CÉLESTE
LE MAG N°24 - Mai - Juin 2016

SPA - OLNE | La vieille

TRAILERS BEDOUINS | Nuit nomade au Sahara

REMEMBER ME | Les Caracoles Célestes



PRÉSENTATION

ALORS ? PRÊT ?

ENCORE UN PEU DE PATIENCE AVANT DE PRENDRE LE DÉPART DU 100KM CÉLESTE.

UN PEU DE LECTURE NE VOUS FERA PAS TROP DE MAL ...

LA MÉTÉO EST ENFIN REDEVENUE UN PEU PLUS CLÉMENTE, LA VÉGÉTATION FAIT SON RETOUR, LES OISEAUX, LE GIBIER ... TOUS LES INGRÉDIENTS SONT RÉUNIS POUR CONTINUER À PRENDRE DU PLAISIR SUR LES CHEMINS.

POUR CEUX QUI N'ONT PAS SUIVI, LE MAG FÊTERA PROCHAINEMENT SON 25ÈME NUMÉRO.

IL FAUDRA UN PEU PATIENTER ... COMME POUR LE DÉPART DU 100 KM.

FINALEMENT, LA VIE N'EST QU'UNE SUCCESSION DE PATIENCE ET ... DE PLAISIR ...

BONNE ROUTE ☺

CHAPI

SOMMAIRE

NUMÉRO 24 MAI - JUIN 2016

L'ÉDITO DE P'TILOU 04

SPA - OLNE : LA VIEILLE 05



LE BILLET D'HUMEUR DE PDM 08

TRAILERS BEDOUINS :
NUIT NOMADE AU SAHARA 09



GALOPINADES EN TOUT GENRE 12

LES RÊVASSERIES DU HOGON 13

LA MINUTE PHILIOT'SOPHE 14

REMEMBER ME :
LES CARACOLES CELESTES 15



TIAN :
UNE CÉLESTE DÉCOUVERTE 22

CÉLESTE GAME 25

L'ÉDITO DE P'TILOU



L'hiver fut long...

Mais le printemps nous apporte de bonnes nouvelles.

Le BTR est de retour d'Ecosse avec de supers belles photos et surtout une belle trace GPS... hè hè !

La famille d'EtienneH a une maison de campagne sur notre parcours ☺

Lulu et Jos le Nl seront sur la ligne de départ pour la 16ième fois sur 17 éditions !!!

Et la moyenne d'âge sur les Bières du Diable est revue à la baisse malgré la présence de Lulu ☺

Et je suis de bonne humeur... voir un peu excité, certainement dû au fait que je vais vous retrouver... tous... à Oster pour passer un chouette week end.

La Grosse de retour sur les podiums





Vous serez 113... sur la ligne de départ... sauf Guy BERTON, endormi dans son auto et Sapin sur la ligne mais à 05h10...
10 nanas mais il manquera LaGrosse et Philiot
Lulu en V4 que cette fois, le Hogon n'accompagnera pas

Le dossard 13 est resté dans la famille

Le dossard 110 vous expliquera pourquoi il a voulu ce dossard !!

Il y a longtemps que nous n'avons plus vu... 23 seniors dont la relève de La Ligne 69

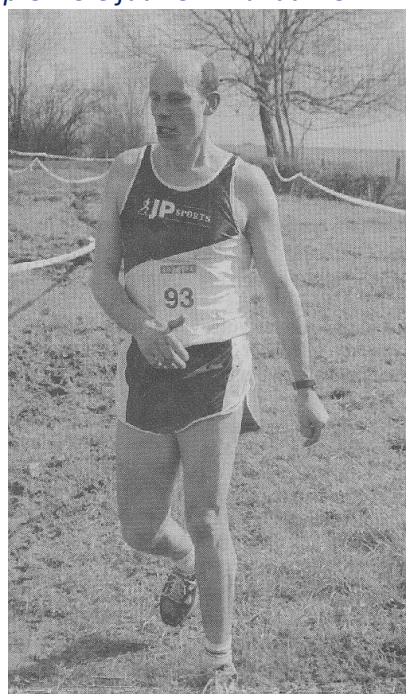
*Et surtout pour les **Bières** du Diable... ne pas oublier le vin... ne pas oublier le vin... ne pas oublier le vin... le Rédac Chef serait furieux*

SPA - OLNE

3ème et dernier volet consacré aux courses olnoises.
Après OSO et le trèfle, place à la plus ancienne, SPA – OLNE.


Lundi 16 avril (10 h 30)
SPA-OLNE
Trois distances (30-20-10 km)
Une vraie course de montagne
* Un parcours exceptionnel, sur un relief typiquement ardennais, excluant l'asphalte au maximum
* Un parcours exceptionnel à 50 % boisé
* Départs à Spa (30 km), Theux (20 km) et Olne (10 km)

La première édition eu lieu le 9 avril 1989, 120 coureurs firent le déplacement en car d'Olne jusque Spa.
Elle fut surnommé à l'époque : « Spa-Olne, une vraie course de montagne ».
Le droit d'inscription était de 50 francs belges, uniquement via un bulletin d'inscription à renvoyer 10 jours avant et pas d'inscriptions sur place !
Le vainqueur de cette première fut Henri Randaxhe.



A noter que Philippe Willez (Maiden) termina sur la troisième marche du podium.
D'autres célestes prirent le départ ; Lulu, le Hogon, Jean-Luc Wuidard qui prendra part aux 27 premières éditions et loupera la 28ème (en 2016) en raison d'une blessure !!!
La première dame fut : Patricia WILLEMS

Mais au fait, savez-vous comment est née cette course ? Non ? Et bien voici l'explication :

Deux familles sont à la base de la course Spa-Olne ; l'une à Spa(les Villers) dont l'épouse est marraine d'une des filles de la deuxième famille qui est olnoise (les Mordant).
Une autre caractéristique existe entre elles. En 1969, Nicole Villers et deux ses amies créaient la Société de Gymnastique « La Source » et Félix Mordant mettait sur pied « Le Levant Olnois ».

Invité chez les Villers, Félix envisagea d'y rejoindre sa famille en courant mais son épouse s'y opposa (On ne va pas prendre sa douche chez les gens !!!!)
Puisqu'il ne pouvait pas courir Olne-Spa, il décida qu'il ferait Spa-Olne.
Et non seulement, il le fit mais il se mit en tête d'en faire une course.
Si au sein du club « Courir pour le plaisir », l'accueil de cette idée fut plutôt bien reçue, certains organisateurs la qualifiaient de folie : « Pour organiser ça, il faut être tapé et pour le courir, il faut être encore plus tapé ».
Pas découragé par ces critiques (même plutôt encouragé !) Félix poursuivi son idée et avec l'aide d'un de ses collègues de l'Adeps , il entreprit la reconnaissance de ce qui fut le 1er Spa-Olne.
Spa-Olne serait organisé sur le modèle de la Mosane (Dinant –Namur) c'est-à-dire avec trois distances, 30 km (Spa-Olne), 20 km (Theux-Olne) et un 10 km (Banneux-Olne).
Cette couse serait l'apothéose de la saison des joggings d'hiver d'Olne et aurait lieu comme eux le deuxième dimanche du mois.

La machine lancée, ce ne sont pas moins de 10 éditions qui vont se succéder jusqu'en 1998, date de la dernière édition.
Faute de sponsors (les organisateurs voulaient que l'épreuve soit entièrement payée avant le

départ et ne pas être tributaires du nombre de participants).
Et puis, la course stagna et comme le disait à l'époque Félix : « une course qui ne progresse plus est une course qui meurt ».



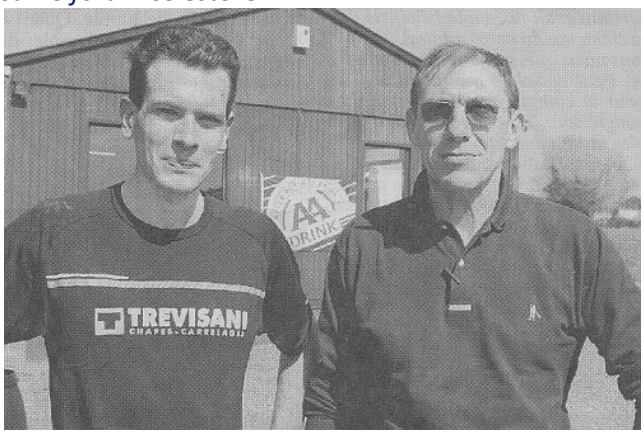
Premier départ en 1989.

Mais après une interruption de 2 ans et à la demande des membres du club, Spa-Olne renaissaient de ses cendres mais ne comptait plus que deux distances à savoir, Spa-Olne 30 km et Theux –Olne 17km.
Si de nos jours la formule garde encore des adeptes, c'est peut-être parce que les organisateurs ne se prennent pas trop au sérieux et qu'ils privilégient « Courir pour le plaisir » à « Courir pour la frime ».
Pour eux c'est aussi « Organiser pour le plaisir »; le leur mais surtout celui des participants.


Départ en 1994.

Les années passèrent et cette course est bien encrée dans le calendrier et vient de fêter sa 28ème édition. Il y eu 205 finishers sur Spa – Olne et 106 sur Theux – Olne.

Olivier Pierron (photo ci-dessous) est le coureur qui a remporté le plus de fois Spa –Olne.
Celui qui sait dire combien il en a remporté gagne une bouteille de céleste ☺ … vos réponses sont attendues sur le forum céleste ☺



Voici un article rédigé par notre journaliste céleste adoré (Le Hogon) qui avait participé à la première édition :

*30 kilomètres d'un toboggan permanent, telle est la course **SPA-OLNE**, et pourtant, rien que des coureurs heureux.*
*Voilà le résumé de la « **course tout terrain de l'année** ».*
***OLNE**, une mosaïque en vert, prairies et vergers, et gris, pierres des petites bâtisses bordant les chemins. Pays de ciel, de vent et d'eau, au gré des haies vives qui dessinent le contour du temps.*
***OLNE**, cadre idéal pour la pratique du sport en pleine nature.*
***OLNE**, où l'équipe de « Courir pour le plaisir » sous la houlette de Félix Mordant multiplie, au fil des nombreuses courses et sorties de groupe, les joies de (re)découvrir son corps au rythme des respirations profondes.*
***OLNE**, l'oxygène … encore et encore !*

*Avant **Spa-Olne**, « Courir pour le plaisir » n'avait jamais dépassé la dernière borne d'un semi-marathon. En avril, c'était le départ pour cette grande aventure*

longue de 30 kilomètres … sans oublier ceux que la longueur de l'effort rebute à qui deux autres programmes étaient proposés :
- les 20 km de Theux – Olne
- les 10km de Banneux – Olne

Bref, du plaisir pour tout le monde, mais aussi le souci de rester fidèle à la philosophie des organisateurs. Le jogging est une activité de loisir. L'accent est mis sur l'accueil des participants qui sont considérés comme des partenaires partageant le même plaisir de l'effort et non comme des adversaires à battre.

Mais 30 kilomètres tout de même pour aller jusqu'au bout de la rage de sentir son corps bouger et vivre, assailli de bouffées d'oxygène.
Pour un coup d'essai, ce fut un coup de maître.
Plus de cent vingt participants avaient répondu à cette première invitation, et rien que du bonheur, même au fond des regards les plus dévalés par la fatigue de cette longue chevauchée.

***Dur-dur ce Spa – Olne**. De quoi en rêver jusqu'à l'année suivante. Mais la souffrance est toute relative car apaisée à chaque coup d'œil par la beauté des paysages rencontrés.*

***Joli-joli, et sympa en plus**. Par la présence des riverains des quelques villages typiques, spécialement à Theux, qui encourageaient le flot des … concurrents longeant la Hoëgne.*
Plaisir supplémentaire que les noms chantants des lieux-dits visités : Clémentine, Thuron, Chawion, Staneux, Franchimont, La Saute … mélange de romantisme et d'exotisme.
Et puis quelques passages qui rappellent carrément la montagne, comme la sortie de Spa vers le Belvédère, la descente chaotique vers les étangs de Chawion suivi de peu par l'ascension du Staneux, et cette longue côte de la Saute ressemblant à un lit de ruisseau rempli de pierres.

La réussite fut telle qu'au lendemain de la première édition, Félix Mordant n'hésita pas à déclarer : « Autant nous avons tardé à nous lancer dans une épreuve d'aussi longue haleine, autant nous sommes convaincus qu'il faut renouveler l'expérience ».
Les éditions à venir subiront quelques modifications en vue d'assurer plus de sécurité aux coureurs mais le profil du parcours restera inchangé. Spa – Olne comptera donc toujours plus de 50% de site boisés, quelques prairies et bien sûr, les mille et un détails qui font de cette course une superbe fête de l'effort en pleine nature.

SPA – OLNE, LA COURSE TOUT TERRAIN PAR EXCELLENCE
SPA – OLNE, UNE COURSE A NULLE AUTRE PAREILLE
Fernand Maréchal, Journaliste, Participant édition 1989.

Et pour conclure en beauté, voici les impressions de Jean-Luc Wuidard (alias Slow Moving Runner) :
SPA OLNE, avoir la chance de courir les 27 premières éditions d'affilée depuis la première en 1989, puis louper l'édition 2016 !
Lorsqu'en 1989, Felix Mordant, lance l'idée de faire une course en ligne avec arrivée au désormais légendaire chalet de Olne, la fièvre s'empare des quelques coureurs fidèles au Levant Olnois. A cette époque, seule la sublime course des Cimes de Battice de 33 km existe, la perspective de participer à une autre course d'une distance d'un peu plus de 30 km nous enthousiasme tous.
Les départs en bus lancent l'ambiance fébrile de ce nouveau défi, lequel, ne paraît aujourd'hui, avec sa distance de près de 32 km et son dénivelé important, mais pas insurmontable.
Depuis que quelques années plus tard, le Olne Spa Olne a été lancé, la course pilote a éclipsé la mère….
Les joggeurs sont comme les hommes, après avoir aimé la mère, si la fille est plus attirante, c'est vers elle que se tournent les regards.
Et pourtant on l'aime cette belle course de 32 m ! Et pourtant, elle fait mal avec ses relances multiples et ses passages pentus comme à l'Eglise de Gofontaine…
Puissions-nous encore longtemps avoir la possibilité de garder cette belle grande course à notre calendrier du cœur ! Elle le mérite ne fusse que par le mérite des courageux qui la soutiennent, dans une convivialité remarquable qui a marqué les coureurs de ma (veillissante et clopinante) génération de cinquantenaires.
Merci à Félix et tous ceux qui l'entourent de nous faire ce plaisir ☺

CHAPI
Avec l'aimable collaboration du Gourou

LE BILLET D'HUMEUR

... DE PDM



A l'heure où un juge doit décider si une course peut avoir lieu, à l'heure où un préfet juge qu'il est plus à même qu'un coureur d'organiser un trail, à l'heure où il faut se connecter pour créer un document (je suis en bagnole), à l'heure où je me demande toujours pourquoi je me suis inscrit à une course... Et bien, à cette heure-ci, je ne vais vous rejouer trois drôles de dame, il en manque deux...

Mais plutôt Hélène et les garçons... Plutôt qu'une course, quoi de mieux qu'une bonne sortie entre amis, une petite virée en montagne, une bonne sauvagerie auvergnate qui va nous rappeler combien on était bien sur ce sentier cathare... Avec Alone et l'Indien, car ce sont eux, les deux autres garçons d'Hélène, nous sommes sur la route en cette sainte journée, sans bas de contention mais avec de bons vieux bâtons...

Et comme m'a écrit ratatouille ce matin: "amuses toi bien mon amour et profites de tes amis, ça fait partie du bonheur..." Mustang vous racontera le reste...

TRAILERS TB BEDOUINS

Nous vous en avions parlé l'année passé (mag 17), Amar et son ami Rachid EL MORABITY ont organisé la deuxième édition de « C'est l'est au Sud ☺».
Le principe est assez simple, pas de course, juste un trek de 7 jours sur les traces du marathon des Sables mais avec la foule en moins et surtout le partage entre cette douzaine de participants … ce beau voyage nous est conté par l'organisateur et initiateur du projet, Amar et un deuxième compte rendu conté par Astro qui a participé à cette belle balade ensoleillé avec son épouse Françoise :



Autre parcours, autres émotions.

Rendez-vous est donné à Rachid (il vient de gagner le Marathon Des Sables, MDS, pour la quatrième fois) sur la route de Merzouga, à hauteur des premières dunes. Nous rejoignons notre bivouac la nuit tombée. C'est le lendemain matin que nous découvrons la splendeur de l'endroit, aux pieds des dunes. Ces dunes que nous franchirons un peu plus tard pour aller prendre le départ de notre aventure. Ce fut l'endroit du départ du MDS de 2015.

Lors de la traversée des dunes de Merzouga (nous avons admiré les plus hautes d'en bas) le premier jour ou le cheminement le long de l'Oued Ziz, le deuxième jour, nous sommes éblouis par l'impressionnante immensité et la variété des paysages.

Le groupe a vite formé l'homogénéité espérée, ce qui a fait régner la bonne humeur et engendrer des complicités. De par ma position (toujours en dernier) j'ai souvent observé que lors de la marche le groupe s'éparpillait comme si chacun voulait laisser ses propres traces.

La disponibilité de nos compagnons bédouins, leur réserve et gentillesse nous ont imposé humilité et modestie. On s'est vite accommodé de la rusticité du confort, des toilettes sommaires…



C'est à ces moments précis qu'on distingue l'essentiel du superflu. On n'oubliera pas, lors de la première étape, cette famille de nomades assise à l'ombre d'un arbre. A notre passage la femme se lève

spontanément et vient nous offrir un plat de couscous. On n'oubliera pas, non plus, cette famille de nomades, non loin de notre dernier bivouac, qui nous a invités à prendre le thé. Le dénuement total côtoie la générosité et la fierté. Une leçon de plus. Un autre moment fort quand les compagnons bédouins se joignent à nous pour partager le repas et se saisir ensuite des tambourins pour égrainer leurs chants traditionnels.

Trois étapes ponctionnées chaque matin par un petit déjeuner sur les nattes étendues sur le sol. Le soleil commence à peine à chauffer. Chacun à sa façon de s'assoir, sur les talons, en tailleur, jambes croisées ou allongées. Le soir, c'est l'apéro, élément fédérateur, qui va extraire la compagnie de sa torpeur.

Mercredi, c'est en 4x4 que nous prenons la direction de Zagora ; Arrivés à la lisière de la ville, nous nous enfonçons, à pieds, dans la palmeraie et ses vieilles casbahs pour nous diriger vers le bivouac fixe. En ligne droite, c'est le moment que choisit Rachid pour accélérer. Nathanaël, Astro et Didier tentent de soutenir le rythme. Mais Rachid est sur son terrain d'entraînement. Ils ne sont plus que quelques points au loin sur la colline. Ils s'immobilisent au sommet. Le groupe se reforme pour descendre vers le bivouac fixe et… douches. Le soir, autour de la table, quelqu'un a dit « je me suis habitué à m'assoir parterre.

C'est jeudi que nous sommes invités chez Rachid, dans le vieux quartier de Zagora, Amezrou. Après le repas et la visite d'une fabrique ancestrale de poteries, nous partons vers Taroudant et le Riad où nous avons passé notre première nuit au Maroc pour rejoindre le lendemain l'aéroport d'Agadir.

Amar



Nuit nomade au Sahara

La nuit avait pourtant commencé paisiblement. Mais le désert est exigeant, il faut l'aborder avec humilité pour espérer l'apprivoiser. Cette journée dans le Sahara marocain avait été féérique. Nous avions couru ou marché calmement les 36 kms de dunes, de désert de pierres et de pistes de sable au sud des Grandes Dunes de Merzouga.



Le ciel bleu parsemé de quelques nuages floconneux, la température supportable de ce mois de février, les étendues infinies de sable doré , bordées au loin par les montagnes de l'Atlas, des caravanes de chameaux surgies de nulle part, les rares rencontres avec les familles nomades, les soins attentifs d'Amar et de Rachid, puis une tagine délicieuse dans la grande tente commune dressée par les accompagnateurs, le ciel parsemé d'étoiles, tout cela nous avait donné l'impression d'un désert serein et conciliant. Mais au milieu de la nuit, je me réveille brusquement, le vent s'est levé et une pluie drue frappe contre la toile de la tente. La pluie ? Non, c'est le sable… Chacun se réveille et fait son commentaire, heureux d'être au chaud dans son sac de couchage. Soudain le vent forcit

violemment. Dans un fracas épouvantable, un pan de la tente s'abat et en un instant le mât central penche dangereusement. « Une tempête de sable ! » nous crie Amar, « Tenez les piquets ! ». Avec Anthony, j'agrippe le mât central pour tenter de le redresser, Nathanaël, Denis, Pierre, Martine, Amar et Luc repoussent les pans de la tente pour les empêcher de s'effondrer, Marie-Françoise tente bien que mal de colmater les brèches pour arrêter les infiltrations de sable. Combien de temps sommes-nous restés dans cette position, luttant désespérément contre le vent ? Je ne saurai le dire, mais inexorablement la tempête gagne sur nous, notre espace se rétrécit. Au-dessus de ma tête, la toile se déchire mais Amar intervient comme un chirurgien de campagne. Puis soudainement Denis retrouve ses réflexes d'ancien para-commando. Il s'emmitoufle, rampe en-dessous de la toile, affronte la tempête et rejoint la jeep où se sont réfugiés les deux chauffeurs et le cuisinier dont la tente s'est écroulée. Avec Rachid et son frère Mbark, ils enfoncent des piquets, placent des pierres, redressent le mat, écartent la toile. Comment ils y sont arrivés, je l'ignore mais l'opération est réussie ! Et bientôt la tempête se calme, le désert pensant sans doute que la leçon avait assez duré. Au petit matin c'est avec un sentiment d'humilité et d'un regard neuf que nous redécouvrons le calme du paysage, le sable et les dunes, forts d'une connaissance un peu plus approfondie du désert et remplis d'admiration pour la famille de nomades installée à proximité et pour nos accompagnateurs marocains qui ont déjà préparé un solide déjeuner avec des moyens de fortune.



Cette nuit, les huit participants au trek organisé par Amar Cherchari et Rachid El Morabity (oui, le vainqueur du Marathon des Sables de cette année, sa 4ème victoire) ne vont pas l'oublier, mais ces deux compères nous ont fait découvrir beaucoup d'autres facettes de ce magnifique désert situé entre Merzouga et Zagora, hors des parcours touristiques et à la rencontre des gens. Un voyage mémorable, vraiment !

Astro





Alors ? intéressé ?
Vous pouvez consulter le tout nouveau site internet créé pour l'occasion

www.trailersbedouins.be

GALOPINADES EN TOUT GENRE

LBDD 2016 – Les conseils de PRO pour réussir votre Ultra-Trail !

Une fois n'est pas coutume, votre Mag va concrètement vous servir à quelque chose. Enfin, il y a bien eu la Minute Philiot-shopping de la dernière fois qui, enfin, osait aborder un sujet important sous un angle intéressant. Mais pour le reste, avouons-le nous tout bonnement, le contenu du Mag est maigre. De belles histoires … De belles pensées … Mais est-ce que cela va vous faire gagner vos points pour l'UTMB !? Pas certain … Voir certain que non !

Humble serviteur comme toujours dévoué à la cause des plus faibles, j'ai donc récolté pour vous, les conseils les plus importants pour réussir votre Ultra de ce weekend, j'ai nommé LBDD. Piochez sans retenue dans cette manne de conseil professionnels, et surtout, surtout, ne me dite pas MERCI !

CONSEIL N°1 – Comment gagner un Ultra-Trail ? >>> *Courir plus vite que les autres, ou beaucoup moins s'arrêter, et au final terminer devant le 2e.*
CONSEIL N°2 – Comment ne pas terminer dernier ? >>> *En extrapolant le conseil n°1, vous devinerez qu'il suffit d'avancer moins lentement que le dernier. Ou bien de le dépasser dans la dernière montée (qui semble toutefois couvrir les 30 derniers km de la course …)*
CONSEIL N°3 – Quelle frontale emporter ? >>> *En ce qui concerne le modèle, c'est un choix très personnel. Et je me refuse de citer une marque dans un magazine public. Mais au moins, n'oubliez pas de recharger la batterie ou de prendre des piles neuves.*
CONSEIL N°4 – Quelle allure adopter ? >>> *Ni trop vite, ni trop lentement évidemment. A adapter en fonction des conseils 1 et 2.*
CONSEIL N°5 – La gestion du sommeil >>> *Pensez surtout à dormir avant la course ; pendant n'étant pas très efficace ; et après … ben après il est trop tard pour dormir !*
CONSEIL N°6 – Le Piège >>> *Ravito 1 à Achouffe. Gardez-en sous le pied au moment de repartir. Oui la réhydratation est un facteur important. Mais il faut encore être à même de courir par la suite*
CONSEIL N°7 – Profil >>> *Pensez tout de même à jeter un œil sur le profil de la course. Les 30 derniers km vont vous faire rêver ☺*
CONSEIL N°8 – A lire avant la course >>> *Ben oui … Même si la parution est prévue juste avant le weekend, lisez-vite cette rubrique en priorité. Sinon trop tard. Et tout ce que vous pourrez vous dire alors c'est « Ah oui, pas bête Galopin. Si j'avais su … »*
CONSEIL N°9 – Chaussures >>> *Bien entendu, il va de soi que partir avec une paire de chaussures rodées est vivement conseillé. Et moi donc me demandez-vous ? Oui j'irai rechercher mes Saumon S-Lac® ce vendredi juste avant la course. Faites ce que je dis, pas ce que je fais évidemment.*
CONSEIL N°10 – Le seul vrai >>> *Profitez un max … Prenez du plaisir … Et vous verrez comme nous serons BIEN !*

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 !

Allez, faisons encore notre grognon. C'est si bon !

Dans un monde où la mathématique, la bureautique, la signalétique, l'arithmétique, la politique, la tactique, … ont fait leur trou, plus aucune valeur n'a de valeur si elle n'est pas chiffrée. Alors, dans les catalogues de la vie, il est impératif d'avoir sa cote, de connaître sa place, d'hériter d'un pourcentage.

Et, quelquefois, on cède aux joies de la mesure faute d'avoir pu flamber dans la démesure. Je n'échappe pas à la règle. Pardon déjà… mais je n'ai pas pu m'empêcher de bomber le torse à la lecture d'un nouveau classement apparu dans le monde du jogging (…à moins que tout cela m'ai échappé auparavant). Il s'agit du classement « meilleur que son âge ».

Démonstration :

- *Classement classique au jogging de Visé : 300e sur 400*
- *Classement « meilleur que son âge » : 40e*

Voilà qui rassure ! Sauf que cela ne m'enlève pas mes 69 piges et ne me rend pas mes cartilages de jeune homme. Mais l'honneur est sauf ! Bizarre quand même qu'il faille en arriver là alors que c'est déjà tellement beau…et bon d'être là, en culottes courtes, avec des gars, des filles, des jeunes, des vieux,…et qu'il n'y a rien de plus gai (enfin, notamment) que de transpirer en commun.

Je me souviens d'une remarque récente de Bernard à propos des trails. A travers les pubs, on peut lire : le plus dur, le plus long, le plus fréquenté, le plus original, le plus ancien, …Si l'on disait plus simplement aux autres : voilà comment nous courrons, si vous voulez vous joindre à nous,…Pour le partage plutôt que pour la gagne, pour la bière d'après-course plutôt que pour classement.

Mais voilà que je répète ce que j'ai déjà mille fois. Alors qu'il n'y a plus lieu de s'inquiéter. Notre monde regorge de tout. Et le monde de la course à pied aussi. Il y a en a pour tous les goûts et toutes les ambitions. Et chacun saura se reconnaître dans son choix qu'il s'agisse des rendez-vous tonitruants supports de l'activité commerciale effrénée de la planète consommation ou des rendez-vous amicaux au coin du bois des rencontres simples.

On peut même multiplier les rendez-vous à tout moment, à toute heure, en tout temps. Avec le concept des trails permanents, par exemple, où les off chers aux coureurs célestes. Et c'est gratuit ! Enfin, pour le moment. Un jour faudra peut-être payer pour se promener dans la nature. Insensé ? Qui sait ? En tout cas, une station française annonce : « Trail permanent, 100 % gratuit ! ». En est-il qui auraient une idée derrière la tête ?

LA MINUTE PHILIOT'SOPHE

L'horizon et les lions

Avril 2016, petite escapade en amoureux dans la vallée de la Roya.

Une vallée perdue, un bout de sa rivière en France, l'autre en Italie. Entre Alpes et Méditerranée, le décor y est sauvage, hésitant entre neige et soleil, forêts de pins et garigue sèche, cols rocheux et replats herbeux.

D'un sentier à l'autre, on traverse ce paysage, d'abord luttant dans la neige de printemps pas encore bien fondue, puis préférant les versants sud, plus maritimes, qui offrent déjà des odeurs d'été. Des sentiers, il y en a qui grouillent un peu partout dans ces rochers, certains qui s'y faufilent discrètement, traces un peu perdues, ceux que l'on préfère. Ils remontent les canyons qui creusent le paysage, étroites corniches au-dessus des torrents.

Et les villages. Tende, Breil-sur-Roya, Le Moulinet, et surtout Saorge, petits groupes de bâtisses déjà anciennes accrochées sur un flanc ou un éperon rocheux, hameaux aux rues torves et fines où seuls les vieux véhicules locaux s'aventurent, maisons aux façades colorées, quelquefois les pieds dans le ruisseau, aux balcons desquelles pend le linge frais. Ce serait presque comme dans un film, si la réalité n'était pas plus surprenante que le cinéma.

Chaque fois que l'on se hisse sur une crête, c'est sur une autre frontière que l'on se tient, frontière artificielle entre deux pays, ou frontière naturelle entre deux vallées. Chaque fois c'est un autre espace que l'on regarde. Sur la ligne faîtière entre France et Italie, là où les montagnes moutonnent à perte de vue, je me dis que l'horoulinetizon est cette limite imaginaire qui crée toujours comme un sentiment de nostalgie, une vague tristesse, sans vraie rime ni raison.

L'horizon nous trahit, il lance un appel à l'œil qui le regarde, appel à déplacer sa frontière, en même temps qu'il annonce déjà la couleur. Jamais le regard ne pourra embrasser tout l'espace, les confins sont mobiles mais immuables, la Terre ne se dévoile que par fragments. Et au fond de soi, en contemplant la limite au loin, il y a cette petite musique qui résonne doucement, et qui rappelle quelque chose d'insu que l'on croit avoir perdu sans même l'avoir jamais possédé. On se sent comme un roi du monde dont la couronne aurait été dérobée il y a si longtemps.

Sur les cartes d'antan, on dessinait des lions, ou des dragons, pour désigner les terres encore non découvertes, dont on ne savait rien ou si peu. Les bornes du monde étaient marquées par ces portails, « hic sunt leones ». En deçà, le monde était mesurable, maîtrisable, et sans doute la première carte est-elle née de ce fantasme de posséder un territoire que l'œil ne saurait capturer tout entier. Comme le désir de grimper sur les sommets, du fantasme de voir au-delà, d'apercevoir dans les pays inconnus les crinières des lions et les dragons. Peut-être même que Dieu a été inventé dans la tête d'un alpiniste, qui sait.

Mais on ne peut aller plus loin que l'horizon, de même que l'on ne peut comprendre l'espace, car c'est lui qui nous comprend. L'espace, chacun l'emporte collé à sa semelle. On ne le quitte jamais. Pour aller où, d'ailleurs, je vous le demande ?

REMEMBER ME : 2008
LES CARACOLES CELESTES

Le 15 mai approche et il est temps de se mettre « dedans » en lisant quelques beaux petits CR que les GOCC avaient compilé à l'époque, c'est-dà-dire le 11 mai 2008 lors des Caracoles Célestes organisées conjointement avec les organisateurs des … Caracoles

Bonne lecture et vivement le 15 ☺

LES CARACOLES CELESTES – CR A GOGO

Le Hogon

Pourquoi ? Un clin d'oeil résumé en un moment d'émotion pour tous ceux (à la cuisine, dans les bois, derrière l'ordi,...) qui ont fait danser les caracoles: "Kilomètre 76. Tapis d'herbe fraîche. Pour se poser comme un enfant. Fatigué d'un jeu trop intense. Sous un soleil généreux. Un tapis d'herbe fraîche. Puis un sourire. Comme une averse bienvenue. Courir est gai. Comme un petit animal. A chercher ses bulles de vie. S'arrêter à l'ombre des autres tellement bienfaisant. Aimants, aimés. Ils étaient à nouveau là. Ces regards qui pétillent. Juste pour savoir qu'il est bon d'être fou. Un peu. Beaucoup. Pas du tout. Heureux de l'inconscience, nous l'avons été. Encore et encore. Ivres de tant de montées vers le ciel. De tant d'oxygène volé dans les sous-bois. De tant de rencontres. Furtives et généreuses. Kilomètre 76. Tapis d'herbe fraîche. Sommes-nous les mendiants d'une société de maudits? Ou les anges d'un paradis qui se reconstruit ? Lassé de trop questions. Juste bon de s'abandonner à la tendresse. Tape ou caresse. Pour ne plus en finir de se comprendre. Riquet m'a donné la bonne eau. Christiane m'a dit les mots qu'il faut. Et la course, une fois de plus, est devenue la meilleure raison d'être. Ceux qui ne savent pas nous diront : « Pourquoi ? »

L'Aveugle Saur

Que des mercis Lors de ces cinq années, croyez-moi, j'ai pris plus de plaisir que vous, à vous concocter ces petits parcours. "Vingt fois sur le métier, remettez votre ouvrage", comme disait si justement Boileau (il en a dit, des belles choses, tu ne trouves pas, mon ami?). Dix fois, vingt fois, cent fois, j'ai retravaillé mes cartes, je suis allé voir sur le parcours, revenu sur mes cartes, pour trouver le beau sentier, le beau paysage, la belle ambiance. Parfois pour constater que le propriétaire des lieux n'appréciait pas trop le passage d'une course. Je voudrais remercier, au bout de ces cinq ans, toute une série de gens qui, de près ou de loin, ont participé à ce que je crois humblement être une belle chose. Tout d'abord, toi qui as dû, à de nombreuses reprises, pallier à mes manquements organisationnels. Tu as été, toutes ces années, partout : au micro, aux résultats, chez le brasseur, au téléphone, à la photocopieuse, ... le dernier jusqu'à la dernière heure. Tu as tenu ces Caracoles à bout de bras. Merci de tout mon coeur. Tu ne méritais pas mon dernier coup de gueule, je m'en excuse. Merci à toi, le premier à qui j'ai parlé de mon idée. Tu m'as toujours encouragé et soutenu. A chaque fois que tu as pu, tu as participé et, jamais, tu n'as terminé sans une larme à l'oeil. Même en toute petite forme, tu as chaque fois voulu terminer. Je te soupçonne d'avoir voulu me faire honneur à ta manière. Merci à celles qui ont avez dû, au jour le jour, subir mes appréhensions, mes peurs, mes joies, mes absences, mes nuits blanches passées à faire et refaire le parcours, mon caractère capricieux... Les Caracoles vous ont pris du temps que j'aurais dû vous consacrer. Merci à mon collègue cartographe, qui m'a souvent aidé à trouver le petit sentier caché derrière la minuscule haie... Merci aussi à toi, l'illustre cartographe céleste, pour ton aide précieuse. Merci au comité du RC Namur qui a bien voulu me soutenir dans mon action, en acceptant le risque financier, celui-ci n'ayant jamais été à l'avant-plan dans mon esprit. Son aide logistique a été prépondérante. Merci à tous ceux qui, tant au balisage qu'aux ravitaillements, ont réalisé, dans l'ombre, un travail considérable. Grâce à vous, les coureurs se sont sentis en sécurité, entourés et

choyés. Merci à ceux qui ont sustenté les athlètes après l'effort. Le bar du RC Namur a toujours eu et aura toujours une belle réputation. Merci au Coureurs Célestes pour m'avoir fait confiance pour cette dernière édition, et m'avoir encouragé et conseillé tout au long de ces cinq ans. Merci à vous tous, qui êtes venus, une fois, deux fois, cinq fois, goûter aux joies des sentiers de notre belle région. Merci en particulier aux treize coureurs qui nous ont fait confiance à chacune des éditions. Ma plus belle récompense Ma plus belle récompense restera assurément tous vos sourires, tous vos mercis, tous vos yeux embués, tous vos petits mots, et sans doute votre déception à lire ce texte. Cette édition des Caracoles était la dernière. Peut-être la plus belle, parce que la plus dure, la plus humaine, la plus longue... Une autre édition de la course serait sans doute celle en trop. A bientôt, j'espère, au détour d'une balise...

Jyhemix

Ce matin, revenant à la réalité quotidienne, je me demande si j'ai toutes mes neurones.... Je ne sais même plus monter ou descendre les escaliers, j'ai les cuisses explosées, 2 orteils tout bleu, des hématomes à volonté au côté gauche, l'épaule gauche douloureuse, je suis vidé.... La cause de tout cela ? Un trail de 100 km fait à Namur hier. Faut-il être normal pour se lever un dimanche matin à 2h ? Courir un 101 km, sans entraînement spécifique ,sous une chaleur accablante ? Dévaler les descentes de caillasses pour se retrouver étaler par terre ? Boire et manger tout ce sucré qui fini par vous rendre malade à en vomir ?..... La réponse est NON mais j'adore , j'aime ce côté fou que j'ai en moi. Me retrouver en compagnie de supers amis, ils se reconnaîtront. Vivre cette course avec des copains d'un jour, d'un moment furtif. J'aime cette ambiance humaine que l'on ne retrouve que là chez les célestes... J'aime ces souffrances, aller au bout de moi-même… Bon, parlons un peu de la course. Arrivée à Namur vers 4h. On y retrouve notre pôte Maya. Départ à 5h. C'est parti pour 101 km. Les 10 premiers, Maya et moi, les enchaînons tranquille. Une sensation de bien-être ma fait abandonner Maya. Les longues montées et les descentes abruptes se succèdent. Premier ravito, km 25, je me sens très bien. 3 heures de trail. Une chute sans trop de gravité dans la caillase au km 45. La faute à Pti-Lou, il m'a fait une accroche pied et tout ça pour du riz au lait… lol ...

Merci pour ces moments de course en commun... Et ainsi se poursuit mon avancée jusqu'au km 53 où se situe le deuxième ravito. Je prends le temps de me changer, de bien me ravitailler, de trop même. Il y a maintenant 6h15 que je suis en route. Projection d'arrivée en 12h30, hum!!! La longue descente superbe vers la Meuse au creux d'un vallon est un moment de Paradis. Je suis seul. Le pied. Arrivé face à la Meuse, je loupe une balise sans m'en rendre compte, je vois 200 mètres devant Kriek et Philippe. Je les suis pendant 3km mais je m'inquiète. Courir le long de la Meuse et le long d'une route dangereuse n'est pas du genre de la maison. Je téléphone à l'organisateur, Pierre, dit le Hareng Saur, qui me dit que nous avons loupé une balise. Je crie après Kriek mais il ne m'entend pas. Demi-tour le long de cette route mortelle et là commence le calvaire. Le moral atteint et du coup, les jambes ne suivent plus. Je marche jusqu'à retrouver le bon chemin. La montée du Fort de Dave, je pense est pénible. Plus de jus. L'estomac ne veut plus rien.. Je marche et essaye de courir de temps en temps tant bien que mal. Quelques kms avec Gandhi, un pur bonheur. Arrivé au ravito du 75ème. J'ai la naussée, impossible de boire ni manger, je suis vidé. L'idée d'abandonner me traverse. Non, je me motive. Si je m'arrête ici, je ne suis pas capable d'aller à l'UTMB. On m'offre un verre de bru. Ca passe et je retrouve la force de repartir.. En compagnie d'un français, nous repartons en marchant. Nous discutons pendant 5 km. Il me lâche même en marchant. Je fais le calcul. 21 km à du 4-5 km, je ne suis pas encore arrivé. Je me force à recourir. Ouille, ça fait mal mais je peux. Je profite d'une descente et la machine commence à aller beaucoup mieux. Le moral revient au galot et les kms défilent. Je suis de nouveau bien. Je remonte mes compagnons de route un à un mais cela n'est pas important, juste une petite motivation d'avoir quelqu'un en point de mire. On échange quelques mots avec l'un et l'autre. La dernière montée vers la citadelle se passe à merveille, c'est dur mais j'avance. Voilà j'en termine avec ce trail des Caracoles. Je ne connais pas encore le temps mais je m'en fou. Je suis heureux comme un gosse. A peine arrivé, voilà les félicitations de tout mes potes. Du bonheur. On échange quelques mots avec tous les courageux du jour, avec tous les copains. Ca fait du bien et que c'est beau toute cette solidarité, cette amitié. On en reparlera encore et encore. Merci pour

ces moments partagés. Merci à mes deux amis, Fieu et Maya, pour cette BELLE AVENTURE. Merci à Pierre et bravo pour son organisation sans faille. MAIS QU'EST CE QU'IL A FAIT CHAUD !!!!

Bottle

Les parigots en wekend en Célestie. Comme aime à le dire mon ami l'électron nous habitons le centre du monde mais on aime aller voir ce qui se passe ailleurs. Les nombreux récits, les quelques rencontres sur des courses et leurs organisations m'ont donné envie d'aller visiter ce pays imaginaire qu'est la Célestie. Eh bien je vous le dis ce pays existe bel et bien. Pour le weekend de Pentecôte, nos amis belges des coureurs célestes avec le Running Club de Namur, nous proposent les Caracoles Célestes (101km-2950mD+) un trail hors des sentiers battus (à tous les sens du termes). Pas de frais d'inscription (on est pas habitué), les 10€ de réservation sont rendus au retrait du dossard, c'est la 1ère fois qu'en arrivant sur une organisation la 1ère chose qu'on me donne est un billet de 10€ . Nous sommes accueilli dans la magnifique école hôtelière qui domine Namur. Salle à manger (pasta sur nappes blanches), cuisine, gymnase pour dormir, douches, etc... le grand luxe 5 étoiles. Sur la route qui monte en lacets vers la citadelle on double un cycliste barbu sur son vélo pliant (vous voyez qui ?). Dans le final sa chaine saute, il doit réparer et il nous fait une arrivée à l'école hôtelière les mains noires de graisse et la figure bien maquillée, du Wouter pur jus . La pasta a été bien arrosée à la Caracole avec pleins d'amis UFO, célestes et autres. Nous avons rejoint le gymnase vers 22h où la nuit fut relativement calme malgré la promiscuité. Réveil un peu avant 4h, le petit dej nous attend dans la salle de restaurant. Dernier préparatif, briefing rapide et le départ est donné vers 5h15. Ceux qui vivent au Nord de Paris ont remarqué que la météo était estivale, la journée fut donc magnifique mais très chaude. L'organisation avait prévue le coup et ajoutée plusieurs points d'eau aux 3 ravitos principaux. La chaleur a été le paramètre important de la course et de nombreux participants ont eu des soucis pour s'alimenter. Le parcours qui n'a pas été dévoilé, est étonnant. Les 30 premiers km magnifiques en forêt le plus souvent sur monotrace avec 1100m de D+. Il fait encore "frais" malgré les 14° au départ et cette 1ère partie est magnifique. Ensuite c'est un peu plus roulant avec une alternance de chemins et de bitume, ça permet d'avancer un peu et d'engranger des km, il y en a quand même 101 à faire. La chaleur se fait sentir notamment sur les passages à découvert. Au km50 lieu du 2e ravito les 1ères défaillances arrivent. Vers le km65 la surprise de l'organisation qui imposait une frontale dans le sac est la traversée d'un tunnel de plus d'un km d'une voie ferrée désaffectée. Le ravito au km75 est le bienvenu. La fin du parcours reprend de nombreux passage en forêt. Le 101ème km est surement celui qui a le plus fort dénivelé et c'est l'arrivée avec un accueil chaleureux. Avec l'ami Irvin (Loup) nous avons fait toute la course ensemble et nous avons tourné comme des horloges. Nous avons pu garder un rythme sans trop faiblir sur la fin et surtout nous avons pu nous alimenter sans problème malgré la chaleur. On termine en 13h35 aux 33 et 34e place. Après une douche réparatrice un repas complet nous est offert évidemment arrosé de breuvage local. Mon ami l'électron venu courir le 56km assurait le transport et m'a ramené à la maison. Bref, un weekend parfait, un weekend céleste. Je n'aurai qu'une demande, si vous pouviez baisser un peu le chauffage pour la prochaine course. Un grand merci aux organisateurs, bénévoles, coureurs, etc...

Vomito

CR d'un voyage en Célestie Dimanche 3 heures du matin, lever discret pour ne réveiller personne dans la maison. Ma femme et mes enfants sont sans doute un peu moins fous que moi et préfèrent continuer à dormir. Malgré l'heure plus que matinale, je n'ai plus sommeil. A l'excitation se mêle une petite dose de stress: j'ai bien sur déjà couru quelques beaux trails, mais un 100 bornes, c'est du sérieux. Un nouveau challenge pour moi. C'est donc avec un peu de fébrilité que je termine mon sac et me force à avaler un solide déjeuner avant de prendre la route pour Namur. Arrivée à 4h40 - cela me laisse le temps de saluer quelques amis, de passer à l'inscription et déposer les sacs pour les 3 ravitaillements prévus. Bref briefing, et le départ est de suite donné. La température est douce, il fait super agréable de courir dans la demi-pénombre. Je pars à mon aise. Bien me prend, car après 3 kms, on attaque déjà la première grimpette. Du sérieux dès le départ: le ton est donné (Et moi qui croyait qu'il n'y avait que PDM pour nous concocter des "droits dans la pente" comme au trail des Lucioles. C'était ne pas connaître Pierre!). Je me souviens encore de la Bouillonnante, dont le dénivellé a aussi laissé des souvenirs. Cette fois, il y a près de 3000D+ annoncés

- il va donc falloir doser son effort ... Les chemins sont magnifiques et nous traversons des paysages de tout beauté. Il ne fait pas encore chaud. Je me sens bien. Je suis bien. Le bonheur. Les kilomètres défilent, un bon moment en compagnie de Tommy, ensuite de Kriek. Vers le 35ème kilomètre, je dois baisser le rythme. Crampes. Tommy me rejoint et je fais à nouveau un bout de chemin avec elle. Pas pour longtemps. Nouvelles crampes. Je ne juge pas utile de m'étendre sur la nature de celles-ci, mais, non non, je n'ai pas vomi. J'avance difficilement jusqu'au second ravito. Chance: je trouve rapidement un autre coureur qui a de l'immodium avec lui. Sauvé. Je prends une demi-heure pour recupérer à mon aise et pour m'alimenter. Beaucoup sont déjà repartis, mais qu'importe. Le moral remonte et je me remets en route. Je rejoins rapidement La Casta et Mercator qui sont repartis 10 minutes avant moi. Je ne les suivrai malheureusement qu'un km: le temps d'éclairer La Casta (qui n'arrive pas à trouver sa frontale au fond du sac) pour traverser le tunnel. Je dois en effet assez rapidement déchanter. Pas moyen de garder un rythme correct, et dans la première petite côte qui suit, je dois les regarder s'en aller. Km 65. Le moral est a nouveau en baisse. Au rythme ou je vais, il sera minuit quand j'arriverai ... Me rejoignent alors deux coureurs de Namur, dont je ne connais même pas le nom. La dame, qui effectue également son premier 100 me secoue et m'enjoint de leur emboiter le pas. Je m'accroche et retrouve doucement la force de les suivre. Les kms s'enchainent à nouveau. Dernier ravito. Plus question d'arrêter - les doutes se sont envolés. Je repars avec elle et la suivrai encore une dizaine de kms. Je suis de nouveau bien. L'arrivée approche. Encore 5 km. Je croise un temps Calimero. Son genou lui fait terriblement mal et elle boite depuis plus de 20kms. J'ai presque honte de moi et de mon moral en dents de scie, quand je vois le courage et la volonté qu'elle affiche. Dernière montée vers la Citadelle et enfin le portique à l'arrivée, avec l'accueil des amis. Malgré l'heure tardive, beaucoup sont encore là. Je suis heureux. Dernière émotion aussi ou, au moment de me mettre a table avec plusieurs amis (dont à nouveau Tommy), j'ai quelques nausées et dois me coucher un moment (non non, je n'ai pas vomi cette fois-ci non plus). Quelle journée magnifique. Quelle expérience formidable. Ces Caracoles Célestes ont tenus toutes leurs promesses. Merci à cette dame qui a su me tirer quand j'en ai eu besoin. Merci aussi à Marc (Galopeur, si je ne me trompe pas), qui m'aura encouragé à chaque ravito, et même entre les ravitos (je comprendrai à l'arrivée que son épouse à terminé la course 5 minutes après moi). Merci à tous les autres qui ont illuminé cette journée. Merci à Pierre et à tous ceux qui ont organisé ce magnifique trail. Merci enfin à vous tous qui m'honorez de me considerer comme un des votres.

La Castafiore

Les Caracoles les plus célestes. Je n'ai pas envie de parler de moi ... mais j'ai envie de parler de la course : difficile ! Ce sont pourtant bien mes yeux qui ont vu tous ces magnifiques paysages bucoliques noyés de soleil et d'air frais. Une variété chatoyante de fleurs, une mélodie diverse de chants d'oiseaux.. Les rayons du soleil levant transpercent les pins tels des lances aveuglantes. Un arbre remarquable posé au milieu d'un pré, chacun rehaussant la beauté de l'autre Le vallon ondule à l'infini, surmonté d'une forêt caressant le ciel. Le sentier serpente à l'ombre des feuillus denses et le ruisseau débite son clapotis apaisant La Meuse, impériale, se dévoile au loin, tournant et détournant ses méandres au gré de nos avancées montantes ou descendantes. Le vent suspend son souffle aux fleurs de pissenlits serrées en un champ géant Les maisons de pierres blotties au creux des campagnes ... une roue à aube.. un château... homme et nature unis pour créer des merveilles d'harmonie. Et les couleurs.. ! ! du jaune des colzas aux jaunes des fleurs, du vert des prairies aux verts des arbres, du bleu du ciel aux bleus des eaux, des pastels aux fauves.. toutes les nuances de la vie ont régalé nos sens ... Et pourtant.. au milieu de tout ça, des hommes et des femmes mettent un pas devant l'autre, encore et encore, inlassablement, malgré la chaleur, malgré l'usure, malgré les douleurs.. ils courent vers leur victoire.. conscients de leur chance unique.. heureux de chaque foulée accomplie ... Et moi dans tout ça.. je ne dirai rien de ces bobos, doutes, sensations et autres sentiments que la plupart ont vécu et qui sont pourtant si beaux, sublimes et inoubliables.. mais je voudrais vous dire ma découverte de cette course, oui, cette course qui n'était pas MA course, mais qui a été NOTRE course ... Nous étions trois, trois têtes pleines de désirs, six jambes pleines d'énergie, autant de pieds pleins de problèmes, trois estomacs en délire, des litres de sueur et des kilos de muscles en souffrance.. mais au fil des kilomètres nous sommes devenus UN.. J'ai appris et j'ai compris ce qu'était UNE VRAIE EQUIPE !

C'est si difficile de ne pas être égoïste, c'est si humain de scruter ses sensations sans penser à celles de ceux dont on peut humer l'effort, c'est si ardu de faire fi de soi pour ne plus réagir que pour trois pendant des heures et des heures… oui, former une vraie équipe est une leçon de vie, une leçon d'humilité et de courage, presque une épreuve en apparence, mais en réalité un cadeau d'une rare valeur, une expérience richissime, une perle d'humanité.. Voilà, c'est juste cette nature et cet esprit d'équipe que j'avais envie de vous faire partager de ces Caracoles .. plus célestes que célestes.. car .. à trois ou à un.. ON A ETE BIEN ☺

Le Gecko

Dimanche 11 mai 2008, 2h30 du matin, je suis réveillé... un peu tôt : Joe vient me chercher à 3h15. Je me lève, petit déjeuné forcé, mais ça passe. 3h05, j'ai presque terminé que Joe est déjà là, j' "affonne" mon bol de cacao et je quitte mon petit nid douillet. Trajet papote avec Joe et arrivée à Namur, retrait des dossards, dépôt des sacs ravito… Je suis prêt, moins stressé que je ne le pensais ! 5h15, c'est parti ! Comique, c'est la première course où tout le monde discute sans trop se soucier de la personne qui donne le départ… Comme mon but était de terminer et si possible en 16h, mon frère m'avait préparé un planning très précis avec les dénivelés, ainsi que les temps de passages estimés (eh oui, ça a des avantages d'être le frérot de Mercator) Les 25 premiers kilomètres se déroulent très bien, le parcours est splendide, je découvre une magnifique région. Je cours un moment avec Poulet, tout en sachant qu'il terminera bien devant moi, on se charrie un peu, comme d'habitude. J'arrive au Ravito1, avec quelques minutes d'avance sur mon planning, premiers encouragements. Comme la météo est au grand soleil, "tartinage" de crème solaire pour éviter de cramer : j'aurai suffisamment mal aux jambes pour en plus avoir des brûlures… Et puis, c'est reparti ! Je vais bien, c'est toujours aussi beau, merci aux organisateurs de nous avoir concocté un parcours aussi splendide ! Par contre, le soleil commence à faire son effet : je n'apprécie pas du tout les efforts sous la chaleur, mon rendement diminue. Résultat : je calme dans les parties sous le soleil et accélère à l'ombre. J'approche du lieu de départ des Caracoles. Super Véro est là ! Petite pause, elle m'encourage et le Ravito2 n'est plus très loin. Je profite des paysages, les villages sont superbes et les gens sur le passage, qui ont compris qu'une course passait par là, nous encouragent (c'est aussi l'avantage de ne pas être dans les premiers !) Au Ravito2, pas question d'aller trop vite, je prends le temps de vérifier mes pieds (tout va bien), je mange des pâtes sous les yeux amusés de Ricket (qui visiblement a fait une collection de photos spéciales "bouffe du traileur"). La 'Cathédrale' -qui en a malheureusement terminé- m'encourage, super gentil de sa part, et ce n'est qu'un début ! Bisous à Véro et je repars. Comme prévu, cela devient plus dur… Les choses sérieuses commencent, et c'est là que je débute ma plus grande partie de Yoyo avec les 2 frères : à chaque montée, je passe devant et à chaque descente, ils repassent… avec à chaque fois, quelques mots d'encouragements, merci les gars. La surprise du passage dans le tunnel, géniale, surtout avec une chaleur pareille ! L'arrivée au Ravito3 est pleine d'émotion, c'est la première fois que je parcours une telle distance et le comité d'accueil me ferait presque pleurer de joie ! Par contre les cuisses, ça commence à devenir du béton armé ! Véro est là, me bichonne comme un gros bébé. La Cathédrale et Ricket m'encouragent : "tu verras, tu seras heureux quand tu arriveras", me dit-elle… et elle avait raison ! En repartant, je croise Fainéant, on se tape dans la main : courage ! Pour la fin, j'avais décidé de tout faire en marchant, pour être sûr de terminer. Probablement un peu long, mais le but était de finir ! Le hic de cette décision, c'est qu'on se prend un petit coup au moral, vu qu'on se fait dépasser par pas mal de monde. Mais quelques kilomètres plus loin, je me rends compte que je rattrape ceux qui venaient de me doubler. Pour que le temps passe plus vite, je me fixe des objectifs plus courts : je vise le point d'eau au km 83… Bon sang, ça fait trop longtemps que je marche, je dois l'avoir passé ! Je ne sais pas, je gamberge un peu… beaucoup, tant pis, j'avance. Je rattrape un gars avec 2 bâtons de fortune (2 bout de bois) et il me dit qu'on arrive à Dave. Dave, Cimetière, km 90 : j'arrive avec un petit groupe… Véro est là, on m'indique le robinet (eau fraîche bienvenue !). Petite pause et ça repart sous les encouragements ! 2 km plus loin, plus rien de va : une crise d'hypoglycémie. J'essaye de manger quelque chose, impossible : rien ne passe. Je m'arrête à l'ombre et je me pose… Je n'ai jamais mis autant de temps pour manger une barre de céréales ! Je reprends mes esprits, le corps se remet en route. Je ne vais quand même pas m'arrêter si prêt du but, que diable ! J'ai les cuisses douloureuses et la descente sur Namur n'est pas une partie de plaisir.

Joe me dépasse, je suis super content pour lui. Vivement la dernière côte… et quelle côte ! Mais j'ai retrouvé des forces et cela se passe bien. J'arrive en 15h55, objectifs atteints, Véro me glisse quelques mots doux, je suis bien ! Merci à Véro, la Cathédrale et Ricket, et tous les autres, pour les encouragements ! Merci aux Célestes pour l'organisation de cette superbe aventure… et à leur dames pour le souper !

Chapi Chapô

CR pour mon 1er 100 … et 1 kilomètre. Quand j'ai commencé à courir il y a un peu moins de 3 ans, jamais je n'aurais pensé dépasser la distance de … 21 kilomètres !!! Chemin faisant … de rencontres en rencontres … de connaissance en connaissance, j'entre dans l'univers … Céleste … tel un virus incurable, malgré différentes recherches, me voilà atteint de cette maladie qui fait de moi un homme incompris auprès de mes proches « familiaux » !! Tant pis, j'ai « chopé » cette maladie et finalement, elle « me va si bien », bref, je vis avec, j'ai réussi à me faire une raison et je l'ai accepté. De plus, elle m'a permis de nouer des contacts et faire des connaissances avec des « amis traileurs » d'horizons différents que cette maladie nous permet d'oublier … dans cette galère, nous sommes tous égaux !!! Bref, me voilà « embarqué » dans mon 1er « 100 kilomètres ». Et j'ai choisi les Caracoles célestes … Rendez-vous est donné dimanche à 2h30 chez Philap, nous ferons la route ensemble … Arrivée vers 3h45 à l'école hôtelière … après avoir visité (ou jardiner, c'est selon) une partie de Namur … Retrait du dossard, taillage de bavette avec les autres malades … la pression monte … Pendant le briefing, je vois P'ti Loup faire de grands signes dans ma direction ???!!! me dit-il bonjour à sa manière … je ne comprends pas bien … est-ce bien à moi qu'il s'adresse ??? puis une main « étrangère » se pose sur mon épaule ???!!! il s'agit de … Frenchie … aaaahhhh mon ami !!!!! Depuis ma participation à l'Eco Trail de Paris et la rédaction de mon CR s'y rapportant, j'ai apparemment beaucoup d'amis de l'autre côté de la frontière ????!!! Finalement, les français sont sympas, je ne comprends plus pourquoi j'avais mentionné qu'ils s'agissaient « d'êtres bizarres » … non j'comprends plus !!! Bref, nous nous donnons rendez-vous après la course pour « mettre les choses aux points » !!! Merci P'ti Loup … Pendant la guerre, on t'aurait « fusillé » … heureusement que mon « ami » Frenchie est super sympa !!!! Bon pour revenir à la course, le départ est donné au levé du jour vers 5h15.

Le début est chouette … la seule interrogation du moment et du jour est de savoir comment gérer la chaleur qui va nous « étouffer » … manger du solide, du liquide, boire beaucoup, … ??? bref autant de questions et où chacun à sa propre idée. Pour ma part, j'ai embarqué avec moi des gels bien que je n'en suis pas un grand partisan mais quand il fait chaud, difficile de manger quelques choses. On verra bien. Je dois être très prudent car j'ai abîmé ma cheville gauche (entorse) lors de la Bouillonnante avec un abandon à la clef et je n'ai plus rien fait depuis 3 semaines (sauf une petite sortie d'1 heure histoire de voir si la cheville est opérationnelle). Le temps agréable, le décor, l'ambiance générale, te d'jeu … j'apprécie le moment et j'espère savourer cette journée jusqu'au bout … Je suis en fin de peloton et je me sens pas très bien … j'ai les jambes lourdes … après les questions relatives à ma cheville, je me demande combien de temps je vais tenir … ce serait « con » de devoir arrêter au … 1er ravito !!! bref je verrai bien … Assez bizarrement, plus le temps tourne … plus mes jambes … tournent (enfin j'me comprends, je reste en fin de peloton). Je fais très attention dans les descentes … ma cheville doit tenir et il m'arrive même de marcher dans les descentes … c'est bien la première fois et j'espère que ce sera la seule !!! Je fais connaissance avec d'autres malades, on « taille une bavette » … ahhh « je suis bien » !!! J'arrive au 1er ravito, je me sens bien … je prends mon temps, je bois, je mange du fromage, des tucs, des cacahuètes, du chocolat, bref, tout ce que je ne mange pas (en même temps) d'habitude mais te d'jeu, qu'ça m'goute !! Me voilà reparti … je joue au yoyo avec d'autres malades !!! Puis arrivé vers le 30ème kilomètre, un garde forestier nous barre la route. Plus possible de traverser les bois ??? Que faire ? Que dire ? L'organisation tente de trouver une solution … pas facile avec quelqu'un de pas très coopératif … mais bon le « règlement », c'est le « règlement » … Nous sommes une petite quinzaine à attendre … ENFIN le garde explique un chemin que l'on peut emprunter !!!! enfin … une partie … car 2 kilomètres plus loin, nous sommes carrément perdu ???!!! Nous sommes à un carrefour mais quelle route prendre ??? C'est finalement une riveraine (la seule du coin) qui nous « remet sur le droit chemin » … ouf, nous revoilà sur le parcours !!! C'est alors que je fais la connaissance de Nenni qui m'explique les vertus du « peket » … intéressant ! Puis je rencontre un français (et oui Frenchie !!! encore un) … sans

l'savoir, je vais passer ma journée avec lui. Nous faisons ami-ami … Tantôt je passe devant … tantôt il passe devant … mais nous restons toujours à distance respectable. Il s'agit (pour ceux qui le connaissent) de Jannick Malaquin (finisher à la Ronde des Nutons en 2006, 3x finisher à l'UTMB, 1x finisher à Diagonale des Fous, …). Son palmarès m'étonne et surtout me passionne … je pense lui avoir posé 300.000 questions. Il m'a appris pas mal de chose sur notre maladie. Me voilà arrivé au 2ème ravito, il fait de plus en plus chaud mais je me sens bien. Je prends mon temps. Fromage, coca, cacahuète, tuc, huuuum c'est bon ! … et je repars. Le paysage est magnifique. J'adore traverser les petits villages. On voit du pays et ça fait passer le temps … Je commence tout doucement à avoir un petit coup de mou … j'applique les conseils de la Cathédrale (reçu au 2ème ravito) et j'abandonne le sucré au profit du salé … ça me retape !!! Je me sens mieux … Mon « ami » français me rejoint et nous ne nous séparerons plus … Nous arrivons ensemble au ravito du 75ème après avoir quelque peu « jardiné » dans ce « 3ème tronçon ». Je bois, je mange, je sens que ça ne sera pas facile … j'ai les jambes lourdes !!!! Je pense un instant à l'abandon que je balaye aussitôt … si près du but, ce s'rait con !!! Le fan club de Philap (La Cathédrale, Riquet, Cathy, l'épouse de Kirikou) m'encourage. Allez, je fais le fort et je repars en compagnie de mon « ami ». Je lui fais part que je n'ai pas facile. Il me rassure. Nous sommes rejoints à la sortie du château de Crupet par un régional à savoir Damien Desmet. Il n'est pas au mieux et demande s'il peut se joindre à nous. Pas de souci, nous terminerons donc à 3. Le fait de se retrouver ensemble nous permet de « passer » le temps, d'échanger nos expériences et surtout d'avancer. Je suis le plus « chiant » de la bande car j'ai difficile. J'aimerais tant arriver … mais le temps tourne, je crains de ne pas arriver avant le coucher du soleil. Les côtés me font de plus en plus mal. Le « frenchie » de la bande est super avec nous. Il nous guide à merveille vers « la terre promise » car Damien est au même stade que moi (1er 100 kilomètres). La Citadelle se rapproche … et d'autres malades nous rejoignent dont Philap mon co-pilote … Nenni notre « peket man » … wally … el celesto … L'arrivée est proche, l'émotion m'envahit, je remercie plus d'une fois mes 2 compagnons … je pense à mon harem (mes 2 filles et mon épouse) … poooouuuuffff que d'émotion !!!! Voilà, c'est fini !!!! On se congratule … le speeker cite notre nom, on nous applaudi, je ne sais pas quoi faire … puis une main « étrangère » se pose sur mon épaule, il s'agit de frenchie qui me félicite … encore lui !!! rendez-vous est donné après la douche. L'après course sera chouette, je fais plus ample connaissance avec Frenchie et bien d'autres célestes … je n'ai qu'un regret celui de ne pas avoir pu boire un verre avec mon compagnon du jour ; Jannick Malaquin … snif car je lui devais bien ça … j'espère le rencontrer sur une autre aventure !!! Bon voilà, pour terminer et comme dans tout, voici mes conclusions : - Super parcours, organisation sans faille … sauf peut-être le balisage à certains endroits … quand on avance dans la distance, on manque de lucidité et une rubalise en plus ne fait pas de tort (sur certaines portions en tout cas …)

- En ce qui concerne les côtes, je pensais que la seule région de la Godonaisie recelait les plus belles (les plus dures) mais ici, c'est haut'chose …

- Remerciements à Riquet, La cathédrale … ils n'ont cessés de m'encourager à chaque ravito en me distillant quelques conseils …

- Remerciements à l'organisation et aux bénévoles des ravitos. Leur gentillesse, leur sympathie, … m'ont permis d'oublier ma souffrance et d'apprécier l'instant présent …

- Remerciements (une fois de plus) à mon compagnon du jour ainsi qu'à notre local qui nous a rejoints après le ravito du 75ème …

- Je suis fier de faire partie de la « secte » céleste … en allant prendre mon sac dans ma voiture pour la douche, PDM me nargue … et assez bizarrement, je repense à ce matin de pentecôte 2007 lorsque je suis dans la tribune d'Xhoffraix. PDM vient d'arriver, il s'assoie dans la tribune, se retourne vers moi (j'ai abandonné au 78ème) … me félicite pour ma perf … (je suis gêné, je ne sais pas quoi dire) … et il ajoute que mon heure viendra … et elle est là !!!

- Bon c'est pas tout ça mes je peux faire ma 2ème croix (après l'Eco Trail de Paris). Un autre défi m'attend et il est de taille pour moi, la CCC fin août … quand je pense qu'il y aura 2x plus de dénivelé … va falloir s'entraîner !!!!

- Et pour terminer … merci à mon harem de supporter mes absences !!! en plus c'était la fête des mères et l'annif de mon épouse en même temps !! Bon il va falloir que je me rattrape … A plus pour de nouvelles aventures …

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 : **TIAN**



1. **TON IDENTITÉ ?**
   Je me nomme Alain OBST, né il y a presque 55 ans avec un nom à consonance teutonique et c'est à mon papa que je dois ça.

2. **COMMENT ES-TU ARRIVÉ EN CÉLESTIE ?**
   L'année 2007 a marqué le virage bitume/course nature. Le déclencheur a été Le trail du Mascaret dont on verra malheureusement sa dernière édition en 2016. Puis le jovial organisateur du Radicatrail me parle de trail dont cette fameuse Bouillonnante. C'est décidé, j'irai en 2008 !
   Des articles sur le web, des rencontres sur Bouillon (on me parle de OSO….) et où tu vois de drôles de coureurs arriver en vélo pliable ou aux Poilus (c'est peut-être le même énergumène) sortant de l'estaminet de Lorette avec un tee-shirt d'été (je pense savoir qui c'est maintenant)… et puis une commande de tee-shirt Céleste et me voilà branché vers les Ardennes et vers les Coureurs Célestes….

3. **TON MEILLEUR MOMENT « CÉLESTE » ?**
   Probablement La Moulinette avec presque 8 litres d'eau absorbée (bon y a pas que de l'eau), une chaleur très éprouvante mais un excellent souvenir.
   La Piste des Sangliers avec une arrivée avec Xavier (j'espère ne pas me planter, qui a déjà terminé la MilKil).
   Mais cette ligne d'arrivée en 2012 sur un UTMB tronqué et avec mes proches…..quel bonheur… !

4. **QUE FAIS-TU LORSQUE TU NE COURS PAS ?**
   J'essaie de monter de temps à autre sur mon VTT, beaucoup de sorties lors de son acquisition et beaucoup moins maintenant. Pas trop piscine malgré des installations au top près de la maison.

5. TON ÉQUIPEMENT PRÉFÉRÉ ?

Je reste fidèle à Salomon, avec quelques passages chez Brooks ou Asics. Plutôt porte bidons, acquisition du sac Olmo Ultra Vest 30 litres tout dernièrement.

6. LA CÉLESTE ATTITUDE, C'EST QUOI ?

C'est de ne pas se prendre au sérieux.
J'aime aussi ce côté rustique. Un verre tendu à l'arrivée…
Parfois, il n'y a pas de douche, juste un seau d'eau à moitié plein ou à moitié vide et… de s'en satisfaire.
Dormir dans la voiture après une arrivée presque dans les derniers et repartir dès 6h00 du mat…..

7. DES PROJETS CÉLESTES ?

Ma venue en Célestie pour les Bières du Diable, l'Ultra Trail du Vercors en septembre et probablement OSO en novembre.

8. TA CÉLESTE SEMAINE, ELLE RESSEMBLE À QUOI ?

Mes semaines se ponctuent généralement de 4 à 5 sorties en fonction des amis et des envies. Avant une grande course, j'essaie d'emmagasiner de l'énergie, quelques sorties de 30' à 40' et un gain en sommeil….mais ce n'est pas toujours le cas… !

9. TA COURSE DE RÊVE ?

Je pense qu'elle existe déjà, M. Marmier en est l'auteur ! Ne faire que cela et sans contraintes, des balades, des balades …

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

La souffrance, aïe…euh, j'ai quelques abandons… Au ch'ti défi en 2010 au 105ème km, la douleur était trop forte…et puis sur la BBDH c'est la pensée de ma petite femme qui m'a fait terminer cette course…

11. TU VIENS D'OÙ ?

Originaire d'Arras dans le Pas de Calais, la vie professionnelle nous a installé en Normandie depuis 1999.

12. TU MANGES QUOI ?

La bouffe, ah le sujet qui alimente beaucoup nos discussions au quotidien…qu'est-ce qu'on mange ?? De tout, le plaisir avant tout.

13. TES HOBBYS PRÉFÉRÉS ?

En dehors de la course, qui occupe beaucoup, la lecture et le bricolage avec des projets en moyen terme. Je suis également président d'une petite section de CAP (cette année nous sommes 43 inscrits) dans mon entreprise après avoir occupé le poste de secrétaire un bon moment.

14. TU VOUDRAIS VIVRE OÙ ?

Je voudrais vivre près d'elles, les montagnes. En 1991 j'ai répondu à une offre pour venir m'installer et travailler en Savoie, mais ça ne s'est pas passé du tout comme prévu… On m'a sollicité quelques années plus tard pour venir sur Chalon sur Saône mais j'ai décliné.

15. PLUTÔT MONTAGE OU MER ?

La montagne, cela me fascine et la haut, plus rien n'est pareil.

16. UNE DEVISE OU CITATION PRÉFÉRÉE ?

Carpe Diem.

17. 5 TRUCS QUE TU AIMES ?

- La montagne
- La randonnée
- Etre seul là haut ou en petit comité
- Le train
- Des types comme Loretan

18. 5 TRUCS QUE TU N'AIMES PAS ?

- Les barrières horaires
- Les détritus sur les courses
- Les tricheurs
- Certains sports avec ses dérives
- L'information de masse étouffante

19. UN DISQUE, UN LIVRE, UN FILM ?

Les 3 à la fois, il y a de très bons reportages et avec une télé connectée cela multiplie les idées de reportages. Michel Bussi avec « un avion sans elle », excellent roman. La musique avec Asa dernièrement découverte via youtube.

20. UN TRUC QUE TU VOUDRAIS DIRE ?

Déjà répondu en n°16.

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 12 juin 2016 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 sur le forum le lundi 13 juin 2016.

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

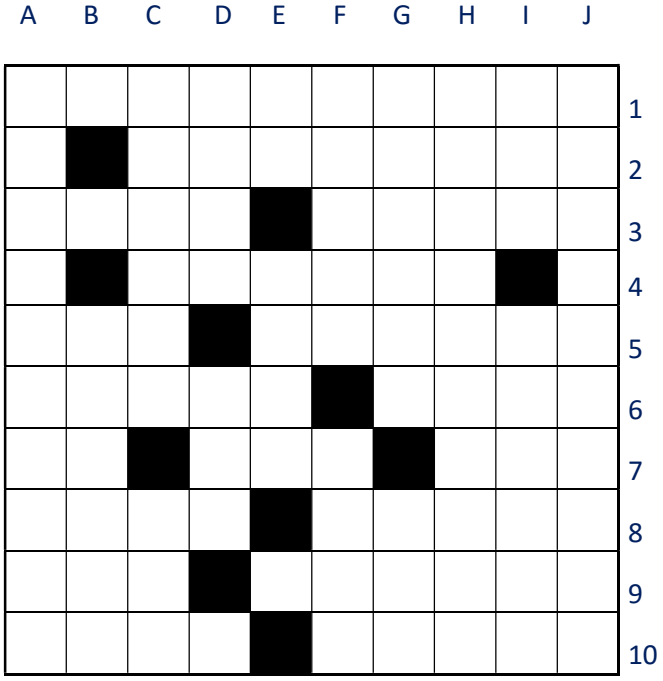
Mon premier n'est pas dur
On fait mon deuxième comme on veut se coucher
Ma troisième est propre
Mon tout est un 100 km qui a généré un pseudo
Réponse : ***MOULINETTE***

Mon premier est une séparation « verte » entre deux propriétés
Mon deuxième est interrogatif
Mon troisième est une petite quantité
Mon quatrième ne dit pas la vérité
Mon tout vient d'être commandé et vous rend tout beau
Réponse : ***EQUIPEMENT***

Mon premier est une des 3 premières de l'alphabet
Mon deuxième a vu le jour
Mon troisième se déplace grâce à ses ailes
Mon tout est primordial dans une organisation céleste
Réponse : ***BENEVOLE***

Mon premier est une lucarne moderne
Mon deuxième est un véhicule carnavalesque
Mon troisième est un point assez recherché
Mon tout aime à l'être sur un GPS
Réponse : ***TELECHARGE***

Bon amusement ☺



HORIZONTALEMENT

1. Le Corsaire n'hésite pas à la montrer
2. Décoration
3. Petite lucarne moderne - Galette de pommes de terre
4. Ventilons
5. Aquilin, en trompette ou retroussé - Belle des hauteurs argentines
6. Se déplaceront - Marque de magasin de vêtements
7. C.E.B. sans certificat - Voyelle triplée - Taureau aujourd'hui disparu
8. Désaccord russe - Nez ou oiseau chanteur
9. Sans valeur - Demandent grâce à un dieu
10. Troublé - Crochets de boucher

VERTICALEMENT

A. Trail se déroulant en Croatie sur plusieurs jours
B. Element chimique de symbole Er
C. Firme commerciale détestée des Célestes - Choisi
D. Bordure de forêt - propre
E. Cardinal - D'opéra ou d'égoût -
F. Empereur romain - Auxiliaire
G. Ote les branches inutiles - Ancienne planche de bois
H. Registre des sons que peut produire une voix
I. Explosif - Partie du nez
J. Nécessaires après l'effort sportif



PROCHAIN NUMÉRO

JUILLET 2016

Editeurs responsables : P'tilou et Chapi