

CÉLESTE
LE MAG

Numéro 27

Novembre – Décembre 2016

L'INFERNAL DES VOSGES | Bienvenue en enfer

EL CAMINO DE SANTIAGO DE COMPOSTELA| 32 jours – 800 km

L'ULTRA TREPITJA TRAIL | Bienvenue dans les Pyrénées Espagnoles

LES 24H DE LIÈGE | The last

JURASSIC OFF | Le off de Jean-Ro

LES NINGLINSPOTES | Belle découverte

PRÉSENTATION

L'HIVER S'INSTALLE PETIT À PETIT !

LA LUMIÈRE SE FAIT UN PEU PLUS DISCRÈTE ET NOUS INCITE À SORTIR NOS FRONTALES SUR LES CHEMINS.

BREF, C'EST L'HEURE DES CHANGEMENTS … ON VERRA SI TOUT SE PASSERA BIEN ! À L'IMAGE DE CE QUI SE PASSE À L'AUTRE BOUT DE LA TERRE, DANS LA PATRIE DE NOTRE CHER DONALD !

JE NE SAIS PAS SI ON EN RIRA OU PAS ? MAIS ON VERRA BIEN !

TANT QU'ON PUISSE CONTINUER À EXPLORER NOS CHEMINS ET POUVOIR SE RETROUVER POUR SE RÉHYDRATER, C'EST LE PLUS IMPORTANT !

LES FÊTES APPROCHENT TOUT DOUCEMENT …

SOYEZ PRUDENT ☺

CHAPI

SOMMAIRE

NUMÉRO 27 NOVEMBRE - DÉCEMBRE 2016

L'ÉDITO DE MADNESS 04

L'INFERNAL DES VOSGES 05



LE BILLET D'HUMEUR DE PDM 13

LE CHEMIN DE SAINT-JACQUES 14



ULTRA TREPITJA GARROTXA 20



LES RÊVASSERIES DU HOGON 23

LES 24H DE LIEGE 24



GALOPINADES EN TOUT GENRE 28

JURASSIC OFF 30



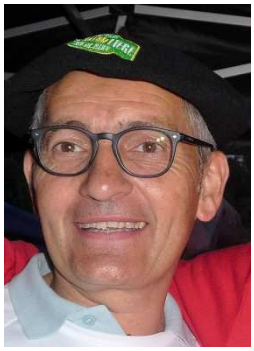
LA MINUTE PHILIOT'SOPHE 33

LES NINGLINSPOTES 34

PASCAL GODEFROID :
UNE CÉLESTE DÉCOUVERTE 36

CÉLESTE GAME 39

L'ÉDITO DE MADNESS



Les températures chutent et les jours raccourcissent. L'été s'en est allé, et avec lui, les 24 heures de Liège. Mais contrairement à la bonne saison, elles ne reviendront pas car Fonfon et ses acolytes ont décidé de jeter le gant. Dommage, car même si ce n'était pas notre « fonds de commerce », cet événement nous laissera de très beaux souvenirs en mémoire.

Ou peut-être renaîtront-elles avec une autre équipe et sous une autre forme ? C'est justement un peu ce qui s'est passé avec le trail de Julémont, qui a évolué et propose maintenant 3 versions kilométriques différentes en lieu et place de feu le Rock and Roll Marathon, qui s'essoufflait un peu.

Un qui ne s'essouffle pas du tout par contre, c'est Galopin, qui a fait la course en tête à l'Infernale des Vosges, confirmant par là sa brillante prestation sur les Bières du Diable.

En marge de ces compétitions officielles, de plus en plus de coureurs éprouvent le besoin de se lancer dans des offs aux 4 coins de Belgique et de France, loin des chronos et de la foule de concurrents s'alignant sur des courses devenues des « pompes à fric ». Comme Jean-Robert et sa bande, qui se sont concoctés dernièrement un petit parcours sympa dans le Jura, ou notre Lulu national, qui s'est offert en septembre une petite balade spirituelle de … 800 km en 33 jours sur les chemins de Saint Jacques de Compostelle.

Allez, dévorez ce magazine et ensuite, chaussez vos baskets, même s'il fait sombre et frisquet. Vous n'en serez que mieux après.

Madness



Le Gecko

Préambule

Cela faisait plus ou moins 1 an que je lorgnais l'annonce de ce trail, pourquoi, je ne le sais pas trop…
200 km et 11000D+, je n'avais pas encore fait et puis les Vosges ce n'est pas trop loin de la maison.
Toujours est-il qu'on n'improvise pas trop ce genre de course… et pourtant.
Tout au long de l'année, j'en parle régulièrement avec Véronique, mais sans plus de conviction. Et surtout, avec une moyenne d'entrainement de 20 km par semaine, cela me parait complètement taré !
Durant les grandes vacances, en famille dans le Queyras, les randonnées s'enchainent et le volume augmente. L'idée d'y participer fait son chemin. De retour de vacances, je me décide enfin à aller courir de plus en plus, j'arrive même à faire des semaines de 70 km, miracle.

Pendant ce temps, Galopin (mon neveu) est inscrit, motivation supplémentaire.
Reste que côté organisation familiale, ce n'est pas évident : une semaine après la rentrée scolaire, abandonner mes 3 petites femmes n'est pas vraiment évident à organiser.
Sur le site de l'Infernal, les traces, roadbooks et barrières horaires sont publiées… Coté inscription : 300 places maximum pour le 200 km, mais il reste encore des places, ce n'est pas l'UTMB.

1 semaine avant le départ, bonne discussion avec Véronique… Tu veux vraiment le faire ? Tu penses arriver au bout ? Comment est-ce que tu comptes t'y rendre ? Voiture, train ? Comment est-ce que tu reviens ? En fait, de très bonnes questions !
Et puis tout s'est enchainé très vite… Inscription le mardi (plus que 13 places disponibles) alors que le départ est vendredi, achat des billets de trains, coups de fil à Galopin pour savoir si je peux profiter de leur logement.
Réservation de la chambre d'hôtel pour Véronique à L'Ermitage (lieu de la base vie 1 et 3).
Préparation minimaliste de mes temps probables de passage grâce à l'estimateur de Mercator.

Et finalement, je me retrouve à bord du TGV qui me mène à Remiremont. Le train passe par Saint Nabord, où j'aperçois le stade Perrey (lieu d'où vont s'élancer des milliers de trailers pour les multiples courses proposées par les organisateurs). Je commence à me conditionner à ce qui m'attend. Première constatation en sortant du train : pffff il fait chaud, plus de 30 °C.
Oliver, Amélie et Arabelle viennent me chercher à la gare et je passe une très agréable fin de journée en leur compagnie. Nous faisons un aller-retour au stade Perrey pour récupérer nos dossards (129 pour moi) et nos 3 méga sacs poubelles (rouge, jaune, vert) qui serviront aux bases de vie. Nous recevons des superbes tongues orange. Comment ça pointure 38, c'est petit ? La charmante dame va en chercher dans le stock des dames, j'ai l'habitude. De retour au gîte, les choses sérieuses commencent : préparation des sacs, bon petit souper et mise au lit le plus tôt possible, pour essayer de dormir le plus possible ; le réveil est prévu à 3h00.

Entre la chaleur de la nuit et les moustiques, choix difficile. Trop chaud je ne dormirai pas, et sans couette, ce sera festin pour les moustiques. Le plus important étant de dormir, je prends l'option 2. Ouf ils ont eu pitié de moi !

Bip Bip, c'est l'heure, on s'habille et nous déjeunons rapidement. Crémage des pieds et autres zones sensibles, dernière vérification du sac avant de partir pour Saint Nabord. Merci Amélie et Arabelle pour nous avoir conduits au milieu de la nuit. Bisous à Arabelle et Amélie que je ne reverrai, dans le meilleur des cas, que dimanche matin.

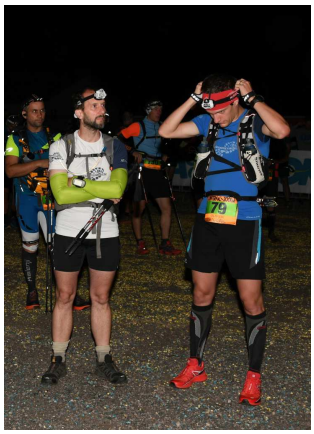


<u>Enfin, la course !</u>

Le stade du Perrey est déjà en ébullition, le speaker est déjà bien chaud, musique à fond et tout ce qu'il faut pour réveiller les 146 trailers (146 ? Bizarre il ne restait plus que 13 places alors qu'ils annonçaient 300 places disponibles ? Sans doute pour forcer la main aux retardataires comme moi…). Nous déposons nos sacs pour les bases de vies et nous nous dirigeons vers le sas d'entrée. Vérification du matériel obligatoire, pas de longues files d'attente, c'est trafic fluide.

Presque 4 heures du matin et la température est déjà de 18°c ; la journée s'annonce chaude, voire caniculaire. Ceux qui me connaissent savent que j'adore ça…

Dans l'arène de départ, dimensionnée pour les autres



courses, on se sent un peu perdus… Et puis tout doucement, tout le monde se dirige vers la sortie. Encore quelques minutes, le speaker annonce les dernières recommandations, le balisage unique… heu unique ? Ah bon ! : rubalise, chaux, panneaux réfléchissants ou petits drapeaux rouges. Une bonne musique, dont les organisateurs de trail ont le secret est diffusée. Le ventre se noue un peu, et je réalise la chance d'être là, de pouvoir participer à ce genre d'épreuve. Un feu d'artifice est tiré (magnifique) pour réveiller tout le monde, les voisins du stade doivent être ravi ☺… et enfin c'est parti.

La petite troupe s'élance au petit trot, sauf quelques-uns qui partent vraiment vite. Surtout ne pas aller trop vite et ne pas se laisser embarquer dans un rythme qui n'est pas le sien. Dès la sortie du stade, j'essaye de repérer du balisage ; je ne vois pas grand-chose. Je suis donc les autres comme un mouton… En plus, on n'est pas sur la trace, ça commence bien. Quelques riverains sont sur leur entrée de porte et nous encouragent, merci le feu d'artifice.

On s'apprête à sortir de Saint Nabord par un petit chemin quand nous sommes arrêtés par les hurlements d'un gars sur un Quad qui nous indique qu'on s'est trompés de chemin et qu'il va nous ramener sur la trace. A notre tour de crier pour essayer d'avertir tous ceux qui sont devant, dont Galopin.

Situation surréaliste : je me retrouve donc dans le groupe de tête ! Ce qui fait bien marrer tous les personnes autour de moi, vu nos performances habituelles. Par contre ceux qui n'ont pas été avertis sont partis pour une belle galère et cela ne va pas les faire rire du tout. Là, il faudra lire le compte-rendu de Galopin[1] ou d'Eric Bonnotte (le vainqueur)[2] pour connaitre leurs mésaventures du départ. Mais en gros, ceux de devant ont suivi le balisage de la course de 12 km prévue le dimanche, et se sont retrouvés à l'arrivée après 1 heure. Ensuite ils ont étés reconduits vers le 10ème kilomètre par l'organisation.

On traverse la Moselle sur une passerelle temporaire (très originale) ; je me fais dépasser par une bonne poignée de coureurs. Et très vite le vif du sujet arrive : première montée, droit dans la pente ; les choses sont claires, on n'est pas là pour une petite promenade du dimanche. On se croirait au Lucioles, chouette ! … Mais est ce que je pourrai faire 10 fois les Lucioles sous la canicule ?

Dans les petits sentiers qui nous même vers le Syndicat (ça ne s'invente pas) commence la remise en ordre de tout le monde, vu que les premiers sont derrières. Certains sont plutôt philosophes de la situation et prennent leur mal en patience pour nous dépasser ; d'autres plus énervés nous dépassent en râlant. Je commence à m'inquiéter pour Galopin, il ne m'a toujours pas re-dépassé et nous avons déjà fait une dizaine de km. Puis enfin, un « salut Le Gecko ». Ouf il

[1] (http://ultra-galopin.blogspot.be/2016/09/infernal-trail-des-vosges-2016-200km.html)

[2] (http://team.fr.raidlight.com/blogs-article/infernal-trail-des-vosges-2016-le-compte-rendu-episode-1.43262/)

est là ! On fait quelques pas ensemble et ensuite il prend le large. Je ne sais pas pourquoi, mais à ce moment, j'ai pensé qu'il terminerait dans les 10 premiers. S'ensuit un enchainement de montées, descentes, mini passages d'escalade, on ne s'embête pas. Le jour se lève et la chaleur monte. Enfin, j'arrive au premier ravito.

Mairie Syndicat (21km - 3:46:14 - Vendredi 07:49:34 - 121ème)

Premier constat : j'ai chaud. Ma poche à eau est déjà presque vide, j'ai quasi bu 2 litres. Je refais le plein, mange ce qui est proposé et prend le temps de lire les premiers SMS et surtout d'en envoyer un à Véronique. A côté de moi, le regard dépité, un gars tâte sa cheville foulée et gonflée… Déjà des premiers abandons.

En route pour Chèvre Roche : montée Chronométrée ! Sur un 200km, je trouve ça plutôt surprenant ? Je me demande si un seul des participants a voulu essayer d'être le meilleur grimpeur.

Chèvre Roche (25km - 4:38:30 – Vendredi 08:41:50 - 114ème)

Splendide, le spectacle est au rendez-vous, je prends le temps d'admirer le paysage ; je suis là aussi pour ça.

Les chemins qui nous mènent au Haut du Tot ne sont pas bien difficiles… et pourtant, j'ai du mal à relancer dans les plats, la chaleur me pèse déjà. Au détour d'une maison, je cours parmi les chamois, marmottes, renards, chouettes, ours polaire, manchots…. Non, je ne suis pas en train de sombrer dans la démence ☺; c'est une magnifique exposition de photos en pleine nature : « L'appel du Loup » de Vincent Munier.

Haut du Tot (30km - 5:29:15 – Vendredi 09:32:35 - 108ème)

Nous sommes accueillis par des Gaulois ! Chouette ambiance, buffet à volonté, on se croirait dans les aventures d'Astérix. Je ne le saurai que bien plus tard, mais c'est ici que je fais la connaissance d'une charmante Gauloise qui fera partie de la suite de mon aventure…

Je prends le temps de soigner une première cloche au talon droit, rien de bien méchant.

De manière pragmatique, il est 9h32, la barrière horaire était à 10h30… Je n'ai pas des heures d'avance mais pas de stress ! Lecture des sms pour entretenir le moral.

C'est à ce stade du périple que ma mémoire commence à avoir ses premières lacunes : pas vraiment de souvenirs des km qui ont suivi… Ah si, le ravito du Col de la Croix des Moinats (45 km). Accueilli par des bénévoles prévenants, je prends un peu de tout sur la table pour manger et aller me poser dans l'herbe un peu plus loin pour une tentative de rafraichissement. Après 15 minutes, je repars ; mais plus moyen de courir sous peine de surchauffe, ce qui signifierait un arrêt immédiat. Je me suis fait une raison, j'ai refait mes calculs : en marchant, une arrivée le dimanche matin en ayant pris le temps de dormir me semble de plus en plus improbable. Mais bon, vivement la nuit, cela devrait être plus frais.

Cornimont (51km - 9:43:49 - Vendredi 13:47:09 - 107ème).

Comme à chaque passage dans un village, j'essaye de repérer les fontaines. Mais rien en vue… J'ai trop chaud, mais je continue. Heureusement, la majorité du parcours est dans les bois, sinon je serais déjà cuit. La sortie de Cornimont se fait par un chemin… comment dire… sans chemin, à travers tout et ce sera souvent comme ça. La température est proche de 30°c, mais je garde mon rythme. Que ce soit en montée, en descente ou à plat, je tourne aux environs des 5 km/h. Ce qui n'est pas trop mal, en marchant ! Au loin, j'aperçois les pistes de ski de la station de Ventron, endroit où se trouve la première base de vie.

Base de Vie de l'Ermitage (57km - 11:27:03 - vendredi 15:13:23 - 81ème).

Premier passage à cette base de vie. Nous sommes accueillis comme des rois. On nous fait passer devant l'accueil de l'hôtel avant de rentrer dans la grande salle du ravito. J'en profite pour vérifier que la chambre de Véronique et des enfants est bien réservée. Ensuite, je rentre dans la fournaise du ravito, où je suis harcelé de bonnes intentions des bénévoles. Je ne pense qu'à une chose, à savoir suivre mon plan : manger, me faire soigner les pieds, me reposer quelques minutes, recharger le sac, prévenir Véronique et repartir. La barrière horaire est à 17h00, il est 15h30 ; j'ai continué à prendre un peu de marge, j'ai donc 'le temps'. Je prends mon assiette de pâtes et ressors prendre le frais. Les bénévoles viennent régulièrement voir si tout va bien ; ils sont incroyables. Je passe ensuite voir la salle de soins, où médecin, podologue et kiné sont présents. J'en profite donc pour faire soigner mes cloches aux talons. Là, en demandant au médecin : « Est-ce que vous pouvez soigner 'mes cloches' ? », j'ai bien cru que j'allais me

faire embarquer en camisole de force pour délire. Mais heureusement, j'ai précisé très vite que j'étais Belge et que ce serait super sympa si on pouvait soigner 'mes ampoules'. Ouf ! S'ensuit une discussion sur les belgicismes. L'Eosine fait toujours un effet génial, mais qu'est-ce que ça brule ! Résultats, 1 cloche sur chaque talon et échauffement sur chaque avant de pied, rien de bien inquiétant. S'ensuit une bonne séance de massage de jambes ; ça fait du bien, même si ce n'était pas vraiment nécessaire. Mais comme le chemin est encore long, mieux vaut en profiter. Je reprends une deuxième assiette de pâtes tout en préparant mon sac. Je mets de la Nok partout là où il faut, et je suis prêt. Je ne sais pas exactement combien de temps je suis resté là, mais il est grand temps de repartir ! Et c'est parti pour une boucle de 86 km, qui nous fera passer par quelques-uns de plus beau sommet des Vosges (Markstein, Le grand Ballon, Rouge Gazon et le Drumont), avant de revenir ici.

Col d'Odoren, je n'oublierai pas le regard de ce trailer à l'arrêt qui n'a vraiment pas l'air bien... Tout est là, dans ce regard dépité ; pas besoin de paroles. Heureusement il n'est pas seul, je continue donc mon chemin. La descente vers Kruth est magnifique ; la forêt est splendide, on se sent en communion avec la nature. Seul le bruit de la route en contrebas nous rappelle la civilisation. Les échauffements en dessous de pieds commencent à s'accentuer : les longues descentes et la température élevée commencent à faire leur travail de sape. De la traversée de Kruth, plus aucuns souvenirs… Par contre, la montée vers le Markstein va m'en laisser et pas des meilleurs… Heureusement, il y a de l'ombre ; mais le soleil pourtant bas sur l'horizon n'améliore pas mon état de surchauffe. Par moment, la montée est vraiment raide, mais rien de comparable à certaines côtes de la première partie qui étaient droit dans la pente. Et là, on nous fait passer dans une prairie ; j'ai comme une hésitation : des vaches... Je ne suis pas un grand fan. A vrai dire, j'ai même la trouille de ces bêtes, depuis que je me suis fait charger lors d'une rando dans le Beaufortain. Mais en plus, il y a un énorme taureau. Bon ! Il semble paisible… Mais tout au long de la traversée de cette prairie, je n'aurais de cesse de regarder les échappatoires possibles au cas où cette petite bébête voudrait faire copain-copain. Sorti de la prairie, je ne me sens pas très bien… Je marche encore quelques centaines de mètres, et puis je suis contraint m'arrêter, m'assoir puis me coucher au milieu du chemin. Stress, hypoglycémie, coup de chaud ou les 3 J'ai sans doute accéléré sans vraiment m'en rendre compte, et bardaf c'est l'embardée. Là pas le choix : je prends un gel, des arachides et un peu tout ce qui se trouve dans mon sac ; et j'essaye également de me refroidir le plus possible. Je préviens Véronique, qui me renvoie aussi vite un sms d'encouragement ; le moral remonte. Le temps passe, le soleil se couche enfin, la luminosité diminue. Plus ou moins 5 trailers me dépassent et prennent des nouvelles (merci les gars). Dans ces cas-là, pas de miracle, mais de la patience… Et puis on repart, lentement mais surement, avec un seul but : arriver au ravito du Markstein sans se griller une deuxième fois. Un des tendons de mon genou gauche commence à me faire mal, ce qui m'inquiète car j'ai déjà dû arrêter un trail céleste à cause de cela. Devant moi, un petit groupe de 4 ou 5. L'obscurité prend le dessus, et pourtant personne n'allume sa frontale. J'en profite pour regarder la voute céleste, c'est tellement beau ! Enfin, le ravito du Markstein est en vue.

Markstein (74km - 16:51:40 - Vendredi 20:55:00 - 107ème)

Je rentre dans la petite salle remplie de bénévoles et trailers qui se reposent, dont un dans sa couverture de survie. Je mange et bois sans trop réfléchir : saucisson, tucs, chips, chocolat, eau pétillante et autres boissons fluo…

Je croise le médecin qui m'avait vu à l'Ermitage et lui demande s'il a de la glace pour mon tendon. Pas de glace, mais une bombe réfrigérante qu'il a été chercher dans sa voiture. Traitement de choc : ça me brule de froid. Mais le résultat est impressionnant : je ne sens plus rien au tendon. Il me rajoute, sans vraiment de conviction, un bande de tape autour du genou pour soutenir. Au mieux, c'est efficace ; au pire, c'est un effet placebo (dixit le doc). La fatigue et surtout le coup de mou que j'ai eu quelques kilomètres avant me poussent à demander si je peux dormir ici. Quelques instants plus tard, je me retrouve dans les toilettes sur un lit de camp. Réveil dans 20 minutes, mais mon sommeil sera interrompu 2 fois par des charmantes dames qui voulaient se soulager et ont été surprises de me trouver là.

Je repars, en passant par le garde-manger, et m'enfonce dans la nuit en direction du Grand Ballon : 7 km de descente et 9 de montée.

La descente est magnifique : la forêt dans la nuit nous fait voir ses splendeurs. Il fait un peu plus frais (tout est relatif) ; je recours un peu, malgré le terrain chaotique. En passant à côté du Lac de la Lauch, je

m'imagine prendre un bain de minuit… mais il est trop tôt. La montée qui suit est interminable. Mes yeux papillonnent et je me couche au milieu du chemin pour une sieste improvisée. Je suis réveillé par des concurrents ; je n'ai aucune idée de la durée de ma pause, mais je me sens mieux. Je repars avec eux. On longe le Lac du Ballon, le ravitaillement du Grand Ballon et sa barrière horaire à 4h00 n'est pas très loin.
Mais là, coup de massue : je vois le ravito, mais contrairement à ce qu'annonçait le roadbook, un signaleur nous indique qu'il faut d'abord faire le tour du Grand Ballon, soit 3 km !!! Le moral dans les chaussettes et les pieds douloureux, je poursuis ma route en ronchonnant. Heureusement, la vue sur l'Alsace est magnifique, et fait un peu oublier cette mauvaise surprise. A nouveau, j'ai les yeux qui se ferment… Le chemin n'étant qu'un amas de caillou ne demandant qu'à malmener une cheville, je m'arrête pour me reposer un peu. Quand je repars, je réaliser que le ravito n'était en fait plus qu'à quelques centaines de mètres…

Le Grand Ballon (89km - 22:39:40 - Samedi 02:42:00 - 102ème)

La bonne surprise, c'est qu'il y a de tout dans ce ravito : à manger, de la place pour dormir, et cerise sur le gâteau, des masseurs et kinés. Je profite de tous ces services. Je vais me poser et demande qu'on me réveille à 3h45, soit 15 minutes avant la barrière horaire. Difficile de dormir ; mais au réveil, je me sens bien. Entre temps, les serre-files sont arrivés. Je me rends compte que je suis quand même un peu limite au niveau timing, mais je ne m'en inquiète pas. Vu les conditions, je n'aurai pas su faire beaucoup mieux de toutes façons. Coté sms, c'est assez calme ; bonne nuit mes suiveurs.
Suivent 9 km de descente vers Saint Amarin. Les échauffements en dessous de mes pieds se sont transformés en cloches, et ça commence à être vraiment douloureux. Et puis, explosion sous mon pied gauche : aie, ça vient de percer ! Arrêt vitesse pour voir l'étendue des dégâts et mettre un morceau de 2nd Skin pour protéger ce qu'on peut. On rentre dans Saint Amarin. En voyant des autres coureurs plus loin devant moi, j'ai failli rater le ravito qui est un peu sur le côté.

Saint Amarin (98km - 25:21:40 - Samedi 05:25:00 - 91ème)

Comme il est 5h25 du matin, c'est assez calme, il n'y a pas grand monde. Les bénévoles sont aux petits soins. Au moment où je repars, les serre-files arrivent. Je papote quelques instant avec eux, ils me rassurent sur les barrières horaires… mais une chose est sure, je suis dernier. A non, un autre coureur entre au ravito !
Entre Saint Amarin et Rouge Gazon, il y a 16 km… Mais je mettrai presque 6 heures pour les parcourir. Globalement, c'est de la montée ; mais en pratique, c'est une succession de montagnes russes. Pourtant, j'en garde un très bon souvenir : la nature est splendide. En plus, je rattrape quelques concurrents, ce qui est bon pour le moral. Certains se réjouissent du jour qui revient, moi je vois surtout le soleil qui revient. On fait connaissance, on discute des courses précédentes, de matos… en fait, des discussions de trailers ! Vers 9h00 du matin, échange de sms avec Véronique pour dire que je continue même si l'issue est incertaine. Elle me répond que, de toute façon, quoi qu'il arrive, elles viennent me rejoindre : Lucile n'a pas laissé le choix. Cela me touche énormément, et mon moral remonte en flèche. Enfin, j'aperçois le lac des Perches, où nous avions fait en famille une belle rando il y a quelques années. D'ici, le Ravito suivant n'est plus bien loin. Une dernière grimpette bien escarpée (content qu'il fasse jour), et enfin la dernière descente pour arriver à la base de vie.

Base de Vie du Rouge Gazon (114km - 31:20:41 - Samedi 11:24:00 - 77ème)

On arrive à 4, super bien accueillis. Malheureusement, le ravito est dans la cave, on aurait pu rêver mieux… mais, ça devient une habitude, tout est prévu pour nous retaper. Je commande mes pâtes ; pendant ce temps, une doctoresse passe me voir pour prendre des nouvelles. Après une discussion sur mon état de surchauffe, elle m'envoie prendre une douche et ensuite me faire soigner les pieds. La douche, c'était vraiment une bonne idée. Par contre, le dessous de mes pieds est dans un état assez pitoyable. La podologue me perce mes ampoules (j'ai fait un effort pour ne pas me tromper ☺) et ensuite met un gel, genre seconde peau et me dit que ce n'est pas nécessaire de mettre des pansements. Je suis assez septique, mais je fais confiance. La doctoresse passe revoir tous ceux qui se font soigner ou masser ; elle est super sympa mais veille au grain. En ce qui me concerne, je reçois son approbation pour continuer. Par contre, elle essaye de convaincre Silvestra de stopper vu l'état de ses genoux. Peine perdue, Silvestra continuera… et terminera 3ème dame. Avant de repartir, je refais le plein pour mon sac, et détail qui (je

ne le sais pas encore) aura son importance plus tard, je prends des batteries chargées pour ma frontale.
Je repars avec Silvestra. Je me sens bien et pars en courant dans la première descente qui est un pierrier. Un peu euphorique, je continue sur un bon rythme. Mais certainement un peu trop rapide… Très vite, je dois me résoudre à nouveau à marcher, même en descente. La frustration est là, mais les paysages, la forêt et l'ambiance, tout me pousse à continuer.

Urbes (118 km - 32:36:40 - Samedi 12:40:00 - 82ème)

Pointage rapide par les bénévoles, et que vois-je ?! Une fontaine, enfin !!! Je plonge ma tête dedans, quel bonheur ☺ A la sortie du village, une deuxième fontaine, c'est le paradis ici !
*Mais après le paradis, l'enfer n'est pas loin : dans la montée vers le Drumont, je n'avance pas bien vite. Il y a bien quelques nuages, mais pas devant ce soleil de m****. J'ai l'impression d'être un escargot sur une terrasse brulante. Je ne sais plus exactement quand, mais je me retrouve en compagnie des serre-files (Stéphane et Christian, accompagnés d'une demoiselle), dont je fais du coup plus ample connaissance. Je suis donc le dernier. Sensation un peu étrange : c'est la première fois que cela m'arrive ! Ils sont super sympa avec moi, pas du tout stressants… et m'encouragent du mieux qu'ils peuvent. On discute, ce qui permet de penser à autres choses et d'avancer dans cette montée qui emprunte une route (donc du macadam : horreur !!). En arrivant à la ferme auberge du Gustiberg, plusieurs trailers sortent avec des boissons rafraîchissantes. Pour moi, ce sera une bonne bière, au plus grand étonnement de mes 2 Saint Bernard. Mais ça fait tellement de bien ☺.*
Arrivé au Ravito du Drumont, je suis toujours largement dans les temps pour la prochaine barrière horaire de l'Ermitage Retour (à 22h30). Je m'informe de la progression de Galopin, il ne devrait plus être loin de l'arrivée : fantastique !
Dans la descente vers Bussang, mon état ne s'est pas amélioré, que du contraire... Je fais une première pause à l'ombre, puis une deuxième plus longue, couché par terre, les bras et jambes en l'air pour essayer de me refroidir le plus possible. Sous le regard interrogatif puis amusé de mes Saint Bernard, je reprends peu à peu du poil de la bête, surtout qu'un nuage a décidé de me venir en aide. Pendant que je continue, mes Saint Bernard débalisent en me suivant tranquillement. Les chemins ne sont pas trop difficiles, sauf une belle petite grimpette droit dans la pente suivie pas un chemin rempli de ronces (Merci à tous mes prédécesseurs de l'avoir débroussaillé !). Bussang, les souvenirs de vacances passées ici il y quelques années me reviennent, je suis en terrain connu. Je reçois un sms qui m'indique que je remonte au classement… En étant dernier, c'est étonnant ? Ou alors, c'est que ça abandonne devant, ce qui me faire craindre le pire pour la suite… Je poursuis mon chemin avec mon escorte ; les discussions se poursuivent et on se laisse distraire : on n'est plus sur la trace. Les serre-files sont embarrassés, mais je suis tout aussi fautif qu'eux. Quelques minutes plus tard, on retrouve le balisage ; la base de vie n'est plus très loin maintenant. Je me réjouis de changer mes salomon Speedcross et de mettre de confortables XTwing. Je sais aussi que je vais bientôt revoir Véronique, Lucile et Louanne ; les émotions se bousculent, mes yeux se brouillent.

Base Vie de l'Ermitage Retour (144km - 38:54:30 - Samedi 18:57:50 - 81ème)

Il est 19h00, j'ai 3h30 avant la barrière horaire. Je suis accueilli en héros par les bénévoles et les serre-files me remotivent à fond pour les 56 derniers km. Je suis un peu ému de les quitter, je commençais à être vraiment bien avec eux ☺.
Je craignais qu'il n'y ait trop de monde, étant donné que les participants du 110km passent ici également, mais ce n'est pas le cas. Je téléphone à Véronique ; et 30 secondes plus tard, mes 3 petites femmes sont à mes côtés. Je reprends ma place à l'extérieur pour manger mes pâtes : il fait décidément toujours trop chaud à l'intérieur. Lucile est curieuse et Louanne un peu étonnée de voir son papa dans cette situation. On s'organise avec Véronique pour qu'elles puissent aller manger pendant que je me fais masser et soigner. Le dessous de mes pieds est maintenant vraiment abimé et bien douloureux. Le médecin fera de son mieux, mais il faudra faire avec comme on dit. Je retourne rejoindre les filles au restaurant… et je retrouve Véronique déconfite. Louanne a joué avec son gsm et boum, plus de gsm ; et Véro ne connais plus le code pin de sa nouvelle SIM… aie ! Elle ne pourra donc plus me suivre cette nuit, et sera bonne pour aller acheter une carte SIM française un dimanche matin… Après cette péripétie, je retourne faire une sieste de 40 minutes pendant qu'elle va mettre les filles au lit. Elles viennent me faire un bisou express dans la salle de repos. Bonne nuit les enfants ! Je me fais réveiller par une bénévole qui me cherche un peu paniquée : elle

pensait que j'étais déjà reparti. Et en effet, il est temps de repartir ! Je vais chercher mon sac de dépose pour recharger mon sac de trail. Et là, coup de théâtre ! Mon sac de dépose vient de se faire embarquer dans une camionnette… La bénévole qui s'est trompée se confond en excuses, mais je ne lui en veux pas. Véronique revient juste à ce moment-là ; heureusement, parce que les choses se bousculent dans ma tête : mes chaussures et chaussettes de rechange, mes pansement, ma bouffe, mes accus pour la Nao… je peux faire une croix dessus ! La nouvelle fait le tour de la salle, et très vite je me retrouve avec une dizaine de personnes autour de moi, dont mes Saint Bernard, à vider leur sac pour me donner tout ce dont j'ai besoin… sauf bien sûr (et pour le plus grand malheur de mes pieds) des chaussures de rechange confortables... Heureusement que j'avais pris des batteries chargées pour ma frontale à la base précédente !!! Je repars avec les encouragements de Véronique. Tout le monde me dit que le plus dur est derrière moi ; je suis donc assez confiant pour la suite. Comme je suis toujours le dernier, je suis accompagné de Delphine (et oui, la charmante Gauloise de Haut le Tot), qui sera ma serre-file pour une bonne partie de la nuit. Après coup, en regardant le classement, j'étais 81ème lors de mon 1er passage à la base de vie, et je suis toujours 81ème après cette boucle de 87km.

En quittant la base vie, nous attaquons la piste noire de Ventron. Delphine devrait être derrière moi, mais c'est visiblement difficile de subir mon rythme... En tout cas, qu'est-ce qu'elle cause ! Cette première difficulté se passe sans soucis. Par contre, la longue descente et les praires en devers qui vont suivre seront un calvaire pour mes pieds. Les montées suivantes sont raides, droit dans la pente et surtout avec des branches et des arbres couchés : pas facile de s'y frayer un chemin, même pour Delphine. Malgré cela, nous rattrapons 3 compagnons de galère : Mathieu, Frank et Olivier (un autre Belge). Du coup, Delphine accompagne tour à tour un de nous quatre en fonction de nos rythmes dans les montées et descentes. Se retrouver à 5 nous renforce et nous motive.

Saulxures (153km - 44:47:40 - Dimanche 00:51:00 - 85ème)

Je ne comprends toujours pas comment je peux être 85ème ici, alors que j'étais 81ème et dernier lors du précédent pointage à l'Ermitage ! Mystère… Bref, le ravito est super, mais je ne m'y attarde pas.

Je repars seul, mais me fait assez rapidement rattraper par les 3 autres. Ces 15 km jusque Reherrey seront interminables. Dans cette forêt épaisse, mes yeux se ferment et je fais une sieste de 20 minutes. Delphine patiente sans broncher. Au réveil, la fatigue est toujours là, mais il faut repartir ; j'ai l'impression de me trainer. Delphine commence aussi à s'impatienter : elle s'inquiète pour les barrières horaires et me (nous) pousse à accélérer… mais rien n'y fera. Quand enfin, dans la nuit, une petite lumière : le Ravito de Reherrey, perdu dans la forêt.

Reherrey (168 km - 49:05:07 - Dimanche 05:08:27 - 80ème)

L'accueil est super, je mange tout ce que je peux pour prendre des forces, et demande s'il y a moyen de dormir… ce qui n'est pas prévu ici. Heureusement à l'étage, de bons petits lits sont là pour nous accueillir. 40 minutes plus tard, j'émerge et je me sens mieux. Objectif : Les Tronches et la dernière barrière horaire de 9h30. En sortant du ravito, j'ai froid, je claque de dents… Quel bonheur !!! Je peux enfin reprendre un rythme plus élevé. Mais bon, après 168 km, 'faut rester réaliste : on ne va pas faire du 15 km/h.

Par la suite, par deux fois, mes yeux papillonnent. Je m'arrête, me pose sur mes bâtons, ferme les yeux, compte jusqu'à 30 et je repars. Je lutte pour ne pas sombrer, m'invente des histoires ou fais des calculs pour garder mon cerveau éveillé. Il est 6h00 du matin, encore un peu de patience avant l'arrivée de la luminosité.

Dans une montée, à l'aube, je rattrape une silhouette portant un t-shirt céleste. Mais dans l'obscurité, je ne reconnais pas celle que je dépasse et les circonstances ne poussent pas au bavardage. Plus tard, elle me rattrapera et nous ferons plus ample connaissance : c'est Moulinette (Qui est participe aux 110 km et un gros chouia). Nous parcourrons par la suite finalement une bonne partie de la fin du voyage ensemble, fantastique !

En attendant, lors d'un passage dans une zone remplie d'arbres couchés sur la trace, j'avance de balisage en balisage… Puis, plus rien : moment de doute. Par où aller ? J'avance un peu au feeling en enjambant les arbres, mais toujours rien… Pourtant, mon gps m'indique que trace n'est pas loin. Je tourne en rond, je m'énerve un peu et enfin je trouve de la rubalise au sol, ouf !

Dans une descente bien raide et franchement scabreuse, je m'aide de mes bâtons. Je glisse et me retrouve par terre… Je m'engueule, mais heureusement, pas de blessures. Plus tard,

j'apprendrai que Moulinette s'est luxée l'épaule au même endroit.

Les Tronches (178 km - 52:12:48 - Dimanche 08:16:08 - 79ème)

Quand j'arrive ici, je sais que plus rien ne pourra m'empêcher d'achever ce trail d'enfer. Honnêtement, j'ai mis beaucoup plus de temps que je ne le pensais dans cette partie en théorie plus facile, mais l'infernal porte bien son nom. Normalement, il ne devrait y avoir ici qu'un ravito… mais il y a aussi des médecins, kinés et autres podologues. Je profite donc de tous ces services, je ne suis plus à quelques minutes près.

Le Peutet (187 km), dernier ravito.

Frank avec qui j'ai passé pas mal de temps arrive quelques minutes après moi, en pleurs : il est au bout du rouleau. Ses pieds le font souffrir. Tout le monde l'encourage pour continuer, même si je sais que pour lui, la fin du parcours sera très difficile. Je repars avec Moulinette. Elle me pousse à relancer sur les plat et je l'encourage dans les montées, c'est super motivant. En plus à 2, les derniers km sont beaucoup plus sympas. J'oublie un peu les douleurs de mes pieds… même si, à chaque pas, j'ai l'impression qu'on m'enfonce des clous dedans. Ces derniers 13 km (et un chouia) ne seront que des montagnes russes avec des passages surprenants (escalades dans des talus, descentes sur les fesses, passages de tunnel, ronces et j'en passe…). Sms à Véronique : arrivée prévue vers 15h00.

Le soleil est là, mais aujourd'hui, il me gêne moins. Régulièrement, nous croisons des bénévoles à qui nous demandons de l'eau pour nous asperger la tête.

Et puis ? Le supplice final ! 196 km, un petit col ; on entend le speaker, on voit l'aire d'arrivée… mais ce n'est pas terminé (il reste même encore 4 km) ! On prend un petit coup au moral, mais on mord sur sa chique.

A 2 km de l'arrivée, Moulinette n'avance plus. Je retourne mon sac et trouve un dernier powergel. Je la 'force' à le prendre. 2 minutes plus tard, l'effet est visible ☺

On se fait rejoindre par quelques coureurs du 30 km, qui nous dépassent et nous encouragent.

Dernière descente et dernière surprise : de la boue bien mouillée sur le chemin ; par cette canicule, on aura tout vu. J'avais gardé mes pieds au sec jusqu'à présent, mais là pas moyen d'y échapper !

A l'entrée de Saint-Nabord, une gentille demoiselle m'interpelle. « Est-ce qu'il y a une dame derrière toi ? Heu… oui oui, elle arrive ! ». Et là, cette charmante demoiselle explose de joie, et saute comme un kangourou. Puis nous accompagne pour le dernier kilomètre : c'est une copine de Moulinette. L'arrivée à Saint Nabord et son stade me fait oublier toutes mes douleurs : je fonce. Derniers regards complices et tape dans la main entre Moulinette et moi : on l'a fait ! J'aperçois Lucile, puis Véronique et Louanne, Olivier, Amélie et Arabelle. Que du bonheur !!

Dernier talus à descendre et je termine en famille, magique. Merci mes amours !

Arrivée (200 km et un chouia - 59:17:18 - Dimanche 15:20:38 - 78ème)

Et après ?

Comme le service est all-in, un photographe nous tire le portait quelques minutes après l'arrivée.



Ensuite, douche, massage et soins des pieds, accompagné de Galopin. En fait, je n'ai jamais été aussi bichonné en 59h ! Pendant ce temps, Christian et Stéphane (mes Saint Bernard) viennent me retrouver et me félicitent ; on en profite pour discuter et refaire la course.

Au moment de repartir, dans la voiture, j'entends des applaudissements et des sirènes. C'est Frank qui arrive enfin ! Il aura mis 2h20 de plus que nous pour faire les 13 derniers km. J'aurai voulu être là, mais il était grand temps de rentrer en Belgique. Les vidéos et photos de son arrivée me donnent des frissons et m'émeuvent, il aura été au bout de lui-même pour en finir… Chapeau !

Nous voici arrivés à la fin de cette aventure… Il me reste à tous vous remercier pour les sms, et les mails de soutien. Et un merci particulier à Mercator et Marcassou pour les batteries supplémentaires de la Nao : j'en ai eu bien besoin pendant mes deux nuits sur les chemins !

Merci également à tous les organisateurs de cette course fantastique, ainsi qu'aux bénévoles.
Et un tout grand merci aux serre-files qui m'ont accompagné, Christian, Stéphane et Delphine.

LE BILLET D'HUMEUR

... DE PDM



Une main peut en cacher une autre

Lors d'une soirée à peine arrosée, j'en ai choqué plus d'un...

Je rappelais à la tablée qu'il y a une bonne quinzaine d'année, un homme que j'admirais m'accueillis dans son groupe en me faisant la bise... J'avais pris ça pour un signe d'affection, d'amitié, de mutuelle reconnaissance... merci Maiden...

Je me suis donc mis à embrasser mes amis, à part un ou l'autre que l'on pourrait prendre pour des vieux jeux ou des réfractaires à notre société tellement novatrice qui préféraient maintenir avec moi une certaine distance ;-)

Au fil du temps, je me suis mis à embrasser mes copains puis j'ai commencé à me faire embrasser par des connaissances... Aujourd'hui, mon patron me fait la bise... Je croyais que les gars du sud étaient épargnés car plus virils... quelle ne fut pas ma surprise lorsque la semaine dernière, dans le sud de l'Italie, je vis dans la rue des gars à la virilité bien mise en évidence dans leur beau costume cravate se faire la double bise (en suisse, c'est trois...)

Pfff, comment, dans cet acte de politesse, refaire passer un courant témoignant de mon affection au gens que je côtoie... J'arrivais avant à moduler ma poignée de main, à la rendre douce, virile, amicale, indifférente, condescendante ou émue... mais peut-être était-ce par l'action de mon autre main... Une tape sur l'épaule, une caresse dans le dos, une accolade bien serrée...

J'en ai choqué plus d'un lors de cette soirée en leur proposant de revenir à cet acte manuel... mais à l'usage, pas possible, c'est irrévérencieux, inamical, irrespectueux...

Allez je continuerai à vous embrasser mais méfiez vous de la main qui dort ☺

LE CHEMIN DE SAINT-JACQUES DE COMPOSTELLE
(EL CAMINO DE SANTIAGO DE COMPOSTELA)

Jean-Ro avait ouvert la voie (voir mag 14) sur le chemin de Saint-Jacques.
Il s'était arrêté à Saint-Jean-Pied-de-Port.
Et c'est à partir de cet endroit « mythique » que notre cher Lulu (Lucien Schoefs) a décidé de se lancer dans un périple de 32 jours et un peu plus de 800 kms !!!

Voici son compte rendu de ce beau voyage :

Tout d'abord quelques chiffres : départ le 04 septembre à 09H00 de Saint-Jean-Pied-de-Port et arrivée le 05 octobre à 11H30 à Saint-Jacques de Compostelle pour un périple de 800 Km. Etape la plus longue 34,5 Km et la plus courte 14,6 Km. La première étape fut la plus dure car passer les Pyrénées sous un soleil de plomb (36°C) n'a pas été une partie de plaisir. Il faut dire que je suis parti « la fleur au fusil » mais j'ai vite déchanté surtout que mon problème de dos s'est rappelé à mon bon souvenir et, cela, les deux premiers jours. Après plus aucun problème physique si ce n'est une ou deux ampoules aux talons vite oubliées. Sur les 32 jours de marche, seules 3 heures de petite pluie fine en fin de matinée.

En préambule à mon CR voici ma journée-type de pèlerin sur le chemin de Santiago : dormant en auberge (albergue) dans des dortoirs allant d'une douzaine à une bonne soixantaine de lits je suis réveillé aux alentours de 05H30 le matin par des sonneries de réveil, des allées et venues vers les toilettes, des froissements de sachets plastiques, des tirettes que l'on descend et/ou remonte (en un mot on refait son sac à dos). C'est ainsi que je quitte l'auberge vers 06H15 pour une étape d'environ 7h de marche, le petit-déjeuner peut se prendre à l'auberge ou en cours de route dans un des bars situés le long du chemin. J'avais morcelé mon périple en étapes de +/- 25 Km sachant que je devais avoir une auberge en fin de journée mais c'était sans compter sur le profil, je n'ai donc plus compté en Km mais en heures. De plus, au début, c'était « la course au lit » il ne fallait pas traîner pour trouver une auberge qui n'affichait pas complet.
Après avoir pris possession de son lit et placé un sur-matelas et un sur-traversin fournis par l'aubergiste (pas de problème de punaises de lit !) c'est l'heure de la douche et de faire sa petite lessive à la main.
Puis, je fais une petite sieste récupératrice et ensuite un peu de tourisme lorsque l'endroit s'y prête. Le diner et le souper se prennent soit à l'auberge soit à l'extérieur. Il y a des auberges avec cuisine où l'on peut faire sa popote maison. A l'extérieur le menu du jour (entrée, plat, dessert, eau/vin et pain) coûte 10 EUR. Après le souper, une promenade digestive et je me couche au plus tard à 21H00.



<u>04 septembre</u> ==➔ Roncesvalles 26,9 Km
Il est 09H00 ce dimanche matin, ma Credencial dûment tamponnée je pars confiant pour une montée continue de 6 heures sous un soleil de plomb. La credencial est le passeport du pèlerin permettant l'accès à l'auberge (pas de credential, pas d'hébergement). Dans l'après-midi je fais la connaissance de quelques jeunes « chahutant » à une fontaine. On fait un bout de chemin ensemble en faisant l'élastique et lors d'une halte avant la descente vers Roncesvalles on se regroupe. Les 500 derniers mètres furent pénibles car mon dos me faisait souffrir. Une jeune lituanienne m'a donné la main pour monter les escaliers vers la collégiale. Le gîte étant complet on nous a dirigé vers des containers (dortoir de 4 lits superposés).



<u>05 septembre</u> ==➔ Larrasoana 28,5 Km
J'ai quitté Roncesvalles en compagnie d'une espagnole faisant le Chemin avec son grand fils. Au bout d'une bonne heure de route, sur un site de pique-nique j'ai retrouvé mes compagnons de hier qui m'ont bien gentiment invité à partager leur déjeuner. Je resterai avec eux une dizaine de jours malgré le problème de langue car je suis le seul à parler français. Il y a 2 Australiens (Robert et Kynesha), 1 Autrichienne (Karin), 3 Américaines (Angela, Christy et Summer), 2 Lituaniens (Justas et Kristina), 1 Espagnole (Elena) et 1 Allemande (Karolin), tous des jeunes. Encore une fois tout est complet dans le village mais nous avons trouvé un hangar et nous installons notre sac de couchage à même le béton, nous avons bien dormi !

<u>06 septembre</u> ==➔ Cizur Minor 20,0 Km
Etape assez difficile pour moi car après un répit hier mon dos s'est rappelé à mon bon souvenir. Ce sera la dernière fois. Je mets mon sac sur le ventre et c'est un peu plus facile. Je suis bien intégré dans l'équipe et, problème de communication sans doute, on m'appelle Julian. On traverse Pampelune et l'on s'arrête dans une auberge 5 Km plus loin. Souper dans un resto où l'on fait plus ample connaissance et je prends nom, pays et adresse mail.

<u>07 septembre</u> ==➔ Puenta la Reina 20,7 Km
Lever à 05H30, départ à 06H00 dans le noir. Après une forte montée l'équipe s'est disloquée. Je suis parti avec Robert et Justas. Nous avons attendu environ 2 heures pour que le groupe se reforme et avons appris qu'à l'étape suivante c'était complet. Donc arrêt à Puenta la Reina et peu de temps après l'auberge de 100 lits était complète. Bonne nouvelle je n'ai plus eu mal au dos mais par contre mes pieds commencent à s'échauffer.

<u>08 septembre</u> ==➔ Estella 23,0 Km
Départ à 07H15, même trio devant que hier. Il fera moins chaud aujourd'hui, on annonce 22°C. Etape sans histoire si ce n'est que nous avons dû stopper plus tôt car, problème récurrent, c'est complet plus loin.

<u>09 septembre</u> ==➔ Los Arcos 22,4 Km
Après environ 5 Km, après une montée, nous découvrons une fontaine à vin. Justas s'est empressé de remplir sa gourde. Journée un peu difficile car j'ai eu un coup de moins bien sur les 10 derniers KM sur une portion légèrement vallonnée et à découvert sur de la caillasse. Emploi du temps à l'arrivée de l'étape : lessive à la main du linge (chaussettes, caleçon et tee-shirt) et séchage à l'extérieur. Le souper c'est selon : resto ou petite préparation en cuisine.

<u>10 septembre</u> ==➔ Lo Grono 28,0 Km
Départ à 06H15 avec Robert, nous avons bien marché car nous sommes arrivés vers 12H15. Sur le trajet nous avons vu passer les coureurs du Tour d'Espagne. Sur la place de la vieille ville il y avait un chapiteau avec orchestre et danses folkloriques. Diner à six vers 15H00, au menu paella, cordon bleu et glace au chocolat pour 11 EUR.

<u>11 septembre</u> ==➔ Najera 29,5 Km
Je pars vers 07H00 en compagnie de Karin, Angela, Christy et Summer. Traversée de la ville puis tracé dans les vignes sous un soleil de plomb. Eléna et Karolin nous ont quitté (obligation professionnelle ?, études ?). C'est un peu la routine : chemin souvent droit sur de la caillasse avec de temps en temps quelques montées assez raides.

<u>12 septembre</u> ==➔ Santo Domingo de la Calzada 22,3 Km. Départ comme d'habitude vers 07H00, arrivée vers 13H00. Dortoir de 6 lits presque l'un sur l'autre. Visite de la cathédrale avec la légende du coq (que je raconterai ultérieurement) et en effet dès la porte franchie on entend les cris du coq. Rendez-vous 19/20H pour le souper. En attendant je vais soigner mes pieds.

<u>13 septembre</u> ==➔ Belorado 25,5 Km
Etape monotone, Kristina repart sans sac et Summer

prend le bus. Il fait moins chaud, on annonce même de la pluie qui n'est pas venue. Douche, pas de lessive et repos sur le lit. Il est 18H00, je fais le point. Je suis un peu en retard sur mon planning. On verra dans 2-3 jours si je reste avec le groupe.

<u>14 septembre</u> ==➔ Agès 28,1 Km
Parti à 07H00 dans le froid et le moral dans les chaussettes, la famille me manque. Mais au fur et à mesure que le jour se lève le moral revient doucement. Le paysage est plus beau, on traverse des bois de chênes et de pins. Je prends un peu d'avance sur mes 2 compagnes (Angela et Christy) mais au regroupement elles m'annoncent que les autres ont pris le bus pour un jour de repos à Burgos. Je suis fatigué et décide d'arrêter à la prochaine auberge tandis qu'elles continuent. Je ne les verrai plus de même que Robert et Justas et les autres, le groupe s'est disloqué. Après la douche je me suis reposé. Place au menu du pèlerin à l'auberge où je fais connaissance d'un couple français.

<u>15 septembre</u> ==➔ Burgos 24,7 Km
Je suis parti tôt, 06H15, il fait très froid et pour la première fois je mets mon Kway sur mon polar. Après 2,5 Km de route, montée d'un col dans des gros cailloux et au sommet bien dégagé un vent terrible souffle, je suis seul sur le chemin. Descente douce vers Burgos où l'on entre par un beau parc rempli de promeneurs et de joggeurs. Arrivée à l'auberge municipale près de la cathédrale. Il y a déjà quelques sacs et je place le mien dans la file. Ensuite comme d'habitude installation, douche, visite, téléphone à mon épouse, repas. Je retrouve mon couple de Français.





<u>16 septembre</u> ==➔ Sambol 26,3 Km
Le moral est remonté. J'ai vu quelques Français avec qui j'ai pu dialoguer dont un qui m'a assuré que je pourrai être à Santiago dans les délais (mon avion est réservé pour le samedi 08 octobre). Aujourd'hui je suis 6 Km en avance de ce qui était prévu alors qu'un moment j'avais un jour de retard. Repos dans une petite auberge hors du chemin. Repas convivial à 12 autour d'une grande table ronde. Au menu salade, paella et flan pour 7,00 EUR. Je vais essayer de mettre un coup demain mais j'ai déjà bien avancé aujourd'hui.

<u>17 septembre</u> ==➔ Boedella del Camino 33,8 Km
Départ à 05H45 sous la pleine lune et un temps plus clément que ces deux derniers jours. J'ai bien avancé sous un petit soleil et le moral est bon même si je pense à la visite de mon épouse à l'hôpital (scanner). J'ai pu faire ma petite lessive, me changer (et me raser après trois jours sans). Souper à l'auberge grosse soupe, salade, carbonnades flamandes, glace.

<u>18 septembre</u> ==➔ Carrion de los Condes 25,4 Km
Départ habituel vers 06H00 mais j'ai galéré une bonne vingtaine de minutes avant de trouver le bon chemin à la sortie du village. Temps comme hier mais tracé pas extraordinaire car un bon morceau le long d'une nationale. Bonne nouvelle j'ai rattrapé mon retard, je suis juste à l'endroit prévu pour ce jour (chez les petites sœurs). J'ai passé l'après-midi avec deux Québécois. Souper dans un camping proche de l'auberge.

19 septembre ==➔ Moratinos 29,3 Km
Départ à 05H30. C'est moi qui ai poussé le verrou de la barrière. Pendant 3H30 je suis seul sur un long chemin interminable sans rencontrer de maison ni âme qui vive. Je commence sérieusement à m'inquiéter lorsque je vois enfin des flèches jaunes. Dans une auberge, je déjeune d'une tartiflette et d'un café. J'arrive à 11H00 à mon point de chute prévu. Trop tôt, je pousse jusqu'au village suivant (3 Km de gagnés sur le planning). Après-midi du pèlerin : douche, rasage, lessive et repos. Nous sommes 9 à souper à l'auberge : spécialités italiennes.



20 septembre ==➔ El Burgo Ranero 29,1 Km
Après une bonne heure de route j'ai raté dans le noir une bifurcation. Résultat : 2 heures de jardinage avant de retrouver la bonne voie. Au village prévu pour l'étape plus de places. J'ai dû parcourir 8 Km supplémentaires pour trouver un lit. J'ai pensé un moment dormir à la belle étoile. Mauvaise journée, à oublier au plus vite !

21 septembre ==➔ Puenta Vilarente 25,6 Km
Marcher pendant 6 heures le long d'une nationale légèrement en contrebas. Etape très monotone heureusement qu'à l'auberge la dame parle français. Souper à 9 (pas les mêmes) avec la salade traditionnelle, du porc et un yaourt.

22 septembre ==➔ Villar de Mazarife 34,5 Km
J'appréhendais la traversée de Léon car j'avais eu une expérience malheureuse avec celles de Pampelune et Burgos mais cela s'est passé sans problème. J'ai bien marché, je suis 14 Km en avance sur mes prévisions. Souper dans un bar : macaroni sauce tomate, Cornetto et café.

23 septembre ==➔ Astorga 30,6 Km
Etape sans histoire, après 2 heures de marche on a enfin quitté la route pour retrouver le traditionnel chemin du pèlerin c'est-à-dire relativement droit sur de la caillasse et/ou des rochers avec de petites montées. J'ai un jour d'avance sur mon planning !

24 septembre ==➔ Foncebadon 26,4 Km
Parti à 06H00 pour une étape sans histoire, plus belle car moins d'asphalte et l'on retrouve le bon vieux chemin et les arbres mais la dernière partie était dure car montée abrupte sur de gros cailloux. Souper à l'auberge avec trois Australiens dont un de 83 ans ainsi qu'une allemande.

25 septembre ==➔ Molinaseca 21,4 Km
Journée à marquer d'une pierre noire. D'abord départ dans la brume et le vent. Bientôt le mal au dos revient mais aussi les cuisses commencent à être douloureuses. Pas de chance nous sommes dimanche et la pharmacie est fermée. Descente infernale dans les rochers, de plus l'auberge est à la sortie du village mais à l'entrée de celui-ci je me laisse plus ou moins doucement glisser à terre et je m'accorde quelques minutes pour récupérer et traverser le village dignement. Souper à l'auberge, en compagnie d'un Anglais et de trois Australiens, d'une paella géante précédée comme d'habitude d'une salade.



26 septembre ==➔ Cacabelos 23,3 Km
Après un bon petit-déjeuner à l'auberge étape plus

plate que hier, le dos et les cuisses me laissent tranquille mais je vais quand même dans une pharmacie où je m'explique tant bien que mal pour acheter une crème anti-inflammatoire pour les muscles. C'est parfait, je suis bien.

<u>27 septembre</u> ==➔ Ambasmestas 23,9 Km
Malgré une nuit avec deux forts ronfleurs (je suis dans une petite chambre de deux lits superposés et si je tends le bras je touche mon voisin) j'ai bien avancé malgré une petite dérive. Le chemin est assez plat et j'ai de nouveau un jour d'avance. Attention, demain un col. Je partage le dortoir de 14 places avec un Allemand, nous nous sommes installés chacun dans un coin. Nous souperons et déjeunerons demain avec nos aubergistes, j'en garde un excellent souvenir. Nuit paisible sans un ronflement.

<u>28 septembre</u> ==➔ Triacastela 32,5 Km
Après un petit-déjeuner digne d'un hôtel, départ à 07H30. J'ai loupé le nom des villages inscrits sur ma feuille de route (feuille de route que j'établis la veille) ce qui fait que je suis 9 Km en avance sur le planning du jour. Diner au resto et souper « maison » à l'auberge avec un Anglais et un Français.

<u>29 septembre</u> ==➔ Sarria 19,5 Km
Après un lever plus tardif en route pour une journée pareille à celle de hier c'est-à-dire passer des hameaux sans m'en apercevoir (il n'y a pas toujours de plaque indicatrice). Je me suis retrouvé à Sarria ce qui est plus loin que prévu. Rencontré-enfin- un Belge de la région de Waterloo, Roberto. Nous avons copiné et soupé ensemble à l'auberge. Il partira tôt demain mais je le reverrai plus tard et notamment à Santiago.

<u>30 septembre</u> ==➔ Portomarin 22,6 Km
Après un déjeuner petits pains fromage/saucisson et yaourt j'ai quitté l'auberge pour une courte étape. Courte que je croyais. Je rattrape Roberto et ensemble nous faisons la route devisant de tout et de rien. Je m'étais fixé un village pour mon arrêt quotidien mais nous ne l'avons pas vu. Voilà le troisième jour que je vais plus loin que prévu (ici 9 Km). Roberto me quitte car il a décidé d'avancer encore un peu. Diner en ville et souper maison à l'auberge.

<u>01 octobre</u> ==➔ Palas de Rei 25,1 Km
Sortie de Portomarin par une longue montée. Le temps est couvert mais le tracé est beau dans la campagne et la pinède. A l'endroit fixé pour l'arrêt du jour l'auberge étant complète j'ai dû continuer sur 9 Km. Je fais mes petites emplettes au supermarché du coin et diné et soupé à l'auberge.

<u>02 octobre</u> ==➔ Melide 15,9 Km
Il est 07H30 lorsque je quitte l'auberge, il fait frais et j'endosse le Kway. Beau parcours avec un peu plus de monde mais pas tant qu'annoncé dans les brochures dès que l'on atteint les derniers 100 Km. Arrivé à Melide vers 11H30. Trouver l'auberge n'a pas été facile car la ville est grande et de plus c'est le marché. Et encore une paella pour le souper, j'en aurais mangé de toutes sortes, des moyennes en entrée, des grandes en plat principal et même des végétariennes.



<u>03 octobre</u> ==➔ Arzua 14,6 Km
La journée ne démarre pas bien. Je me suis levé avec la tête qui tourne et malgré un bon petit-déjeuner cela m'est resté jusqu'au milieu de la matinée. Dommage car le trajet était beau. Arrivée à l'étape vers 11H00. Diner d'un croque-monsieur. Je ne suis plus qu'à une quarantaine de Km de Santiago.

<u>04 octobre</u> ==➔ Pedrouza 18,9 Km
Après un petit-déjeuner classique, je quitte Arzua peu après 07H30 et je m'aperçois, grâce à un panneau sur le chemin, qu'il me reste 38 Km pour Santagio. Je décide de les faire en deux étapes. Très beau parcours dans les bois mais vers 10H30 une petite pluie fine ne m'a plus quitté jusqu'à l'étape. L'après-midi elle avait cessé. La dame de l'auberge m'a réservé 2 nuits dans une auberge de Santiago à 2 minutes à peine de la cathédrale mais aussi un hôtel recommandé par un ami qui y était passé deux mois plus tôt lors de son périple à vélo. Mais pas de chance l'hôtel est complet. Mon avion ne décollant que le 08 je dois passer 3 nuits à Santiago.

<u>05 octobre</u> ==➔ Santiago 21,9 Km
Départ à 06H30 pour l'ultime étape qui me conduira au terme de mon pèlerinage. L'arrivée m'a un peu déçu : pas de vue sur la cathédrale depuis la colline de Montjoie car on travaille sur les escaliers menant au monument et, pire, la cathédrale est sous échafaudages pour rénovation. Conséquence pas d'accès aux escaliers et à la porte monumentale, je n'ai pu mettre ma main dans le trumeau. Par contre, par une porte latérale et en faisant la queue, j'ai entouré le dos de Saint-Jacques de mes bras et posé mon front sur sa tête comme le veut la tradition.

Je suis arrivé le mercredi à 11H30 et je suis reparti le samedi en début d'après-midi pour l'aéroport. Le jeudi je suis allé, en bus, au Cap Finistère (Fisterra) là où, selon la légende, Saint-Jacques aurait débarqué pour christianiser l'Europe. J'y ai retrouvé Roberto que je rencontrerai une dernière fois la veille de mon départ. Le vendredi à midi j'ai assisté à la messe des pèlerins, en espagnol mais tout qui pratique sait suivre.

A la fin de celle-ci c'est le cérémonial du fameux Botafumeiro attendu par toute la foule devant le chœur submergé d'ors baroques. Un encensoir géant, en argent, que huit hommes balancent, à l'origine destiné à purifier les lieux. Le reste du temps j'ai joué les touristes : dans les petites rues de la vieille ville ce ne sont que des magasins de souvenirs, des cafés et restaurants. Il me restait la nuit du vendredi au samedi à passer mais dans les quatre hôtels que j'ai fait on m'a répondu que c'était complet.
Je me suis donc rabattu sur mon auberge et j'ai demandé si je pouvais passer une nuit supplémentaire. On m'a trouvé un petit coin bien tranquille tout au bout du dortoir.
Sur le chemin j'ai rencontré des gens de tous les continents (sauf l'Afrique), des jeunes, des moins jeunes, des gros, des maigres, des gros sacs, des petits sacs, des sans-sacs, beaucoup de Brésiliens, Espagnols, Américains, Asiatiques, peu de Français et encore moins de Belges, des cyclistes, une chienne accompagnant ses maîtres allemands et même un âne.
Je suis un peu déçu car maintenant le chemin perd son âme de pèlerinage et devient touristique et commercial.
En effet, on peut faire porter son sac d'étape en étape, prendre le bus et même le taxi (j'en ai vu qui le faisait) et dormir à l'hôtel. A l'entrée de villages importants il y a des panneaux publicitaires pour des auberges, des hôtels et des taxis. Ne pratiquant que le français j'ai eu des moments où j'aurais voulu dialoguer plus avec mes compagnons si ce n'est avec les mains et quelques mots d'anglais.
Voici quelques photos qui illustrent mon récit, elles sont divisées en trois chapitres : la journée du pèlerin, les rencontres et le « tourisme ».

Lulu



ULTRA TREPITJA GARROTXA : *110KM/5300 D+*



Droopy à l'heure

22 octobre dans le petit village de Oix, une centaine de coureurs se lançaient à l'assaut de l'Ultra Trepitja Trail. 110 kilomètres et 5300 mètres de dénivelé positif dans un paysage magnifique, à moins d'une heure de Gérone.

La région de la "Haute Garrotxa" jouxte la frontière française dans les Pyrénées Orientales. Un paysage spectaculaire dont les forêts de chênes verts et rouvres surplombent les vignobles de l'Alt Empordà. Les "garrotxes" en catalan désignent des terres arides et hostiles : bref, tout ce qu'il faut pour un trail non loin du Puigmal, culminant à plus de 2900 mètres.

Après une PTL pas vraiment inoubliable j'avais envie de chercher des réponses à mes questions par rapport à notre magnifique sport. Et c'est en Catalogne que j'ai découvert la montagne quand j'étais gamin. Mes grands-parents y partaient tous les étés... et puis, du Canigou au Mont Perdu, il n'y avait qu'un saut que j'ai franchi quelques années plus tard en grimpant pour la première fois à un des plus hauts sommets des Pyrénées (3355m).

Un doute sur le trail

Depuis trois ans, j'ai le sentiment qu'avant chaque trail le stress l'emporte, alors qu'avant je me réjouissais à chaque nouveau départ d'entamer une nouvelle aventure, sans me soucier d'un autre matériel que mes jambes (bon parfois, la tête c'est pas mal non plus). Au début je vivais mes trails comme autant d'expériences uniques. J'étais chaque fois dépaysé et comblé.

On le sait tous, à chaque course correspond un rythme que l'on cherche ; un rythme qu'on accepte quelle que soit la distance et qui est peut-être la clé de la joie que nous partageons avec les autres.

Mais ce sport devient de plus en plus difficile et l'âge que l'on prend, chaque année un peu plus, n'y est pour rien. Le nombre de participants au départ de chaque trail explose et modifie nos ressentis et nos réactions physiques ou mentales. Le concept de performance à tout prix s'impose de plus en plus. Le marketing pourris les organisations et beaucoup de coureurs se sentent obligés de courir pour une marque ou une grosse boutique de trail-running dans l'espoir peut-être de monter sur le podium afin de pouvoir satisfaire le sponsor.

Or le trail est une affaire entre soi et soi et entre soi et les copains. C'est lui qui m'a appris à me découvrir comme je suis, avec mes qualités et mes défauts. C'est le trail qui m'a appris à avoir confiance en moi quand la vie nous fait traverser des passages à vide.

Le stress avant le départ

Mais revenons en Catalogne. L'organisation avait failli me décourager avant de commencer. Deux semaines avant le départ, un mail me signale que mon certificat médical n'est pas valide : il ne correspond pas au modèle officiel de la fédération d'escalade et d'alpinisme de Catalogne. Encore une réglementation administrative supplémentaire ! Dans l'avion je me disais qu'on allait tomber sur une organisation stressante, réglementée, tout ce que j'essaie de fuir pour le moment. En plus ce trail fait partie du

championnat catalan d'Ultra trail. Bienvenue dans le monde des élites de l'extrême.

Arrivés à Oix, avec Mélanie on cherche l'endroit pour retirer les dossards… et on repart pour un tour à trente kilomètres de là, à Olot, capitale du coin avec ses trente mille habitants. Village Trail en vue ? Ouf, rien de tout cela n'apparaissait ici finalement dans une ambiance conviviale avant le briefing. Mais le briefing se fait uniquement en Catalan. J'avais pourtant des questions pratiques concernant le matériel obligatoire…

Au moins, on était à l'abri du marketing et les bénévoles étaient sympa. Pour le matos, pas de contraintes démesurées : il fallait une frontale, des piles de rechange et un imperméable. Pour le reste, on était assez grands pour prendre nos responsabilités.

Au final, j'en garde le souvenir d'un trail à l'allure familiale et rassurante. Histoire d'aborder l'épreuve sereinement, dans la joie et la convivialité et de passer aussi le weekend en amoureux, de découvrir la gastronomie locale avec ses vins de l'Ampurdan. Tout est bien qui finit bien… encore fallait-il finir… mais ça c'est une autre histoire !

La course en elle-même

Pour commencer je m'étais trompé sur l'heure du



départ. Je pensais qu'on démarrerait à six heures au plus tard et pas à huit heures pour un ultra, d'autant plus que les premiers de l'année précédente étaient arrivés après quatorze heures de course. Mais du coup j'étais serein et largement dans les temps. Au départ une centaine de coureurs, pas plus. Et je démarre doucement, plein de prudence et d'application. Après dix kilomètres je trouve mon rythme et j'accompagne un groupe de cinq coureurs… on a fait la causette pendant trente kilomètres ! C'est rassurant de pouvoir pratiquer un sport sans rivalité et savoir que les seuls sauvages dans le coin sont des paysages et non des concurrents !
Notre sport, n'est donc pas si mort que cela, en tout cas pas partout, il reste des petits villages gaulois et catalans qui résistent à l'envahisseur ! Mélanie m'attendait au quarante et unième kilomètre dans un petit village moyenâgeux. Bon début avec un peu plus de quatre heures pour 1800m D+.

Apparemment, j'étais troisième et Mélanie inquiète pour moi, me propose de ralentir. Elle avait raison, mon objectif était de trouver de bonnes sensations tout au long du parcours et je savais qu'après Beget, les difficultés allaient commencer. Je réduis la cadence en cherchant une allure qui me convenait. Ce jour-là, on annonçait de la pluie l'après-midi et jusqu'à présent, les premiers kilomètres étaient roulants, avec très peu de passages techniques.



Village de Beget

Sur le profil, la suite s'annonçait plus difficile jusqu'au premier sommet à 1600 mètres. La difficulté n'est apparue que dans la descente. Le parcours devenait très sauvage ; l'organisateur avait cherché volontairement la difficulté, un peu comme en Belgique, sauf qu'ici on était tout de même dans les

Pyrénées. Les quelques passages délicats glissants et techniques (chênes, et échelles …Etc.) rajoutaient un peu de piment à l'épreuve.





Jusque-là, pas de difficultés majeures

Le vent et la pluie n'arrangeaient rien. Il fallait presque autant de temps pour la descente que pour les montées. De gros cailloux aux arrêtes tranchantes obstruaient les sentiers. J'étais surpris mais je prends du bon temps, je sympathise avec les organisateurs aux ravitaillements. Ensuite je suis resté seul jusqu'au septante-cinquième kilomètre - 4100 m D+. Dix heures de course et à mon grand étonnement j'étais cinquième. Il commençait à pleuvoir. La nuit allait tomber. Je décide d'arrêter l'épreuve là où Mélanie m'avait rejoint en profitant d'un bon plat de pâte et remerciant l'organisation pour l'épreuve. Je n'ai pas fini le trail pour des raisons de planning, mais les sensations étaient aux rendez-vous et le trail était magnifique.



Au km 75, bien

Au final, j'en garde le souvenir d'un trail à l'allure familiale et rassurante. Un trail abordé plus sereinement que d'habitude, dans la joie et la convivialité. Le temps aussi de passer aussi le week-end en amoureux, de découvrir la gastronomie locale avec ses vins de l'Ampurdan à Gérone dès le samedi soir après le trail.

Vivement l'édition 2017, histoire de bien préparer les certificats, connaître le planning et terminer l'épreuve.

DROOPY

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 !

Pour la première fois, un Africain a remporté les 4 Cimes du Pays de Herve. Une course qui cumule les jolis paysages mais souffre un peu des temps nouveaux. Malgré son côté bucolique, elle a du mal à supporter la comparaison avec les trails, bien plus à la mode, le parcours se déroulant à 99 % sur de l'asphalte.

Il n'empêche, sous l'oeil bienveillant des caméras de Télévesdre, elle garde toute son aura. Tant mieux. Il en faut pour tous les goûts...

Notez que tout le monde n'est pas de l'avis qu'il faut aussi un peu de tout pour faire un joli monde. Entendu dans la bouche d'un entraîneur du coin: "Si les zwart viennent gagner ici, où va-t-on ?" Ben oui, faudrait peut-être leur faire payer une taxe à la participation...même si les organisateurs tiennent le pari d'une course gratuite depuis plus de 30 ans ? Faudrait peut-être les empêcher de prendre une barquette vers le vieux continent pour venir confronter leurs rêves aux ambitions de quelques entraîneurs véreux ? Pour être sûr que ce soit un gars du coin qui l'emporte,...et Dieu sait si on les respecte, faudrait peut-être interdire aux Flamands et aux Hollandais de venir humer un autre parfum que celui de la mer du Nord ?

Le pote africain, toutes dents au vent, avait gagné les 10 kilomètres de Liège quelques semaines plus tôt. Mais, dans ce cas, heureusement, on était parvenu à prouver qu'il n'appartenait pas au club de Seraing comme son manager l'affirmait. A ceux qui n'aiment pas qu'on marche dans leur couloir, on pourrait aussi suggérer de les déclasser sous prétexte qu'ils ne sont pas assez beaux pour recevoir le bouquet du vainqueur.

La belle affaire néanmoins puisque le même entraîneur, connaisseur en la matière, précisait que "ce n'était qu'un Kenyan de troisième vague". Voilà, finalement, qui n'est pas très gentil pour les nôtres qu'il faudra bien, dès lors, classer dans la quatrième vague.

Voilà aussi qui donne à réfléchir. On se demande bien pourquoi on aime bien les blancs, les noirs, les gars qui viennent du bout du monde, les voisins, les grands, les petits, ceux qui courent plus vite que les vélos, ceux qui trébuchent sur les cailloux, les jeunes, les vieux, les beaux, les laids, ceux qui boivent de l'eau et ceux qui boivent de la bière, les joggings et les 100 kilomètres, les trails, le décathlon, ceux qui gagnent et ceux qui perdent...

Il doit y avoir un problème...

24H DE LIÈGE

24h de Liège … 12ème édition ... clap … fin !

Ce week-end des 11 et 12 septembre 2016, avait lieu la 12ème et … dernière édition des 24h de Liège !
Et oui ! La décision a été prise !

Mais cette édition 2016 fut une nouvelle fois grandiose, une nuit de folie, un "blind test" improbable et délirant, une météo parfaite !
Bref tout était réuni pour que Fonfon et son équipe réalisent une dernière de grande qualité … Comme d'hab serait-on tenté de dire !

Les 24h ont vécu et tant de souvenirs …
C'est le 16 septembre 2005 que le Rotary Liège Cité Ardente sous l'impulsion de Jacques Fontaine alias Fonfon organisa la première édition. Voici quelques explications made in Fonfon :

« La première
En 2005, pour fêter le centenaire de la création du Rotary par Paul Harris à Chicago, il fut demandé à tous les clubs de créer un évènement.
Comme je courais ainsi que quelques membres de notre club, on s'est proposé d'organiser une course de 100 heures …
On a travaillé quelques mois sur cette formule avant de se dire qu'il était probablement plus raisonnable de se tester d'abord sur un 24 heures.
Après avoir visité plusieurs sites dont la piste du Sart Tilman, le parc de la Boverie au cœur de Liège fut envisagé malgré les blagues idiotes à son sujet: « C'est le seul parc où quand tu shootes dans un buisson il te rend le coup de pied ».
La course fut cette année-là proposée pour des équipes de 6,12 et 24 coureurs.
Je me souviens que quelques jours avant, à l'arrivée de la Redoutable, Eric Naisse, que je ne connaissais pas m'a demandé si c'était moi qui m'occupais des 24 heures car il souhaitait les courir seul.
Je suis rentré dans la salle Saint Martin en me disant : « encore un « tapé » !
Lorsque j'ai croisé Alain Charlier dans la salle : « Eric t'a dit qu'il ferait les 24 heures tout seul ? Et bien moi aussi alors.»

Pour Didier Cougneau, le troisième solo de cette première édition ce fut encore plus surprenant. Il est arrivé le jour même une demi-heure avant le départ. Avec son bon sourire il m'a dit « Je voudrais courir aussi… » Je lui ai dit que c'était gentil mais que les équipes étaient bouclées et qu'il revienne l'année prochaine. « Non, je voudrais courir tout seul ! »
La course débutait la première année le vendredi à 19h00.
Les concurrents devaient crier leur numéro en passant devant la tente de comptage où manuellement tout cela était noté.
Ce fut tout le long de ces premières 24 heures une joyeuse improvisation.
Le samedi 17 septembre 2005 vers 16 heures le Parc de la Boverie de Liège s'est rempli d'une foule de plus en plus dense pour voir l'arrivée.
Tous ceux qui avaient couru et leurs amis ne voulaient pas manquer cela, voulaient voir comment ces trois coureurs, ayant tenté de courir en solitaire pendant le tour d'horloge allaient finir.
L'émotion fût au rendez-vous.



Nos trois Célestes ont effectué le dernier tour de circuit comme un vrai tour d'honneur, ensemble, soutenus, encouragés, entourés par une foule d'amis et d'admirateurs anonymes.
Le passage de la ligne à 19 heures précises fut notre premier grand moment d'émotion, de joie et de respect. »

Puis vient la deuxième édition, le week-end du 15 et 16 septembre 2006. Toujours un départ le vendredi soir.
Si la première édition avait attiré (seulement) 3 « fous », ils seront un peu plus nombreux cette année avec 6 hommes et … deux femmes ! Le vainqueur homme ; Johan Bogaert avec une marque à 204km, venu de Derdermonde. Cet avocat de 45 ans avait entendu parler de cette épreuve via … internet ! Et pour éviter de s'ennuyer, il avait son fils comme pacer mais il avait aussi son … walkman … objet bien connu des jeunes actuels ☺
Le deuxième fut … Fernand Maréchal (59 ans) avec une marque à 172km ! Il fut très heureux de cette première : « Contrairement à ce qui se fait à l'étranger, ici, on court dans un décor magnifique … Maintenant, je connais chaque trou, chaque pierre de ce Parc … J'ai découvert la faune du Parc ; des groupes de jeunes, un peu voyous sur les bords mais pas de zonards !
Le troisième fut René Roblot avec 119km. Venu de sa France natale, il était ravi car il avait trouvé ce qu'il était venu chercher : convivialité, bonne humeur et defi sportif.



Quant aux 2 dames, la première fut l'allemande Heinke Pawzyk avec 140km. Elle termina la course en marchant avec un bras bloqué dans une attelle suite à une lourde chute au cœur de la nuit !
La seconde fut Margaritta Schneider avec 128km !

En 2007, petite révolution, le départ eu lieu le samedi 15 septembre à 12h pour se terminer le dimanche 16.
C'est un certain Michel Henrion (Glad) qui remporta cette 3ème édition avec une marque à 202km devant le Français Philippe Dieumegard (182km) et Jos Van Den Heede (167km).
Ils furent 14 à prendre le départ en solo.

En 2009, les 24h de Liège ont reçu les honneurs d'organiser le championnat de Belgique officiel sur cette durée.
Le premier homme fut Otto Elmgart avec une marque à 222km170m (record de l'épreuve) mais il n'était pas affilié à un club (donc pas affilié à la ligue) et c'est Chris Dooghe qui, bien que terminant deuxième de l'épreuve, remporta le titre de champion de Belgique avec une marque à 205km180m et chez les dames, le titre est revenu à … Christianne Decoeur « La Cathédrale » (bien affiliée à un club) sous les yeux admiratifs de son homme « Riquet » avec une marque à 146km200m.
Cette année-là, ils furent 46 à prendre le départ.

Les années passèrent jusqu'à cette édition 2016 qui restera la dernière …

Niveau statistique, c'est donc Otto Elmgart (Suédois qui avait terminé 6ème de l'UTL et 14ème d'OSO en 2007. Il a participé à de nombreux 24h et aussi au Spartathlon et la Badwater) qui détient le record de la plus grande distance parcourue aux 24h de Liège avec 222km170m devant Philippe Panza (2011) avec 206km550m et Christophe Winkin (2015) avec 206km217m.
On notera dans ce classement, la 8ème place de Glad (2007) avec 202km360m, la 14ème place de Madness (2005) avec 184km095m, la 24ème place du Hogon (2006) avec 171km920m … plus loin dans le classement, on trouve 55ème; Galopin (2011) 154km530m – 129ème Ptilou (2009) 123km930m plus 26km (non pris en compte) entre le bar et le lieu de réunion pour boire le divin breuvage – 227ème, votre serviteur (2010) avec 91km260m dont « x » km non comptabilisé comme Ptilou et enfin … 264ème Pdm (2008) avec 69km970m sans tenir compte des 150km qu'il a parcouru entre sa cave à vin et le bar ☺

Niveau féminin, la best à ce petit jeu-là fut Isabelle Henneresse (2008) avec 174km910m (21ème meilleure marque) devant Brigitte Malgrange (2015) avec 167km454m (27ème) et Carine Leloir (2012) avec 158km180m (47ème).

Mais Fonfon ne peut pas clôturer 12 éditions sur des statistiques mais sur des souvenirs, des moments forts :

Une course à part

C'est une course différente car tout le monde se côtoie.
Le solo, comme l'équipier d'une équipe de 24 qui fait pour la première fois une sortie d'une heure.
Ils sont ensemble, se croisent, peuvent échanger.
C'est impossible dans les courses en ligne.

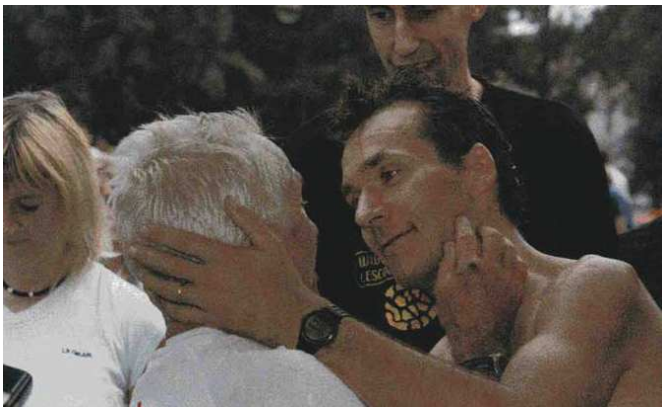
Les moments forts

Les éditions se sont suivies avec des évolutions comme



le départ à 13h00 le samedi, le comptage électronique, le départ « type Le Mans », l'association avec les Célestes avec à chaque fois de anecdotes ou des moments forts :

-en 2006, la connivence entre Johan Bogart et Fernand à l'arrivée. Un regard qui dit tout.



-en 2008 quand deux ou trois heures avant la fin on a compris que Calimero était capable de se hisser sur la deuxième marche du podium…
-en 2008 ou 2009 lorsqu'un concurrent atteint de sclérose en plaques a réalisé sur son heure 1 tour de piste avec ses béquilles et son kiné et est arrivé en pleurs après son exploit.
On pleurait aussi. Evidemment.

- notre championne de Belgique 2009 : Christiane Decoeur avec cette année-là aussi le record de l'épreuve réalisé par Otto Helmgard avec 222 kms.



Tous les délires nocturnes ou du petit matin et toutes les amitiés créées au fil des années.
Je connaissais peu voire pas les Célestes. Enfin, vaguement de nom !
Et Dieu sait si certains, aujourd'hui font partie de ma vie.

Je me souviens aussi de presque toutes les arrivées et toutes les photos sur les marches du Palais, pour les résultats …. ; sans « prize money » simplement une accolade et une bouteille de bulles. Tout content d'avoir passé un bon moment ensemble !

Alors pourquoi arrêter ?

La Table Ronde de Liège 63 (dont j'ai fait partie avec Nanard et BenSim) qui compte aujourd'hui mon neveu Greg Fontaine cherche un évènement.
Ils sont venus voir, en ont parlé, ont réfléchi, et ont voté.

C'est un service club.
Donc tous les bénéfices, comme nous, serons reversés aux associations dans le besoin !

C'est donc bien mieux que de remettre cela dans les mains de mercantiles !
C'est l'occasion.
Au fil des années (12 éditions quand même), le travail administratif en amont est devenu chaque année plus lourd.
Je vais bien évidemment les aider pour la transition.

Puis avec un magnifique noyau pro-actif d'organisateurs, les fameux « bérets noirs », je vais me concentrer sur d'autres projets plus en phase avec mes gouts comme Liège-Rome-Liège et l'UTL.

Puisqu'il faut conclure.
On a donné du bonheur aux gens. C'est une course (plus vraiment une course) « bonne enfant », presque familiale où au fil des années tout le monde se connait.
En plus, bivouaquer dans le plus beau parc de Liège !
Ca a été aussi l'occasion de montrer que les clubs Rotary ne sont pas toujours des groupes de « costumes trois pièces » qui mangent ensemble et de temps en temps donnent un peu d'argent pour se donner bonne conscience.
Ils peuvent aussi mouiller leur chemise.
Au long de ces douze années pas loin de 100.000,00 € ont été distribués grâce aux coureurs bien sûr, mais aussi aux bénévoles et aux sponsors.
C'est en gros 50% du chiffre d'affaire.
On est très fiers d'être loin, très loin, de certaines organisations qui se vendent comme caritatives mais où les frais et les salaires engloutissent les bénéfices.



GALOPINADES EN TOUT GENRE

Putain de vie … Tant qu'elle est là !

Des mois que je tourne ce sujet dans ma tête. Est-ce ici le bon endroit pour vous en parler ? Est-ce correct de vous en parler ? Qu'en penserait D. ? Des semaines d'hésitations, depuis cette terrible soirée de juillet. Mais cet épisode fait maintenant partie de ma vie, il m'a probablement changé à tout jamais. Alors puisse ce petit éclat d'existence nous donner une autre perspective sur notre vie de traileurs à tous. Et tant pis si les Galopinades ne sont pas humoristiques ce mois-ci ; tant pis si j'empiète sur la Philiotsophie (qui de toute manière fera peut-être du marketing déguisé ce mois-ci gniark gniark …). Je me lance.

Mon histoire commence un jour de retour de vacances. Deux belles semaines ensoleillées dans le Queyras, en trimoureux, à profiter de la vie de famille, de la beauté de la nature qui nous entoure et qui nous offre ce qu'elle a de plus beau. Mon histoire commence sur la route montant au Galibier. Nous avons longuement hésité sur le chemin à prendre pour rentrer à la maison ce jour-là ; alors pourquoi nous sommes nous retrouvés là à ce moment-là ? Impossible de le dire. Pourquoi le GPS s'est-il pris d'une folle idée de nous faire passer par là alors que ce n'est clairement pas le plus court ou le plus rapide ? Pourquoi Arabelle a-t-elle bu son biberon quelques instants avant, au Lautaret, en 5 minutes et non 6 ? Ou bien 4 ? Pourquoi, pourquoi, pourquoi ?

Pourquoi ? Car c'est la vie tiens ! Le mystère de la vie, cet emboitement de millions de pièces de puzzle qui la rend si belle, imprévisible et indomptable.

Si nous n'étions pas là à ce moment-là, que serait-il arrivé ? Je ne sais pas … Je ne veux pas savoir.

C'est dans la montée que tout est arrivé. Entre deux phrases échangées avec Amélie, un cycliste dévale la pente entre deux lacets. Pas dans le bon sens sur son vélo, si vous voyez. Le genre de pente entre deux lacets serrés de la route, que tu éviterais même à pied tant s'est raide. Lui dévale, rebondi de choc en choc, roule comme un pantin désarticulé. Son vélo suit la même trajectoire à quelques mètres. Destins parallèles de deux compagnons de route. Le corps de D. finit sa course en s'écrasant dans le caniveau, juste en contrebas de la route, côté amont. Le reste n'est plus qu'un film, d'horreur au début quand j'arrive seul, à ses côtés. Le cycliste ne répond pas ; ne porte pas de casque, le con ; saigne à la tête ; mais il est encore de notre côté, si vous voyez ce que je veux dire. Pas loin de la frontière, mais là quand même.

Quelques voitures s'arrêtent, les gens comprennent l'urgence. Appeler les secours est difficile ; la communication est mauvaise et coupe systématiquement. Mister D. est complètement en état de choc. Son corps est glacial. Il n'y a pas de médecin. Nous le couvrons, lui parlons, je maintiens sa tête et ses cervicales du mieux que je peux. Petit à petit ses mains se réchauffent. La vie reprend son droit ? Et avec la vie, les questions. Pourquoi n'avait-il pas de casque ? Nous ne le saurons jamais. Même pas lui. Si son corps semble reprendre vie, celciussement parlant, sa tête a de quoi nous inquiéter. Une plaie à droite, une à gauche, et du sang par les oreilles. A mon avis il ne remontera pas sur un vélo de sitôt. Si tant est qu'il y remonte un jour.

Les secours mettent une éternité à arriver. D'abord la gendarmerie, merci. Ils nous regardent et laissent faire. Ensuite les pompiers prendront le relais. Plus de 30 minutes après la chute. Entretemps D. semble avoir même retrouvé (une partie) de ses esprits. Il répond à nos questions par des râles

semi-lucides. Lui n'est pas complètement conscient de la situation. Fort comme un roc, il est prêt à s'assoir, se relever et reprendre son vélo. On dirait un étudiant qui rentre bourré de soirée, et veut absolument faire comme si de rien n'était face à ses parents. Certains penseront que je parle d'expérience, je les laisse seuls responsables de leur pensées. J'imagine la douleur qui doit parcourir son corps à chaque instant, ainsi que l'inconfort complet de sa position, allongé dans les cailloux. Mais il ne faut pas bouger, ne pas le laisser faire. Il tente de se relever encore, fort comme un bœuf. Voir deux. Nous sommes quatre à tenter de la maintenir pour qu'il ne bouge pas sa tête. S'il continue à se battre ainsi, espérons qui puisse lui dire « Pas aujourd'hui, demain peut-être mais non, pas maintenant ».

Enfin les pompiers sont là et prennent le relais. Nous nous éloignons doucement, anonymes. Je suis complètement sous le choc des 45 dernières minutes vécues. A quoi tiens donc la vie. Je ne connais D. que depuis trois quarts d'heure ; et j'ai l'impression que nous sommes liés par le destin ; je ne connais que le prénom de ces quelques personnes qui étaient autour de lui, mais pourrait leur confier tout ce que j'ai de plus cher. La vie est étrange, c'est inévitable. Il faudra encore de longues minutes aux professionnels pour stabiliser l'état de D. ; avant de tenter de le déplacer, non sans peine ; et enfin de l'embarquer dans l'hélicoptère. Son pronostic vital est plus qu'engagé. Le médecin des pompiers n'y croit pas vraiment. Moi oui, je m'y accroche. Et j'espère qu'il continuera à se battre comme il l'a fait jusqu'à présent.

De l'adrénaline de l'action aux questionnements de l'après, il n'y a qu'un pas. Pourquoi ne portait-il pas de casque ? Pourquoi cette chute ? Son compteur de vélo indiquait plus de 100km de promenade, il ne ressemble guère à un débutant. Pourquoi la vie peut-elle nous offrir de telles plaisirs en pratiquant notre sport, et être si vache le tournant d'après ? Pourquoi tout peut-il s'arrêter d'un coup, aussi facilement ou stupidement que comme ça ? Allongé le long d'une route ou d'un sentier, en bas d'un pierrier ou dans un névé, alors que l'instant d'avant nous étions tout sourire et rigolant ? Mourir en pratiquant sa passion, j'aurais été le premier à en rêver. Mais mourir reste mourir ; de passion ou autrement, la mort reste dure et vilaine. Je préfère de loin l'éviter. Et pourtant vu sous cet angle nouveau, je suis sûr que je flirte avec elle régulièrement : glisser sur une racine et plonger tête la première ; une pierre qui tombe de la plus haut, pas de chance ; cette voiture qui vient dans ton dos et qui ne t'a pas vu ; l'angle mort tout bêtement à vélo, … Les occasions ne manquent pas, assurez-vous qu'elles vous ratent le plus longtemps possible !

Alors si nous n'avons pas de réponse au pourquoi, attachons nous simplement au comment. Oui, tout peut s'arrêter d'un instant à l'autre, ça je le sais maintenant. Mais jusqu'à ce moment-là, il va falloir sérieusement en profiter. Aimer, vivre des émotions, partager, comme si chaque jour pouvait être le dernier. Ne rien regretter, aller au-devant de ses rêves, rêver, et être conscient de la chance que nous avons chaque jour. Mettre toutes les chances de notre côté pour ne jamais la croiser, ou le plus tard possible. Soyons prudent, juste ce qu'il faut ; passionnés, à ne plus savoir qu'en faire. Et si jamais cela devait arriver par malheur, battez-vous, avec passion et conviction.

Il nous faudra attendre de longues semaines pour avoir des nouvelles positives de D., toujours à l'hôpital. Vous faire la liste des traumatismes qu'il a subit remplirait la fin du Mag. Et aujourd'hui, vous savez quoi ? D. roule à nouveau sur son vélo …

Dites OUI à la vie, tout simplement. Vivons passionnés. ***On est bien****.*

PS : merci de m'avoir lu et désolé si c'était un peu débridé. Il fallait que vous sachiez, et c'est surtout beaucoup moins cher qu'une séance chez le psy. Vous avez souri à cette dernière phrase ? Yes, c'est réussi. Les Galopinades doivent toujours se terminer par un sourire. A très vite !

LE OFF DE JEAN-RO
JURASSIC OFF

Fin septembre, 160 kms de rando-trail en 3,5 jours.
Petite sortie annuelle pour notre groupe, presqu'immuable !
Après la Corse, l'Oisan, les Vosges et le Vercors, c'est au tour du Jura de succomber à notre charme ☺
Un jour et demi sur le GR5 français (nord-sud) et deux jours sur le GR européen remontant le Jura suisse, une boucle parfaite ☺



Pierre, Nico, Christophe, Glad et moi débarquons le soir dans une belle auberge (refuge) recouverte de lauzes en bois et tenue par le trailer Patrick Bohard qui gagna le Tor en 2015. Déjà au lit, sa compagne, une petite comique à la gouaille de Coluche anime une excellente soirée en compagnie d'un couple de Suisses et un de Français qui en prennent pour leur grade, simple union des minorités !

1er jour : 48km

Dès le début, nous alternons petite trotte et marche rapide, ne courant jamais en montée. Nous abordons des forêts entrecoupées de prairies sur lesquelles flottent des rubans de nuages mystérieux, touches blanchâtres dans un paysage aux verts multiples. L'équipe, bien soudée, s'avère immédiatement au diapason, au lieu-dit « Les Gras », ceux qui se sentent concernés posent devant le panneau ! Plus loin un immense crucifix se découpe dans le ciel, par dessus la falaise !
Il fait chaud, nous courons beaucoup et les gourdes se vident plus vite que prévu ! Aussi, lorsque vers 13h, nous rejoignons le petit hameau de « Les Alliés », nous espérons y trouver une supérette où un café ou une fontaine... Rien ! Juste un abreuvoir d'eau non potable. Une demi-heure de repos au soleil et nous repartons comme en 14 dans des alpages de basse altitude. Les heures défilent, de clairière en clairière, nous rêvons de bières. Deux vieux châteaux se profilent sur des promontoires puis descente sur « Le Frambourg ». Ni supérette ni café mais un match de foot ! Glad y négocie une entrée gratuite, nous prenons place en terrasse et vidons chacun deux bonnes chopes.
Ensuite, c'est un beau talus de 400 m d+ nous amène à notre refuge de ce soir « Les Granges Bailly » où nous sommes tout seuls !
Nous calculons que, hors arrêts, nous courotons à du 6 kms/heure …

2ème jour : 48 kms

Petit déjeuner sympa et nous quittons cette énorme ferme de vaches laitières par une route asphaltée qui nous mène immédiatement au village de « Les Fourgs ». Comme d'hab, pas de quoi se ravitailler malgré la mise en appétit à la vue d'une grande et grosse fille, cuisses nues et blanches dans sa mini jupe ! Secouer la tête et vite rejoindre la chapelle où nous attend une vierge apaisante avant de se lancer dans des kms et des kms de prairies boisées de quelques vaches, un chevreuil, des langues de brouillard, des sentiers très courables et légèrement ondulants avec peu de d+. On s'amuse, on rigole et restons constamment groupés, pas encore éprouvés par l'aventure !
« Les Hôpitaux Neufs », une épicerie, arrêt, pain- fromages pour midi et nous repartons le long d'un musée du chemin de fer ... dans le mauvais sens ! Ce qui nous vaut un à-travers-tout, avant de rejoindre une piste de ski et un fameux d+ ! Des bourrasques de vent humide et froid commencent à nous pénétrer. Sommet ! Un beau lac artificiel et un refuge-musée (chalet du Gros Moron) moderne qui nous permet de nous arrêter, de grignoter nos

quignons, de se tripoter les pieds et d'attraper froid avec les courants d'air !

Viendra ensuite un point majeur de notre trail : le « Mont d'Or » et son splendide alpage en léger dévers du côté français et aboutissant à une falaise verticale



de 300 m côté suisse ! Nous courons en bordure durant 2-3 kms, avec une vision d'enfer sur des paysages paisibles à perte de vue.

Passage en Suisse et 500 m d- vers une petite ville que nous frôlerons. Nous sommes assoiffés car nous ne croisons aucune fontaine, aucun ruisseau, aucun cabaret-night club ! Reste plus qu'à sonner à une porte !

Montée sur « Ballaigues », village perché sur des prairies en terrasses mais d'abord franchir des lignes anti-chars datant de la guerre 40-45 : d'énormes blocs de béton, posés côte à côte, à travers prairies, bois et sur des dizaines de kms. 600 m D+ très progressifs, dans les prairies et en un coup, tout change depuis la France : des vaches partout et le boucan infernal des sonnailles. Plus aucun moment de silence ! Des petites routes bitumées relient les fermes assez isolées et là, on se dit qu'il y a quand même beaucoup de goudron. Grâce à cela, aucun bâtiment n'est vraiment très isolé. Très longue côte pas trop dure et qui permet un bon rythme bien soutenu.

Pour la première fois, nous lâchons les chevaux et le groupe se scinde en trois : deux devant, deux derrière et bibi au milieu. J'adore le train soutenu sur un terrain pas trop compliqué. Retrouvaille une demi heure plus tard à « Languetine », au milieu de nulle part, des panneaux nous interdisant de continuer : coupe d'arbres. Les Suisses sont bien organisés, même en des endroits où l'on ne croise strictement personne. Quatre tronçonneuses à fond les gaz dézinguent de gros fûts. Nous contournons, traversons une ferme coupée par un mur anti chars et comme d'hab, un drapeau helvétique à chaque façade ; à quand les coqs wallons en Ardenne ?

Très long chemin carrossable en terre blanche qui semble nous mener au ciel. Nico souffre de cloches, la journée devient longue et se termine par quelques kms de bitume qui nous font traverser deux petits hameaux semi désertiques et tristounets. Ce n'est plus la saison, tous les cafés, auberges sont fermés ! Même celui où Pierre nous avait réservé gîte et couverts ! Moment d'angoisse, le patron partait justement en soirée avec son épouse; Pierre affiche l'accusé de réservation sur son gsm, le gars va vérifier sur son ordi et revient 5 minutes plus tard, tout accueillant : les connexions ne fonctionnent qu'un jour sur trois et son épouse avait oublié de noter par écrit.

OK, nous restons, nous pouvons aller à la toilette et tirer la chasse mais pas de douche car ils ne sont pas reliés à la conduite, uniquement l'eau des toits, puis passer à la frontale dès 22 heures car ils ne sont pas raccordés à l'électricité mais à une génératrice. Ensuite, ne pas faire de bruit avant 7 heures du mat' car ils dorment et la vieille mère doit traverser notre dortoir pour rejoindre sa chambre. Tout est génial !



Le décor est chaleureux ! La fin de soirée se déroulant gaiement à transpercer les dix cloches de Nico qui ne rigole pas tout le temps, Pierre et Christophe doivent encore se faire la main ☺

3ème jour : 48 kms

Départ à 8 h, prairies, arbres isolés, forêts, nappes de brume et toujours aucun randonneur, le paradis pour nous tout seul. A « Sainte Croix », nous trouvons une fontaine, une superette, une pharmacie où nous pouvons acheter de l'isobétadine pour les panards de Nico. Les indigènes sont charmants, comme partout ici, tout le monde nous sourit, nous salue, que c'est un vrai plaisir de sentir cette chaleur humaine. Nico, nok ou vaseline ?

De là, très longue montée progressive vers le



Chasseron. 500 mD+ dans l'humidité qui nous saisit quelque peu. Au milieu de nulle part, cinq ou six couples de personnes âgées déterrent des racines de gentiane qu'ils conduiront dans une distillerie pour y fabriquer leur mixture personnelle, peket très sec au gout légèrement terreux !

-D'où venez vous ?
-Belgique, province de Liège
-Précisément?
-Les alentours de Verviers
-Verviers ! La tarte au riz, les boulettes, le fromage de Herve...
-Les terroristes. Comment connaissez-vous Verviers ?
-Mon beau-fils provient de là
Le monde est petit et nous avons oublié de demander le nom de famille du gars !
Vers midi, il pleuvine, nous n'avons pas trop chaud et profitons de l'abri créé par des bouquets d'arbres plantés en cercle pour protéger le bétail. Glad tente de pousser (défoncer?) la porte d'une étable pour dénicher un robinet, peine perdue ! Il semblerait que dans le Jura suisse, l'eau pénètre directement dans le sol et ne génère aucun ruisseau. Difficile de s'imaginer qu'on ne puisse pas trouver de flotte dans un pays aussi humide ! Pas de café, pas d'auberge, pas de dancing...C'est le Sahara sous la pluie !
Bref, nous sommes en pleine forme et entamons 300m D+ pour rejoindre un autre des temps fort du périple, une belle montée très civilisée, un petit gant mauve au milieu du sentier puis comme le Petit Poucet , nous trouvons un second gant et dix minutes plus tard, la belle princesse et surtout le Creux du Van, immense cirque et falaises en fer à cheval presque fermé. C'est génial ! Sauf que nous ne voyons rien : la purée de pois totale ! Pendant deux-trois kms, nous sommes coincés entre une clôture et l'a-pic, rien de mortel sauf que la sente glisse à mort.
Au dernier moment, le ciel se dégage pour nous offrir un paysage sublime !
Longue descente comme sur une savonnette, difficile de ne pas tomber, Nico souffre de plus en plus et le rythme s'effondre. Des champs nous amènent face à une barrière de vieux immeubles du plus pur style communiste cafardeux « Noiraigues ». Nico décide de couper au court et de nous soulager de sa présence. Trop de douleur et bon raisonnement car il faut garder le plaisir !
Du coup, les instincts bestiaux se libèrent pour une fameuse grimpette vers le sommet d'une fort longue falaise, ça cravache, ça grogne, ça crache et ça se défonce. Que du bonheur ! Ensuite 8-10 kms interminables d'un magnifique chemin forestier, étroit, pierreux, en bord de falaise, très fatiguant ! 10m de montée, 10m de descente ! Pierre et Chris mettent la pression, Glad riposte, je suis en essayant de ne pas buter dans les racines et de quand même Apprécier la gigantesque vue vers le lac de Neuchâtel. Mais j'ai une chance, je suis le seul à ne souffrir d'aucune blessure, cloche, tendinite ... ce qui me permet de rester accroché !
Nous dégoulinons sur « La Tourne » et dernier mur raide de chez raide mais sur asphalte : 400 mD+ à fond la caisse dans une vallée montante de toute beauté vers la « Petite Sagneule » puis la « Grande Sagneule » (ce ne sont pas des gonzesses) où nous attend Nico. Auberge chaleureuse, feu de bois, d'autres convives venus en voiture ! Nous sommes vraiment heureux et plus solidaires que jamais. A la fin, conversation avec le patron, conduisant inévitablement à l'amour des Suisses pour l'Europe. Jamais, c'est le cri unanime et le salut final à notre égard « Bonne nuit les petits gars d'un pays émergent » ! Sympathique, moqueur et vexant !
On nous avait promis une nuit dans la paille mais finalement, nous avons droit à un grenier mansardé humide à crever à 22 euros par personne. On s'en fout ! Na ! Autre chose à faire, se consacrer aux cloches du copain. Grand moment de déconnite : Nico se contorsionne en gloussant, Chris et Pierre se concentrent sur le problème, Glad et moi même nous consolons au pastis ☺

4ème jour : 15- 20 kms

Dernière demi journée entamée dans la bonne humeur, la solitude complète et des paysages à couper le souffle lorsque nous atteignons le sommet du « Mont Racine » et jouissons d'une vision totale de la Suisse depuis la frontière française jusqu'à celle de l'Italie avec le Cervin tout au fond. Wawwwww !!
Un artiste local a sculpté des dizaines de statues et figurines dans des troncs d'arbres le long de la dernière belle pente; sympa et kitsch !
Puis des champs, prairies, petite ville pas très jolie, ultime trotting et nous retrouvons la France : le premier habitant rencontré ne nous salue pas, ce qui nous change fort de la gentillesse suisse !
Voilà, c'est fini ! Nous revenons à l'auberge du départ chez Patrick Bohart qui entame une longue discussion technique avec Glad à propos des Hoka - chaussures pour drag queen dixit le vainqueur du Tor- dont il est ambassadeur !
Douche, bières et puis quoi pour l'an prochain ? Ecosse, mini Tor, Islande ou finalement ...la Moselle ? On était bien ☺

LA MINUTE PHILIOT'SOPHE

Nostalgie

Il y a ces maisons que l'on possède. Ces maisons que l'on achète et que l'on vend, que l'on loue. Ces maisons que l'on voit en vitrine des agences immobilières, et qui font l'objet de transactions, d'investissements à long terme. Une maison est un placement rentable, nous dit-on, un bien prisé sur le marché. La maison est une propriété, l'espace nous appartient, l'espace clos pour y dormir, pour y vivre, pour y mourir.

Et puis il y a ces maisons qui vous possèdent. Ces maisons qui vous habitent plus que vous n'y habitez, auxquelles vous appartenez plus qu'elles ne vous appartiennent. Celles qui vous enveloppent tout entier, celles qui continuent à hanter vos images longtemps après les avoir quittées, ces maisons qui appellent un retour éternel, ou celles vers lesquelles on rentre en sifflant un air familier.

Il n'est pas donné à toutes les demeures où l'on réside d'être des foyers. Un foyer est une maison qui a quitté l'avoir pour glisser du côté de l'être. Le lieu où l'on se sent réconcilié avec soi-même, enfin arrivé là où l'on devait être.

Je sens mon bébé bouger dans mon ventre en même temps que j'écris ces quelques lignes. Il est chez lui, tout au creux de moi. C'est l'image même de la maison et du foyer, celui qu'on perd aux premiers instants de la vie, et que, malgré tous les envies de prendre le large, les désirs de voyages et de vastitudes, on ne cesse de vouloir retrouver.

LES NINGLINSPOTES



Les « Ninglinspotes » ? Vous connaissez pas ?

Et bien voici une petite présentation faites par La Grosse (Séverine Vandermeulen) :

« C'est un groupe d'une vingtaine de traileurs qui se réunit tous les mercredis soir pour une sortie d'environ 1h30 en forêt aux alentours d'Aywaille et du Ninglinspo. Le lieu de rdv change chaque semaine car on s'invite les uns chez les autres pour pouvoir profiter d'une douche et d'une after (de plus en plus) arrosée…
Les « GONP » sont Erwin Kuypers, Muriel Vandermeulen, Jacques Bailly et 2 -3 autres coureurs qui, lassés de répéter les mêmes parcours sur routes ou gros chemins avec leur club de jogging, ont décidé, il y a 7-8 ans, de se réunir rue Chifgote, à côté du Ninglinspo pour débuter leur sortie hebdomadaire. De plus en plus de potes, amateurs de beaux sentiers et de talus, ont rejoint le groupe…notre nom est né lors d'une de nos sorties…et nos lieux de rdv ont commencé à varier afin de prolonger le moment d'amitié autour de quelques verres.
A quand le brassin « Ninglinspotes » ?... »

Et les Ninglinspotes ne se contentent pas de la sortie hebdomadaire du mercredi pour piétiner les sentiers. Voici un petit cr de leur dernière sortie de groupe dans les Vosges.

<u>Belfortrail octobre 2016</u>

Début septembre, la maman du groupe (alias Séverine, La Grosse) lance à tout hasard : « je vais faire un trail dans les Voges en octobre. Quelques motivés pour m'accompagner ? »

La fin de l'été se fait sentir…
Les apéros mojito touchent à leur fin…
On a le cafard de la rentrée…
Et tout le monde saute sur l'occasion !

En temps normal, on aurait du s'y prendre 6 mois à l'avance et remplir un doodle avec 36 dates pour trouver un moment qui colle à tout le monde.
Mais là, v'là ti pas d'un coup, 27 chauds boulette pour un week-end tartiflette dans les Vosges. Oui, parce que, au départ, on y va pour le vin chaud, la bonne musique de notre DJ Xavier et accessoirement la course.

Finalement, on s'prend au jeu : 7 inscrits sur le 22km (1100d+) , 9 partants pour le 55km (3000D+) et la bande de bikers fous pour nous accompagner, supporter et aller rider dans les sous-bois vosgiens.



Dimanche la course : RDV à la mairie de Belfort : thé et croissants à la française. Tu te croirais au départ du rallye du Condroz.
6h15 : Départ dans le noir. Y'a du spectacle la nuit, c'est joli et t'en oublies les kilomètres qui défilent. (Cracheurs de feu et troubadours). Le jour se lève et les premiers reliefs se dessinent.
Au sommet, un vilain crachin vosgien, dommage…on n'y voit rien. Heureusement, le repérage de la veille s'était fait sous le soleil. Tracé varié, vallonné, escarpé et technique.
Dernière descente, début des crampes. J'avais oublié avoir autant de muscles. Je parle pour moi bien sûr car à cette heure-là, certains célestes sont déjà au vestiaire avec un verre de bière.
Steph m'accompagne sur cette fin de parcours enduro même si elle aurait préféré être sur son vélo.

Bref, une chouette course, un peu humide mais la nature est belle au naturel. Et surtout un vrai esprit d'équipe Ninglinspotes : les encouragements, les joggeuses-accompagneuses (Sophie, Anne, Steph), les blagues de Jacques, l'after de Nico et son trio, les petites attentions sucrées de Damien, notre pâtissier, les jolis clichés de Xavier, et une top organisation-coordination du weeke-end de la championne du fichier excell, Séverine (alias La Grosse)

Bouquet de fleurs pour la maman du groupe (alias Séverine, La grosse) sur la 3ème marche du podium. Et les 4 autres nanas pourtant novices dans le top 10 Dames, héhé. Pas peu fières, pour une première ;-) Les hommes finishers aussi et vu la guindaille de la veille au chalet et le manque de sommeil, c'est un double exploit.

Voilà !

« Maman, c'est quand le prochain ? »

(Pocahontas) Anne Counet

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 : **GADA**



1. **TON IDENTITÉ ?**
   Godefroid Pascal, 15/01/1962, Gada pour les intimes. Ne cherchez pas ca ne veut rien dire sauf qu'a l'époque, j'étais tellement mauvais au foot, que ...

2. **COMMENT ES-TU ARRIVÉ EN CÉLESTIE ?**
   Apres 20 ans de foot, un trou de 6 a7 ans sans plus aucun sport, puis Joëlle (mon épouse) va un dimanche courir à Olne, je l'accompagne le dimanche suivant et c'est parti, on est « tombé dedans ». Ensuite, le nombre de sorties hebdomadaires augmentent, Marco m'emmène a la Ligne69 (groupe qui s'entraine le mardi), j'y rencontre mes premiers célestes et pas des moindres☺, le piège s'est tout naturellement refermé ! ☺

3. **TON MEILLEUR MOMENT « CÉLESTE » ?**
   Difficile de faire un choix, mais je retiendrai peut être mon 1er 100km a Trois-Ponts, les Sentes des Légendes et l'arrivée avec JoZ. Mais aussi cette immense émotion et fierté que j'ai ressentie quand mon fils Renaud a terminé OSO, Les Bières du Diables et le 85km de l'Echappée Belle a Belledonne, et que je comprends qu'il est exactement dans le même trip que moi, que nous. Quel pied !! D'autres savent ce que c'est ! ☺

4. **QUE FAIS-TU LORSQUE TU NE COURS PAS ?**
   Pas grand-chose, si pas rien du tout. Parfois, un peu de rando.

5. TON ÉQUIPEMENT PRÉFÉRÉ ?
Chaussures Brooks Cascadia ou Hooka. Plutôt bidons.

6. LA CÉLESTE ATTITUDE, C'EST QUOI ?
L'envie de partager, de donner.

7. DES PROJETS CÉLESTES ?
Rien de bien concret pour le moment.

8. TA CÉLESTE SEMAINE, ELLE RESSEMBLE À QUOI ?
Ca varie très fort car je coure principalement à l'envie. Donc ça peut aller de 1 à 5 ou 6 sorties la semaine. Avant une course, j'essaye d'être plus régulier.

9. TA COURSE DE RÊVE ?
Pas une course, un off, avec quelques potes, plusieurs jours de rando, sac de couchage, coin du feu et bière et pinard ☺

10. TU PENSES À QUOI QUAND TU ES EN PLEINE SOUFFRANCE ?
Non di d'ju qu'on z'est bièsse !!! Mais quelle chance tu as d'être la !!!

11. TU VIENS D'OÙ ?
De la capitale…de Célestie.

12. TU MANGES QUOI ?
De tout, tout le temps. Heureusement que je fais du sport ☺

13. TES HOBBYS PRÉFÉRÉS ?
Lire, lire, lire ou lire en écoutant de la musique. Boire des coups dans une cabane ou dehors, dans un sac de couchage au coin du feu avec mes amis. Euh, pas forcement obligés de courir avant... ☺

14. TU VOUDRAIS VIVRE OÙ ?
Je suis bien ou je suis, car les gens que j'aime ne sont jamais loin. Je veux bien déménager, mais je prends tout le monde avec, famille, amis…

15. PLUTÔT MONTAGE OU MER ?
Montagne sans hésiter.

16. UNE DEVISE OU CITATION PRÉFÉRÉE ?

« Ne rêve pas ta vie, vis tes rêves ! » Pas toujours facile !

17. 5 TRUCS QUE TU AIMES ?

- *Ma famille*
- *Mes amis*
- *Les livres*
- *Les Vacances*
- *Toutes les bonnes choses de la vie quand je peux les partager ☺*

18. 5 TRUCS QUE TU N'AIMES PAS ?

- *Etre en retard*
- *L'hypocrisie*
- *Le manque de respect*
- *La méchanceté gratuite*
- *Etc., etc., etc...*

19. UN DISQUE, UN LIVRE, UN FILM ?

Des livres, principalement policier, en écoutant de la musique. Des centaines de BD. En musique, je peux écouter de tout, du classique au hard rock, ça dépend du moment et de l'humeur. Très rarement la tv sauf les grands prix motos.

20. UN TRUC QUE TU VOUDRAIS DIRE ?

Juste remercier Marco de m'avoir montré le chemin. Et que dire de mes amis qui me font découvrir tant de choses de la vie. Merciiiiiii! ET merci a Anne… ☺

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.

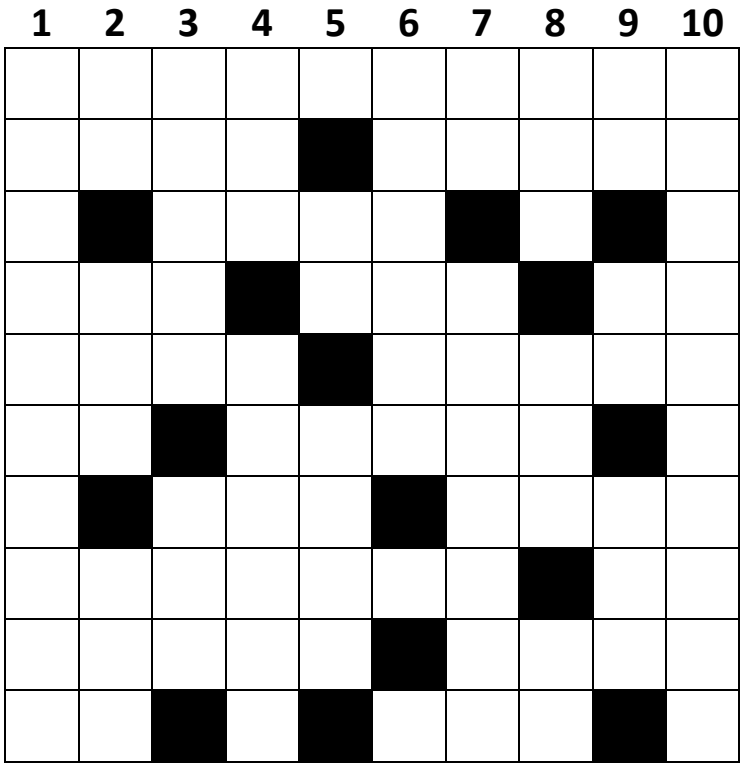
Le règlement, on le rappelle pour ceux qui n'ont pas suivi ☺ :
1. Il suffit de remplir les grilles ☺
2. Et de l'envoyer à l'adresse mail : gocc@lescoureurscelestes.be .
3. Vous avez jusqu'au dimanche 1er janvier 2017 pour répondre.
4. Inutile de vous presser car il y aura un tirage au sort avec, nous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

Good luck ☺ et Mister Magouille veille ☺
Mais avant de commencer, voici les réponses du précédent mag … dont le vainqueur de la bouteille céleste dédicacée par l'ensemble des GOCC's est … CAMPARI … c'est la deuxième fois … serait-il favorisé ? ☺

Voici les réponses :

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

Et voici la nouvelle grille à compléter … bon amusement ☺



Horizontalement

A. Céleste cantatrice
B. Clôture végétale - Prénom cher à Anneke
C. un G.O.C.C
D. Morceau de mur - Conscience - Négation
E. Partiras - Changer de poste
F. Négation - Protège-matelas
G. Pas amateur - Moitié de marathon
H. Introduit (un vaccin par ex.) - Tête d'œuf
I. Siège équestre - Non européen
J. Groupe d'officiers - Petite entreprise

Verticalement

1. Balade nocturne
2. Fleuve nordiste - Carré de verdure - Mets vietnamien
3. Parapha - DEFAYS célèbre
4. Boisson anglaise - Bina
5. Oui russe - Encense
6. Olympique, elle circule de ville en ville
7. Maîtresses de Zeus - Forme d'avoir
8. Hors-jeu - Base de lancement - Existes
9. Participe amusant - Négation - Ego
10. Souhaitaient



PROCHAIN NUMÉRO

JANVIER 2017

Editeurs responsables : P'tilou et Chapi