE LE BOUT DE SON NEZ !

VOILÀ DÉJÀ UNE BONNE CHOSE ET SURTOUT, ÇA FAIT DU BIEN !

VOIR ÉCLORE LA VÉGÉTATION, Y'A RIEN DE MIEUX MAIS AUSSI, ÇA FAIT UN PEU DE TRAVAIL DANS LE JARDIN ! SANS OUBLIER QU'IL FAUT TONDRE LA PELOUSE, ÉLAGUER LES ARBRES ... FAUT BIEN Y PASSER MAIS PENDANT CE TEMPS LÀ, ON N'EST PAS SUR LES CHEMINS !!!

QU'IMPORTE, IL FAUT BIEN FAIRE UNE BEAUTÉ À CE PAYSAGE SURTOUT LORSQU'IL SERA TEMPS DE PRENDRE L'APÉRO SUR LA TERRASSE APRÈS AVOIR CRAPAHUTÉ !

EN PARLANT DE CRAPAHUTER, N'OUBLIEZ PAS DE FAIRE UN PETIT DÉTOUR CHEZ NOS AMIS LES IDYLLES LE SAMEDI 15 AVRIL DU CÔTÉ DE MALMEDY (SALLE DE CHÔDES), ILS NOUS PRÉPARENT UNE PREMIÈRE ÉDITION D'ENFER !

ET CE SERA L'OCCASION DE PRENDRE UN BON APÉRO APRÈS LE CRAPAHUTAGE PROPOSÉ !

CHAPI

SOMMAIRE

NUMÉRO 29 MARS - AVRIL 2017

L'ÉDITO DE MADNESS 04

LA MAGNÉTOISE 05



LES LUCIOLES 07



LES RÊVASSERIES DU HOGON 11

REMEMBER :
PORTRAIT 12

GALOPINADES EN TOUT GENRE 14

RWANDA 16



LA MINUTE PHILIOT'SOPHE 20

MICHEL HENRION :
UNE CÉLESTE DÉCOUVERTE 22

CÉLESTE GAME 25

L'ÉDITO DE MADNESS



C'est le printemps ! Les beaux jours reviennent, et avec eux le réveil extraordinaire de la nature. Beaucoup en profitent pour s'évader sur les chemins, au son des gazouillis d'oiseaux déjà affairés à confectionner leur nid. Les projets de courses ou de rando qui mûrissaient dans les têtes ont progressivement pris forme ou sont en passe de se réaliser.

A l'instar de ce qu'ont connu quelques GO CC en cette fin février. Ils se sont en effet rendus au Rwanda, dans l'antre de notre guide IRON, avec qui ils ont découvert un pays haut en couleurs et riche en curiosités.

Mais le renouveau n'est pas le privilège de dame Nature. Dans le monde des organisateurs de courses, on a ainsi vu resurgir de nulle part une course qu'on croyait définitivement jetée aux oubliettes. C'était sans compter sur l'audace de quelques jeunes courageux, qui ont décidé de relancer la moribonde Magnétoise, qu'ils ont aussi modernisée. Et bien leur en a pris car ils ont connu un succès mérité.

Ce terme « succès » colle bien à la reine des organisations hivernales. Je veux parler ici des « Lucioles », qui ont encore attiré près de 700 personnes sur les hauteurs de Soiron en janvier. Si autant de coureurs se bousculent pour s'inscrire à cette course, c'est non seulement pour affronter ce beau mais difficile parcours concocté par PDM, mais aussi (et peut-être surtout) pour l'esprit festif qui colle à cette organisation. Ces « lucioles », c'était déjà un peu le carnaval avant l'heure, ou une montée prématurée de sève printanière…

J'espère que de nombreux projets sportifs bourgeonnent en vous. Et quand ils fleuriront, n'hésitez pas à les partager avec votre magazine.

Madness

LA MAGNÉTOISE

Ils sont jeunes, ils sont beaux, ils sentent bons le sable chaud et ... la bière ☺

Je veux parlé de William, Thomas et Victor.
Trois jeunes qui ont décidé de reprendre La Magnétoise dont la dernière édition remontait à 2014 et chère à Philippe Kenler (Le Kenyan Blanc) qui nous dit : « Il est vrai que je ne voulais plus organiser cette course car je le faisais tout seul . Cela me prenait beaucoup de temps (154 jours de mes vacances) ! et de plus je perdais de l'argent. Les jeunes sont venus me trouver lors des Lucioles 2016 pour voir si je voulais bien réorganiser cette course avec leurs collaborations. J'ai accepté immédiatement car cette course me tient très à coeur. Abandonner était une décision très difficile.
L'édition de 2017 était une pure merveille dans l'organisation et l'implication de toute l'équipe.
La convivialité était notre point d'honneur et la réussite était parfaite. Les coureurs ont marché à fond dans notre façon de faire. *»*
Il est vrai que cette édition restera marquée par la convivialité, la joie et la bonne humeur ! Et ce n'est pas ce petit souci chronométrique qui y changera quelque chose !
Mais pourquoi ces trois « jeunots » ont-ils décidé de reprendre cette organisation et pas créer la leur ?



Thomas : « Il paraitrait que l'idée nous est apparue un soir d'after-Lucioles … Bof, perso, je ne m'en souviens pas vraiment. Vous comprendrez pourquoi. La dernière Magnétoise en date, soit en 2014, fût la première « longue » course que toute notre bande de potes a couru. C'était une sorte de découverte mais aussi un véritable coup de foudre. Nous avions vécu un super moment, et nous voulions nous aussi contribuer à faire vivre des émotions pareilles aux autres. Puis c'est une course qui passe tout près de chacun d'entre-nous.
C'était presque naturel notre proposition au Kenyan Blanc de rebooster et donner un coup de jeune à la Magnétoise *».*



*William : «*Pourquoi faire de Magnée notre QG ? La course s'appelle la Magnétoise, pas l'Olnoise... Concrètement, cela nous paraissait inconcevable de partir d'Olne. Il s'agissait d'une condition sine qua non pour Thomas, Victor et moi. Puis, Magnée est moins connu qu'Olne. En plus, la localité est plutôt perçue comme l'agglomération de Liège. Montrer qu'il était possible d'organiser un trail proche de la ville, c'est aussi un beau défi *».*

Et Victor d'ajouter : « on voulait revenir aux origines, je pense qu'elle a été organisée deux fois à Magnée. Et puis, je suis magnétois dans l'âme... j'ai même marié une magnétoise ! *»*

Le trio s'est donc bien réparti les tâches. En parlant de trio, il s'agissait d'un quintet !

William : « Philippe s'est occupé en grande partie de la partie administrative et des inscriptions (demande des autorisations, respect des exigences de la DNF et des communes), mais il supervisait aussi le tout comme il était l'initiateur de la Magnétoise.

Michèle (la compagne de Philippe) gérait la partie cuisine. Thomas s'est chargé principalement des parcours (fichiers GPX, demande des autorisations pour les passages dans les terrains privés, etc.). Il a également tracé le 20 km avec moi.

Victor s'occupait du bar (commande des boissons, organisation du bar, choix des bières) et de la logistique. Comme il est bien introduit dans le village de Magnée, il était aussi la personne de contact pour la salle. Quant à moi, je me suis occupé de la communication et de l'accueil des étrangers *».*



Cette édition 2017 reprenait les 2 dernières distances à savoir le 65 et 45km. Mais une nouvelle distance à fait son apparition, 20km et 1050m D+. Pour avoir fait le parcours, je peux vous dire que c'était du costaud bien et surtout très varié avec de l'à travers tout, de belles petites bosses, des relances, bref, que du plaisir. Mais pourquoi avoir décidé de faire une distance supplémentaire ?

William : « Nous ne nous sommes même pas posé la question pour les deux grandes distances. Elles existaient déjà en 2014, nous avons donc gardé le 65 et le 45 km. En plus, les parcours étaient déjà tracés à l'exception du retour à Magnée. En ce qui concerne le 20 km, nous voulions ajouter une petite distance afin de montrer les alentours de Magnée, car ils regorgent de potentiel. En outre, Thomas et moi voulions réaliser un parcours à notre image. C'était donc l'occasion parfaite *»*

Et Thomas d'enchainer : « Il fallait rajouter une touche de jeunesse et de nouveauté à cette édition 2017, c'est pourquoi nous avons donné naissance à la course de 20 km. William et moi avons parcouru la région magnétoise de long en large et de bas en haut pour concentrer ce qui se fait de mieux dans le coin. Nous avons tracé un parcours à notre image et selon notre vision du trail. Des propriétaires récalcitrants nous ont empêché de présenter notre bijou, mais je pense que les traileurs ont apprécié le parcours bis. C'est plaisant de voir les gens émerveillés de découvrir ces sentiers en bord de l'agglomération liégeoise *».*

Ce trio s'est également lancé un fameux défi ! Une préinscription à 3€ ! Seul les courses d'Olne propose un tarif comparable ... sans parler du 100 km Céleste et des 4 cimes qui restent des courses à part car gratuites ! Mais pour en revenir à ce tarif tout à fait démocratique, comment ont-ils osé ?

Thomas : « Les prix d'inscription s'envolent sur la planète Trail à tel point qu'ils vont bientôt atteindre le 7ième ciel. Nous en avions marre d'être la vache à lait (qui n'aura bientôt plus de lait d'ailleurs si l'inflation se poursuit de la sorte). Nous voulions relever le défi de prouver qu'il était tout à fait possible de proposer une organisation correcte à un prix qui l'est tout autant. Est-ce que le pari est tenu ? C'est aux coureurs de nous le dire. Tout cela n'aurait pas été possible sans nos formidables bénévoles *».*

En tant que responsable logistique, Victor a pu se rendre compte comme ses comparses qu'organiser un trail n'est pas si simple « Les préparatifs ? C'est plusieurs réunions (pour choisir les bières servies le jour de la course et quelques autres petits détails :-)). Ensuite le balisage, il a commencé trois jours avant pour pouvoir baliser les 90km de sentiers ! Ensuite, il ne restait plus qu'à affronter le petit stress du jour de la course*».*

Voilà une organisation parfaite pour une première et toute l'équipe se donne rendez-vous pour une prochaine édition ...

Thomas : « Surprise ! La tradition veut que la Magnétoise se clôture sans qu'on sache quand elle va réapparaitre. Et la tradition va être respectée*»*



"Soiron, un des plus beaux villages de Wallonie ! Dominé par son magnifique château, Soiron est entouré de collines, de prés et de vergers délimités en alternance par des haies vives et des bosquets. Construit dans l'esprit "renaissance mosane" présent dans le Pays de Herve, l'habitat traditionnel allie la brique, le moellon de grès et la pierre calcaire pour l'encadrement des portes et fenêtres. Soiron est posé au creux d'une vallée arrosée par l'eau claire du Bola" ... Telle est la définition de ce village dans la plupart des bouquins !

Mais Soiron, c'est aussi devenu "la Mecque", l'espace d'une soirée, du trail ! Le vrai, le dur, l'engagé !
Le 14 janvier 2017, Pdm, Ptilou, Amélia et toute leur équipe avaient donné rendez-vous aux traileurs



assoiffés de dénivelés, d'à travers tout, de talus godonisés et d'ambiance made in Célestie !
Rendez-vous était donné au terrain de football de Soiron !
Pour certains, je veux parler des bénévoles, les Lucioles débutaient le vendredi ...13 !
Jour maudit ? Et bien c'était pas faux !!!!!
La neige, le vent et le froid rendirent le montage du chapiteau périlleux mais l'équipe Céleste, à l'odeur de la Céleste débouchée et la pizza fumante, remplit son premier défi ... monter ce foutu chapiteau dans les

temps !!!
La suite, préparation du bar, goutage de la Céleste, du vin, ... puis ... dodo car le samedi sera costaud !!
Samedi 14 janvier, les fourmis célestes reprennent leurs balais de plus belle !!! Tout doit être prêt pour accueillir les traileurs.
Amélia et son équipe en cuisine réalisent encore des merveilles ... préparer une sauce maison pour près de 900 personnes !!!! Un exploit serait-on tenté de dire mais la manière dont "les filles" gèrent ça, on dira qu'il s'agit d'un travail de pro :-)
On comprend mieux pourquoi "les filles" s'octroient une pause apéro en sirotant, devant les mecs, un mojito !!!



Mais elles ne sont pas les seules à réaliser un travail de pro ! Toutes les fourmis (je veux parler des mecs ! hein !) sont à leurs postes; certains aux inscriptions, d'autres à fignoler les derniers détails techniques, d'autres à gouter une nouvelle fois les breuvages mis en vente, ... bref, tout le monde est au taquet !
Ce qui est bien avec les Lucioles, c'est que tout le monde se retrouve en ce début d'année donc ... on se fait des bisous, on se souhaite pleins de bonnes choses pour l'année nouvelle, ...
Bref, il règne une ambiance agréable, décontractée, souriante, le tout agrémenté par une animation venant des inscriptions !!!!

Il faut dire que les cocos célestes ont le bon goût d'accueillir comme il se doit chaque traileur !
Certains ou plutôt certaines, ont droit à quelques flatteries, histoire de les motiver encore plus et on doit bien dire que leurs sourires est bien la preuve que personne ne se prend au sérieux !!
La suite ... un briefing d'enfer de Pdm, une attente interminable sur le site d'arrivée (j'rigole, on n'a pas eu le temps de manger et de boire ... assez :-)
Il est temps est à présent d'accueillir les finishers !!! Dans une ambiance made in Célestie ... ils l'ont bien mérité vu les conditions climatiques ... j'vous passe le reste de la soirée qui se terminera aux petites heures avec Dj Sapin aux commandes ...
Et ce qui est encore plus motivant pour les GOCC's, c'est de voir la mobilisation céleste le lendemain ... presqu'autant de démonteurs que de monteurs ...
Voilà ! L'édition 2017 fut ... vivement 2018 :-)

Mais finalement, dans tout ça les seuls qui peuvent donner leurs avis sont les participants ... petits florilèges :

***Sigrid Coppe** :*
J'ai connu les Lucioles en m'entraînant avec la ligne 69 et célestes les mardis.
C'était ma 3ème participation
Je trouve le parcours magnifique, on ne voit pas le temps passer d'une difficulté à une autre.
Sur le site de départ, on sent une petite tension, car tout le monde sait que c'est dure !
Une fois les chevaux lâchés, il y a une bonne entraide et un bon soutien entre les participants !
La ligne franchie, il y a une ambiance de folie...
Je suis partante pour 2018 avec joie.
J'espère pouvoir courir encore très longtemps, et je remercie l'équipe céleste de m'avoir fait découvrir les trails.



***Olivier Van Heusden** :*
Je ne me rappelle plus très bien comment j'ai atterri aux Lucioles ??? Par le bouche à oreille et via le forum des célestes :-)

Le parcours est top ! Ca, c'est du trail très technique !
L'after ? C'est le meilleur moment, quelle ambiance déjà l'accueil à l'arrivée est chaleureux et puis fiesta. Bref j'adore :-)

***Cindy Gazon** :*
Les Lucioles, c'est la grand-messe comme celle du w-e de la Pentecôte. Niveau ambiance, je me rappelle avoir connu les spectacles de chippendales à l'école de Soiron, le serre-fil en brouette, Pti Yeti tout nu sur un vélo, Patate avec un sac poubelle en guise caleçon et le reste... me rappelle plus ! L'ambiance est unique... A commencer par les inscriptions avec le Corsaire et Riquet... Finalement nos oreilles étaient contentes de partir quelques heures au calme dans les bois... Ensuite l'arrivée... Que dire? Quelle ambiance, quelle émotion, je me suis dis une fois de plus que j'avais une fameuse chance d'avoir une bande de potes pareils et que finalement on ne trouve ça nulle part ailleurs!! Ensuite l'après - course...me rappelle plus :-)
Par contre, je me rappelle de la pénurie de céleste !!!

***Jean-Claude Boskin** :*
"Pauvre Chapi, tu demandes un petit mot aux habitués des Lucioles, sûr qu'ils vont te répondre qu'ils adorent les Lucioles puisqu'il y viennent systématiquement, et voilà que tu tombes sur un gus qui n'aime pas cette course ! J'y viens chaque année si je peux, mais en fait, je n'aime pas les lucioles ! Je préfère tellement dormir la nuit et courir le jour, quand on profite du paysage. Et puis je descends mal, très, très mal quand c'est technique. Je viens donc pour la céleste ambiance et surtout parce que, spontanément, je suis quelqu'un qui "fait avec le groupe": comme les idylles adorent les lucioles, je viens me traîner dans les talus avec elles et eux, enfin, moi je me traîne, eux, ils avancent. Chaque fois, je me dis que je vais faire cool et chaque fois j'explose dans les derniers km, pendant la course je jure que l'année d'après, je viens seulement boire un verre et déguster les pâtes d'Amélia & co puis, avec mon naturel faible, je me laisse à nouveau piéger! Et pourtant, je n'aime pas les Lucioles...
Pour conclure, j'en profite pour faire un peu de pub pour le trail des idylles à Chôdes-Malmedy le samedi de Pâques (44km) et le trail des croix, le vrai, celui du premier samedi d'août à Francheville (38km). (J'écris "le vrai" parce qu'il y aurait des champions qui ont réussi à prendre le même nom pour une nouvelle course à Banneux....) !

***Benoit Malherbe** :*
Je pense en être à ma cinquième participation consécutive car une fois qu'on y a gouté (dans tous les sens du terme), impossible d'y renoncer.
Le parcours est dantesque, « godonnisé » à souhait, élaboré de sa patte céleste depuis plus d'une décennie avec tout de même une petite touche de sadisme à chaque fois. La trace du parcours ressemble curieusement à un électrocardiogramme réalisé chez une personne tachycarde ayant des extrasystoles ! Chaque année on tourne dans la même région et pourtant chaque année on découvre de nouveaux singles tracks, descentes, passages à travers tout et surtout la dernière petite côte bien piquante pour nous achever et nous donner à tous notre dernier boost d'endorphines avant la suite des festivités.



L'ambiance générale est indescriptible, il faut y être pour s'en rendre compte… on pourrait dire qu'elle est un peu tendue du string juste avant le départ car on ne sait jamais à quelle sauce on va être mangé (ou plutôt on ne le sait que trop bien), on cherche à rester cool tout en essayant de se placer pas trop mal sur la ligne fictive, de 300 mètres de long, du départ…
Puis GO, c'est parti sur une cadence digne d'une finale de 100 mètres. Petit à petit, on trouve son rythme, on laisse passer les avions de chasse et là l'ambiance devient magique, on se tire la bourre avec la dizaine de coureurs avec qui on fera la course de bout en bout entre les coups de mous et les moments de plénitude où tout roule, lors des regains d'énergie. Bref, on passe un peu par tous les états mais tout le monde reste jovial et courtois car le graal n'est plus très loin. Et que dire de cette longue guirlande lumineuse qui s'étire sur des kilomètres tout au long du parcours et en met plein la vue à chaque instant.

Avec cette année, comme cerise sur le gâteau, la neige qui rendait les chemins encore plus féeriques. On en oublierait presque nos petits jambons endoloris. Enfin la musique retentit au loin et là l'euphorie s'empare de nous malgré cette put… de dernière côte et le début des crampes. On passe la ligne d'arrivée accueilli tel un vainqueur de l'UTMB avec une bonne rasade de cuvée céleste, on refait la course avec ses camarades d'échappée dans les douches avant de reprendre des forces devant une bonne assiette de spaghettis toujours accompagnés d'une bonne cuvée céleste. Et puis c'est parti pour une ambiance de folie, une fois la ligne d'arrivée franchie par les derniers coureurs exténués mais toujours souriants. Les baffles de la ligne d'arrivée sont dirigés à pleine puissance vers l'intérieur du chapiteau et là,
la fièvre du disco s'empare de l'ensemble des coureurs, à peine repus et encore tout
courbaturés, mais à nouveau prêt à en découdre avec les décibels et les rythmes endiablés
envoyés par les différents DJ célestes et ce jusqu'au bout de la nuit !
Le seul point négatif pour moi cette année aura été la pénurie bien trop précoce de la cuvée Céleste.

*Et pour conclure dans ces différents commentaires, voici les impressions d'**Olivier Pierron (Olno)** qui a participé à toutes les éditions soit 12 participations !*
Je suis venu à la première édition des Lucioles car on en avait parlé au "chalet" à Olne.
C'était une idée géniale et nouvelle de courir de nuit dans les bois et connaissant l'esprit des Célestes, ça allait être grandiose !!! Je n'ai pas été déçu !
J'ai le grand bonheur d'avoir eu du plaisir sur toutes les éditions. Donc 12.
Le parcours est merveilleux, au milieu des bois, à certains moments à travers tout. La nuit ajoute une dimension particulière. Il faut vraiment bien gérer son effort. On ne sait jamais ce que les Célestes nous réservent. Tout peut arriver!
Il est clair que je viens principalement pour l'ambiance CELESTE. Cette ambiance je ne l'ai jamais retrouvée autre part.
L'ambiance monte progressivement, pour ce qui me concerne. Avant le départ, il y a de l'excitation, la crainte de partir au-dessus de ses moyens et de craquer (c'est du vécu), de la concentration. Ensuite, pendant la course, j'essaie de "jouer ma partition" le mieux possible avec et grâce aux coureurs avec lesquels je suis et quand ça fonctionne, c'est le plaisir de courir. Et vient l'arrivée, le bonheur d'être accueilli par les amis et la fête continue mais avec "un" bon verre de céleste ... Non, c'est TOP, il n'y a rien de négatif. Cette année, j'ai eu un petit problème de balisage, que j'ai trouvé un peu plus light, mais à mon avis c'est du au fait que l'on va trop vite...
Tant que je pourrais courir, je viendrai m'amuser avec vous sur cette course...
Un grand merci à toute votre belle équipe, qui pour moi, avez le vrai esprit trail et course à pied.
Il est bon de venir se ressourcer parmi des coureurs comme vous.



Voilà ! Que de commentaires positifs et élogieux pour une organisation qui ne cesse de se renouveler au lieu de s'essouffler !!!
Mais on ne peut pas se quitter sans savoir ce qu'en pensent les 2 manitous célestes ... P'tilou et Pdm.

P'tilou : J'adore ce week end… C'est une belle occase de croiser de vrais trailers… et aussi de passer de bons moments avec nos supers bénévoles. L'édition 2017 avait pourtant mal débuté… le dos bloqué, j'ai eu le temps de voir nos petits gars monter le chapiteau… la neige, le vent et le froid, ne semblaient pas les gêner… pourtant, j'avais froid pour eux :-) Ils sont vraiment trop forts… La suite du week-end… un vrai bonheur… Ce qui me marque le plus lors des Lucioles, c'est l'efficacité sans faille de nos bénévoles !! On est bien.

Pdm : Vraiment bien cette édition 2017 :-) ... J'ai retrouvé la même sauvagerie sauf que cette fois ci, je suis monté sur les tables en premier, histoire de dire que c'était autorisé... Et j'y ai pris mon pied... Avec mon comparse Marsu... Pour moi, quand le premier est arrivé, c'est que le chemin était bien tracé... le reste, c'est du bonus...

On se donne rendez-vous en 2018 ?

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 !

Une fois de plus, les Lucioles ont été un rendez-vous d'amour. Peut-être parce que la nuit est lit de bonheur pour les amants de la course pied. Sûrement parce que le sport arrête son chrono pour mieux vivre d'un temps suspendu. Même si les chiffres s'alignent sur l'écran au fil des arrivées. Le bonheur est ailleurs. Dans des rencontres incertaines à la lueur des lampes frontales. Dans des panaches de fumée au fil des arrivées. Dans des tonnes de notes folles jusqu'au jour qui rattrape enfin la fête. Dans une plongée céleste au cœur d'une éternelle farandole.

A peine rangés les pompes et les bas maculés, l'ivresse reprend vigueur à gosiers déployés. Chacun son cri, chacun son geste, chacun son histoire. Et les Lucioles, dans un grand tourbillon, ne sont plus qu'émotions. Pour leur seule raison d'être.

Et, oui, aux Lucioles, on a bon, tout simplement. Parce que chacun, enfin, regarde un peu plus haut que son chronomètre et navigue sur d'autres sentiers que ceux de son GPS. Voilà pour le jour J. Mais, à vrai dire, à l'heure plus sérieuse des préparatifs, on pourrait aussi donner la leçon à bien des grincheux. Qui ne connait pas, aujourd'hui, ou n'a pas connu, hier, les difficultés à vivre sa vie professionnelle. Avec l'espoir d'être heureux au boulot, de travailler en équipe….et de faire la fête de temps en temps, aussi ! Bonjour chef du personnel, salut gentil responsable des ressources humaines, hello psychologue du travail,…et j'en passe.

Et bien, managers de tout poil, faites table rase du passé. Si vous voulez savoir comment travailler à fond la caisse, pour un rendement maximal et sans dépenser une tune, venez-donc faire un stage aux Lucioles. Pas besoin de pub, pas besoin de séances de recrutement, pas besoin de tests du singe ou de la baleine, pas besoin de danser sur sa tête, pas besoin de signer un contrat,…

Quand l'heure est aux Lucioles, ils sont là. Par dizaines. Femmes, hommes, grands, petits, jeunes, vieux…Pour donner le coup de main, pour traverser le week-end ensemble, pour avoir chaud, pour avoir froid…On les appelle des bénévoles. Au bout de l'aventure, il y a des petits cailloux pour garder le chemin bien balisé vers le Mali et les moins bien lotis. Ils sont nombreux, c'est fou… Un médecin, un plombier, un chômeur, un informaticien, une musicienne, un journaleux, un postier, une policière,… Par contre, c'est vrai, j'ai pas vu un politicien ou un mec de Publifin…

REMEMBER : PORTRAIT

Le 17 novembre 2001, Le Jour le Courrier (défunt journal de la région Verviétoise) par l'intermédiaire de R. Stabel réalisait un article sur 2 coureurs célestes : Jean-Ro et Glacé.
Flash back ...

Jean-Robert Brasseur et Bernard Schmetz Accros du trail-raid



QUINZE ANS les séparent mais cela ne les empêche pas de partager la même passion du «trail-raid».
Jean-Robert Brasseur a 53 ans, Bernard Schmetz 38. Collègues au Ministère des finances, ils sont tous deux devenus des «accros» des courses de longue distance.
«Voici une dizaine d'années, se rappelle Jean-Robert, j'avais l'impression de tourner en rond sur piste et dans les joggings. Je ne m'amusais tout simplement plus. Je voulais découvrir autre chose, quelque chose qui concilie à la fois l'aventure et la nature et qui ne soit pas nécessairement tourné vers le résultat ou la performance. Le trail-raid a comblé rapidement mes espérances».
«J'ai suivi la filière classique des joggings jusqu'à l'âge de 25 ans, confie Bernard Schmetz. Puis Jean Robert avec qui je m'entraînais m'a tout simplement convaincu des plaisirs des marathons puis des courses de longue distance.»

Un panel d'épreuves

Il y a deux types d'épreuves de longue distance. Le trail-raid se dispute essentiellement dans la nature sur sentiers GR (grande randonnée) et parfois sur plusieurs jours. L'ultra marathon est une course supérieure à 42 kilomètres parfois sur routes asphaltées.
«Notre préférence va incontestablement au trail-raid. Il y a tout un panel d'épreuves en Belgique d'abord, à l'étranger également.

La Transardennaise est par exemple une course de 160 km disputée en 4 jours de La Roche à Bouillon. Les Gladiateurs se disputent en une seule journée sur 100 km dans la région d'Aywaille. À l'étranger, il y a par exemple Genève-Bâle, une course de 320 km disputée en 7 jours dans le Jura suisse. Mais l'épreuve-reine est constituée par la Grande course des Templiers, une épreuve de 65 km disputée en une seule journée dans les gorges et plateaux du Tarn et du Larzac. Extraordinaire!»
Mais dans cette discipline, rien n'est figé. Chaque année, de nouvelles épreuves voient le jour grâce à l'imagination d'organisateurs individuels.
«Notre sport n'est en effet régi par aucune fédération. C'est ainsi qu'en 2002 Les Coureurs

Célestes mettront sur pied le Trail des Menhirs, une épreuve de 100 km en un jour, tracée dans la région Ourthe-Condroz.
Le trail-raid est avant tout basé sur l'esprit d'aventure, de découverte et de camaraderie. L'autre n'est pas un rival, au contraire s'il est en difficulté en cours de route, on ne l'abandonne pas à son triste sort, on l'aide à reprendre courage et plaisir.
Car l'essentiel est de bien se connaître d'abord, de bien se gérer ensuite à plusieurs niveaux: l'allure, la nutrition, l'habillement. Aucun détail ne doit être négligé. Une mauvaise paire de chaussettes peut occasionner de sérieux dégâts aux pieds sur 60 kilomètres par exemple.
En course, l'hypo ou l'hyper thermie, l'hypoglycémie, les troubles digestifs ainsi que les risques de chute et les entorses, constituent nos principaux ennemis» soulignent de concert les deux «raiders» verviétois.

Préparation

Il va de soi que le «trail-raid» nécessite une excellente préparation.
«Nous avalons entre 50 et 60 kilomètres par semaine. Lorsque la date d'une épreuve approche, on pousse des pointes de 80 à 90 km par semaine. Notre métier à horaire fixe nous permet de dégager des plages d'entraînement suffisantes sans trop empiéter sur notre vie familiale. Et puis après une course, on s'autorise trois à quatre semaines de repos. Car notre sport ne doit pas devenir une charge et encore moins une obligation. L'essentiel pour nous est d'y trouver un plaisir renouvelé, de bien se sentir mentalement.
En course, le bien-être doit prendre le dessus sur la souffrance. On atteint même parfois une certaine euphorie, en parfaite symbiose avec une nature magnifique.»
L'aspect nutritionnel est évidemment d'une grande importance.
«Nous ne suivons aucun régime particulier. À l'approche d'une course, on supprime évidemment toute consommation d'alcool, on pousse la consommation de pâtes. En course, il faut d'abord veiller à s'hydrater régulièrement, à manger des biscuits, des bananes, des gels énergétiques. Il n'y a aucune place laissée à l'improvisation au moment où pendant toute une journée, vous êtes en autosuffisance alimentaire complète car toutes les épreuves ne comportent pas des points de ravitaillement.»

Jean-Robert Brasseur et Bernard Schmetz ne se prennent pas pour des super-athlètes voire des extra-terrestres.
«La province de Liège et la région verviétoise en particulier fournissent l'essentiel des participants belges. Entre nous, il y a un remarquable esprit de camaraderie et les troisièmes mi-temps comme on dit en langage de foot, ne sont pas tristes. La joie d'avoir participé et terminé dans les meilleures conditions physiques prend le dessus sur la victoire ou la performance. La parfaite connaissance de soi doit éviter de se mettre dans le rouge».



GALOPINADES EN TOUT GENRE

10 manies quotidienne qu'ont tous les champions du Trail

Et oui, qui connait un peu le monde d'internet aujourd'hui, sait que les articles du genre sont florilège sur la toile. Alors pourquoi ne pas mener l'enquête et vous faire découvrir les secrets de nos champions. Et vous verrez, vous serez surpris par la 7e. Bon ça, c'est une autre technique, racoleuse, chère aux médias actuels ; et idéalement j'aurai dû le mentionner dès le titre. 10 Habitudes quotidiennes qu'ont les champions du Trail. La 7e va vous surprendre !!! [Photos]

Bien sûr, si cette liste vous parait logique et inspirante, vous n'y aviez probablement jamais pensé pour autant. Jamais vous n'avez été aussi proche de nos élites ; croyez moi. Et dès demain, vous ne serez plus le même traileur.

1. ***Tous les matins, les champions du trail se réveillent !*** *Bam, ça commence fort je sais, mais personne n'y avait songé. Killian est peut-être un extraterrestre, mais tous les matins le mec se lève, se brosse les dents et se prépare pour aller bosser. Pas vous ? Si, évidemment. Vous voyez que vous êtes déjà sur la bonne voie !?*
2. ***Tout champion qui se respecte (eux, vous, moi) entame ensuite sa journée par une routine.*** *Oui, oui, aussi simple que cela puisse paraitre. Certain se brossent les dents, d'autres font pipi, certains vont courir à jeun alors que leurs pairs sont sous la douche, un peu de yoga pour les plus zens, quelques pompes pour les puristes. Chacun sa routine ; mais commencer la journée sur une touche connue, c'est la garantie du succès.*
3. ***Tous les pro' du trail suivent un régime alimentaire strict.*** *Alimentation. Sujet de toutes les discussions par excellence. Et ici aussi, des réponses claires dans votre Mag' préféré. Qui se documente un peu sur le monde du trail et de l'ultra trail, du sport en général, ne va pas sans savoir que le sujet de l'alimentation fait partie des fantasmes populaires. L'important ici n'est pas quel régime, mais surtout le comment. Insistez sur votre régime et ses bienfaits, saupoudrez-le d'une notion de plaisir et de « j'écoute mon corps » et le tour est joué. Proclamez-vous haut et fort comme étant Omnivore, Végétarien, Flexitarien, Végétalien, Pastapartyrien, Celestovore ou que sais-je, mais croyez en vous bordel !*
4. ***Hop dehors, à l'entrainement. Et mais les champions suivent-ils à la lettre un plan d'entrainement ?*** *Evidemment que oui. Tout le monde vous le dira, pour progresser et atteindre le maximum de son potentiel, il faut s'y coller. Alors hop, on se compose son plan d'entrainement. Pour certain il sera rigide, calculé, cadré, réfléchis, planifié ; et les traileurs s'appliquent alors à la suivre rigoureusement, pour progresser le plus vite. L'autre approche du plan d'entrainement relève quasi de la pratique étudiante dite de la feuille blanche. En fait, pas de plan. Enfin si, un plan : « je suis ici » et « objectif là-bas ». Entre les deux, on navigue à l'azimut. Et ça aussi en fait, c'est un bon plan … d'entrainement ! Plutôt orienté envie, plaisir, partage, écoute. Ca fait réfléchir, non ?*

5. ***Votre style de foulée définit votre niveau de perf' !*** *Et oui, encore une vérité peut-être difficile à entendre (si vous êtes en Audio-Mag) ou à lire (à mon avis ce sera le cas). Toutes les études sérieuses tendent à prouver que vous atteindrez votre performance maximale si vous courez avec une foulée *********, comme les champions. Bah oui, logique. Si le corps humain a décidé d'avancer ainsi, c'est qu'il a ses raisons. Alors à quoi bon le forcer pour courir d'une autre manière ? Vous ne pensez pas. Et si vous tentez le changement, allez-y progressivement (le conseil bateau, que personne n'écoute). Alors cette foulée magique, c'est laquelle !? Accrochez-vous … Il n'y en a pas. Simplement, courez avec votre propre style de foulée, et croyez en votre corps qui lui sait ce qu'il faut vraiment.*
6. ***Et l'on boucle la boucle …*** *Avec cette conclusion pour le moins surprenante au premier abord, mais qui au final prend tout son sens au regard du point n° 1 : les champions d'Ultra, quels qu'ils soient, terminent leur journée au lit, par une bonne dose de sommeil. Exception faite bien entendu des coureurs de 6 jours, et qui ont cru bon de suivre le conseil suivant « pour performer, courrez en moyenne ¼ de la distance/durée de votre prochain objectif, quotidiennement ». Evidemment cela fonctionne avec un marathonien, mais c'est usant pour qui veut gagner la no-finish-line. Trêve de plaisanterie, n'oubliez jamais au moment de vous mettre au lit, que les Killian, Xavier, Ludovic, Scott, Dawa, Bernard et cie, terminent tous leur journée … En s'endormant. Un vrai conte de fée, bonne nuit les amis !*

Et voilà. [Exclusif !!!] Si vous êtes attentifs, vous aurez remarqué qu'il n'y a que 6 articles au final. Je pourrais changer mon titre mais cela perdrait de son effet. Alors je laisse 10. Si vous arrivez jusqu'ici, de toute manière il est trop tard. Vous avez lu mes conneries (j'aimerais trouver un autre mot, mais Word ne me propose pas de synonyme. Désolé pour les yeux sensibles). Alors maintenant, fini de tergiverser, c'est parti youpla hop ! Au travail, et transformez-vous fissa en champions de trail. Enfin, si vous avez réussi à trouver un conseil utile parmi la liste. Car au final dans ces top-listes, il y a peu à se mettre sous la dent. Rien même, alors qu'on arrête de nous rabâcher les oreilles. Et de toute manière la question que j'aurais, et que tous ces articles auraient aussi dû vous poser avant … ***Voulez-vous vraiment devenir un de ces soi-disant champion ?*** *A la prochaine dans le mag ! Et bien avant sur les sentiers.*

RWANDA : CARNET DE ROUTE

Il est 6h45 un lundi matin, on vient d'atterrir à Bruxelles en provenance d'un petit pays, je referme mon livre du même nom… Marie, une amie d'Alain qui travaille pour Brussels Airlines à Kigali nous a obtenu des places dans les sièges Economy Privilège, soit juste derrière la première classe afin que nous soyons groupés… En effet, toujours en mode africain, nous sommes arrivés les derniers à l'aéroport et l'avion était complet... en tout cas en classe économique…

On se lève pour sortir mais on nous en empêche pour laisser passer les premières classes… Aaaah, cette lutte des classes, ça me replonge dans mon livre, dans ce Rwanda que nous venons de quitter… Ce pays d'Afrique comportant tant de couches sociales, tout ceci pour deux ethnies (enfin trois mais il y en a une qui s'avère confidentielle) dont une a toujours été considérée par l'autre comme la première classe, les nantis, les fiers, les orgueilleux, les dédaigneux. Je ne peux m'empêcher de penser en voyant passer ces personnes de première classe que si elles avaient systématiquement un regard, voir un non-regard de nantis, fiers, orgueilleux, dédaigneux à mon égard, j'aurais du mal à supporter… Bon, ouf, mon éducation d'occidental m'empêcherait probablement d'envisager les solutions les plus extrêmes mais qui sait… si j'étais bien manipulé, si j'étais facilement manipulable et qu'ensuite j'emmenais d'autres gens dans mon sillage…

Et bien oui, lorsqu'on ressort d'un séjour dans ce pays, on ne peut que se poser la question du pourquoi et du comment en sont-ils arrivés là en 1994, plus d'un millions de morts en 3 mois… Avec une non-intervention voir une intervention occidentale pas aussi anodine que ça…
Je n'ai pourtant vu durant mon séjour que des gens souriants, serviables, affables… Je n'ai pourtant jamais ressenti la moindre impression d'insécurité, faut dire que leur Paulo national a mis la dose dans ce domaine… Et que j'ai maintenant compris la vraie signification du mot résilience… Mes amis aussi, j'en suis sur… Akene, P'ti Lou, Gada, Ratatouille et moi avons donc suivi la trace voir les traces de notre Beau-Père Céleste « Iron » qui ne ressemble assurément pas à un père Blanc, nous n'avons visité aucune église…
Plantons le décor… Iron vient de plus en plus régulièrement ici depuis quelques années, d'abord par tranches de quinze jours, puis d'un mois, puis de trois et là, il tente l'expérience de six… Faut dire que l'Afrique, c'est son continent, il y est né, y a vécu et y vivra encore… Il y a acheté ce que nous appelons la parcelle, petite bande en coteau de deux cents mètres de large et cinquante mètres de long au bord du lac Muhazi… Ce sont les deux cents mètres de long qui constituent le dénivelé pour descendre au lac.. Il y a construit un abri pour son gardien et y a planté … sa tente, en attendant mieux mais aussi moult fruits et légumes dont nous nous délecterons…. L'endroit est assez paradisiaque, muni d'un petit ponton fait maison qui permet de se laisser sécher au soleil après la baignade… Nous aussi y avons planté notre tente pour deux ou trois jours…



Le village s'appelle Gati et Iron y est le seul blanc.. enfin je crois… Il file un coup de main au club de foot

(j'y ai joué milieu gauche l'an dernier…. Le plus dur a été de suivre la danse rythmée de l'échauffement), il fournit des vêtements, chaussures, médicaments aux enfants du coin et propose même des séances de cinéma sur grand écran (enfin, une grande toile) pour lequel nous, pardon vous… avez contribué car nos projets au Mali sont sur les rails et nous avons décidé de filer un coup de main à d'autres africains…



Mais bon, nous ne faisons pas que ça sur cette parcelle… Nous y prenons aussi… l'apéro… Qui connaît les protagonistes de l'aventure s'en doute bien... Le rituel est sacré et bien rodé. Sur le coup de 18 heures, lorsque la pénombre s'installe, on sort quelques flacons détournées du free tax de l'aéroport, agrémentées de bazars tous plus diététiques les uns que les autres avant d'aller souper. Les menus sont simples et sans couverts… Brochettes de chèvre (mix de viande, foie, rognons voir plus si affinités) et patates que nous prenons dans le village d'à côté… Ratatouille a quand même eu le droit de cuisiner un jour, sur l'unique réchaud alimenté par de la pâte à brûler dans l'unique casserole de notre hôte africain… Mal lui en a pris, l'apéro s'est prolongé… vous devinez la suite… le monde a été refait sous toutes ses facettes…

Il a bien fallu quitter cet endroit de rêve… c'est que le Rwanda recèle d'autres centres d'intérêt. Le pays est petit et le réseau de communication pas trop mal agencé malgré les montagnes… c'est le nom que je donnerais à ces mille collines car la route passe tout même régulièrement entre 2500 et 2700 m d'altitude. Nous y avons visité l'an dernier Nyanza, ancienne demeure du roi, cette année Butare et son joli musée consacré à l'histoire du Rwanda… super intéressant de comprendre ce qui a pu se passer entre l'arrivée du premier explorateur en 1896, la période allemande, puis belge à partir de 1918, la christianisation, sous la houlette de ces fameux pères blancs que je n'aurais pas voulu comme garde chiourme et l'indépendance en 1961… C'est durant cette période que l'administration belge a eu la fabuleuse idée de faire inscrire l'origine ethnique sur la carte d'identité des Rwandais.
C'était la partie historique… Nous nous sommes également rendus dans la forêt de Nyungwe, une des plus grandes forêts de montagne équatoriale de l'Afrique… Fallait bien se sustenter avant cette marche… Nous nous sommes dès lors arrêtés pour partager le buffet… Et oui, le buffet constitue pour le Rwandais la pause du temps de midi… Enfin, pour le Rwandais qui a deux ou trois mille francs de sa monnaie en poche… un euro vaut 890 francs rwandais si c'est bien négocié (Iron est un vrai comptable) car la vie est chère… enfin, c'est lui qui le dit …



Bon, revenons à nos moutons voire chèvres, boeuf ou poisson car c'est ce qui constitue la partie protéinée du buffet… La tactique est différente selon les origines continentales… Le principe est simple. A part la viande (2 petits morceaux), le reste est à volonté mais on n'a droit qu'à un seul passage. L'européen se sert une bonne assiette, l'africain a passé un diplôme de construction… l'art du conique sur l'assiette… En dessous, ce qui ne colle pas... bananes, haricots, pâtes, frites, au-dessus, le liant… sauce, riz, épinards, pâte de manioc et j'en oublie… Wouaaah, je n'ai plus faim… Le tout agrémenté d'une bonne bière

servie dans des bouteilles oscillant entre 50 et 66 voire 73 cc de contenance… Les noms: Gatanu, Primus Nores, Mutzig, Skoll (ça, c'est du belge… enfin, c'était…) décliné en malt ou lager mais surtout "iconch" c'est à dire glacée… Le choix est large et on se réserve la turbo king, un peu moins pils pour une heure plus tardive… ouf… va falloir marcher un peu pour éliminer tout ça…

La forêt de Nyungwe est impénétrable mais moyennant quelques célestors, le gouvernement rwandais saura nous divertir… quelques sentiers sont tracés… le nôtre fera tout de même 17 kilomètres (contre 9,8km pour Gada ? qui croire ??? l'abus d'alcool est dangereux !) et 750m de dénivelé positif (là dessus, ils sont d'accord tous les deux), agrémenté d'un passage aérien sur ce que notre guide appelle la canopée, un truc créé avec l'aide de canadiens, une passerelle aérienne, très aérienne qui passe d'un côté à l'autre d'un vallon… hauteur au centre, 74 mètres, les plus grands arbres font un peu plus de 50m … on surplombe donc, ce qui permet d'observer des mammifères drôlement plus à l'aise que nous… que Gada et moi en tout cas… Des singes de différentes espèces passent à notre hauteur… extrêmement impressionnant… il paraît qu'ils tombent quand même parfois nous dit notre guide… qu'est-ce qu'on est petit dans la jungle… La journée se termine en rejoignant Cyangugu, extrémité sud du lac Kivu, à la frontière du Congo… tout un mythe cette frontière… qui n'a pas entendu parlé du sud-kivu, du nord kivu, de l'opération turquoise des français à la fin du génocide… Ils auraient permis de protéger le retrait des génocidaires vers le Congo… ça promet… ça a surtout promis de nombreux conflits dans la région … Passons…



Nous sommes dans une région de plantation de thé de montagne, des paysages à couper le souffle, d'un vert clair toute l'année… Le thé pousse tout le temps, quelques semaines pour une récolte et on ne retaille l'arbre que tous les quatre ans… Nous y avons visité une manufacture : séchage, thé vert, fermentation, thé noir, tri, sélection… le thé n'a plus de secret pour nous… Mais quelle économie locale et tiens, ce n'est géré ni par des occidentaux ni par des chinois… nous avons donc décrété que c'était bien… encore une belle expérience...



Le lac Kivu est somptueux et cette toute nouvelle route qui permet de le remonter vers le nord est fabuleuse et désenclave certainement toute la région que nous venons de traverser… Après une pause brochette dont nous avons le secret… que nous allons garder… Demandez à Gada, il a raffolé de l'endroit … Nous arrivons à Kybuye

Alors, Kybuye, ça pourrait être la station balnéaire du Rwanda, au bord du lac Kivu, un lac aux eaux calmes et limpides et à la côte déchiquetée, parsemée d'îles qui ont toutes leur petite histoire. Je retiendrai l'île aux chauve-souris car habitée par des millions de ces petites bestioles qui pendent par essaim, la tête en bas… Mais frappez dans les mains et vous allez être surpris, un spectacle hitchcockien… des milliers de ces mammifères qui prennent leur envol en même temps… frissons garantis !! Sur la côte, quelques hôtels, toutes les catégories sont représentées, de l'européenne qui a construit des lodges impayables au bouiboui dans le centre ville en passant par le luxe d'un entrepreneur local… Le nôtre est cher, 40000 francs rwandais la double au bord de l'eau, orage et

arc en ciel compris… Bon, ça vaut bien une petite singularité… la toilette est placée de manière… originale… faut croire que tout est à l'avenant, même l'architecture mais ça fait surement partie du charme de l'Afrique et l'acquéreur n'a même pas pensé faire intervenir un quelconque juriste...

Ah ce petit déjeuner au bord de l'eau, une invitation à rester.... mais pas le temps… je commence à comprendre Iron qui de 10 jours est passé à 6 mois…

On reprend la route sinueuse pour rentrer vers la capitale, Kigali. Route qui va de nouveau passer par plus de 2500 m d'altitude, des forêts, des cultures en terrasse, du vert, de l'eau… Une particularité dans ce pays, tout est habité, tout est cultivé hormis les grandes réserves, une partie de la région des volcans et la forêt de Nyungwe que nous avons visité il y a deux jours… On l'a d'ailleurs parcourue l'an dernier cette grande réserve de l'Akagera…. Buffles, éléphants, lions, hippopotames antilopes, crocco, girafes… ce sont assurément ces coquettes qui remportent le prix de beauté et de grâce… sous le charme

Dans cette capitale que l'ami Paulo a voulu futuriste, Singapour africain, il y a du monde, ça grouille, il y a des rues commerçantes. Là, la rue des montres, là, celle des casseroles puis encore celle des téléphones, des coiffeurs, des je ne sais plus, des agents de changes, etc…

Quelques musées mais s'il ne fallait en citer qu'un, ce serait le mémorial du génocide… Même s'il n'y a plus de Tutsis, de Hutus mais uniquement des citoyens rwandais, tout est mis en oeuvre dans le pays pour cultiver la mémoire de cette funeste période... C'est émouvant, prenant… Ces fosses communes où sont entassés quelques 250000 corps, impossible d'oublier ces témoignages… difficile de ne pas laisser s'échapper une larme…

On fera encore un crochet par une autre rive du lac Muhazi pour aller... prendre l'apéro, déguster un fabuleux poisson et passer une bonne nuit de sommeil… Le lendemain matin, on est contraint d'aller se balader, on ne peut en effet pas reprendre la voiture, c'est l'Umuganda… Tous les derniers samedi du mois, ce sont des travaux d'intérêts généraux auxquels toute la population est tenue de participer... nettoyage de fossé, débroussaillage, terrassement, potager communautaire, etc etc… Pas mal le concept…

Il ne reste plus assez de temps pour encore aller visiter quelques projets auxquels Iron et, dorénavant nous aussi, participons… Celui qui nous occupe aujourd'hui concerne une organisation locale gérée par un psychologue lui-même enfant rescapé et orphelin du génocide qui se charge de rendre aux enfants du génocide leurs racines, de retrouver leurs familles où ce qu'il en reste, leurs biens ou s'il n'y en a pas, acheter un terrain pour y construire une maison et reconstruire une vie....Deux maisons ont déjà été financées par les coureurs célestes, il y en aura probablement d'autres…. et le parrainage peut prendre plusieurs formes…

Il y a aussi un projet pour aider des enfants handicapés et leurs familles avec la création d'un centre de jour qui sera tenu dans un premier temps par des membres des familles encadrés par un petit nombre de personnes qualifiées…

Le handicap, pas simple en Europe mais en Afrique... inimaginable, pas d'aide, pas d'allocations, les enfants handicapés sont cachés et exclus de la société… Il y a du boulot… Juste un peu de reconnaissance de notre part par une simple visite et les parents se sentent déjà soutenus.

Smile Foundation, un autre projet créé par des jeunes pour d'autres jeunes ou familles en difficulté. Un groupe d'amis qui ont la chance de pouvoir étudier ou d'avoir trouvé un travail, donnent de leur temps et de leur argent dans le parfait esprit de la solidarité céleste. Ce projet nous a touché car la jeunesse rwandaise prend la relève et le futur est assuré….

Solidarité Dogon, Iron Organisation, les Coureurs Célestes, une bande d'amis qui ne cherchent qu'à s'entraider… C'est dit ;-)

Pfff, ça sent la fin... un dernier petit resto chez le roi du poulets… pelles et pics sont remplacés par nos doigts, frites comme d'hab, bières comme d'hab (tiens, j'ai mis un s ;-)) et cure-dent pour finir… Il aurait pu servir de file rouge aussi ce cure-dent…

Afrique, je t'aime, on t'aime, d'un amour irrationnel, d'un amour qu'on ne sait pas expliquer... ou pas complètement...

PDM

Dans le prochain numéro, nous vous présenterons l'association Iron Organisation et ses différents projets ... que vous soutenez :-)

LA MINUTE PHILIOT'SOPHE

À Darius, notre fils

(…suite du Mag 28)

Darius, c'est à un moment de ce chemin, où nous nous sommes retrouvés ton père et moi, que je repense, ce soir-là, tandis que tu dors dans cette pièce. Il m'aura fallu longtemps pour le raconter. Des années. Cet été-là, je voulais atteindre la mer. Et retrouver ton père.

Je commence à monter au fur et à mesure que le soleil décline. Je fais face à la montagne, le lac dans mon dos s'éloigne progressivement. Je viens à l'instant de quitter Stéphan, qui m'a conduite jusqu'ici, avant de me dire au revoir et de s'en retourner vers la Belgique. Hier, j'ai bouclé mon sac et imprimé à la sauvette toutes les cartes nécessaires pour franchir la distance qui sépare Saint-Gingolph, sur le Lac Léman, de Menton, selon un itinéraire que j'ai choisi et composé, sentier par sentier, pour éviter les parcours trop courus tel le GR5 et truffer le voyage des endroits que je crois être les plus beaux. Rien de bien préparé : je pars avec quelques affaires sur le dos – le moins possible –, sans assistance, sans rien de programmé pour dormir ou manger. J'ai quelques jours devant moi, une petite quinzaine au maximum, si je touche la plage plus tôt ce sera tant mieux, je ne cherche pas le record de vitesse mais je sais déjà que je courrai quand je le pourrai, que je dormirai peu et n'importe où, je sais que j'aime traverser l'espace aussi rapidement que possible et sentir dans les descentes le vent faire flotter mes cheveux. J'ignore combien de kilomètres me font face – 550 d'après le calcul fait après coup –, à ce stade je m'en fiche. Je me sens d'humeur à prendre ce qui vient, l'à peu près et l'inconnu. Et comment je rentrerai chez moi quand je serai à Menton – si j'y arrive – est une question dont j'ai décidé de me préoccuper lorsqu'elle se présentera.

Darius, dans ma tête, cela fait des mois que le projet s'est formé et que je ne le lâche plus. Traverser les Alpes, du Léman à la Méditerranée. Un périple qui m'impressionne par ce qui m'apparaît comme son énormité, la beauté grandiose des géants de pierre avec qui je flirterai, un parcours qui fait sens par sa symbolique, sa charge émotionnelle – finir au bord de la mer… Il faudra être le petit poucet et enfiler des bottes de 7 lieues pour passer par dessus les sommets. C'est ce que je veux faire de mon été, c'est là que je veux être, c'est cette distance que je veux franchir, comme si suivre ce chemin allait me permettre d'en prendre par rapport à ma vie.

La journée a été belle, aux côtés de Stéphan. Mais l'au revoir, d'autant plus amer. Un dernier baiser, un mot crié dans la distance qui nous séparait déjà, et je commence cette traversée. En gravissant les premiers mètres, puisqu'il faut toujours un départ, puisqu'il faut toujours un premier pas. Avec l'espoir qu'il y en ait un dernier, sur le sable, face aux vagues. Tout ce qui m'en sépare et se dresse devant moi me fascine, mélange de peur et d'attirance, frissons ambigus. Dès le premier pas, je suis tendue vers le dernier, je sais ce que je désire, je sais que je ne m'arrêterai pas, je sais que tout est à chercher au devant de moi et non derrière, vers la fin.

Aucune difficulté particulière à ce démarrage, le chemin s'élève vers ce premier col en montant gentiment, il suffit de suivre les balises. La brise du crépuscule ramène encore des parfums de la vallée, l'air du soir est très doux après cette journée de plein soleil, il souffle comme quelque chose de serein et d'apaisant. Mais lorsque le sentier, avant de s'enfoncer définitivement dans la montagne, traverse un dernier hameau et passe devant une auberge où quelques personnes sont attablées en terrasse – paroles enjouées et petits rires, ils ont un verre à la main –, alors un doute, un sentiment d'angoisse s'insinue. Pourquoi ne puis-je être des leurs ? Pourquoi me faut-il quitter la lumière, aller vers l'obscur, pourquoi ne puis-je m'asseoir et m'attabler moi aussi, à l'heure où les hommes sont redescendus dans la vallée et rentrés dans les maisons ? Pourquoi dois-je faire tout cela ? Pourquoi ai-je dû laisser partir Stéphan ? Je me sens seule, un peu triste, incertaine.

Pourtant je continue à avancer, je monte presque machinalement, par habitude, c'est comme si la pente et la montagne me portaient malgré moi. Physiquement, je me sens très bien, je sais que j'ai des ressources, un peu de force pour me faire aller de l'avant. Mais comme toujours, c'est la tête qu'il faut vaincre et convaincre, c'est la peur qui fait écran qu'il faut pouvoir reconnaître et apprivoiser. Pour en faire une alliée, celle du désir d'aller plus loin, jusqu'à la mer.

Et ma première peur, en redescendant ce col initial. La seule peur d'un danger matériel, concret, qui me suivra jusqu'au bout. Le patou des alpages m'effraie. Jusqu'à la fin du voyage, chaque fois que je traverserai une zone d'herbe broutée par un troupeau, que j'entendrai ses cloches ou que j'apercevrai ce même panneau à fond vert que l'on trouve à travers toute la chaîne dans sa partie française – « Amis promeneur », l'avertissement commence ainsi –, chaque fois j'aurai un petit pincement au ventre, comme en ce premier soir. Une fois seulement, je me retrouverai seule à seul avec un chien veillant sur son troupeau, un magnifique animal au poil blanc. Tandis que je tenterai de passer inaperçue en faisant un grand détour hors du chemin, un peu ridicule à force d'avancer à demi-couchée entre les herbes, il me repérera rapidement, et j'admirerai sa stratégie de chef d'armée, dos au bétail qu'il se doit de protéger, aboyant depuis une hauteur d'où il peut me dominer.

J'ai franchi le col de Bise, au pied des Cornettes du même nom. J'ai perdu le souvenir de ce qui a suivi, sauf de cette grande étable sombre que j'ai longée. Minuit était passé depuis un bon moment quand je suis entrée dans le petit bourg de La Chapelle en Abondance. Il semblait désert, tout était fermé et éteint. Je n'étais pas très résolue sur ce que j'allais faire, partir ou rester, dormir ou marcher. J'ai soudain décidé, sur un coup de tête, que, même si je n'avais pas encore parcouru grand chose, ce premier soir n'était que le préambule – après tout j'aurais pu raisonnablement attendre le lendemain matin pour démarrer, je n'étais partie immédiatement à mon arrivée au lac que pour ne pas subir le poids de l'au revoir, passer la nuit à m'appesantir sur les départs que je déteste. En somme, c'était du temps gagné. Alors j'ai vu la chapelle qui donne son nom au village, seule bâtisse éclairée à cette heure, jolie, attirante, j'ai poussé une porte qui s'est ouverte, considéré le carré de plancher dans l'entrée qui semblait m'accueillir, j'ai sorti le fin sac de couchage prêté par Stéphan et je l'ai étendu sur le sol pour quelques petites heures. Je m'y suis lovée dans ses bras, au chaud, protégée pour glisser dans le sommeil.

(à suivre..)

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 : **GLAD**



1. **TON IDENTITÉ ?**
   Henrion Michel, 23/10/1967 ,Gladiateur, Glad pour les intimes !

2. **COMMENT ES-TU ARRIVÉ EN CÉLESTIE ?**
   A pieds …par Esneux en 2000

3. **TON MEILLEUR MOMENT « CÉLESTE » ?**
   Tant de bons moments … Les prairies humides d'Odeigne, mes premiers pas tardifs en montagne, les offs de dernières minutes au coin d'un bois ou d'un talus, le Glad Aid en 2010….

4. **QUE FAIS-TU LORSQUE TU NE COURS PAS ?**
   Je bosse, j'essaye d'apprendre à faire à becter le lundi soir !

5. **TON ÉQUIPEMENT PRÉFÉRÉ ?**
   Les t-shirts Célestes HG, godasses un peu toutes les merdes que l'on trouve maintenant pour minimum 100 boules et qui explose aussi tôt. (Sorry Prédisent mais je ne pouvais m' en empêcher), buff, bidons sans hésitations !

6. **LA CÉLESTE ATTITUDE, C'EST QUOI ?**
   Profiter, aider, donner, recevoir des bons moments !

7. DES PROJETS CÉLESTES ?

Le 4/6/2017 - 100 Bornes Céleste Htva ! Septembre ; Swiss Peaks 170 km et bien sur des offs avec les Potos !

8. TA CÉLESTE SEMAINE, ELLE RESSEMBLE À QUOI ?

Ceux qui me connaissent savent que je ne suis pas très entrainement en semaine ! J' essaye de faire 1 h le mardi soir et un peu plus le we ...

9. TA COURSE DE RÊVE ?

Un compte à régler avec le GR 20 !

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

Mon lit !

11. TU VIENS D'OÙ ?

Trooz

12. TU MANGES QUOI ?

Quasi de tout !

13. TES HOBBYS PRÉFÉRÉS ?

Mon jardin, bricoler, un ptit concert de temps en temps au Spirit…

14. TU VOUDRAIS VIVRE OÙ ?

Trooz c'est bien près de mes potos !

15. PLUTÔT MONTAGE OU MER ?

A la montagne !

16. UNE DEVISE OU CITATION PRÉFÉRÉE ?

« Le bonheur est souvent la seule chose qu'on puisse donner sans l'avoir et c'est en le donnant qu'on l'acquiert » Voltaire

17. 5 TRUCS QUE TU AIMES ?

- L'honnêteté
- Les sorties off
- Les vrais amis
- Les soupes ☺
- Les bonnes bières

18. 5 TRUCS QUE TU N'AIMES PAS ?

- La politique
- L'injustice
- Les fainéants
- Golazo en zovoort
- Le tunnel de Cointe

19. UN DISQUE, UN LIVRE, UN FILM ?

Les livres, cinoche … pas trop mon truc, musique : principalement CLASSIC 21 pour sa programmation plus pointue que les radios « commerciales »

20. UN TRUC QUE TU VOUDRAIS DIRE ?

Longue vie aux coureurs Célestes

CÉLESTE GAME

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

Le règlement, on le rappelle pour ceux qui n'ont pas suivi ☺:
1. Il suffit de remplir les grilles ☺
2. Et de l'envoyer à l'adresse mail : gocc@lescoureurscelestes.be .
3. Vous avez jusqu'au dimanche 30 avril 2017 pour répondre.
4. Inutile de vous presser car il y aura un tirage au sort avec, nous l'espérons, toutes les bonnes réponses. Le nom du gagnant sera publié dans le prochain mag.

Good luck ☺et Mister Magouille veille ☺
Mais avant de commencer, voici les réponses du précédent mag … dont le vainqueur de la bouteille céleste (nouveau cru !) dédicacée par l'ensemble des GOCC's est … Flamboyant … ☺

Voici les réponses :

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

Et oui :-) vous avez beau chercher, il n'y a pas de nouvelle grille :-)
Normal, Madness est en vacances :-) et les GOCC's en ont marre d'offrir des bouteilles :-)

Pour la photo mystère, il s'agissait d'une photo prise lors d'un off en juillet 2002 : Spa – Aywaille



Voici les participants :

Jean-Pierre LEROUX
Christian KERRENS
François RANDAXHE
Willy HENDRICKS
Eric NAISSE
Alain SORET
Marc DE WILDE
Lucien SCHOEFS
Pascal BALTUS
Jos VRANCKEN
Jean-Marie GHEURY
Didier COUGNEAU
Fernand GERMEAU
Isabelle HENERESSE
Patrice PIRSON
Benny VANDESAVEL
Michel HENRION
Jean-Luc BRONFORT
Jean VANPUT
Joseph COURRA
Olivier DUTZ
Dany HORDEBISE
Myriam SCHALENBOURG
Jacques BALANCIER
Thierry LEMAIRE
Philippe WILLEZ
Luc DUFAYS
Dominique CLOSE
Louis ALBERT
Richard LEFEBVRE
Régine DUTZ

Le winner de la bouteille céleste 75cl est ... Boly :-)

VOYAGE-VOYAGE

La Céleste (la bière) s'est exportée grâce à William Lacrosse (organisateur de la Magnétoise) du côté de la Colombie, à Guatavita exactement à 2.668m d'altitude !



Le record (altitude) est toujours détenu par nos GOCC's lors de leur voyage en février 2016 au Rwanda ... 3.711m !

Ceci ne vous empêche pas d'envoyer votre photo lors de votre prochain voyage à l'étranger :-)



PROCHAIN NUMÉRO

MAI 2017

Editeurs responsables : P'tilou et Chapi