

Numéro 43

Juin-décembre 2020

Cruchot : dans la céleste dimension
Aravis'off : Découverte d'un massif
6 jours de Pologiro : Le Gondolier en balade
Off 100 bancs : un an avant l'heure
100 kms : Remember 2000 – 2001 – 2002

PRÉSENTATION

Le mag est enfin de retour. Savez-vous qu'il a fêté ses 8 ans d'existence (juillet 2012) ? Et oui, le mag se fait plus rare mais ce n'est pas le plus important, il survit !

Le contexte actuel et je dirais même que cette année 2020 est et restera dans nos mémoires !!

Les 100km célestes qui devaient fêter leurs 20 ans sont tombés à l'eau !

Pas de Chapinoise non plus qui devait fêter ses 10 ans !

Le trail à l'ancienne qui devait fêter sa 2ème année …

Que d'anniversaires et d'occasions de faire la fête qui sont … reportés pour 2021 … notamment lors du 100km qui aura lieu le 23 mai … plus d'infos sur votre site préféré …

Mais bon, l'important est ailleurs … comme on dit !

En espérant pouvoir se revoir un jour dans cette nouvelle vie … passez de bonnes fêtes de fin d'année et on se voit donc en 2021 …

Prenez soin de vous et sportez-vous bien 😊

Chapi

SOMMAIRE

Numéro 43 juin-décembre 2020

L'édito de Madness 04

Dans la Céleste dimension 05



Les rêvasseries du Hogon 13

Aravis'off 16



6 jours Policoro 19



Off : les 100 bancs célestes 21



Les 100 km 2000 – 2001 – 2002
Remember 22

Le Colombien:
une céleste découverte 28

L'ÉDITO DE MADNESS



28'

Vingt et huit. 28, c'est l'année de naissance de ma belle-mère. C'est aussi le nombre de pays membres de l'Union Européenne. Mais ce sont surtout deux chiffres pour commémorer deux anniversaires.

Vingt…

Vingt ans qu'Iron et Maiden ont eu la merveilleuse idée d'organiser une course de 100 km. Ils savaient bien peu à l'époque, qu'en organisant les Gladiateurs de l'An 2000, ils venaient de donner naissance aux Coureurs Célestes. C'est le Hogon qui, dans un article relatant la course, comparait les concurrents aux clochards célestes de Kerouac et donnait ainsi l'impulsion au mouvement céleste. Vingt ans que chaque année, le week-end de la Pentecôte est consacré à la mise sur pieds d'une balade de 100 bornes, avec souvent un chouia en plus, ou quelques fois d'un 100 miles… A chaque fois dans un endroit différent, aux quatre coins de la Wallonie, en boucle ou en ligne. Avec, à chaque fois, une horde de merveilleux bénévoles qui suivent le mouvement. Vingt ans qui ont vu défiler de nombreux trailers affublés (ou pas…) de pseudos les plus divers. Vingt ans qui ont aussi vu disparaitre des figures marquantes comme Ric 50, Frenchie, JP POMES, la grande carcasse de Pti Lou et bien d'autres… Vingt ans que les coureurs célestes ont porté haut nos couleurs dans de nombreux coins du globe, en n'oubliant pas de promouvoir notre bière et notre devise « la tête dans les nuages, les pieds sur terre et le cœur sur la main ». Car, faut-il le rappeler, tous les bénéfices amassés depuis lors servent à financer des projets humanitaires, principalement en Afrique. Un vingtième anniversaire qu'on ne peut fêter dignement ensemble à cause de cette satanée crise sanitaire. Qu'à cela ne tienne, on fêtera les 21 l'an prochain !

Et le huit ???

Il y a déjà huit ans qu'un céleste téméraire et opiniâtre a décidé de lancer votre magazine céleste. Il lui a fallu bien du courage pour le tenir à flots car les collaborateurs/rédacteurs ne sont pas légion. Merci donc à CHAPI pour cet énorme travail. Et pour redonner un peu de vie à ce mag, n'hésitez pas à prendre la plume pour narrer vos exploits, aventures ou humeurs. Vous êtes les bienvenus.

Bon amusement, et vivement le prochain ! et passez de bonnes fêtes de fin d'année !

Madness

Dans la Céleste dimension,

Le prologue

De l'Absurdie à la Célestie…

Une vraiment bièsse blague à vous conter pour commencer :
3 sous-marins tapent la carte dans un bistrot (on disait que les bistrots étaient ouverts !). Un œuf rentre et se dirige vers le comptoir ! Un des sous-marins dit à l'œuf : « Tu viens faire le quatrième pour une belote ??!! (on disait que la bulle de 4 était permise !). L'œuf répond : « J'ai pas le temps ! Je bois juste une chope et après je vais chez le coiffeur ! » (on disait que les coiffeurs étaient ouverts !)
Absurde n'est-il pas ? (y n'a pas toutes ses frites dans le même sachet le Cruchot ! 😉)...Tout comme la situation que nous vivons en ce millésime 2020 !...Difficile de faire la part des choses, chacun ses convictions et son regard!!!...

En ces temps compliqués et incertains pour nous tous, où le doute tient une part prépondérante et où nos libertés sont entamées, je vous propose de nous évader de l'ABSURDIE pour rentrer dans la Céleste Dimension en rendant hommage à 3 athlètes (que j'admire beaucoup) hors norme d'une ENDURANCE et d'une LONGEVITE exceptionnelle qui ont usé leurs godasses sur des épreuves EXTRAORDINAIRES.
Les Anciens ont toujours quelque chose d'inspirant à nous raconter et à nous offrir en partage…
*Dans les lignes qui suivent, nous mettrons à l'honneur notre cher Ami Le HOGON qui a réalisé le double exploit de tourner en rond pendant 24 heures ce 19 et 20 septembre tout en initiant le seul événement Céleste Solidaire de 2020… BRAVO et MERCI Fernand ! **On était bien !!!!***

Ensuite on remontera dans les seventies avec 2 marcheurs namurois de légende, Emile Alomaine et Robert Rinchard, qui ont collectionné les exploits notamment sur la mythique STRASBOURG-PARIS. Beaucoup d'anecdotes et une interview exclusive de ROBERT RINCHARD qui a gagné l'épreuve à 3 reprises…

Bonne lecture !...Soyez heureux !!!...

…et… A votre santé !!!!... je ne peux pas mieux dire…
A VOTRE SANTE !!!



Le Hogon vous salue bien…



1975 Strasbourg-Paris- - 500 bornes et un chouia…

Robert Rinchard (dossard 1) et Emile Alomaine (dossard 6)

Dans la Céleste dimension,

Lettre ouverte au Hogon - le 24 septembre 2020

Mon bon Fernand,

Enfant du pays de Julémont et du Dogon,

Je prends enfin le temps de te rendre hommage :

- *Pour le magnifique exploit que tu as accompli le weekend dernier ;*
- *Pour le partage de ces 24 heures inoubliables avec ta tribu et tes Amis ;*
- *Pour le rebelle positif et généreux que tu représentes;*
- *Pour l'exemple que tu nous donnes à tous avec Monique;*
- *Pour le soleil que tu as dans le cœur ;*
- *Pour ta sagesse et ta jeunesse ;*
- *Pour tes bons mots et ta répartie ;*
- *Pour l'évasion africaine que tu nous offres et qui me replonge dans de bien beaux souvenirs…*

Pour toutes ces choses et bien d'autres, je te le dis sans détour, je t'aime vénérable et inoxydable Fernand!
C'est toujours une joie pour moi de te croiser et de partager.
Comme promis, je t'adresse une photo souvenir « sympatoche » avec notre Ami Chapi lors du trail à l'ancienne !!!!
Si nous n'avons pas l'air fort malins… on ne peut que constater le plaisir d'être ensemble et la fraternité Céleste…



Sois heureux, prends-bien soin de toi et ta tribu !... et au plaisir de te croiser à nouveau !;o)
Grosse betche de Cruchot à vous 2 Monique…sans oublier ton fiston Laurent avec qui ce fût également un vrai plaisir de partager !!!



Le Hogon tourne en rond…et il aime ça !

Dans la Céleste dimension

Sur les traces de 2 anciens champions d'exception de la marche de Grand Fond

Emile Alomaine & Robert Rinchard

Petit voyage dans le temps…

…pour partager avec vous un peu de l'histoire de 2 anciens champions d'exception originaires du Namurois. Ces hommes, ces athlètes extraordinaires qui incarnent bien des valeurs Célestes et pour qui j'ai une grande admiration, j'ai eu l'occasion de croiser leur chemin, chacun dans des contextes bien différents.

L'un vient de s'éteindre ce 20 juillet 2020 à l'âge de 95 ans et s'appelle Emile Alomaine ; l'autre que je quitte à l'instant au téléphone (le 29 juillet 2020 à 12h30), se nomme Robert Rinchard, 89 ans.

Ils ont tous deux marqué ***de leur empreinte*** *(le mot est faible !)* ***le sport belge et international****, et plus particulièrement la marche athlétique en participant notamment à la* ***mythique épreuve de marche de Grand Fond Paris-Strasbourg (+ de 500 km)*** *créée par Emile Anthoine (ancien recordman du monde du 20 km marche) en 1926. Malgré leur personnalité différente, ils ont d'autres points communs.* ***Outre leur âge vénérable et leur longévité exceptionnelle****,* ***ces deux grands passionnés de sport*** *ont pratiqué l'athlétisme et particulièrement le cross country avant de se lancer dans la marche sportive. Les 2 rivaux ont également la ville de* ***Gembloux****** *en commun : Emile comme domicile et Robert pour le boulot.*

Puisse cet article vous plaire autant qu'il m'a plu de le concevoir et de le rédiger …avec l'aide précieuse et l'aimable collaboration de Monsieur Robert Rinchard.

(*) Pour la petite histoire, j'ai vécu 25 ans à Gembloux (de mes 5 ans à mes 30 ans) et j'y travaille encore actuellement…

Le portrait d'Emile Alomaine, ambassadeur du sport gembloutois…

C'est dans les années 70, que gamin (j'avais 10 ans en 1976), je croise régulièrement Emile Alomaine se déhanchant en entrainement dans les rues de Gembloux à proximité du domicile parental. A l'époque, je me souviens avoir été intrigué et impressionné par ce déhanchement caractéristique des marcheurs de compétition.

Extrait du journal Vers l'Avenir du 22 juillet 2020 :*



Une figure emblématique de la cité des Couteliers vient de disparaître: Émile Alomaine n'a pas survécu longtemps au décès de son épouse Irène Hecq. (Elle est décédée 3 mois avant lui à 89 ans)

Il est un des plus jeunes de la fratrie Alomaine qui s'est illustrée dès après la fin de la guerre 40-45, d'abord dans le club de gymnastique (La Spartiate) dont les nombreuses prestations dans les villages attiraient les foules. Et ensuite avec le club d'athlétisme du CS Gembloux animé par la famille.

Employé de banque à Bruxelles et toujours célibataire, après le cross-country, Émile se tourne vers la marche de compétition, notamment le grand fond. Quatre fois vainqueur des 200 km de Narbonne, épreuve sélective à Strasbourg-Paris, il y participe dès 1971 avec une 4e place, récidivant en 1973, avant de se classer deux fois 2e en 1975 et 1976 (l'inoubliable année de la canicule). Il prend encore une 7e place en 1978, déjà âgé de 53 ans.

(*) Avec l'aimable autorisation de son auteur …



Emile Alomaine au Ravito

Alors que l'heure de la retraite a sonné, Émile s'affilie avec son épouse au TT Sauvenière. À 65 ans, il entame ainsi une carrière de pongiste. Le couple peut compter sur Robert Heylen pour les entraînements hebdomadaires à domicile. Émile va collectionner les titres provinciaux dans la catégorie vétérans et participera à dix championnats d'Europe. Un fameux record. Le Gembloutois a également siégé au comité provincial namurois, avec la responsabilité de la propagande. Une tâche assumée avec beaucoup de sérieux. Durant cette période, il coiffe la casquette de président de la commission provinciale des vétérans…

Pour compléter un peu plus le portrait …

Ajoutons que Emile Alomaine avait à son compteur ***8 participations sur Strasbourg Paris..****.ce qui n'est pas rien ! Il a également collectionné les podiums et les places d'honneur sur d'autres épreuves de grand fond (par exemple les 250 km du Luxembourg où il termine second derrière Josy Simon, le champion luxembourgeois qui a aujourd'hui 86 ans) et notamment des compétitions de 24 ou 28 heures.*

En 1976 sous un soleil de plomb, alors qu'il termine second de Paris-Strasbourg derrière Robert Rinchard, au bout ***de 534 km et plus de 73 heures d'effort****, il est d'une fraîcheur et d'une lucidité incroyables. Un article de presse de l'époque relate que : « son premier souci lorsqu'il arrive dans la chambre de l'hôtel, est de ne pas salir le couvre-lit et de demander un rasoir pour être convenable lors de la remise des prix ». Il y est décrit comme un sage… à une dizaine de km de l'arrivée, il s'arrêta et prit le temps de se faire masser. Allongé sur le ventre dans une ambulance, il s'adressait gentiment à la foule en disant « ce n'est pas grave, j'ai un petit bobo, c'est tout »…et lorsqu'on lui demande à l'arrivée s'il n'est pas trop déçu d'être second, il répond simplement* ***« non premier ou deuxième, cela n'a pas d'importance, je suis heureux d'être arrivé à Strasbourg »*** *(à l'arrivée, il a fait le signe de la victoire)…*

Outre son prestigieux palmarès, il fût entre autres également moniteur et par la suite administrateur du club de Gym local pendant de nombreuses années.

Les hommages rendus à Emile Alomaine par des proches, des journalistes, des auteurs… soulignent également son grand sens du fair-play. Il prend position contre le dopage et milite contre le sport business où l'argent et le politique se côtoient étroitement. ***Sa devise à lui est: « Un sport sain pour un capital santé ».***


Le 21 juillet 1944...

Pendant l'occupation allemande, le 21 juillet 1944, Emile Alomaine déploie le drapeau belge sur le monument aux Morts, place Saint-Jean, à l'occasion de la fête nationale".

Pour mieux cerner l'homme encore, un journal rapporte : « Pendant l'occupation allemande, le 21 juillet 1944, Emile Alomaine déploie le drapeau belge sur le monument aux morts, place Saint-Jean (à Gembloux), à l'occasion de la fête nationale. »
Pour sa carrière sportive et son investissement dans le sport à Gembloux, les autorités de la ville l'avaient proclamé ***citoyen d'honneur****.*
Signalons encore que Emile est resté actif jusqu'à ses 93 ans. ***En 2018, il jouait encore au ping-pong en compagnie*** *de son épouse Irène au club de Sauvenière (reportage de la télé locale Canal Zoom).*

Robert Rinchard, une dimension Céleste…à plus d'un titre…

*Je croise régulièrement Robert Rinchard depuis plus de 20 ans lors des épreuves du challenge Delhalle ou de trails dans le namurois. Il est en effet, reporter pour le groupe Vers l'Avenir…**depuis 1949**…excusez du peu !!! (Son premier reportage était consacré à la balle pelote !) Il y a une dizaine d'année, lors d'un jogging à Gembloux, nous avions eu l'occasion d'échanger sur les épreuves d'endurance…et c'est ce jour-là qu'il m'a révélé avoir participé à plusieurs reprises à la mythique épreuve de grand fond (Strasbourg-Paris) **qu'il a gagné à 3 fois** ! Son récit captivant et extraordinaire rempli d'anecdotes aboutissait fort logiquement à… **Emile Alomaine, son rival local** qui au final ne gagnera jamais l'épreuve en 8 participations.*

*Avant de vous livrer un résumé de la conversation téléphonique passionnante et passionnée que j'ai eue avec ce super champion des années 60 et 70 pendant 1h30, voici ci-dessous l'hommage rendu par un autre ancien champion français, Alain Moulinet (68 ans), qui a côtoyé Robert. Auteur de plusieurs articles et ouvrages sur la marche de compétition, il nous livre un récit magnifique avec des anecdotes incroyables qu'il intitule **« L'oiseau de Légende »** :*

Cela ne s'invente pas, Robert RINCHARD était originaire de JAMBES en Belgique, mais la longueur de ses pas faisait plutôt penser qu'il était monté sur des échasses. Ses « trois glorieuses » sont entrées dans la légende de STRASBOURG-PARIS par leur côté épique au plein sens du terme, c'est-à-dire des actions héroïques propres à l'épopée.

*Commençons par la dernière en **1976**, canicule du siècle, où durant les cent derniers kilomètres il lui était impossible de s'arrêter, sous peine de ne plus pouvoir repartir, il avait les pieds brûlés au troisième degré par le bitume qui fondait au soleil.*

Un après-midi de cet été caniculaire, alors que j'étais assoupi à l'ombre de mon bureau de rédacteur au service des sports de la ville de Saint Denis, le téléphone retentit me faisant sursauter. Au bout du fil Robert RINCHARD qui s'inquiétait pour récupérer son lot de vainqueur de PARIS-STRASBOURG dans un magasin près de chez moi.

Et c'est alors qu'il m'apprend qu'il venait juste de quitter son lit pour pouvoir remettre un pied à terre, UN MOIS !!! après avoir franchi la ligne d'arrivée, ce qui fut son dernier succès mémorable.



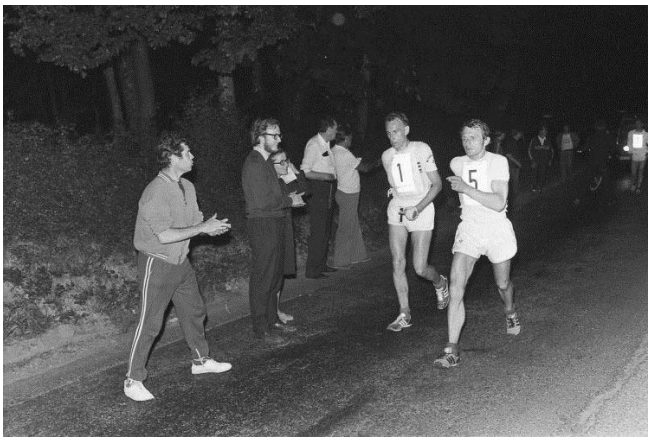
1976, une 3ème victoire pour Rinchard le revanchard

*En **1975** il n'a pas gagné mais cette édition est entrée dans la légende par les images télévisées insoutenables de cet homme plié en deux, une bouteille d'eau coincée sous son aisselle pour faire contrepoids à un déséquilibre provoqué par une tendinite du grand dorsal. Le mal avait commencé à le tenailler vendredi matin vers NANCY, au 150ème kilomètre environ alors qu'il était en tête. Samedi après midi aux environs de CHALONS SUR MARNE 320ème kilomètre, toujours en tête mais talonné par Josy SIMON qui revenait à grands pas, il dut contraint par son entourage et l'équipe médicale s'arrêter longuement dans une grange, sous une nuée de caméras qui filmaient la scène dans toute sa cruauté.*

Refusant obstinément d'abandonner alors que toute chance de succès s'était envolée, son mentor Louis GODART fils, autre figure de légende des STRASBOURG-PARIS d'après guerre, n'eut d'autre remède pour lui permettre de repartir de lui fixer cette bouteille d'eau sous son aisselle afin qu'il puisse retrouver un semblant d'équilibre et marcher, marcher…

Tant et si bien que ces images d'un surhomme complètement dégingandé, marchant cahin-caha dans la nuit aux lumières des phares de voitures étaient complètement irréelles .Il était comme un spectre déambulant au milieu d'une foule considérable dans la traversée des villages.

Cette longue agonie d'un marcheur aux abois a duré jusqu'à CHATEAU THIERRY 400ème kilomètre, et au petit matin du dimanche dans cette salle des fêtes désaffectée, toujours en 10ème position il a fallu toute la persuasion de l'équipe médicale pour le faire arrêter. Robert était comme cela, forgé dans le granit, il n'acceptait pas de renoncer tant qu'une lueur d'énergie lui permettait d'avancer, d'avancer, …



1975-Col de Saverne…bientôt le calvaire pour Robert

Cette histoire pourrait faire sourire certain puriste du sport qui ne jure que par chronos ou titres. A ceux là je leur dit tout simplement que le temps est assassin et finit inexorablement par jeter aux oubliettes de l'histoire tous les chiffres et palmarès. Il ne reste au fond que ces « faits d'arme » qui marquent à jamais l'imaginaire collectif, comme ce duel au sommet entre deux monstres sacrés du TOUR DE FRANCE, POULIDOR et ANQUETIL dans la montée du PUY de DOME.
Ce qu'a fait Robert RINCHARD on pensait que seule une bête pouvait le faire … et on avait pas tout à fait tort…

*C'était la veille de sa deuxième victoire en **1974**, et Robert approchait de CHATEAU THIERRY entouré de deux jeunes supporters, Denis DUGAST et moi, nous marchions à bonne allure. Robert RINCHARD était sur le point de boucler son deuxième 200 kilomètres d'affilée en moins de 24heures et à une question anodine de deux novices impressionnés par son allure d'échassier à l'entrée de sa troisième nuit de marche : « Ça va ? » il nous répond « Oh oui ! Je vole !!!»…*

Robert Rinchard, les extraits de l'interview Céleste…

Comment vous portez ce jour ? Vos pieds vous font toujours souffrir ?
J'ai un ulcère qui me fait souffrir depuis 1974 (suite à un virus ???) … et j'ai les pieds et les jambes gonflées !!! D'ailleurs actuellement en t'écoutant au téléphone, j'ai surélevé mes jambes !!!! Mais ça va, je ne peux pas me plaindre…je me déplace toujours en galoches, mes pieds ne rentrent plus dans des chaussures…

Pensez-vous que vos soucis aux pieds proviennent des longues épreuves auxquelles vous avez participé ?
Non, mon père avait également des ulcères…et il mettait de l'éther dessus ! C'était un dur bien plus dur que moi (on sent Robert fier et admiratif de son papa !) C'est peut-être génétique ????!!!!!...je ne sais pas…

Emile Alomaine vient de nous quitter ? Avez-vous une anecdote ?
*En 1976, année de la terrible canicule, lors de Paris-Strasbourg, Emile était devant et il m'a fait souffrir !!!!...Je l'ai rattrapé…car il avait un souci musculaire et se faisait soigner… (Finalement Emile terminera 2ème !)… Mes pieds étaient en sang…c'était **comme du steak** !!! Le liquide sortait à travers mes chaussures…on a récupéré l'équivalent **d'1 verre complet**!!!!... Il **a fallu 6 mois pour que je remarche** normalement !!!*

Votre alimentation pendant la course ?
Ah ça, c'était mon point faible car j'avais souvent des problèmes d'estomac !!! Je prenais du potage, des galettes ou du pudding préparé avec du lait chaud par mon père !!!

Avez-vous une devise ?
Toujours plus en avant !!! Devant !!!...Ne jamais lâcher !!!!!

Chez les Coureurs Célestes nous avons tous un surnom ? Quel est le vôtre ? J'ai lu que Alain Moulinet vous surnommait l'Oiseau de légende en vous comparant à un, oiseau, à un échassier plus précisément ?



Oui c'est vrai ! C'est parce que j'ai des grandes jambes proportionnellement au reste du corps…et ***que ma foulée est particulièrement grande : 1.20m*** *! J'ai fait une fois le test avec 5 ou 6 collègues pour comparer ; pour une distance donnée,* ***ils faisaient 7 pas pendant que moi, j'en faisais 6*** *!!!! Ce qui est énorme !!...Nous avons recommencé l'exercice plusieurs fois et nous arrivions toujours au même constat ! Je me suis dit que c'était un gros avantage… que j'ai continué à travailler par la suite ! A l'entraînement, je faisais en sorte d'enjamber systématiquement 3 dalles de trottoir…pour améliorer…conserver ma foulée…*

Vous avez remporté 3 fois Strasbourg Paris ? Racontez-nous comment on en arrive là ?

*L'endurance, la résistance… des années d'entrainements… L'athlétisme au début sur 800, 1500 et 3000m!!! Lorsque j'habitais encore mon village d'enfance à Mornimont (Jemeppe sur Sambre****), je montais les terrils plusieurs fois en courant…*** *Ensuite 10 années de cross…et par la suite les championnats de Belgique de marche du 20 km, puis 50 km (Robert ne dit pas qu'il a été sacré à plusieurs reprises champion de Belgique sur le 20 et le 50 Km) et en 1972 je gagne les 100 km à Tamines (championnat de Belgique également) … qui me donne droit à une sélection pour représenter la Belgique sur les 24 heures de Méru où je termine second. J'obtiens alors ma sélection pour participer à Paris Strasbourg (en 1973, l'année de sa première victoire).*

Pendant vos souffrances, à quoi pensiez-vous ?

Je pensais surtout à mes accompagnateurs *!!! J'avais pitié d'eux…****il fallait qu'ils tiennent le coup quasi sans dormir pendant toute la durée de l'épreuve…***



Robert met le compas (1974)

*La première année en 1973 lors de Strasbourg Paris, ce sont des amis proches et mon père, qui s'occupaient de moi. Nous découvrions l'épreuve et nous n'étions pas très organisés. Nous avions fait la route tous ensemble…****Mon père (qui s'appelait Désiré), avait 71 ans****… ce n'est pas rien à cet âge-là !!!…Il était un peu comme un mentor, il faisait office de soigneur, il préparait mon pudding… Il conduisait également la voiture suiveuse sur laquelle il fallait mettre une pancarte avec le nom du participant et le numéro de dossard…la plaque avait été positionnée devant le radiateur du moteur qui s'est mis à chauffer…****la voiture est tombée en panne pendant 7 heures…***

Par après, j'ai eu le concours de quelques cyclos de Saint-Servais et d'un kiné…à la fin j'ai également pu bénéficier des soins du docteur Lambert, alors Echevin à la ville de Namur qui s'occupait aussi de Ferdinand Bracke le coureur cycliste…

En 1976, les suiveurs se relayaient pour tenir ***un parasol*** *(outre ses problèmes de pieds Robert a beaucoup souffert de la chaleur) au-dessus de ma tête…alors évidemment, je pensais beaucoup à eux…*

Quel est votre meilleur souvenir ?

Paris-Strasbourg !!!! J'en rêvais déjà à la sortie de la guerre en 1947…et ce rêve me semblait impossible !!!

J'avais été sélectionné pour les championnats d'Europe (en 1969) et j'espérais aller aux jeux olympiques de Munich en 1972 !!! Malheureusement aucun belge n'a été sélectionné ! ***J'étais déçu !!!...****Alors je me suis lancé dans la préparation de Strasbourg Paris qui équivalait à l'époque à un championnat du monde !!!!! Ainsi je suis passé par le 50, le 100 et le 200 km* ***en 6 mois*** *!!! J'ai réussi les tests de sélection en me classant 2ème aux 200km de Méru…*

En 1973, personne ne m'attendait pour ma première participation !!!...Précédemment, un suisse pour sa première participation, l'avait remporté !!! Je me suis dit, ***s'il peut le faire…moi aussi!!!...*** *J'avais une grande motivation ! Josy Simon le luxembourgeois, un des grands favoris de l'épreuve et super organisé avec 3 équipes complètes d'accompagnateurs était en bagarre avec Quemener le français… A un passage à niveau nous étions ensemble…* ***j'ai attaqué à Epernay*** *… ils n'ont pas réagi …à Château Thierry, j'avais 1h30 d'avance…*

J'avais l'habitude d'attendre et d'attaquer toujours la 2ème nuit !...

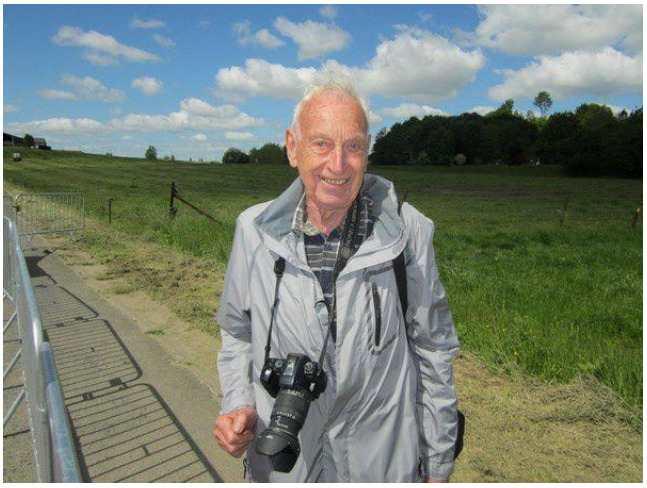


En 1974, Josy Simon (le luxembourgeois) a complètement craqué… j'ai attaqué en faisant ***des pointes à 11 km/h****…cette année-là, il y avait une passe d'armes… (Robert terminera en sur classement avec presque 3 heures d'avance sur le second Josy Simon à la moyenne record de 7.75km/h)*

En 1976, c'est le 50ème anniversaire de l'épreuve *et pour l'occasion la course a lieu dans le sens de l'édition de 1926 (Emile Anthoine à l'origine voulait symboliser le rattachement de l'Alsace à la France en ralliant Paris à Strasbourg). Après mon abandon en 1975…****je voulais ma revanche…****mon entraineur de l'époque m'obligeait à m'arrêter toutes les 2 à 3 heures de course pendant 10 minutes…****lorsque je repartais j'avais la rage et j'attaquais pour refaire mon retard****...*

Quel était votre entrainement hebdomadaire ?
Quotidien tu veux dire !!!! 15 à 20 km par jour !!!! Avec ***3 fois par semaine de l'intervalle training*** *sur le temps de midi dans les sentiers de Grand-Manil le long de l'Orneau (Gembloux)…J'avais la chance que nos bureaux étaient installés dans une maison, rue de la Poste (cette rue s'appelle désormais la rue du 8 mai), où je pouvais bénéficier d'une salle de bain pour me changer et me rafraîchir…*
Je profitais également de mes Aller-Retour de Saint-Servais (son domicile) à Gembloux (son boulot) pour m'entraîner (Robert prenait le train à Namur tous les jours pour aller travailler et descendait à la gare de Gembloux)…

En cette période si particulière comment occupez-vous vos journées ?



Pendant le confinement, c'est ***le contact avec les anciens*** *qui me manquait le plus.* ***Je suis toujours actif pour Vers l'Avenir*** *et m'occupe toujours de chronique, de clubs, d'activités et de compétitions… Paul Wimet m'a demandé si je ne possédais pas le classement de la première édition « de la descente de la Lesse » (semi-marathon du challenge Delhalle) qui fête ses 40 ans cette année… malheureusement, je n'ai pas pu remettre la main dessus !!!...l'autre jour j'ai été au tennis à Spy…*

Oh, je pourrais encore suivre une course à Hannut…mais il me faudrait sûrement un siège au bout d'une heure…
Sinon, j'ai un petit jardin de 2 ares…j'ai planté 5 kg de pommes de terre, des carottes et des radis…mais bon, après ½ heure, 3/4heure…il faut que je me repose !!!…et il y a beaucoup de mauvaises herbes… …

Merci à ces héros pour ce beau et passionnant voyage Céleste à travers le temps…

500 et un chouia de Mercis…

Cruchot

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 !

Coucou !

Le temps passe. Parfois à la vitesse de la lumière. Parfois comme un fleuve indolent. Pour le MAG, c'est huit ans. Bon annif ! Mais il passe, c'est sûr. On galope, on s'affole, ... puis, on se retourne et ce qu'on croyait être encore aujourd'hui est déjà hier.
Alors, finalement, autant penser à demain. Encore que nos lendemains, avec ce foutu virus planétaire, ne chantent pas nécessairement une douce mélodie.
Enfin, c'est l'affaire du virus. Nous, on veut continuer à chanter du rock and roll, du blues, du reggae et de la bossa-nova. Et à galoper pleine nature et vent debout loin des rumeurs rampantes des réseaux sociaux.

Bon, on est quand même un peu dans la merde. Raison ou déraison, on a du mal à garder le cap. Et si le moral n'est pas dans les chaussettes, il n'en reste qu'un lambeau dans notre musette. Mais ça suffit pour aller de l'avant. Un peu titubant, certes, mais avec la conviction qu'aller de l'avant a toujours été la meilleure recette.

Y a plus de courses mais on court. Y a plus de podium mais on n'a pas jamais trouvé l'escabelle qui permet d'y grimper. Y a plus de prix mais on n'a jamais rien gagné. Reste qu'il nous reste parfois l'envie de chialer. Parce que la tendresse des autres nous manque. Et même leur colère ou leur mauvaise humeur. Parce qu'on doit mettre le frein à main quand on avait toujours le pied lourd sur l'accélérateur. Parce qu'on se demande comment on va tenir ses promesses.

Et, alors que le virus nous assaille, c'est encore à nos amis du Pays Dogon que je songe en premier. Ils n'ont pas attendu le virus pour savoir que l'homme n'est pas le maître du monde. Et comme ils nous ont ouvert les yeux, nous avons pensé qu'il était de bon sens de leur donner un coup de main.

Jusqu'ici, entre espoirs et désespoirs, tout s'est bien passé. Grâce, en bonne partie, au soutien que nous a offert bon nombre de coureurs célestes. En organisant au profit de "Solidarité Dogon", en s'investissant dans nos organisations et même en apportant leur quote-part personnelle à l'aventure solidaire.
Cette année, à cause de ce foutu virus, devait être une année "sans" ou presque. Du moins au niveau des rentrées. Mais je ne me voyais pas finir 2020 comme cela...sans rien tenter. Et comme le confinement m'avait offert le loisir de marcher tous les matins, je me suis dit que je pourrais bien risquer un parrainage basé sur un 24 heures.

En retrouvant le charme des 24 heures de Liège, en bord de Meuse. Mais elles aussi durent jeter l'éponge. Alors, pourquoi pas dans mon petit village de Julémont où quelques anciens et pas mal de jeunes mélangent si chaleureusement leurs rêves passés et ceux à venir. Je doutais un peu, je l'avoue.
Vite rassuré pourtant au contact de l'enthousiasme des copains des trails à l'ancienne. Aujourd'hui, l'affaire conclue, j'ai du mal à trouver les mots pour qualifier le bonheur que m'a procuré cette petite entreprise.
Quelle chaleur humaine, également partagée par les amis de la course à pied, les sympathisants de Solidarité Dogon et les villageois. 24 heures de marche nordique certes. Mais aussi 24 heures de papotages enivrants. Soulignés de vivats et de tendresses, de respect et d'humour.
24 heures isolées à tout jamais du monde des angoisses, des vains discours et des faux calculs. Même si le compteur de la solidarité, il faut aussi le dire, s'affola au point de voir vos dons égaler ce que nous parvenons à recueillir chaque année via une bonne douzaine de manifestations.
J'en rêve encore et n'attend plus que l'heure de pouvoir vous serrer à nouveau contre moi, très fort, très très fort...
L'avenir ne nous appartient pas mais, grâce à vous, nous ne serons jamais des mendiants dans un monde qui n'apprend jamais des misères qui l'assaillent. Nous sommes sûrs que nous ne perdrons jamais la vraie bataille, celle de la solidarité.

Et comme nous sommes une fois de plus confiné, voici un petit extra …

Ce rien qui m'amuse....

Aujourd'hui, je n'ai envie de vous parler de rien. Quoique.
Peut-être de trois fois rien. Car, si ce n'est pas grand-chose, c'est quand même plus que rien. Et, de nos jours, on en fait souvent une tonne avec moins que rien. Entre trois fois rien et moins que rien, il ne reste pas grand-chose. Alors, si on ne se rend compte de rien, il faut bien reconnaître qu'un rien peut nous perturber. Vous, les athlètes, vous me direz que rien ne sert de courir et que rien ne vaut une bonne mise en jambes.

Mine de rien, nous voilà bien engagés. Rien ne laissait supposer un tel discours car qui aurait pu jurer, en partant de rien, qu'on pouvait finalement arriver à quelque chose. Rien à voir avec des grands raisonnements. Rien que du bon sens. Même si vous pensez que ça ne mène à rien. D'ailleurs, si ce discours vous semble un rien excessif, sachez qu'il vaut mieux tenter la chance que de ne rien faire. D'ailleurs, ne dit-on pas qu'un rien suffit à nous rendre heureux. Même les bons à rien sont d'accord sur la question. Et ce n'est pas rien de le dire...

Rien qu'à m'imaginer vos sourires, il me vient l'idée que je n'aurais peut-être dû rien vous dire. Mais ce n'est pas mon genre de ne rien partager. Ce qui ne me coûtera pas grand-chose puisque, au mieux, vous n'aurez quand même que la moitié de rien. Mais, si vous savez en tirer parti, ce sera toujours moins que rien. Mais peut-être suffisant pour ne plus douter de rien. Ou de ne plus y penser pour n'avoir jamais rien à se reprocher. Sûr qu'il suffira d'un rien pour repartir de plus belle. Et que, dès lors, plus rien ne s'oppose à notre bonheur. Car il n'est rien d'autre à rechercher et rien de meilleur à espérer.

Rien ne va plus, diront les pessimistes. Rien n'est impossible, diront les optimistes. Sûr, en tout cas, que rien n'est acquis à l'avance. Pour un rien, on pourrait en rester là. Et se dire : "Je ne suis rien ou si peu de chose". Restons calmes ! Comme moi, vous n'êtes rien de plus et rien de moins. Et sûrement pas un moins que rien...

De toutes façons, un petit rien suffira pour repartir de l'avant. Et si l'on vous moque, faites comme si de rien n'était. On vous accuse souvent pour un rien. Juste un rien. Ce petit rien qui ne pourra jamais vous arrêter. Quand on n'en rien à faire des riens, on peut aller très loin. Rien qu'à y penser, je me sens pousser des ailes. En un rien de temps, on tourne les talons... Et, comme si de rien n'était, on reprend sa course en avant... Même si tout coule et rien ne demeure. Cependant, rassurez-vous. Car qui se craint lui-même n'a plus rien à craindre. Et rien à perdre. De plus, celui qui n'espère plus rien est assurément capable de tout. Et tant pis si le temps ne fait rien à l'affaire.

Vous me direz qu'il n'y a rien de nouveau sous le soleil. Et, qu'en fait, je ne vous apprends rien. Pourtant, j'aurais encore aimé vous dire que si ce n'est rien de mourir, il est peut-être affreux de ne pas vivre. Et, à contrario, que celui qui n'espère plus rien est sans doute capable de tout. Allez savoir.... Quoi qu'il en soit, nous n'attendrons rien en retour.

Les plus sensés d'entre vous me diront qu'on peut savoir tout sans jamais avoir rien appris. Et que si on n'a besoin de rien, on n'est jamais pauvre. Toutes les formules sont les bienvenues mais si ne rien savoir est dangereux, en savoir trop l'est aussi. Et si la vraie liberté est de n'avoir rien à perdre, on n'oublie rien de ce qui nous a transpercé.

Pour vivre tranquille, il semble plus sage d'être de l'avis de celui qui n'a rien dit. Ou faire comme si de rien n'était. Comme les vieux, je me répète en regrettant, trop souvent, que les jeunes n'aient rien à dire. Et puis, quels qu'ils soient, de tous ceux qui n'ont rien à dire, les plus agréables sont ceux qui se taisent...et c'est bien pourquoi je vais en rester là !

Aravis'OFF

Fin août 2020, l'annulation du Grand Trail de Serre-Ponçon douche les ambitions de nombreux ultra-traileurs belges. Pas le temps de se lamenter, il faut pallier le retrait soudain de cet objectif phare de plusieurs coureurs célestes.

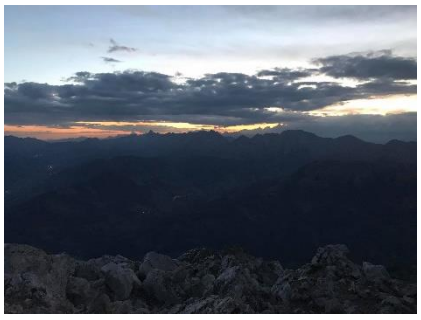
Au lieu de choisir la solution du parcours de la course en off, Victor, Jérémy et moi optons pour un triptyque dans les Aravis. Arnaud, mon équipier pour Serre-Ponçon, connaît la région comme sa poche et nous concocte l'itinéraire. Antoine, Loïc et Renaud, en manque de montagnes, se joignent à nous. Le samedi 19 septembre, nous nous retrouvons tous à La Clusaz.

Jour 1 : dimanche 20/09

4h du matin, dans les confins du village de Montremont, Arnaud attend les six jeunots célestes dans la nuit noire sous un ciel étoilé. La première étape sera longue et ultra vallonnée, 67 km et 6000 m de D+. Au son du générique d'Indiana Jones, un quintet formé de Jérémy, Loïc, Renaud, Victor et moi s'élance à l'assaut de la Tournette puis de la chaîne des Aravis. Les montres et les GPS sont enclenchés, nous commençons par une longue ascension vers la Tournette.

La montée traverse d'abord les bois et les alpages avant de serpenter dans les pierriers. Plus nous nous approchons du sommet, plus il faut s'aider des mains et des chaînes. Après trois heures de marche, nous atteignons enfin le point culminant de la région d'Annecy, 2351 m d'altitude, au lever du soleil. La vue sur le lac d'Annecy et le mont Blanc est époustouflante, nous immortalisons tous l'instant et en profitons également pour prendre une première pause.

Sans s'attarder, car nous n'avons parcouru que 6 bornes. Nous descendons la Tournette par une jolie crête herbeuse puis empruntons des sentiers à travers les alpages et les forêts pour rejoindre le village de la Bottière où nous attendent Antoine et Arnaud pour le ravito. Après cet arrêt, nous reprenons la route, avec Antoine en VTT, dans les bosses entre la Tournette et le mont Charvin. Nous alternons les sentiers monotraces dans les bois et les larges chemins de montagne en passant de temps à autre par un sommet de basse altitude (moins de 2000 m).



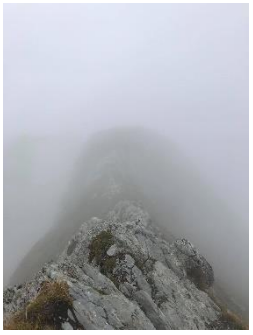
Vers 12 h 30, en bas de la pointe d'Orcières, nous arrivons à un refuge où Antoine nous avait commandé des bières. Bien entendu, nous n'opposons aucun refus. Une fois ce breuvage houblonné descendu, nous repartons vers le deuxième point de ravitaillement, le refuge de l'Aulp de Marlens. Comme l'établissement est ouvert, nous commandons deux assiettes de charcuteries et de fromages locaux agrémentées de chopes, nous en profitions aussi pour remplir les bidons et réapprovisionner les stocks de nourriture.

Maintenant que nous avons repris des forces, nous pouvons attaquer la deuxième ascension de la journée : le mont Charvin. Entre-temps, les nuages ont chassé le soleil, nous devons donc enfiler nos vestes. Nous arpentons d'abord de nombreux zigzags pour ensuite aller tout droit dans un pierrier, le tout dans un brouillard accompagné d'un gros crachin. La montée se termine par un sentier sur une crête qui mène au sommet. Pas de superbes paysages, l'horizon est bouché par les nuages, nous ne nous attardons donc pas.

Nous entamons la descente vers le lac du mont Charvin. Arnaud nous avait dit qu'elle était engagée, la réalité nous le confirme. Les pierres glissent, il faut s'aider des mains et avancer avec prudence si nous ne voulons pas connaître un destin funeste. Par chance, un câble de via ferrata nous permet de garder un minimum de sécurité. Sains et saufs, nous atteignons finalement le lac sous la pluie.

La trace d'Arnaud nous fait contourner l'étendue d'eau et nous emmène par un à travers tout vers une crête herbeuse. Nous la suivons pour rejoindre La Rouelle (2082 m) puis la Tête de l'Aulp (2119 m) par une arête.

Une fois arrivés au premier sommet, nous tombons nez à nez avec un effrayant petit U rocheux et la suite de l'arête. Le brouillard règne en maître, la visibilité se limite à 20 m et les pierres sont humides, cela nous semble trop risqué d'aller plus loin. Nous ne tergiversons pas et décidons de faire demi-tour.



Nous rebroussons donc chemin et cherchons après des sentiers qui pourraient nous ramener sur la trace. Dès que nous retombons sur un large chemin, nous appelons Arnaud pour l'informer de la situation et voir ce que nous pouvons faire. Nous suivons ses indications de rejoindre la Pointe de Mandallaz (2277 m) puis de redescendre vers le parking de Comburce. Nous traversons les alpages en suivant un chemin qui n'existe que sur les cartes. Nous retombons de nouveau sur la trace initiale un peu avant la Pointe de Mandallaz.

Nous passons cette dernière puis continuons à suivre la crête herbeuse sur laquelle elle culmine. Tant que le sentier n'est pas trop dangereux, nous avançons tout en restant attentifs aux cartes des GPS. Nous remarquons un chemin sur la gauche qui nous permet de rejoindre la trace en contrebas et d'éviter les arêtes engagées. La sagesse prime, nous optons pour cette alternative.
Entre-temps, la lumière du jour laisse sa place à celle de nos lampes frontales. Elles illuminent les alpages à la quête d'un sentier qui nous ferait descendre à Comburce où nous attendent Arnaud et Antoine. Nous rallions enfin la trace initiale dans une descente caillouteuse qui file droit vers le parking de Comburce. Nos deux copains nous retrouvent en chemin. Nous arrivons au parking en fin descente, mais les voitures se trouvent au Col de Merdassier. Il est 21 h 15, nous devons encore gravir 250 m de D+ pour rejoindre cet endroit. Bizarrement, tout le monde accélère la cadence malgré la cinquantaine de bornes dans les jambes. Nous atteignons enfin le col un peu avant 22 h. La journée se terminera ici. La montagne et la météo n'avaient pas envie de nous laisser découvrir les superbes paysages environnants. Nous rentrons au chalet et prenons tous une bonne douche avant de boire une bonne bière et de manger des parts de pizza. Nous démarrerons un peu plus tard le lendemain.

Jour 2 : lundi 21/09

Le jour précédent fut bien chargé, nous décidons donc de réduire le programme de la journée et de nous concentrer davantage sur la chaîne des Aravis. Nous démarrons vers 8 h 30 depuis le golf des Confins au lieu de partir du chalet. Antoine et Arnaud se joignent à nous pour la première ascension. La météo s'annonce clémente pour la matinée, c'est parti pour 30 km et 3000 m de D+.
Arnaud joue le guide, mais se trompe de chemin dès le départ et nous fait couper en à travers tout dans un bois et un pierrier pour retomber sur la trace. Nous chipotons légèrement, mais arrivons finalement sur le sentier vers le Trou de la mouche (2453 m), premier sommet de la journée. Après environ une grosse heure et un peu plus de 1000 m de D+, nous profitons enfin de la vue sur la partie nord du massif des Aravis. Nous apercevons même la Pointe Percée (2750 m) au loin, point culminant du massif.
C'est bien connu, après la montée vient la descente. Antoine et Arnaud nous accompagnent jusqu'à la bifurcation vers notre prochaine ascension.



Nous traversons les pierriers pendant pratiquement 500 m de dénivelé négatif, Jérémy voit le premier névé de sa vie pendant ce laps de temps. En bas, Victor, qui ressent une petite douleur aux tendons d'Achille, décide de ne pas poursuivre et rentre au chalet avec les deux accompagnants.
Jérémy, Loïc, Renaud et moi entamons la deuxième grimpette du jour vers l'Ambrevetta (2463 m). Le sentier zigzague de nouveau dans les pierriers en passant par le lac de Tardevan, où le benjamin de la bande en profite pour tremper les pieds, et la combe éponyme. Nous arrivons rapidement au sommet et redescendons illico par un chemin pentu à travers les pierres glissantes. Ensuite, la pente s'adoucit progressivement pour nous emmener dans une petite plaine herbeuse qui détonne des pierriers traversés.
Sublimés par cette lande verdoyante, nous prenons notre pause midi sur un petit monticule et observons l'âpre bataille du soleil contre les nuages. Après cet arrêt, nous refoulons les sentiers à l'assaut de la Pointe Percée. Nous croisons une horde de chamois qui semble dérangée par notre passage. Cela ne nous empêche pas de prendre des photos et de les filmer.
Cet instant ne peut pas trop durer, car les nuages menacent. Or, il faut avancer si nous ne voulons pas

passer le sommet engagé sous la pluie. Au fur et à mesure que nous montons, la trace délaisse les portions herbeuses pour une zone plus rocailleuse. Nous gravissons une impressionnante petite crête bien raide puis avançons dans les rochers, parfois à l'aide des mains.

Le sommet se rapproche, mais les averses nous dépassent. Au lieu de bifurcation, comme le sommet est réputé engagé, nous optons pour l'échappatoire par le Col des Verts. En outre, le brouillard s'en mêle, cela nous conforte dans le choix de l'alternative moins risquée. Nous prévenons Arnaud et prenons la direction du Col des Verts.
La descente après le col est vertigineuse et la trace, qui serpente dans le pierrier, n'est pas facile à trouver dans une purée de pois. Nous nous orientons à l'aide des cairns et des points verts à peine visibles. Nous arrivons au refuge de la Pointe Percée un peu avant 18 h. Fidèles à notre tradition, nous commandons quatre bières à l'intérieur de l'établissement.

Après cette pause houblonnée, nous repartons en direction du Col des Annes (1721 m) puis la route de la Colombière, point final de notre journée. Nous descendons à vive allure vers le col afin de ne pas utiliser nos lampes frontales. Nous y arrivons en 45 minutes. Il nous reste plus qu'un gros sentier à parcourir à travers les alpages et les pistes de ski.

La lumière décline rapidement, mais Antoine, Arnaud et Victor nous font la surprise de nous attendre tout près d'une ferme accessible en voiture. Nous apprécions grandement ce geste. Une fois de retour au chalet, nous profitons tous de l'apéro et du poulet curry accompagné de pâtes pour reprendre de force. Demain, ça sera la dernière journée, ce sera aussi la plus facile (17 km et 1300 D+).

Jour 3 : mardi 22/01
9 h 30, Col de la Colombière (1607 m), départ de la troisième et dernière journée, nous délaissons les Aravis pour le massif des Bornes tout proche. À l'exception d'Arnaud, tout le monde s'élance sur le tracé du jour. Nous commençons par l'ascension de la Pointe Blanche (2438 m) sous un ciel bleu pour changer. Arnaud nous dit que seule la première montée est technique, le reste sera plus roulant.
La première moitié est en effet facile jusqu'au moment où nous atteignons un chapelet de petits lacs. Nous entamons la seconde moitié, elle s'avère plus raide et plus technique comme annoncé par Arnaud. Nous traversons d'abord un pierrier pas très stable, nous avançons donc avec prudence. Ensuite, la trace se transforme pratiquement en escalade. Heureusement, il y a de temps en temps des câbles qui nous aident à prendre les bons appuis. Vers 11 h, nous arrivons enfin au sommet dans le brouillard.

À l'instar de l'ascension, la descente de la Pointe Blanche est technique. Nous devons de nouveau avoir des appuis sûrs, voire s'aider des mains, tellement les pierres risquent de glisser sous nos pieds. Plus nous descendons, moins le chemin est engagé, certains d'entre nous en profitent donc pour lâcher des chevaux à la vue du lac de Lessy. D'autres préfèrent se préserver au vu de leurs petits bobos.

Vers 13 h, nous rallions le lac et nous nous arrêtons au refuge pour dîner. Nous commandons des bières et des assiettes de produits locaux. Les tenanciers sont sympathiques, l'endroit est joli, nous profitons donc de l'instant présent avant de repartir. Le plus dur est derrière nous.
La suite du parcours se caractérise plus par le dénivelé négatif, nous n'avons plus que deux côtes à gravir. Nous descendons un large sentier vers le chalet de Mayse avant de remonter vers le Planay (1700 m) pour de nouveau basculer en descente, mais par des chemins monotraces à travers les forêts. Notre tracé empruntera pratiquement que ce type de sentiers jusqu'au Grand Bornand, village d'arrivée.

Nous y arrivons sur le coup de 16 h. Arnaud nous attend sur la place, il en profite pour prendre des photos de la troupe. La météo s'est montrée capricieuse, mais les trois jours furent vraiment magnifiques en matière de tracé. L'important n'est pas le but, mais le chemin.

L'amusement était au rendez-vous, objectif atteint.



William Lacrosse

6 JOURS POLICORO

By fabi faorlin « le gondolier »

6 Jours Policoro (Italie) septembre 2020 – Championnat 2020 d'Italie d'Ultramarathon



Coureur : Fabiano Faorlin 57 ans
Assisté par Sophie Jenniges,inscrite également à la course de 6 jours pour s'entrainer et avoir la possibilité de courir avec Fabi.

***Jour1 le 07/09/2020** : départ de la course à 15H.*

Il fait extrêmement chaud (35 °C)) et le sol affiche une température de 65 °C. Fabi et Sophie décident de commencer la course en marchant afin de ne pas se brûler et c'est lorsqu'ils commencent à courir vers 18h00 que les autres concurrents commencent déjà à ralentir. Fabi est obligé de dormir une heure pendant la nuit, qui affiche une température de 25°C…..il fait toujours très chaud et tout le monde est en sueur car l'air y est très humide. Fabi aura fait 125 km en 20 h. Il souhaitait faire 140 km mais il prend conscience que, au vu de la chaleur et de l'humidité, il sera difficile de faire ce qu'il avait prévu.

***Jour 2 le 08/09/2020** :*
Sophie réveille Fabi à 14H45 afin de recommencer à 15H00 (24H que la course a commencé). Mais Sophie va rapidement faire un tour dehors afin de prendre la température, personne ne court tellement la chaleur est accablante…. Recommencer dans une telle fournaise, c'est de la folie. S'il faut gérer la fatigue dûe à la course, il faut gérer aussi la température, et entre 12H00 et 18H00, il est presque impossible de courir sans se faire mal. Fabi décide de continuer à dormir et recommencer à 18H00. Effectivement, si la température est toujours aussi élevée, le soleil ne brûle plus (surtout les pieds) et Fabi court bien (9' au tour). Par contre, l'humidité dans l'air et la chaleur irritent fortement l'entrejambe de Fabi. Dans ce genre de course, si on ne soigne pas de suite les problèmes, on va droit vers un abandon assuré. C'est pourquoi, en pleine nuit, Sophie propose de désinfecter les brûlures afin de les assécher avec de l'éosine. Fabi hurle de douleur et s'endort jusque 5 heures du matin. Il repart tant bien que mal pour n'afficher que 75 km sur le 2eme jour.

***Jour 3 le 09/09/2020** :*
Durant la pause, entre midi et 18H00, Fabi se soigne et ressort avec des bandes adhésives (Tape) presque partout là où il y a frottement. Il n'a plus aucune douleur et retrouve un peu la forme. Il aura parcouru 101 km le 3eme jour…. Ce qui lui affiche un compteur de 301 km et 2eme Italien.

***Jour 4 le 10/09/2020** :*
Au 4eme jour, Fabi repart vers 17H30 en espérant toujours faire 100 km et revenir tout doucement sur le 1er Italien : Matteo Nocera, un très bon coureur napolitain de 43 ans avec un temps de 2H24 au marathon. Mais il n'avance plus aussi bien, son moral est au plus bas et les jambes sont fatiguées. Il n'a qu'une envie, abandonner pour profiter de la belle piscine qui est à notre disposition et se reposer. Sophie qui ne cesse de suivre Fabi sent bien qu'il est à bout, qu'il n'avance plus…. Elle ne cesse de le motiver par toutes sortes de subterfuges mais c'est difficile aussi pour elle. Le troisième Italien Alessio Malena revient tout doucement sur Fabi , il n'est plus qu'à 10 km de lui alors que Fabi est au plus bas. Il faut trouver une solution, se motiver et reprendre la course. Soudain, Sophie à l'idée de lui donner ses écouteurs. C'est justement la musique de Soprano avec les paroles « Interdit d'abandonner, avant d'avoir tout donné ». A ces mots, Fabi ne se sent plus, il démarre comme un fou laissant Sophie médusée par ce qu'elle voyait. Il court vite, à du 7 minutes le tour, ce qui est magnifique après autant de km. Il enchaine les tours pour finir sa journée avec 89 km.

***Jour 5 le 11/09/2020** :*
Après les soins et massages de Sophie, Fabi redémarre avec toujours le 3 ème Italien à ses baskets. Alessio lui dit qu'il se fout du classement mais il ne cesse de courir

alors que Fabi a beaucoup de mal à reprendre la course et ne fait que marcher. La place est donc serrée, tout au long de la journée, ils ne vont cesser de se dépasser l'un l'autre. Le 4eme Italien, Paolo, de la même catégorie que Fabi et à 30 km derrière, commence à le suivre, lorsque Fabi marche, il marche, lorsqu'il court, il court, les tours s'enchainent et Paolo est toujours derrière lui….. On ne comprend pas pourquoi, qu'est-ce qu'il cherche !!! Fabi n'est pas décontenancé et continue sa course comme si de rien n'était. Paolo, arrête son petit jeu après un peu plus de 10 tours. Il avouera à la fin de la course que c'était sa dernière tactique pour essayer de déstabiliser Fabi et prendre sa place dans la catégorie M55. Fabi termine à midi avec 91 km et 25 km d'avance sur le 3eme Italien.

Jour 6 le 12/09/2020 *:*

Pour le dernier jour, Fabi décide de repartir à 16H00 mais il fait encore très chaud et il sait qu'il ne doit pas faire d'erreur. Alessio est toujours dans la course il est même en très grande forme car il lui a déjà repris 9 km sous une chaleur toujours aussi accablante. Fabi, quant à lui, a difficile d'avancer sous cette chaleur. Mais il doit absolument courir pour ne pas perdre toute l'avance qu'il avait. Sophie coince des glaçons sous la casquette de Fabi. Il démarre enfin !!! 18 H30, le soleil se couche et Fabi respire et décompte les kilomètres. Fabi est bien, il va passer le 500 km mais soudain, il sent une vive douleur au niveau de la cuisse droite. Impossible de courir et la marche est douloureuse. Obligé de s'arrêter, Fabi est complètement dépité, il voit tous ses efforts réduits à néant. Sophie qui ne sait pas ce qu'il s'est passé, le cherche partout. Et lorsqu'elle voit Fabi allongé dans le divan elle comprend de suite qu'il se passe quelque chose. A quelques heures de la fin, on ne peut pas abandonner, il faut trouver une solution : Spray froid, bandes adhésives (tape)…. Il faut absolument que Fabi reparte. La douleur est toujours là mais supportable. Par contre, il ne faut pas que Alessio soit au courant que Fabi est blessé sinon, il va mettre le paquet pour revenir sur lui. Sophie est toujours aux cotés de Fabi et l'aide comme elle peut. Elle est super fatiguée mais ne dit rien ; il est blessé et compte beaucoup sur elle. Le moral de Fabi est au plus bas, il n'avance plus. Sophie lui propose de faire une pause afin de le masser et le soigner au mieux pendant qu'il se repose 1 heure. La fatigue est là, il reste encore 15 heures de courses et Fabi ne pense qu'à une chose : se reposer. Quand pourra –t-il finir cette course en étant certain de garder sa deuxième place au championnat d' Italie ?

Ils décident de faire appel à Etienne, le frère de Sophie qui jongle avec les statistiques et donne via Messenger les temps de passages d'Alessio . Il va rester devant son PC toute la nuit et communiquer avec Sophie pour l'informer du nombre de tour que Fabi doit encore faire pour assurer sa deuxième place. Son aide est très précieuse.

Fabi redémarre à minuit 30. Le vieux lion (Alessio) est toujours là. Il a 20 à 25 km de retard sur Fabi mais il tourne toujours et Fabi essaie de marcher plus vite afin d'augmenter la distance. Fabi en profite pour soigner ses ampoules qui lui font de plus en plus mal. Il reprend la course péniblement avec 14 minutes le tour

A 6 heures du matin, d'après les calculs d'Etienne, Fabi pourra arrêter à midi si Alessio n'accélère pas. Mais il a sans doute vu que Fabi n'avançait plus, il démarre comme un fou. Il fait plusieurs tours en 7 minutes. Sophie et Etienne paniquent … il ne va pas tenir longtemps ainsi, il fait chaud, c'est pas possible !!!! Fabi voit Alessio lui prendre 1, puis 2, puis 3, puis 4 puis 5 tours. Etienne demande à ce qu'un contrôle anti dopage lui soit fait tellement il va vite.

C'est alors que « Fabi le retour » entre en piste. Le glaçon sous la casquette, la musique dans les oreilles il repart. C'est un vrai calvaire pour lui. Il a l'impression de marcher sur des oursins à chaque pas. Il n'abandonne pas, il arrive à faire le tour en 9'30'' et le tour suivant il accélère encore. Incroyable !!! Il ne ressent plus la douleur, sans doute l'endorphine. Il arrive même à tourner en 7 minutes le tour.

Sophie et Etienne jubilent de joie, Fabi va même plus vite qu'Alessio. Il fait 5 tours d'affilée en 7 minutes. Alessio abandonne la lutte, il s'arrête devant son stand et dit à Fabi « calme toi, t'as pas besoin d'aller si vite, je t'avais dit que je te laisserais la seconde place ». En fait si il a arrêté c'est qu'il savait qu'il ne lui était plus possible de revenir sur Fabi.



Il restait 3 heures de course, Fabi et Sophie ont dégusté une bonne bière afin de savourer leurs victoires. Les derniers tours aux couleurs du drapeau belge pour Sophie qui termine première chez les femmes et aux couleurs Italiennes pour Fabi qui termine 4ème chez les hommes, 2ème Italien et premier de sa catégorie avec un total de 569 km.

Off 100 bancs célestes

On ne refait pas le monde, on ne vit pas de regret … mais bon, ça faisait 20 ans que le week-end de Pentecôte était consacré aux 100 kms Célestes. En cette année, un beau gateau avec 20 bougies devait consacré ce beau week-end !



Mais une certaine Madame COVID est passée par là !
Pas de 100 kms le dimanche 31 mai 2020 … tant pis car là n'est pas le principal et comme on dit : « la santé avant tout ! ».
Mais c'était mal connaître les gocc's …
Le samedi 20 juin 2020 sur le coup de 5h00 du matin, Madness, Glacé, Chapi ont pris la route accompagné par un invité VIP en la personne de Cruchot … fallait bien quelqu'un pour surveiller tout ça vu que Gada et Pdm étaient en mode suiveurs 😊 C'était sans oublier Anneke et Rivka qui nous ont accompagnés également toute la journée. Avec de tels accompagnants, il ne faisait aucun doute que la fine équipe irait au bout …



On ne pourra pas trop vous parler de cette belle journée passée sous le soleil mais pour celles et ceux qui ne connaissent pas la vallée de la Gueule, territoire de notre Céleste Jean-Ro, elle est très jolie et surtout surprenante car même si on n'est pas sur les sentiers de la 69 talus, ça monte et ça descend surtout dans sa deuxième partie.



Inutile de vous préciser que le parcours est jalonné de plusieurs bancs.

Le plus dur pour nous fut de ne pas pouvoir s'arrêter aux différents cafés qui jalonnent ce parcours. Mais heureusement que nos suiveurs avaient avec eux un box frigo.

Quoique, il fallait surveiller un autre invité, alias Fred le Corsaire !

La fin de journée, car nous sommes bien arrivés à bon port, se passera sur la terrasse du lieu d'arrivée en buvant une bonne céleste et en engloutissant une bonne pizza bien méritée !

On vous donne rendez-vous à la Pentecôte 2021 … enfin, on l'espère …

Vous allez découvrir ci-dessous des articles/cr d'époque concernant les 3 premiers 100km … bonne lecture …

2000 : LES GLADIATEURS



★ C'est gagné ! Pour le seul plaisir d'aller au bout de soi-même.

Le plus dur «trail» de Belgique

Si l'athlétisme classique plafonne toujours aux 42 km 195 du marathon, les courses de très longues distances ont conquis un certain public de coureurs à pied. Il n'y a pas de limite ; tant dans la distance (on court même des 24 heures) que dans la difficulté (Himalaya, Kilimandjaro, Sahara,...).

En Belgique, pour fêter à leur façon l'an 2000, une quarantaine de forcenés de l'effort ont disputé sur le GR du Condroz ardennais une course nature de 100 kilomètres avec plus de 3000 mètres de dénivellé positif. Le « **Raid des Gladiateurs** ». Emotions...

F.M.

Les clochards célestes

C'est l'homme qui vaut trois milliards », que je lisais dans ma gazette, il y a quelques jours à peine. Avec, en prime, la tronche de Rivaldo tout sourire (sic) en brandissant un chequeton factice. Suivait la douce énumération des plus big transferts de l'histoire du foot (toujours en milliards, of course), les Vieri, Denilson, Anelka, Ronaldo et tutti quanti. Le tout assaisonné de montants astronomiques qui ne me disent personnellement pas grand chose.

Il paraît que c'est à l'image de la mondialisation du football, du sport. A la mode, quoi. *« Il nous faut la Coupe d'Europe »*, n'arrête pas de hurler tel président de club huppé. *« Il nous faut, il nous faut...Il y a des présidents de club qui considèrent qu'une place en Coupe d'Europe leur est due comme la sécurité sociale à tous les citoyens ! »* s'indignait l'autre soir à la télé l'inimitable Guy Roux. Ajoutant : *« Il leur faut la Coupe d'Europe parce qu'ils ont fait tel investissement. Ils veulent investir, ils investissent et après, ils font du sport. Mais le foot, ce n'est pas la Bourse. C'est scandaleux à l'égard du sport »*.

La mondialisation, l'élitisme effréné, cette fois, on en était loin, samedi passé à Esneux, au bord de l'Ourthe. A l'heure où le champagne coulait à flots dans les gosiers mauves pour la célébration du 2e titre d'Anderlecht (*proficiaat* au passage) dans les loges rutilantes, une poignée d'amateurs fourbus achevaient, au crépuscule, un aimable périple de 100 kilomètres dans les vallons boisés et escarpés d'Esneux.

Cent kilomètres pedibus, départ à la fine pointe de l'aube, arrivée dix plombes plus tard, pour les meilleurs, enfin, les plus rapides.

En guise de récompense : une fragile auréole de gladiateur - quel symbole - pour Michel, Alain, Fernand, Michael et les autres.

Les golden smicards du sport, de la course à pied. Je les ai vus onduler au détour d'une prairie à la végétation haute, dans le sillon creusé dans l'épaisseur des fougères, au flanc d'une sévère colline. On les devinait unis, avançant en solo, dans cette végétation vigoureuse. Autour d'eux, le vent passait avec une force soutenue, chanson perpétuelle qui bruissait aux oreilles de ces étranges gladiateurs venus d'ailleurs. Chaque nouveau pas leur coûtait certes un peu de souffrance.

Bien plus tard, le soir, au comptoir, en s'offrant une blonde bien fraîche, Alain m'a raconté qu'une sueur froide l'avait inondé, l'espace d'un instant, alors qu'il arrivait au paradis, qu'il touchait au but. Comme si des ondes glacées lui parcouraient le corps, voulaient épuiser ses forces, lui voler ses dernières énergies. Mais, dans les ténèbres, il vit le reflet sombre, au loin, de la banderolle d'arivée. Il reconnut ses amis qui scandaient son nom. A-lain, A-lain...Un grand sursaut d'espérance lui rendit son courage. Ses jambes qui avaient semblé ne plus lui appartenir, lui firent savoir qu'il sprintait. Au rythme de sa vie. c'était les derniers mètres des cent kilomètres.

Il était content de souffrir, puisqu'il vivait, plus que jamais. il y a des jours où le sport sait se faire abhorrer et aimer.

Une page de J-P.D



★ Le bonheur... derrière la souffrance.

100 km à travers les collines de l'Ardenne pour une blonde...

Le (ré)confort : une soupe au poulet au café de Harzée...

« C'est mon 4e ''cent km'', le plus dur », fait Alain qui a terminé 5e de la trentaine de concurrents.

« Je me suis arrêté pour avaler une soupe au poulet au café des Sports de Harzée. Qu'est-ce que je me sentais bien ! Cette vague d'adrénaline vous rend léger comme une biche. Libre. La vie est belle. A l'arrivée, j'avais les larmes aux yeux. Courir 100 km, c'est tout de même quelque chose dans une vie, non ? » s'émeut Alain avant de retourner au turbin chez Belgacom...



★ De cinq heures du matin jusqu'à la nuit tombante, un long cheminement tranquille... Perdu, quelque part, en Belgique !

«Courir 100 km pour moi, c'est un luxe ! »

JE n'ai jamais mis les pieds dans une boîte de nuit Xavier est informaticien. Comme les autres, il donnait l'impression d'être frais comme un gardon à l'issue des cent bornes avalées avec l'insouciance de l'apéro du samedi.

C'est la 82e fois qu'il courait 100 kilomètres, ou plus encore, ces six dernères années. Son record : 251km, en 48 heures. une paille quand on l'entend raconter la performance d'un copain grec qui a parcouru la distance de 473 km... *« Attention, cent kilomètres ça reste cent kilomètres »*, concède tout de même Xavier, 33 ans qui n'a jamais les pieds dans une boîte de nuit, déteste le tabac et la musique et attend déjà le week-end prochain pour recommencer.

Michael, d'Anvers, travaille à la Communauté Flamande. *« Cent kilomètres vallonés, c'est super ! Autre chose que cent kilomètres de plat, comme à Torhout. Et puis, ici, en Wallonie, l'ambiance, c'est aussi autre chose. Plus fun, les gens sont plus relax que chez nous. Je crois que le Flamand est plus matérialiste. Son boulot, sa maison, sa voiture... Courir 100km pour moi, c'est un luxe. Un mode de vie. Ça fait partie de ma vie, comme manger, dormir. Et puis, c'est un pied de nez au sport-business, ces jeux Romains d'aujourd'hui... »*

«Les gens qui mènent une vie "normale" ne peuvent connaître cela»

«Jusqu'où peut-on aller dans l'effort ? »

A lui aussi, son premier 100 km a mis des larmes plein la tête.

Cet Ardennais qui travaille à la TVA n'avançait plus sur la fin, il a été pris de coliques, mais Pierre se réjouit à l'avance à l'idée de sa prochaine course : *« Jusqu'où peut-on aller ? Où peut-on s'arrêter ? »*

la gazette des SPORTS

Sud Presse

Rédaction centrale :
rue de Coquelet, 134
5000 Namur
(tél. : 081/20.82.11)
Directeur général
Pierre-Alain THIBAUT
Rédacteur en chef
André THIEL
Chef des services sportifs
Fernand MARECHAL
Rédaction de Bruxelles
(02/225.56.06)
Rédaction de Charleroi
(071/27.64.60)
Rédaction de Liège
(04/220.08.11)
Rédaction de Mons
(065/39.49.70)
Rédactions régionales :
Arlon (063/22.03.75)
Auvelais (071/76.15.56)
Huy-Waremme (085/21.15.36)
La Louvière (064/22.31.97)
Marche (084/31.10.54)

2001 : La Fagna Run

Fidèles à leur philosophie, Alain Charlier (Iron), Philippe Willez (Maiden) et le petit nouveau, Louis Albert (Pti lou), dénichent un nouveau parcours tracé sur GR (abondants dans la région) et surtout accidenté afin de permettre réellement aux coureurs de se surpasser. Soucieux de ne pas tomber dans la monotonie et la facilité, ces concerts de plein air pur seront différents chaque année et se dérouleront dans des régions spécifiques de notre pays avec un thème précis, culturel, géographique ou historique

Après le trail "le plus long", ce sera le trail "le plus haut", la Fagna Run, 100 km dans nos Hautes Fagnes, avec un passage au point culminant de notre "plat pays".

Mais s'ils sont proches de la nature, les Coureurs célestes n'en rejettent pas pour autant les nouvelles technologies pour échanger régulièrement des informations et pour resserrer les liens entre tous les passionnés des longues distances.

Ils créent donc leur site Internet à travers lequel ils se veulent les représentants d'un groupe d'amis, amoureux de la course à pied NATURE, loin du tartan, du macadam et des chronos. Ils tentent quelque part de recréer l'esprit "Spiridon" en référence à cette revue suisse qui fut le véritable moteur de la course hors-stade en Europe. Aucune affiliation, aucun statut : ils sont entièrement libres de leurs opinions et actions. Leurs rapports résident en une liaison par le cœur. Un peu par ironie, un peu par dérision, ils se nomment par des pseudos. Iron, Maiden, Azimuth, Macho Man, le Coureur fou, Kriek, le Celte, Ric 50... à chacun sa spécialité, à chacun sa passion



La première surprise vint du fait que les reconnaissances à allure libre du parcours rassemblèrent de véritables petits pelotons (jusqu'à 50 coureurs !) et devinrent autant d'occasion de joutes amicales où l'esprit de compétition, bien que parfois naturellement présent, n'en formait pas pour autant la sensation première.

Et en 2001 ? Le succès est au rendez-vous. Près de 100 coureurs au départ. Incroyable d'imaginer que tant de personnes puissent avoir ce genre d'aspiration.

Et l'effet "Internet" commence aussi à se faire sentir : 18 coureurs étrangers ont rallié notre pays, attirés par l'esprit qui réside dans l'organisation. Car il faut savoir que comme pour la "Grande Course", tout reste encore gratuit, le budget étant couvert par quelques "sponsors-copains" et par la recette de la soirée de clôture.

2002 : TRAIL DES MENHIRS

Le plus long, le plus haut, pourquoi pas le plus dur ?
Ce sera pour 2002, avec le "Trail des Menhirs" autour de Bomal, au pays des mégalithes.
"Il s'agit de la 1ère côte du trail des Menhirs, la montée du château fort de Logne. L'apéro, quoi !"

Le rendez-vous devient dorénavant annuel. Déjà que la Grande Course n'a lieu que tous les deux ans, il ne faut pas exagérer !

Plus de 150 coureurs aux reconnaissances, plus de cent au départ dont près de 30 étrangers : la famille s'agrandit. Même les médias semblent marquer leur intérêt. Il est vrai que la presse doit plus souvent relater les derniers scandales du sport plutôt que les exploits sportifs. Les coureurs célestes apportent ainsi une petite bouffée d'oxygène dans ce monde asphyxié par l'argent.
Et en 2003, me direz-vous ? Honneur au "Grand paysage d'Alexis Droeven", le pays de Herve et en route pour les "100 km les plus verts".
Champs et cultures fertiles sur le plateau central se mêleront aux prairies arborées et aux vergers avec leurs arbres fruitiers. Les prés fleuris et pâturages parsemés de haies vives occuperont les sommets de la région jusqu'aux étendues forestières qui s'allongeront jusqu'aux frontières hollandaises et allemandes. Bref, un parcours rempli de sérénité qui ne devrait vous réserver que du bonheur... histoire de patienter jusque 2004 et ses 100 km les plus...

Quelques témoignages :

Fernand Maréchal
"Bonjour, pardonnez au plus ignare des e-mailistes cette apparition tardive. Il se fait que quelques "grappa" et "amaretti" m'éveillent soudain aux techniques nouvelles, en fait, comme d'habitude, je mens. C'est votre obstination qui m'interpelle... Sur les ailes de la Grande Course, du Raid des Gladiateurs et de la Fagna Run, je n'ai plus de question à poser au monde qui m'entoure. Je sais que c'est bon d'être là et, bien mieux encore, j'ai renoncé à savoir pourquoi.
Plus que jamais, je sais que la mie de trop sur la nappe de la cuisine, la poussière indiscrète sur l'appui de fenêtre ou l'herbe un peu folle qui court dans le jardin n'ont à tout jamais plus rien à craindre de moi. Je sais que je vous aime un peu plus chaque jour et que les notes de musique sur les pas qui dessinent notre chemin nous conduiront exactement où nous devons aller. C'est à dire nulle part sinon dans cet éternel creuset où le petit (...disons moi) et le grand (...disons Didier) finissent toujours par se retrouver. Grâce à vous, voilà enfin (Dieu qu'il a fallu du temps) que le pourquoi n'a même plus de sens et que je n'attends même plus de raison. On avance, on avance..."
Pierre Dumoulin (à l'arrivée)
"Nous ne savions pas que c'était impossible, alors, nous l'avons fait !"

Roger Archambeau (à la radio, au 50ème kilomètre)
"Dans la vie, il y a trois choses : la raison, le coeur et les tripes. A la Fagna Run, on a simplement mis de côté la première chose."

Didier Cougneau

"Quelle joie ! Cette année, c'est l'amitié qui m'a poussé à prendre le départ de cette merveilleuse aventure. Et cette chaleur a remplacé bien des heures d'entraînement. Quelle récompense que ces images, ce murmure de la nature et ce bouillonnement de sentiments qui se bousculent dans la tête au fil des km. Avec juste un grand regret : ne pas avoir pu partager cette ivresse jusqu'au bout avec Lino. Ah oui, merci à tous ceux que j'ai croisé. Chaque parole d'encouragement me rechargeait les batteries bien plus qu'une barre énergétique et merci aussi bien sûr à tous ceux qui ont rendu possible cette aventure.

Mais comment font-ils ? Seulement 4 jours sont passés et je ressens déjà un énorme vide. Comme s'ils nous avaient inoculé un terrible virus qui se propage lentement dans les pelotons. Surtout ne cherchez pas l'antidote : c'est le virus du bonheur".

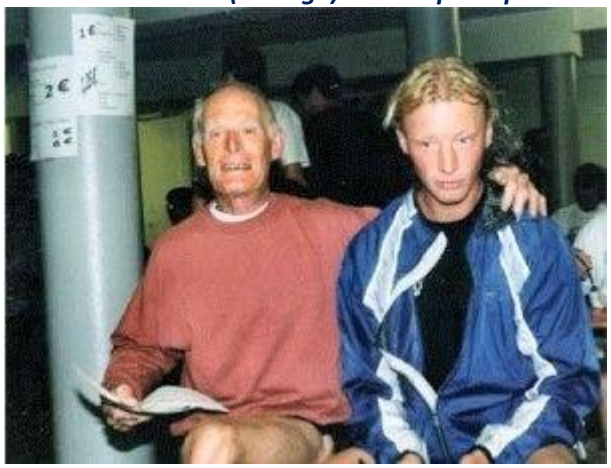
Pierre Leneutre (FRANCE)

"Retour à Paris - de très belles images et souvenirs dans la tête. Bien récupéré de la course et des bières. Votre site Web : super ! - séduit par votre esprit et votre nom les "Coureurs Célestes", je me suis inscrit en 2 minutes. Et après j'ai regardé toutes les infos... Couru des trails en France (Templiers, Aubrac, Morzine, Canigou, Sancy, Ariège...) des marathons France/étranger, 100km, 4 fois la Réunion (j'y retourne en 2002), deux 100 miles aux US, Londres/Brigthon, Ch. Monde UK..., j'en oublie, mais alors là : CHAPEAU !!! (BRAVO !!!). Collectionné de nombreux Tee-Shirt - et le vôtre, sincèrement, j'en suis fier.
Une ambiance d'avant-pendant-après course jamais vue pour moi et j'en redemande.
Arrivé de Paris, par un beau soleil, en traversant de superbes villages et paysages. Facilement trouvé le départ - odeur de couscous, accueil fabuleux, direction "l'hôtel 4".*
Bu une bière (deux !), bien mangé, courte nuit, départ sous une pluie fine.
Quelques Km le long de l'Ourthe sous la pluie, pas facile, mais bon ! le soleil reviendra bien, on garde le moral. La route est longue, le parcours fait des hauts et des bas, le moral aussi.
Arrivé à la nuit tombante, sans se perdre et en profitant du paysage.
Puis, vite la douche et à moi les bières et votre fête enflammée. Et après on s'écroule sur son matelas.
Je suis agréablement surpris de découvrir sur une des rares courses "gratuites" la plus belle ambiance et l'esprit qui rejoint le mien, chez les organisateurs et tous les participants.
A très bientôt, j'espère."

J-F Foxhal

"Titou est doué pour le prosélytisme. Son baptême et sa conversion m'interpellent. Cent hommes et femmes qui franchissent le pas, ce n'est pas du sport, c'est plus que ça. Impression confortée à la lecture du forum. Alors qu'un parti politique redécouvre le sens de l'humanisme, au point de changer de nom, d'autres par monts (surtout) et par vaux s'en vont semer ses vertus. Titou a vu juste, vous êtes des magiciens, mais terriblement et formidablement humains..."

Fernand Germeau (Le Sage) et Bart peu après l'arrivée du Trail des Menhirs



Cette photo traduit bien notre état d'esprit et est en totale adéquation avec notre philosophie : un groupe d'amis libres qui ne se préoccupe pas des différences d'âge, de statut social, de sexe, de religion et de nationalité.
Bart est le plus jeune (24 ans) et Fernand le plus âgé (71 ans), le premier est néerlandophone et le second francophone. Le 31 mai, ils étaient unis et amis célestes.

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 : Le Colombien



1. **Ton identité ?**
   William Lacrosse. Feu Pti Lou m'a affublé du surnom « le Colombien »

2. **Comment es-tu arrivé en célestie ?**
   Via la Ligne 69 à Trasenster. Je cours depuis mes 17 ans (j'en ai 30). On m'avait vanté la bonne ambiance et les entraînements talus du mardi à Trasenster. J'y suis allé, j'y ai adhéré. Du coup, j'ai fait la connaissance de nombreux coureurs célestes qui m'ont progressivement intégré en Célestie

3. **Ton meilleur moment « Céleste » ?**
   La Petite Trotte à Léon 2019. L'inscription fut drôle et culottée (l'abus de bières et l'émulation vous poussent parfois dans des aventures extraordinaires). Avec mes équipiers, nous n'étions pas totalement sûrs d'être capables d'être à la hauteur. Au final, nous avons réussi ce défi. En plus, les conditions étaient parfaites : météo au beau fixe, paysages grandioses et des suiveurs de rêve. J'ai tellement vécu sur un petit nuage pendant ces six jours que l'atterrissage fut long et compliqué.

4. **Que fais-tu lorsque tu ne cours pas ?**
   Je suis un adepte de l'entraînement croisé, je pratique le VTT de manière hebdomadaire et la natation de temps en temps. En dehors du sport, je lis beaucoup. Comme je suis féru d'actualité, je lis principalement la presse, mais les romans occupent aussi une certaine place dans la lecture ...

5. Ton équipement préféré ?

Un masque buccal (FFP2 de préférence), une visière et une combinaison de protection nucléaire dans le but d'éviter au maximum d'être contaminé par le coronavirus haha. Plus sérieusement, un short, un t-shirt et des tongs me semblent parfaits

6. La Céleste attitude, c'est quoi ?

Tout d'abord, il y a la passion commune pour le trail et la nature. Puis, il y a l'amitié et le partage. Nous partageons la Céleste et les bons moments avec des personnes que nous apprécions. Enfin, la simplicité, la prise de tête n'a pas sa place en Célestie

7. Des projets célestes ?

J'aimerais participer au moins une fois au 100 km céleste. J'étais dans l'équipe organisatrice pour les 69 talus célestes et je n'ai pas pu m'inscrire aux 100 bancs célestes à cause du coronavirus. Je croise les doigts pour 2021 😉

8. Ta céleste semaine, elle ressemble à quoi ?

Je suis chargé d'assistance dans le secteur des assurances, c'est un service 24/7, et je travaille donc en horaires décalés. Je travaille parfois tôt le matin, parfois en soirée et de temps en temps la nuit. Je cours 3-4 fois par semaine plus une sortie en vtt. J'essaie d'avoir mes huit heures de sommeil quotidiennes. Il fût un temps avant les confinements où il y avait aussi les sorties avec les potes. Pourvu qu'elles n'appartiennent pas au passé

9. Ta course de rêve ?

Il y en a tellement… Afin de rester dans le rêve, je vais opter pour la Ronda del Cims en Andorre. J'étais inscrit pour l'édition 2020, la Covid-19 en a décidé autrement. Malheureusement, cet ultra n'existe plus maintenant. Il ne manque plus qu'à le parcourir en off avec des potes

10. Tu penses à quoi quand tu es en pleine souffrance ?

Je souffre en silence, car j'essaie de me créer un rêve éveillé qui me permettrait d'éviter de penser à la souffrance. Sinon, en fonction de la situation, de l'objectif et de la distance parcourue, je pèse le pour et le contre afin de considérer si l'enjeu d'aller plus loin en vaut la chandelle

11. Tu viens d'où ?

Je suis originaire d'Ayeneux, un village proche de la capitale de la Célestie. Maintenant, j'habite à Angleur

12. Tu manges quoi ?

Tant qu'il n'y a pas d'oignons, tout passe !

13. Tes hobbys préférés ?

Les voyages et la lecture principalement

14. Tu voudrais vivre où ?

Le meilleur pays du monde, c'est le sien. Pour ses paysages grandioses, immaculés et variés, j'irai bien vivre en Norvège, mais la vie est super chère là-bas. J'aime bien l'Espagne aussi, j'ai déjà vécu là-bas d'ailleurs

15. Plutôt montage ou mer ?

La montagne, la montagne et la montagne

16. Une devise ou citation préférée ?

Carpe diem.

« Believe the dreams come true every day because they do » (Crois que les rêves se réalisent chaque jours, car c'est la réalité). Cette citation ne s'applique qu'aux rêves réalistes

17. 5 trucs que tu aimes ?

- *Les moments passés entre amis et en famille*
- *Les voyages*
- *Les langues étrangères*
- *Les bières*
- *Les Coureurs Célestes*

18. 5 trucs que tu n'aimes pas ?

- *Les gens qui ne tiennent pas leurs engagements (les carotteurs en bref)*
- *L'irrespect*
- *Les Français qui entretiennent le cliché du Français*
- *Les changements de programme inopinés*
- *Les oignons*

19. Un disque, un livre, un film ?

Point de vue musique, j'aime bien tout sauf le rap, le hip-hop et la musique raï. Ma préférence va pour le rock. J'adore Green Day, Muse et Mumford & Sons. Pour les disques, ça sera Dookie de Green Day, Drones de Muse et Babel de Mumford & Sons.

En ce qui concerne les livres, c'est très éclectique. Je lis souvent les romans dans leur langue d'originale. Si je dois en conseiller quelques-uns, ça serait On the Road de Jack Kerouac, The Animal Farm de Georges Orwell et La horde du contrevent d'Alain Damansio.

Quant aux films, ma culture cinématographique est limitée. Ma préférence va pour Harry Potter et le prince de sang mélé et Le seigneur des anneaux

20. Un truc que tu voudrais dire ?

Malgré la situation actuelle, on est bien ☺


P'TI LOU
1961-2018.