

CÉLESTE

LE MAG N°6 - MAI - JUIN 2013

Transgrancanaria | J'veux du soleil

Gr 579 | L'intégrale

Remember me | La Grande Course

Balade sur les sentiers | Off Verdon

Bienvenue chez les ch'tis | Raid et trail au programme

Grand défi des vosges | A l'assaut

PRÉSENTATION

DU SOLEIL !!! ENFIN ☺

L'ÉTÉ POINTERAIT-IL LE BOUT DE SON NEZ OÙ TOUT DU MOINS LE PRINTEMPS. J'VAIS QUAND MÊME RESTER LOGIQUE.

L'HIVER ET SA LONGUEUR, SURTOUT, NE NOUS A PAS ÉPARGNÉ.

IL EST TOUT DE MÊME PLUS AGRÉABLE DE POUVOIR SORTIR ET MONTRER SA NOUVELLE BELLE TENUE CÉLESTE.

MÊME SI J'AI QUELQUES RONDEURS, ELLE ME VA SI BIEN !

RESTE PLUS QU'À LA MONTRER LE PLUS SOUVENT POSSIBLE MAIS ÇA, CE N'EST PAS GAGNÉ D'AVANCE. MON GRAND ÂGE ☺ NE M'AIDE CERTAINEMENT PAS MAIS CE N'EST PAS GRAVE, J'AI LA VESTE ET LÀ, ELLE ME SERVIRA POUR LES 3ÈME MI-TEMPS.

EN PRÉLUDE À 2 RUBRIQUES QUE VOUS DÉCOUVRIREZ DANS CE NOUVEAU NUMÉRO, MOI, JE SUIS FIER DE MES ORIGINES « CÉLESTES » ???? ET QUOI QU'ON EN PENSE, JE VEUX RESTER LIBRE DE CE QUE JE FAIS ET CE QUE JE FERAI.

NE DIT-ON PAS QUE LA LIBERTÉ N'A PAS DE PRIX ?

CHAPI

SOMMA IRE

NUMÉRO 6 MAI - JUIN 2013

L'ÉDITO DE P'TILOU 04

LES SENTIERS CATHARES : OFF VERDON 05



TRANSGRANCANARIA : J'VEUX DU SOLEIL 09



GR 579 : L'INTÉGRALE 12

LES RÊVASSERIES DU HOGON 19

LE GRAND DÉFI DES VOSGES 20

LE BILLET D'HUMEUR DE PDM 22

REMEMBER ME : LA GRANDE COURSE 23



UN JOUR ... UN HOMME 32

LE OFF DU CORSAIRE 34

LA MINUTE PHILIOT'SOPHE 35

BIENVENUE CHEZ LES CH'TIS 36



DAVID RAHIER : UNE CÉLESTE DÉCOUVERTE 38

L'ÉDITO DE P'TILOU



Je ne reviendrai plus sur le sujet ☺

Petite mise au point ...

Depuis quelques temps, mais le temps ne compte pas en Célestie, j'évoque régulièrement l'évolution et les changements dans le monde du trail !!!

J'ai réagit... négativement... je l'avoue !!! à la naissance de la Fédération de Trail, la BTRF... et ensuite à la création de son championnat de Belgique... le premier championnat, puisqu'il y a un premier, il y a un deuxième mais qui s'est déroulé la même année sous la bannière de la LBFA !!!

C'est amusant... presque ridicule ☺

J'ai aussi été négatif sur l'apparition...de l'EcoTrail pas de Paris mais à 309 km de là !! et les échanges de mail à propos d'un éventuel changement de date avec un trail existant. L'émergence des trails de 12 km, des sociétés COMMERCIALES, des prix exagérés...

J'ai été négatif sur cette partie ...visible... du changement et de l'évolution de notre monde sportif... mais il faut savoir que des bô gars en col et cravate discute de notre avenir... et ces mecs n'ont jamais fait avancer... le Schmilblick !!

Alors... alors... retenez bien que je ne suis pas négatif, ni râleur, je suis seulement inquiet de cet intérêt de personnes, que j'estime non concernées, pour notre passion.

Et pour votre info, suis plus souvent positif que négatif ... hic … d'ailleurs je vous invite à lire la suite de mes pensées dans le billet d'humeur de mon Pdm adoré ☺

✶ ✶ ✶ ✶ ✶ ✶

A propos, tout autre sujet, notre rubrique... Une Céleste découverte…

Nous avons posé une question numéro 20 à Chapi … à sa réponse, nous avons décidé de lui en poser d'autres … une sorte de questions bis ☺Pourquoi me direz-vous ?

Et bien, les GOCC voulaient être certain de bien le connaître ☺

P'tilou

BALADE SUR LES SENTIERS



AVRIL 2013, 3 CÉLESTES « ALONE », JEAN-RO « MUSTANG L'INDIEN » ET « PHILIOT » PARTENT POUR UNE BALADE … « OFF VERDON »

RÉCIT DE JEAN-RO :

DÉJÀ DEUX OU TROIS ANS QUE L'IDÉE GERMAIT: UN OFF EN HAUT-PROVENCE ET VERDON. LA SUPPRESSION DE LA RECO DU TRAIL DE CROATIE NOUS A PERMIS DE CHANGER D'OBJECTIF ET DE FONCER VERS LE SUD : ISA, ALONE ET MOI. UN BIEN ÉTRANGE ÉQUIPAGE : LA GAZELLE IMPÉTUEUSE, LE SANGLIER SOLITAIRE BIEN ATTEINT DANS SES TENDONS ET LE VIEUX BOURRIN QUI S'ACCROCHE POUR 240 KMS.

Vendredi soir

RV vers 17h à Arlon. Rouler d'une traite jusque dans le Lubéron en défiant tous les radars autoroutiers du monde. Arrivée à minuit en Provence

Première nuit passée sous la tente-que nous laisserons dans la voiture au pied de château du Marquis de Sade, à Lacoste. Ambiance et Rochefort, nous dormirons très peu.

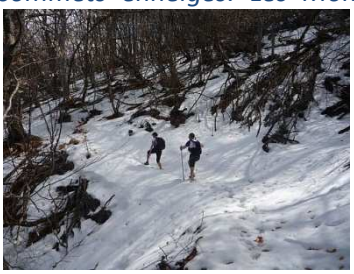
Samedi : Lacoste-Manosque

Nous y laisserons la voiture et prendrons le train pour Sisteron ou débute le périple vers 11 ou 12h

Nous commençons par une étape très courte: Sisterons-St Geniez: 15 kms, mais 900m d+. Le pays est détrempé, des semaines qu'il pleut, et les habituelles steppes arides dégorgent d'eau; des ruisseaux partout, je ne connaissais pas une telle Provence. Nous montons beaucoup, l'ambiance est extra malgré la bruine et nos sacs de 5 kgs qui ne nous handicapent pas. Arrivée très tôt, dans une chambre d'hôtes pas encore chauffée, nous caillons, tournons en rond, un feu est allumé dans une ancienne cuve de distillerie de lavande. Nos hôtes, des flamands, ne lésinent pas sur le vin et lorsque nous montons nous coucher, c'est après leur avoir demandé si le mobilier était bien rivé au sol. Nous avons testé.

Dimanche : St Geniez-Dignes 40 kms 1900m d+, 2300d-

Cela démarre très fort pour monter vers 1200 m. Les paysages sont à couper le souffle et le resteront durant tout le séjour. Où que l'on puisse voir, des sommets enneigés: Les Monges à 2100 m, mais surtout les Alpes totalement ensevelies; en bas des vallées, pas un bruit, pas de voiture,, juste quelques bêlements dans les bergeries.



Et puis, nous arrivons à la Crête de Geruen, crête bien large, d'un coté la foret, de l'autre un alpage. Un chamois, puis deux, puis dix dévalent tous par le même sentier et c'est un moment de bonheur

De fortes grimpettes me fatiguent déjà, des bandes de neige encombrent la piste et rendent la progression difficile. Alone décroche les bâtons de mon sac et me dis : " Si cela ne va pas mieux demain, j'arrête". Une chape glaciale m'enveloppe: no comment. Il boite bas, tendons énormes, crises aigues et périodiques depuis deux ans. Nous

descendons sur une petite route asphaltée serpentant dans des prairies irriguées par de petits canaux. Le Thoard. Pour prendre un raccourci, nous nous envoyons un à travers tout très pentu dans la brousse très très épineuse. La gazelle sautille devant, le blessé se surpasse, le canasson déguste. Montée jusque 1600 m dans des paysages sublimes de vallées, rocailles, alpages, hautes montagnes, provences multiples et personne sur la piste. Le trio, à l'unisson, se sent bien, en parfaite communion. La solitude merveilleusement partagée à trois : marche dans les cotes, courses à plat et en descente, le rythme est pris. Stéphane se rattrape un peu, mais nous voyons bien qu'il souffrira jusqu'au bout et tout le temps (mais pas en descente, je le jure), au point d'occulter le plaisir.
Montée à 1600m, vallées perdues, minuscules alpages isolés dans la forêt puis une fameuse descente de 700 d- pour arriver à Dignes, petite ville de province, un dimanche soir, on ne vous dit pa.
Nous logeons dans le gite communal "Hotel Sieyes", un ancien révolutionnaire de la vraie révolution, accueillis par des clochards, nous déplaçons les matelas et expérimentons le Double Nelson, célèbre prise de catch.

Lundi : Dignes-Entragues-Senez: 40 kms 2000d+

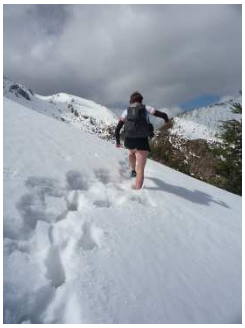
Steph ne va pas plus mal, ou en tout cas ne dit rien car il sait très bien que son renon entrainerait celui des autres. Nous irons vers une très belle journée. Nous nous amuserons, nous entendons bien et surtout, partageons une étincelle commune de gaieté. Isa, bien plus forte, se plie à l'humeur du groupe et nous entraine vers de nouveaux sommets. Un petit col, des chamois et nous choisissons de faire un aller-retour pour monter voir la mignonne



chapelle de St Michel de Cousson, nichée en haut d'un petit alpage dominant la falaise… Vue splendide que nous admirons pendant qu'Isa pique seule un petit sprint jusqu'au sommet du Cousson à 1516 m. Bref instant de répit avant d'entamer un beau sentier bien rapide jusqu'à Entragues. Là, nous levons une trentaine de chamois, dans un champ labouré en bord de village. L'hiver trop long, la faim les tenaille, les affaiblit et les apprivoise quelque peu. Ca détale dans tous les sens comme des lapins
Après, la foret et de magnifiques chevaux lourds aux gros paturons poilus, puis la voie impériale de Napoléon.
Plus loin, ce sera Barreme et des pâturages de basse altitude, très mouillés et partout des panneaux nous invitant à nous méfier des patous, omniprésents dans les bergeries. Dernier coup de reins, nous terminons en bonne forme à Senez, beau petit bled ainsi qu'il en est toujours en France. La gardienne du refuge avait pris notre commande de ravito par GSM, ramené le vin, les salades, la bière, achetant du 11% plutôt que du 8, ça va faire mal.

Mardi : Senez-Blieux-Rougon 22 kms 1500 d+

Etape courte, une des plus belle, bien éprouvante. D'abord, du flanc de colline, des prairies avec devant nous un grand cirque montagneux



totalement enneigé. C'est merveilleux et nous servira de but pendant bien longtemps. La foret s'entrouve, laissant place à des sapins isolés. La neige apparait par plaques dures; plus moyen de les éviter, nous ne courons plus, nous penchons en avant pour mieux nous arracher. Nous abordons le cirque par la gauche et longerons la montagne pendant 1h30 avant de grimper le col; 50 cms de poudreuse, recouvert de 2-3 cms verglacés. En traversant la couche, le pied casse cette glace qui nous déchire les jambes, le sang ruisselle, se coagule et se retrouve hérissé de pépites givrées. Nous enfonçons parfois jusqu'au slip.
Nous sommes en short, les jambes gelées transformées en poteaux de plomb, nous perdons



toute sensation dans les pieds
Beaucoup de vent au sommet du col, des ossements animaliers maculent le sol, je les ajoute au kern de service, fémur et tibia pour décorer ce Grand Mourre Charnier à 1800 ms. Là haut, nous sommes au Paradis, découvrant le canyon du Verdon et lac Ste Croix, un des buts de notre périple. Coup de reins, descente rapide vers le hameau de Rougon, 20 habitants,, gardien des Gorges.

Plus loin, La Palud, Mecque des sportifs de tous bords.
Jolie cuisinette aux pavés rouge sang, feu d'enfer dans un poêle efficace. Par la fenêtre, nous admirons deux aigles et une trentaine de vautours planant majestueusement au dessus de la rivière
On est bien ! Steph qui nous emmène peine à chaque pas, tombe en avant, laissant l'empreinte de ses poings sur la neige. Un yéti!

Mercredi : Rougon-Sentier Martel-Sentier Imbut/Vidal-Grand Margès-Aiguines 38 kms 1900d+ 1600d-

L'étape centrale de notre trail et en tout cas la plus médiatique. 1 km de descente et l'ouverture immédiate sur cette immense cicatrice qui fracture les plateaux provençaux de Valensol et du Grand Margès. Une rivière pas bien grosse-la Vesdre?- réussit à ronger cette roche pendant des millénaires et à nous sculpter ces falaises géantes pour le bonheur des grimpeurs
Les gorges sont connues essentiellement par le Sentier Martel (15 kms?) dans lequel nous pénétrons par un tunnel de 400 m parsemé de flaques d'eau. Steph allume son Gsm pour y voir un peu plus clair. Ensuite un sentier pas trop compliqué, civilisé mais vachement joli sur lequel nous croiserons les premiers marcheurs en 5 jours. Un torrent bien calme malgré les neiges, de magnifiques parois ocres, des grottes, des forêts de buis et chênes hyeuses, une terrible volée d'escaliers impressionnants et nous repartons en courant.
Au bout du Martel, nous passons sur la rive gauche par un nouveau pont en fer, à la génoise, arqué, très mobile et oscillant. Photos. Au lieu de remonter sur les plateaux, nous décidons de continuer par le sentier Imbut, pas indiqué, pas signalé, pas encouragé. Subitement, le Verdon se mue en vipère sauvage, impétueux, dangereux, parsemé d'immenses rochers. Nous grimpons, nous accrochons aux arbres, marchons sur des falaises taillées et rebondissant par dessus nous. Les copains jubilent, moi aussi mais prudemment. Nous pénétrons dans le ventre du monde avec les gorges qui se serrent de + en +. La rivière gronde et devient Styx, fleuve





des Enfers chez les Grecs. Je m'habitue un peu sans devenir courageux. Paf, en face de nous, un mur vertical- le sentier Vidal- qui me laisse perplexe. Par ou passer ? Un Z ocre au milieu du rocher gris nous indique le passage. Moins dur que prévu, une main courante, un peu le GR20 corse, un petit plateau, une crevasse, des échelles et nous en sortons. Suis content d'y être allé.
Ensuite, une montée raide en foret puis en alpage, pour arriver au sommet du Grand Margès. Un rocher qui au sud, domine le camp militaire du Canjuers, le massif des Maures jusqu'à St Tropez; à l'ouest jusqu'au Ventoux, le Vercors au nord, les Alpes à l'est. Un 360 degrés à 100 kms à la ronde. Nous sommes assis par terre, heureux dans le vent, pour graver tout cela dans notre tête pour toujours. Le bonheur est contagieux, nous sommes bien. Une sacrée descente très technique jusqu'à Aiguines, les deux cabris dévalent et me prennent 15 minutes.
Petit village provençal, pas encore envahi par le tourisme; du vin et rentrés au gite, nous déplaçons les cadres et leur inclinaison. La vie est belle !

Jeudi: Aiguines-Quinson 38 kms 1000md+

Petit dej au bistrot du coin et ça repart comme en 14. Etape beaucoup plus facile, de forêts d'abord en longeant la rive sud du lac. Nous tournons dans tous les sens sur quelques pistes carrossables et les douleurs d'Alone, du coup, augmentent. Plus c'est facile, plus il souffre, contrairement à moi qui reprend vie.
Paysages moins intéressants qui nous emmènent vers le très joli village de Bauduen, sur le lac, vieilles demeures, petit château et port de plaisance.
Ensuite une longue montée dans le maquis, nous coupons au court, à travers ronces, genévriers, épines en tous genres, de quoi redécorer nos mollets déjà sanguinolents.
Isa s'envole pour un petit détour vers une chapelle, les hommes passent devant sur un plateau ou se succèdent bergeries, petites villas, patous menaçants
Arrivée à Quinson dans l'après-midi, trou mort, bistrot pourri, surtout les tenanciers, mais une grande chance d'y dégotter de l'Orval. Victoire!
Le soir au gite, grosses discussions comme d'hab.

Clapante salade ultra végétarienne ce qui m'interroge d'ailleurs quant à l'alimentation. Pas très gros mangeur, mais amateur de graisses, fromages, viandes, me voilà le matin réduit à deux tasses de café, un demi pistolet, deux abricots séchés à midi et à une salade le soir. Et tenir 8 jours à ce régime, le ventre vide. Miracle, cela a fonctionné!

Vendredi: Quinson-Gréoux-Manosque 45 kms 800d+

Seconde volée de gorges du Verdon entre Quinson et le lac d'Esparon, un beau petit chemin à flanc de falaises, longeant parfois un canal



artificiel à sec; puis une forêt serrée dans une vallée très encaissée, des champs, des labours, des fermes éparses, un parcours très roulant sur lequel Steph souffre de plus en plus. Et c'est long, très long, pour arriver d'abord à Gréoux, ensuite une dernière grimpette, une fabuleuse ferme abandonnée et au loin : Manosque.





Il nous faudra merdoyer durant 7 ou 8 kms sur des bords de route pour arriver au café de la Gare
Fin, terminus d'une splendide aventure, à trois personnages différents mais complémentaires et très unis.
Quelques Affligem, puis nous remontons en voiture vers Sisteron et le Signal de Lure. Le col est fermé à cause de la neige. Nous dressons le tente à 1600 m pour une dernière veillée: feu de bois, salade, Rochefort. L'orage éclate puis il gèlera et la nuit sera froide sous les couettes
Demain, nous remonterons sur les Vosges ou Isa participera- et gagnera- une course de 50 bornes
Isa, le feu, la cannelle, la liqueur et l'alcool fort. Des bises et des baffes!

Jean Ro







J'VEUX DU SOLEIL

28 février 2013, il est 3h du mat', j'ai des frissons, le réveil sonne et … j'éteinds le son ! Il est l'or mon seignor !!!

C'est ici que débute notre périple « Gran Canaria ». Mais qu'est-ce qui m'a pris de m'inscrire à ce truc. 119km et 7.200mD+ à cette époque de l'année ! Bon ! bein maintenant qu'j'y suis, faut y aller …

Pour cette nouvelle aventure, je serai accompagné de mon ami de 30 ans, Caro et Nathon.

Nous mettons le cap sur Las Palmas. Bon autant le dire de suite, ce n'est pas un lieu de vacances que je recommandrais. Cette « ville » en bord de mer n'est constituée que de « vieux » bâtiments sans goûts et sans charme !! Et y'a du raplacage un peu partout … mais bon, il fait bon (entre 20 et 30°), les gens ont l'air sympathiques et le vin n'est pas mauvais. Par contre, ce que j'adore, c'est de voir ces autocthones soit courir, soit se défouler sur les différentes pleines de jeux mais avec des appareils de musculations à la place des jeux traditionnels … bref, il y règne une ambiance … décontractée … c'est le moins que l'on puisse dire. Nous avons le grand plaisir de rencontrer nos amis d'Andorre. On se remémore ce fameux dimanche où la place d'Ordino fut prise d'assaut par d'irréductibles célestes avides de boissons fraîches !!! En tout cas, on ne sera pas passé inaperçu. Nous faisons également la connaissance de Raymond et de sa compagne Anne-Marie. Ils viennent de la région de Wanze et connaissent très bien l'île. Ils nous permettront de découvrir le beau côté de l'île.



En gros, une fois sorti de la « ville » c'est franchement plus beau ! C'est pas tout ça mais le temps avance. Après s'être restauré, hydraté, il faut penser tout doucement à ce qui m'attend. Et pour cela, rien de mieux que de se retrouver le vendredi 1er mars à 21h15. En effet, c'est à cette heure que je me mets en route pour aller prendre le bus (prévu à 22h) qui me mènera au départ qui sera donné à minuit. Le bus est à l'heure et le trajet va durer 30 minutes. Il est donc 22h30 lorsque j'arrive à Agaete, un joli petit village de pêcheurs. L'ambiance est top délire méga groove ! Le speeker met le feu, les orchestres présents se donnent à fond, les spectacteurs en nombre dansent, chantent, … bref c'est génial sauf que moi, je ne dois pas m'égarer, je peux simplement rêvasser au dimanche et à l'apéro ! Mais avant cela, un périple m'attend et ça ne sera pas triste … En attendant le départ, je me mets à l'écart … en bord de plage. Il fait bon et … je suis bien !

5 … 4 … 3 … 2 … 1 … c'est parti ! La foule en délire m'acclame … je suis le Roi du Monde … pas pour longtemps car on attaque droit dans la pente, 1.200m D+ sur 10km … et là, j'me fais tout petit et me contente de suivre celui qui est devant moi. Nous sommes 420 à partir crapahuter dans cette partie volcanique de l'île. Petit à petit, le silence est d'or, tout le monde veut garder son souffle pour ne pas se cramer … on n'en n'est qu'au début ☺



La nuit noire me va bien et les quelques flocons nocturnes (tiens tiens … veulent pas nous lacher ceux-là) me font du bien car j'ai chaud !

J'avance et le jour pointe le bout de son nez. Je vais bien, tout va bien !! Je commence à pouvoir apprécier le paysage. Ca fait du bien mais la pluie va s'inviter ainsi que le vent. Fini le beau temps !!



Ce sont de véritables déluges qui vont s'abattre sur nous et le vent n'arrange rien. Ca devient dur mentalement mais il faut s'accrocher. Les ravitos sont postés dans des tentes de fortunes où il n'est pas possible de se réchauffer. Heureusement, il y a de la soupe. Les bénévoles sont très sympa et le seront encore plus au fur et à mesure des kilomètres engloutis. Je dois rester bien concentré et vigilant car le terrain (beaucoup de caillasse) est très glissant. Depuis le km 10, je suis pratiquement tout seul. De temps en temps, je vois quelqu'un au loin. Seuls les postes de ravitaillements me rappelleront que je ne suis pas seul. Les kilomètres défilent et le temps s'améliore. Il est +/- 13h et le soleil pointe le bout de son nez. Ca fait du bien et le paysage se découvre enfin à moi.

J'en profite pour tourner une petite séquence pour ma vidéo. Ca me permet également de pouvoir « m'évader » et penser à autre chose. L'air de rien, j'arrive au ravito du km 63,5. Il y règne une ambiance de « cavalcade à la sauce ibérique ». Des géants sont présents et une danse accompagnée de chants « locaux » et de l'orchestre « local » débute. C'est génial !!! tellement génial que j'en oublie de prendre mon appareil pour filmer. Youhouuu !!! On frappe dans les mains … ambiance … bon c'est pas tout ça mais faut quand même penser à se ravitailler car après, c'est 1.000m D+ sur 11km. La fatigue est présente mais le spectacle que je viens de vivre conjugué à la bonne humeur des bénévoles et la présence du soleil me permettent d'évacuer ma fatigue.

C'est en quittant ce ravito que je décide de mettre mon MP3 sur mes oreilles. En espérant que la montée se fera sans casse. Tout se passe bien mais j'ai hâte d'arriver au point culminant de ce trail. Je joue au yoyo avec un Urugayen et je me demande ce qu'il vient foutre ici mais bon …

Le sommet est en vue et ce n'est pas pour me déplaire. J'arrive enfin au km75 à 1.800m d'altitude.



A partir de maintenant et d'après mon road book, on va plus descendre que monter. Oufff ! le plus dur est fait … mais grave erreur. Km79, j'arrive à la base de vie de Garanon. Je vais pouvoir me changer, me restaurer avec quelque chose de chaud … des pâtes. Je reste +/- 45 min. Je prends mon temps. Finalement, j'suis pas pressé !

Il est quand même temps de repartir, les bénévoles sont toujours aussi sympa. La nuit tombe et le brouillard fait son apparition. Pas pour longtemps mais je vais chercher mon chemin pendant 1h. Heureusement nous sommes 3 et c'est plus facile que seul. En route pour une descente de 1.000m D- sur 9km. Attention les gambas, ça va secouer sec. Tout se passe bien jusqu'au moment où je me rends compte qu'on monte plus que descendre. A partir de ce moment là et pendant +/- 15 km, je vais passer un sale moment. D'ailleurs Fred qui m'appelle va très vite le comprendre. Je ne vais pas bien du tout et le fait de mettre le MP3 sur mes oreilles n'arrangent rien. Mais comme par magie et apèrs un travail sur moi-même, le moral revient. Il faut dire que je suis au ravito du km 106 et que ça sent bon l'écurie. Je repars un peu plus relax et nous sommes une bonne dizaine. On se soutient et se motive. Ca rigole, bref le moral est au zénith. Mais pas pour longtemps enfin sauf pour moi ☺. Nous traversons un champs de pierres, de cailloux, … et ce pendant 5 km. Certains s'arrêtent, ils n'en peuvent plus … c'est pour eux la goutte d'eau qui fait déborder le vase ☺

Moi, j'avance à mon rythme. Mes pieds sont nickés mais bon, j'ai envie de terminer au plus vite. Une dernière terrible grimpette m'amène sur une crête. Je traverse la route et découvre … Las Palmas … l'arrivée est là … à 4km quand même. Une dernière longue route, en descente, m'amènera sur la digue … Voilà, c'est fait … je suis finisher ☺ sous les yeux de Nathon. Il est 4h30. Je suis parti depuis 28h30. J'suis claqué, content, … quelle aventure !

Après avoir quelque peu repris mes esprits, une deuxième épreuve m'attend, rejoindre l'hôtel.

Il est situé à 20 minutes, à pied ☺, du site d'arrivée mais je mettrai presque 50 minutes pour y arriver. Je suis … caaaaaassé !!!! Sur le chemin du retour, Fred viendra à notre rencontre. Il n'arrivait plus à dormir et n'était pas resté sur un grand souvenir lorsqu'il m'avait eu au téléphone lorsque je déprimais.

Je prend une douche et m'étale dans mon lit à 6h30. Après 2h d'un sommeil « réparateur », il faut que je quitte mon lit, je ne tiens plus. Mais le problème, c'est que je suis caaaassé et dès lors, la synchronisation de mes mouvements me fait défaut. Bref, j'arriverai quand même à me lever et me rendre au petit déjeuner. Nous rejoignons Caro et Fred. Lui, est finisher sur le 83km, son premier !

On est parti dans nos grandes discussions. Un truc m'interpelle … je me demande s'il a bien fait la course car il a l'air très frais !!! une machine en devenir ????

Bon c'est pas tout ça mais il va falloir aller prendre l'apéro … Direction une terrasse, située sur le site de la course. Va falloir que je me retappe toute la digue et ma dégaine laisse à désirer mais je ne suis pas le seul.



Arrivée sur place, on retrouve Ray(mond) qui lui aussi est finisher du 83km accompagné d'Anne-Marie. Le soleil tappe bien, il fait 31° … chaud chaud … La réhydratation n'en sera que plus longue …

L'après midi passe et la fatigue refait sa réapparition, les apéros n'y sont pas étranger ☺

Le séjour se termine tout doucement et c'est dans un bon resto que se terminera notre soirée car le lendemain, il faudra se lever tôt car l'avion ne nous attendra pas …

Que retenir de cette nouvelle aventure …

- A refaire et à conseiller sans modération même si une telle distance (surtout pour moi) début de saison ! faut gérer quand même.

- Et que dire du choc thermique, on est passé de -6° à + 21° en quelques heures. Moralement, ça a fait du bien.

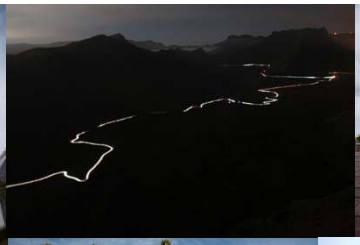
- Les bénévoles étaient super sympa. Je n'oublierai pas de sitôt le ravito du km 63,5 avec les géants, les danses, les chants … j'étais tellement pris dans l'ambiance que j'en ai oublier de sortir mon appareil photo … quel con !

- Sébastien Chaigneau : il est arrivé avant tout le monde bref c'est lui qui a gagné. Un mec super sympa avec qui on a pu échanger quelques mots le dimanche … nous étions les 287ème à lui parler et à prendre une photo. Mais on l'a vu également à l'aéroport le lundi. On lui fait signe de loin et lui, se lève (il était à une terrasse d'un café), vient nous saluer et nous demande si on va bien, si on a bien récupéré, … et on discutera comme ça pendant un certains temps jusqu'au moment où un membre de son « team » lui rappele pour la xème fois que l'avion va partir sans eux … un mec super sympa ☺

Une aventure se termine … à la prochaine …

Chapi











INSTANTANÉS D'UNE VIE DE COUREUR - BY GALOPIN©

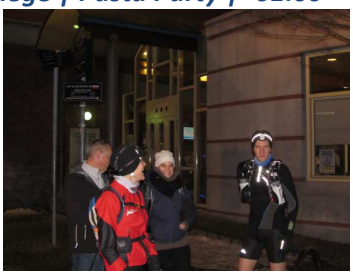
GR579 - L'INTÉGRALE ! 150KM & 1.500 M D+

Déjà 4 jours que cette belle aventure est finie. Au moment de vous écrire ces lignes, je pense que je ne réalise pas encore tout à fait. Comme après chaque belle course, le Céleste reste quelques instants sur son nuage. J'ai beau retourné cela dans tous les sens … Je n'ai pas vécu un weekend ordinaire. Et contrairement à un Ultra-Trail, j'étais cette fois-ci tout seul.



Liège-Bruxelles en courant … L'intégrale du GR579 … 24h50 pour parcourir la distance … 150 km … Tous ces mots résonnent encore en moi !

Vendredi 15 mars 2013 | Liège | Pasta Party | -01:00



Liège, chez mes beaux-parents. Je profite de quelques instants de calme et au chaud. Je peux manger à mon aise. Les pâtes de Fabienne glissent en douceur pour remettre les batteries à 100%. Pas d'occasion de faire la sieste ; je suis debout depuis ce matin 5h00. Heureusement, la journée de travail ne fut pas trop éprouvante.

Vendredi 15 mars 2013 | Liège | Départ | KM 0 | 00:00

C'est Philiot qui m'accompagnera pour le premier secteur. Il n'a pas fallu longtemps aux Célestes pour répondre à l'appel. Je serai bien entouré tout au long du parcours. Nous nous retrouvons au départ, avenue Georges Simenon. Autour de nous les rues sont animées. Les jeunes vont et viennent. La soirée sera chaude ! Maman et Papa sont également là. Amélie, bien sûr au rendez-vous ! Derniers instants civilisés. Serge nous rejoins juste avant le départ. Photo souvenir, dernières vérifications et nous sommes partis !

Mon meilleur ami sur les premiers hectomètres sera le Foretrex. La trace GPS est indispensable pour survivre dans la jungle liégeoise. Courir – Trottiner – Feu Rouge – Traverser – Claxon ! – Ambiance – Allez Allez Allez !!! – Vous allez-où ? A Bruxelles ! – Lumières – Néons – Musique – Ambiance – Oups, tourner ici – Pas de balise ? – C'est par ici – Petite ruelle – le calme …



Rapidement sortis du cœur historique, nous avalons un des plus gros morceaux de dénivelé : la montagne de Bueren et ses célèbres escaliers. Philiot suit le rythme à mes côtés. Ouf … elle ne fonce pas ! Elle pense à mes jambes qui devront avaler 159km au total.

Pendant de longs kilomètres, le GR serpente en ville. La ville nous reprend à chaque fois. Liège … Liège … Liège … Encore Liège ! Quelques passages dans des parcs ou sur quelques petits chemins brisent la dureté des pavés.

Flémalle … Le chemin commence à devenir plus nature. Nous parcourons les premiers sentiers, petits bois et bosquet, Ravel. Tantôt bien à l'abri du vent ; tantôt exposé au souffle glacial !

Nos frontales percent la nuit ; les balises restent difficile à trouver. Manque de réflexite … Arrivés en haut d'une butte, dans un coin à priori tranquille, nous perturbons un jeune coupe en plein ébat préliminaire.

<u>Ne jamais garer sa voiture sur un GR !</u>

Descente à 18%, attention Danger ! Aujourd'hui, ça passe sans problème. Mais je ne mettrais pas ma main au feu que c'était si facile lundi, sous 10cm de neige. Sortie de Flémalle, les chemins deviennent de plus en plus champêtres. La nuit est là … tout autour de nous. On ne croise personne. Deux lumières dans la nuit.

Vendredi 15 mars 2013 | Awirs | Ravito 1 | KM 20 | 02:28 (-00:06)



Après avoir quitté la principauté, le Preu Chevalier rentre dans son Fief. Awirs ! Les alentours sont beau, le chemin agréable. L'église illuminée trône au milieu de village. Mon équipe de choc nous y attend. Petite boucle pour suivre le GR à 100% et nous voilà sur le parking pour quelques minutes de répit. Nous sommes gâtés !

Sortie du village par de petites ruelles. Petit écart de trace (honte sur moi) entre le GPS et le GR. Mais aujourd'hui, le seul maitre à bord, c'est le GR ! L'itinéraire continue en mode champs-chemin-petits bois-route … Il fait un peu plus froid. Nous traversons de longs passages exposés. Le vent souffle ! La neige commence aussi à faire son apparition. Cela reste raisonnable, de 5 à 10 cm par endroits. Vient ensuite la découverte des congères dans les chemins de remembrement. Oh Oh … Va falloir improviser. Passage en bord de champ obligé !

Le Chevalier continue sa conquête ; passage au Château de Warfusée entouré d'immenses fermes aux murs imposants. Nous courrons tout le temps, sur un rythme de 9-10km/h. Marche autorisée dans les escaliers. Et chemin faisant, nous attaquons un 2e Château. Par mégarde, nous avons d'abord failli aborder une simple ferme. Mais le Château de Jehay n'est plus très loin !

Samedi 16 mars 2013 | Château de Jehay | Ravito 2 | 03:56 (-00:06)

Papa & Maman nous attendent, courageusement, à la voiture. Amélie est partie se reposer à la maison. Je suis content ! Nous profitons de quelques minutes de pause. La vue du Château illuminé est superbe. Petit lac à l'avant, église, jardins. Un beau domaine conquis !



Et puis tout naturellement, nous repartons en route. Dernière portion pour Isa jusqu'à la nationale Huy-Waremme. La fatigue (sommeil) commence à se faire sentir. Nous continuons à discuter de nos vies respectives. J'en profite pour un peu mieux connaitre Philiot (Oui, la célèbre Philiot du Céleste Mag !!!). Merde, j'ai oublié l'autographe …

A l'approche de Waremme, les champs prennent de plus en plus d'importance et les bois se font rares. Ainsi va la nature sur le plateau de Hesbaye ! Je commence à reconnaitre les noms de village indiqués. C'est bon pour le moral ! Hannut, Waremme, Faimes. Bientôt à la maison !

Samedi 16 mars 2013 | Nat. Huy-Waremme | Ravito 3 | KM 40 | 05:08 (-00:00)



Pause obligatoire à la voiture de Philiot. Maman reste au chaud dans la voiture. Si je cours depuis plusieurs heures … eux ne dorment pas depuis le même temps. Ils attendent ! Quel courage !!! Ce n'est pas vraiment l'heure, mais Philiot sort l'apéro. Une gorgée de bière pour Galopin.

Un peu de coca et quelques spéculoos pour compléter le régime. Papa manque d'écraser la tarte-meringuée au citron qu'Isa a préparée pour le lendemain. Mon sac est trop petit pour la récupérer discrètement. Dommage …

Je laisse les fêtards à leur occupations et m'enfonce, seul, dans le reste de la nuit. Je profite de la solitude pour sortir mon Ipod. Vivacité sera mon compagnon de route. Quel bonheur … La programmation est formidable ! Pas d'animateur parasite, de la superbe musique. Que demander de plus. La musique rythme mon pas, mes pensées volent autour de moi. Long moment de réflexion et d'introspection. Je ne vous en dirai pas plus … Je ne m'en souviens pas ! Mais c'est aussi pour cela qu'on court. Les jambes avancent, l'esprit vagabonde !

Omal … Geer … Chaque pas me rapproche un peu plus de la maison. Je quitte finalement le GR579 pour prendre la direction d'Hollogne. Petit serpentin le long du Geer (le ruisseau).

A chaque pas, des canards s'envolent à grand bruit. Zigzag dans les bois et me voilà rapidement dans le village. C'est fou tout ce qu'on remarque la nuit : en passant sous les fenêtres d'une maison, un cri couvre la musique de mon Ipod. Un gémissement langoureux filtre depuis la chambre. Voilà donc un couple qui prend son pied !

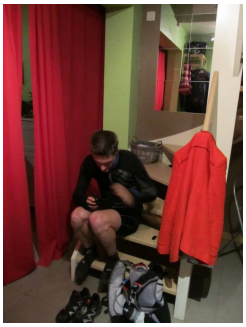
A l'inverse des miens, qui commencent à sentir les kilomètres et l'humidité des chemins.

Samedi 16 mars | Rue de Rosoux | Base Vie n° 1 | KM 53 | 06:45 (-00:04)

La porte de la maison est ouverte, je rentre sur la pointe des pieds. Comme dans un refuge bondé, mes parents dorment au sol dans la salle-à-manger. Je traverse pour rejoindre Amélie au salon. Qu'il fait bon au coin du feu ! J'avale quelques pâtes, une bonne dose d'eau et puis m'allonge pour une demi-heure. Amélie veille sur moi depuis le fauteuil. Le feu de réchauffe sur la droite.

Tidip Tidip Tidip … Le réveil me tire de mes rêves après 30 minutes ! Monde cruel ! Non non non je ne veux pas ! Encore dormir. Tant pis je reste ici. Basta, il fait trop bon. La fin du GR, je m'en fous ! Noooooon !

Qu'il est difficile de se remettre en marche, en pleine nuit, après quelques instants trop courts de sommeil. En plus, je suis chez moi. Que la vie est dure … Il me faut plusieurs essais pour y parvenir. J'atteins l'escalier sur lequel je m'assieds. J'enfile mes chaussures. Dur dur dur ! Papa et Maman se sont relevés. Je vais en profiter pour gagner quelques minutes de répits. A ce moment-là, je suis très près de tout laisser tomber. La frontière est mince entre le confort de la maison, et la soif d'aventure. Mon cerveau tourne au ralenti … Petit Ange & Petit Diable se font la guerre en moi. Et finalement, c'est le GR qui gagne. Retour jusqu'au GR en voiture. Exactement là où je l'avais quitté.



Samedi 16 mars | Geer

Et c'est reparti ! Il me reste un gros 10km pour rejoindre Hannut. D'ici là, je compte bien sur le soleil pour me redonner des forces. Les jambes se remettent tout doucement en route. Il ne faut pas brusquer le moteur. Je profite encore des ondes radio de Vivacité ; les animateurs commencent à faire leur apparition. Geer, Lens-St-Remy, Hannut. Je connais le début du parcours. C'est agréable à courir. Très peu le long des champs. Un beau sentier au fil de l'eau.

A nouveau je quitte le GR pour rejoindre Hannut. Quentin, mon témoin de mariage, doit nous y retrouver pour un petit déjeuner sportif.

Samedi 16 mars | Hannut | Ravito 4 | KM 68 | 09:42 (-00:04)

J'entre dans Hannut sans savoir exactement où retrouver mes comparses. Je suis la trace de près. Où se trouve donc la Grand Place !? Ah, c'est ici. Je reconnais la Getz et la Touran qui discutent côte à côte. Amélie, Maman et Papa sortent de leurs carrosses. Pas de trace de Quentin !?

Amélie m'informe : il aura un peu de retard. Il termine de préparer. Et lui faudra encore venir jusque Hannut. Au final, je ne le verrai pas… Hihi ! Il y a un timing à suivre. Sacré Quentin, toujours fidèle à lui-même. Mais comme on dit, c'est l'intention qui compte !

Comme à la maison, je profite d'un taxi pour rejoindre le GR. Au final, le détour aurait pu être évité … Zut, 2km de perdu. Enfin, peut-on réellement parler de kilomètres gagnés ou perdus quand, sur un coup de tête, on se décide à faire Liège-Bruxelles en courant ? Je suis mal placé pour le dire !



Encore 13km entre Hannut et Orp-le-Petit où La Casta prendra le relais. Le soleil pointe le bout de son nez dans mon dos, bonus moral assuré ! Au loin les éoliennes de Berloz me narguent. Tel un point fixe dans mon arrière garde. J'avance … J'avance … Mais elles sont toujours là au loin ! Diable.

C'est avec deux toutes petites minutes d'avance que je rejoins mon équipe de choc. La Casta arrive à l'instant. Ouf, j'évite de justesse un « Alors tu avances, espèce de moule ?! ».

Samedi 16 mars | Orp-le-Petit | Ravito 5 | KM 81 | 11:38 (-00:02)

Je profite de quelques minutes auprès de ma belle. Remplissage des bidons, petites réserves alimentaires, check-up rapide et c'est reparti ! Nous traversons la place d'Orp-le-Petit et filons pour la suite de l'aventure. Nous retrouverons l'équipe chez Lucile, à Lathuy. D'ici là ils pourront souffler un petit peu.

Dès la première montée, pfiouf … La Casta file ! Ah ben oui, pour elle ça ne montait même pas. Tiens tiens … Moi j'ai vraiment l'impression que si. Différence de perception sans doute. Après le démarrage, un bon petit rythme se met en place. Course en plat et en descente, récupération en marchant les montées. Les jambes ont déjà plus de 80km dans les baskets !



Les discussions s'enchainent doucement, au rythme de nos pas. Famille, Projets, Vacances, Courses, … Les sujets s'enchainent ; les kilomètres passent. La Casta n'aime pas courir sur sol verglacé. Elle est servie … En neige et gadoue toute fraîche ! Nous évitons les congères, en courant dans les champs. Les chaussures prennent des kilos de boue supplémentaire. Ploush Ploush Ploush … A certains endroits, nous aurions pu creuser des tunnels sous la neige ! Et quand la talus fini par être si haut par rapport au chemin … On s'accroche comme on peut pour redescendre.

Jodoigne s'annonce au loin, avec un premier clocher. Dans le même temps, une petite troupe de chevreuils s'ébranle dans un champ voisin. Des lièvres sont également de la partie. La nature parade en ce début de weekend. Démonstration de passage de clôtures. Ca à l'air si facile … Un petit trot … Une foulé … Et hop ça passe au-dessus d'une clôture de prairie. Heureusement pour moi, pas besoin de ce genre de prouesse pour parcourir le GR !

Arrivée dans Jodoigne, visite touristique. Le GR nous fait tourner autour des églises. Comparaison des clochers, Tor, normal, joli, bizarre, oups il manque un bout, … Nous tournons autour desmonuments, traversons le centre-ville. Il est 11h et des poussières ; les restaurants ont sorti la carte du lunch. Tartine, Formage et fines herbes, ça vous tente ?

Hehe … Bien essayer mais nous n'avons pas le temps. La Casta avait été catégorique « Non, on ne s'arrêtera pas dans un Bar ! ». Direction Lathuy. Encore un effort et se sera en compagnie de toute la famille que nous dinerons. Sortie de GR et descente vers chez Lucile. Je n'ai que la trace GPS de Mercator pour nous guider. Au dernier moment, un chemin sur la droite. Je pense que c'est par là. La Casta en est sûre … Elle connait Mercator ! Qui doit sentir ses oreilles bourdonner sur le moment.

🗺👂🛠✈🚘 !!!

Dernière montée pour arriver à la maison. Petit moment de solitude devant l'entrée en travaux. Par où je passe, moi ? Ah, les planches. Aie les cuisses ! Attention de ne pas marcher sur les dalles. Enlever les chaussures. Personne !? On rentre … L'escalier ? Ici ? Non. Là ? Non. Ah, c'est là ! Bonjour tout le monde !

Et non nous ne sommes pas avec Lucile, Robert et Maman… Oh Oh … Pourquoi ? Ah, ils sont partis à notre rencontre. Pas vu ! Surement le plan foireux de Mercator, s'exclame La Casta.

Samedi 16 mars | Lathuy | Base vie n°2 | KM 102 | 14:56 (+00:23)

Je m'assieds sur la chaise la plus proche et pfiouf … Le moteur se coupe. Je suis un peu Out ! Les gens tournent autour de moi. Je sens le poids des kilomètres. Dommage de ne pas pouvoir profiter plus de ma filleule. Tout doucement, je remplis les réservoirs. Je révise un peu le Topo pendant qu'autour de moi, les discussions vont bon train.

Cawète apporte les pâtes. J'avais d'abord annoncé que je les mangerais nature. Mais la sauce qui arrive ensuite ne me laisse pas de marbre ! Quelle odeur ! Je craque.

Cette fois-ci, je ne dors pas. Je profite de cette heure de repos méritée. Quel bonheur. On est bien !



Samedi 16 mars | Lathuy

C'est à nouveau à contre cœur que je quitte ce doux havre de paix … Pour retourner gambader sur le GR 579 en direction de Bruxelles. Sur ce dernier secteur de 55km, c'est Buffalo Joe qui m'accompagnera.



Sortir de la voiture, se remettre en route. Aie …

Les jambes ne sont plus ce qu'elles étaient. Le démarrage est douloureux. Les quadriceps tirent, les mollets pincent. Le moteur diesel mettra de longues minutes pour retrouver tout sa relative énergie. Nous quittons les alentours de Jodoigne comme nous les avions rejoint. A travers congères et qu'on gère pas … La neige est toujours là comme nous l'avait promis le Gecko. La flaque d'eau camouflée nous attend au bout d'un chemin, comme prévu. Contents de la contourner ! Cela m'évitera encore plus d'humidité dans les chaussures. Et Joe aura gardé ses pieds au sec pendant quelques minutes au moins !

Prochain rendez-vous fixé à Huldenberg avec Amélie, Papa et Maman. Je me réjouis déjà d'y être. Après ça, on sentira l'odeur de la capitale au loin. Comme avec La Casta, j'adopte un rythme de marche-course-course en fonction du profil montant, plat ou

descendant. Mais la course n'a plus rien à voir avec mes belles foulées du début. Le corps, par réflexe, a adopté la foulée la plus économique possible. Mes semelles rasent le sol, l'amplitude des pas est limitée. Je tourne à l'économie … Mais je tourne !

Je discute avec Joe comme je l'ai fait précédemment avec mes deux autres comparses. Entre chaque sujet, de longs silences. Je ne dis rien, mais Joe est à mes côté. Et son aide est précieuse. Aussi précieuse que les autres, mais tellement agréable en ces kilomètres difficiles (à cause des autres !)

Après les longs secteurs de Hesbaye, cette partie du Brabant nous offre un peu plus de dénivelé. Nous dégustons 1/3 du D+ total en 40km. Il ne s'agit ici « que » de 500m D+. Et cela ne me déplait pas trop, puisque je m'autorise à marcher sur de telles portions. Elle n'est pas belle la vie !?

Avec le retour du dénivelé, retour des petites collines. Ou l'inverse me direz-vous. Les longues lignes droites deviennent plus rares, nous tournons dans les petits bosquets, jolis chemins de campagnes. La météo est superbe. Par rapport aux prévisions initiales, je suis gâté. Pas de pluie, plus de vent. Et le soleil qui réchauffe agréablement nos corps en mouvement.

Roux-Miroir, Bossut, Pecrot … Chaque nom de village est une étape de plus dans mon aventure. Je suis fatigué, de plus en plus. Je découpe le parcours restant en autant de mini-secteurs que possible. Mais 5km … C'est long !



Et comme toujours à force de ténacité, l'objectif finit par arriver : Huldenberg.

Samedi 16 mars | Huldenberg | Ravito 6 | KM 132 | 20:07 (+00:29)

Quel bonheur d'arriver. Je suis fort fatigué, et ça se voit. On s'inquiète de ma couleur jaune pâle … Un coup de coca et je serai à nouveau rose comme un cochonnet. Je m'assieds un peu. Les jambes se révoltent ! Je sais maintenant que les heures à venir seront les plus difficiles. Je suis content d'être avec Joe. Une ampoule commence à se manifester, mais je préfère ne pas y penser, ne pas y toucher. Erreur, me diront certain. Si c'est pour faire Liège-Bruxelles sans souffrir, à quoi bon leur dirais-je ! Fini de se reposer ! Ce n'est pas ainsi qu'on arrivera à Bruxelles. Joe est frais comme un lardon, sur les starting blocs. Je lui emboite le pas. Rendez-vous à la Cathédrale. Bisous mon amour … Je t'aime. Sois prudent, me répond-elle.

Dans 14km nous serons au Rouge-Cloitre. Dans 9, en plein cœur de la forêt de Soignes. Je m'accroche à ces éléments, à ces endroits que je connais pour puiser dans mes dernières réserves. Mais je suis déjà loin … Overijse … Tervuren … Ces noms résonnent en moi ; derniers remparts avant la région de Bruxelles-Capitale. Mais que ces communes sont grandes. Etendues à perte de vue. Avancer, Avancer, Avancer … Toujours avancer !



Des idées noires me traversent l'esprit. Heureux qu'elles n'arrivent que maintenant après un si long parcours. Ce serait si facile de m'arrêter et attendre le taxi du retour. En quelques minutes tout serait terminé. Fini les douleurs dans les jambes, les pieds, les cuisses. Fini … Mais est-ce réellement ça que je veux !?

Je continue en silence, essayant maintenant de maitriser mes pensées. Les conversations avec Joe se font plus rares. Je souffre et garde chaque unité d'énergie pour mes jambes. Il ne dit rien. Mais toujours à mes côtés, il me soutient. Il me comprend … Sa présence est précieuse !

Entrée dans la Forêt de Soignes ! Je reconnais immédiatement le premier panneau. Jamais bonheur n'a été aussi grand que de reconnaitre un élément connu ! Nous traversons de beaux espaces. La forêt est belle et calme. Nous croisons quelques promeneurs. Retour à la réalité. Promenades de mon enfance en famille, je joue à me souvenir de ces endroits. Le moral revient ! Plaisir d'être là.

Johnny le Walker m'avait promis des rencontres, je vais être servi ! Nous rattrapons un promeneur accompagné de ces deux chiens. Il nous adresse la parole en anglais.

- *How many kilometers ?*
- *One hundred and twenty*
- *Ah … Twenty !?*
- *No no no. Hundred and twenty !*
- *Hundred !?!? And why not Thousand ?*
-

Il me faut lui montrer le GPS pour que ce brave homme nous croie. Nous continuons finalement la conversation en Français, c'est plus facile entre Francophone. Merci Joe ! Moi je n'avais pas réalisé. Durant 15 minutes nous lui expliquons le périple depuis Liège. Il n'y croit pas … Et n'osera peut-être jamais le raconté, de peur d'être pris pour un fou. Mais cet échange est beau, simple et authentique.

Ils ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait. [Marc Twain]
Chemin faisant nous arrivons au Rouge-Cloître. Nouvel endroit de nombreux souvenirs en famille. Promenade traditionnelle avec Bon Papa & Grand Maman. Et pourquoi pas un Pizza-Hut juste après ? Pas pour aujourd'hui, dommage.

Samedi 16 mars | Rouge-Cloître | Ravito 7 Surprise | KM 146 | 22:22 (+00:46)



Quel bonheur de retrouver mon trio de suiveurs sur le parking de Abbaye ! J'ai retrouvé des couleurs, et le moral remonte, l'arrivée n'est plus loin. Je profite de quelques bisous, mais ne m'attarde pas. Comme je l'ai bien dit, Le cimont (assemblage célèbre de ciment et de bêton) va prendre ! Rigolade assurée.
Le Rouge-Cloître sonne également la fin du parcours Nature. Place à la ville jusqu'à l'arrivée. Découverte de petits chemins derrière le quartier Hermann-Debroux. J'ai sorti la frontale. Et comme à chaque fois en milieu urbain, la trace GPS est une aide précieuse. Probablement trop impatient d'arriver au point suivant, ce secteur me semble interminable. Petites montées, descentes, escalier, parc, maison, chemin discret, … Pas facile de s'orienter. J'y perds beaucoup d'énergie. Le balisage n'est pas facile à repérer. Impossible d'avancer de manière régulière. Ça tourne tout le temps. Je suis complètement désorienté. J'ai l'impression de ne plus avancer …
Au hasard d'un chemin je découvre un endroit connu. Une place, un nom de ligne de bus, … Tout est bon pour se raccrocher au réel. A l'approche du Bois de la Cambre, les détails se font à nouveau plus précis. Le Tennis Club, le GB Market, le tram, le boulevard. Nous traversons la route et pénétrons dans le bois. Passage obligé sur le pont le plus kitsch du parcours. Ensuite place aux endroits chics de Bruxelles. Nous commençons l'Avenue Louise avant de sauter dans le parc de l'Abbaye de la Cambre. Le parc est magnifique. Mis en valeur par un joli éclairage. Pour le bonheur des promeneurs d'un jour, le GR en fait le tour. Perso, j'aurais bien coupé au plus court.
Etangs d'Ixelles, Place Flagey. A quelques centaines de mètres de notre ancien appartement. Souvenirs, Souvenirs ! A nouveau remonter, pas dans la direction que je pensais. Interminable ligne droite en direction de la porte de Namur. Nous passons en bordure de Matongé. Dépaysement assuré ! Et puis enfin, le GR vire à droite. Rue du Luxembourg, le trajet que nous empruntions chaque matin, Amélie et moi. Je sais exactement où sont les balisages GR. Sur un poteau vert, ici. Sur une poubelle, là. Continuer, traverser. Place du Trône. Léopold II nous surveille à cheval. Imperturbable. Virage à droite, le Parc Royal.
Autant j'en avais ma dose sur le moment même, autant revivre ces événements en vous les racontant est une source de bonheur incroyable. Les larmes me montent aux yeux. Inexplicable … Je l'ai fait ! Peut-être que je réalise seulement maintenant. Merci à tous !
Parc Royal … Traverser, longer le parc en face du Palais. Le Roi est en Belgique, drapeau qui flotte au vent. La fatigue est tellement forte que même sur ces derniers hectomètres, je dois me faire violence pour avancer. Sortir du Parc, tourner à gauche. Place de Palais, Mont des Arts.
A droite, longer la gare centrale. Les gens que nous croisons nous regardent bizarrement. Qui sont ces extraterrestres !? Dernière rue … Au loin la Cathédrale. Joe s'efface royalement. Amélie, Maman et Papa sont au bout de la rue, au pied de la Cathédrale. Quel bonheur ! 100m pour revivre toute l'aventure. La fatigue me terrasse. Encore quelques mètres. Traverser la rue, sur les pavés. Je tombe dans les bras d'Amélie, c'est magique.



Samedi 16 mars | Cathédrale Saints Michel & Gudule | KM 159 | 24:50 (+01:13)

Le reste n'est que plaisir. Contourner la Cathédrale par l'arrière, arriver au panneau officiel. Le moteur s'arrête. Fini ! Basta ! Top. 150km d'aventure, 24h50 au chrono. Soulagement que tout se stoppe. Photos finish. Merci Joe ! Je suis out. Retour à la voiture. C'est dur. Instantanément, les jambes se transforment en béton. Assis dans la voiture, retirer les chaussures. Retour maison (en voiture). Je somnole. La nature reprend le dessus. Besoin naturel de sommeil.

Samedi 16 mars | Wezembeek | After Pasta Party

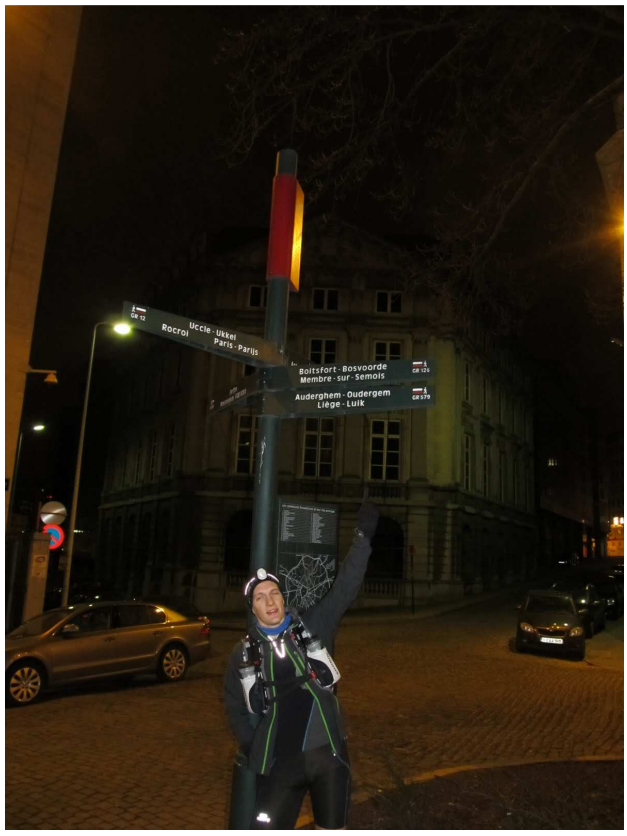
Je sens mes dernières forces qui s'éloignent. Je suis dans un bain bien chaud, les paupières sont lourdes. Je dois faire tous les efforts du monde pour en sortir. Je ne trouve même pas le courage de descendre souper. La seule chose que mon corps réclame … Dormir !

Merci ! Sans vous, je n'y serais pas arrivé !

Merci Fabienne, Damien et Estelle, accueil toujours au top en cité ardente.
Merci Serge, petit coucou avant de s'élancer.
Merci Lucile, c'est pour toi que j'ai couru jusque Jodoigne.
Merci Gecko, Cawète, havre de paix à Lathuy. Et les pâtes … !
Merci Philiot, démarrage en douceur, promenade dans la nuit !
Merci Casta, à la poursuite du bonheur. Et au final, tout est la faute à Merca !
Merci Joe, infatigable accompagnant. Je te dois mes dernières forces !
Merci Maman, pas beaucoup dormi et toujours là pour moi. A chaque fois un mot gentil.
Merci Papa, aide technique et d'expérience. Véritable PC Course.
Merci à vous tous, qui de près ou de loin, avez suivi cette aventure. Vos pensées m'ont poussé vers Bruxelles.

Et surtout … Merci à toi !

Merci mon Amour, ma force d'avancer. A chaque pas difficile, tu me permets d'aller jusqu'au suivant. Tu n'as pas encore demandé le divorce, et es toujours prête à me suivre dans mes folies … Merci ! Je t'aime.





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 !

« Celui qui n'ose pas aimer par peur de souffrir ne devrait pas vivre par peur de mourir ». Je ne sais plus qui a dit cela et si ce sont les mots exacts qu'il a utilisé. Ce que je crois savoir, cependant, c'est qu'on ne peut échapper à cette règle universelle. Elle s'applique à tous et chacun en fait ce qu'il veut.

Elle peut faire peur ou donner des ailes selon que le vent de l'enthousiasme ou les brouillards de la déprime envahissent votre quotidien. Elle s'applique à l'amoureux éperdu d'un sourire découvert à l'ombre du tumulte. Elle interpelle l'enfant à l'aube des découvertes. Elle console le vieillard ridé de trop d'aventures partagées. Elle bouscule la raison du plus fort et caresse l'émotion du plus fragile.

Au fil des rencontres, au gré des voyages, au cœur des découvertes, la voilà bien la grande question. Elle est là sous chacun de nos pas. Qu'il soit aérien ou besogneux. Ce n'est pas un credo mais c'est peut-être la seule façon de survivre quand on commence à douter du but à atteindre. La société de bruit et de vitesse qui est la nôtre ne nous laisse guère le temps de tracer les lignes de notre destin. Avance, gagne, progresse, bouscule, calcule, frappe,…marche ou crève. Laissons la société jouer ce jeu de dupes. Nous avons un autre chemin à faire. Il est fait de lenteurs et de détours, du parfum des sentiers et du glouglou des ruisseaux. Il brille de l'éclat du soleil et des secrets de la lune. Il est fait de chuchotements et de tendresse.

Serait-ce un parcours solitaire? Longtemps, je l'ai cru, nourri de trop de déceptions et de replis sur soi. Il fallait sans doute passer par là pour se libérer de trop d'égoïsmes, de trop d'angoisses, de trop d'incompréhensions, de trop de faiblesses…D'une oreille trop tendue vers les règles et les préceptes de ceux qui n'oseront jamais aimer de trop peur de souffrir. De trop avoir écouté les messages de tous les prudents de la terre. Alors qu'il suffisait d'ouvrir les bras et de croire au meilleur. Quitte à manquer de pudeur quand nous lançons notre cri céleste qui peut passer pour un cri de mépris.

Tant pis. Puisque nous avançons sous la clarté des étoiles sans nous soucier de la lueur de nos chronomètres, il nous est venu l'idée de nous nommer coureurs célestes. Immense prétention, dérisoire entreprise. Et pourtant…Avant-hier, hier, aujourd'hui et demain à coup sûr, vous êtes là pour un partage quotidien. Plus fidèles qu'une épouse, plus flamboyants qu'une amante, plus compatissants qu'un ami. Avec des questions, avec des cassures. Mais, surtout, avec des gestes purs. Des regards simples, de simples attitudes. Et les mots s'envolent légers et nos regards nous rassurent. Dans la nature, au bistrot, côte à côte, loin des autres, le discours devient sans importance tant les cœurs se comprennent. On peut rire, on peut pleurer, on peut aimer, on peut souffrir, on sait qu'on n'est plus seul, en tout cas au moins deux et souvent plus nombreux. Et, soudain, tout ce qu'on peut raconter, comme je le fais aujourd'hui, n'a même plus de raison d'exister. Sinon, une fois de plus, pour être sûr qu'on ne pouvait pas faire mieux. Même si cela, à vrai dire, on ne peut pas affirmer qu'on en est vraiment sûr…



Mars ! Cette année 2013 est déjà bien entamée. Bien sûr, j'ai déjà eu l'occasion de courir un certain nombre de week-ends, pour des sorties avec des amis, et en particulier avec Glad. Des offs, des recos, des marches Adeps courues entre potes ... Tous des chouettes moments, mais rien de bien "hard" jusqu'à présent. Et pas possible pour moi d'aller chez les ch'tis et de participer aux Poilus cette année. Or, le mois de mai et la BBDH approchent doucement, et finalement, rien d'autre de plus long ou plus costaud en vue d'ici là. Serait sans doute temps de me bouger un peu...

Bref coup d'œil sur le calendrier. Je repère très vite cette course à la mi-avril: le Défis des Vosges. Voilà qui semble parfait. Au choix: 10, 26 ou 53 kms le dimanche et un 73 kms le samedi. Pas trop loin non plus - moins de 4h de route - donc parfaitement faisable pour un week-end.

Rapide synchro avec Glad: lui aussi est partant. Comme il travaille jusque 18h le vendredi, il faudrait soit arriver tard la vendredi, soit quitter la Belgique à 3h du mat pour prendre le départ samedi matin sur le 73. Même problème pour moi ... Notre choix est donc vite fait: on part cool le samedi après-midi, on fait les 53 kms le dimanche, et on a tout le temps de prendre un pot et rentrer chez soi tranquillement le dimanche en fin de journée.

Petit mail en vitesse pour informer les copains célestes de l'idée. Et c'est l'enthousiasme! Rapidement, on est une dizaine à être inscrits.

Chapi et Fred décident de descendre en famille et courront le parcours long le samedi.

Philiot, qui remonte justement ce samedi-là du Verdon avec ses deux compères, L'Indien et Alone (ou bien dois-je dire, ses deux bourreaux?) s'arrêtera à Niederbronn pour participer également.

Pataat, ainsi que Vollegaz et Titine viendront de Bruxelles.

Avec nous également: La Grosse, Le Loir, P'ti Yéti et enfin Capitaine, que son dos empêche encore de courir mais qui assurera le reportage photo.

P'ti Yéti: "est-ce qu'on peut courir le 73 le samedi et le 53 le dimanche?" Bien sur tu peux, Wouter! Faut juste trouver une voiture qui descend à Niederbronn le vendredi soir, car c'est un peu loin pour aller en Bromfield.

Nous voilà donc ce samedi 13 au gîte que nous avons réservé pour la nuit. Philiot, arrivée une demi-heure avant nous, a reçu un accueil pour le moins glacial. Malgré la réservation, personne n'est au courant de notre arrivée. Bah ... tout est ouvert et nous sommes seuls dans le gîte et donc tranquilles. Le plus dur, c'est que l'apéro est dans la deuxième voiture, qui n'arrivera que dans une heure seulement. Juste 2 canettes pour 6 ... faudra gérer la soif jusqu'à l'arrivée du ravito ...

Soirée cool et relax (et merci à Malou pour les excellentes pâtes aux légumes qu'elle nous a préparées).

Dimanche matin. Fred est là, au départ de la course,



pour nous accueillir. Il est venu à bout, la veille, du 73 km, et a adopté pour la circonstance la coiffure du fighter.

Il a eu un peu de mal à vaincre hier (et nous comprendrons également pourquoi, après la course). Mais avec les kms, le bougre engrange aussi de l'expérience. Et il a su gérer et terminer! Je suis heureux pour toi l'ami! Bravo.

La BBDH cette année, tu la vaincras aussi - et je me réjouis déjà de fêter cela avec toi au soir du 19 !



Stade municipal: petit briefing, puis le départ.

Isa écoute religieusement la messe d'avant course. Cela portera ses fruits ... elle sera devant à l'arrivée!

Ca y est!. Le troupeau est lâché.
Les collines boisées s'étendent jusque le long du stade. Nous y pénétrons de suite et ne les quitterons plus de tout le parcours. D'emblée donc, le chemin monte régulièrement, faisant de grands lacets et la file des coureurs s'étire rapidement.
Par la suite, les chemins resteront dans l'ensemble très roulants, mais jamais plats. Les côtes où vraiment il faut marcher sont peu nombreuses. Cela laisse donc peu de moments de répit, et le parcours se révèle au final exigeant.
Yéti: aux premières places dès le départ, et Vollegaz, à l'attaque dans les bois.



Le cadre de cette course est vraiment enchanteur, entre rivières, lacs et superbes forêts de feuillus. Les vues sont magnifiques.
De plus, la région recèle de ruines médiévales édifiées sur les sommets et les nombreux pitons de grès rouge, typiques de la région.



Lles ruines du chateau de Windstein, et celles du chateau de Wineck.
Le tracé nous

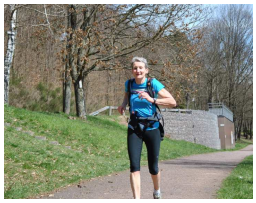


emmènera également le long de quelques casemates de l'ancienne Ligne Maginot (un ensemble de fortifications et bunkers édifiés dans l'entre-deux guerres et censés protégés la France d'une invasion Allemande - ligne parfaitement inutile puisque les Allemands la contourneront et envahiront la France en passant par la Belgique). Arrive alors la montée vers le Wintersberg, à partir du 35ème, qui s'étire sur de longs kms à un moment où les forces sont déjà bien entamées. Les chemins ondulent alors à flanc de



colline, obligeant à garder le rythme avant d'attaquer la butte finale. Heureusement, le ravito attend au sommet. Merci et bien vu, l'organisateur ! La tour panoramique du Wintersberg, sommet des Vosges.

Le plus dur est alors derrière nous, puisque les 8 derniers kms sont une longue descente nous ramenant vers le point de départ. L'occasion de se faire plaisir et de se lâcher à fond jusqu'à l'arche d'arrivée.



Martine, souriante et fraîche comme une rose à l'arrivée.
Le soleil, d'abord voilé sous un ciel gris le matin, a entretemps fait son apparition.
Nous voilà donc tous, en début d'après-midi, rentrés



et allongés sur les pelouses, à profiter de ses rayons et à nous réhydrater.
Pour Séverine: lunettes de soleil et bronzette ... mais pas pour longtemps ...
Car, sous l'impulsion de Philiot, nos filles vont mettre l'ambiance pour toute l'après-midi!
Musique, danses pieds nus dans l'herbe, fête et rigolades.
Didier, le sympathique organisateur, n'avait jamais connu cela à une fin de course! Nous voilà donc chaleureusements invités pour revenir l'an prochain,



bouteille de vin en cadeau, et promesse qu'on pourra loger dans le hall omnisport pour déjà faire la fête la veille de la course!
Pour terminer et pour info, au classement, P'ti Yéti et Pataat (ce dernier sur le 26) terminent tous les deux cinquièmes. Pas mal pour des gars qui sont venus faire une balade de récup (Yéti à couru un 100 miles et un 140 miles dans les 3 dernières semaines, et se sentait un peu fatigué, et Pataat a bouclé 12km en 40 minutes la veille). Philiot et la Grosse trustent évidement les premières marches du podium.
Merci encore aux Vosgirunners pour cette belle organisation (avec entre-autres, un balisage tip-top, et des ravitos de 1ère classe)

Bises et merci à tous les célestes qui ont participé à ce beau week-end.

TOUAREG

LE BILLET D'HUMEUR ... DE PDM



JE NE SUIS PAS INQUIET... MOI NON PLUS...

Mais je risque de changer mon environnement…
Une chose est sure, rien ne nous appartient, nous n'avons de leçon à donner à personne… mais rien ne nous empêche de donner notre avis…

Deux exemples récents… je vais me balader dans un magasin et tailler une bavette avec son gérant, bien connu de tous… il me dit : tu ne peux t'imaginer Bernard, je travaille comme un fou, le prix de la marchandise a augmenté dans des proportions hallucinantes, je vends des sacs à dos à 175 euros… les gens viennent et me disent : « tu vois l'équipement sur ce traileur bien connu, et bien je veux le même… » « Peu importe le prix ».
Les gens comparent leur tenue, leurs chaussures… c'est bien simple, je revois les grandes heures du marketing en triathlon… et cela pour des gens qui ambitionnent de participer à leur premier trail… le trail est devenu un produit… certes pas bien grave…
Le deuxième… je vais me balader ce matin (balade non chronométrée bien sur ;-))… et je tombe sur le départ d'une course… au départ de celle-ci, partent vers la droite, les joggeurs, vers la gauche, les traileurs (25 kilomètres quand même ;-))… les coureurs s'échauffent, les tenues sont blinquantes, je les croise (et il y avait du monde mais je ne reconnais personne) et je les salue, bonjour… salut… pas de réponse… seul un photographe, bien connu aussi me lance un « comment vas-tu ? » et je m'évade dans mes pensées et le premier chemin de traverse vers où lancer mes nouvelles chaussures flachies (il n'y a plus que ça…)
Allez, un troisième pour la route… je lis dans un magazine la publicité pour un nouveau trail, un peu après avoir entendu la publicité à la radio pour une course près de chez nous… et je ne peux m'empêcher de me rappeler la conversation que j'avais eu sur les hauts plateaux d'Éthiopie avec un certains Roger Calmé, reporter bien connu, un vieux de la veille dans le monde de la course à pied nature (ça devait être en 2008, me souviens plus très bien ;-)). Il m'avait demandé : « tiens, si tu devais caractériser les courses que vous organisez, tu emploierais quel mot ? », ce à quoi je réponds bien innocemment : « bien… certainement la convivialité… »… Ce à quoi il me répond : « arrête, ce mot ne veux rien dire, tout le monde l'utilise, rien que par marketing… ». Et bien depuis cet article et cette publicité à la radio, ce mot est banni de mon vocabulaire… merci Roger ;-)…
Alors, je change mon environnement… je participe à des courses quand elles sont organisées par des gens qui ont une réelle envie de faire découvrir leur terroir, fussent-t-elle à gros budget... ou quand elles me permettent de vivre une aventure… et pour le reste, ces aventures, il suffit de se les créer, y compris en partant de chez soi un dimanche matin avec une bande de copains…
Je ne suis pas inquiet, tout comme P'ti Lou… Et on continuera de vivre heureux, quitte à se cacher, tout en continuant à organiser, dans l'esprit des gladiateurs de l'an 2000, des courses où absolument tout le monde est le bienvenu, même avec un beau sac à dos ou des chaussures flachies ;-), dans la plus simple des gratuités…

REMEMBER ME :

La Grande Course

Une aventure exceptionnelle pour les amoureux de la Nature.

EN 2013, CETTE ÉPREUVE SOUFFLERA SES 20 BOUGIES. LE MAG CÉLESTE A DÉCIDÉ DE VOUS FAIRE PARTAGER LES RÉCITS DES DIFFÉRENTES ÉDITIONS …

« CRÉE EN 1993 PAR ALAIN CHARLIER ET JEAN MARC DECELLE DEUX COUREURS DE LONGUE DISTANCE ET CELA SUITE À LA LECTURE DU LIVRE « LA GRANDE COURSE DE FLANAGAN » QUI RACONTE L'HISTOIRE VÉRIDIQUE DE LA TRANS-AMÉRICA EN 1931.

MAINTENANT LE NOM DE LA COURSE PEUT FAIRE RIRE… 2 X 45KM ENTRE KIN ET ODEIGNE, CELA N'EST PAS VRAIMENT UNE GRANDE COURSE… MAIS EN 1993, IL Y AVAIT SEULEMENT 17 FOUS, QUI AVAIENT PRIS LE RISQUE DE SE LANCER DANS CETTE AVENTURE. »

Avant propos

Cette course à pied à allure libre, où l'inscription ainsi que les trois repas sont toujours gratuit, réunit dans un même amour du sport et de la nature, routiniers de la course de grand fond et simples amateurs en quête de découverte. Pour chacun, "un commun dénominateur": le plein d'oxygène… et de bonne humeur. Vous pouvez vivre une véritable "course solidarité" où le premier geste de l'adversaire' est de tendre la main pour partager son ravitaillement… La formule nuit sous tente sur la prairie d'Odeigne, entre les deux étapes, contribue à rendre cette course encore plus spécifique…

Le temps d'un week-end, se retrouver aux antipodes de la vie stressante, bruyante et polluée de nos villes…

*Se confondre avec cette nature si généreuse en cette région, écouter battre le cœur de la terre et jeter nos préjugés au feu de bois du samedi soir, allumé aux sons de quelques guitares. Dans ce contexte originel, les mots convivialité, simplicité, humilité, retrouvent tout leur sens… Chaque participant(e) est considéré de la même manière, nonobstant sa place ou son chrono… Respect de l'autre, de soi, de la nature, un bref retour à des valeurs essentielles. Les organisateurs ainsi que tous les bénévoles vont faire le maximum pour que ce week-end soit une réussite et que chaque participant puisse remplir sa mémoire de souvenirs impérissables. Nous sommes certains que grâce à vous la magie de la **Grande Course** sera au rendez-vous…*

*Un journaliste sportif ayant participé à la dernière édition de la **Grande Course** parlait des sensations qu'il avait éprouvé en ces termes: "Plus que sur piste ou sur l'asphalte, le coureur peut communier avec les éléments qui l'entourent. Pieds sur terre, tête dans les nuages, la course fait du bien au corps, la nature fait du bien à la tête."*

*Les organisateurs vous souhaitent une très bonne **Grande Course…***

VOILÀ POUR LES PRÉSENTATIONS … PASSONS AUX DIFFÉRENTES ÉDITIONS ET RÉCITS. LE TOUT AGRÉMENTÉ DE PHOTOS DE L'ÉPOQUE … VOYAGE DANS LE TEMPS …

1993 : 1ère édition

La Grande Course: deux fois 50 kilomètres de communion avec l'effort naturel.

Une course remplie de sérénité où la solitude est une délicieuse compagne. Cette phrase pourrait suffire à résumer la "La Grande Course".

D'abord une performance sportive, bien sûr (deux fois 50 kilomètres, entre Remouchamps et Odeigne, sur le GR Ardennes-Eifel). Surtout une grande fête de

l'effort extrême, en pleine nature, entre copains. Au départ, côte à côte, routiniers de la course de grand fond et amateurs en quête de découvertes. Pour chacun, le même bilan: expérience unique, plein d'oxygène et de bonne humeur. Une fuite en avant peut-être mais la sensation de caresser la croupe des nuages, entre le vert sombre des sapins et le bleu-gris d'un ciel de fin d'été.

Une course-solidarité aussi où le premier geste de l'adversaire était de tendre la main. A l'arrivée, c'était d'ailleurs Jean-Marie Colson, kiné et quatrième du classement final de cette première, qui massait les jambes en béton des autres concurrents. La formule (obligation de prendre son ravitaillement avec soi et nuit en tente dans la prairie, entre les deux étapes) a contribué à rendre cette course un peu plus naturelle encore. Un souvenir à conserver précieusement …

Chapeau aux organisateurs (Alain, Jean-Marc, Freddy , Pépé…) qui ont su trouver la collaboration de quelques sponsors-amis pour offrir à la vingtaine de coureurs présents bien plus qu'une simple course contre le chrono. Le meilleur d'un week-end loin de tout s'échappant du crépitement d'un feu de bois et de l'arôme du café d'un matin brumeux.



CLASSEMENT

1)Didier Cougneau 7h34'; 2)André Duyckearts 7h59'; 3)Serge Boinem 8h12'; 4)Jean Marie Colson 8h20'; 5)Pol Gouder 8h54'; 6)Claude Hock 9h15'; 7)Nicolas Mavroudis 9h28'; 8)Fernand Maréchal 9h52'; 9)Laure Vinet 10h01'; 10)Vincent Dumont 10h28'; 11)Robert Boudry 14h07'.

1994 : 2ème édition

Le tiercé de choix de la Grande Course : Petit - Cougneau - Bonfond.

Finalement, la meilleure publicité pour les bonnes choses, c'est le bouche-à-oreille. Ces douze derniers mois, ce principe a fonctionné pour la Grande Course. Ainsi, les coureurs de la première édition en ont parlé autour d'eux avec des termes élogieux. Du coup, samedi passé, sur le coup de dix heures, ils étaient 33 à s'élancer pour cette aventure champêtre de deux fois 50 kilomètres de course à pied sur le GR entre Remouchamps et Odeigne.

Pour succéder à Didier Cougneau, vainqueur de la première édition, la Grande Course a trouvé le Serésien Joël Petit, auteur des meilleurs temps samedi et dimanche. "C'est la première fois que je dépasse la distance d'un marathon pour une journée", nous confiait-il, heureux, à l'arrivée. "L'idée des organisateurs est unique. Nous étions en semi-autonomie (seulement des ravitaillements en eau) et en semi-orientation. A chaque carrefour, il fallait donc faire attention. Ensuite ce bivouac perdu, avec des coureurs logés à la même enseigne, logeant sous tente et mangeant le même repas, c'est super". L'avenir immédiat de Joël passe maintenant par le marathon de Reims où il entend bien améliorer son record (2h26). Ensuite, lorsque cette quête du chrono sur 42,195 sera terminée, peut être pensera-t-il aux 100 kilomètres.

Autre coureur pleinement satisfait par ce qu'il venait de vivre, le Hutois Dominique Bonfond franchissait la ligne en troisième position. "Ici, on n'est pas concentré sur son chrono", nous confiait-il. "On court pour courir. Cela fait du bien. Chapeau aux organisateurs : j'en ai rarement rencontré d'aussi dévoués. Maintenant, quand j'aurai récupéré de ceci, je préparerai Spa–Liège où j'essayerai de confirmer aux alentours de 2h30, 2h35…".

CLASSEMENT

1)Joël Petit 6h52'14''; 2)D.Cougneau à 8'13'' ; 3)D.Bonfond à 22'54'' ; 4)S.Colson à 31'22''; 5)B.Nottet à 1h05'06''; 6)P.Gouder à 1h54'49'' ; 7)C.Hocq à 2h01'35'' ;8)D.Lindien à 2h12'11''; 9)R.Archambeau à 2h14'09''; 10)D.Koch à 2h26'52''; 11)JP.Doutreloux à 2h30'27''; 12)A.Collard à 2h44'12''; 13)F.Maréchal à 2h56'10''; 14)C.Blanvalet à 3h13'37''; 15)P.Jacobs à 3h34'58''; 16)D.Cousin à 3h43'36''; 17)H.Charles à 3h54'10'' ; 18)N.Mavroudis à 3h24'10''; 19)P.Corman à 3h59'08''; 20)P.Colson à 3h59'15''.

1995 : 3ème édition

Quand Stéphane Colson chevauche l'orage…

La Grande Course a connu ce week-end sa troisième édition. Elle a connu ses fêtes, ses joies, ses petites histoires, son orage, ses grêlons, ses souffrances et son troisième vainqueur, Stéphane Colson.

Pour rappel, la Grande Course est ce périple Ardennais qui emprunte le samedi un long sentier de 49 kilomètres et qui, le dimanche, fait rebelote

en sens inverse Près de 100 kilomètres au départ de Remouchamps. Des bois et des prés. Des côtes et des descentes. Des villages qui ne connaissent que très rarement les mentions sur les cartes routières et qui s'appellent Ernonheid, Grand Trixhe, Petite Hoursine… Des villages verts et sincères avec la nature qui les a accueillis. La Grande Course, c'est d'abord cette richesse de parcours. C'est aussi ,et là est le plus important, un esprit. Derrière cette organisation, il y a des cœurs ouverts qui s'appellent Alain, Jean-Marc, Freddy, Pépé, Serge, Denis, Bernard, Yvonne, Gina, Charles, Michel, Marie Paule, Viviane, Dominique, André… Tous des noms qui cachent des gens qui n'ont pas hésité à donner leur week-end à d'autres. Car là est l'âme de ce rendez vous : tout est offert. L'inscription, le souper (pâtes, vin, coca, gaufres…), le feu, le déjeuner (petits pains, 26 confitures différentes, 7 sirops, miel, du choco, du fromage, du café, des yaourts, …), la gentillesse et le sourire. Dominique Bonfond (podium en 94) nous avait prévenus : « je n'ai jamais rencontré des gens se dévouant autant pour les coureurs ». Eh bien c'est vrai. Etonnament vrai.

La course maintenant. Elle fut passionnante. Au milieu des quarante participants (inscriptions limitées), il était clair que la victoire allait aller soit à Joël Petit (vainqueur en 94), soit à Stéphane Colson. Pour compléter le podium, on citait Didier Cougneau (vainqueur de la première édition en 93) ou encore Bryan Heywood, ce simplement super-sympathique coureur anglais qui est tombé un peu amoureux de la course à pied belge. Didier Cougneau attaque fort : « j'en avais un peu marre d'entendre Joël et Stéphane discuter entre eux comme s'il ne pouvait rien leur arriver, nous expliquait Didier par après en rigolant. Alors, j'ai voulu perturber leur plan et leur faire peur… ». Après 25 minutes, les deux précités revenaient quand même sur lui. Ils faisaient route tous les trois pendant +/- 30 kilomètres. Là, Didier devait lâcher prise. A Grandmemil (km.42), Stéphane l'imitait et laissait partir Joël prendre trois minutes d'avance au terme de la première étape. Là, feu de camp. Chants. Ambiance… Et une nuit sous tente martelée par une pluie à la santé retrouvée. Pour le deuxième jour, quatre hommes s'installent en tête (Colson, Petit, Cougneau, Heywood). Colson attaque un peu avant la mi-course, dans la côte de Jehanheid. « Là, il y va fort. Et cela fait mal, peste Joël Petit. Moi, je ne pensais qu'à une chose : essayer et voir si cela allait passer ou casser », nous confiait Stéphane Colson à l'arrivée après avoir essuyé sur les hauteurs de Remouchamps un orage de grêle terrible. Cela a plus que bien marché puisque Stéphane prenait un peu plus de 9 minutes à son compagnon d'entraînement. Une revanche sur Spa Liège ...?

CLASSEMENT

1)Colson S. 6h38'30; 2)Petit J. 6h44'46; 3)Cougneau D. 7h13'19; 4)Heywood B. 7H32'03; 5)Alison M. 8h02'14; 6)Havard D. 8h23'49; 7)Brasseur JR. 8h24'13; 8)Lismonde P. 8h36'10; 9)Devoldere N. 8h52'54; 10)Gouder P. 8h54'51; 11)Mailleux Y 8h55'28; 12)Koch D. 8H55435; 13)Moxhet JL. 8h58'37; 14)Jacobs P 8h59'16; 15)Cougneau B. 8h59'43; 16)Dauby P. 9h05'28; 17)Carette P. 9h16'26; 18)Maréchal F. 9h17'20; 19)Charles H. 9h22'59; 20)Karagiannakis L. 9h55'35; 21)Dropsy M. 9h38'26; 22)Collard G. 10h01'35; 23)Vinet L. (d) 10h21'04; 24)Sluse A. 10h21'10; 25)Winklener G. 12h22'17; 26)Mavroudis N. 13h12'17; 27)Dalhem JM. 13h24'14; 28)Van Dermerch L. 13h27'38; 29)Gaspar MT. (d) 13h47'17.

1997 : 4ème édition

La Grande Course : loin des sentiers battus…

Joël, Bernard, Spiros, Franco, Didier, Jean-Luc, Eric, Manu, Fernand, Michel, Pierre, Bruno, Yves, Michaël, Jean-Pol, Serge, Dimitri, Alain, Louis, Vincianne, André, Claude, Philippe, Nicolas, Lucien, Maria, Gaston, Françis, Frank, Daniel, Lambros, Guy, Niki, Marie-Thérèse, Pascale…

Bravo à tous !

La «Grande Course» (2 x 50 kilomètres en 2 jours) leur tendait les bras. Ils (… et elles) sont arrivés au bout de ce défi. Plus que jamais, l'épreuve organisée par Alain Charlier et Jean-Marc Decelle est sortie des sentiers battus. Au fil du GR AE, un de nos merveilleux sentiers de randonnée, la fête a été aussi belle que le blues de la nuit étoilée d'Odeigne. Une fête des cœurs, inspirée par la guitare d'Henri Charles, pour prolonger la fête des corps. Récompense de la sueur laissée sur les pentes répétées des collines ardennaises.

La «Grande Course», on le sait, est le rendez-vous des coureurs au long cours. Les retrouvailles des navigateurs de l'effort extrême. Une référence.

Favori, Joël Petit n'a pas démenti les pronostics. Il a fait la décision dans la première étape. Avec une dizaine de minutes d'avance sur son premier poursuivant, il a pu gérer le chemin du retour. Il est

du même coup devenu le premier à inscrire deux fois son nom au palmarès. Pour recevoir, dans une course où tout est symbole, une chaussure en bronze appartenant au français Boussiquet, recordman mondial des courses de 24 heures! Dans son sillage, superbe deuxième place de Bernard Nottet, un de nos meilleurs joggers dont on sait, aujourd'hui, qu'il peut aussi courir vite… longtemps. Idem pour Bernard Mathieu, auteur d'une étonnante remontée en deuxième étape. La poisse, par contre, pour l'anglais Brion Heywood (troisième le premier jour puis stoppé par une blessure) et Bruno Cougneau (égaré en fin de parcours alors qu'il s'apprêtait à grimper sur le podium). Sur la soixantaine de partants, 44 ralliaient finalement l'arrivée. Un record. Celui de l'épreuve n'était pas battu. Normal puisque, par rapport aux années précédentes et compte tenu du changement de tracé du GR, l'épreuve comptait quatre kilomètres de plus. Pour finalement représenter la distance exacte de 100 kilomètres.

CLASSEMENT

1)Joël Petit 7h02'15'';2)Bernard Nottet 7h13'08''; 3)Bernard Mathieu 7h42'40''; 4)Spiros Amoranitis 8h04'46''; 5)Franco Léoni 8h21'11''; 6)Didier Cougneau 8h27'35'' ; 7)Jean-Luc Collin 8h33'21''; 8)Eric Baltus 8h39'38''; 9)Manu Kodeck 8h44'27''; 10)Fernand Maréchal 8h46'38''; 11)Michel Henrion 8h51'55''; 12)Pierre Eyen 8h56'02''; 13)Jean Luc Bronfort 9h04'21''; 14)Fernand Bougard 9h23'08''; 15)Bruno Cougneau 9h23'35''; 16)Yves Magnée 9h25'45''; 17)Michel Dropsy 9h29'45''; 18)Michaël Burke 9h33'38''; 19)Jean-Pol Doutreloux 9h36'56''; 20)Serge Boinem 9h36'56''; 21)Dimitri Havard 9h37'43''; 22)Alain Sluse 9h38'12'';23)Louis Albert 9h41'44''; 24)Vincianne Cools 9h48'02''; 25)Stéphane Vernier 9h48'03''; 26)André Delroualle 9h48'24''; 27)Claude Gueders 9h50'10''; 28)Philippe Bonhomme 9h50'55''; 29)Pierre Dumoulin 9h53'45''; 30)Nicolas Mavroudis 10h06'52''; 31)Lucien Schoefs 10h12'49''; 32)Maria Gomes 10h16'05''; 33)Gaston Collard 10h20'36''; 34)Alain Hogenboom 10h33'26''; 35)Francis Debrie 10h33'26''; 36)Claude Blanvalet 10h44'04''; 37)Franck Thirion 11h14'46''; 38)Daniel Masy 11h15'56''; 39)Fernand Germaud 11h23'47''; 40)L. Karagiannakis 12h30'40''; 41)Guy Gaspar 12h50'01''; 42)Nicky Devoldere 12h53'35''; 43)Marie-Thérèse Gaspar 13h44'17''; 44)Pascale Delaere 14h11'35''.

1999 : 5ème édition

Plus grande encore !

La Grande course. Ses deux fois 50 kilomètres, sur un GR tout en bosses, entre Kin (Aywaille) et Odeigne . Voilà qui suffit bien à faire de cette course une des plus dure de Belgique.

Et pourtant….

Le week-end passé, un thermomètre planté pas loin de trente degrés l'a rendu plus grande encore. Plus grande dans la somme d'efforts accomplis par la soixantaine de participants pour dompter ce casse-pattes Ardennais. Des centaines de litres d'eau du dedans au dehors. Et du dehors au dedans. Des défaillances en cascade. Mais, tout de même, un sacré scénario performance pour les 41 «Gladiateurs» parvenus au bout des deux étapes.

Avec, au sommet de la pyramide du courage, une nouvelle victoire de Didier Cougneau. Loin du record de la course mais, vu la difficulté particulière de cette édition 99, une cavalcade encore un peu plus proche des étoiles. Le samedi comme le dimanche, le même homme dans son sillage : Bernard Mathieu. Et un top 10 regroupant la plupart des spécialistes de ce genre d'épreuve.

Une victoire de plus, aussi pour les organisateurs, Alain Charlier et Pilou Jacob en tête. Une vraie fête de la course à pied où le moins important n'est pas la «Blanche» servie température cave par Pépé ou les boulets frites «à faire douter Lequet» de Marcel et Mémé.

Quant il s'agit bien plus de donner que de recevoir, on a pu apprécier cent gestes sympas. Tirés au hasard, ceux du photographe Luc Dufays (une photo-souvenir à chaque participant) ou de Michel Mayeur, un des sponsor plutôt copain que vraiment sponsor.

Ah, la belle course…

CLASSEMENT

1)Didier Cougneau, 7h39'52; 2)Bernard Mathieu, 7h49'57; 3)Philippe Lismonde, 8h12'04; 4)Fabrice Séplut, 8h24'58; 5)Manu Kodeck, 8h41'53; 6)Jean Robert Brasseur, 9h08'07; 7)Bruno Cougneau, 9h10'19; 8)Michel Henrion, 9h11'57; 9)Fernand Maréchal, 9h17'43; 10)Spiros Amoranitis, 9h34'36; 11)Jean-Pol Doutreloux, 9h38'19; 12)J-M Deflandre, 9h39'39; 13)Alain Fraigneux, 9h52'47; 14)André Delroualle, 9h56'33; 15)Michel Tilkin, 9h58'07; 16)Dominique Lelercq, 10h11'33; 17)Charles Beuken, 10h12'01; 18)Daniel Masy, 10h14'31;

19)Rody Marcon, 10h16'43; 20)Louis Albert, 10h19'11; 21)Lucien Shoefs, 10h20'05; 22)Etienne Naisse, 10h21'19; 23)Jacques Balancier, 10h21'52; 24)Fernand Bougard, 10h28'56; 25)Hedwige Tilkin (dame), 10h29'44; 26)Pierre Dumoulin, 10h39'31; 27)Gilbert Lekeu, 0h51'01; 28)Frédéric Artus, 10h53'45; 29)Gaston Collard, 11h01'40; 30)Frank Tirion, 11h08'30; 31)Willy Hendricks, 11h08'49; 32)Serge Boinem, 11h15'33; 33)Eric Deleuse, 11h20'12; 34)Nicolas Mavroudis, 12h37'44; 35)Goodfried Winklener et Fernand Germaud, 12h41'44; 37)Marie Anne Leyens, 12h45'40; 38)Christine Léonard, 12h50'43; 39)Marie-Ange Pierot, 13h44'03; 40)Guy Gaspar, 14h17'44.

2001 : 6ème édition

Pas moyen de casser les pieds à Didier... *Trois mois après avoir remporté la Fagna Run (100 km), Didier Cougneau a enlevé ce week-end sa troisième Grande Course (2x50 km). Deux jours de course, deux fois 50 kilomètres d'effort, avec, en toile de fond, des Ardennes cabossées sur lesquels venaient pisser de rancoeur tous les nuages du monde: fameux menu que celui proposé ce week-end aux 63 participants à la sixième édition de La Grande Course. La côte du vieux*





chemin caillouteux à Deux Rys.... Au km 17 de la deuxième journée. Dur, dur, n'est-ce pas, P'ti Lou ? Pas chaud dans la prairie, au petit déjeuner.

CLASSEMENT

1	***COUGNEAU***	***Didier***	*7h 20' 08"*
2	***ORTNER***	***Franz***	*7h 26' 34"*
3	***PETIT***	***Joël***	*7h 33' 04"*
4	***HEYWOOD***	***Bryon***	*7h 39' 49"*
5	***LEONI***	***Franco***	*7h 42' 55"*
6	***MATHIEU***	***Bernard***	*7h 55' 14"*
7	***DERWA***	***Benoît***	*7h 59' 42"*
8	***DA SILVA***	***Antonio***	*8h 13' 14"*
9	***BALTUS***	***Eric***	*8h 31' 13"*
10	***ALLISON***	***Michaël***	*8h 46' 23"*
11	***HENRION***	***Michel***	*8h 49' 41"*
12	***KODECK***	***Manu***	*8h 58' 50"*
13	***NAISSE***	***Eric***	*9h 04' 51"*
14	***MARECHAL***	***Fernand***	*9h 12' 47"*
15	***GERARDY***	***René***	*9h 15' 44"*
16	***BRASSEUR***	***Jean-Robert***	*9h 18' 46"*
17	***DROPSY***	***Michel***	*9h 31' 22"*
18	***ORBAN***	***Patrice***	*9h 34' 06"*
19	***GARAIZAR***	***José***	*9h 36' 16"*
20	***LEKEU***	***Gilbert***	*9h 43' 04"*
21	***GUILLAUME***	***Eric***	*9h 44' 34"*
22	***JADOT***	***Pierre***	*9h 49' 24"*
23	***COLLIN***	***Jean-Luc***	*9h 54' 33"*
24	***WAYAFFE***	***Robert***	*9h 57' 14"*
25	***ALBERT***	***Louis***	*10h 00' 07"*
26	***SCHOEFS***	***Lucien***	*10h 06' 11"*
27	***TILKIN***	***Michel***	*10h 06' 46"*
28	***PIERRON***	***Roland***	*10h 09' 44"*
29	***BALANCIER***	***Jacques***	*10h 10' 10"*
30	***LECLERCQ***	***Dominique***	*10h 12' 05"*
31	***NOTTET***	***Bernard***	*10h 17' 48"*
32	***VINET***	***Laure***	*10h 19' 42"*
33	***TILKIN***	***Hedwige***	*10h 32' 55"*

34	DEFLANDRE	Jean-Marie	10h 35' 19"
35	HENDRIKS	Willy	10h 38' 13"
36	KENLER	Philippe	10h 56' 00"
37	CORNIL	Claude	11h 00' 36"
38	LANGEROME	Bernard	11h 04' 24"
39	MAVROUDIS	Nicolas	11h 26' 39"
40	LEYENS	Marie-Anne	11h 30' 05"
41	GERMEAU	Fernand	11h 30' 07"
42	PIEROT	Marie-Ange	11h 50' 09"
43	STREE	Jules	11h 51' 38"
44	FRATELLI	Antoine	12h 03' 35"
45	WINKLENER	Gottfried	12h 33' 18"
46	FAORLIN	Fabiano	13h 23' 25"
47	GASPAR	Marie-Thérèse	14h 02' 36"
48	DALEM	Jean-Marie	16h 14' 24"

2003 : 7ème édition

Heywood vainqueur de la dernière édition du must des Coureurs Célestes. Le punch d'un terrible gamin de 56 ans. La 7ème édition de la « Grande Course » (2 fois 50km entre Kin et Odeigne, au fil du Gr) aura été la plus belle. Parce que l'équipe des « Coureurs Célestes » a choyé ses coureurs plus que jamais. Parce que la météo s'était parée de ses meilleurs atouts. Parce que la victoire est revenue à Bryon Heywood, le plus wallon des coureurs britaniques. Vainqueur de la première édition des 4 cimes du pays de Herve, en 1986, il s'offre le luxe de battre nos meilleurs spécialistes du tout-terrain, 17 ans plus tard, alors qu'il vient de fêter ses 56 ans. Un terrible « gamin » qui n'a pris que quelques rides sur le visage pour mieux cacher, polie comme un galet, son âme d'adolescent. A l'image de tous ces coureurs de grand fond qui, du débutant (26 ans) au plus routinier (72 ans) communient au goût de l'effort extrême dans une nature qui reste leur meilleur amie. Bernard Mathieu et Didier Cougneaux furent les seules à voyager dans le même trip que l'Anglais. Mais, à l'aller comme au retour, ils durent laisser seul à quelques encablures du bonheur. Chez les filles, Mylène Namurois pu y goûter tout au long du parcours. A plusieurs reprises, elle fit grimaçer les meilleurs du peloton tant son aisance en côte faisait contraste avec la démarche saccadée de ses potes masculins . Le prochain défi figure au menu des organisateurs. C'était la dernière « Grande Course » mais l'aventure des Célestes continue avec un trail de trois jours, quelque part, en 2004. Il s'agit d'un article écrit par notre Hogon.



La prairie à Odeigne.



Lorsque l'on oublie son matériel de camping, tous les moyens sont bons pour passer une nuit salvatrice.

Malgré la pluie, ambiance de feu, samedi soir dans la prairie d'Odeigne, 6 joueurs de Djambé ont donné le rythme propre à décrasser les jambes



Les organisateurs, Alain et Pilou, entourant Edwige (2ème dame) et Bryon (1er homme).



Le Coureur Fou, Fernando et Nico. Ils ont participé aux 7 éditions de la Grande Course !

CLASSEMENT

1	HEYWOOD	Bryon	7h 16' 51"
2	MATHIEU	Bernard	7h 35' 54"
3	COUGNEAU	Didier	7h 48' 45"
4	GODON	Bernard	8h 26' 24"
5	HENRION	Michel	8h 27' 58"
6	JACQMIN	Serge	8h 35' 11"
7	COURA	Yves	8h 36' 25"
8	SEPULT	Fabrice	8h 39' 52"
9	GUILLAUNE	Eric	8h 55' 09"
10	REYNDERS	Philippe	8h 55' 09"
11	CHERCHARI	Amar	8h 58' 50"
12	HAVAUX	Jean-Daniel	9h 02' 31"
13	JAUNART	Yves	9h 02' 31"
14	GERARDY	René	9h 02' 35"
15	NAISSE	Eric	9h 06' 38"
16	CIVINO	Marc	9h 15' 22"
17	EVRARD	Marc	9h 19' 51"
18	TILKIN	Michel	9h 33' 25"
19	PENAY	Thierry	9h 34' 43"
20	NAMUROIS	Mylène	9h 39' 46"
21	JADOT	Pierre	9h 40' 04"
22	TILKIN	Hedwige	10h 00' 35"
23	ALBERT	Louis	10h 04' 14"
24	MAGNÉE	Yves	10h 04' 14"
25	DEFLANDRE	Jean-Marie	10h 04' 19"
26	DE WILDE	Marc	10h 09' 10"
27	SCHOEFS	Lucien	10h 09' 51"
28	DUTZ	Olivier	10h 10' 34"
29	VANPUT	Jean	10h 12' 07"
30	BOUGARD	Fernand	10h 19' 06"
31	BARBIEUX	Jean-Luc	10h 26' 08"
32	LECLERCQ	Dominique	10h 27' 08"
33	LOPEZ	Celso	10h 40' 35"
34	SIPERS	Henk	10h 48' 49"
35	COLLIN	Jean Luc	10h 49' 01"
36	PIERRON	Roland	10h 49' 23"
37	LEYENS	Marie-Anne	10h 57' 35"
38	MAVROUDIS	Nicolas	11h 00' 10"
39	PRÉVOT	Didier	11h 02' 36"
40	LAGASSE	Christian	11h 09' 05"
41	LEMAIRE	Thierry	11h 12' 49"
42	BALTUS	Pascal	11h 17' 36"
43	HORDEBISE	Dany	11h 17' 36"
44	DUFAYS	Luc	11h 18' 07"
45	KARAGIANNAKIS	Lambros	11h 25' 00"
46	PETRILLO	Michel	11h 26' 13"
47	DARCIS	Claude	11h 29' 17"
48	VANKERKHOVEN	Eric	11h 32' 17"
49	SORET	Alain	11h 34' 02"
50	CLOSE	Dominique	11h 39' 42"
51	GRAINDOR	Paul	11h 46' 23"
52	MUTZE	Willem	11h 59' 59"
53	MARÉCHAL	Fernand	12h 05' 22"
54	MARÉCHAL	Nicolas	12h 05' 22"
55	CORNIL	Claude	12h 09' 17"
56	SILLON	Manu	12h 12' 44"
57	LEFEBVRE	Richard	12h 21' 59"
58	VAN NIEUWENHOVEN	Martine	12h 27' 44"
59	WAUCAMPT	Réginald	12h 27' 44"

60	GHEURY	Jean-Marie	12h 51' 33"
61	OTTEN	Jean	12h 52' 03"
62	WALRAVENS	Didier	12h 57' 03"
63	DUTZ	Régine	13h 09' 17"
64	GERMEAU	Fernand	13h 10' 28"
65	DALEM	Jean-Marie	16h 57' 20"
66	NOTTET	Bernard	17h 00' 00"

Il faudra attendre 6 ans pour que la 8ème édition voit le jour …

2009 : 8ème édition

Extrait d'un cr de l'époque : « Que dire de ce week-end, si ce n'est qu'il a été grandiose à tous les points de vue ? Chemins superbes traversant alternativement forêts et villages enchanteurs, rappelant sans doute de nombreux souvenirs pour les plus anciens, mais également pour ceux qui ont eu le plaisir de participer à la balade de Glacé et Jack l'an dernier.

Course conviviale en petit groupe d'amis célestes samedi, détente, douche (le luxe suprême) et resto 5 étoiles.

Le petit crachin en début de soirée aura juste été le prétexte pour quelques uns pour se regrouper sous la tente-bar (mais fallait-il vraiment un prétexte?). Sinon ambiance céleste, avec l'excellente animation de quelques amis musiciens, et la poursuite jusque bien tard de rythmes endiablés de djembe. En particulier avec Doudou et Chapi Chapo qui y ont mis beaucoup de cœur ! Dimanche, clin d'œil à Chapi Chapo, qui pense sans doute que je l'ai un peu tiré, mais qui ne se doute pas que sa compagnie m'a au moins autant motivé et tiré.

Dimanche après-midi enfin, moment d'anthologie avec Iron, lors de la remise des résultats ! Le ton étant donné dès le début par « je m'étais juré de mettre un tel dedans, mais je crois que je suis déjà ?cuit? ? ». La suite étant une double démonstration, d'abord de la verve d'Iron, et ensuite, de ce que l'Orval est au moins autant redoutable que la Céleste.

A tous les bénévoles et GO's qui ont contribué à ce week-end, un tout grand merci du fond du cœur. »

Touareg

Cette huitième édition, vous l'aurez compris, votre rédac était bien présent. Pour une première expérience sur une « course » sur 2 jours, je ne fus pas déçu. Loin de la tête de « course », je n'ai pas pu assister en live à la victoire de Franco Léoni. Encore un ancien. A noter l'émotion qui l'a envahi lors de la remise de prix. Chez les dames, c'est Isa Ost (déjà) qui arrivera à l'heure et même avant les autres dames pour l'apéro aussi bien le samedi que le dimanche.









CLASSEMENT

1	LEONI	Franco	7:37:24
2	VAN WETTER	Renaud	7:51:59
3	JAMBON	Claude	7:54:20
4	WISLET	Christophe	7:54:36
5	MATHIEU	Bernard	8:07:24
6	ETIENNE	Fabrice	8:13:13
7	CHERCHARI	Amar	8:24:29
8	BOSMAN	Eric	8:36:07
9	NEUTELEERS	Eric	8:56:02
10	HENRION	Michel	8:58:02
11	DEPAS	René	9:13:46
12	RAUCY	Emmanuel	9:16:50
13	HEYWOOD	Bryon	9:29:47
14	OST	Isa	9:55:00
15	ROBERT	Rudy	9:58:50
16	NAISSE	Eric	10:00:55
17	VANCRAEYNEST	Wim	10:07:01
18	WUIDARD	Jean-Luc	10:12:39
19	RUELLE	Eric	10:21:52
20	DE WILDE	Marc	10:24:57
21	SIPERS	Henk	10:26:17
22	VERMEIREN	Nico	10:29:37
23	SMOLDERS	Roel	10:35:48
24	SOUMAGNE	Didier	10:54:30
25	REMACLE	Joseph	10:59:01
26	LEYENS	Marie-Anne	11:02:32
27	DECOEUR	Christiane	11:03:42
28	GODEFROID	Pascal	11:06:20
29	DORTU	Joseph	11:07:03
30	VRANCKEN	Jos	11:08:20
31	HUENS	Etienne	11:11:06
32	TREMOLET	Damien	11:11:32
33	STEVENS	Alain	11:12:56
34	COLAS	Michel	11:21:21
35	ROUSSEL	Marco	11:31:05
36	DOUMONT	Bernard	11:35:16
37	PONCIN	Christian	11:37:44
38	DUTZ	Régine	11:42:56
39	FLAGOTHIER	Lisette	11:43:33
40	HENDRICKS	Bruno	11:51:33
41	RAHIER	David	11:51:37
42	HOFSTEDE	Martine	12:34:09
43	PEPERKAMP	Ingrid	12:34:09
44	ANDRIES	Yves	12:36:06
45	FONTAINE	Jacques	12:37:22
46	ORBAN	Michel	12:38:34
47	CARABIN	Dominique	13:25:18
48	PIRAUX	Serge	15:39:53

ALBERT	Louis	11:04:20
SCHMETZ	Bernard	
ERNST	Christophe	~ ~ ~
MONTULET	Stéphan	~ ~ ~
DELROUALLE	André	~ ~ ~
GUEDERS	Claude	~ ~ ~
BALANCIER	Jacques	~ ~ ~
BRASSEUR	Jean-Robert	~ ~ ~
MACOU	Bruno	~ ~ ~

L'ÉDITION 2009 TERMINÉ, ILS SONT ENCORE 3 À AVOIR PARTICIPÉ AUX 7 ÉDITIONS : DIDIER COUGNEAU « LE COUREUR FOU », FERNAND MARÉCHAL « LE HOGON » ET NICOLAS MAVROUDIS « NICO ».
POUR LA 8ÈME ÉDITION, IL FAUDRA PATIENTER JUSQU'EN JUIN 2013.
LES PARTICIPANTS EN PROFITERONT POUR SOUFFLER LES 20 BOUGIES.
POUR CEUX QUI VOUDRAIENT, IL FAUDRA REPASSER PLUS TARD CAR LES INSCRIPTIONS SONT TERMINÉES.
UNE SEPTANTAINE « D'HEUREUX ÉLUS» ONT DÉJÀ RÉSERVÉ LEUR WEEK-END DU 29 ET 30 JUIN.

Chapi

UN JOUR ... UN HOMME



BIO

Eric Naisse

- 51 ans
- Habite à Rocourt
- Marié, deux enfants et bientôt un deuxième petit-enfant
- Responsable du bureau Ethias de Verviers depuis 2009
- Chez Ethias depuis 1985
- Adore la course à pied et le sport en général. En plus des courses Nature et longues distances, Eric aime la marche et le football. Il a créé un club de fans des Diables Rouges et est grand supporter... d'Anderlecht.
- Destination de vacances : toutes ! Il considère deux destinations comme ses coups de cœur. Le Mali, comme choc culturel, et l'Île Maurice, comme choc esthétique.
- Cuisine préférée : très éclectique, Eric aime la cuisine française traditionnelle, mais aussi les saveurs italiennes ou l'exotisme libanais.

Eric Naisse court à grandes foulées pour le bureau de Verviers !

Eric Naisse aime les défis. Ce coureur d'Ultra Marathons parcourt la vie avec force et ténacité : les deux pieds adhérant à la route et le cœur à portée de main.

Le réveil sonne chez Eric Naisse et toute la maisonnée se met en branle. "Je vis avec ma femme et ma fille de 23 ans, étudiante... alors le matin, je leur laisse la salle de bains et prépare le petit-déjeuner." Sans doute sa fille ainée passera-t-elle leur dire bonjour en fin de journée avec le petit Selim, "eh oui ! je suis grand-père ! C'est une vraie joie ! D'autant plus que le deuxième arrivera au printemps." Eric quitte sa maison de Rocourt pour être au bureau de Verviers vers 8h30, "je suis toujours dans le bon sens de la circulation. De plus, le bureau de Verviers est très bien situé, un peu excentré près de la sortie d'autoroute, donc très facile d'accès."

Soif de sport !

Cet Ardennais d'origine est toujours prêt à foncer et à relever de nouveaux défis. Après quinze ans comme adjoint au bureau régional d'Alleur, il est rentré dans les starting-blocks verviétois il y a quatre ans... pour y composer son équipe de course-relais gagnante ! "Je suis en terrain connu. Bernard et Isabelle ont travaillé à Alleur avec moi. Cathy était au Contact Center, à Alleur également." À ce quatuor, sont venus se greffer les pétillants Pierre et Vanessa. **"Nous sommes vraiment très dynamiques, sans se forcer, avec une émulation naturelle."** Une cohésion que renforce leur soif de sport. "Nous sommes quasi tous des sportifs."

Pendant la pause de midi, il n'est pas rare de voir l'équipe chausser ses baskets et enfiler un short pour un petit jogging. "Je suis personnellement un coureur de grandes distances. Tout ce qui dépasse le marathon, c'est pour moi !" Membre des 'Coureurs Célestes', Eric a fait entièrement sienne leur devise : "Les pieds sur terre, le cœur sur la main, la tête dans les étoiles !" Eric, c'est le genre à courir pendant deux jours, sac à dos bien calé, à la découverte de nouveaux paysages, en repoussant chaque fois ses propres limites. C'est ainsi qu'il s'est épris du Pays Dogon, au Mali. "Nous avons participé à une course au Mali et... comment dire... nous sommes revenus avec la volonté de leur apporter notre soutien. Quand nous organisons l'Ultra Tour de Liège, une course de 67 km, les bénéfices vont au Pays Dogon pour la construction d'un internat."

Des solutions pour chacun

Trouver des solutions, c'est également ainsi qu'Eric vit son métier d'Efficassureur. "Rencontrer les clients, trouver la solution qui leur convient, oui, c'est sans doute ce qui me plaît le plus dans mon métier." Le bureau de Verviers est un endroit où Eric apprend au contact des autres. "Verviers est une ville très conviviale et ça se ressent dans la salle d'attente : les gens discutent et, en sortant, prennent encore la peine de se saluer."

Le bureau ferme ses portes à 16h45, le jeudi à 17h45, "mais personne n'est à une minute près. **Le dernier client est reçu comme le premier !** Je suis également responsable du projet de développement du système de rendez-vous dans les bureaux. J'ai évidemment tenu à ce que Verviers soit pionnier. Le résultat est vraiment positif : les clients sont accueillis plus au calme. **Nous sommes flexibles pour mieux satisfaire nos affiliés."** En équipe soudée, les six comparses de Verviers se retrouvent régulièrement en fin de journée. "Vous connaissez les Liégeois... Après le boulot, nous allons souvent prendre un verre ensemble. Ou alors nous faisons un bon repas dans un restaurant ou au bureau."

De retour à la maison, notre coureur de fond continue sur sa lancée. "Je vais souvent courir, évidemment : avant une course importante, je m'entraîne cinq jours par semaine, deux à trois fois par jour... Ma fille passe avec mon petit-fils. Je prépare le souper... Et au printemps, le petit Selim et moi, nous nous occupons du jardin et des fleurs." La soirée est inlassablement réservée à quelque réunion de préparation d'un trail (course Nature) ou de l'Ultra Tour. "Mais j'aime aussi voir mes amis !" Parce que l'on peut être coureur de fond et Liégeois invétéré !

Belle hommage rendu à notre GOCC
Dans le mag d'Ethias

LE OFF DU CORSAIRE

UN JOUR UN OFF…

Off…corsaire…flûte… des mots qui résonnent à mes oreilles depuis longtemps, sans en connaitre le gout, ni le plaisir. Quelle découverte … le 22 mars sonne à ma porte, vite, vite un sandwich et en route pour Stavelot !

La neige est tombée quelques jours auparavant et la température ne dépasse pas 5°… le paysage m'appelle par la fenêtre et se couche à mes pieds impatients. Sur place, comme à l'accoutumée, les sourires, la bonne humeur et la joie de se retrouver sont de mise ! Je reconnais des visages amis, d'autres que je découvre mais je sais déjà que la magie de la rencontre qui nous unit va opérer… Découvrir nos horizons, nos histoires et nos envies…



Les retardataires arrivent sous nos regards impatients, nos sarcasmes et nos rires. .. C'est parti ! Notre corsaire bloque la route et la horde s'engage sur le Ravel… Un magnifique Ravel : de verts bocages, le paysage et un tarmac qui nous éclate les pieds comme nous ne pouvons-nous empêcher d'éclabousser notre corsaire de nos satyres sur ce trajet nul doute un peu trop urbain !

Par bonheur … les meilleures choses ont une fin… Voilà que nous devons abandonner cet asphalte caressant pour rencontrer enfin les premiers sentiers doux à nos chaussures… ils ne nous quitteront plus pendant une vingtaine de kilomètres ! L'ambiance est agréable, les boules de neiges virevoltent d'un bout à l'autre, il ya des rires, des sourires, nous sommes bien !!

En partie couverte de neige, la région est superbe, les montées et les descentes s'enchainent dans le plaisir. Toutes des occasions de se rencontrer, de se partager et de se découvrir, les conversations vont bon train comme l'allure de la horde.

Notre pirate…euh … corsaire nous emmène sur les hauteurs d'où nous avons une vue panoramique sur Coo, ses cascades et les alentours… les oreilles rivées à Fred et Marcassou, nous découvrons la région et



la manière dont ils nous la décrivent nous délecte encore plus les gambines !

Les plus altiers ne peuvent s'empêcher de jouer dans les cotes et descentes, démonstrateurs d'élégance et de puissance en passant devant, puis derrière comme toujours … c'est sûr, ils sont forts ! Et alors ?

Une longue côte se dresse devant nous et sans prévenir l'allure augmente créant un groupe « de force » … ca va vite ! Sur le plat qui suit, ça continue, Marcassou et Philiot maintiennent l'allure ! Au loin, un gué se dessine, une voiture est garée derrière … je commence à comprendre … Le coffre s'ouvre et là, c'est la caverne d'Ali Mabia !!! Du vin chaud, du pêket, des chips, des cacahuètes et de l'eau quand même. Bon anniversaire Mabia !!! et merci pour cette superbe surprise… Il reste quatre kilomètres à faire pour rentrer. A court de force « Chapi » et moi nous régénérons d'une pleine bouteille de « pêket cuberdon » !!! A chacun sa dope !

Une bonne douche et nous voilà dans la « flûte ». Surprise : Tous déguisés en « blanc moussîs » nous parodions leur danse sous le regard de notre « corsaire » qui ne s'y attendait pas ! Il est ému… Eh oui, « les blancs moussis » ont du cœur …

La région ne possède pas que des beaux paysages… elle recélé des merveilles gustatives : des saucissons, des fromages et surtout « l'eurêye do laetare » .C'est pas vraiment maigre ! Pomme de terre, lardons, saucisses, légumes et le reste je sais plus ! ! Je suis presque gêné de le dire, mais ca devait être bon ! Nous en dévorâmes 22 kg !! Eh oui, messieurs, dames, 22 kg, nom di djue !

Qu'on zesteû bin èchonnes divins l'flûte dè blancs moussis Freddy !

« Tout devient plaisir lorsqu'on a pour seul but d'être seulement bien ensembles »… la nuit s'étira bien tard entre Blind Test, musiques et gros rires ! Comme l'a dit Fred (Sic) : mais pourquoi ces coureurs célestes se sentent-ils si bien en allant courir, se retrouver, apprendre à se connaitre et à refaire le monde… ? Maintenant nous savons comme le disait Ballo l'ours « il en faut peu pour être heureux ! »

Poulidor

LA MINUTE PHILIOT'SOPHE

SANS

AND IF I EVER LOSE MY HANDS, LOSE MY PLOUGH, LOSE MY LAND,
OH IF I EVER LOSE MY HANDS, OH IF.... I WON'T HAVE TO WORK NO MORE...

Cat Stevens

Et si je n'avais plus de maison, plus de chez moi ni de lopin, si j'allais demander asile, dans les palais dans les forêts, un peu de feu un peu de pain, un refuge dans chaque port chaque île, je ferais du monde mon jardin.

Et si je n'avais plus d'argent, plus de possessions ni de trésor, si je fauchais le superflu, je récolterais tant d'infime, sur toutes les routes tendre la main, je cueillerais des pépites d'or, aux pupilles de tous les humains.

Et si je n'avais plus de travail, plus d'horaire ni d'activité, si à produire je n'étais damné, je casserais clavier et marteau, à l'essentiel j'irais vaquer, avec une seule page un pinceau, j'écrirais l'inutilité.

Et si je n'avais plus de boussole, plus de valise ni d'ambition, si je lançais les cartes au néant, je naviguerais les horizons, landes humides déserts brûlants, au hasard je sèmerais mon nom, le cœur perdu aux quatre vents.

Et si je n'avais plus de force, plus de vitesse ni de jeunesse, si je ne pouvais plus courir, mains dans les poches sous la pluie fraîche, je marcherais au gré du chemin, délesté de tout advenir, pour le plaisir d'être aussi bien.

Et si je n'avais plus de patrie, plus de drapeau ni de frontière, si je quittais mon clan et ma famille, la Terre se peuplerait de frères, un seul amour pour tant d'amis, plus de religions ni de prières, je boirais la solitude de leurs vies.

Et si je n'avais plus de mots, plus de rime ni de raison, si j'en oubliais la chanson, je disparaîtrais dans un livre, oublierais ce que le monde pense, pour frissonner de chaque soupir, et goûter l'odeur du silence.

Mais si je n'avais plus de liberté, plus de passion ni de désir, si je perdais la soif d'aimer, ne prenais le risque de souffrir, je n'aurais nulle part où aller, dans les lambeaux de ce qui est vivre, plus qu'à m'étendre et tout cesser.

Philiot

BIENVENUE CHEZ LES CH'TIS

par Fakir

Vendredi 08/03 8h, j'arrive au bureau. En sortant de ma voiture un collègue m'interpelle : « Hé pourquoi tu as un vélo dans ta voiture !? » Et bien c'est que dés ce soir, je participe au Raid O'rient'Express à Beaurainville dans le nord de la France.

« Mais c'est quoi encore ce « truc ? »

C'est un raid multisports en deux étapes, une courte de 2h le vendredi soir et une plus longue de 6h30 le samedi.

« Mais tu es fou en plus il va pleuvoir et faire froid ce we ! » Et alors ?

Vendredi 16h30, en catastrophe je quitte le bureau, on a rendez-vous à 17h sur l'aire autoroutière à Spy avec Steph (mon équipière), Séverine, Anne, Ber et Fred. Le départ du raid est prévu pour 20h on a bien le temps de faire la route.

Autoroute 18h30, on est dans les bouchons de la sortie de Lille. On est juste au niveau timing mais ca va aller.

19h trop occupés par la discussion de la stratégie à adopter pour le raid, on loupe l'échangeur. Là, c'est sur on va être en retard. L'ambiance dans la voiture devient tendue. Le raid n'a pas encore commencé qu'on va déjà rater la première barrière horaire !

20h15 on arrive en catastrophe sur la ligne de départ. Bien sympa les organisateurs nous attendent pour donner le départ. Bien sympa également les autres équipes qui patientent sous la pluie.

20h16. Bon, c'est parti ! On peut reprendre notre souffle, on est arrivé au départ. On démarre par un run&bike de 7km. Avec tout ce qu'il a plu les jours précédents, le terrain est très gras. Il est bien plus facile de courir que de rouler à vélo ! On enchaine rapidement avec une CO technique dans la forêt d'Hesdin où les balises sont cachées dans le fond des trous de bombe de la guerre et sous des tas de ronces.

22h15. On rentre tout juste avant la barrière horaire (ca nous change). On n'a pas fait une très bonne CO mais on est content d'être là. Direction la salle des sports du village pour manger, boire un verre et dormir.

23h30. Toutes les équipes dorment à point fermés pendant que dans la même pièce les belges finissent encore quelques bières. Je ne sais pas qui dérange qui ?

Samedi 6h. C'est le moment de se lever pour une nouvelle journée. Au programme, on va enchainer beaucoup de vélo, quelques CO, une spéciale consistant à une chasse à la balise à l'aide de coordonnées et d'un GPS, une CO de précision dans les ruines d'un château (et oui la lampe frontale dans le matériel obligatoire avait son intérêt même le deuxième jour) et du roller.



Le tout très bien organisé dans des paysages alternant petit bois, champs, villages et…collines (qui à dit que le Nord était plat).



15h. On fini le raid bien content de cette bonne journée et de ce premier raid de la saison où tout c'est bien passé. On récupère quelques lots (dont des paquets de nourriture pour chat ! Original…), on boit quelques bières avec les organisateurs et au moment où tous les concurrents rentrent sagement chez eux, nous, on prend la direction de notre deuxième étape du we, à savoir le trail des Poilus.



18h. On retrouve dans un gîte toute une brochette de Célestes venus spécialement de Célestie pour se mesurer à la boue et au froid du Nord.
18h01. On démarre l'apéro et P'titlou nous fait la surprise d'avoir apporté les nouvelles tenues ! Séance d'essayage collectif, de commentaires tous plus élogieux les uns que les autres et de discussions sur la qualité des nouveaux équipements.

Dimanche 7h. Après une soirée et une nuit finalement relativement sage, il est temps de se mettre en route pour cette deuxième ligne de départ.
9h. Départ du 50 km. On encourage. Notre départ n'est que dans 30min. Avec Séverine on a quand même choisi le petit parcours (35 km).



9h30. A notre tour de refaire tourner les jambes. Elles sont d'ailleurs un peu lourdes ou alors c'est en raison de ces premiers km pas très intéressants sur la route et des gros chemins le long de l'autoroute. Mais rapidement on quitte la route et on aborde une succession de petites bosses boisées assez raide. Ce n'est pas très dur mais avec la boue ca glisse pas mal. Les km s'enchainent agréablement entre passages assez roulant pour relancer et passages techniques et glissants. On passe également par divers endroits rappelant la première guerre mondiale dont notamment une fameuse tranchée très encaissée toute inondée (frileux dans l'eau froide s'abstenir) et surtout le cimetière de Notre Dame de Lorette où le nombre de tombes bien alignées ne peut que nous rappeler la chance que l'on a de vivre en paix.



16h. Les derniers coureurs arrivent éprouvés par la difficulté et la longueur du parcours mais réconforté par l'accueil chaleureux de l'arrivée. De nouveau quelques bières, quelques lots et quelques podiums plus tard, il est temps de reprendre la route vers notre plat pays.



22h. Retour à la maison fatigué physiquement de ce week-end bien rempli mais heureux d'avoir changé d'air, découvert des nouveaux petits coins accueillants et passé du bon temps en compagnie d'amis. J'adore ces plans sans faille pour les week-ends. On remet ca le week-end prochain ? Ok, on fait quoi me dit mon équipière ? Du ski de rando dans les alpes ca te tente ? Bonne idée, c'est parti ! Mais ça, c'est une autre histoire…



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 : **CHAPI CHAPÔ**



PARTICULARITÉ : CHAPI CHAPÔ, OUI VOTRE RÉDAC PASSE À LA CASSEROLE. INUTILE D'EN DIRE PLUS … LES GOCC ONT VOULU ALORS, À VOUS DE DÉCOUVRIR …

1. **TON IDENTITÉ ?**
   David Rahier, né le 8 mai 1973 mais en réalité, je suis né le 9 mai 1973 !!!! Aaaaah vous saviez pas tout ça, celui qui veut que je lui explique, rendez-vous au coin du zinc … je suis marié et 2 filles (Charlotte 8 ans et Nora 7 ans, y'a quand même 16 mois de différence entre les 2 ☺). Je travaille dans l'événementiel et j'habite à Melen, capitale de La Chapinoise ☺

2. **COMMENT ES-TU ARRIVÉE À LA COURSE À PIED ?**
   Je viens du foot. Mes genoux n'en voulaient plus. Pas facile de rester inactif surtout que j'aime me réhydrater. Je suis venu à la course à pied après avoir fait un footing sur la plage de Niewpoort. Je suis rentré le samedi et le dimanche, je participais à mon tout premier jogging, celui de Verviers en juin 2005. Ca m'a plu, j'ai mordu et puis 5 mois plus tard, bien aidé par Corto avec qui j'ai joué foot, je prenais le départ de mon premier OSO. J'ai fais la connaissance de quelques célestes (Ric50 entre autre). Et depuis, je suis devenu « amoureux fou ».

3. **TON MEILLEUR MOMENT « CÉLESTE » ?**
   Difficile de trancher car j'ai déjà passé pas mal de moments célestes mais la photo que j'ai sur mon buffet reste un grand moment. Il s'agit de mon arrivée lors de la CCC 2008 où j'ai ma fille Charlotte, 4 ans à l'époque, dans mes bras et je passe la ligne avec elle … Un grand moment d'émotion même si sur le live je ne m'en suis pas rendu compte. Mais je ne peux pas passer sous silence nos différents voyages célestes …

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

A part la course à pied, j'fais pas grand-chose. Rarement du vélo mais depuis peu, je fais du roller … bien amusant même si mon équilibre n'est pas au top. Par contre je fais pas mal d'apérosport. Même si ce n'est pas reconnu comme une discipline sportive à part entière, j'peux vous dire qu'à certains moments, c'est très dur ☺

5. TON ÉQUIPEMENT PRÉFÉRÉ ?

Pour le moment, j'utilise des Brooks Cascadia. Sur le très long, j'utilise la poche et sur le moyen (30kms) j'utilise le porte bidon. Pour la nourriture sur du long, toujours des cacahuètes barbecue, un peu de gel, de l'eau … c'est bien pratique, de l'ORS et des tchinisses … ça dépend de la température …

6. LA CÉLESTE ATTITUDE, C'EST QUOI ?

Je me pose souvent la question de me dire : « mais c'est quoi l'attitude céleste ? » Y'a-t-il une ligne de conduite bien définie ? Bref, j'sais pas très bien. Tout ce que je sais c'est que je ne me prends pas la tête. Moi, si je cours, c'est pour prendre du plaisir et surtout partager de bons moments. Puis festoyer après la course et partager. Finalement, j'crois l'attitude céleste, c'est partager …

7. DES PROJETS ?

Je vais faire les 100 kms célestes le 9 mai en off … ça tombe bien vu ma date de naissance ☺ puis la grande course, puis 1 semaine de rando dans les Alpes début juillet, puis repos, puis apéro, puis Endurance trail en octobre, puis on verra …

8. TA SEMAINE, ELLE RESSEMBLE À QUOI ?

J'fais pas grand-chose la semaine à part le boulot, j'veux dire par là que je ne m'entraîne pas beaucoup, je n'ai jamais été un fan d'entrainement. C'était déjà le cas au foot au grand désespoir de mes différents entraineurs. Mais je dois bien avouer que lorsqu'un truc important est programmé (longue distance) j'essaie de m'entrainer 3x par semaine. Plus, je ne saurais pas. Je risquerais de me faire mal aux genoux et surtout de faire une overdose.

9. TA COURSE DE RÊVE ?

Déjà, je n'organiserais pas une course. Je ne suis pas un compétiteur né. Si je prends un départ, c'est avant tout pour arriver. Si je dois m'arrêter pour admirer un paysage, discuter, prendre des photos, etc … je le fais. Donc je dirais plutôt … une balade chronométrée ☺ par exemple sur plusieurs jours à la montagne … un peu dans l'esprit de l'Alptrotinette … mais où on pourrait faire la fête à chaque arrivée. Ah oui ! Festoyer dans le style de la Grande Course.

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

Je pense aux minutes qui vont suivre, je pense au lendemain, à l'apéro mais je me dis surtout que je ne veux pas avoir de regret, que je dois continuer à avancer et finalement, c'est comme cela qu'on apprend le plus dans le long. C'est de savoir gérer les moments difficiles. L'expérience !

11. TU VIENS D'OÙ ?

J'habite à Melen. Je proviens de Soumagne Bas et je me suis expatrié pour rejoindre le village de Nathon (mon épouse pour ceux qui n'auraient pas deviné). L'endroit est calme, campagnard avec quelques beaux chemins et surtout des prairies à traverser … Je rappelle que Melen est la capitale de La Chapinoise (vous ne connaissez pas ☺)

12. TU MANGES QUOI ?

Je ne fais pas spécialement attention à ce que je mange. J'adore le chocolat … ouff Pâques est fini !!! Et je suis également un très grand amateur de glace. Pour ceux qui aiment comme moi, ma coupe préférée est : 2 boules vanille (ou banane) + 2 boules chocolat + 2 boules stracciatella. Le tout sans chantilly (ça fait grossir). Et ce 1x par semaine. Par contre, quand je monte sur la balance et que là, horreur, les kilos superflus m'envahissent, il est temps de faire attention. Donc plus de glace … sniffff

13. TES HOBBYS PRÉFÉRÉS ?

J'aime bien faire une sortie familiale (cinéma, promenade, …). J'aime bien internet, un peu trop au gout de ma moitié. J'aime bien prendre l'apéro entre amis. Et lire un peu des mags style Alpes Magazine, j'aimais bien le défunt ufo mag, …

14. TU VOUDRAIS VIVRE OÙ ?

Sans hésitation … à la montagne. Je me verrais bien gardien de refuge. Malheureusement, tout le monde ne partage pas le même avis à la maison ☺

15. PLUTÔT MONTAGE OU MER ?

Logiquement je dirais la montagne mais la mer, ce n'est pas mal non plus. En fait, je me verrais bien sur une île style la Corse ou Gran Canaria que j'ai découvert cette année. On peut aussi bien se retrouver à la mer et en 1h, voir moins, se retrouver à la montagne dans un univers totalement différent.

16. UNE DEVISE OU CITATION PRÉFÉRÉE ?

Mieux vaut être lent qu'être à l'arrêt

17. 5 TRUCS QUE TU AIMES ?

Mon harem, l'apéro, mon ami de 30 ans, la Célestie et découvrir de nouveaux horizons.

18. 5 TRUCS QUE TU N'AIMES PAS ?

Les pollueurs qui jettent leurs déchets n'importe où en course, les 15 premières minutes d'un JT, la bière, la tricherie, ceux qui gagnent plein de pognons sur le dos des petits.

19. UN DISQUE, UN LIVRE, UN FILM ?

Niveau musique, j'écoute un peu de tout, ça dépend de mon humeur, de la météo, … Concernant le livre, je suis allergique aux trucs avec beaucoup de pages à lire. Je préfère les magazines sportifs. Pour le film, je préfère les comédies, surtout les anciennes avec Louis de Funès, Bourvil, …

20. UN TRUC QUE TU VOUDRAIS DIRE ?

Pourquoi moi ?

... ET BIEN, LES GOCC VOULAIT ÊTRE CERTAIN DE BIEN LE CONNAÎTRE » NOUS DISAIT P'TILOU DANS SON ÉDITO ...

ET BIEN MAINTENANT, EN VRAC LES RÉPONSES AUX QUESTIONS INDISCRÈTES DE MES AMIS GOCC ☺ ...

AU DÉPART, JE N'AI PAS VOULU Y RÉPONDRE, À CES QUESTIONS « BIS », CAR LE MAG N'EN POSE QUE 20. MAIS BON COMME VOUS VOULEZ TOUT SAVOIR ...

« J'AIME BIEN LE NOUVEAU SITE ET LE FORUM EN PARTICULIER MÊME SI CE N'EST PAS ÉVIDENT DE S'HABITUER À UN NOUVEAU "PRODUIT".

JE PÈSE NORMALEMENT 78 BLANCS COCA MAIS POUR LE MOMENT, J'EN PÈSE 4 DE PLUS.

JE N'AI PAS DE PIERCING, NI DE TATOUAGE.

JE SUIS UN COMPÉTITEUR NÉ LORS DE L'APÉROSPORT ... HORREUR QU'ON VIDE SON VERRE AVANT MOI.

QUAND À CEUX QUI NE SE LAVENT PAS PENDANT PLUSIEURS JOURS, VOUDRAIS PAS ÊTRE À LEUR PLACE ☺

FACEBOOK FAIT PARTIE DE MON QUOTIDIEN (BOULOT ET PRIVÉ) MAIS JE N'AI PAS ENCORE PRIS L'HABITUDE DE TWEEEEEEETER ... »

VOILÀ ... VOUS SAVEZ TOUT ☺

FIN



PROCHAIN NUMÉRO

JUILLET 2013

Editeurs responsables : P'tilou et Chapi