

Numéro 41

juillet-août-septembre 2019

La 69 Talus : 100km Célestes
Monte Rose Sky Marathon : Tout là haut
La Tièsse dans les nuages : Le mont Blanc

PRÉSENTATION

Le temps est morose, pourtant nous sommes en été !!

Et la Célestie a perdu une cuisinière en or … bon voyage à Carine … et notre Marcassou … pffff !!!!!

En parlant de voyage, plusieurs Céleste vont mettre le cap sur Chamonix pour « s'attaquer » à la PTL chère au Colonnel lui aussi parti faire un long voyage tout là-haut …

Non, décidément, la météo actuelle ne nous incite guère à la joie !!!

Mais bon, c'est ainsi !!

Heureusement que le week-end de Pentecôte, chère à nos 100km nous ont regonflé le moral et surtout, grâce à tous les participants et les bénévoles. Merci à vous tous car nous étions bien … vivement l'année prochaine 😉

Ah, le temps repasse au beau fixe …

Normal, le trail à l'ancienne fait son retour le samedi 21 septembre 2019 à Julémont … à vos agendas … sans oublier l'Ultra Tour de Liège le dimanche 13 octobre …

Voilà enfin des moments qui vous donneront de la joie et de la bonne humeur … à+ et sportez-vous bien 😉

Chapi

SOMMAIRE

Numéro 41 juillet-août-septembre 2019

L'édito de Madness 04

La 69 Talus : 05



Monte Rosa sky marathon 10



Les rêvasseries du Hogon 13

La tièsse dans les nuages 14



Starter :
une céleste découverte 19



L'ÉDITO DE MADNESS



Madness est en congé !

Il peut bien le bougre !

C'est donc Chapi qui reprend le temps d'un numéro cette lourde tâche …

Bon, le début n'est pas très marrant mais bon, il brille dans le ciel deux nouvelles étoiles célestes !

Les temps sont durs mais la vie est ainsi faite … nous ne sommes fait que pour passer … trop vite pour certains mais nous devons continuer à avancer !

Ce numéro fait la part belle au 100km céleste « la 69 talus » qui fut une nouvelle fois une belle réussite ! Soyons chauvins !

La jeune génération, parlons-en ! Puisque William et Thomas n'ont rien trouvé de mieux, quelques jours après cette belle organisation, de participer à une course de sky running en Italie (Mont Rose).

Un autre, aussi jeune, céleste est lui parti du côté de la vallée de Chamonix pour gravir le point culminant de l'Europe (on sait la Hogon, le point culminant est l'Elbrouz mais les français qui sont champion du monde n'en n'ont cure donc on leur fait confiance 😉) !

Les aventuriers nous ont d'ailleurs gratifié d'une belle photo de leur sommet respectif que vous pouvez retrouver sur le facebook des coureurs célestes.

Voilà, bonne lecture et n'oubliez qu'en Célestie, on aime bien prendre l'apéro … on se voit donc le 21 septembre à Julémont (Trail à l'ancinne) et le 13 octobre à Liège (Ultra Tour de Liège) 😊

Chapi



Dimanche 9 juin 2019 à 0h01 tapante, fut donné pour la 20ème fois le départ des 100km céleste !

Que de chemins parcourus depuis cette première édition en 2000 et surtout, on était loin d'imaginer que 19 ans plus tard, on en serait toujours là !
Qui plus est pour une organisation entière gratuite qui propose 3 ravitaillements + 1 « surprise » 😉
En ce week-end de Pentecôte, les GOCC's avec la nouvelle génération, avait concocté un parcours qui allait piquer aux jambes. 101km et 4.700m de D+ soit presqu'une épreuve de moyenne montagne.
C'est la vallée de la Vesdre qui était mise à l'honneur cette année. Les « jeunes » emmenés par Victor, William, Thomas, Renaud et Antoine proposaient un parcours fait d' « à travers tout » et petites sentes qui ont régalé les participants (166 partants et 112 finishers). Sans oublier des petits taps culs à go go !
Bref, cette édition fut inoubliable et certains participants n'ont pas hésité à faire part de leurs impressions suite aux 7 questions que nous leurs avons posé :

1) Pourquoi t'es-tu inscrit à cette 19ème édition ?

2) Comment t'es-tu préparé ?

3) Comment as-tu trouvé les parcours, les régions traversées ?

4) Comment as-tu géré ta course ?

5) Prêt pour 2020 (les 100km célestes fêtent leurs 20 ans !) ?

6) Prochaines courses dans ton calendrier ?

7) si tu as qquchose à ajouter … ne te gêne pas 😉

Cédric Lehance (DAC)



1. Pour le parcours atypique.

2. Comme un 100 km "classique" en y ajoutant un peu plus de renforcement musculaire général (salle, VTT) et spécifique (talus).

3. Originaire de Goffontaine, ce parcours m'a permis de découvrir mais surtout de redécouvrir pas mal de sentiers. Coups de coeur: le lever du soleil à Olne et la tour des Mazures.

4. Départ groupé et prudent. Après 30 km, nous nous sommes isolés devant avec Arnaud et Gauthier. Après le deuxième ravitaillement, le parcours devient plus "roulant". Arnaud cède un peu de terrain...dommage. Nous terminerons, avec Gautier, en un peu plus de 13 heures. Encore une belle aventure sportive et humaine.

5. Et comment 😉
6. LDHD
7. Merci aux GOCC

Gauthier Timmermans (Jimbo)



1. C'était l'occasion de rappeler qu'en course à pied, c'est moi le patron dans le village d'Hony (private joke à destination du troisième 😊 – j'habite à Liège mais une partie de ma famille est à Hony et j'y suis souvent). Plus sérieusement, à chaque fois que je prenais la route de la Vesdre à vélo et ses environs, je me disais que les bois et les crêtes du coin avaient l'air de bien envoyer et qu'il serait temps de les connaître.

2. Mes tendons d'achille m'ont embêté en 2017 et 2018 et j'ai voulu me retaper sans brûler les étapes en 2019. Le programme, c'est une tournante entre marche nordique et talus avec mon chien, course à pied, ski-roues (c'est du vrai ski de fond, pour le printemps et l'été, ça déclasse), vélo de course et VTT. Pas des sorties trop longues, mais à tempo élevé. En qualité, je trouve qu'une heure de ski-roues ou de VTT plein pot vaut trois heures de course à pied.

3. C'est ce que je voulais, des beaux bois, avec des montées sèches et la découverte de nouveaux endroits. La montée vers une vieille tour avant le deuxième ravito, le parcours entre Theux et Marteau et la portion de bois après Becco m'ont particulièrement bien plu. La piste de chevreuils pour gymnastes après Gelivaux un peu moins, à l'instar de mes compagnons de course 😊.

4.J'ai tenté de boucler le tour +/- au même rythme du début à la fin, en essayant au maximum de rester à plusieurs (méfiance du balisage light). J'ai eu le plaisir de pouvoir faire la première moitié de la course avec Arnaud et Cédric, puis le reste avec Cédric, ce qui m'a bien facilité la tâche. Je les remercie pour cette bonne course, l'orientation, le prêt de gourdes à Becco suite au trou dans ma poche à eau etc…

5.Avec toute mon équipe, je m'y engage.

6.Niveau course, j'ai mon compte pour un bout de temps avec la 69 talus. Je repasse en OFF pour l'instant. Je tente la grande traversée des alpes françaises en rando-course avec la tente dans le sac fin juillet-début août, puis normalement un bon tour en vélo en Corse fin septembre.

7.Mention spéciale pour le journaliste. En ce qui me concerne, impossible de boire une bière au ravito surprise du 90ième sans risque de la remettre, pas d'autre choix que de me limiter à la photo. J'annonce déjà que ce sera pareil l'année prochaine. Encore merci à tous pour cette terrible journée.

Yves Schwaiger



1. Par tradition ou simplement pour me dire que je peux encore le faire... mais surtout en pensant très fort à Pti loup!

2. Comme d'hab', pas trop bien ! 30kms par sem et 50kms les très bonnes semaines. J'ai oublié un peu beaucoup les côtes mais je savais que mes jambes se souviendraient des autres fois... 😂. Mais surtout je ne me suis fixé aucun objectif. Bref j'avais un super moral et pas de pression... A oui j'ai oublié ! Une excellente préparation à la bière.

3. Superbe du 10/10 et quel bonheurs ce lever du jour sur les hauteurs de la Vesdre !

4. A la sensation comme d'hab. Démarrage calme puis on veut rattraper ceux de devant et puis comme on peut... Et surtout avec de bons amis !

5. Bien sûr les vingt ans ça se fête ! J'espère que le défi sera terrrriible!

6. La "Barlatay" en suisse. 46 kms en montagne avec mon épouse, que du bonheur !

Didier Cataldo



1.Parce que j'ai lu sur le site qu' Amélia préparait des pâtes avant le départ … et accessoirement parce que je ne m'étais pas inscrit aux 19 autres éditions.

2. J'ai privilégié le repos (des jambes) et j'ai beaucoup mangé.

3. Chapeau aux jeunes qui ont trouvé des sentiers magnifiques avec parfois un peu de dénivelé. On n'imaginait pas que c'était possible de passer par des coins de nature dans certaines portion plus urbanisées … après, le trajet dans les bois des environs de Spa était vraiment magnifique aussi… Bravo vraiment pour le tracé, j'ai trouvé ça parfait !

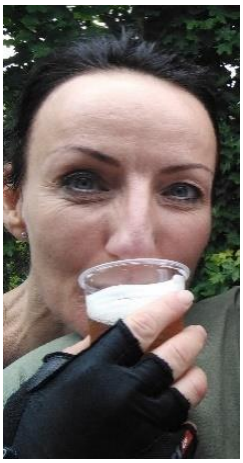
4. Je ne savais pas que j'avais quelque chose à gérer là-dedans.

5. Oui si Amélia prépare des pâtes avant le départ 😉

6. Le trail à l'ancienne le samedi 21 septembre 2019 à Julémont … anciennement Trail du Pays de Herve 😉

7. C'était une magnifique ambiance et j'ai vraiment apprécié les encouragements et les coups de main aux ratios - plus qu'un excellent souvenir !

Nadine Reynartz



1.J'ai démarré la course à pieds trail fin 2017... après avoir fait un marathon de ville, envie de changer, mais à cause des entrainements trop poussés j'ai eu une fracture de fatigue au tibia, et j'étais out pour 2 mois. Pas de signe de désespérance, j'ai commencé la natation, et du vélo d'appartement. Et hop, me voilà de retour fin janvier 2018 pour ma toute première course trail, avec mon groupe Les Idylles... Les Lucioles 😉*. Et personne d'autres qu'un légendaire Francis Eubelen et un certain Patrick David qui m'ont ensuite convaincue de faire mon 1er ultra... après seulement 5 mois de courses à pieds trail : c'était en mai 2018 avec Les Gladiateurs de P'ti Loup. Un énorme défi, j'avais peur mais j'ai super bien géré. Et 9 mois plus tard je décide... je veux la refaire, cette légendaire course des Célestes... le 100km mais celle-ci avec plus de d+.*

2.Pas de préparation particulière. Mon 1er trail de cette saison c'était la Maxi Tharée début mars, 42km et d+2000m. Après j'ai poursuivi mes entrainements réguliers, plusieurs fois par semaine, et j'ai rajouté un entrainement par semaine avec Jérôme Vanderschaeghe, le stavelotain qui a participé le même week-end que les 69 talus au championnat du monde en trail au Portugal. Avec cette séance d'entrainement plus poussée (il n'y a que des mecs), j'ai vraiment bien progressé.

3.Parcours mythique... et en même temps, on se retrouvait sur des passages bien connus.
Je crois que tous les coureurs ont bien aimé qu'il y avait peu de parties sur asphalte.
Par contre, avoir des ravitaillements tous les 25km (plus ou moins) ce serait super. Entre le 2è et le 3è ravito, ça commençait à être long. Mais c'était compensé par le ravito surprise... excellent 😉

4. Le plus grand défi était le départ à minuit. Je savais que je n'arrivais très probablement pas à dormir avant la course. Je m'étais couché dans le lit... mais pas moyen de m'endormir.
Et le samedi était une journée chargée... j'ai travaillé dans le jardin, fallait faire les talus à la débroussailleuse 😉
La 1ère étape s'était bien passée. Mais après le 1er ravito, je m'endormais en courant. L'horreur ! La prochaine fois je prendrais des chiques à l'espresso ;-) Puis une fois que le soleil était levé, le sommeil était passé, et je me retrouvais en forme.
Mais la 2ème étape était la plus dure, avec le plus de talus vraiment durs.

5.On ne sait jamais dire ce qui arrive sur une année... où serai-je, dans quelle situation, etc... mais je dirais OUI 😉 *partante ! En plus le 20ème anniversaire.*

6. J'en ai fait quelques une déjà après les 69 talus... L'EscapeArdenne 35km à Houffalize, Lesse et Meuse

Sauvage 32km à Dinant, Trail de la Hoegne 21km...
Mardi prochain je pars sur le GR20 en Corse.
Après ce sera sans doute les 600 Boitheux, Trail du Hérou, Trail des Hautes Fagnes et puis en Octobre ce sera 118km sur le Dalmacija Ultratrail en Croatie.

7.Merci pour votre organisation au top lors de ce trail. C'était un réel plaisir d'arriver à vos ravitaillements. On se sent tellement bien accueilli.

Emmanuel Huet



1.On s'est inscrit en groupe pour vivre une chouette sortie avec les "Sangliers du mardi". Pour moi, ça tombait bien cette année car je n'avais pas d'ultra prévu en juin. La distance nous convenait bien et on adore les talus… C'était aussi une bonne prépa avant notre GR20 off que nous avons parcouru début juillet.

2. Je me suis brossé les dents, j'ai mangé des pâtes et j'ai chargé mon sac… ;-)

3.On a adoré ! Honnêtement, on nous avait tellement mis en garde sur le parcours qu'on ne l'a finalement pas trouvé si difficile…

4.Un pied devant l'autre… Bien profiter des trois ravitos officiels et s'offrir deux pauses supplémentaires pour le petit-déj' et à midi

5.Et comment donc… Si ça tombe bien dans l'agenda, on reviendra !

6.PTL, c'est déjà pas mal…

7.Ne changez rien, c'était top... 😉

Maurice Noville (CAMPARI)



1.Depuis mon premier 100km en 2012, je ne raterai pour rien au monde cette course Céleste

2.Entrainement du dimanche dans les talus de la Saute, le mardi à la Casbah, mercredi en Célestie et promenade quotidienne intensive avec mon fidèle compagnon Nuts

3.Le parcours fut moins roulant que les autres éditions 😉 *et pour les régions traversées magnifiques, j'étais un peu comme à la maison, départ à moins de 10km* 😊

4.Le mieux possible, j'avais même le sourire à l'arrivée et pas de crampes pour une fois !

5.Bien sûr !

6.Le TOR des Géants.

7.Ce fût comme à chaque édition précédente, une organisation au top, des ravitos gargantuesques, un parcours assez bien vallonné, une petite dose de sueur et un gros effort, et le tout pour la modique somme de 0€, certains devraient s'en inspirer pour leur course. Encore merci les GOCC aux jeunes ainsi qu'aux bénévoles.

Olivier Dutz (Boly)



1. Parce que dans mon jardin, parce que beaucoup de dénivelé....., parce que les copains...parce que ce trail céleste de la pentecôte est tout simplement dans le paysage du trail.

2. Euh....

3.Je connais bien la région évidemment mais c'est très cool de la découvrir différemment (la nuit, les traces inconnues...). Les conditions météos étaient bonnes et la région superbe. La trace GPS et le balisage nickel 😃

4.Toute en douceur avec mon compagnon de route, Nataracourcix. Notre seul objectif était de terminer sans se blesser et nous y sommes arrivés.

5.Pour 2020...c'est dans un an ! Il faudra d'abord faire l'état des lieux de ma carcasse et ensuite voir le parcours. Mais pourquoi pas bien sûr.

6.Une aventure Valdotaine. Le Tor des glaciers. Edition 10ème anniversaire du Tor des géants.

7.MERCI à tous les gentils organisateurs et les nombreux bénévoles de nous permettre de vivre cela

Grégory Grandmaison



Salut, cette course a été tout simplement un « enfer », mais un enfer magnifique.
Le parcours était superbe, des bois magnifiques, des sentiers, des falaises, ...
Pour ma première fois je n'ai pas été déçu, ce fou de Dodo nous a embarqué avec lui et nous a motivé afin de participer à cette aventure.
La préparation, pour de vrais amateurs comme nous, a été simple, 3 mois avant le départ, nous avons fait de plus longues sorties course et marche, plus de dénivelé, plus de sorties semaine (ce qui veut dire plus de bières).
Je ne retiendrais cependant que le bonheur ressenti après autant d'effort quand on passe cette ligne d'arrivée (même après 27h de course)
Je ne pense pas retenter l'expérience en 2020 mais bon, il n'y a que les imbéciles qui ne changent pas d'avis.
Merci aux organisateurs et à bientôt sur l'ultra tour de Liège.

Merci pour ces commentaires qui font chaud au cœur, voilà donc une 20ème édition qui a bien plu, une météo idéale, des sourires, des fous rires, des bières (de la Céleste), … bref tous les ingrédients qui vont nous pousser à vous offrir une belle édition en 2020 …
Ce sera l'occasion de fêter les 20 ans des 100km célestes !

Inutile de vous dire qu'on vous donne rendez-vous le dimanche 31 mai 2020 !









Après la France, la Norvège, les Asturies et d'autres contrées montagneuses, Thomas et moi (William 😉) avons pris la direction des Alpes italiennes dans le but de découvrir une nouvelle Skyrace : le Monte Rosa Skymarathon. Cette course n'impressionne pas par sa distance de 35 km, mais plutôt par son dénivelé positif (3500 m) et son sommet (le refuge Capanna Margherita à 4559 m d'altitude). Un véritable dépucelage en alpinisme pour Thomas et moi, car nous n'étions jamais montés si haut. Il ne fallait pas chômer durant la préparation si nous voulions figurer parmi les finishers.

Nous avons arpenté de nombreux talus dans la jolie vallée de la Vesdre sauf que cela ne nous paraissait pas suffisant. Par conséquent, nous avions décidé de nous rendre une semaine avant la date de la course afin de peaufiner notre entraînement avec une session d'alpinisme de deux jours qui servira également d'ultime reconnaissance. Le lundi 17 juin en soirée, nous arrivons enfin à Alagna (Ragnagna) Valsesia, village de départ de l'épreuve tant attendue. À peine nos valises posées, nous devons déjà préparer le matériel pour l'alpinisme qui débute le lendemain.

Le Mardi 18 juin à 8 h 30, nous entamons notre périple vers Capanna Margherita et ses 4559 m d'altitude. Le tour se décline en deux étapes : départ d'Alagna le premier jour pour atteindre le refuge Gnifetti à 3700 m ; fin de l'ascension le second jour et descente vers notre lieu de villégiature en guise de retour. Premier constat, la neige est présente en abondance à partir de 2400 m et les glissades sont fréquentes, sans compter les trous dans lesquels nous nous enfonçons (guide compris). Les barrières horaires s'annoncent serrées, il ne faudra pas traîner en chemin.

Heureusement, elle se durcit au fur et à mesure que l'altitude augmente. Nous terminons la première journée en beauté avec un couloir de 80 m de long et de 50° d'inclinaison avant de rejoindre le refuge Gnifetti. Nicola, notre guide, nous conseille d'y aller « piano » si nous voulons atteindre le sommet et franchir la ligne d'arrivée dans la vallée même si des cordes fixes seront installées pendant la skyrace. Le soir, nous joignons l'utile à l'agréable en profitant d'un bon apéro et d'un succulent repas à 3700 m, parfait pour l'acclimatation.

Le lendemain, nous partons de bonne heure afin de profiter de la fenêtre de beau temps et de terminer l'ascension. Les 850 m de dénivelé positif restant se



feront en cordée. En un peu moins de deux heures, nous atteignons le sommet et le refuge de Capanna Margherita sous un grand ciel bleu sans une once de vent, conditions rarissimes à une telle altitude. Le panorama à 360° sur plusieurs grands sommets alpins (Grand Paradis, mont Blanc, Cervin, Pointe Dufour, etc.) nous donne l'impression d'être sur le toit du monde, nous prenons des milliers de photos et de vidéos du magnifique paysage.

Après l'ascension vient la descente. Bien entendu, elle passe beaucoup plus rapidement que la montée même si nous avançons calmement dans le but de bien repérer la trace de la course et les trajectoires à emprunter le jour J. Nous dévalons les 3500 m de dénivelé négatif en un peu plus de cinq heures et arrivons à Alagna pour le dîner. Cette première expérience en alpinisme fut fantastique à tous points de vue, nous la rééditerons sans hésiter.



La suite du séjour se déroule en mode vacances : grasses matinées, petites randonnées dans les alentours d'Alagna, apéros, lecture, farniente, etc. Grâce aux conseils des locaux, nous avons notamment pu découvrir la vallée d'Otro où se nichent des petits hameaux typiques au milieu des alpages qui dévoilent leurs tapis de fleurs sauvages. Nos balades nous ont également emmenés admirer les cascades et les caldeia (chutes d'eau d'un torrent qui débouchent dans une vasque). Bref, nous profitons de l'instant présent dans l'attente du grand jour.

La croisière s'amuse, mais la course approche à grands pas. Nous sommes le vendredi 21 juin, veille du Monte Rosa Skymarathon, l'excitation d'avant-course s'amplifie au fil des heures. Cependant, la météo pour le lendemain s'annonce exécrable : pluie, orage, vent. Nous sommes mis au diapason dès le vendredi après-midi avec une drache continue qui ne s'arrêtera que le samedi matin vers 5 h.



Étant donné les précipitations abondantes pendant la nuit, l'organisation envoie un mail aux participants informant du report de l'épreuve au lendemain pour cause de très mauvaises conditions météorologiques. Nous étions parés pour attaquer la montagne, nous repartons nous poser dans les bras de Morphée… Un jour de repos supplémentaire, il n'y a pas à se plaindre même s'il faudra s'arranger autrement pour le retour en Célestie prévu le dimanche. Heureusement, la météo s'annonce excellente pour le lendemain.

Dimanche 23 juin à 5 h 30, nous prenons enfin le départ sous un ciel bleu azur et des températures à deux chiffres. Dans le but d'éparpiller le peloton, les organisateurs avaient prévu un tour de chauffe dans le village d'Alagna avant d'enclencher le chrono dès que les coureurs repassaient sur les tapis de chronométrage. Cette boucle de 800 mètres était tout à fait justifiée vu les sentiers monotraces dans lesquels les 186 duos s'élançaient en début de course. Malgré le tour de dispersion, nous jouons des coudes dans ces étroits chemins pentus et escarpés.

Par chance, cette portion n'est pas longue et débouche rapidement sur des traces plus larges où nous pouvons accélérer la cadence, car la 1ère barrière est stricte. Nous arrivons en 1 h 20 au 1er poste de

ravitaillement, lieu de transition vers la zone enneigée, où nous devons enfiler les micro-crampons. Grosse surprise, la neige s'est durcie. Lors de notre reconnaissance, nous nous enfoncions jusqu'à la taille et nous tentions d'éviter les trous.

Ce changement de conditions nous permet de progresser plus rapidement et de dépasser d'autres binômes tant que l'altitude ne rationne pas trop l'oxygène. Thomas impose un gros rythme, je le suis en tirant la langue. Ce gros effort s'avère payant puisque nous atteignons le premier point de contrôle, Indren à 3200 m, en 2 h 30 et en avance d'une demi-heure sur la barrière horaire. À partir de cet endroit, les organisateurs exigent que les binômes soient encordés.



Nous poursuivons notre ascension littéralement lié l'un à l'autre. Très rapidement, le couloir hyper pentu pointe son nez, nous accrochons nos longes aux cordes fixes et montons « piano » comme nous l'avait conseillé le guide. Heureusement, les marches tracées dans la neige nous aident vachement dans ce passage vertigineux. Nous le passons sans trop d'encombres et entamons la longue montée vers Colle de Lys à 4200 m, le prochain poste de contrôle et de ravitaillement.

L'altitude augmente et le souffle se réduit légèrement, mais nous essayons de garder un rythme régulier. Par contre, cela nous empêche d'admirer la vue sur les hauts sommets alpins aux alentours tellement nous avançons la tête dans les bâtons, focalisés sur les barrières horaires. Nous atteignons Colle de Lys en un peu plus de quatre heures. Les chances d'éliminations s'éloignent au fur et à mesure que nous progressons, la confiance regagne du terrain dans nos esprits.

Il nous reste une dernière étape dans l'ascension : rejoindre le sommet à 4559m. Nous croisons les 1ère équipes qui dévalent à toutes allures le chemin de retour, ça sera bientôt à nous même s'il faut parfois s'écarter pour laisser passer les binômes en tête de course. Après 5h10, nous arrivons enfin au refuge de Capanna Margherita, nous nous octroyons une petite pause et nous nous délectons de la vue à 360° sur la chaîne des Alpes. Il nous reste un peu moins de quatre heures pour redescendre à Alagna, ça devrait aller !

À l'instar des premiers duos croisés, nous lâchons les chevaux dans la descente. Les différents points de contrôle défilent au point que nous débouchons très vite au sommet du couloir raide que nous empruntons par la voie rapide, c'est-à-dire en mode toboggan. En approximativement 6 h 30 de course, nous rejoignons Indren, dernier coupe-gorge pour les coureurs moins rapides. Là-bas, les bénévoles, aux petits oignons pour les participants, nous désencordent et nous ravitaillent. Même avec ce service cinq étoiles, nous préférons ne pas nous attarder en chemin parce qu'il y encore une longue portion enneigée. Dès que c'est possible, tous les coureurs se jettent dans les toboggans de neige afin de distancer au maximum la barrière horaire. Le dernier ravito, Brochetta delle Pisse, pointe très vite le bout de son nez avec les multiples voies rapides qui le précèdent. Après 7h30 de courses, nous y arrivons et nous nous libérons de nos micro-crampons.

La fin du parcours est dépourvue de neige, nous dévalons donc la pente tout schuss. Les sentiers monotraces pentus et escarpés du début de course nous posent moins de problème vu que la masse des coureurs a été éparpillée. Après 8 h 09' 45'', nous franchissons la ligne d'arrivée avec les couleurs nationales qui flottent au vent, fiers d'avoir bouclé le parcours dans les temps. Dire que nous n'étions pas sûrs de pouvoir terminer dans les temps.

Cette épreuve fut éreintante avec la neige et l'altitude. Cependant, la beauté du parcours et des paysages sur la chaîne des Alpes nous aura vite fait oublier la difficulté. Les skyraces tentent de nous rapprocher du ciel, nous l'avons presque caressé. Merci Thomas d'avoir proposé cette course, le duo de choc peut se réformer quand tu veux.

William

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 !

As-tu raison? Ais-je raison? Ont-ils raison? La raison du coeur.

La raison du plus fort. La déraison aussi...La raison du juste. Ou juste avoir raison...Encore que cela ne suffise pas pour goûter au bonheur. Et même pas au bien-être.

Quoiqu'on fasse, on se trouve toujours les meilleures raisons de le faire. A tort ou à raison. Mais, sans avoir nécessairement raison, as-t-on tort d'essayer ? Il faut bien avouer qu'on ne le sait pas souvent soi-même. Que l'autre vous dise "tu as bien raison" ou, plus souvent, "tu perds la raison".

A force de raisonner, on aurait tendance à perdre pied. Ce qui, dans le cas d'un coureur à pied, qu'il soit ardent traileur ou modeste joggeur, ne peut en aucun cas faire son affaire.

Quoiqu'on puisse avoir raison le matin et tort le soir. Ou l'inverse. Ce qui fut plutôt mon cas à l'occasion de la course des talus. J'avais toutes les bonnes raisons de croire que je pouvais m'offrir cette épopée en me contentant de marcher et de ramper. C'était l'espoir du soir. Une nuit et un matin plus tard, genoux cassés. Chagrin du matin. Ainsi donc, j'avais pas raison. Quoique...

A-t-on raison de ne pas essayer ? A-t-on raison de ne pas croire à l'impossible ? Et quand la raison a parlé, as-t-on eu raison de l'écouter ? La raison me dit en tout cas qu'il vaut mieux avoir des remords que des regrets. Pour qu'il se soit au moins passé quelque chose. Même si la raison d'autre leur dit de ne prendre aucun risque. Et puis, quelle importance. Chacun a raison avec lui-même. Je n'ai pas su avaler que 40 kilomètres de la course mais, une fois de plus, j'ai connu l'amitié galopante d'une nuit partagée, le frémissement de l'aube, le chant de l'oiseau premier levé, la douce caresse d'un soleil renaissant. Mille et une raisons de se dire que notre meilleure raison d'être et de ne pas être raisonnable.

La Tièsse dans les nuages

By Cruchot

La tièsse dans les nuages, Cruchot en balade au Mont-Blanc…

Une belle histoire commence toujours par, « il était une fois » !!!!

Mais je m'en voudrais énormément de ne pas présenter mes potes compagnons de cordées :

- *Honneur au Boss (A l'avant plan), à l'ancien, au Pro : Alain Trullemans dit « Trull »,61 ans, athlète hors norme, notre guide para commando retraité spécialiste de la montagne, rusé comme un renard, le flair d'un Husky, malin comme un singe…et gai comme un pinson !;o)*
- *Mon beauf (au milieu), le frère de Madame Cruchot, mon Ami footeux depuis plus de 30 ans : Jean-Pol Mignon dit « Polo », 49 ans, athlète complet multi disciplines, élégant et bourré de talents, amateur de défis d'endurance (y compris au bar), vit par le sport et pour le sport.*



Il était une fois trois potes…

Samedi 1er juin 10h00 : L'entrainement…

Entrainement à Marche-les-Dames dans les vallées. 4 bornes sur la piste du vertige pour 4 heures d'émotions, de frissons et de sensations oubliées. Au programme



l'apprentissage des nœuds d'encordement, des descentes en rappel, de l'escalade et pour se finir un joli pont de singe à traverser ! Avec Polo, l'endroit nous est familier, pour avoir participé notamment aux 10 éditions du Trail des Vallées du Chevalier organisé par le RC Namur…avec je vous le donne en 1000…Trull aux manettes comme GO.

Vendredi 28 juin, 8h30, : L'heure du grand départ…

Après un petit kawa en terrasse et 1 vue imprenable sur la Meuse, on démarre de chez Trull, avec tout le matos dans la voiture à Polo, destination le « Cottage chez Gégé» aux Houches, à une encablure de Chamonix. Accueil extraordinaire dans un chouette cadre où l'on se sent bien d'emblée par le Patron belge Gégé, un personnage haut en couleur. Stéphanie son épouse française, aidée au bar par Sarah sa filleule, nous mitonne une cuisine tout simplement magnifique, sans oublier les super pique-niques pour nos expéditions ! A peine arrivé, Trull téléphone. « Allo Math salut ! Ca va, tout se passe bien ici? Oui, oui, on vient d'arriver ! Dis, il me faut un piolet, tu peux m'apporter ça » !? Incroyable, mais vrai ! Le piolet était dans mes mains 10 minutes après le coup de téléphone de Trull ! Mathieu, le frère d'arme de Trull, une vieille connaissance à nous 2 Polo depuis nos années foot, était descendu en vélo de Chamonix de la base militaire de Haute montagne (où il forme un groupe d'aspirants 1er de cordées de Marche les Dames) pour nous amener le précieux outil. L'occasion déjà pour nous de partager autour d'un apéro, …

Samedi 29 juin, 5h00 : Objectif Mont Tacul 4248 en mode entrainement…

±1000m de D+ pour 7 heures de marche dans la neige sur ± 10 bornes (aller/retour) …
La journée s'annonce particulièrement chaude dans la vallée de Chamonix. Après un solide déjeuner on chope la première cabine pour l'aiguille du midi (pt culminant 3842 m) avec tout notre matos. Arrivé au-dessus, on enfile le harnais, les crampons, les gants… et ensuite et on s'encorde. Armé d'un piolet, on entame notre course par une descente sur une crête vers la vallée blanche (alt. 3500 m). Le décor est somptueux ! On aperçoit sur notre droite le refuge des Cosmiques…à gauche une vue magistrale sur Chamonix…

Le plus compliqué au début pour nous 2 Polo qui sommes des néophytes, c'est de s'habituer à marcher avec ces grosses godasses de montagne (louées pour l'occasion) rigides munies de crampons…sans s'emmêler les pinceaux. A la fin de la traversée de la vallée blanche et avant d'attaquer véritablement les hostilités, Trull nous donne une dernière initiation aux techniques de déplacement sur neige et glace. Il nous refile également une dernière volée de conseils préventifs pour appréhender la montagne et comment réagir en cas de chute. Une ascension très raide avec la rencontre des premières crevasses nous attend jusqu'au plateau de « l'épaule ». Le rythme imprimé par Trull est régulier et raisonnable. Certaines crevasses sont impressionnantes. Il nous faut le plus souvent les contourner. Tout au long de l'ascension, nous réaliserons de petites poses bien nécessaires pour se réoxygéner convenablement et pour mieux profiter du paysage extraordinaire qui s'offre à nous. Perso, l'acclimatation et les sensations sont assez bonnes !
Arrivés sur l'épaule à environ 4000 m d'altitude, le Tacul est en vue ! Sur notre gauche, on aperçoit une série de magnifiques séracs ; ces blocs qui paraissent sculptés dans la glace sont particulièrement fragiles. En été, sous l'action du soleil, ils peuvent se décrocher à tout moment et provoquer des avalanches. On en profite pour se ravitailler un peu avec des barres, biscuits ou fruits secs. L'hydratation est également indispensable, le soleil est au zénith et l'effort réclame des compensations en eau. Dans ce désert de neige et de glace, nous écoutons et apprécions le SILENCE apaisant et réconfortant qui nous invite vers le sommet. Nous sommes seuls et n'avons encore croisé aucune autre cordée, c'est le bonheur total ! La dernière partie à effectuer est nettement moins raide et beaucoup plus facile…jusqu'à un passage technique et délicat pour nous deux Polo à effectuer en escalade dans les rochers. Le Tacul, ça se mérite ! Il nous faut passer par une voie étroite où les prises sont compliquées et peu nombreuses avec en prime des parois verglacées à souhait. Il nous faut faire également attention de ne pas accrocher notre sac à dos aux roches en surplomb. On prend le temps, on respire un bon coup et on y va ! Le sac accroche sur les parois mais ça passe, chacun à son tour, chacun dans son style, sous les encouragements de Trull qui nous a précédés. Sans le savoir, nous étions à quelques mètres de notre objectif de la journée.
Il est aux environs de midi et le spectacle qui s'offre à nous est d'une beauté extraordinaire et majestueuse. Les plus grands sommets de Suisse, d'Italie et de France se dressent tout autour de nous. On aperçoit le Mont Blanc juste derrière le Mont Maudit qui trône à l'avant plan. On en prend plein les yeux ! C'est le moment, c'est l'instant de « LA » sortir de mon sac et de demander à mes compagnons de prendre une photo du flacon CELESTE EN VACANCES.



C'est également le moment de casser la graine tout en profitant de ce paysage édifiant. Le vent est quasi nul, aucune idée de la température exacte, mais largement au-dessus de zéro…incroyable !... Nous sommes en T-shirt à exactement 4248m d'altitude !

A l'approche des midis trente, il est temps d'entamer le chemin du retour sur la même trace ! Et oui, il faut se retaper le passage rocheux compliqué en mode descende. C'est Polo qui s'y colle le premier cette fois, et

au final il ne s'en sort pas trop mal. A mon tour, dans un style peu académique et un brin hésitant je parviens également à m'extirper de la zone hostile. Trull suit avec une aisance et une assurance déconcertante !...

La descente de 500 m de D- à partir de l'épaule du Tacul avoisine par endroit les 45 degrés ! Il nous faut être particulièrement prudent, d'autant que le pan est exposé au soleil et que la neige devient molle ! Les appuis sont plus compliqués. Curieusement, je ressens seulement les effets de l'altitude, …un peu d'étourdissement…à moins que ce ne soit une légère hypoglycémie. Je m'empresse de manger 2 dattes pour retrouver un peu de jus et je bois plusieurs gorgées d'eau avec de la menthe. Tout rentre dans l'ordre dans les 20 minutes qui suivent.



Le chemin de retour a aussi tout son attrait. Une fois revenu dans la vallée blanche nous avons en ligne de mire l'aiguille du Midi…et derrière nous la fameuse pente de 500 m de dénivelée encore plus impressionnante lorsqu'elle est exposée au soleil. Polo semble avoir un peu plus de mal. Nous faisons quelques poses avant de gravir les 300 m de dénivelée jusqu'au sommet de l'aiguille. Nous croisons 3 ou 4 cordées. L'ascension finale peut commencer, courage Polo ! Une dernière arrête, une vue magnifique sur Chamonix, on est au bout, c'est beau, c'est grand tout simplement ! Il est aux environs de 15h. L'apéro nous attend chez Gégé, on refait notre course, on partage nos émotions…on partage nos images, on profite tous ensemble ! Mathieu est de la partie ! On est bien !...

Le dimanche 30 juin, départ 12h30 vers le refuge de la Tête Rousse : La transition…

On prend la cabine au départ des Houches vers Belle-Vue (alt. 1800m) et on enchaine avec le train montagnard jusqu'au terminus : Le nid d'aigle (alt.2378m). Ensuite randonnée de moins de 3 heures en mode cool jusqu'au refuge de la tête Rousse, qui est le point de départ de notre expédition jusqu'au toit de l'Europe. Peu avant le refuge, un gardien sympa posté dans une guérite contrôle nos réservations pour les refuges. C'est nouveau ! Ca vient de sortir ! A juste titre…l'idée est de canaliser l'affluence dans les refuges et de refouler les hurluberlus qui ne se plient pas aux règles de sécurité élémentaires.

Le lundi 1er juillet, 1h00 du matin : Le grand jour…

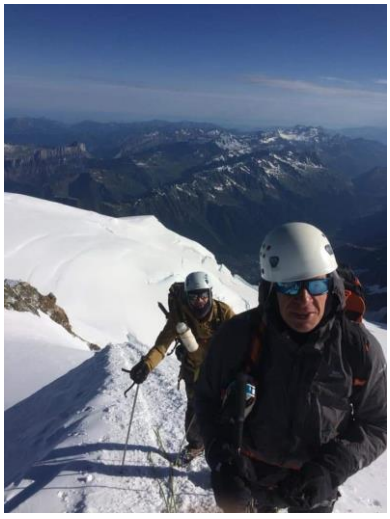
Après une nuit très courte sans véritablement trouver le sommeil, et un déjeuner copieux, nous nous préparons pour LA GRANDE ASCENSION. La météo annoncée est au beau fixe durant quasi toute la journée. Par contre des orages sont prévus fin de journée et/ou dans la soirée. Sous les recommandations de Trull, nous choisissons de partir derrière toutes les cordées (25 environ !) qui comme nous entament leur périple pendant la nuit. Ce choix n'est pas innocent ! La première difficulté du jour, c'est le passage du fameux « Couloir » du Goûter qui se situe à environ ¾ d'heures de marche du refuge de la Tête Rousse. Le couloir en question est fragile et des roches se décrochent en permanence. La fréquence des éboulements est plus faible lorsqu'il gèle et lorsque le versant n'est pas exposé aux rayons du soleil. Le fait de traverser le couloir en pleine journée augmente considérablement les risques d'accident. Chaque année, des drames aux conséquences irréversibles surviennent parce que ces paramètres n'ont pas été pris en considération par des imprudents.

Il est environ 3h15 du mat lorsque nous arrivons à hauteur du couloir. La frontale de Trull éclaire les 30 m. du couloir. Il nous donne ses ordres : « On tend les cordes et on marche droit devant d'un bon pas ! ». « Surtout on ne traîne pas les p'tits gars » ! Trull s'élance en premier de cordée, la corde se tend, c'est à mon tour je m'engage et me concentre sur le sentier irrégulier verglacé par endroits et large de 40 cm ; la corde qui me relie à Polo se tend…et m'empêche de progresser. Je n'ose pas me retourner de peur d'être déséquilibré mais je sens que Polo a un souci. Il ne faut pas une seconde pour que Trull se rende compte de la situation.

Sans savoir exactement ce qu'il se passe, il se retourne dans notre direction en disant fermement « les gars, je suis exposé ! On avance ! » Ca a le don de secouer Polo qui quelque peu tétanisé, reprend ses esprits, et se met en action automatiquement. Ouf ! Les 30 m du «couloir » sont derrière nous… et nous sommes juste au pied de la seconde difficulté du jour : 500 m de dénivelée positive en mode escalade jusqu'au refuge du Goûter. A présent,

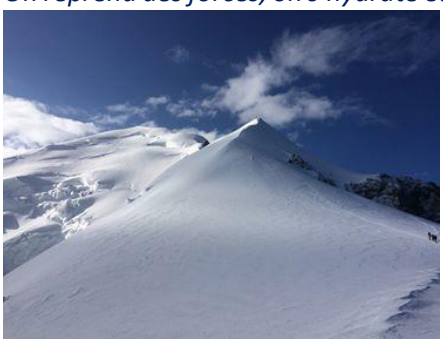
je comprends mieux le contenu de notre entrainement à Marche. Nous commençons notre ascension dans la nuit noire, nos faisceaux dirigés le plus souvent vers le haut. Personnellement, je ne me pose pas trop de question. Les seules fois où je regarde vers le bas, c'est pour m'assurer que tout est OK pour Polo. Impossible avec nos lampes d'avoir une idée du vide, « gaz » en jargon d'alpiniste, en-dessous de nous. Notre progression est relativement fluide excepté sur 2 passages plus raides avec des prises et des appuis peu évidents pour les novices que nous sommes Polo et moi. Trull nous guide et nous encourage. On prend le temps, on inspire profondément et on expire lentement ; on se concentre et on s'applique. On n'a pas le choix, il faut se hisser ! Il est hors de question de pénaliser notre cordée ! Le style est parfois peu orthodoxe mais ça passe ! Nous avons dépassé une petite dizaine de cordée…

C'est l'aurore et nous sommes arrivés à hauteur de l'ancien refuge du Goûter à environ 3800 m d'altitude! C'est le moment de chausser nos crampons et de prendre quelques forces avant la seconde partie de l'ascension qui s'effectuera dans la neige exclusivement. Si tout fonctionne bien, nous devrions atteindre le sommet du Mont Blanc vers les 10h00, soit 5 heures de marche ! On entend au loin une cordée de slaves qui s'engueulent comme si ils étaient seuls au monde. On les dépassera assez rapidement…pour constater qu'ils ne sont plus que 2 à tenter l'exercice ! Le 3ème larron a probablement renoncé et décidé d'attendre au refuge.



Notre rythme est régulier, nous faisons des poses de plus en plus fréquentes au fur et à mesure de l'ascension. Notre souffle est plus court. Nous franchissons les ponts de glace des crevasses avec beaucoup d'attention et de concentration. Le soleil brille, le vent est quasi nul. Nous sommes en vue du refuge Vallot qui se situe à 4500 m d'altitude selon Trull (pour nous encourager !) et qui est en réalité juché à 4365 m d'altitude. L'arrivée au refuge qui sert surtout d'abri de secours est un objectif d'étape pour faire une pause bien méritée.

On reprend des forces, on s'hydrate et on enfile une veste coupe-vent par-dessus la doudoune + une paire de gants/ou moufles plus chaude au dessus des sous-gants pour effectuer le reste de l'ascension.



Chacun semble OK. Polo a l'air beaucoup mieux que pour la course du Tacul. Le vent est désormais présent par moment. Ce qui nous permet de nous oxygéner un peu plus facilement. On aperçoit au loin, des petits points noirs qui se déplacent sur une arrête proche du sommet…patience notre tour viendra !
On repart ! Devant nous, une arête qui semble infranchissable tellement elle est raide et étroite. On progresse lentement, mais sûrement. Je demande régulièrement à Trull pour faire des poses de quelques secondes pour me réoxygéner. Mes jambes sont bonnes, mais c'est le toquant qui a un peu plus de mal à suivre le rythme. Polo semble de mieux en mieux et Trull tout en aisance. Les derniers hectomètres sont pour moi les plus durs mais les plus beaux à la fois. Le soleil est là, je m'appuie sur mes bâtons pour soulager ma progression, tout, autour de moi, est majestueux, c'est dur mais je suis heureux. Je pense à ceux que j'aime, à ma tribu, à mes chers disparus… « Dans une quinzaine de minutes nous y serons ! Bon ça les gars ! » dixit Trull, fier de nous, je pense. « Le toit de l'Europe, c'est derrière cette bosse » ! Pour moi, perso, c'était le toit du monde !…

C'est l'instant, on y est, je suis dans un état euphorique, rempli d'émotions… avec cette impression d'être TELLEMENT VIVANT. On se congratule, on s'embrasse ! Tout est grandiose à 360 degrés autour de nous. Un regard et un sourire complice échangés avec Polo, qui je le sais, pense très fort à son cher Papa qui nous a quittés l'année dernière ! L'altimètre de Trull indique 4807m exactement… Une cordée italienne est au-dessus également, on en profite pour leur demander de nous prendre en photo… On s'assied dans la neige et on pique-nique ! On contemple le spectacle et le décor magnifique !



Il est l'heure de redescendre vers le refuge du Goûter où nous avons prévu de dormir. Il nous faut un peu plus de 3 heures pour redescendre et se rassurer par rapport à la venue de l'orage. La neige est molle, le pas est moins sûr et la fatigue s'accumule. Nous devons être à moins d'1,5 km du refuge, soudain, le sol neigeux se dérobe ! Ma jambe gauche est complètement engloutie dans une crevasse … le reste de mon corps reste heureusement en surface ! Trull se retourne et me donne les consignes pour m'extirper. Polo de son côté tend la corde qui nous sépare. Je parviens, non sans difficulté à extraire ma jambe. La fatigue est là ! Je m'emmêlerai encore les pinceaux à 2 reprises avant de rejoindre le refuge du Goûter vers 14h15…où nous attend une chope…chaude ! ☹

Mardi 2 juillet, 5 heures du mat : Le retour…

Malgré une mauvaise nuit, je n'ai pas entendu l'orage craquer ! A notre grande surprise, la neige est tombée sur environ 4 à 5 cm supplémentaires. Trull nous dit d'emblée que notre descente va être facilitée par la neige. C'est donc munis de nos crampons que nous entamons notre descente des 500 de D- en mode escalade. La mauvaise nouvelle de la journée, c'est qu'une majorité de cordées décident de descendre en même temps que nous! L'autre mauvaise nouvelle, c'est que je me sens quelque peu fébrile ! Il faut dire que nous n'avons pas eu droit à un petit kawa et que notre déjeuner fût plus frugal que d'accoutumée. (Nous sommes partis entre le service déjeuner de 1h30 du mat et celui de 7h00). La vue est impressionnante…et la descente particulièrement lente ! Difficile de doubler, voire impossible de doubler au début ! Une cordée particulièrement lente avec des personnes moins athlétiques que nous crée un véritable bouchon. Le pire c'est que le guide, un ancien n'en démord pas ! Tiestu comme un âne ! Pas question de céder le passage ! On assiste à une situation complètement surréaliste où les cordées se succèdent en file indienne quasi immobiles. Je me rappelle, qu'il me reste des dattes dans une de mes poches ! J'en mange 3 et ingurgite un peu d'eau. Ca y est ! La cordée qui provoque le bouchon arrive sur une portion plus abordable. Le bouchon se disloque peu à peu.

Plus la descente va et mieux je me sens. Je retrouve mes sensations ! On arrive enfin à la dernière difficulté du jour : LE COULOIR…que nous redoutions Polo et moi ! Au final, la neige, comme nous l'a expliqué Trull, s'inscrit comme alliée précieuse. Nous prenons le temps d'observer les cordées qui nous précèdent, traverser les 30 m du passage dangereux. C'est à notre tour ! Le risque d'éboulement demeure limité grâce à l'enneigement notamment! La traversée est effectivement beaucoup plus facile qu'à l'aller…ce n'est pas une formalité, le terme est inadéquat, la montagne peut se montrer impitoyable avec les imprudents… mais nous traversons avec beaucoup plus d'assurance qu'à l'aller! On arrive à hauteur du refuge de la tête rousse que nous laissons sur notre gauche pour entamer la dernière partie sans les crampons et sans les cordes, après un petit ravito bien mérité. On redémarre en mode rando avec un rythme soutenu vers le nid d'aigle. Polo et moi, tels des gamins, nous profitons des dernières portions enneigées pour faire du « pète-pète cul »… 😊
Le train montagnard, une cabine…le plaisir de se retrouver en bas…une terrasse,… le plaisir de partager… c'est bon l'amitié !...une ½ bien fraîche, une autre, encore une…le retour au bar du cottage,… encore une, puis une autre…nos retrouvailles avec mathieu,… la douche, le buffet poissons, le vino… une pensée pour Glacé…un génépi sur glace…une autre pensée pour Glacé,…une danse, ambiance disco, Gégé aux manettes… une raclée au kicker par le Trull…on s'en fout, on est bien !...La fête jusqu'à 3 heures du mat pour faire durer encore et encore, cette aventure humaine et sportive hors du commun…Qui a dit que l'on n'était pas endurant !?...

MERCI TRULL & MERCI POLO ! …et MERCI aussi à tous ceux qui ont apporté le petit plus pour rendre cette aventure encore plus belle et inoubliable : Gégé, Stéphanie, Sarah, Mathieu & les anciens compagnons d'arme de Trull, le tournaisien… et les nombreux quidams avec qui on a échangé !

Cruchot

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 : **Starter**



1. **Ton identité ?**
   Victor Van Hoye dit le starter.

2. **Comment es-tu arrivé en célestie ?**
   Mon premier souvenir est la Belle-Iloise, 21 km en 2007. Ensuite, j'ai continué à courir seul. Un ami m'a parlé d'une bande de malades mentaux dans ma région qui faisait des 100 km.
   J'ai cherché sur internet et je suis tombé sur le site des célestes, de fait des grands malades !!
   Cette année-là, ils organisaient « la piste des sangliers » (2010). C'est décidé, un jour, je le ferai.
   Je suis arrivé un peu par hasard dans le groupe qui courait au-dessus de chez moi, la Ligne 69.
   Et là tout a basculé !

3. **Ton meilleur moment « Céleste » ?**
   La nocturne des 3 plateaux où je me sentais bien du début à la fin. C'était top avec mon ami d'enfance, Thibaut.

4. **Que fais-tu lorsque tu ne cours pas ?**
   Je travaille… Trop ! Je passe du temps en famille. Puis je fais du vélo, de l'escalade, de l'apéro, je coupe du bois de chauffage, je fabrique des trucs utiles ou inutiles, je bosse dans ma maison, je roule en tracteur, je vais au Quick, …

5. **Ton équipement préféré ?**
   Short RaidLight Trail Raider et chaussures Scott Kinabalu. Je suis fan.

6. La Céleste attitude, c'est quoi ?
Ça ne s'explique pas !

7. Des projets célestes ?
Mon projet Céleste pour le moment c'est la PTL. Aussi non, j'en ai plein la tête… J'aimerais un long trip en solo en Belgique (200-300 km) et une ultra-endurance en vélo.
« Tous les rêves commencent avec un rêveur »

8. Ta céleste semaine, elle ressemble à quoi ?
Je bosse, je mange, je bosse puis au lit, le plus tard possible, je trouve que l'on dort beaucoup trop. Il y a le mardi à la ligne 69 et le jeudi à l'escalade. J'essaye de courir 2 – 3 fois semaine en allant, entre autres, au boulot en courant. Les week-ends sont souvent festifs.

9. Ta course de rêve ?
Les 69 talus, va falloir que je me remette à rêver 😉

10. Tu penses à quoi quand tu es en pleine souffrance ?
Je ne me souviens pas avoir souffert, mais si ça m'arrivait, je penserai à mes enfants !

11. Tu viens d'où ?
J'ai grandi entre Fléron et Ayeneux. J'ai deux villages : Ayeneux pour l'école et les copains et Fléron pour les scouts. Le scoutisme c'est une fameuse partie de ma vie. Maintenant, j'habite à Fraipont, c'est top pour le trail. Mais mon atelier est toujours à Fléron, je suis menuisier !

12. Tu manges quoi ?
Du gras, du gras, du gras. Même si j'ai bien changé mes habitudes pour la PTL !

13. Tes hobbys préférés ?
Houla ! J'en ai beaucoup, je m'intéresse à tout ce qui m'entoure et au reste aussi. Ce n'est pas toujours facile. Mais un truc que j'adore, ce sont les balades et voyages en famille.

14. Tu voudrais vivre où ?
Je pourrais vivre à la mer ou dans le désert uniquement s'il y a des montagnes !

15. Plutôt montage ou mer ?
Montagne avec un plongeon dans la mer de temps en temps !

16. Une devise ou citation préférée ?

Pourquoi remettre à demain ce que l'on peut faire maintenant (même si je ne l'applique pas toujours).

17. 5 trucs que tu aimes ?

- *Les tracteurs (j'ai un MB Trac, pour les connaisseurs)*
- *La faune et la flore*
- *La bière*
- *Les défis*
- *Les copains*

18. 5 trucs que tu n'aimes pas ?

- Les gens irrespectueux (qui jettent leur crasse par terre,…)
- Le tabac
- Les gens nerveux
- Les sangliers, en fait ce sont eux qui ne m'aiment pas.
- Le curling, je ne comprends pas le délire.

19. Un disque, un livre, un film ?

Pour la musique, plutôt chansons françaises comme Nougaro, Brel.
Pour le livre, poules et poulets, méthodes modernes d'élevage, collection Rustica (une autre passion).
Un bon film oui, mais pas de TV.

20. Un truc que tu voudrais dire ?

Je suis heureux d'être tombé dans la marmite Céleste. J'y ai fait plein de très chouettes rencontres ☺



Prochain numéro

Octobre 2019