

CÉLESTE
LE MAG

Numéro 37

Juillet - Août 2018

Les Gladiateurs de P'ti Lou : Pour nous en pensant à L(o)ui(s)

Liège-Rome-Liège : Le soleil au zénith

Ultra 01 XT Expérience : La découverte de l'Ain

PRÉSENTATION

LE MAG EST UN PEU EN RETARD !

QU'IMPORTE, LA COUPE DU MONDE DE FOOT EST TERMINÉE !

LE TOUR DE FRANCE VÉLO AUSSI !

LE SOLEIL NOUS COLORE LA PEAU !

LES APÉROS SE SUCCÈDENT !

ET LES KILOMÈTRES AUSSI !

J'AI BEAU ME DIRE QUE LA VIE EST BELLE MAIS IL NOUS MANQUE QUAND MÊME UNE PRÉSENCE !

MAIS BON, LA VIE CONTINUE COMME CE 15 AOÛT OÙ L'ON VOUS DONNE RENDEZ-VOUS POUR LA PÉTANQUE ORGANISÉE PAR NOTRE HOGON CÉLESTE.

TOUTES LES INFOS SUR LE SITE INTERNET.

IL FAUT TOUT DOUCEMENT PENSER À CALER DANS VOTRE AGENDA LE TRAIL DU PAYS DE HERVE LE 22 SEPTEMBRE DE ... NOTRE HOGON !

LES RENDEZ-VOUS NE MANQUE PAS POUR SE REVOIR ET PRENDRE ... L'APÉRO ...

CHAPI

SOMMAIRE

NUMÉRO 37 JUILLET - AOÛT 2018

L'ÉDITO DE MADNESS 04

LES GLADIATEURS DE P'TI LOU : POU R NOUS EN PENSANT À L(O)UI(S) 05



LES RÊVERASSERIES DU HOGON 10

LIÈGE-ROME-LIÈGE : PLUTÔT ... LIÈGE-RHUM-LIÈGE 11



LA PDM ATTITUDE 15

ULTRA 01 XT EXPÉRIENCE : DÉCOUVERTE DE L'AIN 16



CRUCHOT : UNE CÉLESTE DÉCOUVERTE 18

CÉLESTE GAME 23

L'ÉDITO DE MADNESS



Oh meu deus !

Traduisez : Oh mon dieu ! C'est le nom d'un ultra trail portugais auquel quelques célestes ont participé début juin. Le nom en dit long sur la difficulté du parcours de 160 km, sur lequel PDM et Marsu en ont bavé. Les pluies torrentielles en début de parcours, avec Gada en assistance, avant de se ranger après plus de 110 km, et retrouver Anneke et Becky (alignés sur le 100 km) pour arroser la fin de séjour de manière bien plus agréable.

Oh mon dieu ! C'est aussi ce qu'ont dû se dire souvent les participants à d'autres trails de mai et juin, car le soleil y était très présent, rendant les courses encore plus dures.

Sur l'Ultra 01 XT Expérience -organisé par Xavier THEVENARD – qui se déroulait dans l'Ain (France), Christophe HEYNS et Renaud LOMBA ont fait honneur à nos couleurs. Ils bouclent le parcours de 165 km (5100 m D+) en neuvième et douzième position en un peu plus de 22H.

Sur Liège-Rome-Liège, où la réhydratation lors de la soirée du samedi au bivouac aura été plus que nécessaire. Avant le retour du dimanche, en mode touriste, pour boucler les 94 km à pieds, 252 km en vélo de route ou 150 km en VTT.

Sur notre 100 bornes, Les Gladiateurs de P'ti Lou. La course reprenait le tracé du premier 100 km céleste, auquel notre ami avait pris part. De nombreux coureurs ont voulu lui rendre hommage en effectuant le parcours en solo ou –exceptionnellement- en relais. Que d'émotions, que de souvenirs !

Oh mon dieu, que tu nous manques !

Madness

LES GLADIATEURS DE P'TI LOU

Le 100km célestes avait une saveur un peu particulière cette année !
Il nous manquait un grand homme au propre comme au figuré !
Qu'importe, certains choix ne nous appartiennent pas et nous devons vivre ainsi !
C'est donc le dimanche 20 mai sur le coup de 5h du mat' que la meute fut lâchée par PDM ... Comme il l'a si bien dit « on court pour nous en pensant à lui ».
C'est ce que j'ai fait pendant cette belle balade ... en effet, ça faisait longtemps que je n'y avais plus participé.
Inutile de vous décrire ma journée, d'autres vont s'en charger pour moi :-)
Notamment les 3 célestes (sur 4 ... Le Coureur Fou manquait à l'appel) qui ont pris le départ en 2000, lors de la première édition.
Il s'agit de Glad (vainqueur de la première édition), Glacé (3ème) et Jean-Ro (6ème).



Le mag leur a posé quelques questions et ils y ont naturellement répondu :

Tu as participé à la première édition en 2000 … je suppose que de l'eau a coulé sous les ponts. Mais pourquoi t'être inscrit à cette édition ?

***Glad** : Parce que c'est le 100 bornes de mon cœur, et bien sûr pour le Grand la Haut et aussi c'est l'endroit exact en 2003 où j'ai franchi la ligne de la Grande Course (2*50km) avec un gars sympa qui est devenu mon ami encore pour 1000 ans !*

***Glacé** : Deux mois et demi avant la course je n'aurais jamais imaginé un seul instant courir cette édition. Entraînement et motivation complètement naze... et puis...et puis...une reco sur le nouveau parcours...de bonnes sensations...et une image qui me revient à l'esprit...P'ti Lou ...dans les premières années ...quelques jours avant chaque 100 bornes...tout seul sur les sentes...c'est décidé, je vais le faire...**comme lui, pour lui, pour moi**, sauf que moi je n'aurai jamais été seul de toute la course...deux gros sourcils m'ont poussé dans le dos!*

***Jean-Ro** : Pourquoi m'être inscrit ? Alors que je ne prenais plus de dossard depuis bien longtemps...Je ne le sais pas très bien car voilà au moins dix ans que je préfère les off en montagne. Peut-être une belle façon de fêter mes septante ans et de me prouver que j'étais toujours en vie, de montrer à mes fils que leur père…, à ma femme que… et tout le reste…*



Merci aux cuisinières qui tout au long du week-end nous ont permis de reprendre des forces !

Quelle différence entre ta participation en 2000 et celle en 2018 ?

***Glad** : 2018 : 2/3 km de plus, +- 300 d+ en plus, 18 ans de plus et pas de kg en plus ☺,1h32 de plus.*
Entrainement …No comment !

***Glacé** : Du parcours de l'an 2000, je ne m'en souviens pas du tout! Mais je suis dans le classement car pour un peu je douterais de l'avoir couru !*
2000 était l'année découverte. Premier cent bornes plein

de questions et de doutes mais abordé avec un bon entrainement.
Mais surtout plein de nouveaux visages qui vont bouleverser ma vie de coureur...et ma vie tout court!
18 ans plus tard, j'ai couru grâce à tous ces visages. Plusieurs ont disparu, d'autres sont venus. Mais avec ce même esprit unique d'amitié.

***Jean-Ro** : La principale différence entre les deux éditions, c'est évidemment les 18 ans d'âge. Et là, ce n'est pas rien*
A 52 ans, je suis descendu deux ou trois fois en dessous des 10 heures sur 100 bornes. A c't heure, c'est duraille et le parcours était relativement facile.



En 18 ans, tu as continué à t'entraîner ou la course à pied a été mise de côté pour d'autres sports/activités ?

***Glad** : 3- En 18 ans « beaucoup » moins de dossards. Plus de off, des petits et des plus gros. ☺ Pas encore changé de sport mais un beau jour il faudra y penser …*

***Glacé** : Tout le temps moins mais je n'ai jamais arrêté de courir, sauf blessures tout le temps plus nombreuses qui m'ont poussé à revenir à mes premières amours...le vélo de route que je préfère maintenant.*

***Jean-Ro** : Je ne me suis jamais arrêté, mais j'ai mis le turbo vers mes 42 ans. Et depuis lors, le groupe des Célestes s'est créé et c'est un moteur pour moi depuis vingt ans. On se rencontre en short, on court, on apprend à se connaître, on part en Off et puis, on devient amis, pour de bon !*



Si tu devais comparer la course à pied en 2000 et la course à pied en 2018, tu dirais quoi ?

***Glad** : OH là là Grosse Question ! Je vais faire court …*
2000 Calendrier Trail Belges se tenaient sur une feuille A4 – 2018 un bouquin de 100 pages.
2000 Nombre de participants par trail 150 à tout casser – 2018 Des centaines et parfois plus de 1000.
2000 Le prix, quelques pièces - 2018 Des dizaines d' € et parfois bien plus, des organisations de malades.

***Glacé** : En 2000 tous les ingrédients célestes étaient là mais on ne le savait pas. Les classements et chronos étaient plus présents. C'est peut-être une perception fort personnelle aussi vu que maintenant je n'avance plus! Faut bien s'adapter! Un gros point commun...le bar d'après course existait déjà!*

***Jean-Ro** : Comparer les deux épreuves? 18 ans c'est très loin !*
A l'époque, l'aventure était inédite pour chacun d'entre nous; je crois que presque personne n'avait couru cette distance en un jour. Ambiance très amateur(e), mais fort bien balisé, une vraie aventure. Mais je crois que cette dernière édition fut exactement courue dans le même état d'esprit : la convivialité. De plus, beaucoup d'anciens étaient présents et nous avons vécu d'énormes émotions (l'esprit de P'ti Lou?)



18 ans plus tard, niveau ambiance, after, ... ?

***Glad** : Différence entre 2000 et 2018 elle est surtout définie pas le nombre de personnes en 2000 nous étions 36 ! C'était le début. Ont suivi quelques années mémorables au niveau ambiance : 2001 Fagna Run à Wegnez debout sur les tables jusqu'à pas d'heure, comme à Oster en 2016, une remise des prix grandiose orchestrée de main de maitre par Iron au 100 miles à Soy en 2006 et bien d'autres, cette année ne fut pas un grand after..Mais on peut comprendre pourquoi.*

***Glacé** : Comme je ne connaissais personne en 2000 (sauf mon pot'âgé Jean-Ro qui m'y avait emmené) l'ambiance était fort différente au départ. Mais cela n'a pris que cent bornes pour changer. Quand vous rencontrez des Coureur fou, Maiden, Iron, Madness, Glad et ... P'ti Lou, vous ne mettez pas des plombes à comprendre que vous êtes tombé dans un monde merveilleux pour de nombreuses années.*

***Jean-Ro** : L'ambiance et la mentalité jaillissent du même tonneau: l'amitié. Donc si chacun essaie de se battre à son meilleur niveau, la compétition n'est pas vraiment essentielle; pour moi, et je crois pour la plupart des autres, le seul combat valable est celui contre soi-même.*



Quelque chose à ajouter ?

***Glad** : La mentalité : Certains qui ne la comprennent pas, ne viennent pas au 100 kms Célestes !*

***Glacé** : J'étais le céleste à l'honneur dans le MAG 34 de janvier 2018. J'y explique que je suis heureux (et fier) d'avoir vu naître la Célestie en participant au tout premier 100km..."Gladiateur pour mille ans qu'ils disaient"...il m'en restait 982 !*
Quatre mois plus tard je nouais mes lacets !

***Jean-Ro** : Que dire en plus? Si ce n'est la satisfaction d'avoir terminé dans de bonnes conditions, malgré la chaleur, de savoir que j'avais toujours une tête d'enfer, que je fus ébahi d'avoir autant été applaudi à l'arrivée !*
Et aussi, la dernière photo prise avec les trois autres rescapés de la première édition. Que d'émotions!
A ce moment, je me suis juré que je terminais mon dernier 100 bornes.
Et six semaines plus tard, je m'enfilais les 94 kms de Liège-Rhum-Liège.
La vie est belle !



Ca c'est le côté « expérience ». De vieux chevaux qui savent toujours avancer !
Mais pour d'autres c'était presqu'une découverte à l'image de Renaud ... le fils de ... voici son petit CR, qui est toujours bien agréable à lire :

« A peine le seuil de la porte de la petite salle de Kin franchi, une chaleur humaine rassurante envahit l'atmosphère. L'ambiance est chargée d'une peine indicible, mais elle se traduira tout du long sous forme de cette bonté qui caractérise l'esprit céleste. On est déjà ailleurs. La pièce est disposée intelligemment, les regards ne peuvent éviter de croiser celui du grand gaillard qui veille sur nous.

L'heure n'est pas à l'hésitation, on ne lésine pas sur la quantité de breuvage céleste, qui ponctue nos discussions de plus en plus animées. Tout autour de moi, des gens avec qui je ne compte pas les kilomètres, faits

et à faire. Dernier bastion du déraisonnable, on sait qu'on vit notre truc à nous, la tablée se joue de l'adversité en bon charlatan, et anesthésie la crainte du coup de barre du lendemain matin en l'amplifiant. Il faut dire que ce groupe, cette ambiance, ces échanges, ont de quoi nous faire sentir invulnérable.

Je me réveille après une somnolence rythmée par les ronflements alternés des trois autres qui dorment dans le mobile home de Copie. A ce stade je ne sais pas ce que je fais là, j'avais prévu une tente dans le camping. Alors éclate cette bulle de souvenir dans ma tête, celle qui planifie le jour qui vient en considérant le jour d'hier. Pendant ce processus quasi instantané, un petit martelage de crâne céleste vient perturber toute réflexion, faisant chercher à tâtons l'eau minéralisée. Fini le rassuré luron, mon esprit vagabonde dans ce bordel, fouillant et classant les priorités pour cette petite heure de préparation.

Le petit déjeuner copieux caféiné remet d'aplomb. Chacun, méditant à moitié, prépare la bulle dans laquelle il va se plonger pour les heures à venir. Vient alors le discours bref mais prenant, les oreilles se dressent, les derniers ajustements s'opèrent. Comme un présage, ma flasque se met à fuir, je la remplace par une bouteille d'eau. Une centaine de paires de jambe fraîche s'étale alors sur le devant, dehors, dans la fin de nuit, attendant le signal qui lancera cette grande ballade. Le signal, comme un grand barrage qui cède, libère son flot en un peloton s'étirant toujours plus. Les débuts incertains, on cherche son souffle et son allure.



La première montée débouchera hors du bois sur les hauteurs de la colline de Kin, et l'aube commence alors à étaler ses reflets dorés sur les surfaces des premiers champs. Je prends un instant pour me retourner et apercevoir la vallée de l'Amblève paisible, dont le ciel dévoile une fresque aux nuances orange sanguine et bleue azur, poudrée des dernières étoiles, plus une.



Je retrouve des silhouettes familières qui se rassemblent en un petit peloton. Ainsi, Thibaut, Copie, Victor, Jeremy, Anne, Glad et moi profitons de notre temporaire fraîcheur ensemble. L'escorte est de taille. A y revoir, j'ai l'impression qu'on a été la Sky et que Miss Talus en bon Froome jouait le maillot jaune, car on a fini par tous s'écarter (sauf Glad, qui l'a jouée Geraint Thomas). Les kilomètres s'accumulent, ça roule beaucoup, on se marre bien dans notre groupe. Victor et Jerem sont les premiers à rétrograder, jugeant un tempo un peu trop emballé. Glad la joue sérieusement, si bien que quand l'allure de la bande se hausse inconsciemment d'un coup de bien contagieux, il n'éprouve aucun souci à lâcher une trentaine de mètres, en bon économe. Ainsi, pendant quelques dizaines de kilomètres, il ne sera jamais bien loin, tantôt avec nous, tantôt discrètement en embuscade comme un Gollum derrière des Hobbits, fidèle à ses propres allures chargées d'expérience. Les conversations enjouées laissent tout doucement place au silence, habillé de la musique des pas ou des grognements d'efforts.

A la mi-course on arrive ensemble, 9,7km/h de moyenne. Je sais que c'est trop. Mais dans l'ultra on nous demande d'être raisonnable dans le déraisonnable, de « gérer », j'ai encore du mal à mesurer mes capacités, surtout sur ce genre de terrains roulants ou ça court sans arrêt durant longtemps. On repart de bon

train. Là soudainement, ma cheville fait défaut et se tord, me gratifiant d'une douleur lancinante qui me fit boiter sur quelques centaines de mètres. Ce n'est pas la première fois, et c'est d'ailleurs plus en plus fréquent. Je crains qu'elle ne perde ses bons réflexes à force de la tordre et de tirer sur le tendon. La douleur s'estompe. Mais la troupe est loin, je fournis un effort pour les rattraper. « Vas-y tu les rattrapes, tu te packes avec eux, et tu les colles jusqu'au bout », c'était le plan. Dans le lacet de la roche au Faucon, vers le soixantième, la cheville repart. Cette fois je laisse filer mes compagnons en boitillant, déjà en train de négocier cette petite défaite mentale avec mon esprit, à la recherche d'autres motivations motrices.

Je me retrouve seul, ça change l'ambiance. Avant le troisième ravito, Xavier me reprend, il à les genoux qui flambent, mais nous cheminerons ensemble jusque-là, avec Campari dans le rétroviseur, en bon gestionnaire lui aussi. Arrivé au troisième, j'aperçois deux autres laissés pour compte de la troupe, Thibaut et Copie, prêts à repartir. Je prends le temps de déguster la délicieuse ripaille du team Liège-Rome-Liège, qui fait partie, comme l'année passée des instants de grâce de la journée. Car les petites choses comptent, c'est la beauté de l'effort long, il nous réduit à notre simplicité, et notre volonté braquée contorsionne nos curseurs. Les 25 derniers. Je me leurre un petit coup, en repensant à la gambade fluide à la foulée agile et agréable que furent les 25 premiers. Mais les jambes sont asphyxiées par ce trop-plein de roulant, cette course effrénée rythmée par un tempo qui n'a pas dégrossi jusqu'à la fatigue, ne laissant aucune place à la récupération, ça y est, je suis grillé.

C'est au petit trot que je rejoins le dernier ravito. J'y croise deux potes déplacés pour l'occasion. Ça me réchauffe le pas. Merde quoi, il reste dix bornes, je me redresse, et je m'engage dans la dernière portion un peu plus vallonnée qui fait ENFIN déculpabiliser le fait de marcher.

Rien à dire, il y a 18 ans ils savaient cavaler. Je pense à Glad et Anne devant qui, purement et simplement, brillent aux heures les plus dures. Ces heures de vie crues qu'on sait qu'on traversera et qu'on vient chercher volontiers, sans jamais vraiment réussir à définir pourquoi.



Il y a de l'admiration à ce moment-là. Mais en y repensant, et c'est certainement là, la cause de la magie de cet événement annuel, tout l'équipage de ce vaisseau est admirable. Tous ceux qui sont là, à courir, à ravitailler, à baliser, à tracer, à préparer, à supporter, à transporter, à cuisiner, à animer et surtout à aimer, sont admirables. Et c'est la qualité de cet entourage qui gomme complètement le fait que ce parcours trop roulant pour moi gave complètement mes jambes. C'est aussi le fait de sortir de sa zone, d'explorer un format de course, et surtout d'être sur les traces des vieux briscards qui gagnaient des 100km au sprint, qui m'ont tiré vers l'arrivée.

Je sens que j'arrive, une grosse pluie s'abat, comme un acte manqué, je loupe le dernier single track qui redescend sur Kin pour m'enfoncer dix bonne minutes dans le bois sous la drache. Je pensais à autre chose. La fin arrivant, l'esprit sort de son hébétude, et comme plusieurs fois dans la course, je repense à lui, sans pudeur, car il pleut beaucoup. Le dernier croupet, tout va très vite en ces derniers instants, alors que le temps s'est étiré toute la journée, je retrouve un comité d'accueil énorme, pour une arrivée qui marque la mémoire. L'après pour moi mérite presqu'un texte aussi long, mais c'est un autre volet. La journée de voyage sera ponctuée après un after camping qui aura pris soin de m'achever.

Renaud Godefroid

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 !

Sorry les gars, je suis en vacances, je vous adore !

Et je le jure, je continue de trottiner malgré les 33° à l'ombre !

Alors, plutôt envie de faire court !

Je démarre...juré, j'ai trottiné une heure ce matin; le temps de voir qu'on est une bande de tous les coins à être dopés de l'air du matin !

Des saluts en trois langues au moins et des pouces en l'air comme de vieux copains. Sûr qu'on a tendance à se croire plus malins alors que les gens du coin se demandent d'où on vient. À chaque vacances, c'est le même refrain. Si l'esperento s'est perdu en chemin, reste le langage des pieds qui martèlent d'autres chemins. Un regard, un geste. Un mot un geste. Rien de plus, trois fois rien. Et pourtant tant quand continue de galoper en oubliant le temps.

Courir à Olne, à Rome, à Corfou, au Pérou, au Mali, à midi, à minuit, en chaussettes, à pieds nus, en converse, en Hoka, différent, indifférent, si possible honnête, tant pis si pas honnête. Un dimanche où un mercredi. C'est du pareil au même...ça fait aimer la vie.

L'ouzo, en sa grandeur, m'a aidé aujourd'hui et la céleste, j'espère, vous aidera aussi à croire que quoi qu'on dise tout a été dit mais qu'il est bon de le redire aujourd'hui ...



Liège-Rome-Liège ou plutôt Liège-Rhum-Liège comme certains participants l'ont rebaptisé après l'after de samedi soir.
Le dernier week-end de juin ou le premier de juillet, c'est selon, avait lieu la troisième édition de LRL comme disent les puristes.
Une septantaine de traileurs et une quinzaine de cyclistes (vttiste et route) se sont donné rendez-vous pour ce qui est devenu tous les 2 ans un grand classique !
L'équipe organisatrice a encore réservé de belles surprises aux participants et la météo était bel et bien de la partie !
Bref, tous les ingrédients étaient réunis pour que ce beau week-end, en plein coupe du monde de football, se déroule sans accrocs !

Présentation et petit débriefing avec l'organisation :

D'où vous est venu de faire Liège-Rome-Liège ?
C'est à la fin d'une soirée un peu arrosée que Jacques (Fonfon) a émis l'idée. J'ai très vite été enthousiaste car nous étions tous un peu nostalgiques de la Grande Course, organisée il y a une vingtaine d'années par Iron (Alain CHARLIER).
L'idée de reprendre le libellé Liège-Rome-Liège était assez sympa, en référence au très prisé rallye automobile du même nom, organisé depuis les années 30. La question d'un autre patelin ne s'est donc pas posée. Nous avons même poussé le détail à créer un logo très proche de celui du rallye. Et puis, quand on en parle à des non-initiés ou à des novices, ça claque, non?



Nous avons alors commencé à effectuer des reconnaissances partielles pour trouver un parcours qui approcherait 100 km, tout comme celui de la Grande Course. Après plusieurs mois, le tracé était bouclé. Il fallait encore trouver des infrastructures pour accueillir les traileurs, aussi bien au départ qu'à l'arrivée. Le choix s'est porté sur le Palais des Princes

Evêques pour démarrer. C'était plus compliqué pour le site d'arrivée, car nous souhaitions initialement réserver l'épreuve à plusieurs disciplines, à savoir trail, VTT, vélo de course, et équitation, afin que les participants puissent échanger leurs expériences et parler de leur passion entre eux. Mais c'est vite devenu plus compliqué de trouver des installations satisfaisantes pour les chevaux. Nous avons eu la chance de tomber sur le directeur du Centre Omnisports de Durbuy, qui a proposé de nous accueillir à Bohon. Choix que nous n'avons jamais regretté tant c'est du luxe en regard de ce qui était proposé à la Grande Course. Nous avons alors pu courir ensemble l'intégralité du parcours, histoire de nous rendre compte de ce que nous allions proposer aux coureurs.



Afin de tester notre organisation, nous avons donc lancé une édition zéro en 2012, uniquement sur invitation car nous voulions préserver l'esprit céleste. Ce test grandeur nature a été une réussite, tant au niveau du parcours que de l'ambiance au bivouac, qui nous a valu de belles joutes verbales entre VTTistes et trailers.
Forts du succès de cette édition zéro, nous avons décidé de poursuivre l'expérience en 2014, 2016 et 2018. Et je peux déjà vous annoncer que nous reviendrons en 2020.

Tu sais nous présenter l'équipe organisatrice ?
L'équipe organisatrice est composée de 5 personnes, à savoir :
- Fonfon (Jacques FONTAINE) : C'est dans sa tête que l'idée a germé. Ancien organisateur des 24H de Liège, il s'occupe principalement du secrétariat (les CR) lors de nos nombreuses réunions (arrosées et souvent suivies de repas)



- Le Crollé (Jean-Marc DELHASSE) : c'est « Monsieur autorisations » car il traite les demandes à la DNF et aux communes traversées, en dehors de Liège.
- Picsou (Michel ORBAN) : s'occupe principalement de la relation avec notre sponsor « alimentation », et est sponsor lui-même…
- Le Toqué (Lillo CASTIGLIONE) : il porte bien son nom car c'est notre chef-coq. C'est le roi de la pasta et de la pizza.
- Madness (Eric NAISSE) : je m'occupe principalement des autorisations sur Liège, et de réservations (vestiaires, autobus, etc)
Mais nous touchons tous un peu à tout et participons tous au balisage. Je m'en voudrais d'oublier les bénévoles, sans qui nous ne pourrions pas organiser. Je pense principalement à nos épouses, mais aussi à Mercator, à Luc, à Wiwi, Roch, Pol et bien d'autres que nous avons même dû - pour certains - décrocher au dernier moment.

Comment s'est passé cette édition ?
Cette troisième édition s'est très bien passée. De l'avis unanime des GO, il s'agit de la plus aboutie. Pourtant, nous avions des craintes car c'est la première fois que nous enregistrions autant de partants. Allions-nous pouvoir gérer les quantités de boissons et d'aliments pour autant de monde? Les tonnelles permettraient-elles d'abriter tout le monde? Quel serait l'état d'esprit des nombreux nouveaux participants?
La magnifique météo a été pour beaucoup dans notre réussite, même si elle a accablé les sportifs. Le tracé, plus vert encore que les années précédentes, a

été apprécié. Le balisage s'est révélé presque parfait, il y a eu peu d'abandons et nous avons reçu beaucoup de messages positifs après-course. Nous avons découvert pas mal de gens très sympas et avons pu leur communiquer l'esprit céleste. De belles rencontres se sont nouées aussi au fil de l'épreuve.
Bref, encore un week-end un peu hors du temps, qui a nécessité - pour certains - un lundi de congé, histoire de continuer à « planer » un peu.

Comment gère-t-on du côté de l'organisation le fait de faire un bivouac le soir ?
Le bivouac est en effet une grosse organisation. Nous ne pouvons pas installer les tonnelles avant le jour J. Donc, le vendredi soir, nous nous retrouvons à Villers (ravito 1) pour une dernière petite réunion et charger l'unique camionnette avec tout le matos nécessaire (tonnelles, frigos, nourriture pour les repas et les ravitos, matériel électrique, batterie de cuisine, bonbonnes de gaz et réchauds, arche d'arrivée, karcher, etc…).
Le samedi, une fois le départ donné, seul le Crollé suit la course et les 4 autres filent à Bohon, après un crochet par les 2 ravitos. Le montage démarre vers 11H et se termine tout juste à temps pour l'arrivée du premier concurrent. Nous aimerions pouvoir faire un retour sur la course dès le montage terminé mais, vu l'étroitesse de l'équipe, c'est impossible; Et le lendemain, même chose en sens inverse, puis vite filer à l'arrivée pour accueillir les premiers, non sans un petit détour pour un pasta/vino au ravito de Lillo.

Pourquoi l'organiser tous les 2 ans ?
Tous les 2 ans, en alternance avec l'UTL car ce sont tout de même de grosses organisations et il faut bien souffler un peu. Et puis, nous ne voulons pas lasser les coureurs en leur proposant la même course tous les ans.



Quelque chose que tu voudrais dire et que je ne t'ai pas posé ?
Après l'édition de 2016, nous nous posions la question de savoir si on allait poursuivre l'aventure. Le oui l'a emporté par trois voix contre deux. Au vu de la réussite de cette année, il n'y a aucun regret… sauf qu'une grande carcasse nous a cruellement manqué.



Après ces belles paroles de l'organisation représentée par Madness, une participante a tenu à nous faire part de son week-end.
Karin Derwa alias « Marmotte » nous livre ses impressions ...

« Ce dernier WE de fin juin, me voici lancée sur mon 1e Liège- Rome- Liège. Petite escapade à Rome , non pas la capitale de l' Italie, mais bien un patelin sur les hauteurs de Durbuy. Départ le samedi à 9h de la gare Calatrava à Liège ; nous longeons la Meuse durant quelques km, puis direction les bois du Sart-Tilman. Le parcours passe par des villages comme Villers au Tours, Vien, Warre….
2 ravitos sont installés sur le tracé, nous y sommes accueillis avec le sourire.

Petit + : ravito surprise à 3km de l'arrivée avec bières et transat ☺.

Au km + /- 27 petit moment de doute…. Longue ligne droite …je m'ennuie un peu ….plus de jambes…
Je suis seule…
Heureusement à la sortie du bois j'aperçois 2 « voyageurs », ils m'ont également repérée et m'attendent. On discute, fait connaissance… des banalités mais qui me font du bien l'ennui s'en va, les jambes reviennent !
Nous continuons ensemble jusqu'au ravito Surprise, mais là Olivier un des compagnons de route souffre de maux d'estomac. Ils me proposent de finir seule le dernier tronçon de 3km, eux restent un peu plus longtemps afin qu'Olivier récupère un peu.
Les derniers km le long de l'Ourthe sont un peu durs, je commence à souffrir de la chaleur.
Au sommet de la dernier cote, quel bonheur de voir Glad !

Nous courons les derniers 500m ensemble, il s'arrête… je continue ma course ….. lui me rattrape un Magnum à la main !!
Je franchis la ligne d'arrivée en savourant mon choco !



Ce voyage se termine par un repas (des pates divines !) et une soirée arrosée et musicale.
Dimanche retour vers le Blanc Gravier, parcours de 40km, Glad m'encourage à faire les 12 derniers km avec lui.
Que dire….un w-e comme je n'ai jamais eu avec de belles rencontres, de beaux moments….

La Célestie était certainement à Rome ce WE !….. On est bien !

PS : merci aux Toqués, aux bénévoles, aux traileurs, à Marc et Olivier mes compagnons de route !

Merci à vous tous pour m'avoir offert un si beau we ! »





LA PDM ATTITUDE

Le temps file …



Une page se tourne dans notre vie, nous n'avons plus d'étudiants à la maison…

ils sont loin ces caps dans la vie où nous voyions nos enfants passer de la maternelle au primaire, de primaire en humanité, d'humanité aux études supérieures...

Certes, ils nous réserveront encore de bons moments de complicités mais d'autres sont derrière nous… Nous espérons, Amélia et moi, leur avoir donné toutes les armes pour une vie heureuse où ils profiteront de chaque instant… dans tous les domaines… car la vie est trop courte et peut réserver de mauvaises surprises…

Je ne peux m'empêcher de faire un parallélisme avec la course à pied… Les armes dont je parle, c'est l'entrainement ou plutôt le maintien continu d'une activité physique… Cette pratique régulière, on la met au service de compétitions, de victoires sur les autres puis de victoires sur soi-même, puis de temps passé en bonne compagnie sur les sentiers ou en dehors… On évolue dans sa pratique, dans ses choix mais on maintient allumée cette petite flamme qui nous pousse à sortir de chez nous, à bouger, à découvrir, à aimer…

Juste courir, après je ne sais quoi… et oui, je ne sais pas toujours après quoi je cours, après quoi je marche… Mais je sais que cette pratique régulière m'aide à passer tous ces caps… ces caps de la vie…

mais de la mort aussi…



Le week-end des 22-23-24 juin, était organisée la première édition de l'Ultra 01 XT Expérience qui se déroulait dans le département de l'Ain (01) avec comme parrain Xavier Thevenard (XT) qui est de la région. C'est d'ailleurs sur ce parcours (entre autres) qu'il s'affute pour ses grands objectifs trails de l'année.

Christophe Heyns, finisher du 100 km céleste était de la partie comme Renaud Lomba autre finisher du 100km. C'est au stade du rugby du club local : RC Oyonnax que l'épreuve avait établi ses quartiers … la suite … c'est Christophe qui nous la conte :



1) Peux-tu nous dire pourquoi tu t'es inscrit à la ultra 01 XT experience

Je me suis inscrit à l'ultra 01Xt pour me préparer à mon projet de septembre qui est les 360km du SWISS PEAKS. Faire un 160km me semblait une bonne distance , en partant à 18h pour passer une nuit de course.

2) Peux-tu nous présenter cette course ?

160km, dénivelé 6000m ,dans le Jura français. Terrain valloné avec des côtes raides et pistes de ski, bois , alpages (un peu le style de nos Ardennes), avec single track, avec des passages dans des parcs régionaux protégés.

***3) Comment as-tu préparé cette course** ?*

Ma préparation est une continuité de mon entraînement pour mes 360km que j'ai commencés avec un coach sportif en Novembre. Je travaille principalement avec mon cardio. Dénivelées minimun en semaine et les weekends ; j'allais m'entrainer sur les x-trail de la région. Et j'accompagne ces sorties avec des sorties de vélo de route (environ 2x semaine),et des exercices de musculation et d'étirements à la maison.

4) Etiez-vous plusieurs à participer ?

Je suis parti avec un copain traileur, mais j'ai couru tout le parcours seul.

5) Peux-tu nous parler de l'organisation en général ?

L'organisation avait l'esprit que tout le monde termine la course, obligation minimum de matériel obligatoire, ravito tous les 25km avec un peu de tout-salés sucrés- je me suis régalé , bénévoles sympa et ambiance familiale. Rien à dire de négatif sur l'organisation , balisage correct. Je ne me suis pas perdu.



6) Comment as-tu trouvé le parcours ?

Le parcours était bien, les côtes les plus raides se trouvaient sur les 30km.

7) Comment as-tu géré ta course ?

Je trouve que j'ai bien géré ma course, le seul hic est que je pense que j'allais trop vite dans les descentes, ce qui m'a donné des douleurs dans le haut des jambes après 100km.

8) Quels souvenirs garderas-tu de cette course ?

Le paysage, mon résultat et l'organisation , en résumé un très bon souvenir. J'y retournerai avec plaisir.

9) Quel est la suite de ton programme ?

Continuer sur la même lancée pour mon objectif principal de la saison à savoir la SWISS PEAKS.





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 : **CRUCHOT**



1. **TON IDENTITÉ ?**
   HECQ Oli, dit CRUCHOT (mon surnom de footeux durant les années 90), 52 balais, marié à Madame Cruchot et Papa de 3 filles : Odile (20 ans), Clémence (19 ans), et Félicie (16 ans).

2. **COMMENT ES-TU ARRIVÉ EN CÉLESTIE ?**
   Je cours depuis…que je suis gosse…Après 30 ans de foot, quelques joggings et « semi » sympathiques du « Delhalle » et un marathon sur route notamment, je me suis tourné naturellement vers le trail en 2008. Je suis arrivé en Célestie en 2009 lors des 100 bornes des « Sentes des Légendes » via le calendrier trail du WEB …et ce fût pour moi un véritable coup de foudre tant pour l'esprit Céleste que la dimension de l'épreuve !!!

3. **TON MEILLEUR MOMENT « CÉLESTE » ?**
   Pff…de plou en plou difficile ton questionnaire Chapi !:o)… j'ai trop de beaux souvenirs pour n'en sélectionner qu'un seul… Je suis un fan absolu des épreuves Célestes (les 100 bornes de la pentecôte, l'UTL, Liège Rome Liège, la chapinoise, le trail de Julémont cher à notre ami le Hogon…) sans oublier l'OSO du team « Courir pour le plaisir », le trail de Huy des Pat'Folles ou les Tiges & Chavées qui sont des «orga cool» qui proposent des parcours magnifiques à des prix très raisonnables…
   Je suis un adepte des sorties Off…et nos weekend sportivo-gastronomiques notamment en Alsace avec mes potes du J3 avec les ascensions du Grand et du Petit ballon ou à Orval en VIP restent des moments inoubliables…
   Ma première fois en montagne à Verbier en 2010 pour « la boucle »…ou quand un orage fait « durer le plaisir » et permet de rajouter un chapitre complètement désopilant au récit de l'aventure…

Mais la « toute toute première fois » (rien à voir avec la chanson de Jeanne la Pochtronne :o), ce fût au magnifique trail des Hautes Fagnes avec ses paysages splendides, son orga top de top avec le gentil et discret Jean Maus à la manœuvre, et pour l'accueil extraordinaire que j'ai reçu notamment par Oli Servais (Merciiiiiii Oliiiii !!!) alors que je ne connaissais personne !!!!!

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

Ma tribu tient une place prépondérante dans ma vie…et les nombreux trajets pour les différentes activités des filles aussi… ;o)
Côté loisirs, mon autre grande passion, c'est le jardinage et la nature. Dès les beaux jours, je profite de notre grand et beau jardin ; j'entretiens et soigne les plantations, je bucheronne, je m'occupe des potagers (les salades sont magnifiques et délicieuses en ce moment, les récoltes de tomates et autres courges promettent !!!:o). Chaque année j'apporte des nouveaux aménagements made in Cruchot (palissade en bambou pour le séchage du bois, terrasse couverte dédiée aux filles et leurs potes, pavage…etc)
La lecture et le bricolage tiennent aussi une place de choix dans mes loisirs…

5. TON ÉQUIPEMENT PRÉFÉRÉ ?

Pour courir moins « biesse » et soutenir une chouette cause, j'aime et je suis très fier de porter le maillot Céleste ou celui d' « Offrez Moi La Lune » (association qui lutte contre l'Ataxie de Friedreich, maladie rare qui touche Marina, une fille que j'ai rencontrée via Papy Brossard). En fonction de la météo, je porte aussi les maillots offerts aux courses…
Question shoes, je ne suis pas attaché à une marque particulière. Mais gare aux bobos !!! Par exemple, les chaussures avec des drops de 4 mm ne me conviennent pas… Question matos, je suis plutôt Kamel bag bien rempli (boisson, vêtements, friandises et petit nécessaire médical) because le poids est mieux réparti sur le corps ; quant aux bâtons ça m'emm… plus qu'autre chose…

6. LA CÉLESTE ATTITUDE, C'EST QUOI ?

Je ne peux malheureusement pas mieux décrire la Céleste Attitude que par le PARTAGE CELESTE de ce dimanche 20 mai 2018 et le magnifique hommage rendu par les nombreux GMCC à P'ti Lou…

7. DES PROJETS CÉLESTES ?

Because je serai en vacances dans le secteur, ce sera l'ascension et la descente en solo du Mont Ventoux par le versant nord. En 2019, comme coureur local dans la cité de l'Ours, la Primavera avec sa nouvelle formule « le dernier homme debout », sera un must ! J'ai adooooré l'édition 2018. L'équipe de « La PRIMAVERA » sous la houlette du très sympa David Bertrand a proposé un magnifique concept tant au niveau de l'orga & de l'accueil, que du parcours.
Et toujours en 2019, si la santé le permet, l'ascension du Mont blanc en rando avec mon beauf et un pote, guide de haute montagne. Sans oublier des petits coups de main et de l'intendance dans différentes organisations en renfort…

8. TA CÉLESTE SEMAINE, ELLE RESSEMBLE À QUOI ?

Je me lève entre 6h00 et 6h30. Entre le lever et le départ au boulot, j'aime partager du temps (1h15 à 1h30) avec moi-même (été comme hiver, je prends l'air dans le jardin et j'en profite pour libérer les volailles de leurs poulaillers respectifs). Douche obligatoire pour un réveil en forme + un solide déjeuner + gestion des trajets écoles (3 écoles différentes ;o) en partage avec Madame Cruchot, et direction boulot en auto, en train ou en vélo. Idem au retour, et dodo avec bouquin entre 21h30 et 23h00.

Entrainement assez irrégulier: 1,2 à 4,5 fois/semaine + encadrement JCPMF groupe 0-5km le mercredi + sortie hebdomadaire du jeudi soir avec les potes du J3 (les Joyeux Joggeurs du Jeudi -> nous sommes 10 et on s'accueille à tour de rôle pour la totale = run (chacun son parcours d'hiver et d'été) + apéro + douche + repas arrosé).

9. TA COURSE DE RÊVE ?

Rien de bien particulier… la découverte d'un nouveau sentier, d'une nouvelle piste, d'une nouvelle épreuve suffisent à mon bonheur ! C'est l'occasion qui fait le larron !:o)

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

A des proches qui ont souffert de maladie et qui ne sont malheureusement plus là (Ça permet de relativiser) …à un fou rire à n'en plus finir partagé il y a 8 ans avec un Ami d'enfance (Ça permet de s'évader) … à des goals importants inscrits comme défenseur lors d'un de notre titre de champion avec Gembloux Sport (Ca remotive !!!)

11. TU VIENS D'OÙ ?

Ma Maman est née à Rulles en Gaume, mon Papa à Paris, mon frère à Huy et moi à Charleroi… J'ai vécu la moitié de ma vie à Gembloux où je travaille encore actuellement. Depuis 1996, j'habite Landenne-sur-Meuse, à 3 km à peine de la réserve naturelle de Sclaigneaux, endroit magnifique en surplomb de la Meuse, idéal comme terrain de jeu pour la pratique du trail.

12. TU MANGES QUOI ?

Je suis omnivore et épicurien. J'ai un faible pour la pasta al dente, la cuisine du soleil...et le vino. Le matin, je mange régulièrement complet les restes de la veille (pâtes, saumon fumé, œufs, volaille, steak, choucroute…) tous les mélanges sont possibles ! Pour l'instant, je commence souvent avec du sucré et je finis avec du salé. Je mange équilibré et le plus sainement possible. Mon véritable problème, ce sont les quantités.

13. TES HOBBYS PRÉFÉRÉS ?

Cfr question 4 + les dégustations de vino : Je fais partie des « GRAVES », le GRoupe d'Achat de Vin d'Exception, basé à Huy, chez Maître Pierre, une encyclopédie sur pattes question vino…

14. TU VOUDRAIS VIVRE OÙ ?

Pour l'instant je suis heureux chez nous au Chant D'Oiseaux…l'endroit est super agréable ! Sinon mon fantasme de vieux loup solitaire, c'est une petite cabane au fin fond de la Gaume comme dans les BD de JC Servais.

15. PLUTÔT MONTAGE OU MER ?

Une montagne en bord de mer méditerranée :o)…la nature en général, les espaces sauvages… et pour y avoir été à plusieurs reprises dans des contrées différentes, j'aime aussi le désert pour son silence et sa beauté infinie…sans oublier la forêt qui est un endroit où je me ressource régulièrement.

16. UNE DEVISE OU CITATION PRÉFÉRÉE ?

Faire les choses (courir) comme si c'était la dernière fois, pour les accomplir le mieux possible tout en prenant un max de plaisir. Mesurer la chance de se trouver sur la ligne de départ d'une course… J'aime aussi la citation de Socrate « La chute n'est pas un échec, l'échec c'est de rester là où on est tombé » et celle de Confucius assez semblable « La plus grande gloire n'est pas de ne jamais tomber, mais de se relever après chaque chute » -> j'adore partager ces citations avec les GM de JCPMF.

17. 5 TRUCS QUE TU AIMES ?

- Ma tribu et toute la famille du côté de mes parents y compris ma belle-famille;
- Les Amis ;
- La liberté ;
- Les roses, le lilas, le muguet pour leur senteur et leurs fleurs délicates…et les arbres remarquables comme « li fameus gros tchinne di Liernu » près d'Eghezée, le plus vieil arbre de Belgique (+ de 1000 ans) à qui j'ai eu la chance de prodiguer des soins à plusieurs reprises (je suis confrère d'honneur depuis plus de 25 ans !)
- Faire ma grande commission dans la nature…ben ouais !.

18. 5 TRUCS QUE TU N'AIMES PAS ?

- Les sales cons (entendre : les manipulateurs, les pervers narcissiques, les excités du pouvoir…);
- Les réseaux (a)sociaux ;
- La société de consommation et le fonctionnement de l'économie mondiale;
- La tricherie, le dopage et les « Events » à fric;
- Les trous-du-cul qui jettent leurs saloperies dans la nature… ça me révolte !!!!

19. UN DISQUE, UN LIVRE, UN FILM ?

Question musique, je suis très hétéroclite : La chanson française (pour moi Brel est le plus grand !), la musique baroque (Vivaldi, Haendel, Bach…), le jazz, la musique des années 70 et 80, les tubes ringards, le grand Jojo,…la variété et la sono des événements Célestes ;o)…
Côté lecture, idem : La Grande Course de Flanagan de Tom McNab (hyper passionnant !) est le livre sur la course à pieds qui m'a le plus plu, sinon « le bluff technologique » de Jacques Ellul est à lire absolument pour qui comprend que la technologie n'a pas que des bons côtés. Je dévore les Sports & Vie, idem pour les BD de JC Servais… et les livres sur la psychologie et les relations humaines (« Objectif Zéro Sales Cons » et le dernier livre qui m'a marqué »).
Côté film, je suis plutôt comédie et un fan absolu de Jérôme Gerber et Ludovic Cruchot dans les « Gendarmes », Dikkenek (avec François Damiens et Jean-Luc Couchard), la grande Bouffe (Piccoli, Noiret, Mastroianni, Tognazzi et Andréa Férréole), « Un éléphant ça trompe énormément » et « nous irons tous au paradis » (pour l'amitié)… et pour terminer j'adooore les films avec les dialogues d'Audiard comme « Un singe en hiver » ou « Faut pas prendre les enfant du bon dieu pour des canards sauvages ».
Enfin toujours pour le rire, Fernand Raynaud (pour son humour sans grossièreté), Coluche (pour son humour réactionnaire), Jean Yanne (pour la dérision), Desproges, Collaro, Martin… (pour leur humour impertinent), Guy Bedos (pour son humour acide)…

20. UN TRUC QUE TU VOUDRAIS DIRE ?

Simplement, BIG MERCIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIII P'TILOU ! We'll never run alone… !!!;o)
MERCIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIII LES GOCC !
MERCIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIII les GMCC !

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 24 août 2018 pour répondre.

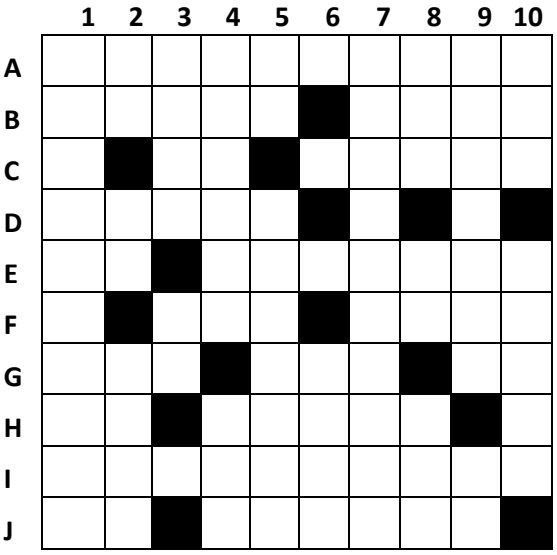
4. Inutile de vous presser car il y aura un tirage au sort avec, nous l'espérons, toutes les bonnes réponses. Le nom du gagnant sera publié dans le prochain mag.

Good luck ☺et Mister Magouille veille ☺

Réponses du mag précédent :

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

Nouveau mots croisés



Horizontalement :
A. Prénom de l'Indien (ou Mustang si vous préférez)
B. Elle fait la force – L'oreille est son organe
C. Sous Fa – Arrêt de porte
D. Vieilles
E. Direction à suivre – Réfléchit de nouveau
F. Autobus – De même
G. Colère passée – Suite de mouvements d'aile - Personnel
H. Bien attrapé – Le Mag, c'est celle des célestes
I. Engageras des pourparlers
J. Les 2 font la paire postérieure

Verticalement :
1. De Dôle ou d'Arbois, par ex.
2. Dans – Sont 4 chez les CC – Voies de circulation
3. Chérit - Démonstratif
4. Engloutira – interjection mitigée
5. Route - Aide
6. Ceintures japonaises
7. Célestes désormais recyclables
8. Obtint – Notre Dame – Longue période
9. Comme les mouettes – Carte majeure
10. Base de lancement – Coureurs australiens



PROCHAIN NUMÉRO

SEPTEMBRE 2018