

CÉLESTE LE MAG

Numéro 28

Janvier - Février 2017

Le raid de la saint-nicolas | Merci grand Flamboyant

La Sapin de Noël | J'ai les boules 2.0

Le trail des gueules Noires | Les chemins oubliés

Mais il est où le Diable ? | Diaboliquement vôtre

PRÉSENTATION

BONNE ANNÉE ! BONNE SANTÉ !

LE MAG CÉLESTE VOUS SOUHAITE PLEINS DE BONNES CHOSES POUR CETTE ANNÉE 2017 !

À PEINE REMIS DE NOS RÉVEILLONS ET DE CETTE FABULEUSE ÉDITION DES LUCIOLES (REPORTAGE DANS LE PROCHAIN NUMÉRO), LE MAG EST ENFIN DE RETOUR DANS UNE VERSION UN PEU PLUS LIGHT POUR CE 28ÈME NUMÉRO.

NOTRE PHILIOT'SOPHEUSE ADORÉE A DONNÉ NAISSANCE A UN FUTUR TRAILEUR EN LA PERSONNE DE DARIUS ☺ BIENVENUE À LUI ☺ ET FÉLICITATIONS À PAPA ALONE ☺

NOTRE RIQUET CÉLESTE (DI DJU QUAND JE PENSE QU'EN 2009, IL M'A PROPOSÉ DE CRÉER LE PEKET LACQUEMENT !!!) EST DEVENU PAPY ET PAR LA MÊME OCCASION TCHANNE EST DEVENUE MAMY !!!! OUFFFF ÇA PLOMBE L'AMBIANCE !!!! HEIN MAMY ☺

ET BIEN RIEN QUE POUR CES 4 CÉLESTES, LE MAG VOUS EST DÉDIÉ … BONNE LECTURE ☺

CHAPI

SOMMAIRE

NUMÉRO 28 JANVIENR - FÉVRIER 2017

L'ÉDITO DE MADNESS 04

LE RAID DE LA SAINT NICOLAS 05



LE BILLET D'HUMEUR DE PDM 07

LA sAPIN DE NOËL 08



LES RÊVASSERIES DU HOGON 10

LE TRAIL DES GUEULES NOIRES 11



GALOPINADES EN TOUT GENRE 12

MAIS IL EST OÙ LE DIABLE ? 14



LA ZIK DE JEAN-RO 15

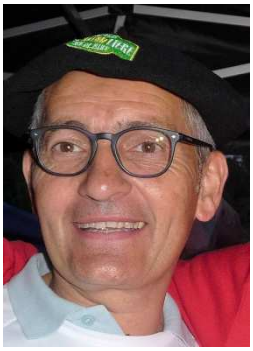
LA MINUTE PHILIOT'SOPHE 16

L'ULTRA TRAIL SELON DROOPY 17

XAVIER ROMAIN :
UNE CÉLESTE DÉCOUVERTE 18

CÉLESTE GAME 21

L'ÉDITO DE MADNESS



Il y a quelques années, la période située entre mi-novembre et début février était très calme. Les coureurs profitaient de cette longue coupure pour se recharger les batteries et faire quelques sorties « off ».

De nos jours, le calendrier est tout aussi chargé à cette époque que pendant le reste de l'année. Nous avons ainsi eu droit à la mi-décembre à une nouvelle édition du Trail des Gueules Noires, qui a attiré quelques coureurs étrangers. Galopin y a encore brillé et Glad a tenté de suivre le rythme imposé par Gada Junior et Cie.

Du côté de Plainevaux, le raid de la Saint-Nicolas a connu le succès également. La course y était plus ludique, avec un parcours à suivre muni d'un road-book et agrémenté de quelques défis à relever.

Le lendemain de Noël, l'idéal pour évacuer les « exagérations » du week-end était de s'aligner sur la Sapin de Noël. Notre DJ international y organisait sa désormais traditionnelle course d'orientation nocturne.

Et pour finir l'année en beauté, 150 coureurs se sont alignés à la recherche du Diable. Glacé et Philippe y avaient tracé un très beau parcours, magnifié par un superbe coucher de soleil. Une première partie en trail d'Odeigne à Oster, et le retour en orientation, facile pour les moins téméraires, plus ardue pour les experts.

Comme vous le voyez, cette fin d'année a été animée mais l'esprit « compétition » s'est effacé pour faire place au côté festif, ce que ne renient bien évidemment pas les Coureurs Célestes…

Nous espérons que vous avez bien profité des fêtes de fin d'année et vous souhaitons à tous une très bonne et céleste année 2017, remplie de projets.

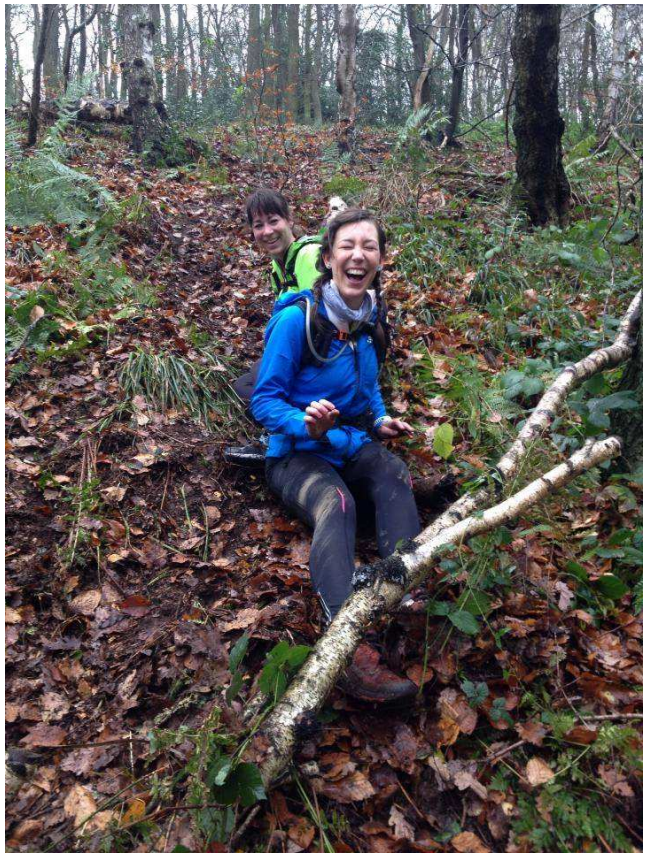
A ce propos, n'hésitez pas à vous rendre sur le forum pour y faire part de vos envies et/ou projets pour cette nouvelle année. D'autres pourraient être tentés de les partager avec vous.

Madness

LE RAID DE LA SAINT-NICOLAS

La course à pied ou plutôt le trail (pardon !) n'a presque plus assez des 52 semaines annuelles tellement le nombre d'organisation pullule.
Heureusement, certains organisateurs proposent de courir de manière différente. On connaît déjà les CO version chasse à la balise mais on connaît moins un autre concept qui cumule courir en suivant un road book détaillé et participer à des épreuves ludiques.
Et ce concept, c'est la propriété du Raid de la Saint Nicolas organisé chaque année début décembre.





Et c'est Flamboyant (organisateur en chef) qui nous présente ce concept très intéressant :
Je ne suis malheureusement pas le créateur de ce raid qui existe depuis près de 20 ans sous l'impulsion de Guy Dessers. Guy est un ami du kayak, qui a couru en équipe nationale avec mon père et qui m'a entraîné pendant mes belles années. C'est donc par cette course que je suis venu au raid et à la course à pied. Quand il a décidé de stopper son raid, je me suis donc tout naturellement proposé pour reprendre ce concept un peu à part.
Le principe de la course est un parcours trail assez engagé (entre 20 et 30km selon les éditions et toujours proche des 1000m D+) à parcourir en suivant les instructions d'un road book par équipe de 2. Le parcours est également jalonné par des épreuves cérébro-ludico-sportives qui permettent de gagner du temps bonus sur le chrono final.
L'idée principale qui me motive à organiser tout ça est de redécouvrir et de faire découvrir mon terrain d'entrainement d'une façon un peu plus ludique.
Niveau organisation, on ne s'amuse jamais tout seul. Même si je passe pas mal de temps sur le côté organisationnel et le tracé du roadbook, j'ai pas mal d'amis et de membres de la famille qui m'aident le jour J pour l'intendance, les inscriptions et les postes

épreuves. Il s'agit presque toujours des mêmes groupes qui sont présents depuis les débuts de ce raid et qui aiment se retrouver une fois l'an à cette occasion.
Le raid existe depuis un certain temps, on doit être proche de fêter les 20 ans. J'en ai couru 8 ou 9 avant d'en organiser moi-même 6.



Les souvenirs sont multiples et souvent agrémentés de larges sourires. Pour moi, les plus belles éditions restent celles qui se déroulent dans la neige. J'ai également pas mal de souvenirs de ravines vertigineuses à gravir ou à dévaler à travers tout.
Je me souviens encore de ma première participation à l'âge de 15 ans, étant alors le plus jeune coureur de ce raid (il y a eu plus jeune depuis). Je me souviens des 3 victoires avec 2 équipiers différents. Celle avec Vincent Louon a une saveur particulière car on était à la bagarre avec DAC et Bobaf pendant toute la course, se croisant systématiquement aux épreuves.



En tant qu'organisateur, j'ai plein de souvenirs de proches qui se sont lancés dans l'aventure presque sans jamais avoir couru auparavant et qui sont rentrés usés mais avec une sacrée banane. Le souper final avec les aidants est toujours sympa aussi. Enfin l'an passé on a même eu la visite du grand Saint venu féliciter les vainqueurs.



Ceux qui connaissent Flamboyant savent qu'il parcourt pas mal de kilomètre, en plus de ceux parcourus sur les chemins, pour participer à pal mal d'organisations en Belgique comme à l'étranger. Dans ce cadre là, la mag pense qu'il est le Céleste capable de donner son avis sur la « dérive » des organisations « trails » :
Comme dans toute chose il y a du bon et du mauvais. A chacun d'en tirer ce qu'il souhaite et de faire abstraction de ce qui lui plait moins.
Personnellement, la banalisation des distances et des difficultés et l'arrivée d'un public de masse me permet de partager ma passion avec des proches et des amis qui ne se seraient jamais lancés là-dedans auparavant. J'« entraîne » par exemple un groupe d'amis avec lesquels ont fait chaque année un weekend à la montagne sur une course rassemblant des distances pour tout le monde.
Paradoxalement, il y a par contre pas mal de courses belges au sein desquelles je me sens aussi un peu perdu dans cette masse. Là où, il y a quelques années, on se retrouvait chaque weekend à près de 50 copains toujours les mêmes sur différents parcours, il est parfois maintenant difficile de trouver quelqu'un avec qui boire un verre à l'arrivée malgré plusieurs centaines de participants. Le refuge de ces 50 irréductibles se trouve alors dans des organisations plus particulières et excentriques comme se veut le raid de la Saint Nicolas.
Du point de vue de l'organisateur, j'avoue que cela rajoute un sacré stress. Envoyer dans les bois 50 copains dont on connait les aptitudes et l'esprit est nettement plus facile que d'envoyer 200 gaillards inconnus au bataillon. On se pose pas mal de question au fil des inscriptions : vont-ils savoir boucler le parcours, vont-ils arriver avant la nuit, et si une équipe se perd, et s'il y avait un blessé, vont-ils exiger un parcours plus facile, ... ?
Mais malgré toutes ces inquiétudes, les retours sont jusqu'à présent tous plus que positifs et avant tout venant de ces inconnus qui me font tant stresser ...

LE BILLET D'HUMEUR

... DE PDM



Ô bénévole, mon bénévole...
Ben non, ô ami, mon ami...
Tu es le fer de lance de nos organisations...
Les autres nous jalousent de pouvoir compter sur toi...
Et de fait, pas besoin de longs discours, pas besoin de supplication, tu es la sans condition...
Qu'il pleuve, qu'il neige ou qu'il vente...
Le froid ne te gêne pas...
Au contraire, on dirait que l'adversité renforce ta motivation...
Cette année encore, il fallait se poser un peu pour admirer tout ce petit monde grouiller, se dévouer corps et âme pour la bonne réussite de cette organisation....
Quelle en est la raison se demandent certains ? Tout est peut-être dans le titre...
Tu es notre ami et on te traite comme tel, on est tout heureux de pouvoir partager l'apéro ou un repas après l'effort ou avant le suivant...
Mais surtout, tu sais où vas le fruit de ton effort...
Au Mali pour « les Lucioles », à la gratuité de notre organisation pour « le 100 bornes »...

LA sAPIN DE NOËL

Si je vous dis que l'organisateur a comme pseudo « Sapin » et qu'il a décidé d'organiser un truc juste après la « Noël » … Trouvez-vous logique que son organisation s'appelle la « Sapin de Noël » ?
Si vous connaissez le personnage, ça ne vous étonnera pas !



Sapin alias Cédric Joie est ce genre de mec qui ne se prend pas toujours au sérieux … look de surfeur … montre pas réglée toujours à l'heure (surtout lorsqu'il faut prendre le départ d'une course) … mais pour les participants de cette 7ème édition de la Sapin de Noël, il est conseillé de partir à l'heure car le temps limite est de 3 heures pour partir à la chasse aux balises ou plutôt … aux boules de Noël !
Quand on vous disait que le mec ne se prend pas au sérieux (pas toujours !), son concept est pour le moins original !
Mais au lieu de le présenter, laissons-lui la parole :

L'histoire est simple : revenant de Millau chaque année pour Noël, j'avais envie de créer une épreuve à moi où je pourrais "recevoir" mes potes. J'avais participé à l'édition unique d'une course organisée à Esneux par Henri Legros à l'époque glorieuse des Night Raids de Philippe Schmitz et Benoît Pissart, et je voulais partir sur le même format : une chasse à la balise en orientation nocturne par équipe de deux, suivie d'un repas chaleureux/soirée. L'orientation est ludique, la nuit apporte une dimension et une ambiance particulière, la chasse à la balise impose à chaque équipe de rentrer dans le temps imparti (3h) en créant son itinéraire selon ses capacités physiques et techniques, et la période entre Noël et Nouvel An est festive.



Les besoins en organisation sont légers : trouver une salle, poster des balises, imprimer une carte. La première édition, j'ai mis ça en place en 2 jours à l'arrache en trouvant une salle la veille à 22h30… C'était en 2010, c'est à dire le dernier hiver sous 30cm de neige. Courir de nuit en orientation dans la neige était magique et chaque année je surveille la météo en espérant les mêmes conditions.



Depuis le début Arnaud m'a filé un coup de main pour poster des balises, et s'est de plus en plus impliqué dans l'organisation au fur et à mesure des éditions. Aujourd'hui nous nous répartissons les tâches de la façon suivante : je balance des conneries sur la page Facebook de la course et il s'occupe du reste.

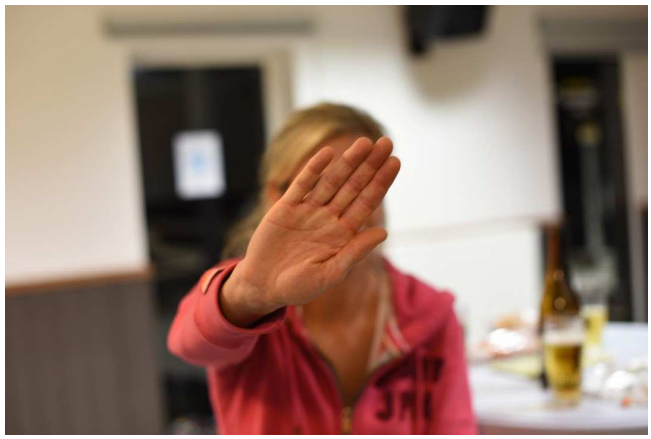
Cette année était une belle édition, la 7e. Nous avons migré vers Plainevaux dans une salle plus spacieuse et mieux équipée, nous avons utilisé une appli mobile pour le pointage des balises, et le repas était assuré par un food truck. Un peu plus de monde, toujours la même ambiance une fois les équipes rentrées : le bar pris d'assaut, les tournées qui fusent, et une soirée qui dure.

Chaque année nous avons des potes qui ne courent jamais ou très peu, qui nous demandent 2 jours avant la course si ils ont le niveau et quel matériel prévoir. Le jour J ils rentrent après trois heures de nuit dans la boue un sourire illuminé sur le visage. C'est ma plus grande satisfaction dans cette organisation.





Vous l'aurez compris, Sapin et toute son équipe vous donnent rendez-vous pour une 8ème édition en décembre 2017.







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 !

Qui ne rêve pas d'un monde meilleur ? Même nous qui sommes nés du "bon" côté de la planète et qui n'avons à essuyer que quelques gelées nocturnes quand d'autres succombent aux typhons et autre tsunamis.

Pour ce qui est d'un monde meilleur de la course à pied, on ne comptera que sur nous-mêmes. Les petits détails de la vie quotidienne ne nous saperont pas le moral... Même si, une fois de plus, le poids des ans ne nous aide pas à mieux comprendre la majorité des gens qui nous entourent.

Chez les Célestes, on milite pour des courses organisées par des coureurs au service des coureurs. Sans arrière-pensée. Et on s'arrange pour que chacun puisse garder quelques écus dans sa bourse pour le pot des copains et la fête des "afters", comme on dit maintenant.

Mais peut-être vaut-il mieux plonger bien profond dans la poche des joggers ? Même la Corrida de Verviers en a fait l'expérience. Cinq euros d'inscription, c'est pas assez. Bien moins de monde qu'à la corrida de Visé, le même week-end, pour la modique somme de douze euros. Pour deux fois et demie plus de plaisir ? Comme je n'y étais pas, j'en reste là... Faut dire que je ne crois plus à grand-chose.

Sauf à cet article du magazine "Run" (ou "Runner", je ne sais plus) qui nous propose une demi-douzaine de chaussures pour courir plus vite. J'ai pris de suite contact car je n'espérais plus, à près de septante piges, battre mes records du 10.000 et du marathon. Demain, ce sera chose faite...

Sauf à cette enquête de La Meuse-Verviers qui affiche les infos les plus lues par ses lecteurs en cette année 2016: une vendeuse victime d'un accident malheureux, le crash d'un autobus scolaire, un gamin qui profère des menaces, une panne dans un parc de loisirs, un bébé enfermé dans une voiture,... Je sonne de ce pas à la rédaction pour reprendre du service dans ce journalisme que j'ai trop peu connu...

TRAIL DES GUEULES NOIRES

Nous étions restés sur une très belle note positive l'année passée car ce trail des Gueules Noires bien que nouveau venu dans le calendrier va devenir une épreuve qu'il ne faudra rater sous aucun prétexte ! Ne fut-ce que par le fait d'emprunter des chemins « oubliés ». Y'a pas à dire, cette troisième édition n'a, une nouvelle fois, pas déçu les participants.

Mais comme Marcus va nous l'expliquer, tout n'avait pas bien débuté pour les organisateurs :

Cette troisième édition était quelque peu mal partie car notre site internet a été piraté et les inscriptions en ligne n'étaient plus possibles pour certaines personnes. Pire que ça, d'autres intéressés n'avaient même plus accès au site. Malgré cela, nous avons eu 227 partants (y inclus les marcheurs hors classement). Les gens étaient pour la plupart très satisfaits du parcours, du balisage et de l'organisation en général. Nous sommes donc très satisfaits du déroulement des évènements.



Niveau parcours, Serge Piraux, qui concocte les circuits, est toujours friand de scruter les cartes IGN à la recherche de sentiers oubliés et de les faire partager aux trailers. Parfois même, il invente de nouvelles traces qui, après le passage des coureurs, deviennent de véritables nouveaux sentiers (lol).
C'est sa volonté d'apporter sans cesse des tronçons nouveaux dans le parcours.



Cette année, nous avions décidé de limiter à 250 le nombre de participants car nous voulons assurer un bon service à tous. Nous sommes une petite structure avec un nombre limité de personnel qui ne permet pas d'accueillir des centaines de personnes. Nous nous devons donc de limiter le nombre de participants, ce qui a également pour conséquence positive de conserver un certain caractère familial et amical.
De fait, nous allons rester sur cette distance de 53km sans nous éparpiller comme d'autres sur des distances supplémentaires car tout cela nous amènerait beaucoup plus de monde et nous craignons ne pas pouvoir assurer un bon service pour les participants de l'épreuve phare. Donc pas question de se disperser dans une multitude de distances plus courtes.

Nous vous donnons déjà rendez-vous le samedi 23 décembre 2017 pour la 4ème édition ☺

GALOPINADES EN TOUT GENRE

Montre-moi ton forum et je te dirai qui tu es !



Ah qu'il est beau ce nuage de mot, Word cloud pour les anglophones. Et quel outil pratique pour une psychanalyse rapide de groupe. Un an de forumages en tous genres regroupés en une image, 365 jours d'échanges et de suivi dont voici en exclusivité les grands thèmes qui vous ont fait vibrer toute l'année. Bien entendu l'approche est rigoureuse et scientifique, bien entendu tout ce que je dirais ici est vrai pour les autres, mais peut-être pas pour vous, bien entendu la marge d'erreur est limitée, c'est un peu notre sondage politique à nous. Mais en vérité, je pense que rien ne vous étonnera …

Coureur Céleste. Quoi de plus étonnant que de retrouver notre club (Haha, si je ne provoque pas un arrêt cardiaque avec ça, je n'y comprends plus rien) en premier. Il faut dire que nos gourous du marketing savent y faire pour nous marteler leur marque (Si jamais la précédente attaque était insuffisante, voici une 2e couche !) dans la tête. Ou que nous soyons, une trace de pas et ce nom *Les Coureurs Célestes.* Personne n'y échappe. Fermez les yeux. Que voyez-vous ? Une trace de pas. Qu'est-ce que je vous disais.

En parlant de gourous … Sachez qu'en vous connectant sur le forum, vous avez toutes les chances de les croiser d'une manière ou d'une autre : **PDM** et Petit-P'tit-Pt'it-'ti (vous non plus vous ne savez jamais comment cela s'écrit ? Moi non plus) **Lou** sont partout !

Ce n'est qu'au 3e rang que nous entrons enfin dans le vif du sujet. Qu'est ce qui nous a fait vibré au fil de 2016 : un max de **Km** sur nos sentiers **GR**, c'est ça notre **Course** ! Ça discute ferme sur le **parcours**, on passe le weekend sur un suivi **Live**, et au final, qu'est-ce qu'on est **Bien** !!!

Viennent ensuite vos angoisses … **Tique, Lyme,** la **pluie,** être **seul**, le **risque** de finir **cassé.** Et oui, inconsciemment peut-être, mais cela fait aussi partie de notre beau sport. Soyez en conscient, et commencez dès maintenant votre thérapie. Je peux m'en charger, contactez moi pour un devis. Ah oui, j'oubliais la dernière de vos peurs, celle de finir **Glacé …** mais je ne suis pas sûr de comprendre.

Si beaucoup de mots resteront certainement une **énigme,** c'est un **plaisir** de retrouver ici toutes ces belles notions que nous vivons ensemble : **Merci** pour ces moments de **Partage,** vécus **Ensemble** autour du **Plaisir** de l'**Aventure, Instants** unique dont nous aimerons nous **Souvenir** autour d'une **Bière.** Waouw ! Mais attention, le monde du **Trail** bouge, et ne nous épargne pas complètement : **Dossard, Point, Position** et même **Championnat** s'insinuent dans notre petit monde. Il en faut, oui, mais vite vite trouvons **refuge** dans nos endroits favoris : la **Corse**, **Liège**, **Oster**, les **Vosges**. Au plus c'est long, au mieux ? Et oui, impossible de conclure autrement : **Tor**, **Ptl**, **Infernal**, **Transpyrenea**, **Lbdd**, **Echappée** nous ont bien rempli cette année 2016. Et l'exception qui confirme la règle que même avec un truc tout rikiki, on peut prendre un max de plaisir : les **Lucioles** sont là pour ça ! Pas de trace d'UTMB, CCC, OCC, ABC, TDS, alors ne les citons pas. Zut trop tard. Mais il fallait le dire, juste pour sourire.

Il y a des **Photo**s et Sylvain reste invisible ; tout se tient. Ah tiens, le **Mag,** est là aussi. Et au fait, le placement des mots était aléatoire, mais à mon avis il y a un peu d'intelligence artificielle derrière tout ça. Sinon comment expliquer les associations de proximité telle que ***Corsaire-Catastrophe,*** ***Mercator-Trace, Long-Trail, Beau-Parcours,*** *le* ***Campari & Walker,*** *…*

Et vous, qu'y voyez-vous ? Alimentez le forum de vos visions, qu'on rigole un peu.

MAIS IL EST OÙ LE DIABLE ?

***Odeigne**, un petit village paisible à l'entrée des Ardennes respire le calme, la tranquillité, la beauté … bref, un endroit où on y resterait … sauf le dernier vendredi de l'année où le Diable y fait son apparition !*
Glacé notre GOCC webmaster y organise avec toute son équipe une épreuve atypique « Mais il est où le Diable ? »
C'est dans une taverne avec une bonne bière devant nous que Glacé nous présente cette magnifique épreuve :

Quand on organise une course (Les Pierres Du Diable) depuis plusieurs années une certaine routine s'installe. Nous avions envie de nous renouveler et puis Les Pierres du Diable ont été abandonnées aussi car on voulait revenir à quelque chose de plus petit, un truc où l'on prendrait plus de plaisir à organiser. Il fallait trouver un concept qui attire moins de monde c'est pourquoi nous avons pensé à inclure une partie d'orientation tout en gardant de la course et bien sûr le thématique diabolique.
Et tout naturellement le nom s'est transformé pour exprimer le nouveau concept.

Le principe est plus diabolique que l'ancienne organisation …
Premier changement, la course est mi-diurne, mi-nocturne alors que les Pierres étaient entièrement nocturnes. La première année une orientation très basique précédait la course en elle-même. Au milieu un petit peu de tourisme-folklore a permis aux coureurs de découvrir la région sous un autre œil (trail touristique).
La deuxième édition a inversé les choses. Tout le monde partait ensemble pour une course et le ravito servait de point de départ à l'orientation. Cette fois, nous avons proposé une recherche bien plus complexe comprenant des passages à travers tout où la boussole devient un outil presque indispensable et en tous cas bien utile. A côté de cela, pour ceux qui avaient peur du Diable, une autre orientation plus facile et restant sur les chemins a été proposée.

Heureusement, je ne suis pas seul pour tout organisé (avant d'affoner sa bière et de recommander une nouvelle tournée !). L'équipe des Pierres est quasi inchangée. Philippe Dubois, André Collot, Pierre Grandjean ainsi que Luc Triffaux forment avec moi le groupe d'organisateurs diaboliques.

Ensemble, nous avons organisé cinq éditions des Pierres du Diable et sous la forme actuelle et on a déjà cherché le Diable deux fois.
Sept éditions donc au total mais la course vient de fêter ses dix ans car nous ne l'avons pas organisée chaque année. Sept coureurs ont été fidèles aux sept éditions!
Les 5 premières éditions se déroulaient en ligne de Wéris à La Baraque de Fraiture pour 30km de course.
Une potée diabolique était offerte et l'après course très festif ! Un DJ diabolique amenait pas mal de monde à danser sur les tables. Une édition a même vu des fous furieux s'accrocher au plafond tout lançant gaiement des rouleaux de papier wc sur la piste de danse !
La version actuelle est beaucoup plus sage. Plus de DJ mais toujours bien un repas (fromage) afin de rassembler tout le monde pour un agréable after.
Le nombre de participants a été réduit de plus de moitié mais nous devons encore malheureusement limiter les inscriptions ce qui constitue le seul travail désagréable dans l'organisation.



Pour conclure, le Diable donne rendez-vous le vendredi 29 décembre aux courageux qui vendront le défier à nouveau. Mais bon, chuuuut, pas trop de pub !

LA ZIK DE JEAN-RO

En ce début d'année où les festivités battent leurs pleins, Jean-Ro, grand poète céleste nous fait partager une chanson Jacques Higelin ayant pour titre « Lonesome bad boy » … Fantasme de l'Indien qui rêve de devenir Cow boy ?

J'ai toujours rêvé d'être un pionnier
Un fier aventurier
Fou de chevauchées sauvages
En cavale
J'ai toujours rêvé d'être un gringo
Vivant de rapines
Chercheur d'or, chasseur de primes
Un vrai salaud
Un desperado hors-la-loi
Perdu dans un canyon désert
Qui prend ses désirs pour des lois
Outlaw, j'espère

Un brelan d'as planqué dans la manche
Une balle à mettre dans l'dos
Du beau cow boy solitaire, du héros
Tombeur de squaw, voleur de ch'vaux
Avoir mon portrait couché au tableau du shérif
"Just wanted"
Un desperado hors-la-loi perdu dans un canyon désert
Qui prend ses désirs pour des lois, j'espère

J'ai toujours rêvé d'être un pionnier
Un fier aventurier
Fou de chevauchées sauvages
Lonesome bad boy

LA MINUTE PHILIOT'SOPHE

Ce Noël-là

À Darius, notre fils
Nel mezzo del cammin di nostra vita
Mi ritrovai per una selva oscura
Ché la diritta via era smarrita.
(Au milieu du chemin de notre vie
je me retrouvai par une forêt obscure
car la voie droite était perdue.)
Dante Alighieri, *Commedia*

C'est une pièce à la lumière tamisée, à la chaleur douce, à l'atmosphère tranquille et feutrée. Il y a de très larges fenêtres qui ouvrent sur toute la ville, mais elles ne sont jamais ouvertes, de sorte que pas un bruit n'y pénètre de l'extérieur. Les voitures évoluent sur les boulevards sans un son, sans un heurt, comme si le monde n'était plus qu'un spectacle silencieux, retranché. Quand tombe l'obscurité, il y règne un parfum de douceur et de nostalgie à la fois. Chaque soir, cela me donne envie de pleurer.

On dirait de petits aquariums transparents, dans lesquels on aurait plié des couvertures. Comme dans ces vivariums où les visiteurs évoluent entre les parois de verre, scrutant pour voir, dans un décor de feuilles et de branches sèches, si quelque chose, un petit animal rare, y est camouflé, on croirait à première vue que rien ne bouge, que rien ne vit. Mais de temps en temps, un petit gémissement ou un léger soupir se fait entendre, un bras remue, une minuscule main se lève, rappelant qu'il y a là, enfouis sous les tissus, de tout petits êtres vivants, à peine nés. Ils sont encore un peu fragiles pour affronter le monde hors des vitres, hors de leur paroi de verre. À l'extérieur, le souffle de l'hiver s'est fait oublier. Rien ne peut franchir les frontières du cocon dans lequel ils s'adaptent tout doucement à la vie.

Darius, mon bébé, y dort.

Je pense à ses cheveux doux et à l'odeur sucrée de sa peau, je pense à ses petits doigts lorsqu'ils se referment sur les miens, à ses grands yeux quand il me regarde et découvre mon visage, lui qui a vécu au creux de mon corps pendant des semaines. Je pense à son père, et à ce qui fond doucement dans ma poitrine quand il prend notre petit bonhomme dans ses bras. Je pense à notre vie d'avant, avant ce Noël-là, si étrange, hors du temps.

Je pense à tous les obstacles franchis, toutes les larmes et toutes les joies, tout le chemin qu'il a fallu parcourir pour arriver à ce but inconnu, voilé, pour arriver ce soir dans cette pièce-là.

Enfin. Mon tout-petit.
…

L'ULTRA TRAIL

Vu par Droopy

L'ultra-Trail *est une passion. Celle que je pratique le plus et qui m'impose un entraînement quotidien depuis près de sept années. Cette passion m'a permis d'apprendre beaucoup sur moi-même : découvrir des sensations que la vie progressivement sédentaire m'avait fait oublier. Ainsi, petit à petit, j'ai développé la faculté de mieux écouter mon corps, de mieux le comprendre et aussi de le respecter en identifiant mes limites.*

Quand je cours, la tête et le corps ne font plus qu'un. Courir génère chez moi des sensations et des modifications du mental d'autant plus intéressants quand on les vit dans un milieu naturel et loin de tout.

Parfois, la souffrance est au rendez-vous. C'est alors que je canalise toute l'énergie positive que j'ai gagnée pour dépasser la souffrance : l'accepter et continuer à aller jusqu'au bout.

C'est dans le trail que j'ai appris la persévérance. J'y ai découvert aussi comment faire la part des choses entre ce qui est l'essentiel et l'accessoire qui pourrait me freiner dans mon élan et m'aveugler. C'est donc aussi un apprentissage du lâcher prise à tout ce qui encombre l'esprit par rapport à un objectif qu'on s'est donné.

C'est un peu ce que je veux essayer de mettre en pratique dans la vie. Le Trail m'a apporté une plus grande confiance en moi car chaque épreuve de trail est un nouveau challenge. C'est aussi à chaque fois une prise de conscience qu'oser se lancer dans une nouvelle épreuve me grandit, non seulement dans les performances du trail, mais dans toutes les situations où le mental et la volonté sont en jeu.

Ce supplément de confiance a eu des répercutions positives dans ma vie professionnelle et aussi m'a fait prendre conscience que pour avancer il ne fallait pas se baser uniquement sur des certitudes mais d'abord sur l'écoute. D'une manière générale le Trail m'apporte énormément sur l'aspect social car les courses ont aussi l'occasion d'un partage et d'une «communion». Partager des moments de vie avec les gens que j'aime, ne serait-ce pas là l'essentiel.

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 : **XMEN**



1. **TON IDENTITÉ ?**
   Xavier Romain, Xa, Jaja ou X-MEN selon les envies des amis. J'ai fêté mes 46 ans le 15 septembre dernier, je suis marié et Pascale, mon épouse, n'aime pas trop la course à pied (ça commence bien). Je suis l'heureux papa de deux filles extra, Eva, mon ainée de 16 ans et Victoria, le spirou de 9 ans.

2. **COMMENT ES-TU ARRIVÉ EN CÉLESTIE ?**
   Pour être honnête, au plus loin que je me souvienne, je détestais courir. D'ailleurs, je vouais aux gémonies tous mes profs de sport ☺. Le déclic de l'effort, appelons-le comme çà, m'est "apparu" lorsque j'ai décidé d'intégrer le 2ième bataillon para-commando de Flawinne en 1992. Bin oui, je sais... On dirait pas comme ça !

3. **TON MEILLEUR MOMENT « CÉLESTE » ?**
   J'ai vécu plein de bons moments et de belles rencontres autour de la course à pied mais celui qui me vient logiquement à l'esprit... c'est notre 1ère tentative avortée après +/-240km sur la PTL en 2014 avec Olivier Van Heusden et Yves Schwaiger. A l'Amicause Toujours, notre petit groupe de farfelus, on dit : la PTL, c'est des fous qui ont organisé une course pour des fous et où les fous s'amusent !

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

Même si je ne le pratique qu'une fois par an, j'adore le ski alpin. En famille, c'est le tennis qui nous unit dans le sport.

5. TON ÉQUIPEMENT PRÉFÉRÉ ?

L'équipement du traileur, éternel sujet de discussion. Pour ma part et après moult tergiversations, je viens d'opter avec grande satisfaction pour une paire de HOKA Mafate speed 2. Ces chaussures sont certes atypiques mais terriblement confortables et légères. Pour le reste, en sortie longue, c'est souvent le bidon. J'ai tout de même un sac HOKA One One Tor imperméable et super léger pour le long, voir le très très long !

6. LA CÉLESTE ATTITUDE, C'EST QUOI ?

L'attitude céleste ? Je pense que c'est de vivre pleinement les choses, sans barrière, sans complexe mais aussi et certainement sans prétention aucune. Pas besoin de gloriole, de médaille ou de championnat, juste des amis avec qui crapahuter par tous les temps, dans la boue ou la neige, de jour comme de nuit. Et si au final, cela se termine autour d'une bonne bière "Céleste" de surcroit... et bien là, c'est PARFAIT !

7. DES PROJETS CÉLESTES ?

Rien de vraiment officiel mais pourquoi pas un Trail de la Primavera à Andenne en avril, une Saxopholie en juin, un Restonicatrail en juillet en Corse et peut-être encore un truc en septembre mais là... J'suis pas encore sûr, alors, pas d'annonce pour le moment.

8. TA CÉLESTE SEMAINE, ELLE RESSEMBLE À QUOI ?

Alors là, je ne suis pas du tout l'ascète attendu. Avec les potes, nous avons pris l'habitude de faire une sortie commune tous les lundis soir. Au terme de celle-ci, nous refaisons souvent le monde autour d'une bonne bière. Le mercredi soir, je joue tennis et puis... Je refais le monde autour d'une bonne bière, aussi ! Le jeudi matin, je fais souvent une sortie d'une heure en solo avant d'aller au boulot. Le weekend, quant à lui, est plus propice aux sorties longues de 2 à 3 heures. Pour les gros objectifs, j'augmente tout de même le nombre ou l'intensité de mes séances mais sans prise de tête. Pour preuve, en 2010 lors de notre 1ère expérience chamoniarde sur la TDS, Yves Schwaiger et moi avions dégusté une énorme pizza accompagnée d'un litre de Floreffe quelques heures avant le départ sous les yeux d'un concurrent israélien médusé... Nous avons tous les deux terminé !

9. TA COURSE DE RÊVE ?

C'est une question que je me suis déjà posée dans mon coin... Ma course de rêve ressemblerait un peu à une "Barkley"... Une heure de départ crépusculaire et approximative au son d'une trompette, un parcours en étoile avec 5 branches d'une trentaine de km et ce sans aucun tracé balisé et sans limite de temps. Au départ d'un point central, les engagés disposeraient, pour chaque branche, d'une carte non conventionnelle, c'est à dire sans courbes de niveaux, sans routes, sans noms de villages,... juste quelques lieux ou points remarquables, les cours d'eau éventuels ainsi que les endroits de passages obligatoires. De ce fait, chacun serait libre d'opter pour son propre tracé afin de boucler les 5 branches. Et tant que j'y suis, il n'y aurait de l'eau qu'au point central, juste à côté de moi et de mon hamac ☺

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

Souvent quand les jambes me font souffrir, je pense à mes filles et à leurs sourires. Sinon, un bon morceau de rock dans les oreilles et j'arrive à m'évader.

11. TU VIENS D'OÙ ?

J'habite en dessous du bois de Jalhay sur les hauteurs de Verviers. J'ai la chance de bénéficier d'un vaste terrain de jeux vallonné à la porte des Fagnes.

12. TU MANGES QUOI ?

Je suis un anti régime. Je pense que je suis un épicurien modéré. J'aime tout sauf le foie de veau...beurk, beurk et re beurk !

13. TES HOBBYS PRÉFÉRÉS ?

J'adore le cinéma et quand je m'y mets... J'adore bricoler !

14. TU VOUDRAIS VIVRE OÙ ?

Sur les flancs d'une montagne, au cœur d'un petit hameau de maisons traditionnelles en pierres de pays avec une fontaine d'eau fraîche qui coulerait dans un bac... C'est une image issue de ma PTL de 2016 à proximité du Mont Brûlé avant le Mont Rogneux.

15. PLUTÔT MONTAGE OU MER ?

A ton avis... Montagne pardi. Même si la mer a ses bons côtés, c'est beaucoup trop plat à mon goût ! J'aime aussi la sensation que l'on a quand on est face à 3.000 mètres de granit brut. On se sent tout petit mais une fois au sommet quelle plénitude. Rien que de le dire, j'ai les poils qui se dressent !

16. UNE DEVISE OU CITATION PRÉFÉRÉE ?

J'aime bien celle-ci de Gandhi sur la victoire : "C'est dans l'effort que l'on trouve la satisfaction et non dans la réussite. Un plein effort est une pleine victoire."

17. 5 TRUCS QUE TU AIMES ?

- *Mes filles*
- *L'amitié*
- *L'honnêteté*
- *Les bières spéciales*
- *Les congés ☺*

18. 5 TRUCS QUE TU N'AIMES PAS ?

- *Perdre mon temps*
- *Les profiteurs*
- *Les grandes gueules*
- *Les jardins zoologiques*
- *Le lundi matin*

19. UN DISQUE, UN LIVRE, UN FILM ?

Je suis branché musique, plutôt pop-rock et soul. J'adore Puggy, Radiohead, les Red Hot Chili Peppers, Hooverphonic, Aerosmith, les Stones et tous les autres...

20. UN TRUC QUE TU VOUDRAIS DIRE ?

Et bien comme c'est la période, je souhaite à tous les lecteurs du Mag d'être heureux en famille et en amitié. Excellente année sportive à tous !

CÉLESTE GAME

Madness vous invite à vous « casser la tête » sur le célèbre Céleste Game !
Et la traditionnelle mais au combien convoitée … bouteille de céleste (75cl) pour celui qui remportera le jeu.

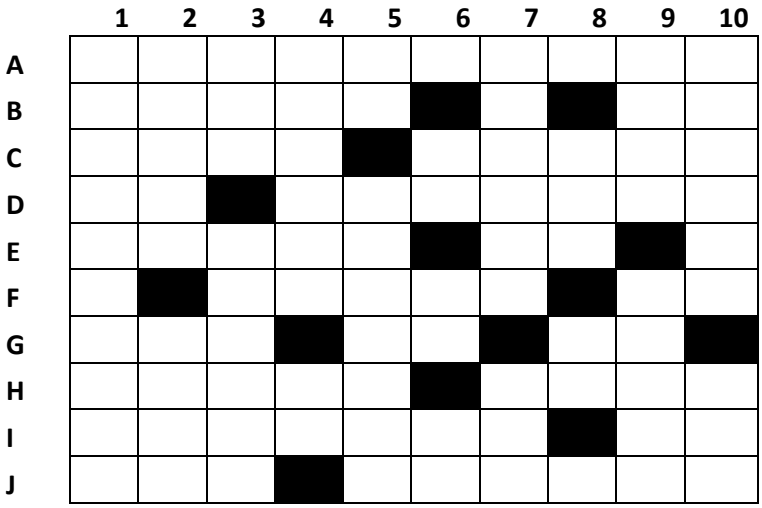
Le règlement, on le rappelle pour ceux qui n'ont pas suivi ☺ :
1. Il suffit de remplir les grilles ☺
2. Et de l'envoyer à l'adresse mail : gocc@lescoureurscelestes.be .
3. Vous avez jusqu'au 25 février 2017 pour répondre.
4. Inutile de vous presser car il y aura un tirage au sort avec, nous l'espérons, toutes les bonnes réponses. Le nom du gagnant sera publié dans le prochain mag.

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

Voici les réponses :

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

Et voici la nouvelle grille à compléter … bon amusement ☺



Horizontalement

A Céleste têtu
B Plante urticante - Petit tour
C Membrane occulaire - Unite de mesure
D A toi - Courantes
E Prénom féminin chanté par Gainsbourg - Article espagnol
F Loin d'être mûrs - Instrument de Fonfon
G Personne ne résiste à son appel - 3ème degré - Conjonction
H Flamboyer - Audace
I Vagabondage - Maitresse de Zeus
J Après wait and - Plante chère au Gourou

Verticalement

1 La Céleste y séjourne
2 Bière d'abbaye chère au Gaumais - Département normand
3 Indien du Colorado - Corne de rhino
4 Comme une certaine mouette - Battement de tambour
5 2ème degré - Tige ou branche, de vigne par ex,
6 3ème degré - Titane réduit - Nombreux dans votre Mag
7 Collectes ou recherches - Ancêtre de l'Union européenne
8 Pareil, semblable - Métal précieux
9 Auxiliaire - Discipline favorite du coureur céleste
10 Entrelace - Patriarche biblique



Nous sommes début d'année donc encore un petit jeu … voici une photo collector … nous vous demandons de citer 11 noms (33 au total) de célestes de la première heure repris sur cette photo.
Uniquement le pseudo ☺
Réponse à envoyer à l'adresse habituelle gocc@lescoureurscelestes.be
Pour le 28 février au plus tard. Un petit tirage au sort permettra au vainqueur de remporter une bouteille de céleste « nouveau brassin » !
Et celui qui arrive à donner le lieu exact et la date … ben … il est très fort ☺

PROCHAIN NUMÉRO

MARS 2017

Editeurs responsables : P'tilou et Chapi