

CÉLESTE

LE MAG N°9 - NOVEMBRE - DECEMBRE 2013

La plus belle | Cette belle blonde

Le Tor des Géants | Un sacré personnage

Le off de Jean-Ro| Le Tour de l'Oisans

Ultra tour de Liège | Une moine trappiste

L'infernal des Vosges | Bienvenue à Saint-Nabord

Le Trail du Pourri | L'Amicause toujours

Le trail de la côte d'opale | Où est le bar ?

L'endurance trail | Bienvenue chez Sapin

PRÉSENTATION

OÙ VA-T-ON ????

REVENANT DE L'ENDURANCE TRAIL, SUR LA ROUTE ENTRE MILLAU ET NÎMES, UNE VOITURE ME FAIT UNE « QUEUE DE POISSON » DANS UN ENDROIT TRÈS DANGEREUX (SUCCESSION DE VIRAGES GAUCHES, DROITES OÙ LA VITESSE EST LIMITÉE À 80KM/H ET JE SUIS MÊME À 90KM/H SUR LA 2ÈME BANDE) …

JE REVIENS SUR CETTE VOITURE ET LA DÉPASSE, JE MONTRE QUAND MÊME AU PILOTE QUE SA MANŒUVRE N'ÉTAIT PAS TRÈS INTELLIGENTE DE SA PART EN MONTRANT MON POUSSE … ET BEIN, J'AURAIS PAS DÛ !!!! LE PILOTE ME MONTRE SON BEAU MAJEUR … CA RESTE BON ENFANT MALGRÉ TOUT ☺

MAIS QUELQUES INSTANTS PLUS TARD, CETTE MÊME VOITURE REVIENT SUR MOI, ME DÉPASSE ET C'EST L'ÉPOUSE QUI M'INVITE À M'ARRÊTER POUR ME RÉGLER MON COMPTE, ELLE EST COMPLÈTEMENT ENRAGÉE POUR NE PAS DIRE POSSÉDÉE !!! LE TOUT SOUS LES YEUX DE LEUR ENFANT (10 ANS MAX) ME MONTRANT ÉGALEMENT SON MAJEUR … NO COMMENT …

CHAPI

SOMMAIRE

NUMÉRO 9 NOVEMBRE - DÉCEMBRE 2013

L'ÉDITO DE P'TILOU 04

LA PLUS BELLE 05

LE OFF DE JEAN-RO :
LE TOUR DE L'OISANS 06



LES RÊVASSERIES DU HOGON 10

LE TOR DES GÉANTS :
VU PAR UN SACRÉ PERSONNAGE 11



L'INFERNAL DES VOSGES 13

L'ULTRA TOUR DE LIÈGE :
UN PETIT TOUR 14

LE BILLET D'HUMEUR DE PDM 16

LES 24HRS 17

LA MINUTE PHILIOT'SOPHE 19

LE TRAIL DU POURRI 20

LE TRAIL DE LA CÔTE D'OPALE 22

ENDURANCE TRAIL DES TEMPLIERS :
BIENVENUE CHEZ SAPIN 24



ROCK'N'ROLL MARATHON 27



OLIVIER DAWIRS :
UNE CÉLESTE DÉCOUVERTE 28

L'ÉDITO DE P'TILOU



Faut l'faire...

Le 26 septembre 2013, nous assistons à...



Miss Ketchup (Vinciane DIFFELS) est présente, accompagnée de sa petite famille, le papa Serge et les enfants Martin (12 ans) et Claire (9 ans).

La pièce de théâtre est amusante, les jeunes acteurs locaux sont excellents dans leur rôle... d'enfants, de bourgmestre, de ménagère... parodiant le Nord face à la collecte de fonds au profit du Sud...

Le débat est enrichissant.

Une céleste partagée avec le Hogon, Claudio... clôturera cette soirée.

Oui, je sais...c'était pas « une » céleste !!!



Et... Faut l'faire... Miss Ketchup nous informe quelques jours plus tard, que de leur propre initiative, Martin et Claire ont décidé de verser le bénéfice de la vente de leurs jouets lors de la brocante de Solwaster à Solidarité Dogon.

Martin et Claire remettront au Hogon, la somme de 144,00 €... + 1,00 €... retrouvé par Claire, au fond du sac de sa maman, les bons comptes font les bons z'amis...

Encore un moment émouvant quand le Hogon explique aux enfants, la situation au Mali et remercie Martin et Claire pour leur geste !!!

LA PLUS BELLE *selon Glacé*

Certains ne pensent qu'à elle, cette blonde tant désirée !

N'en déplaise aux rousses ou aux brunes, elle est l'unique envie lorsque les pas se font lourds et que le moral chancèle.
Pas besoin de maintenir le mystère sur l'identité de cette belle, tout le monde a deviné qu'il s'agit de La Céleste.
Connaissez-vous seulement l'histoire de votre compagne préférée ? Huit magazines sont restés muets, le numéro 9 corrige ce manque énorme !
Tout a commencé en 2007 avec trois Alcooliques Célestes Anonymes dont un sujet de papotage tournait bien régulièrement autour de leur breuvage préféré.
Leur point commun : un dédain certain de la famille « pils » et d'une autre dont le nom très courant commence par un « L » et est rempli de « f » et de « e » ☺
Ces dernières remplissent les bars d'après-course, il faut agir et les éradiquer !
L'idée de l'arme fatale jaillit lorsque l'un des trois ACA révèle l'existence d'un endroit divin où l'on brasse au désir du client. Comment n'y avoir pas pensé plus tôt ? L'évidence, s'impose. Le trio met le cap sur une petite bourgade du nom de Hombourg et s'assied à la table du maître des lieux, Benoît Johnen, alias Playe (tient, il a un pseudo, c'est bon signe) avec un seul but… créer celle qui remplira nos verres jusqu'à la fin des temps.
Nous décidons qu'elle sera blonde, pas trop forte mais quand même un peu. Nous lui souhaitons un caractère bien typé et puis, surtout, qu'elle se laisse faire facilement ….enfin boire facilement !
Le manieur de fourquet de la brasserie Grain d'Orge enregistre ces désirs et nous donne rendez-vous quelques semaines plus tard pour une séance de dégustation.
Un petit jeu s'offre à nous mais c'est du sérieux. Il faudra choisir entre quatre mini-brassins « test » pour élire l'élu. Ce que nous goûtons n'est pas encore vraiment de la bière et se faire une idée du produit fini pour de simples amateurs (quand même bien entraînés) que nous sommes s'avère une rude épreuve. Les avis s'accordent assez rapidement, juste quelques petites hésitations, histoire de goûter et re-goûter les échantillons.
Un brassin de 800 litres arrive quelques semaines plus tard. Cela laisse le temps de poser d'autres choix pour donner une identité et une image à notre bière.
Certains de ces choix n'en sont pas en fait ! Le nom par exemple : il y avait plus difficile à trouver !
Le désir de convivialité et l'image que l'on veut donner déterminera la taille de la bouteille. La grande 75cl se partage facilement et les verres ne désemplissent pas.
L'étiquette reprendra notre célèbre pas décliné dans les étoiles certainement pour nourrir nos rêves.



Depuis 2007, 13.817 litres ont déjà été brassés! Nous sommes vigilants au maintien du produit et repartis récemment dans de nouvelles dégustations afin de conserver son caractère initial égaré de temps en temps.
Tout ceci ayant été guidé par la passion, nous n'avons pas désiré tirer profit des ventes. Tous les bénéfices partent donc dans nos aides humanitaires.
Cela nous permet de continuer à rêver, les pieds sur terre mais le cœur sur la main.

LE OFF DE JEAN-RO

Tour de l'Oisans version off
Août 2013

Une bonne petite équipe pépère comme je les aime, des copains de base qui se connaissent depuis 4 - 5 ans et courent ensemble tous les mardis. En fait, notre équipe du GR20 corse d'il y a deux ans, moins Alone, plus Pierre; donc: Xavier-Président, Marco, Christophe le mec de choc, moi-même et Pierre, le nouveau qui va entamer son premier off, peut être le plus véloce d'entre nous.
Sans trop nous casser la tête, nous avons opté pour le Tour de l'Oisans, dans le massif des Ecrins, +/- 190 kms, 15.000 md+, pas trop loin, pas trop technique, et en aout, pas de neige. Ceci dit, nous voulions le réaliser d'une bonne allure et en courant. 4,5 jours Sacs de 5-6 kgs, eau, sac de couchage, et céréales comprises

1er jour : Danchères (près de Venosc) - La Grave

Départ vers 07h du mat.
Nous contournons le massif des Deux-Alpes par un joli sentier, bien pentu dès les premiers mètres, à travers un ancien village ruiné, pour descendre sur le cauchemar de notre parcours: l'asphalte à Mont De Lans, le barrage de Chambon. Voilà, c'est fait.
Il fait gris, l'humidité nous pénètre, on a déjà connu plus gai. Arrêt à Mizoen, dernier village avant l'Emparis, boire un coca mais l'ambiance tarde à se pointer, jusqu'au moment où nous attaquons un beau chemin vertical longeant la cascade la Pisse (eh oui ! A ne pas confondre avec la cascade de la Pisse à Villard Notre Dame). L'effort, les premières difficultés, la bruine, contribuent à souder le groupe, jusqu'au moment définitif où Marco se fait juter à mort en ouvrant une clôture électrique. Danse de Sioux, rigolade mais personne ne referme le baillage. Si cela se met, le troupeau baguenaude actuellement du coté de Biarritz.
La température chute, la pluie se présente pour de bon, nous avons froid dans nos collants de danseuses Un refuge sur le plateau: pas chauffé mais sympa.
Nous prenons le menu, ils n'ont plus rien, ce sera donc omelettes et bière NA. Après, nous rentrons dans le merveilleux dédale des ruisseaux sinuant lentement, des troupeaux de moutons, parfois la Jeep d'un berger et puis le dernier col du Souchet avant de se confronter à un paysage grandiose: en face de nous, comme si nous pouvions le toucher, le massif et le glacier de La Meije, alors qu'une vallée nous sépare.



Devant, les montagnes, la neige, les rochers glacés, là où nous irons.
Descente vers La Grave au galop, nous dépassons un groupe, je bouscule une jeune fille en m'excusant, puis elle m'envoie la tirade des Bronzés, en se laissant quasiment tomber au sol
- Je peux conclure?
- OK, rendez vous ce soir à l'hôtel.
Nous y arrivons, gite de luxe au village, l'ambiance n'est pas montagnarde mais nous rigolons.

2ème jour : La Grave-Vallouise

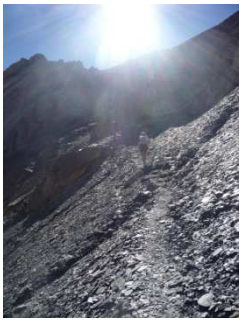
Départ en mode mineur le long de la rivière, un beau parcours qui nous laisse cependant un peu sur notre faim; nous tournons autour du sujet, sans entrer dans le vif jusqu'au moment où nous entamons la longue montée vers le refuge de l'Alpe de Villar d'Arène et les trois rivières qui s'y

rejoignent (2100m). Là, comme à l'Emparis, nous sommes plongés dans la magie des alpages, des troupeaux, des marmottes et c'est très beau.
Nous passons le col d'Arsine (2348 m), la deuxième splendeur du parcours, les étendues, les moraines noires et sinistres des glaciers d'Arsine. Trois lacs aux berges ténébreuses, qui figent le sang rien qu'à les regarder.
Subitement, le ruisseau nous cajole et serpente



rougeoyant de plancton- faut demander à Christophe, il vous expliquera. L'ambiance y est, nous sommes en forme et dévalons 800 m d- en courant d'autant plus vite que des hordes de touristes montent pour des promenades d'un jour.
"Pardon, excusez-moi, merci"
Les gens s'écartent et nous bombons le torse.
Dans le bas, Le Casset puis Monetier, les villages de sports d'hiver. Une clapante omelette, tirer ses chaussures pour respirer et asphyxier les voisins de table qui détournent la tête.
Ensuite 1000m d+ dans la forêt puis le col de l'Eychauda, pas terrible de grimper sur une piste de ski avec les nacelles ondulant au dessus de la tête. Sans intérêt. Mais je suis en forme et alors que je trainais en queue de peloton depuis longtemps, j'entame un long sprint pour terminer en tête au sommet. Plaisir solitaire, inutile mais bienvenu ☺
Descente en courant (1300m d-) vers Vallouise, chemin facile pour VTT, puis asphalte jusqu'au très sympa gite, bien routard, où nous avons logé. Patrons agréables, menu démocratique et varié, bières à demi-prix.

3ème jour : Vallouise - Refuge de Vallonpierre



C'est à partir d'ici que nous pénétrons pour de bon dans le Massif des Ecrins. Jusqu'alors, nous n'avions fait que le contourner. L'impatience nous taraude, nous attendons vraiment d'affronter l'Aup Martin, 1600m d+, en un coup, avec une rampe de lancement de 5 kms en bord de torrent puis la belle montée vers la cabane de Jas-Lacroix et ses bergers. Et le fait ahurissant pour moi de me rendre compte que ces bergers salariés et les deux suivants rencontrés plus tard, ignorent la race des brebis qu'ils gardiennent.
Trois gars farnientent sur un rocher, nous emboitent le pas, puis passent devant et nous lâchent de 20 m, puis s'arrêtent après 20 min de grimpe. Des gardiens du parc. Bravo les gars, mais nous accompagner au sommet aurait été plus grandiose. Suis pas certain que la communauté des trailers (les collants-pipettes), soit très bien considérée par les montagnards, nous sommes des casseurs de métier, manquant de respect pour le rocher.
Le décor devient franchement minéral, une cascade, un dégueulis de pierres schisteuses, glissantes et une sente à peine tracée puisque un mois auparavant, la neige recouvrait toute la pente (voir récit de Galopin). Rien de stressant mais une belle approche pour des novices.

De l'Aup-Martin, rejoindre le col du Pas de la Cavale, même altitude, par une longue traversée



sur le même genre de terrain scabreux, désertique, lunaire, fiévreux. Un autre monde, nous ne sommes plus nulle part. L'arrivée d'aigles-vautours-gypaètes qui foncent vers nous, peu au dessus de nos têtes, augmente cette ambiance de flotter dans une autre planète
Apres 1000md- en courant dans ce pierrier où il faut serrer les fesses en regardant la pente, éviter de glisser tout en admirant la splendeur de la nature et les troupeaux de moutons accrochés dans la pierraille, comme des mouflons.

Sommes en pleine forme, pas tous au même rythme, bien que nous restions groupés et pas grande impression de fatigue, nous avons pleinement intégré le défi et le dominons.



Divers cols et vallées nous amènent un peu tardivement au refuge de Vallonpierre, son lac et les copains qui se jettent à l'eau. On est Céleste ou on ne l'est pas...

A table, Xavier prend notre avis

- Rouge ou rosé?

- Rouge

- Rouge

- Rouge

- Rouge

- Pourtant les gars, je crois que le rosé convient réellement bien en pareille circonstance !

- OK Président, cinq rosés

C'est cela la démocratie: être d'accord à l'insu de son plein gré !

4ème jour: Refuge de Vallonpierre – Le Désert - en -Valjouffrey

---

Lever assez tôt, avant tout le monde, ce qui nous vaut la grande table, pour le petit dèj, alors que hier soir, nous étions relégués en tant que retardataires. No problem, je suppose que les gardiens ont un règlement interne qui leur permet de maitriser les hordes d'aventuriers

Nous nous sommes dit que 1100 m d- pour La Chapelle, ce serait bouffé en une heure. Mais le chemin n'est pas si facile que cela, constamment à regarder où nous mettons les pieds, trébucher, parfois relever la tête lorsque retentit le cri de guerre du Président: claquement des bâtons, frappés l'un contre l'autre, en l'air, lorsque se pointe une belle fille. Le cas se présente régulièrement, nous redressons les épaules et attendons le résultat.

En fait, plus elles sont jolies, plus nous les trouvons sympas. Y a un problème, docteur?

Fond de la vallée. Un beau chemin, très étroit nous amène en quelques kms à la Chapelle. Là petit stop pour digérer un premier coup de fatigue, du coca et quelques crasses. Nous évitons la variante prévue, peut être plus sauvage que la très costaude montée nous avons soif. Les autres vont se laver, Sarah me traditionnelle, mais mal tracée et quelques mollets commencent à durcir. Et puis Christophe boite bas depuis deux jours, suite à une tendinite, en silence, si pas en rigolant comme d'habitude. Le seul moyen de souffrir moins étant de courir et c'est le blessé qui fait souffrir les autres

Montée vers le très beau col de Vaurze (1400 m d+), bien castard, forestier et sinueux au début. Montée en zigzags serrés jusqu'au refuge des Souffles, tenu par un excentrique-à-la-Van Gogh, où nous nous sustentons quelque peu.



Splendide cirque entre le refuge et la seconde partie du col. L'un d'entre nous peine un peu beaucoup, ce qui nous vaut un grand moment de Xavier qui enfile son sac sur la poitrine, accélère le tempo et monte en tête jusqu'au sommet, avec les deux sacs. C'est pour cela que nous l'avons nommé Président Ligne 69 et que nous votons de ne plus jamais commettre de coup d'état contre sa personne.



Apres les rochers noirs, les moutons pendus dans le vide, la rocaille devient alpage vertigineux, il faut redoubler d'effort. Je suis parfaitement dans le rythme et comme d'hab, le quatrième jour, je me dis que l'aventure ne doit plus jamais s'arrêter: marcher, courir, franchir des cols, des montagnes, des nuages et ne jamais redescendre.

Là-haut, au col de Vaurze, paysage sublime sur 360 degrés et en face, de l'autre coté de la vallée, en ligne droite, la montée de Cote Belle que nous affronterons demain. Faudra s'envoyer tout cela, et encore la Muzelle, je me réjouis.

Descente vers Le Désert, serrée, sinueuse, des racines et surtout quelques barres de fer bien dangereuses. Nous accélérons le train et dévalons de plus en plus. Belle rencontre bien émouvante avec un berger venu de la ville, très ému, qui me donne l'accolade après une riche discussion qui m'a donné envie d'y retourner

Au Désert, bled de chez bled, perdu au fond d'un cul de sac, nous trouvons un gite communal très sympa, tenu par trois avenantes jeunes dames et

sert mal une Leffe dans un verre à Jup, vide sa pompe dans un verre à Leffe, puis en fin, une vraie Leffe dans un verre à Leffe, le tout sur le compte de la maison avec des amuse- bouche en plus pour se faire pardonner. Je m'assieds sous le tilleul, calme, décontracté, bienheureux

5ème et dernier jour : Le Désert en Valjouffrey - Danchères

Partis tôt, deux beaux cols à l'affiche. Côte Belle immédiatement et en ligne droite pour 1100m en plein découvert. Toujours la même chose et toujours aussi beau, avec le vieil Indien qui assume par l'arrière, sans fatigue, sans lassitude, juste un peu de calcul pour ralentir le train.
Cote Belle passe comme une lettre à la poste et là, au sommet, en face de nous, de l'autre coté de la vallée, cette terrible et mythique Muzelle. Qué truc ! Un mur noir, vertical, mystérieux, terrifique, qui vous glace le sang. Je suis le seul à l'avoir gravi voici deux ans et je sais que pied au mur, le fantasme disparait, mais de loin, ça panique et certains sont impressionnés.
Auparavant, nous replongeons 800 m d- sur Valsenestre en courant, et plus moyen de se défiler, nous voici au pied de la Muzelle. Subitement, elle n'existe plus beaucoup: seulement un alpage bien abrupt, une succession de bosses, le long d'un ruisseau, la falaise noire en face, plus trop déchiffrable. Le rythme cardiaque s'accélère, nous rentrons la tête dans les épaules, ne regardons pas loin devant nous. Il faut se distraire et dissiper un peu l'angoisse; d'ailleurs nous avions déjà commencé hier. Et Xavier, le boute-en-train de lancer:
-Valérie Benguigui, morte ou vivante?
-Morte
-Pauline Laffont, morte ou vivante?
-C'est qui?
-Patrick Juvet.....
Après, nous changeons de formulation
- Citez-moi trois violeurs de mineurs ?
- DSK, Ribéry, Ben Zema, Berlusconi
- Raté, un de trop
Et puis, nous modifions des pseudos: PDM de vient Pic de Muzelle ou Poil de Marmotte
Cela dure pendant des heures. Et puis une charade :
-Mon premier est un village wallon
-Mon deuxième est un village wallon
-Mon troisième est la moitié d'un sexe masculin, en argot
- .....
- .....
-Sart Coo Zi (Sarkoszy)
Il est fort le Président non?

Bref, la Muzelle et son décor de rêve passent comme une lettre à la poste. Le col, deux mètres de large et la descente vers le lac de la Muzelle. Voici deux ans, en juillet, toute la pente était couverte de névés. Aujourd'hui rien que la rocaille et ça dévale. Puis le ruisseau, les prairies, le lac et le très beau refuge tellement bien situé. Son berger, sa bergère, les tenanciers....tous très peu sympas.
Il est midi et nous avons parcouru en 6 heures ce que nous voulions réaliser en 10. Nous sommes presque au terminus, nous avons le temps, sommes déjà en manque, nous ajouterons donc le col du Vallon. Paysages, charades, chansons, d'un bon train, le col et tout en bas le lac du Lauvitel (Love Hôtel), comme une huitre nichée très profondément au creux de sa coquille. Celui- ci n'est bordé d'aucun alpage, seulement les forêts et cela me fait penser à un lac autrichien dans lequel Adolf aurait caché son trésor. Belle vitesse, quelques passages aigus-à-la-corse-, ensuite le lac où se prélassent 200 personnes en slip ou maillot, montés de la vallée pour une journée.
L'eau est froide, les courageux s'y prélassent; une belle blonde surgit de l'onde
- La blonde, les nichons, vrais ou refaits?
- Refaits
- Refaits etc
OK, tous d'accord mais nous vérifions de visu.
Pour terminer, deux derniers kms de descente sur un chemin pavé à l'ancienne. Ultime accélération ... Marco s'écarte, pénètre dans le torrent, en ressort deux bouteilles de Céleste qu'il avait planquées à notre insu, avant le départ !



Nous quittons le chemin, décapsulons, sirotons …

On est bien !

Jean-Ro

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 !

C'est pas depuis hier qu'on a envie de courses différentes. Avec l'âge, ça ne s'arrange pas…Bizarre car, finalement, vieillir, ça en vaut la peine ; au-delà d'un facies qui se plisse comme une pomme à la fin de l'automne et d'une libido qui aurait tendance à vous faire passer d'hétérosexuel à bi, voire homo, pour finir pas sexuel.

Mais vieillir c'est surtout abandonner toutes les angoisses du passé et gagner en sérénité ce que l'on perd en compétitivité. C'est-à-dire devenir un peu plus sain et un peu moins con (autant se jeter des fleurs avant d'essuyer les critiques). Vieillir, c'est finir par trouver appétissante une vieille de son âge et constater qu'on a passé les trois quarts de sa vie à raconter des couillonnades. Alors, enfin guéris… ou, en tout cas moins souffrants, nous voilà capable d'accepter de voir d'autres réussir là où l'on n'a que trop échoué.

Vous voulez des exemples. En voici un. Coureur naissant, je rêvais, avec un vieux pote américain, d'organiser une course débarrassée de toute contrainte ; c'est-à-dire sans classement. Objection numéro 1 : tout homme (…et à fortiori toute femme) a besoin de se situer dans la société, de trouver sa place. Fusse la dernière…enfin, au moins l'avant-dernière.

Et bien, aujourd'hui, ce que personne n'a jamais réussi à faire, l'Eco Trail de Bruxelles y est arrivé. Les braves organisateurs de la Capitale n'avaient pas été épargnés. Notamment par cette bande de loufoques autoproclamés Coureurs Célestes. L'heure d'une nouvelle lutte des classes entre les bougnats de la convivialité sportive et les businessmen du sport pour tous. Et bien, amis célestes, nous voilà renvoyés à nos chères études. L'Eco Trail de Bruxelles aura bien été une course sans chrono et sans classement.

Pour accéder à l'inaccessible, les organisateurs ont, il est vrai, bénéficié d'un sacré coup de pouce. Un prix d'inscription supérieur à soixante euros ne leur laissait qu'une faible marge de manœuvre. Comment, vu le tarif, expliquer qu'il n'y aurait ni chrono ni classement ? Heureusement, le Collège des commissaires de police est arrivé à la rescousse. Soucieux,…eux, du sort des coureurs, ils n'ont pas autorisé que les joyeux bipèdes se lancent dans un trip urbain sans respecter les règles essentielles du code de la route. Comme s'arrêter aux feux rouges, bien entendu. Dù coup, c'était une course en circuit fermé, une course sans classement ou pas de course du tout.

Comme le malheur de l'un fait toujours le bonheur de quelqu'un d'autre, voilà que notre ami Félix Mordant hérite du championnat de Belgique de trail longue distance. Le dit championnat était initialement prévu dans le cadre de cet'Eco Trail de Bruxelles. Sans classement, un peu difficile de prévoir un podium....

Pas d'affolement. Il suffit d'y croire. Et, justement, merci petit Jésus, la Ligue francophone d'athlétisme découvre que le « must » du trail longue distance en Belgique ce n'est pas l'Ecotrail de Bruxelles mais bien Olne-Spa-Olne. Bravo à celui qui sait reconnaître ses erreurs.

Faut dire aussi que l'affaire ne mérite pas trop d'être montée en épingle. Parce que, entre nous, ces championnats n'intéressent pas grand monde. En effet, dans le championnat courte distance inséré dans le Trail des Hautes Fagnes, il n'y avait qu'une vingtaine d'inscrits…aux côtés de plus de 500 amateurs. Des amateurs qui, habitués à faire la fête ensemble au bout de l'effort, ont à peine entendu les notes de la Brabançonne de circonstance.

Mais, tout bien réfléchi, il serait sot de croire en sa seule vérité ! Tout compte fait, en tant qu'organisateur du Rock and Roll Marathon, je me demande si je ne fais pas proposer un premier championnat de Belgique des courses en musique. Car la vérité du jour est rarement la vérité du lendemain…

LE TOR DES GEANTS



HERMAN Stephen, ce nom ne vous dit peut-être pas grand-chose dans le microcosme céleste.
Mais moi, j'peux vous dire qu'il s'agit d'un fameux personnage.
Je l'ai d'ailleurs rencontré pour la première fois lors de … La Chapinoise 2013.
Un mec avait parqué son mobilhome « d'un autre âge » juste devant la salle.
Ses intentions étaient très claires … profiter, profiter …
On a d'ailleurs dû le mettre « dehors » … il avait presque terminé le tonneau de Jup' à lui tout seul ☺
Et bien qu'elle ne fût pas ma surprise de voir qu'il s'était engagé au Tor des Géants !!!
Pourtant, ce n'était pour lui qu'une étape car il fait partie de ces raideurs/traileurs qui n'en n'ont jamais assez … à vous de juger …
Ce militaire en préretraite depuis 4 ans « mais toujours en activité complémentaire jusqu'à il y a 6 mois, travaux nécessaire pour couvrir mes frais de courses et déplacements » *me dit-il, s'est inscrit au Tor.*
Il s'agissait d'un défi mais en premier lieu pour soutenir son ami Olivier LHOAS qu'il accompagne sur des grands trail par étapes depuis 2008 ; MDS, Costa-Rica, 4 Desserts Atacama, Dessert Blanc d'Egypte, Gobi et Antarctique à venir, Cordière Blanche en juin 2014.

Comment as-tu préparé le Tor ?
Ma préparation est journalière mais à l'instinct, basé sur 5 jours semaine, matin et soir pour arriver entre 70 et 100 km, si mon corps décide de ne pas courir (fatigue), la tête me commende de rester au repos, mais là je travail le mental pour la course à venir.
Mais ma grosse préparation de l'année, était de participer et de terminer l'Outback Race en Autralie en mai de cette année sur une distance de 520 km en autosuffisance qui s'est très bien passé et auquel je prendrai à nouveau le départ en 2015. J'ai peaufiné le réglage et le rangement du sac pour éviter les blessures au bas du dos et avoir un accès facile a l'équipement utile durant le déroulement de l'épreuve sans devoir l'enlever. S'alimenter fait partie entière de l'entraînement, toujours manger avant d'avoir fin et tjrs boire avant d'avoir soif, il n'y a pas de jauge réserve sur le corps humain, quand la faim ou/et la soif ce font sentir il est trop tard.

Comment te sens-tu avant une course de ce format ?



Je n'aime pas arriver sur une épreuve le jour ou à quelques heures du départ, donc j'arrive tjrs 1, 2 ou plusieurs jours à l'avance, acclimatation fortement conseillé pour trail en altitude comme ici au Tor, le jura, Cham ou l'UTAT Atlas marocain où j'y ai terminé la saison ☺ (j'y crois pas). Connaissant les organisateurs j'arrive à placer le camping-car aux abords du site de l'épreuve, d'où pas de tracas pour prendre le départ au petit matin, minimum de déplacement. Sortie oxygénation en mode marche avec équipement que je porterai pour la course, sac y compris. Resto, apéro, rencontre avec les amis (le trail est une grande famille pour l'instant à revoir quand les Team et prise money seront sur le circuit ☹, j'ai connu cela en triathlon) . Sieste et coucher tôt son programmé, toutes heures de sommeil pris avant la course sont bénéfique sachant qu'une pasta-party est tjrs organisée sur ces grande épreuve et que le sommeil peut être perturbé par une météo capricieuse, pluie et vent jusqu'au petit matin.

Comment as-tu trouvé le parcours du Tor ?



Il est comme son nom GIGANTESQUE, à part un morceau de macadam en lacet le premier jour et un chemin de vache étroit et bouseux le cinquième tracé emprunté par l'épreuve organisé l'autre côté de la frontière(?), tout était au top, un marquage sur lequel on ne peut se tromper.

L'ascension qui m'a paru interminable ce fut le col de Coda, avec un vent de face, un -10°c ressenti et un refuge super bondé, mais où j'ai pu dormir 1 heure.

J'ai connu un coup dur la dernière nuit pour monter vers le col de Malatra, entre St-Rhémy-en Bosse et le refuge de Frassati, 10 km de faux plat, humide avec éclairage faible, fainéant pour changer de lampe, fatigue et pénombre oblige, je dormais en marchant, limite de tomber dans le ruisseau que l'on longeait. Une fois mon éclairage changé, requinqué pour entamer le reste de l'ascension. (sous un faible éclairage le corps a tendance à dormir).

Comment as-tu trouvé l'intendance et les ravitos ?

Le Tor des Géants pourrai s'appeler trail des assistés, tant est mis à votre disposition une équipe de bénévoles dispo et respectueux de votre exploit. Les ravitos tous les 10 km (au km près ☺) ravito liquide et solide en plus sur les bases de vie, repas chaud comme à la maison, pâtes soupe, poulet, œufs, café thé, boisson énergétique, plus que parfait. Je tiens d'ailleurs à remercier les bénévoles qui se relayaient durant toute l'épreuve.

Comment s'est déroulé ton Tor et as-tu dormi ?

Oui j'ai dormi et même un peu trop les deux premiers jours, 5 et 4 heures. Ensuite ayant pris sous mon ailes trois équipiers, delà j'ai du gérer le sommeil et la nourriture. Quel bel échange.

Mais en plus de mon moral (bon presque tout le trail), la seul difficulté était de passer la dernière barrière horaire, ainsi que la Col de Malatra, ce qui fut fait, lors de la dernière descente nous nous amusions comme si l'épreuve était terminé, bière à chaque PC, vin, apéro avant de passer la ligne d'arrivé, mais rappel à l'ordre par Olivier qui me téléphone, en disant de ne pas tarder car on devait passer la ligne avant 18h00, les 5 derniers km sont passés comme une lettre à la poste



Quelle fut tes sentiments en franchissant la ligne d'arrivée ?

Soulagé, je pensais plus à la réussite de Roxane, Marco et Oli (canadien) de les avoir soutenus, motivés, engueulés même, réveillés, poussés dans les limites extrêmes (privé de sommeil, juste deux pauses dodo de 1 et 2 heures par jour) pour qu'ils passent la ligne dans les temps requis.

Après tout ça, je serais déçu de ne pas être dans la liste des départs de 2014.

Des projets futurs ?

Dans les quinze jours qui suivirent le Tor des Géants je participais à l'UTAT, trail familiale que je ne pourrais rater vu l'ambiance qui y règne.*

Puis, j'accompagnerai Sylvain Bazin les 23 et 24 octobre sur les étapes de la Via Francigena qui débutera le 15 octobre de Canterbury. Arrivée prévue à Rome après 45 jours de marche et de course le 30 novembre! Le détail très bientôt. #viafrancigena

Pour 2014, je prendrai le départ en solitaire pèlerin du chemin de Compostelle au départ d'Arlon – Reims – Paris sur la Via Turonensis et Camino Frances pour 42 jours sur une distance de 2.000 km.

**Il a bouclé son parcours à l'UTAT en 34h52min … 15jours après avoir fini le TOR !!!*

Stephen Herman

INFERNAL

Samedi 07/09 00h00, ça y est, c'est parti

153 furieux s'élancent de Saint-Nabord pour un périple de 160km/7600md+.
(91 termineront sous les 42h…)

Départ calme avec mon ami Wisti, 1/4h et c'est déjà la 1ère bosse, je sue déjà de la tête aux pieds et ce sera ainsi toute la journée, temps lourd et orageux ! Je me sens bien, petit arrêt technique au 10ème km, Wisti n'est plus avec moi, je suis sûrement parti trop vite, non, ça roule, laisse aller, côtes d'un bon rythme et descentes prudentes, je suis dans le bon.



On nous avait annoncé un parcours hard et très technique, là, je ne suis pas déçu, peu de portions de récupération, montées raides et descentes techniques s'enchainent à un rythme effrayant, du vrai vrai vrai trail !!! Souvenir marquant du 22ème km, Les Maxelles, 550md+ sur moins de 2km, le tout dans la plus sombre obscurité, tu crois que tu montes au ciel, c'est chaud, tu t'accroches, tu redescends, et c'est reparti !
Aussi des passages avec des vues exceptionnelles sur les vallées et monts des Vosges depuis le Haut des Tôts, le Haut des Rocs, la Fouchure … La nature sauvage pendant des kms sans signe de civilisation, le parfum enivrant des forêts, le bonheur quoi !
J'en oublie presque que je suis en course, je transpire toujours autant, pas de gros bobos, je suis là, j'avance entre la 15 et 10ème place tout au long de la journée. Bizarre, je n'ai toujours pas revu Wisti ?!?

20h45' je quitte le Girmont (123km) dernière base de vie, quelques mètres, et j'entends siffler derrière moi, Wisti vient d'entrer et m'a reconnu partant au loin, il m'encourage à repartir et je sais qu'il ne sera plus long à me rattraper, coup de fatigue, ça va passer… 5km pus loin, c'est fait, il me rejoint, on terminera les 30 derniers kms ensemble, magnifique… Et quel final, 22h, la pluie fait son apparition, l'orage éclate, ce sera le déluge jusqu'à la fin ! On marche beaucoup les 7 derniers km, le brouillard s'est invité sur les sommets et il nous est difficile de distinguer les rubalises ou autres flèches réfléchissantes. Pourtant tout est bien là, le balisage est de qualité exceptionnelle tout le long du parcours !



3h35' dimanche, Waouww, on y est, arrivée main dans la main avec mon pote, 11èmes ex-aequos !
Trail extraordinaire, difficile, très difficile même, beau, très beau même, je comprends mieux la signification du mot INFERNAL ! Gérald, Christophe, Etienne, Rudy ou Fabian, étant déjà passés par là, nous avaient prévenus, c'est du Hard, et ils ont bien raison ! Rien à envier à des UTMB ou autres courses de montagne !
Que dire de plus, organisation aux petits oignons, 450 bénévoles, 100 personnes pour le corps médical, tous plus dévoués les uns que les autres et d'une gentillesse remarquable !
Tout simplement MERCI à eux car sans eux, ce n'est pas pareil, et de toute manière pas possible !
Seul bémol du w-end, Brouns qui nous accompagnait dans cette infernale aventure a du jeter l'éponge, plein de dépit, suite à une vilaine entorse encourue une semaine plus tôt et recroquée après seulement 14 km. Tracasse Brouns, on reviendra ! (on parle d'un 330kms dans les prochaines années…) ***Crollé dossard 160.95 finisher en 27h35'.***







Un petit tour du côté de Liège

Il y a des courses où le plaisir de participer est grand.
L'Ultra Tour de Liège n'échappe pas à la règle. Le déroulement de cette course (tous les deux ans), la distance et la présence des Célestes dans l'organisation permettent au trailer de passer un bon moment et d'éviter une éventuelle lassitude sur ce parcours semi-urbain.
Ce concept plait tellement bien qu'on dénombre 1/3 de coureurs étrangers sur les 168 préinscrits.
Après avoir envoyé quelques éclaireurs en 2009, le jogging Cross Bullygeois participait pour la seconde fois à l'UTL. Le club avait dépêché sa légion composée d'une trentaine d'adhérents, renforcée par deux membres amis de Jog'Ablain et sous la protection d'un moine ~~trappiste~~ trailer.
Pour éviter à certain membre du club de Bully d'être ensorcelé par le chant des sirènes du Carré, l'organisation avait prévu une pasta party la veille. Une très bonne idée qui permit de revoir les amis Célestes, de sympathiser avec les autres coureurs et de donner les dernières nouvelles sur l'organisation du prochain trail Bullygeois des poilus en mars 2015 (une distance certainement allongée pour fêter le centenaire de la grande guerre).
Rendez-vous est pris pour le lendemain.
Le départ à la plaine des Sports de Cointe est donné peu après 8h00 pour une « petite » balade de 67 kilomètres autour de Liège. Le peloton s'étire et après deux kilomètres des groupes se forment. Jérôme du club de Bully qui coure son premier ultra bénéficiera de la protection du moine pendant la majeure partie de la course. Nous arrivons dans le bois de Saint-Laurent et rencontrons des fêtards surpris de voir un coureur en soutane. Un « bonjour mes enfants » de rigueur et nous traversons le bois de Sclessin via un sentier en monotrace. Une très belle surprise où le moine profite pour accélérer sur cette nouvelle portion.
Nous traversons l'Ourthe et longeons l'autoroute. Jérôme tire profit de son expérience de coureur sur route pour accélérer sur la portion bitumée. Nous revenons vers nos pas de l'autre coté de l'autoroute et je prends les opérations sur un terrain plus accidenté dans la forêt d'Embourg.
Dans la commune, le moine, prévoyant, annonce, à qui veut l'entendre, que la messe est annulée et sera reportée à la semaine prochaine.
Après la longue montée du Thier des Critchions, nous prenons un sentier qui traverse la Lande de Mahagne et son site calaminaire. Nous sommes sur la crête et avons une belle vue de la Cité ardente et de ses abords. Le premier ravitaillement à la basilique de Chèvremont est proche mais le moine doit parcourir le chemin du calvaire qui passe près d'un vieux cimetière et qui est marqué de stations de croix. Un vrai sentier de croix qui débouche sur une récompense de la part de P'ti Lou avec une Jupiler.



Liège, à gauche, se situe à dix kilomètres et il nous reste du chemin avant d'arriver au point de départ.
«Frère Tuck ! C'est tout droit !

- *Non, non, c'est indiqué chemin des moines et de plus, ce sont des vignes ?*

- *Nous allons au lieu dit « La Haie du Loup » pour voir si les Jésuites Anglais sont présents*
- *Dans ce cas, si tu le dis… »*

Dans le bois de Beyne, Frère Tuck prend plaisir sur les sentiers mais Jérôme se rattrape vite sur l'ancienne ligne de chemin de fer, devenue un Réseau Autonome de Voies Lentes (RAVeL). Trois kilomètres de plat, c'est bien long. Quelques signes de croix aux VTTistes rencontrés qui répondent par de grands éclats de rire permettent d'égayer le parcours.

Enfin, de retour dans les bois avec un passage près du château de Fayembois. Cette portion est magnifique et nous sommes surpris de voir un ravitaillement « eau » associé à une course « Jogging Charlemagne – Jupille »… suivi d'un second ravitaillement sauvage « bière » provenant de Jogging Cross Bullygeois !

Ces arrêts nous permettent de ne pas nous perdre dans le bois sauvage, de profiter de la cité Liégeoise et d'arriver dans le quartier de Jupille pour contempler sa fameuse brasserie.

Après la traversée de la Meuse via l'île de Monsin, direction le terril de Bernalmont pour effectuer un peu de dénivelé. Les jambes deviennent lourdes mais nous devons nous dépêcher pour éviter des balles de golf. On ne sait jamais, voir un moine traverser le golf peut entrainer des réactions assez bizarres. Le deuxième ravitaillement au 46 kilomètres permet de nous remettre de nos émotions.



Juste après le ravitaillement, un « mur » nous attend du côté de la rue de la sèche. Mais en nous retournant nous pouvons voir le chemin parcouru depuis le bois sauvage. Direction le terril de la batterie que nous contournons pour accéder au Haut des Tawes. On se croirait à la campagne malgré la proximité du centre de Liège ! Encore un sentier en monotrace pour dévaler la colline et se faire cueillir par le Capitaine qui nous observe avec sa tenue de camouflage et qui nous « canarde » avec son appareil photo.

Nous partons à l'assaut des coteaux de la citadelle, cela devient difficile. Le centre de Liège est tout proche mais il faut descendre la montagne de Bueren. Le moine s'excuse auprès des passants pour son « léger » retard à l'office. Jérôme se sent pousser des ailes et avec la bénédiction du moine part devant.

Je traverse une zone champêtre, Favechamps, et je suis épaté de la proximité rurale et urbaine de la ville de Liège. Le dernier ravitaillement est proche (je t'entends !) et je ne suis pas étonné de voir une bande de joyeux lurons (les Célestes bien évidemment) en train de faire la fête.



Bon, il ne me reste plus qu'à terminer la course en prenant au préalable une Jupiler dans mon sac. Quelques plaines traversées, un « petit » RAVeL à parcourir, un parc communal à découvrir, il ne me reste plus qu'à atteindre la plaine de sport et à placer derrière la ligne, la Jupiler comme un rugbyman transformant un essai…

Un peu moins de 10 heures de course, comme quoi, ne pas aller au Carré la veille pour déguster des boissons houblonnées et manger une frite au bout de la nuit, ça a du bon !!!!



Je m'excuse auprès de la population Cointoise d'avoir fait faux bon pour l'office de dimanche matin. Il s'agit d'une erreur indépendante de ma volonté mais ma carte GPS indiquait l'église du Sacré-Cœur de Clointe au 68ème kilomètre alors que la paroisse se situait à un kilomètre du départ !

Frère Tuck

LE BILLET D'HUMEUR ... DE PDM



Récit d'un céleste : « Ben dis donc, j'aurais pas tenu longtemps....suis déjà en manque. J'ai découvert, qu'il y aura un 100 miles en 2014.....Tu liras ci-dessous mon ressenti au sortir de BBDH, et j'avoue aujourd'hui rien n'est pareil. Ouais, suis en manque. Pour 2013 il me reste le 29 km des Hospi et le marathon du Beaujolais....bon ça sera plutôt liquide là-bas....
Pour 2014 : je pensais Barjo + Sainté + UTMB si qualifié....mais... J'ai une énorme envie de venir chez mes frères Célestes, cette fois-ci avec quelques breuvages Normand....j'me suis fais rappeler à l'ordre à la BBDH..! Bref, je crois que j'n'ai qu'une hâte.....le 7 juin 2014.... Gros bisous mes Frères... ».

Quand je pense que notre ami, au sortir de la BBDH avait décidé d'arrêter les longues distances, il revient, non pas pour la longue distance mais pour revivre des émotions.... Vivre des émotions, plus que de réaliser une performance... Voilà ce qui va attirer pas mal d'entre nous sur les chemins de la grande randonnée... Voilà une façon de vivre la course à pied nature qui nous unis... Voilà certainement un esprit que l'on veut défendre au risque que des gens qui ont été des précurseurs dans ce domaine passent pour de vieux fossiles à l'esprit spiridonisé obsolète... Alors, j'ai envie de faire perdurer un minimum cette façon de concevoir la course à pied, fusse-t-elle sans chrono, sans balisage et qui sait... si on ne sera pas imités ;-)

Et il n'y pas de nostalgie dans mes propos, il y a probablement de la place pour tout le monde et tout le monde est le bienvenu chez nous, juste une petite crainte que le nombre entraine une réglementation et une modification du cahier des charges de nos organisations mais qu'importe, nous évoluerons aussi.

On court, on courra et on courra longtemps, juste parce que, ainsi.... On est bien!

LES 24 HEURES *by le Hogon*

Il est des jours où je me demande si j'ai bien eu raison de courir. Je pensais que la vie n'en finirait pas de s'éterniser si je restais au pied de mon arbre. Du coup m'est venue l'idée de voyager. A tout casser. A tout bouffer. Et, entre les coups, de m'éclater. Sur des bouffées de samba ou des perles de rosée selon que les Dieux avaient décidé de danser sur la tête ou sur les pieds. Avancer pour dévorer le temps et ne plus voir, et ne plus croire qu'on vieillit, fusse en dormant.

Il est des jours où je me demande si j'ai bien eu



raison de courir au lendemain du printemps, obstiné à traverser l'été le cœur en flammes. Car voilà déjà l'automne. Car voilà déjà l'heure des premiers bilans. Même si les chiffres n'ont pas la sécheresse des mathématiques modernes mais s'égrènent plus joyeusement sur la calculette des sentiments. Même si la raison n'a pas encore fait son nid dans les heures creuses des émotions.

Il est des jours où je me demande si j'ai bien eu



raison de courir. Car, en cet automne 2013, nous voilà déjà proches des grands anniversaires : bientôt le 30e des 4 Cimes du Pays de Herve, bientôt le 15e des 100 kilomètres célestes et bientôt le 10e des 24 Heures de Liège. ¨Putain, le camion du temps roule au super carburant. Envie de tirer le frein à main, de prolonger tous les instants. Enfin, soyons honnêtes, pas trop vraiment. D'autant que le moteur commence à hoqueter et que les bielles ont tendance à surchauffer.

Il est des jours où je me demande si j'ai bien eu raison de courir. Et la réponse ne tarde jamais. Bien sûr que oui puisque le temps, qu'on le dévore ou qu'on l'ignore, n'en a cure de nos tourments. Il n'est qu'une succession d'instants. A nous d'en profiter tout le temps. Plus ils sont fous, plus ils sont forts. Plus ils nous restent au fond du corps. Comme ce défi des 24 heures qui sont peut-être un passeport pour l'envers du décor. Car, cette année encore, j'ai revu les 24 Heures de Liège comme je les avais découvertes. Un bras d'honneur, un geste fort…

D'autant plus fort que Fonfon et ses amis du Rotary



Liège Cité Ardente nous ont demandé de collaborer avec eux au profit des projets de « Solidarité Dogon ».

Et ce fut l'occasion de nouvelles flambées d'amitié entre rotariens et célestes, preuve que le chemin à parcourir ne passe pas par la porte étroite des conventions et des convenances toutes prêtes. Et ce fut l'occasion de s'émerveiller devant l'obstination de ces femmes et de ces hommes décidés à tourner en rond sans faiblir, sans gémir, sans faillir. Et me sont remontées au cœur les effluves d'une première participation. Oui, le temps passe. Oui, les heures s'égrènent. Mais le bonheur reste aussi bouillonnant que l'eau du ruisseau. A tel point que j'ai envie de vous redire les émotions de cette première aventure. Nos émotions à tous qui, je l'imagine, sont restées les mêmes au fil des éditions. Plus que jamais, les 24 Heures, de Liège…ou d'ailleurs, ont leur raison d'être.



Derrière la quête des chronos et la fuite du temps, il reste l'essentiel. C'est pourquoi j'ai envie de vous dire à nouveau :

« Dans nos sociétés se disant hyper-performantes, tourner en rond est bien la pire des choses. Il faut aller droit devant. Foncer sur l'objectif. Alors, vous pensez (!), tourner en rond pour le plaisir de tourner en rond, voilà qui frise l'incivilité. En trente ans de carrière (au moins), j'en ai pourtant vu des chefs et des sous-chefs butant sur le néant. Jusqu'à se réunir sans fin pour donner un sens à une vie qui débouche sur des résultats sans saveur. Et si le porte-monnaie est un peu plus lourd, le cœur est vide et la tête absente. Alors s'en vient le cycle sans fin des questions brûlantes et sans réponse. A vrai dire, je n'en ai pas non plus. Du moins sous forme d'un beau bilan noir sur blanc, garni de chiffres implacables. Juste des impressions. Juste des émotions. Pas de discours sans faille. Mais bien la seule impression d'avoir à s'élever par l'effort. Dans un geste rebelle vis à vis d'un monde qui n'entend se nourrir que d'explications et de bonnes raisons. A "tourner en rond" 24 heures durant, je n'en avais pas. Alors, pourquoi cette envie? Qui sait? Peut-être pour crier un peu plus fort qu'on en a marre des choses soi disant essentielles. Peut-être pour accéder à une folie qui nous donnerait enfin...raison face à un monde ignorant. Peut-être pour voler à Dieu ses pouvoirs. Dont celui de nous prédire après avoir juré qu'il nous aimait par-dessus tout. Peut-être pour se dire que la liberté existe encore et qu'elle a un prix. Peut-être, futile dérision, pour se croire plus fort que ceux qui nous commandent.



Qui sait? Serait-ce seulement pour se laisser aimer par tous ces gens venus vous offrir leur enthousiasme, leur émerveillement, leur amitié,...Comme si le monde n'avait jamais été qu'un partage de saines envies et de caresses répétées.



Et bien je ne sais pas. Je sais seulement que c'est bon comme le vent du matin sur le front fatigué. Je sais seulement qu'il est bon d'aller racler le fond de son âme. Pour jeter sa douleur dans le lit de la rivière et ouvrir la porte à la lueur céleste. Fallait-il pour cela arpenter 113 fois les sentes de la Boverie? C'était un jeu. Un joli jeu. Pour le reste, là-bas comme ailleurs, le chemin était fait de terre et de pierre et le ciel de noirceur et de lumière. Ce n'est pas nous qui tournions en rond mais bien le monde autour qui s'affolait de nous voir échappés à jamais… ».



Cette année, c'est un Français, Manuel Da Cunha, qui s'est montré le plus véloce de tous les fous d'un jour. Tous ces fous ont un visage et tous portent un nom : Manu, Fabi, Arno, Guy, Brigitte, Monique, Claude, Dominique,… .



LA MINUTE PHILIOT'SOPHE

Un peu, beaucoup, passionnément…
« Les plus désespérés sont les chants les plus beaux
Et j'en sais d'immortels qui sont de purs sanglots »
Alfred de Musset

Une fillette tient entre ses doigts une marguerite, un à un effeuille les pétales, les souffle dans le vent.
J'aime, un peu… Froid, comme un grincement de dents, un glaçon qui fond dans le dos. Parodie d'amitié qui grimace, enfile le masque de la politesse ou de la cordialité. Pire, la convivialité. Pâle vernis sur l'indifférence qui laisse en bouche le goût fade des mots galvaudés, du prêt-à-penser. Dispense d'émotions, défend de se risquer, condamne à se protéger de l'autre. Surtout ne pas avoir mal. « J'aime bien… », c'est la légèreté du quotidien. Mais « j'aime un peu… », cela se peut-il ?
J'aime, un peu, beaucoup… Tiède, comme un goût de trop peu. Un élan aux ailes coupées, juste un zeste de désir, quand ça ne suinte pas de partout. Ce « beaucoup » qui sonne comme une excuse, rate le « tout à fait », ne convainc de rien. « J'aime beaucoup… », c'est une touche de politiquement correct dans l'affection, un refus de s'engager. Genre de compromis ou de marchandage de l'amour, y en a-t-il assez, je vous en mets un peu plus ?
J'aime, un peu, beaucoup, tendrement… Chaleureux, comme les couleurs d'automne, les feuilles jaunies des lettres enflammées qui s'endorment depuis longtemps dans leur boîte fermée à clé. Des odeurs de feu de bois, cannelle et pommes chaudes. « Je t'aime tendrement… », sentiment de toute une vie, au crépuscule, ou à son aube, le tout petit enfant lové contre soi, fleurant le savon et la vanille. Gourmandise d'amour, envie de croquer, quel musicien rêveur effleure de ses doigts la fine corde là tout au dedans ?
J'aime, un peu, beaucoup, tendrement, passionnément… Ardent, rafales du désir, à l'horizon sur l'étendue d'azur se lève la tempête. Tout comme un brin de paille, emporté par le vent. Landes esseulées, déserts de lave et océans au noir profond. « J'aime passionnément… », ça vibre à travers moi, le corps rempli d'immensité, ferveur de démesure, se donner sans compter. Quelle eau pour apaiser la soif ?
J'aime, un peu, beaucoup, tendrement, passionnément, à la folie… Incandescent, point de l'extrême, sur les sommets de glace la vie se tait. « J'aime à la folie…. », c'est le désir qui court sur tous les nerfs, le cri strident craché du gouffre sombre. Sanglots de tragédie, sentence fatale prononcée par un dieu dépravé. Sur la rivière flotte Ophélie, quel Roi-Pêcheur la sauvera, couronne de fleurs ou de lauriers, la robe blanche toute d'eau gonflée ?
J'aime, un peu, beaucoup, tendrement, passionnément, à la folie… plus du tout… Calciné, territoires brûlés, terres infertiles, autant en emporte le temps. « Je n'aime plus du tout… », le risque de tout amour, lorsque ses ailes sont consumées. Si ce n'est pas tout et l'absolu, c'est rien du tout. Désir sevré, coupé du manque, qui avale du rien, laisse pénétrer le vide par tous les pores. Quand reviendra ta faim, au tranchant de tes yeux ?
J'aime… Mais tourne encore, la vie le temps, la faim renaît, et j'aime absolument.
Au creux de la main, entre les doigts de l'enfant bien serrés, le dernier pétale attend, comme une nouvelle rafale de vent.

LE TRAIL DU POURRI

Passer un dimanche comme les autres avec l'Amicause Toujours ?

Pardonnez-nous mais çà….
c'est Mission Impossible !!!

Ce dimanche 20 octobre à 08h00 du mat', Arbespinne dort toujours tandis que son gîte s'illumine.



La valse des dossards, road book et t-shirts peut alors commencer.
Nous nous rendrons compte assez rapidement de l'exiguïté de notre PC Course improvisé car avec 60 équipes préinscrites + quelques candidats en last minute, ce seront plus de 200 personnes qui défileront joyeusement devant notre table d'inscription.
J'y croiserai entre autre Marcassou pour « Les Célestes », Yves Malmendier des « Boitheux », nos amis de toujours le « Team XP », sans oublier les « Zafter » et même 2 équipes carolo de « Ravelistes du bout du monde » à peine revenu de leur périple québecois…
Chose exceptionnelle, nous avions la joie de compter sur la présence de l'équipe ayant remporté les 3 précédentes éditions à savoir … 1 Blaise vaut 3 Rensonnet
Dès lors, c'est avec un léger retard bien « Amicausien » que les départs seront donnés.
Oui, oui les départs ! Cette mise en route est une institution chez nous….Tout qui est déjà venu prendre une fois le départ au « Trail du Pourri » sait qu'ici rien n'est conventionnel.
Assis en chaussettes sur un banc, 8 équipes font face à leurs running qui les attendent sur le trottoir opposé. Personne n'y échappe !!! Mais personne ne rechigne non plus…
Au « GO » du Président, c'est dans une indescriptible cohue que tous les protagonistes tentent de remettre la main sur leurs précieux biens tandis que les vététistes enfourchent leurs bécanes… Tout ce que je peux vous dire, c'est que ça n'est vraiment pas évident de s'extirper de cette mêlée…
Près de 8 départs seront donnés avec la même sympathique confusion pour la plus grande joie de tous…
Pour rappel, le Trail du Pourri est une sorte de biathlon par équipe de 4 (2 VTT et 2 coureurs) et qui échangent leur rôle quand ils veulent !



Deux parcours sont proposés. Le 10km et une rawette, la course familiale sans prise de tête, ni grosse difficulté et accessible au plus grand nombre qui verra 23 teams arpenter son tracé spadois. Point à souligner pour cette épreuve, certains athlètes avaient à peine 10ans.

Avec le 21km, fini de rigoler. Un parcours varié et technique, où racines, passages délicats se succèdent et où si tout ou presque peut passer en course à pieds, il n'en est pas toujours pareil pour les VTT.
Les « Pourris » d'un jour ne s'y sont pas trompés, avec ses 450m de D+, le Trail du Pourri donne tout de même de quoi se cramer les mollets…
Même si le Staneu, le Lac de Warfa et les alentours de Spa servent chaque année de cadre à de

*Nombreux trail comme le GTLC, OSO ou les Crêtes pour ne citer qu'eux, une chose est sûr, le tracé 2013 du Trail du Pourri en surprendra plus d'un par son originalité, à commencer par Gerald Prickartz et Bernard Lejeune, deux régionaux du **Fagn'HardTeam**, qui y découvriront quelques singletrack jusque là totalement inconnues.*
Après le départ sans les pompes… Un final original !



Une fois la ligne d'arrivée franchie, les différentes équipes furent invitées à une petite séance de tir sur ballons de baudruche histoire de chahuter joyeusement le classement final en décernant des minutes de bonus à tous ceux qui touchaient leur cible…

Côté sportif, non pas une Victoire… mais bien la quatrième !



Avec 1h22 d'effort, les triples vainqueurs écraseront littéralement toute la concurrence en repoussant les seconds à plus d'un quart d'heure !!! Encore Bravo à eux pour cette belle performance et félicitations à tous les autres…

Sur le plan festif, là non plus nos invités n'ont pas été épargnés !
Un Barbecue géant pour les plus affamés et la ribambelle des Chouffe, Val Dieu et autres nectar abbatiaux pour les plus assoiffés. Certain(e)s ont d'ailleurs eu l'occasion de nous démontrer leurs ULTRA conditions !!!

Quelle magnifique dimanche en compagnie d'amis d'ici et d'ailleurs, la journée est passée si vite que nous nous réjouissons déjà de notre prochaine rencontre...

Encore merci à vous d'être vous, naturels et sans prise de tête…

C'est comme ça qu'on vous aime à l'Amicause.







Le Trail de la Côte d'Opale – 62 km vu par Glad

Juin 2013, j'entends parler de l'Infernal trail des Vosges +-160 bornes (sept 2013)…pas mal ce truc, pourquoi pas !? Ca me tente ….
Mais avant çà il faut terminer l'Alpitrotinette (250km – 25000D+). Mi-juillet.
Je termine cette « balade » avec mes pots les Roccos sans bobos, mais quand même une certaine fatigue qui arrive 8/10 jours plus tard. Il fût un temps où je pouvais m'enfiler 4 ou 5 fois 100 bornes sur 2 mois. (Il y a 25 ans) !
Donc, pas de 160 bornes dans les Vosges. Je dois trouver un truc à faire en septembre et contenter aussi Milou d'un petit séjour à la mer.
Nous voilà branché sur ce trail mais aussi sur cette région ainsi qu'un point de chute connu.
Distances proposées : Samedi 7-13 km Dimanche 18-32-42-62 km
Un total de 4300 coureurs ! Heureusement le départ du 62 km à lieu le dimanche à 8 h une heure avant la meute.
Samedi après-midi, retrait du dossard dans ce village typiquement « trail Français ».
Heureusement après quelques sms. On retrouve Glacé, Anne et leurs amis, présents pour différentes distances. Quelques mousses dans des gobelets en plastique à un prix d'or avec une ambiance off.



Le Trail de la Côte d'Opale – 31km vu par GlaCé

Son règlement à rallonge (plus fatigant de le lire que de courir), son prix d'inscription un peu forcé, son village commercial, ses présentations de « vedettes » … Bienvenue dans le trail en France !
Je me serais vraiment demandé la raison d'affronter tout cela si je n'avais eu comme royale excuse d'accompagner un groupe d'amis dans un agréable long week-end. Après tout, on allait faire la fête trois jours et le reste n'avait pas beaucoup d'importance.
C'est ce même désir de fête qui m'a décidé de « descendre » sur le 31 km en laissant le 62 de côté (à Glad par exemple qui a aussi une bonne excuse d'être là).
Moi qui ne suis tout simplement plus habitué du tout à me présenter sur une course, qu'elle ne fût pas mon malaise de me retrouver sur une plage au beau milieu de 3000 coureurs ! Les cinq premiers km de masse sur le sable dur ne changent pas mes impressions. Je redoute le bouchon qui va immanquablement se former au pied de la montée vers le Cap Blanc Nez.
L'attente est finalement plus courte que prévue et la pente en marche forcée n'est pas pour me déplaire ; l'alcool des deux jours précédents ne s'éliminant que lentement.



La récompense est au sommet où la course se transforme en pur plaisir. Les différentes distances

Nous sommes +- 450 sur le 62 km. Les six premiers km sur la plage avec quelques passages dans la flotte, je gère le départ (pour ceux qui me connaissent) …je reste dans le milieu de peloton.

Quelques talus et bosses plus tard je trouve mon rythme de croisière.
-Ravito 1 - Km 22 - 2H00 - Bien garni, complet. Arrêt + - 3 minutes.

Le parcours devient plus roulant : petite baisse de régime, il fait un peu chaud dans les campagnes.
-Ravito 2 Km 44 – 4H05 – Bien garni également.

Arrêt 8 minutes. De quoi recharger les batteries, je vois des gars repartir comme des fous sans se ravitailler …… vous les gars je vais vous revoir !
Comme prévu la fin de parcours n'est pas très vallonnée mais +- 5 km de dunes de sable mou.

Je me sens bien et avale les km et les concurrents.
La fin du parcours est originale le long de la plage avec marée haute.
Les 300 derniers mètres dans 50 cm d'eau. Arrivé 58è – 6h 23.



Arrivée typiquement Française : une « belle médaille » une ambiance de ploucks, une remise de prix de 1h30.
Bref, belle région, bons restos (bonnes petites moules), vaut la peine avec un séjour.

Uniquement faire la course. Bof bof.

Glad

proposées se séparant, j'ai tout le loisir de profiter des magnifiques vues offertes par cette région.
Ciel bleu et température idéale complètent mon bonheur et je me dis que, finalement, un petit bout de Célestie s'est perdu ici.
Quelques single tracks et traversées de champs me



porteront jusqu'à l'arrivée. Celle-ci sera même désirée ardemment après un épuisant passage de sable mou qui achèvera de puiser mes dernières réserves. Pas grave, je vais vite les recharger, juste se faufiler dans la masse pour rallier le bar !
Repéré la veille, l'unique bar me faisait craindre une



longue attente. Après tout, des milliers de coureurs et accompagnants devaient s'y bousculer et là… stupeur…pas un chat…enfin pas un traileur !
Notre petit groupe a probablement assuré la moitié du chiffre d'affaire de notre brave barman et j'imagine la tête du brasseur qui aura certainement récupéré tous ses fûts pleins sauf un !
Du coup « on n'est pas bien » et le sentiment de malaise du début de journée me revient au galop. Un seul remède s'impose…repli sur la base…retour au gîte … et que la fête continue !

On est bien

Glacé



Bienvenue dans la capitale mondiale du Trail !

Voilà comment nous sommes accueillis dans cette belle ville de Millau. Patrie de notre céleste Sapin.
Après une petite frayeur lors de l'atterrissage à Montpellier, c'est tout fringuant et un peu excité que nous arrivons au chapiteau pour le retrait des dossards.
Nous y retrouvons Fakir (c'est là que tout a commencé pour lui … niveau pseudo ☺), Caro et Ti Punch. Nous faisons également connaissance avec Lololesarcs qui n'a pas oublié sa bouteille de genépi. Et oui ! en Célestie, on est adepte des bonnes choses ! J'vous passe le passage avec nos amis d'Andorre, Gérard et son épouse.



Cap sur notre gîte céleste où tout le confort moderne nous attend … ça sent bon l'after trail tout ça ☺
Mais avant d'y penser, il faudra fournir quelques efforts.
Voilà, le jour J est arrivé, nous sommes le vendredi 25 octobre et il est 3h25. Il est temps de prendre le départ pour Millau. Problème auquel on n'avait pas pensé, c'est que pour rallier Millau, il nous faut +/- 25m et surtout, prendre le bon chemin.
Nous empruntons la route que nous avions prise le jour précédent mais problème, la course passe sur celle-ci au début et elle est barrée à 2km du départ. Impossible de passer !!!
Résultat, nous devons faire demi-tour et prendre un autre chemin. Le départ est prévu à 4h et nous sortons de la voiture à 3h59.
Bref, on prend le départ avec +/- 5m de retard. J'exagère, c'est 3m14sec au chrono officiel ! Et une petite frayeur !!! Fred Le Corsaire décide de prendre un peu plus son temps.
Poulidor et moi, histoire de nous rassurer, décidons de reprendre au plus vite les derniers …
C'est plus précisément la serre file que nous dépassons, on lui raconte notre petite aventure. Elle comprend très vite qu'avec notre accent, nous ne sommes pas du coin. Bien vu Madame et pas besoin de lui dire, elle avait compris et en plus elle connaît bien notre céleste local. Elle a d'ailleurs participé aux Lucioles 2013 sur ses conseils. Une très beau souvenir (sauf pour sa tête) mais elle au moins, elle a pris le départ à l'heure se plait-elle à nous dire ☺
On attaque la 1ère côtelette après 2km et on remonte dans le classement … bon pour le moral ☺
Il est clair qu'en partant dernier …
On approche du sommet, je me laisse quelque peu décrocher histoire d'un peu récupérer … suis pas encore une machine … et mon premier verre de vin rouge la veille (après presque 3 mois d'abstinence en est certainement la cause ☺). Bref …



J'attaque la descente (à fond) puis un léger faux plat (j'suis trop mort pour relancer) en bord de Tarn pour rejoindre le premier ravito dans le magnifique petit village de Rivière sur Tarn (km 18).
J'y retrouve Poulidor. Arrêt minute puis go on repart ensemble. Il est en forme. Avec lui, c'est simple, tant qu'il parle, tout va bien. Je n'avais jamais partagé le moindre cm avec lui mais je sais déjà que je vais passer une belle journée en sa compagnie car sans le savoir à ce moment-là, on ne se quittera qu'épisodiquement jusqu'à l'arrivée.
Le jour se lève et laisse apparaître les magnifiques paysages de l'Aveyron. On se dit que Sapin a quand même de la chance d'habiter une si belle région.
Km 26, Fred me téléphone. Aie !!!
Il a stoppé au ravito. Manque de jus, de motivation, … pas grave, voilà encore une motivation supplémentaire pour nous à finir.

Le prochain ravito est au km 42 et pour y arriver, deux petites côtelettes et deux belles descentes.
Surtout la dernière, bien caillouteuse, un vrai régal !!
Poulidor est clairement plus fort que moi en montée mais c'est l'inverse en descente donc notre tactique est que je reste le plus longtemps possible dans son sillage en montée et l'inverse en descente.
Ah oui ! j'vous avais dit que Poulidor aimait bien parler … et bien figurez-vous qu'il tenté à plusieurs reprises des approches avec d'autres concurrents. Et il s'est bien vite rendu compte qu'on n'était pas en Célestie, ça ne rigole pas ici … on en a même fini par se taper plusieurs fous rires … de grands moments qui nous ont permis de bien décompresser.
C'est pas tout ça mais il faut quand même rester un peu concentré. En plus notre fan club est bien présent à Mostéjouls, lieu du ravito 2.



On prend bien notre temps, certains diront même un peu trop de temps mais on a bon, on rigole et on en profite même pour improviser un petit défilé devant l'épouse de Gérard (l'organisateur de l'Andorra Trail) afin de lui montrer nos magnifiques tenues célestes.
On repart enfin, le ventre bien rassasié.
Le prochain ravito est au km 51 et pour un peu changer, il faudra escalader une petite côtelette (pas mal celle-là) et la descente qui suit aussi. Le tout sur une jolie monotrace et un peu d'à travers tout. Du godonisage organisé !!!
Je sens la fatigue m'envahir et le tronçon qui nous attend ne sera pas simple pour moi. Mais Poulidor aura les mots qu'il faut pour empêcher mon cerveau de me braquer sur cette fatigue passagère.
On arrive au Rozier (km 51). Le temps est nuageux mais il fait toujours aussi bon. On est parti en t-shirt à 4h du mat et on a déjà perdu 8 litre d'eau. Alors, Poulidor se jette sur le coca à chaque ravito. Au rythme de 4 à 5 grands verres, j'vous laisse faire le compte.
Notre fan club est toujours bien présent.
On repart pour une partie qui sera la plus monotone de la course. Comme d'hab, on attaque une côtelette mais après, c'est une succession de faux plat, petites descentes, petites montées où la relance est prioritaire mais le problème, c'est que cette relance nous fait défaut.
On avance mais … petit à petit …
Le paysage qui nous entoure nous permet d'évacuer quelque peu cette frustration de ne pas se sentir avancer.



On arrive au ravito du 63ème à Saint-André de Vézines, on y retrouve Fakir qui a décidé de stopper. Il ne s'amusait pas trop sur le parcours. Il est vrai que l'ayant fait avec lui (enfin il était devant moi) il y a deux ans, le parcours était plus beau en 2011. Des passages en balcon avec des vues à couper le souffle. Ici, on est plus « à l'intérieur » des terres. C'est très beaux mais moins qu'il y a 2 ans.
Bref, ça ne m'empêche pas de me ravitailler en conséquence bien que je ne mange pas beaucoup, je bois plus. Serait-ce peut-être dû au fait que je pense déjà à l'after trail ????
Nous mettons ensuite le cap sur le ravito suivant programmé au km 74, l'avant dernier, youpie !!!!
On repart sur cette longue portion quelque peu ennuyante mais bon … faut bien y passer et heureusement, une belle descente caillouteuse à souhait nous amène à La Roque Sainte Marguerite où notre fan club y est toujours aussi actif. Ti Punch est présente, elle a stoppé. Elle doit garder du jus pour la semaine qui s'annonce. Avec Fakir et Caro, ils vont faire de l'escalade à gogo … et elle ne se plait pas sur le parcours.
Bon, avec Poulidor, on mange et on boit … faut bien se mettre dans l'ambiance d'après course ☺
On repart pour notre prochain objectif, la Ferme du Cade au km 94 soit à 6km de l'arrivée … ça sent bon l'écurie mais avant ça, une belle côtelette bien raide se dresse devant nous.
Je ne peux pas suivre le rythme imposé par mon p'ti Froyon (ah oui, si vous savez pas, c'est le nouveau pseudo que je vais tenter de faire passer auprès du comité Céleste, Poulidor est mort, vive mon p'ti Froyon ☺).

Je me fais rapidement décrocher. Je compte bien sur la descente pour revenir dans le groupetto que mon p'tit Froyon emmène …



La montée est un vrai calvaire mais je me fais rejoindre par un Lyonnais très sympa et termine l'ascension avec lui.

Après, on attaque une longue descente pas très pentue mais suffisante pour que je recolle au groupetto. Nous sommes une bonne dizaine et tous ensemble, nous sortons notre frontale car la nuit s'installe.

Le train est en route et il ne comporte que deux wagons … célestes bien entendu …

On largue tout le monde … sympa les mecs, doivent se dire ceux restés derrières ☺

On approche du fameux pont de Massebiau. Mais avant, on se tape 4km le long du Tarn.

C'est interminable. J'en ai marre et je le fais savoir à qui veut l'entendre.

La partie du parcours la plus moche pour moi.

On voit des maisons, la route, ça monte, ça descend, bref, avec tout ça on ne voit toujours pas ce put… de pont !!!

On croise enfin un autochtone qui nous annonce le pont à 300m.

Ouf, on croise des fans clubs étrangers, ça y est, on va attaquer la dernière côtelette.

Elle nous a été annoncée comme « terrible ».

Et bien, je peux vous dire que les 200 premiers d+ sont effectivement « terrible ».

D'ailleurs, j'ai du faire une halte, je pensais que j'allais tomber en arrière !!!!

Mon p'ti Froyon s'arrête aussi mais pour m'attendre. Je lui demande de me laisser.

Lui propose qu'on s'attende au ravito. On se tape dans la main (c'est pas vrai, on a juste passé un accord céleste … on arrivera ensemble à Millau).

Je me remets en marche et constate que je ne suis pas le seul à connaître une belle défaillance.

Des gars à l'arrêt, certains sont victimes de vomissement … la totale et dire qu'il y en a encore derrière, ça promet un joli carnage !!!

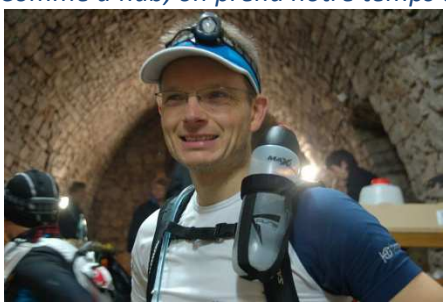
Pour ma part, j'en ai fini avec cette foutue montée, j'arrive 5min après mon p'ti Froyon.

Il connait à son tour un gros passage à vide.

Il n'est pas bien mais l'approche de l'arrivée est un adjuvant moral.

Il ne m'a rien dit mais son genou à doublé de volume et la fin du parcours s'annonce difficile.

Comme d'hab, on prend notre temps au ravito.



La froidure qui s'installe nous « oblige » à repartir. Le vent souffle en rafale, nous claquons des dents ! Reste 6km avant la terre promise.

Y'a plus qu'à se laisser descendre nous a-t-on dit en quittant le ravito. Tu parles, pour ceux qui étaient du voyage en 2011, ils savent de quoi je parle.

C'est une descente « casse gueule » et le genou de mon p'ti Froyon est en compote, il souffre énormément mais il fait preuve de courage. Il s'accroche, il râle, hurle mais avance. L'arrivée est là, elle nous tend les bras. Il nous reste 240m à faire (c'est noté sur le panneau d'arrivée), on se congratule déjà.



Un dernier tour et … le tour est joué … nous sommes finisher's …

Quelle aventure !!! je n'aurais jamais cru qu'on aurait pu rester ensemble tout le parcours.

Ce fut une journée … formidable avec un gars … formidable.

Merci à mon p'ti Froyon ☺ Voilà, le plus dur est fait !!! L'after trail peut débuter … et ce sera une bonne vodka lemon avec 2 glaçons qui me permettra de me coucher en rêvassant à cette magnifique journée qui est maintenant derrière moi.

La journée du samedi sera rythmée par les apéros. Tout d'abord collectif, tous les célestes s'étaient donnés rendez-vous à la ferme du Cade puis en comité restreint le soir à notre gîte. Le tout sur la terrasse puis dans le bain à bulles et pour certains, un petit plouf dans le Tarn ☺

Bref, une journée de rêve !

Maintenant, une seule question taraude mon esprit : « A quand la prochaine ? »

Chapi

ROCK' N' ROLL MARATHON

Lorsque Le Hogon a lancé son invitation pour le Rock and Roll Marathon dans son village de Julémont (42 Km en solitaire ou en équipe), j'ai pensé que c'était une bonne occasion de pratiquer une activité en famille.



Il faut dire que ce ne sont pas des adeptes de la course à pied aussi j'ai reçu des réponses mitigées mais j'ai du être convainquant car j'ai eu le bonheur et la fierté de présenter une équipe. Cela s'est renouvelé au fil des années avec quelques changements au sein de l'équipe suivant les disponibilités de chacun. Il faut dire que le parcours présenté par Le Hogon n'est pas une gentille initiation à la course à pied : après une longue descente sur de l'asphalte, un petit sentier bucolique avec son ruisseau et son arbre à bisous on se tape une montée dans la caillasse, puis, après une petite descente dans les racines, vient la partie la plus difficile, une montée plus pentue, surtout en dernière partie. Un faux plat montant nous ramène au chapiteau et au passage de relais. Circuit à faire 13 fois, à se répartir selon le nombre, la forme et la motivation des membres de l'équipe.
Hormis une ou deux équipes venues "pour la gagne" l'ambiance est bon enfant et c'est toujours un plaisir de rencontrer les amis ou les collègues venus passer une agréable après-midi.
Jusqu'à présent j'ai su composer une équipe familiale, parfois en insistant un peu d'où le nom "Kontrain é Forçé" et nous ne sommes pas ridicules et cette année nous enregistrons notre deuxième meilleur temps de toutes les éditions. J'ai demandé à mes coéquipiers leurs impressions après course, les voici. Dans la famille Lulu, je demande :
<u>Philippe, le fils</u>
Zut, cette année je n'ai pas su me désister. C'est chaque fois un effort intense pour moi qui ne cours pratiquement jamais. J'ai quand même fait deux tours et cela sans marcher un seul mètre, même dans la deuxième montée. J'ai encore le souvenir d'une édition où l'on passait dans une prairie, une horreur.
Pour l'année prochaine, promis/juré, ou je m'entraine ou je trouve une excuse valable que mon père ne pourra pas refuser.

<u>Thomas, le petit-fils</u>
Très bonne course avec une bonne ambiance. Le temps était de la partie. Le parcours était toujours aussi difficile mais on le savait.
Vivement l'année prochaine.

<u>Laura et Jonathan, la petite-fille et son mari</u>
Comme chaque année nous redoutions le Rock'n roll marathon. Hé oui, n'étant pas des coureurs aguerris, la double montée dans les bois nous terrifie. Sur "invitation" ou "réquisition" de Lulu
(suivant à quelle personne vous posez la question) nous avons enfilé nos baskets ce 22 septembre pour notre jogging annuel.
Comme chaque année nos craintes ont vite été remplacées par le bonheur d'avoir fait notre devoir. Bien sûr, le parcours est toujours à la hauteur de nos "espérances" mais la bonne ambiance
et la convivialité sont toujours présentes.
Au final, nous avons passé une très bonne après-midi sous un soleil radieux et les courbatures des jours suivants ont été vite oubliées.



C'est donc dans une ambiance musicale que ce marathon hors du commun s'est terminé. La guinguette de Julémont vivait à l'heure du rock, le tout dans un climat plus que familial. Ici, tous se connaissent. La soirée s'est achevée aux petites heures … quant à savoir si les sportifs du dimanche ont su se lever le lendemain, les infos ont du mal à filtrer... ☺

Lulu

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 : **GALOPIN**



1. **TON IDENTITÉ ?**
   ***Galopin**, alias Olivier Dawirs. Marié, né le 7 novembre 1988. Pas (encore) d'enfants. Signe astrologique scorpion, pour ceux que ça intéresse. Employé par le groupe Accor dans l'hôtellerie, en tant que Revenue Manager. Sorry, je peux pas vous dire où j'habite. Enfin … Pas à ce stade-ci ☺ Consigne de Chapi !*

2. **COMMENT ES-TU ARRIVÉE À LA COURSE À PIED ?**
   *Mon arrivée en Célestie … Demandez à Mercator, m'étonnerait pas qu'il y soit pour quelque chose. Sportif depuis le plus jeune âge. Tennis et Judo pour mes débuts. Escrime par la suite, j'ai intégré le centre de formation de la ligue francophone en tant qu'Espoir sportif. Une riche expérience du sport « professionnel ». Et puis les études ont pris le dessus. La course à pied était toujours là en tant que base pour la préparation physique. Un texte et une image m'ont probablement fait basculés dans le monde Céleste de l'Ultra : UTMB 2006, 3 jours **** autour du Mont-Blanc par Mercator et l'arrivée des Fées Célestes à Chamonix lors de la PTL. Mes premiers frissons Célestes. Et l'envie, un jour, d'y être moi aussi …*

3. **TON MEILLEUR MOMENT « CÉLESTE » ?**
   Il y en a beaucoup et en citer un serait réducteur. Alors, pêle-mêle : mes premiers pas Célestes, mulet sur la piste des sangliers ; un immense serpent de frontales aux Lucioles ; mon 1er 100km Céleste au Tour du Chalet, l'Endurance trail de Millau, les 24h de Liège jusqu'au bout de moi-même, un beau off solo entre Liège et Bruxelles et tout récemment, le soleil qui réchauffe l'herbe à la veille de la BBDH, mon premier Ultra de 160km en montagne l'UT4M, mon premier verre de Céleste, tous ces moments passés à échanger, rêver, planifier... En fait, c'est peut-être l'ensemble de tout ça que l'on appelle « Un moment Célestes ».

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

Un peu de vélo, pour aller à la gare lorsque je n'y vais pas en courant. De la natation, quand je suis blessé. Mais surtout, beaucoup de marche, en vacances. De beaux moments passés avec ma Chérie sur les sentiers de montagne. Sans oublier le partage de toutes mes aventures, sur mon blog. Vous connaissez ? http://www.ultra-galopin.blogspot.com

5. TON ÉQUIPEMENT PRÉFÉRÉ ?

Oulaaaaa !? On touche quelque chose pour citer des marques ? De la tête au pied : Salomon pour les chaussures, Kalenji et cie des pieds à la taille, T-shirt Céleste (le must !), porte bidons pour leur facilité de remplissage et l'équilibre qu'ils apportent. Et à manger … Secret ! Depuis plusieurs courses, ce sont les préparations maisons qui se retrouvent dans mes poches : barre énergétique à la figue, crackers tomate séchées, galettes miel et sésame, … Terrible ! Ceux qui voudraient gouter un échantillon, faites le moi savoir J. Et pour les autres, j'ai un stock de pâtes de fruit Optonia à revendre.

6. LA CÉLESTE ATTITUDE, C'EST QUOI ?

Et si ce n'était rien d'autre que « Rien » ?!?!? Je pense que chacun est Céleste à sa manière. Pour moi ce serait : Etre soi-même, Ecouter l'autre, Partager. Oser aller plus loin, partir pour l'inconnu, garder l'espoir. Aimer, tout simplement. Donner sans attendre en retour, tendre la main. Vivre à fond le plaisir de l'aventure, découvrir de nouveau horizons, courir à n'en plus finir … et puis se poser et profiter d'une belle soirée autour du feu.

7. DES PROJETS ?

Chaque jour qui passe nous rapproche de 2014. Après une belle année 2013, je pense repartir sur la même recette : 1 dose de Course Céleste, 1 dose d'Ultra-Montagne (Ronda del cims ?), 1 dose de Off solo (si vous avez une idée ?). Agrémentez le tout de quelques immanquables moments Célestes et le tour est joué ! Laissez mijoter encore quelques semaines et tout sera clair.

8. TA SEMAINE, ELLE RESSEMBLE À QUOI ?

Avec Amélie, on essaye de faire un maximum de trajet Maison-Gare sans voiture. Elle à vélo, moi en courant. Ce qui nous fait déjà 40km sur la semaine. Pour moi, lundi matin, réveil 4h00 avec habituellement un Leuven-Zaventem au menu. Encore une sortie le weekend et la semaine est bouclée. J'essaie de courir au maximum pendant les temps « morts ». Tôt le matin, sur le trajet pour aller bosser, en rentrant. Pour pouvoir profiter un maximum du reste du temps en amoureux. Avant une longue course, j'essaie simplement de bien me reposer. Etirements, massages, dodo un peu plus tôt. Et un menu adapté !

9. TA COURSE DE RÊVE ?

Un Off plutôt qu'une course. Le gros problème, c'est que je mélangerais bien le patrimoine Wallon, la beauté de nos Ardennes et les montagnes alpines. Pas facile bref … A moins que … le GR5 ?

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

A tout ce qui, pour moi n'est pas souffrance. Ou bien à ceux qui souffrent encore plus. Mais je n'ai jamais réellement souffert en course. Ce sont des moments que nous choisissons, qui doivent rester synonyme de plaisir. Avoir dur, mal, bien sûr cela m'est arrivé. Alors pour faire passer ces moments de « plus dur », je pense à autre chose, je laisse mon esprit vagabonder, j'admire la beauté de la nature, je papote avec un autre coureur, je pense au prochain ravito et ma Belle qui m'y attend, …

11. TU VIENS D'OÙ ?

Aaaah ! Enfin. Brusselaar à mes origines premières, expatrié en Brabant-Flamand (avec facilité) par la suite, Namurois de cœur et Etterbeekois pendant 3 ans … Oufti comme on dit. J'habite maintenant depuis bientôt un an à Hollogne-sur-Geer, près de Waremme. Une très jolie maison ! Mais la Hesbaye manque un peu de vallonnements. Vous savez tout de moi !

12. TU MANGES QUOI ?

Faire attention à ce que je mange, oui. Pour éviter les excès. Mais mon patrimoine génétique (devinez de qui je tiens) m'empêche parfois de résister à une petite gougouille (héhé, je me suis adapté à mon environnement. Sinon je vous aurais dit « à une petite boule ». Certainement pas une chique ! Bonbon ou sucette, éventuellement). A côté de ça, beaucoup de légumes, des pâtes, viande, poisson, Roquefort (délicieux en course), une petite bière ou un verre de vin le weekend. Faire attention … oui … profiter ? Aussi ! Surtout que j'ai un vrai chef à la maison !

13. TES HOBBYS PRÉFÉRÉS ?

Le bricolage, vous connaissez ? Dans une nouvelle maison, il y a de quoi faire. Sinon, je me suis lancé il y a quelques semaines dans l'Apiculture. Besoin de miel aux ravitos ? Amateur de gastronomie également. Une bonne table en amoureux, un resto sympa entre copains, anniversaire en famille, les bons moments se passent aussi autour de l'assiette. Et si la soirée se passe à la maison ? Pourquoi pas un repas simple et un bon jeu de société ?

14. TU VOUDRAIS VIVRE OÙ ?

Aaaaaah à la montagne, sans hésiter ! Un bel endroit, isolé mais pas trop. Une vue splendide. Un beau chalet, feu de bois craquant à l'intérieur. Chaud et tellement bon à vivre … pour résister à l'appel de l'extérieur. Grand, majestueux … l'appel de la nature en permanence.

15. PLUTÔT MONTAGE OU MER ?

La preuve que les questions sont écrites d'avance … La montagne, sans hésiter. Ou bien la Corse, pour le mélange des deux. Probablement une histoire d'enfance, au rythme des ballades en famille. L'appel des sentiers. Le bonheur d'y marcher, proche de la nature.

16. UNE DEVISE OU CITATION PRÉFÉRÉE ?

Ils ne savaient pas que c'était impossible alors ils l'ont fait. Tout simplement parce que les limites que nous croyons exister sont souvent les limites que nous nous sommes fixées …

17. 5 TRUCS QUE TU AIMES ?

- Courir la nuit sous l'orage,
- L'apéro au coin du feu ou en terrasse (selon la saison),
- Un bon moment entre copains,
- Partir randonner à l'aube,
- Une journée aux thermes.

NB : j'aurais bien placé Amélie en tête de liste. Mais je ne suis pas assez macho pour la considérer comme un « truc que j'aime ». Chapi, peux-tu adapter le titre pour les suivants ? ☺

18. 5 TRUCS QUE TU N'AIMES PAS ?

- Les râleurs et les planqués,
- Etre malade et ne rien pouvoir faire,
- La fatalité,
- La vodka-coca,
- Avoir trop chaud.

19. UN DISQUE, UN LIVRE, UN FILM ?

Tom Clancy, sans hésiter : A la poursuite d'Octobre Rouge. Tous les autres volumes des diverses bibliothèques que j'ai fréquenté y sont également passés ! John le Carré également, Ken Follet, Dan Brown, … Beaucoup de livres d'espionnage et des policiers. Grand fan de BD telles que XIII et Largo Winch. Assez éclectique en musique, TV pour un bon film en soirée.

20. UN TRUC QUE TU VOUDRAIS DIRE ?

A très bientôt sur les sentiers.

Sev et Nico en Amérique

Un bike trip de 3 mois de Vancouver à San Francisco

Un voyage dans le voyage …. et bientôt de retour



http://sevetnico.wordpress.com/

PROCHAIN NUMÉRO

JANVIER 2014

… ça veut dire que les fêtes de fin d'année seront derrière nous !!!! Déjà ???!!!!

Editeurs responsables : P'tilou et Chapi