

Céleste

Le mag

Numéro 26
Septembre – octobre 2016

L'échappée Belle | Plus dure, plus belle

Liège-Rome-Liège | Ce tendre mic-mac

Ultra trail de la motte chalancon | Bienvenue en Drôme

Transpyrénéa | Gr10

PRÉSENTATION

LA RENTRÉE À BELLE ET BIEN SONNÉ !

POUR CERTAINS, C'EST LE DÉBUT DES CHANGEMENTS … MA FILLE A FAIT SA GRANDE ENTRÉE À … LA GRANDE ÉCOLE (SECONDAIRE) ! UN COUPLE CÉLESTE BIEN CONNU VA S'APPRÊTER À CONNAITRE LES JOIES DE LA (PA)(MA)TERNITÉ ☺ CEUX QUI AIMENT LES CRAPAHUTAGES EN MONTAGNE VONT DEVOIR HIBERNER…

BREF, COMME DIRAIS MANU CHAO DANS UNE DE SES CHANSONS : « L'HIVER EST LÀ » !

MAIS AVANT ET POUR CEUX QUI NE SAVENT PAS QUOI FAIRE LE 15 OCTOBRE … Y'À UN TRUC DU CÔTÉ DE MELEN ☺

ALLEZ ! SPORTEZ VOUS BIEN ☺

CHAPI

SOMMAIRE

NUMÉRO 26 SEPTEMBRE - OCTOBRE 2016

L'ÉDITO DE P'TILOU 04

L'ÉCHAPPÉE BELLE 05



LE BILLET D'HUMEUR DE PDM 11

LIÈGE-ROME-LIÈGE 12



LES RÊVASSERIES DU HOGON 14

ULTRA TRAIL DE LA MOTTE CHALANCON 15



GALOPINADES EN TOUT GENRE 17

LA TRANSPY 19

LA MINUTE PHILIOT'SOPHE 24

RUDY ROBERT : UNE CÉLESTE DÉCOUVERTE 25

CÉLESTE GAME 29

L'ÉDITO DE ~~PTILOU~~ Madness



L'été touche à sa fin. Le choix de courses étant particulièrement dense en juillet et en août, il aura fallu faire un choix.

De Liège-Rome-Liège au Tor des Géants, en passant par la Transpyrénéenne ou l'Echappée Belle, chacun y aura trouvé un défi à sa taille et porté fièrement les couleurs célestes sur les chemins escarpés. Certains avec succès, se classant très bien ou honorablement, d'autres avec moins de réussite (arrêt sur blessure ou maladie) ou d'envie… (peut-être en font-ils trop ??)

Ceux qui n'ont pas été tentés de filer en territoire étranger ont aussi pu se faire plaisir sur le trail des Croix, les Crêtes dorées ou le trail du Pays de Herve par exemple, voire en s'alignant sur les 24H de Liège.

Et pour ceux qui ne voulaient pas se balader avec un dossard sur le dos, Flamboyant a eu la riche idée de mettre sur pied le Via Alpinoff, une trotte de 2630 km et 138000 m de D+, entre Trieste et Monaco, divisée en 9 tronçons de +/- 300 km à se partager entre les différentes équipes.

D'autres encore se sont lancés discrètement dans des off, dont nous espérons qu'ils nous donneront un compte-rendu dans les prochains magazines.

Ce ne sont donc pas les souvenirs qui manquent pour tous ces participants. A la lecture de ce mag, ils vont vous les faire partager, et peut-être vous tenter à vous lancer de nouveaux défis pour les mois à venir.

Madness

L'ECHAPPEE BELLE

ULTRA TRAVERSEE DE BELLEDONNE

26-27-28 AOUT 2016

144 KM EN RELAIS OU SOLO - 47KM OU 85KM EN SOLO

En cette fin août, une délégation Céleste avait décidé de se rendre dans la vallée de Belledonne pour participer à la très belle mais néanmoins très dure « ECHAPPEE BELLE ».
Certains Célestes y avaient déjà participé et pour avoir été sur place en tant que suiveur, je peux confirmer cette phrase qui résume cette course : « Plus dur, plus belle ! ».
Bon, en tant que suiveur, je céderai la parole à ceux qui ont pris part à cette épreuve, c'est-à-dire un groupe sur le 85km et tout de même 7.000m D+ et un autre groupe sur les 144km avec 10.900m D+.
Voici les vécus de certains Célestes …

Sur le 85km :

GLAD



Je me suis inscrit à cette course en hésitant sur le choix de la distance 87 ou 144 km, pour finir j'ai choisi la sagesse du 87 km, je pense avoir eu raison ☺
La préparation, c'est quoi ? Non je blague, je ne suis pas le champion du monde de l'entrainement structuré, mais je savais qu'il ne fallait pas se présenter dans ce massif de Belledonne avec des jambes en coton. Les talus de Trooz et Soiron ont servi à quelque chose.
Je suis certes un habitué des longues distances mais la montagne reste la plus forte et a toujours raison !
Le tracé de cette course est magnifique, varié, technique voir TRES technique comme rarement vu sauf sur GR20 et PTL.
Ma course : Aucun timing de prévu (pour une fois) la sagesse peut être où l'âge ? J'ai eu une paire d'heures de coup de mou en début de nuit, la course s'est bien passée car j'ai eu la chance d'avoir deux gamins Célestes avec moi (Renaud Godefroid et Antoine Martin) qui en étaient à leur premier ultra en montagne et finishers s'il vous plait, chapeau bas les gars.
Certes nous n'avons pas été très vite, pris le temps aux ravitos (merci Anneke pour ton aide au ravito de Val Pelouse km50).
L'endroit qui m'a le plus marqué : Mise à part le Col Moretan (km 20) aussi bien en montée qu'en descente et aussi cette « putain » de montée vers le ravito de Super Collet, un gros chemin 4x4 tout droit avec plus de 30°.
Bien vite une nouvelle aventure de ce genre et surtout avec une équipe soudée, conviviale et Céleste comme tout au long de ce week-end.
Je trouve que cette course à tout à fait sa place dans le calendrier, elle est très exigeante mais ***moins que la responsable de la ligne de départ****.*

ANTOINE



Après avoir côtoyé les Célèstes pendant quelques années et après avoir écouté leurs nombreux récits de courses, je me suis aussi dit qu'il était aussi temps pour moi de commencer ce genre d'aventure.
Maintenant, pourquoi l'Echappée Belle ? Pour ma première j'ai tout simplement fait confiance aux vieux brisquards qui ont déjà pas mal de courses dans les jambes, si ils y vont c'est que cela doit valoir la peine, me suis-je dit, je n'ai pas réfléchi plus loin.

Concernant le parcours à proprement parlé, étant un adepte des parcours casse gueule, j'ai été vraiment ravi : passages assez techniques, aériens, bien pentu mais offrant de très beaux paysages. D'un point gestion de course / préparation, j'ai fait confiance aux habitués : talus au programme pendant deux mois avant la course avec les montagnards pour l'occasion, départ prudent le jour J et tempo de course assuré par l'expérimenté Glad. Et au final, pour une première, j'ai vraiment bien fait de les suivre et de ne pas me griller tout seul comme un grand, ce qui m'a permis de bien finir et de passer inaperçu le surlendemain au boulot !
Bref, pour mon baptême en la matière je peux dire que ne suis pas du tout déçu, que du contraire ! De par la beauté / difficulté du parcours, l'ambiance, le support des accompagnants en passant par la soirée du dimanche, tout était au rendez-vous ! A quand une prochaine ??

RENAUD



C'est avec beaucoup de joie que j'accepte de me joindre à l'expédition Célèste en Belledonne. Après avoir approuvé la proposition de mon père (Gada) début de l'été, je fais un bref calcul mental : un an de trail dans les jambes, OSO, les Bières du Diable. J'suis aligné sur ce 85km dans la Drôme fin juillet, ça me laisse un mois de "récup", en comptant la semaine de vacance rando/vélo à Belle île ... Mon corps n'étant pas encore habitué à l'Ultra, j'me dis que ça va p'tet être short. Pas grave, on signe.
On est parti avec la jolie compagnie, je n'ai plus couru depuis trois semaines, histoire de bien miser sur la fraîcheur. Quelques petits signes m'avaient bien fait comprendre que c'était le moment de calmer le jeu. Ce fut une très bonne idée pour appréhender cette coquine ballade qui allait se révéler titanesque. Après avoir pris nos aises pendant deux trois jours dans notre cosy petit gîte, on grimpe vers le départ pour en découdre. Dans la tête j'suis super bien, mes jambes dorment depuis bien trop longtemps. Après un départ assez marginal (les présents vous raconteront ☺), on s'élance à pas prudent. La journée est superbe, c'est la grosse chaleur, ça ne me pose pas de soucis. Je note la difficulté technique du parcours, j'adore ça, des champs de caillasse, parfois mobiles, de l'abrupt, de la neige (<3 footski), des lacs, des vues sublimes tout du long. Notre petit groupe composé de Glad et Antoine évolue le long de toutes ces épreuves dans un bon esprit avec la pêche et le sourire. A la base de vie "Super Collet", au km 37, ça fait déjà 11/12h qu'on se promène ! Je comprends vite qu'en montagne, la distance est un repère complètement relatif. On reste une bonne heure, cool quoi, je félicite mon père qui s'arrête là à cause de troubles digestifs, puis on se fait jeter (barrières horaires, qui ne serons jamais un soucis). C'est bien requinqué qu'on repart sans stress en récupérant Anneke qui était avec Gada jusque-là. Le groupe de 4 file sur les crêtes et alors que la nuit tombe, on tombe sur Erwin qui courait le 144km. On fait connaissance, super sympa, mental d'acier ☺. On avance à 5 jusqu'à l'avant dernier ravito. C'est la nuit. Je bois un café, eten repartant, km 55, je ne comprends pas ce qui m'arrive. Enorme coup d'bien. Envie de passer un moment tout seul, ma première nuit en montagne, je décolle. Je quitte le groupe en leur souhaitant une bonne fin de course. Les 15 km qui suivent se font sous l'impulsion d'une énergie jusqu'alors cachée (ou c'est peut-être le café ?). J'me suis jamais senti aussi bien, je mets la musique, et je rentre dans un trip mystique seul dans la nuit. J'arrive au dernier ravito, toujours un peu sonné par le coup de boost que je viens d'avoir (le pointage annoncera tout de même 1h d'avance sur mes compatriotes). Je reste 15 min et c'est reparti. Les 13 derniers km. Evidemment complètement à la ramasse. Le coup de bien s'envole. Je sais toujours pas dire si j'ai mis le paquet trop tôt, faut-il saisir un coup de bien psychologique pour avancer un maximum ou se brider malgré tout pour en garder sous la pédale au risque que celui-ci disparaisse plus tôt dans le parcours ? Tant de notions qui m'étaient inconnues, je réfléchis,

apprend, sur mon corps, sur moi-même. Dans la dernière descente mon corps me fait des blagues : j'ai tout le temps soif, et dès que je bois, j'urine 5min après. La sensation de soif étant insatiable, je n'ai jamais pissé autant de litres sur une heure. Bon j'ai plus d'eau, heureusement on arrive. La bande est là pour nous accueillir à Aiguebelle. J'arrive avec l'œil qui tourne un peu à 9h du mat, je ne suis pas très lucide, mais heureux :) . Les Célestes sont là pour féliciter, instant magnifique, accolade avec le père qui a le regard humide d'émotion. Un petit quart d'heure après Antoine et Glad débarquent sur la ligne d'arrivée. Ils ont donc très bien avancés sur le dernier tronçon ! J'me dis que c'est peut-être un peu con au vu de l'écart final de m'être éclipsé 9h plus tôt. Mais je crois qu'au fond je savais que je ferais un gros morceau tout seul. Parce que j'adore ça aussi. Je félicite tous ceux qui ont couru qu'importe jusqu'où, je remercie tous ceux qui étaient là pour nous supporter et nous assister (le team Chapi/Ti Lou/ Martine) (distinction pour le fils de Marsu qui était au p'tit soin à Supercollet ☺ !), et également ceux qui nous ont biologiquement permis d'avancer via la déclinaison de pâtes cuisinées au cours de la semaine. Vivement la prochaine aventure.



Place aux 2 finishers du 144km

ERWIN → dites à présent « N.A » (prononciation exacte : ENA)

La Grande Traversée de l'Echappée Belledonne :

Janvier 2016, après une soirée mémorable à une certaine course appelée « Les Lucioles Soironnaises », Campari me lance un défi : « On s'inscrit sur le Tor ? Ça serait super de le faire ensemble pour cette année». Allez, pourquoi pas. Et hop on se met en mode rêveries.

Une préinscription et un tirage au sort plus tard, nous voilà à la case départ : pas d'objectif principal pour cette année 2016.

Quelques semaines plus tard, Campari me sonne et me propose de participer à une belle aventure « L'Echappée Belledonne ».

Tout ce que je savais de cette course c'est que Vollegaz avait été dégouté, que Lapin avait abandonné, que le Dahu avait fait les précédentes éditions et que c'était d'après lui du « gros costaud ça ». Bref, je me suis inscrit.

Point de vue entrainement, j'ai fait des sorties croisées VTT/CAP + des montées/descentes dans « La Démentielle » à Quarreux (il paraitrait qu'il y a un Alpha Céleste qui crèche par-là).

Beaucaillou, Buffalo Joe et Campari ont tout prévu pour le séjour. Une superbe maison d'hôtes avec piscine, lit confortable et pizzeria tout prêt.

Sur le week-end, pas moins d'une quinzaine de Célestes sera au rendez-vous de cette course de Belledonne.

Vendredi 03h00, le réveil sonne. On est tous déjà ± réveillé.



Une douche et un bon petit déjeuner plus tard nous voilà en voiture pour le départ. Beaucaillou, Joe, Campari et moi-même en coureur. Camomille et Véro en assistance.
Seul Campari se fait contrôler pour le matos obligatoire, je passe malgré mon sac assez minimaliste en taille.
On croise Marsu (qui nous avoue être un peu là en mode vacances) mais pas de news des autres. Quelques minutes plus tard, Alone, PDM, Patate, le Dahu et Janick déboulent en trombe. Ces deux derniers me disent de venir devant avec eux. Janick, marraine de l'épreuve dit quelques mots à la caméra, juste à côté du parrain Christophe Le Saux (une tête de moins qu'elle mais avec bcp plus de crolles).
Le départ est lancé. Pierre (le Dahu) me dit de venir avec lui. C'est ça ouiiiiiiii.
Je reste en arrière avec Campari et laisse partir la bête. On sort les bâtons et on cause.
1er ravito (16ème km), pas de sensation. Encouragement de Camomille et Véro. Je me force à prendre un truc et recharger ma poche à eau (ha oui, j'ai quand même bu tout ça).
Je repars avec mon compagnon de route au moment où Beaucaillou et Joe arrivent.
C'est ma première course en montagne réputée « difficile » et je crois que je me mets moi-même dans ce trip de « ça va être dur, tu vas souffrir, tu vas être dégouté ».
J'ai pas de jambe, j'ai pas de jus, j'ai pas le moral et on n'est pas encore au 25ème km.
« Mais bordel, qu'est-ce que tu fous toi ici à penser des trucs pareils. Il y en a qui voudrait tant être à ta place à ce moment-ci. Tu vas avoir dur peut-être mais pour le moment c'est Camping Paradis alors arrête de te
morfondre dans ta bouse d'idées noires et profites ».
OK la pensée positive made in coup de pied au cul dès le début a fait son effet et quand je vois le drapeau céleste et que j'entends les encouragements de Martine c'est que du bonheur d'arriver au refuge de la Pra.
On sort du ravito après avoir été accueillis et chouchoutés par nos amis Célestes. Qu'est-ce que cela booste de les voir nous aider et aider tout autre trailer qui arrive…
La portion suivante est classée rouge et noire sur le road book. On y va donc de notre (petite) allure.
Malgré cela, Campari chute une première fois sans gravité. La deuxième chute sera plus conséquente. Une belle entorse.
On arrive à Jean Collet. Le secouriste l'examine, puis le médecin. Campari me dit à bas mots qu'il ne pense pas qu'il saura continuer comme cela. Le médecin l'interpelle « Vous m'avez mal compris. Ce n'est pas que vous ne savez pas si vous allez repartir, je vous interdis de repartir. Le soleil se couche et il sera impossible de venir vous chercher pendant la nuit. »
OK. Campari accuse le coup.
Je recharge et repars juste au moment où Buffalo Joe arrive. Dans tout ce bazar, j'échange même par inadvertance mes bâtons avec ceux de Joe (encore mille excuses Joe).
Je passe la nuit avec deux français. C'est quand même plus chouette de discuter dans le noir et de veiller les uns sur les autres que de rester tout seul comme un c…
On a le couperet de la barrière horaire à nos trousses. Un des français craque. Il nous dit de le laisser là pour se reposer un peu. Franck, le deuxième me demande si il peut allonger l'allure pour pouvoir avoir le temps de recharger à fond à la base vie. Je préfère le laisser partir pour ne pas me griller.
A la base vie, Campari et l'assistance féminine est là. Campari prend soin de moi. J'apprends que cela ne fait pas longtemps que l'organisation a su le rapatrier. Mauvaise nouvelle. Pas de plat chaud. Le restaurant a décidé à 1h00 de ne plus servir les plats de pâtes aux coureurs alors que la barrière horaire est à 4h00…
J'enfile une soupe avec vermicelle et me rends chez le kiné. Ha, plus de kiné… Et la podologue doit partir. Elle me prend quand même afin de soigner les ampoules.
Je repars après avoir fait le plein d'eau / hydrixir. J'ai une autre paire de chaussettes et chaussures. Prêt pour la 2ème journée.
Je n'en ai pas trop de souvenir de cette journée sous les 35C°, hormis une recharge systématique de ma poche à eau, un bout de parcours avec Martine, le trempage de ma casquette à chaque petit ruisseau, le col du Moretan et sa descente qui n'en finit pas …
L'arrivée à la deuxième base vie est tout simplement géniale. Les Célestes sont tous là. J'ai l'impression d'être une star. De Martine à Chapi, de Ptitlou à Campari, tous sont aux petits soins pour moi.
J'en profite pour faire un somme de 20 minutes sous la tente. Je quitte sous les applaudissements des amis.

Martine part avec moi pour discuter un bout de chemin. Que cela fait du bien.
Oui mais bon, la deuxième nuit arrive et selon mon plan de marche (oui, pas de plan de course mais bien marche avec une moyenne de 2km/h), je dois arriver dans les passages délicats vers minuit. C'est pas génial.
La nuit tombe et après avoir enfilé mes lentilles de contact, j'ai mon petit tempo sans pour autant choper un coureur à la même allure que la mienne. Je me fais dépasser par les coureurs du 85km quand tout à coup, quelqu'un m'appelle. Ouffff, Glad, suivi d'Anneke, de Renaud et xxxx.
De suite, ils me demandent si cela m'intéresse qu'ils restent avec moi pour la nuit. Woaw, pour sûr.
C'est maintenant une troupe de 5 célestes qui se promène dans la nuit noire. On passe de stations de pointage en petits cols puis la montée vers le Col d'Arpingon et sa partie délicate mais qui se fait « à l'aise ».
Je suis avec Anneke. Glad et Antoine un peu derrière,
Renaud nous a mis une mine car il se sentait bien. Anneke est un vrai métronome et toujours avec le sourire. En montée, en descente, sur le plat, toujours la même cadence et le tout avec un moral extraordinaire. Elle remplit même ma poche à eau aux ravitos et va chercher un kawa à Glad. Une vraie mère.
Grande ligne droite vers Valpelouse, dernier ravito avant la fin. Le chemin est une pénitence. Il n'en finit pas. Des longues descentes dans les bois, on prend à gauche, à droite, on remonte, on descend, on a l'impression de tourner en rond. Dans le fond d'un bois apparaît une clairière et des lumières. OK on y est. Je suis cuit.
Anneke me propose de se charger de recharger mon sac. J'accepte humblement et lui dit que je vais me poser 10 min dans la yourte de repos. 20 min plus tard, elle me réveille. Je n'ai pas entendu ma montre.
Je sors de là comme un Robocop rouillé. Je vois Anne qui discute avec un bénévole « … ha oui, comptez 3 heures pour l'arrivée. Outch, à voir votre compagnon de route, comptez plutôt sur 4h00 ».
HO, que nenni ! Je ne me suis pas coltiné 135 bornes et 2 nuits blanches pour faire 4 heures pour 10km dans les bois en descente. Ok il y a une montée de 400m de D+ mais quoi.
Du coup, on met les gaz. La montée se fait à fond de 3ème. Anneke est derrière moi. Ca sent l'écurie. Grosse descente (Nico Le BikerFou aurait bien aimé sur son engin de la mort) dans les bois entre rocailles et racines. Des chemins dignes de nos Ardennes.
On rattrape pas mal de coureurs. Certains gisent le long du chemin, d'autres sont en mode Marche ADEPS. Nous on a plutôt le feu aux fesses. Bref, j'en ai marre, j'ai la dalle et j'ai envie de voir les potes.
Campari vient à notre rencontre. Martine est avec lui. On trottine, heuuu attend on marche là, comme ça on trottinera pour passer la ligne d'arrivée.
On voit Chapi, Ptitlou, Jeanro, Gada et tous les autres. On est accueilli comme des médaillés olympiques. C'est génial. Anneke sonne la cloche finisher, je fais de même. Je suis aux anges.
Sans Anneke et la présence des autres du 85km, je n'y serais pas parvenu. Sans mon épouse, derrière son écran qui a fait vibrer la Toile, je n'y serais pas parvenu. J'ai reçu autant d'SMS que de kilomètres parcourus, j'ai reçu des coups de fil en montagne de Steph et de Fakir qui m'ont reboosté le moral et les jambes, j'ai été aidé moralement par tant de monde que s'en est presque indécent.
Merci à tous d'avoir été là, proche ou de loin.
On remet ça l'année prochaine, mais pas sur la même course (Andorre ???)

PIERRE (Le Dahut)
L'Echappée Belle 2016

Il s'agissait de ma 4e participation sur le grand format. L'an dernier, pour cause de blessure et donc manque total d'entraînement, j'avais dû renoncer à mi-course.
Cette année s'annonçait bien. Une préparation honnête pendant juillet-août, une reconnaissance du col Moretan quinze jour avant avec l'organisateur. Un groupe super sympa.
Janick était marraine de la course, avec Christophe Le Saux. Nous avons d'ailleurs eu le plaisir de l'héberger, de même qu'Antoine Guillon et son épouse, la veille de la course. De très chouettes personnes !
Ainsi donc, arrivée à Vizille à 5h45, pour un départ dans la foulée à 6H00. Quelques autres belges sur la ligne, Janick, Renaud, Bernard, Marsu, Alone, Erwin, Campari. Bien relevé comme niveau…
Départ calme pour moi, déjà chaud. Je taille une bavette avec Florent (l'organisateur) qui voulait voir sa course de l'intérieur. Je laisse filer, un peu trop vite. Premier ravito tranquille. Janick 9 minutes devant. Normal. Sagesse pour elle aussi. Je suis avec la 2e

femme, guère impressionnante. 2e ravito, je vois Martine et Ptit Lou. Il me dit que Janick s'est blessée à la cheville. Merde. Je la rattrape une demi-heure plus tard. Nous faisons l'aller-retour à la Croix de Belledonne et la traversée du col de Freydane. Tout hors-piste, sa cheville n'apprécie guère. Marsu a sa dose également. Ils s'arrêteront ensemble au 3e ravito, le refuge Jean Collet.

Je poursuis en ralentissant encore puisque c'est le deuxième gros morceau : enchainement de plusieurs cols très techniques : Mine de Fer, la Brèche, l'Aigleton (une nouveauté assez sympa…), col de vache, … Je m'y pose à chaque fois 4 ou 5 minutes. Puis longue et interminable descente vers la base vie du Pleynet, 62e km. 2h de frontale, j'arrive à 22h20. Ravito express, puisque 20 minutes plus tard, je démarre pour la longue nuit. Hold up au niveau du classement, puisqu'une majorité des arrivants du moment parlent de long break, voire de dormir une heure ou deux. Je téléphone à ma sœur Claire, qui faisait son premier ultra le lendemain à 10 h du matin sur le 47 km. Je lui file rencart sur la ligne de départ !

Nuit à peine fraiche, pendant laquelle les difficultés s'enchaînent sans problème majeur. Presque toujours seul. Ça ne me dérange pas.

9h47, j'arrive à Super Collet, 2e base vie, mais surtout, départ du 47 !

13 minutes de break. Je refais les niveaux, je mange, disons, rien. Je change de chaussettes, le départ est donné.

J'aurai l'énorme plaisir de « courir » avec Claire pendant environ 5 heures. On n'avait jamais encore fait ça, encore moins avec un dossard !!

Puis, successions de fosses et bosses pour arriver au dernier ravito. La nuit va tomber, la pluie aussi. Je visse ma frontale sur la tête, je fais le plein de coca et je repars de suite. Une dernière montée de 500m, puis le terrain devient « belge automnal ». La température redevient clémente et le terrain boueux. J'adore. Et je veux en finir.

Je me force à courir les faux plats montants et je lâche tout en descente. Je dépasse tous ceux que je vois devant. Personne n'accroche. Sentiment de voler. On entend le speaker de loin. Et la ligne se rapproche. Et je fais sonner la cloche. Et je bois une bière fraiche !!!

Pendant la course, je me disais que c'était trop dur, que c'était la dernière fois, qu'il fallait être fou…

Oui, mais ça, c'était avant…







LE BILLET D'HUMEUR



... DE PDM

Chapi

Je ne vais certainement pas révolutionner la rubrique et encore moins ce que certaines personnes en pensent mais sachez qu'en dehors du mag, il m'arrive de lire d'autres mags ☺
Et un article (entre autre) m'a interpellé …

Il se trouve dans le magazine « Sport et Vie » de Juillet-Août 2016, numéro 157 pour être précis :

RUNNING, Le business des courses à thèmes

Courir ne suffit plus. Désormais, il faut aussi faire le buzz et donc proposer des épreuves qui consistent à galoper dans la boue (Mud Day), dans une ambiance de boîte de nuit (Run & Mix) ou encore couvert de poudre de couleur (Color Run). L'homme moderne ne sait plus quoi inventer pour tromper son ennui. Et se donner bonne conscience ! La plupart de ces épreuves mettent en avant une action caritative. Un paravant, devrait-on dire. Derrière l'argument de la solidarité se cache en effet un business très lucratif, entre les mains des majors de l'organisation sportive, comme ASO et IMG. Car l'inscription à ces courses n'est pas donnée !
Comptez 28€ pour l'ambiance clubbing, 35€ pour la couleur, 78€ pour l'esprit militaire et même 118€ pour s'élancer dans l'inconnu de la Spartan Race, dont le participant ignore la distance et la nature des obstacles ! « c'est plus rentable que le marathon avec moins d'emmerdes », reconnaissait récemment un proche d'ASO dans le magazine Challenges.
La cause caritative permet également de faire appel à des bénévoles en toute légalité au regard du droit social. Mais quand on se plonge un peu dans les chiffres, on s'aperçoit vite de l'arnaque : 700.000€ de droits d'inscription pour la seule édition parisienne de la Color Run et seulement 10.000€ reversés à l'association « Les Petits Princes » qui réalise les rêves d'enfants malades.
On se demande quels rêves sont exaucés. Cela dit, rien n'oblige à s'aligner au départ des ces infantilités. A la place, on peut aussi faire don de l'intégralité de son droit d'inscription aux mêmes causes. Et aller courir dans la forêt !

Voilà ! je précise qu'il s'agit d'un mag français.
Certes, cet article ne change pas notre vision des choses et confirme bien ce qu'on savait déjà mais de là à citer des noms … il fallait oser !

Que dire pour la Belgique ? que le mag est « politiquement » correct ☺ … n'en déplaise à certains ☺

LRL fêtait sa deuxième édition ces 2 et 3 juillet.
Le principe est assez simple mais quand même costaud, il s'agit de rallier Liège et Rome (Durbuy) en 2 étapes en aller-retour de +/- 50 km chacune.
Petite particularité … Seul l'aller est chronométré mais il faut impérativement faire le retour pour être classé.
L'épreuve est également ouverte aux cyclotouristes. Ils doivent se farcir 148km le samedi et 94km le dimanche en passant par le Hurlevent, les Forges, le Mur de Huy, le col des Rideux, la Redoute, … et VTTistes (90km et 60km).

Au total, ils seront 42 trailers, 8 vttistes et 8 cyclos à prendre le départ le samedi matin au départ de la Gare Calatrava de Liège.
Direction le bivouac installé sur le site de la piscine à Rome (Durbuy) pour y passer une agréable soirée … bien festive.

Bref, l'équipe emmenée par Fonfon, Madness, Mike, Le Crollé et Lillo (le tout accompagné par leurs épouses ☺) ont une nouvelle fois réussi à charmer tous les participants … ils furent BIEN ☺



Dans ces conditions, la parole est donnée à notre Hogon adoré pour son récit sur cette belle aventure …

Liège-Rome-Liège,
Ce tendre mic-mac



Puisque la deuxième édition Liège-Rome-Liège s'est déroulée dans la joie et la bonne humeur, je dirais donc que tout va pour le mieux dans le meilleur des mondes du sport. Loin des stades, des chronomètres et des recettes du Docteur Mabuse, voici la vraie victoire. Celle de l'amitié dans un formidable mic-mac de sentiments et de disciplines puisque la course à pied y côtoie le VTT, le vélo de route…et le boogie-woogie.
On n'est pas 10.000 comme dans les marathons urbains, on n'est pas 3000 comme dans les courses de montagne les plus célèbres, on n'est pas 1000 comme au jogging des pompiers et même pas 300 comme au jogging de Julémont. On est juste une bonne cinquantaine, toutes catégories confondues. Mais on se connait et on reconnait. Et on se parle. Et on offre des tournées. L'organisation étant la première à délier les cordons de la bourse pour abreuver ses moutons. Ils sont bien gardés. Par des bergers au grand cœur, Fonfon, Madness, Mike et compagnie. Des bergers basques chacun arborant un béret aux bords aussi larges que leur générosité.

En résumé, on se plait bien. On a bon…Des premiers, Bernard et Alain, aux derniers, Eric, Michel…et votre serviteur. Faut dire que les holàs de l'arrivée sont les mêmes pour tous et que les moins costauds dans les bois peuvent encore viser le podium de la descente de Caulier ou tenter de séduire la gent féminine par quelques déhanchements bien placés sur la piste de danse en herbe folle. Dans cet exercice de haut vol, Grand Parrain ne ménage pas ses efforts. Au point de nous rendre un peu jaloux.
Tandis que le soir tombe, l'événement prend des allures de stage multidisciplinaire. Ce qui veut dire qu'on cause un peu de tout… en oubliant qu'il faudra refaire en sens inverse les 50 kilomètres de l'étape du jour. Ben oui, j'ai oublié de vous préciser que Liège-Rome-Liège (… pour qui ne le saurait pas encore), c'est 50 kilomètres de Liège à Rome (près de Durbuy, pas l'autre) le samedi…et à peu près la même chose le dimanche avec le retour au Sart-Tilman. Tout cela pendant que les VVTistes se tapent deux fois 70 et les cyclistes sur route deux fois 120.

Or donc, et j'en reviens à ce beau mic-mac, tout cela est l'occasion de flâner, de picoler, de papoter, de philosopher, de rêvasser jusqu'à se glisser repus de tendresse sous la toile humide des tentes. Jusqu'à laisser une trace indélébile. Jusqu'à l'envie d'écrire sans réfléchir puis de jeter sa plume dans le vent :

Quelle belle balade

Où la seule amertume

Est du houblon l'écume

Quelle belle balade

Où les chemins de traverse

Sont autant de caresses

Quelle belle balade

Où chaque carrefour

Vaut le plus grand détour

Quelle belle balade

Où l'ombre de l'autre

Te sert de bon apôtre

Quelle belle balade

Loin des salons dorés

Si joyeux dans les blés

Quelle belle balade

Entre pluie, vent et soleil

Des instants de merveille

Quelle belle balade

Le cœur dans l'essentiel

Rien autour n'est pareil

Quelle belle balade

Même pas mal aux pieds

Tant forte est l'amitié

Quelle belle balade

Epuisé de tendresses

Réparé par les caresses

Quelle belle balade

Ni temps gagné ni temps perdu

Juste à vos lèvres suspendues

Quelle belle balade

Jusqu'au pas de danse

Plongée vers l'innocence

Quelle belle balade

Rien ne dérange, tout se mélange

Un peu de rhum, un peu d'orange

Quelle balade

Voici les jeunes, voici les vieux

Mais pas un seul regard envieux

Quelle balade

Ville et villages enlacés

Ciel et terre remariés

Quelle belle balade

Sans nom de Dieu, sans nom de fou

Des femmes et des hommes debout

LE HOGON

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 !

Les temps ont bien changé mon bon…

Le statut de vieux jogger ne change rien à la donne. On a beau se vouloir plus jeune, on est plutôt vieux con que jeune con. On s'en fout, à vrai dire, même si on a bon d'être grognon plutôt que pigeon. Et cette petite rubrique, si je ne vous abuse, est le creuset de la rébellion plutôt que l'autoroute de la satisfaction.

Faut pourtant croire qu'on plante tous sur le même échelon puisque nos gazettes ne changent jamais de ton et pianotent toujours sur le même ton. Pas de remise en question, encore moins de dérision, toujours la même chanson. Si tu n'as pas la passion de la catastrophe et des histoires de pognon, tu peux ranger tes émotions au fond de ton caleçon. Même si ce bout de tissu qui dissimule nos intentions n'a plus les faveurs de la Une depuis que le voile, la burka et autres burkini occupent le devant du balcon.

Faut croire que c'est un bout de tissu qui fait notre réputation. Et que ce qui se trouve en dessous ne soutient pas la comparaison. Moi, à vrai dire, c'est à poil que j'aime regarder le monde. Quand y fait chaud, c'est agréable. Quand y fait froid, ça encourage.

Le burkini, ben oui, ça cache on ne sait quoi. Pas très grave si c'est Hillary. Moche si c'est Pamela. Burkini, scaphandre ou cloche à fromage, chacun(e) fait ce qu'il veut. Tant qu'il reste des nanas qui n'ont pas peur de nous montrer qu'elles sont bien là…. Elles, c'est certain, elles ne nous lasseront pas. Les autres, elles iront à la brocante des plaisirs délaissés.

Pourquoi se cacher ? On n'est pas beaux ? On n'est pas sympas ? Même dans nos trails, je me demande pourquoi. Voilà plus d'une fois où je ne reconnais pas des filles et des mecs qui me saluent bien bas. Faut dire que leur équipement pourrait de plus en plus souvent attirer les foudres des amateurs d'identité nationale. T'es qui toi ? L'autre jour, j'ai pas reconnu mon ami Benoit (…nom d'emprunt). Des chaussettes jusqu'aux genoux, l'équipement moulant jusqu'aux mains et aux…mêmes genoux, un buff pour masquer les cheveux, des lunettes solaires quel que soit la virulence de l'astre, une pipette sur le côté, semblable à toutes les autres pipettes, une montre plus impressionnante que celle d'un plongeur professionnel,…T'es qui toi ? Un gars, une fille ?

Bon Dieu, si au moins les GPS pouvaient repérer celles qui ont un point de beauté sur la fesse ? Quelles soient traileuses ou burkinettes….

ULTRA TRAIL DE LA MOTTE-CHALANCON

Comme le disait Pti Lou dans le mag précédent, la Célestie se régénère. Ainsi, un troupeau de jeunes avide de sensations célestes ont fait leur apparition dont Renaud (le fils de Gada). Aussi tôt arrivé, aussi tôt parti sur les chemins. Voici son récit sur une toute nouvelle organisation dans la Drôme, à La Motte-Chalancon exactement, situé entre Gap et Montélimar.

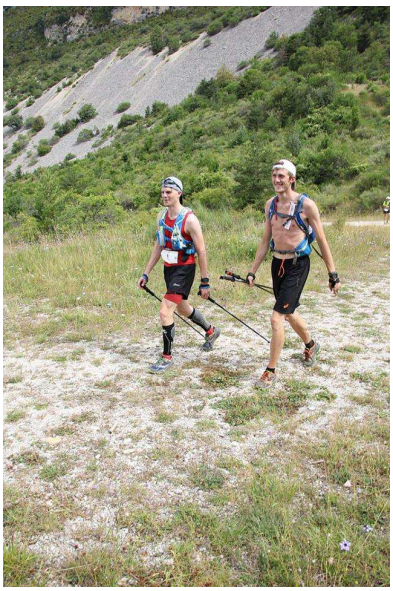
Bien décidés à profiter de l'été pour continuer notre exploration du monde des longues distances, pote Pierre (ami d'enfance plongeant avec ardeur dans le trail) et moi, cherchons à nous dégoter notre premier dossard hors-Belgique. En épluchant les trails qui ont l'air sympa, on s'emmanche dans une combine qui nous parle. A La Motte Chalancon en Drôme, à deux pas du domicile/chambre d'hôte de la mère du poto naît justement cette année un petit ultra, on fonce.



L'Ultra Tour de la Motte Chalancon, 86km et 4500 m de D+ se présente comme un parcours englobant la localité par les crêtes surplombants le paysage Drômois et passant par divers lieux remarquables. Après une semaine à flâner dans la contrée, on se dirige enfin vers La Motte, lieu du départ, pour ce qui sera un challenge de taille pour nous deux. En effet, baptême de la montagne, du d+ et de la durée.

On arrive un peu avant le start qui sera lancé à 4:00. On comprend vite la philosophie. Première édition, organisation hyper conviviale et sans prise de tête, matos obligatoire : une couverture de survie, une nonantaine de partants, dont la plupart des locaux. Parfait. Après un p'tit café-briefing le troupeau s'élance au son d'une mélodie épique lancée soudainement dans toutes les enceintes. Ca crie, ça applaudit, on zigzague avec ferveur dans le village au lumières des fumigènes rouges style supporters du standards balisant le premier kilomètre.

L'exaltation du départ décante vite pour laisser place à l'effort. A peine sorti du bled, on attaque le premier col. 14km, 1200m de d+. On se rend compte avec Pierre qu'il faut nous dégoter des lampadaires parce qu'on n'a pas nos frontales. Le jour se lève quand on arrive sur les sommets. La brume est épaisse et donne un coté mystique à l'ascension. Quand on arrive sur les crêtes, une scène qui restera longtemps imprimée s'offre à moi : Un gros nuage de brume soufflé par les vents balayant les crêtes, traverse la crête comme un tsunami pour aller retomber plus bas dans la vallée. En contrebas un trailer danse au moment ou ça se passe. Cette image du trailer qui danse dans le nuage est magique.



On continue vers le sommet au km 14 ou il y a le premier ravito qui nous permet de nous

rendre compte qu'en plus du balisage sans faille (aucune erreur ou hésitation sur le parcours), les ravitos sont de vrais petits festins. On passe la station météo en regardant l'aube se dessiner sur la mer de nuage recouvrant les vallées. La descente s'amorce, et à un moment donné : on plonge. Juste avant on s'arrête quelques secondes pour admirer la crête qu'on va se farcir en descente. Technique, majestueuse, paysage 360°.



Evidemment, jeunesse fougueuse, on s'emballe, on se l'est dit plus tard « la première descente, beaucoup trop vite », les sensations le valait bien.
On reprend notre esprit sur un tronçon un peu plus tranquille dans la vallée, conduisant au ravito 2, au 35e, dans le magnifique petit village pittoresque de La Charce. On est bien tout les deux, Pierre change ses godasses trop nouvelles grâce à sa mère et son compagnon, qui seront nos supporters de qualité pendant toute l'aventure. On fait le plein car on attaque la difficulté principale qui nous mènera au point culminant (1500m, c'est de la moyenne montagne). Le col de la Fromagère, dit La Frometonière. On va te la chevaucher ta fromagère. 1100 d+ sur 15km. Elle a son p'tit caractère …

En haut c'est la grande classe, à gauche des pleines dorées par l'herbe sèche descendant à perte de vue, à droite c'est le vide, d'immenses barres rocheuses. Comme si un géant avait coupé ces énormes collines de la tranche de sa main, donnant ainsi ces demis-collines ressemblant à des déferlantes de roche. On aperçoit une masse de nuages grisâtre et menaçante. Me semblait bien qu'il faisait moite, ça va peter. On remarque quelques trailers tout au bout sur la crête. On réalise ce qu'on va parcourir avec joie. Ce segment nous fait oublier les crispations qui commencent à se faire sentir dans les gambettes. Km 55. On redescend de ce p'tit paradis par une série de singletracks à flanc de montagne puis dans les sous-bois. Tout d'un coup, on est sorti de notre introspection par un grand fracas. La foudre. Le temps de sortir mon p'tit coupe vent, une grêle violente s'abat. Une petite pensée pour ceux toujours sur les crêtes et on court jusque Rémuzat, ravito/village km 66.
On se retape bien comme il faut pour attaquer la difficulté finale. Un col truffé de via ferratas et échelles qui nous mènera au rocher du Caire. On arrive de nouveau sur une longue crête, et je suis sorti de mes pensées par la vision d'un vautour planant à coté de moi en contrebas. C'est majestueux. On nous avait parlé de la possibilité d'en voir. Je me surprends à m'imaginer sauter dessus, et descendre dans la vallée sur son dos.
On retombe en bas pour les 15 dernières bornes faciles. Faciles sauf qu'on a du mal à courir, on est dans le dur. Rien de notable si ce n'est que nos coups de biens consécutifs vont nous amener à bon pas jusqu'à la Motte. Tout le village est en ébullition. Les gens sur les terrasses, les habitants, les signaleurs nous acclament. Grosse ovation à l'arrivée également où les spectateurs et traileurs sont installés en plein air avec vue sur la ligne. La belle accolade à Pierre avec qui ça a bien matché. 16h de ballade, le corps vidé, la tête remplie. Une belle journée quoi …

Bon c'est bien beau tout ça mais y a un sac pour la ballade de demain en Belledonne qui doit se préparer ☺.



GALOPINADES EN TOUT GENRE

C'est la fin de l'été … Le temps des rêves … Non mais je rêve !?

Et oui, l'été touche à sa fin. Fini les belles aventures de vacances ; loin derrière nous déjà le plaisir du mois de juillet à la montagne en famille ; lointains souvenirs que les courses du mois d'août ; et même septembre est déjà bien entamé. Que nous reste-t'il alors, sinon une belle occasion de revenir – et dans 'revenir' il y a 'reve' – sur les grands moments sportifs post-solstice. Non n'ayez crainte fidèles lecteurs, je ne vais pas vous rabâcher les oreilles avec une liste de fait dont nous avons déjà discuté et rediscuté. Ce que je veux partager avec vous, ce sont ces moments de sport que l'on vous a caché … Caché !? Et oui … Le monde est ainsi fait.

Juillet, Tour de France. *18e étape avec une arrivée au sommet sur le barrage de la Grande Dixence, haut lieu du trail mais aujourd'hui tout dévoué aux deux roues. L'échappée matinale vient d'être reprise au pied de l'ascension finale. En tête de peloton, C. Froome et N. Quintana sont bien partis pour se disputer cette prestigieuse victoire d'étape. Il reste moins de 3km lorsque l'Anglais passe à l'offensive. Le Colombien ne s'y trompe pas et plonge dans la roue de son adversaire. Au classement général, et c'est assez unique pour être mentionné, les deux concurrents sont classés sur le même temps. + (ou '-' ça marche aussi) 00:00:00' d'écart. Incroyable mais vrai, en plus de 100t-éditions (trop de gens ratent cette liaiZon) de la grande boucle (oui il restait la fin de phrase à lire [Bon, arrêtons-là avec les parenthèses, voulez-vous]). C'est donc aujourd'hui la dernière occasion de faire la différence avant l'arrivée protocolaire sur les champs Elysées. Revenons à la course. Flamme rouge, dernier kilomètre. Les deux échappés ont creusé un terrible écart avec le peloton. La victoire ne peut leur échapper. Mais qui parviendra à s'imposer ? S'ils levaient maintenant la tête, ils verraient le barrage et la ligne d'arrivée. 500m. Attaque de Quintana. Incroyable. Il fait l'effort sur le grand pignon et parvient à déposer Froome. Les bookmakers s'affolent et les plus visionnaires des parieurs s'apprêtent à empocher le gros lot. 10m d'écart, c'est énorme. Froome semble ne plus savoir revenir sur son poursuivant. Dans la voiture de course, l'organisateur se réjouit déjà. Les audiences vont être terribles. 100m de la ligne. Plus rien ne peut arriver à Quintana. Oh. Mais !? Que fait-il ? Incroyable, il se relève beaucoup trop tôt. 50m avant la ligne il coupe complètement son effort. Aie. Froome revient sur lui en quelques secondes, lui qui n'a pas arrêté son effort. Une fois de plus la victoire pour le britannique. Fou Fou Fou … Olalalalalala encore un rebondissement. A son tour Froome se redresse, au niveau de Quintana. Les vélos des 2 hommes se frôlent dangereusement, ils jouent là un terrible jeu d'intox. Mais que vois-je. INCROYABLE !!! Les deux ennemis de toujours viennent de se prendre la main, juste avant de passer la ligne de concert. Côte à Côte, unis dans l'effort après plus de 3000km de course autour de la France. Aucun des deux n'aura voulu devancer son adversaire. Nous aurons donc 2 maillots jaunes sur la ligne d'arrivée à Paris. Monsieur Prudhomme s'arrache les cheveux. Le combat annoncé se termine en histoire d'amitié. Beaucoup trop de fair-play à ses yeux, pas assez de combat.*

Du jamais vu dans l'histoire du Cyclisme … Un classique dans le monde du trail ? ***Ôh le rêve !*** *Mais pour combien de temps encore … ?*

Août, Chamonix-Mont-Blanc. *Rendez-vous mondial annuel de la course nature. Même si on n'est pas pour, on ne peut nier le phénomène. Depuis le début de la semaine, les courses se sont enchainées avec PTL, OCC, CCC, TDS, ABS, CSC, AFSCA, FGTB, GRG, LBDD, LPDS, … Et depuis vendredi soir, c'est l'UTMB qui est en cours. N'ayez crainte, je ne vais pas vous refaire le fil de la course. Pour ça il y a UTMB-LiveTV-Show. J'aimerais vous parler surtout du premier. Enfin de l'ex-premier. Allez plutôt voir la vidéo de son arrivée sur Youtube, et puis on en reparle. Rien noté d'anormal ? Eh bien oui, comme vous le dite. Monsieur Ludovic P. (nom d'emprunt. Ah non c'est bien lui le gagnant en fait) se fait porter ses bâtons par sa femme. Rien de mal à ça me direz-vous, il avait course gagnée à ce moment-là. Sauf que le règlement c'est le règlement. Et seules les personnes présentent à la remise des prix pourront témoigner … Pas de trace du vainqueur de la veille au moment de remettre les médailles. Incroyable mais vrai ! Coup de tonnerre dans le monde du trail. C'est le second arrivé qui monte alors sur la 1ere marche du podium. Car pour infraction au règlement sur les points « Assistance hors zone autorisée » et « Accompagnement sur le parcours », monsieur se prendra 1h15 de pénalité. Le repoussant à la 8e place ! Justice ou Injustice ? Je vous laisse maitre de décider. Ce qui est certain, c'est que des débats passionnels sont toujours en cours dans les bars de Cham' …* ***Non mais je rêve ou quoi !?***

Tiens, je rêve ou je n'ai reçu aucun appel attristé de mes fidèles lecteurs lors de la parution du précédent Mag. Bouhouhou Galopin, tes Galopinades nous manquent terriblement … Buohouhouhou. Bizarre … Mais je comprends votre gêne et respecte votre soucis de ne pas vouloir me déranger et étaler votre peine sur la place publique. Merci chers fans pour votre pudeur. ***Même pas en rêve !***

PS : vous l'aurez compris, tout ceci n'est qu'un rêve. Et je ne pense pas que Messieurs Froome, Quintana ou Pommeret lisent le Mag Céleste. Sorry Chapi pour le choc, mais soyons réalistes. ***Ou bien rêvons encore un peu ?***

866km – 65.000m D+
Des chiffres à donner le tournis !
*RSO (Raid Sahara Organisation), habitué à organiser des raids en Afrique (avec entre autre la **Transaharianas en Algérie et la TransOmania à Oman) et en France (100km du Mont des Flandres et les 150 km du Grand Trail du Nord)** s'est lancé le pari fou d'organiser une course non stop de 866km en traversant les Pyrénées via le GR 10 en partant de Perthus pour rejoindre Hendaye.*
Ils furent 245 à prendre le départ (pour 78 finisher) le 19 juillet.
Il aura fallut aux premiers (ils sont 3 à être arrivés ensemble) 302h 14m 33sec pour enfin terminer cette belle ballade.
Parmi ces 3 hommes (la première dame est allemande ; Julia Boettger terminera 4ème au scratch en 304h 33 min 22sec), il y a une « vieille » connaissance céleste, (Val)éry Caussarieu (vainqueur de la Piste des Sangliers en 2010).
Mais il y avait aussi quelques Célestes dont Wisti (Christophe Wilset) finisher en 365h 17min 37sec et Salamandre (Rudy Robert) finisher en 391h 46min 07sec.
Et que dire du baroudeur Pierre Gagnière, bien connu de ceux qui ont participé aux voyages en Afrique et qui termine cette Transpy en 394h 27 min 41sec.
Le mag a eu l'occasion de tailler une bavette avec eux après leur fabuleux exploit.

Valéry Caussarieu
Depuis mon adolescence, je rêvais de faire la traversée des Pyrénées, grâce à RSO, l'occasion était trop belle de pouvoir réaliser ce rêve en 2 semaines plutôt que d'attendre la retraite.
Pour préparer un tel défi, on peut dire que ma prépa ne fut pas terrible, je souffrais depuis début mars du genou droit. Du coup, je n'ai pas couru en mars et très peu en avril.
Heureusement ma reconnaissance de la fin du parcours (Borce-Biriatou) en quatre jours début mai m'a rassuré, même si j'avais mal tous les jours, le genou a tenu et repartait chaque matin.
Puis vient le jour J, je me sentais zen, je savais que j'allais prendre du bon temps dans les montagnes, celles là même qui ont bercé mes étés d'enfance.
Niveau parcours, je n'ai pas eu de surprise particulière, je connaissais environ 3/4 du parcours. Les différents cols ont été franchis au rythme de bons randonneurs.
Par contre la descente vers la Hourquette d'Arrhes vers Gabas m'a semblé interminable.
J'ai juste trouvé long le final pas assez montagne et un peu trop roulant.



J'ai consommé deux paires de chaussures, j'avais prévu de changer à mi course à Luchon avec une paire 1 taille au dessus. Ce que j'ai fait. Mais, j'ai rapidement du enlever les semelles de mes deux

paires en raison des œdèmes que j'ai contracté aux deux pieds.
Niveau organisation et plus particulièrement des CP j'ai trouvé l'alimentation inadaptée et pas en adéquation avec ce qui avait été décrit.
Pas de pâtes, ni de riz, ni de soupes quand il était prévu "Fooding"... Du Chorizzo et du saucisson premier prix...
Une Base Vie 2 qui n'avait rien d'une BV, des douches à 1km de la BV2 ? ... Bref pas mal de choses à améliorer pour la prochaine édition
Sinon pour le reste rien à dire les bénévoles étaient tous aux petits soins pour nous.
Le balisage dur à suivre sur certaines portions sans GPS.
A part cela, au niveau alimentation, dès que possible, je prenais des sucres lents (pâtes, taboulé, riz). Sinon : mars, nuts, snickers, bounty, lait concentré sucré, chocolat noir, saucisson, cacahuètes ...
Quand à ma gestion du sommeil, je dormais 4,5 heures par nuit, sauf une nuit 4H et la dernière 3H.
Puis vient le moment tant attendu, l'arrivée.
J'ai ressenti un sentiment de plénitude, d'avoir réalisé un rêve de gosse et d'avoir partagé l'aventure jusqu'au bout avec mon camarade Laurent Gueraud.
Un peu de fierté aussi de finir en tête à trois avec Johan Steene.
Et si je devais résumer cette aventure, je citerais un dicton que j'aime bien et qui prend tout son sens ici « aide toi et le ciel t'aidera ».
Voilà ! Quant à mes projets futurs ? M'occuper de mon genou.

Rudy Robert

Pourquoi m'être inscrit à la Transpy ? En 2009, j'ai fait le Grand Raid des Pyrénées et j'avais apprécié. J'avais toujours dit que j'y retournerais un jour. On m'a parlé de la course il y a 2 ans, je suis allé voir sur internet et je me suis inscrit sans trop réfléchir ! La 2ème raison est que cela va faire 10 ans que je fais des trails et courses en montagne, cette épreuve me paraissait être un aboutissement, une fin de cycle !
Niveau préparation, j'ai fait comme chaque année, ni plus ni moins. J'ai été constant toute l'année (5 à 6 séances semaine) et j'ai participé à 8 trails. Plus court au début d'année et plus long par la suite.
Le jour J arrivait et mes sensations n'étaient pas terribles ! J'étais en vacance à Argeles en famille et avec des amis au bord de la piscine ! Je me disais que j'étais un con. Me faire crever à plus de 30 degrés, au lieu de prendre l'apéro avec les amis ! Pas évident pour moi de quitter tout le monde sachant que je ne les reverrais plus ! J'avais décidé de faire la course sans assistance. Véro a eu son compte ces dernières années de me suivre et attendre des heures interminables que j'arrive !
Le parcours était magnifique (lacs, cascades, vues exceptionnelles, etc), pas roulant ☺ Parcours très difficile, cailloux, cailloux et encore cailloux ....



Et que dire, si je ne me trompe pas en le nommant, du col de l'Anie avant La Pierre ST Martin la BV3. Je l'ai fait de nuit avec mon compagnon de route de la dernière semaine ; Joao Colaco. On est parti du CP 18 Lhers un peu avant 22h et on est arrivé à 7h20 le matin à La Pierre st Martin. On n'a fait que 20km ! Très difficile, dans la pluie, le vent et brouillard. De plus un col avec des passages très dangereux (mains courantes au sommet, passages sur chemins étroits au bord du vide, etc … Fatigués après 12 jours de course. J'ai attendu beaucoup Joao qui était en grosses difficulté ! Il me l'a bien rendu les 3 dernières journées en restant avec moi jusqu' à l'arrivée malgré mon handicap !
Cette aventure m'a coûté 2 paires de chaussures ! Après 11 jours, chaussure droite éventrée ! Les doigts de pieds sortaient de la chaussure. C'est arrivé dans un pierrier et pas de chaussures de rechange. Mon copain Italien, Paolo, bricoleur, m'a rafistolé la chaussure avec un bout de corde récupéré chez un berger qui nous avait hébergés pour la nuit après nous avoir engueulés et pas un petit peu car on l'avait réveillé ! J'ai passé la nuit dans le grenier bien au chaud avec 3 autres coureurs ! (Christian Mauduit que vous connaissez, Joao, Paolo). Pour la

petite histoire, le lendemain un assistant d'un coureur m'a donné une paire de chaussures de randonnée que j'ai été content d'avoir car elle me permettait de continuer l'aventure ! J'ai dû les utiliser jusqu'à la BV 3 où j'avais d'autres chaussures de rechange dans mon sac. J'ai fait 50 km avec les chaussures et je pense que mes problèmes de pieds et de mon quadriceps sont en partie dus à ce changement de chaussures. En même temps sans elles, il m'était quasi impossible de continuer ! D'où l'importance d'avoir une assistance ou non !

Niveau organisation, il y a beaucoup à dire mais j'ai préféré ne voir que le positif et je pense que c'était mieux ainsi ! Les bénévoles ont été formidables ! A partir de la deuxième semaine j'ai toujours été dans les 50 premiers donc aucun problème aux ravitos ! C'est une première édition et forcément il y a beaucoup de points à revoir ! Par exemple, manque d'infos aux cp sur le tronçon à suivre etc... Je reviens sur le col d'Anie, j'avais demandé des infos car de nuit, c'est toujours bien de savoir où on met les pieds mais les bénévoles ne savaient pas m'en dire plus !

Avec tout ça, j'ai connu quelques coups de moins bien … surtout les 3 derniers jours ! Quadriceps enflammés et voûtes plantaires fragilisées ! Difficile d'avancer dans ces conditions. 180km en souffrant, je ne rigolais pas de trop ! Heureusement Joao est resté avec moi. Malgré tout, on trouve la force et l'énergie nécessaire pour assurer le boulot, c'est à dire faire les 50km de la journée !

Coups durs aussi, la nuit quand la fatigue vous tombe dessus mais que vous êtes obligés de continuer pour arriver dans la vallée. Et puis au début je n'arrêtais pas de repenser que j'étais en vacances en famille, en bord de la piscine et que j'ai du quitter ça pour me coltiner la montagne. Après, j'ai réussi à me remotiver et rentrer dans cette course ! Je m'étais entraîné toute l'année pour cette épreuve !

Niveau nourriture, la première semaine j'ai très peu mangé ! Je n'en n'avais pas le besoin ni l'envie. Par contre, la deuxième semaine, votre appétit est insatiable ! Tout ce qui vous passe sous le nez est avalé. Aux ravitos, pâtes, riz, cassoulets, lentilles, omelettes, soupes, etc... Dans les refuges, omelettes aux fromages et saucisson. Dans mon sac, barres protéinées, mélange fruits sec. Comme anecdote, dans un gîte malgré l'heure tardive (23h30), le tenancier nous a servi, à Paolo et moi, un gaspacho, chevreau à la bière, pâtes, différents légumes cuits, dessert, fromage et comme boisson : vin rouge de la région ! Avec du jazz comme musique de fond. Nous avons dormi dans le salon sur 2 matelas mis à notre disposition devant le feu de cheminée ! Moment inoubliable de la traversée que cette rencontre due au hasard !

En parlant de dodo, j'ai très peu dormi en première semaine. Sans assistance, j'avais difficile. Le stress de la course mais aussi les conditions n'étaient pas vraiment optimales. Dormir sous l'estrade dans une salle, en dessous d'une table dans un gite, dans un vestiaire d'un refuge.... En 2ème semaine, vous arrivez à dormir n' importe où et en 5 minutes ! La fatigue prend le dessus et vous êtes capable de dormir dans n'importe quelles positions. On dormait en général entre 3h30 à 5h par nuit (la deuxième semaine ☺) !

Puis arriva ce qui arriva, l'arrivée était là … devant moi … et ben, vous savez quoi ? Je n'ai rien ressenti du tout, uniquement content d'en avoir terminé ! Avec le recul, j'étais trop « limite » et une chose m'importait, c'était de finir ! J'ai apprécié par après, j'ai entendu les réactions de mon entourage, des autres coureurs ... Quand j'avais terminé la PTL en 2013 avec le suisse Jean Pierre Luthi, j'avais été ému par l'arrivée. Je pensais revivre ce moment mais cela n'a pas été le cas. Bon maintenant, j'étais content et avais le sourire à l'arrivée ! Je savais que j'allais faire un peu la fête à la réception prévue par l'organisation ☺.

Maintenant que c'est fait ! J'aimerais pratiquer la course d'orientation. Cela me permettra d'être plus à l'aise en montagne ! Aussi de participer avec ma chienne Okina (husky) aux courses de canicross quand elle aura l'âge requis ☺

Christophe WISLET

La Transpy état une suite logique de la progression en distance que je m'étais fixée (en résumé : 100km, 100 miles, Utmb, 200km, Tor puis Tranpy)

Niveau préparation, tout a été parfaitement bien géré, depuis 18 mois, sans surprise, ni côté matos, ni côté physique.

Arrivée le jour J, j'étais serein bien que je me posais quand même la question de savoir comment j'allais gérer le minimum syndical de 55km par jour !

Mais le parcours parfaitement bien équilibré : des passages roulants, techniques, ludiques, culturels, magnifiques et même parfois (rarement) chiants ☺ m'ont bien plu.

J'ai particulièrement souffert de la première partie de l'Ariège (+/- km 200) lors de la journée de pluie et de grêle à 2500m ainsi que les 2 jours qui ont suivi sans pouvoir avancer les pieds au sec.
En parlant de pieds, j'ai utilisé 1 paire les 450 premiers km puis une autre où j'ai perdu un talon après 100 bornes puis une troisième que j'ai dû acheter au premier magasin trouvé au passage ☺



Cela m'a un peu perturbé, en plus des ampoules et crevasses de la partie humide, les tendons d'Achilles et le releveur à partir du 600ème km.
Mais voilà, les bénévoles étaient évidemment au top et le balisage permanent du GR10 particulièrement bien indiqué (le GPS a fait le reste), cela vous booste !
Niveau nourriture, je me suis essentiellement alimenté dans les gîtes, refuges et villages (payant) puis dans les CP et bases de vie. Il m'est arrivé de manger mes barres et lyophilisés (pour info il me reste +/- 3 kg à la maison).
Pour les dodos, j'ai dormi entre 3 et 6 heures par nuit (souvent 4 ou 5).
Puis vient ce moment tant attendu, l'arrivée ! Bizarrement, j'étais plus soulagé qu'euphorique car les 36 dernières heures l'ont été sans dormir, j'étais dans un état de trop grosse fatigue que pour savourer pleinement.
Après cette belle aventure, j'estime avoir atteint un objectif au niveau des distances car, par rapport à la situation familiale et professionnelle, il n'est pas possible de partir plus longtemps. Je vais peut-être faire/prévoir un beau truc en VTT (je ne suis jamais parti plusieurs jours en rando) que j'aime pratiquer presqu'autant que la course !

Pierre Gagnière
N'ayant plus couru depuis près d'un an, j'ai découvert par hasard cette course en avril et je me suis dit que cette belle aventure allait me remettre en forme et avant que mes problèmes de santé ne s'aggravent vraiment. Surtout avant de prendre le départ. Car le jour J, j'étais heureux d'être là et certain de vivre une belle aventure humaine (avec les autres et avec moi-même). J'avais hâte que mes muscles et tout mon corps soient "dedans" et que mes douleurs disparaissent.



Mais j'ai vite été « dedans » surtout dans le 1er col à 2600m dans la tempête (éclairs, grêle, froid, brouillard..) et la descente sur la Pierre St Martin: un pierrier interminable.
Il y avait d'ailleurs beaucoup de cailloux sur le parcours ☺ et dire que je n'ai consommé qu'une seule paire de chaussure ! finalement, il n'y en avait peut-être pas assez ☺
Niveau organisation, les bénévoles étaient super, des gens extraordinaires comme presque toujours sur les très longues courses.
Pour le balisage, j'avais les cartes sur mon Smartphone avec le gps. J'avais en plus le détail du parcours avec dénivelé, points de passage, lieu pour dormir, manger ...). Sur ce plan là, j'étais bien préparé.

Tout s'est bien passé sauf cette Iphygénie (l'appli sur mon smartphone) en panne en pleine nuit sous la pluie et dans le brouillard. 3 heures à tourner en rond, complètement frigorifié, avant de trouver une cabane. Ah oui ! un coup de chaleur vers le 10ème jour qui m'a fait puiser dans mes réserves mentales et moins d'envie à marcher la nuit dans la 2ème moitié du parcours. Sans doute une certaine fatigue psychique.
Niveau dodos, je n'ai pas dormi les 2 premières nuits, ensuite une moyenne de 3/4 h par 24h. Et un arrêt de 9h et 6h les 2 dernières nuits pour passer la ligne dans un état correct (j'enchainais ensuite avec 1 semaine de vacances avec ma famille et j'avais promis à mes filles d'être en forme pour les apéros et des petites randos chaque jour).
Et puis vient cette finish line, j'avais perdu (à quelques km de l'arrivée: il s'était égaré) mon équipier avec qui je marchais depuis 2 jours. J'ai donc passé la ligne en étant au téléphone avec lui et je n'ai pas réellement savouré l'instant.
Mais évidemment j'étais simplement heureux de finir, de pouvoir boire tranquillement quelques bières, de marcher pieds nus, de m'allonger sans me dire : « je dois me lever dans 2 heures ». Bref, des plaisirs simples que ce genre de course remet en valeur.
Et si je devais résumer cette course : Une vraie "tranche de vie" !
Bon ben après un truc pareil, je vais passer du temps avec ma famille, mes amis, retaper ma maison, la vidéo...
Aucun projet sportif sauf si je retombe par hasard sur un truc qui peut me faire vibrer ☺

Les différentes réactions ont été prises la semaine suivant leurs arrivées … quelques semaines plus tard et la pression redescendue, le mag leur a posé la question suivante : « Comment ça va aujourd'hui » ?

***Val** : Le plus long a été de récupérer du manque de sommeil. Mais désormais tout est rentré dans l'ordre. J'ai même récupéré l'intégralité du poids perdu.*
J'ai repris la course au bout de deux semaines (deux sorties de 40 mn) puis un rythme normal d'entrainement hebdomadaire avec trois sorties.

***Rudy** : Je vais bien, je recommence à courir.*

***Wisti** : Les 2 premières semaines ont été extrêmement difficiles : tendinites, crevasses aux pieds, fatigue générale extrême, ...*
J'avais repris assez vite le vélo manière de bouger un peu.
J'ai été contraint la 3ème semaine à reprendre congé, partir au calme et dormir pas moins de 100 heures sur 7 jours.
Depuis c'est du noir au blanc : reprise de la course à pied, intensité augmentée en vélo, ...
J'ai même refait un trail de 34 km la semaine passée.
Reste plus qu'à refaire du fractionné à pied pour se remettre en forme (perdre un ou deux kilos ☺) et le tour sera joué.
Toutefois, pas une heure ne se passe sans penser à cette folle aventure ...

***Pierre** : Comme avant cette "petite" balade … en forme comme un vieux de 63 ans ☺*
Je fais beaucoup de vidéo et de travaux dans ma maison en Belledonne.
Côté sport, j'ai repris mon rythme habituel. J'ai dû faire 2/3 sorties de vélo avec ma femme et quelques petites randos. 2 sorties en courant de 30 minutes depuis début août. Mon rythme habituel ! je fais du sport quand j'en ai vraiment envie !
J'ai été très fatigué pendant ma semaine avec ma famille en vacances. J'ai bien mis 15 jours à me remettre de cette transpy !



LA MINUTE PHILIOT'SOPHE

N'ayant pas beaucoup de temps ou d'inspiration en cette période de rentrée pour écrire la Minute Philiot de ce mag, je vous ferai simplement part d'une petite considération, dans la rubrique « on a testé pour vous » :

Les Pyrénées avec un bébé (dans le ventre)

Bien sûr, on ne peut pas se lancer dans la traversée complète par la HRP dans ces conditions.

Par contre, on peut recommander entre autres :

- Un petit tour dans le Val d'Aran (Parc national d'Aigues Tortes et des Encantats). Restera toujours magnifique avec ses mille petits lacs, sans grande difficulté (sauf trouver son chemin), on peut aller de refuge en refuge. Coin idéal pour les balades en famille (on a testé) et/ou en off (et pour ceux qui aiment le mode « courses qui ressemblent à des off's », taper « Carros de foc »).

- Sans doute pas le plus méconnu, mais le tour Gavarnie - Brèche de Roland - Canyon d'Odessa - Canyon et col d'Anisclo - balcon de Pineta – retour Gavarnie reste un must de la région. Quelques passages un peu plus techniques, mais bébé a bien aimé. Suffit de mettre les mains (aux bons endroits de préférence). Et pour le petit plus : on a testé pour vous le Parador de Bielsa, en vêtements de course et chaussettes pour aller dîner dans la salle à manger (les gens « normaux » y arrivent avec une grosse voiture et une « tenue de ville »). Terrible. Mais après tout, c'était notre voyage de noces…

Bref, les Pyrénées, à consommer sans modération, sur tous les modes…

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 : **SALAMANDRE**



1. **TON IDENTITÉ ?**
   Robert Rudy 18/03/1967. Je n'ai pas de pseudo! J'y ai déjà pensé mais je n'ai jamais trouvé ! C'est compliqué pour moi, apparemment ! L'emblème de François 1er était la salamandre. Il y a vu un symbole de force et de puissance Il m'arrive souvent de les déplacer du chemin lors des courses pour ne pas qu'un coureur les écrase (nocturne des 3 plateaux, et sur la transpyrenéa la nuit à plusieurs reprises). Sur la transpyrenéa, après coup je rigole parce que je vois encore leur tête quand je leur demandais de regarder au sol pour ne pas les écraser ! Tout cela la nuit, au bord d'une cascade et du vide ! Pour moi c'est un animal intrigant et porte bonheur, étant superstitieux!! Pourquoi pas comme pseudo !

2. **COMMENT ES-TU ARRIVÉ EN CÉLESTIE ?**
   Joueur de foot jusqu' à à l'âge de 35 ans (P1 et promotion) dans le namurois. Apres avoir arrêté le foot, j'ai fait beaucoup de natation en entrainement et un peu de jogging. Allergique au chlore, j'ai abandonné la natation. Je venais d'arrêter de fumer et un copain m'a parlé du trèfle à 4 feuilles à Olne et des épreuves qui se déroulaient dans la nature ! Je ne connaissais pas du tout cette pratique. Et avec 2 copains, je m'y suis rendu et j'ai fait les 4 boucles. J'avais mis le pied à l'étrier et je n'ai plus arrêté depuis. L'année suivante je faisais mon premier cent ! C'était les Caracoles Céleste en 2008 ! Parcours magnifique dans le namurois à proximité de chez moi. J'ai fait aussi ma première course en montagne quelques mois après, la CCC.

3. TON MEILLEUR MOMENT « CÉLESTE » ?

La PTL 2013, suite aux abandons successifs de mes deux équipiers, j'ai terminé la course avec le Suisse ; Jean-Pierre Luthi. Très belle rencontre ! En 2, la Transpyrenea, mais je ne réalise pas encore ! Mes meilleurs moments, ce sont les rencontres humaines, pas le résultat ! le relationnel, sur la transpyrenea, j'ai partagé une grande partie de la course avec Paolo l'Italien Et Joao le Portugais. C'est surtout cela que je garde en moi. Quand je pense à la course je vois automatiquement leur visage. En 3, le Grand Raid des Pyrénées, mon premier 160 en 2009. Très bons souvenirs de course mais j'ai aussi fêté l'événement. Grosse guindaille après l'arrivée et le lendemain au bistrot de la place où les coureurs arrivaient, le patron se demandait si j'avais réellement participé à la course !

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

Je pratique le Vtt. Chaque année je me dis que je vais acheter un vélo plus performant mais je suis toujours sur ma vieille bécane ! J 'aime beaucoup la natation mais je dois m' y remettre, pas assez assidu !

5. TON ÉQUIPEMENT PRÉFÉRÉ ?

Plutôt bidons, je n'aime pas boire avec le tuyau à cause du goût du plastique et difficile de se rendre compte de ce que l'on a bu en quantité ! Pour les chaussures, je fais des tests pour le moment ! J'ai couru avec les Sportiva mais celles-ci n'ont tenu que 12 jours ! Pour les vêtements c'est la marque Ice Breaker (laine mérinos). Je suis sensible aux frottements et ce sont des vêtements adaptés pour la montagne. Je suis étonné que peu de coureurs utilisent ces vêtements ! Au niveau thermique, c'est très efficace ! Pour la nourriture, je mange très peu sur les courses ! Pour la transpy, j'avais des barres protéinées et un mélange de fruits secs. Sur un 100 ou 160, il m'arrive de ne pratiquement rien manger !

6. LA CÉLESTE ATTITUDE, C'EST QUOI ?

Coureur céleste pour moi c'est le plaisir de courir et partager une épreuve avec des personnes qui ont la même passion. La course de longue distance est pour moi un sport qui demande de l'investissement, de l'entraînement, une certaine rigueur ... On ne peut pas se permettre de pratiquer des longues distances à la légère, la santé serait menacée ! Bref, je pense faire les choses sérieusement mais sans me prendre au sérieux ! Enfin je l'espère ! Coureur céleste, cela représente pour moi aussi l'aventure, la découverte et les rencontres humaines. J'ai appris à connaître un peu mieux mon pays par la course et j'ai aussi découvert les montagnes. J 'ai découvert la simplicité de certains coureurs (avec gros palmarès) sur la transpy, l'humilité de ces personnes est quelque chose que je vais essayer de ne pas oublier ! C'est cela aussi être coureur céleste !

7. DES PROJETS CÉLESTES ?

J'aimerais pratiquer la course d'orientation dans le but entre autre d'améliorer la navigation. Durant la course, s'orienter malgré le GPS n'est pas toujours une mince affaire ! Quand je suis seul, j'ai tendance à douter même si je suis sur le bon chemin. Faire de l'orientation me permettra d'avoir confiance en mes moyens ! J'aimerais aussi faire les compétitions de canicross avec Okina ! Une femelle husky de 8 mois mais je dois attendre son premier anniversaire ! Pour les courses en montagne, je pense refaire la Pierra Menta été, une course en 3 étapes en binôme (75klm/7000 D+). Très belle course !

8. TA CÉLESTE SEMAINE, ELLE RESSEMBLE À QUOI ?

Ma semaine, c'est 5 séances par semaine, 4 fois à pieds et une fois en VTT ou 5 fois à pieds. Je ne suis pas de programme, c'est toujours en fonction de mes sensations ! Une fois ou 2 par semaine j'aime faire des fractionnés sur le halage (courts ou longs). Si j'ai une qualité, c'est celle d'être constant ! Je m'entraîne régulièrement et toute l'année. Avant une course, je ne change pratiquement rien en mes habitudes. Je n'essaie pas d'aller dormir plus tôt et je m'entraîne pareil mais sans forcer. Durant l'année, je programme des courses qui me permettront d'être capable de boucler mon objectif principal durant les grandes vacances.

9. TA COURSE DE RÊVE ?

Depuis quelques années, à Pâques, je vais skier aux 2 Alpes et je loge à Bourg D'Arud dans la vallée. L 'avantage, c'est la possibilité d'aller courir dans le parc national des Ecrins ! Région magnifique et très sauvage, il ne serait pas difficile de trouver un parcours de rêve ! Une course d'une cinquantaine de kilomètres suffirait pour découvrir la région. En face de l'ancien hôtel où je loge, se trouve un camping et un autre hôtel d'une grande capacité, ce qui permettrait aux coureurs de trouver un lit. Le soir, évidemment, barbecue autour d' un verre ! Malheureusement je n'ai pas la fibre de l'organisateur !

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

Quand je souffre, je pense à ceux qui sont dans l'impossibilité de participer à ce genre d'épreuve ! Que tout compte fait, j'ai de la chance malgré les difficultés. En fait si je suis là, c'est que je suis en bonne santé. Je me projette dans le futur aussi, je me dis plus que quelques heures à tenir, ou plus que quelques jours !

11. TU VIENS D'OÙ ?

J'habite Floreffe dans le namurois. Commune de 7500 habitants ou entre autre se déroule le festival « Esperanzah » dans le cadre du petit séminaire de Floreffe.

12. TU MANGES QUOI ?

Je mange de tout. Pas de régime particulier si ce n'est que la semaine je fais attention. Je me limite dans les quantités. Le week-end je ne me prive pas ! Etant épicurien, j'aime bien aller au resto. J'apprécie spécialement le poisson ! Chaque midi, sardines huile d'olive et pain gris.

13. TES HOBBYS PRÉFÉRÉS ?

La BD et les bières artisanales belges. Depuis tout gamin je collectionne les BD. J'ai une pièce BD à la maison. Ma mère à un commerce horeca et c'est moi qui m'occupe de la carte des bières spéciales. J'aimerais créer une bière artisanale un jour !

14. TU VOUDRAIS VIVRE OÙ ?

J'aime bien la vallée d'Aoste! En plus, on y mange très bien. Un chalet au bord d'un lac dans la montagne, ce serait pas mal !

15. PLUTÔT MONTAGE OU MER ?

J aime bien les deux mais avec une préférence pour la montagne. A la mer, j'adore l'ambiance des petits ports et les restos avec des spécialités poissons et fruits de mer, mais après quelques jours je tourne en rond ! En montagne il y a quoi de faire !

16. UNE DEVISE OU CITATION PRÉFÉRÉE ?

« C'est justement la possibilité de réaliser un rêve qui rend la vie intéressante ». Paulo Coelho

17. 5 TRUCS QUE TU AIMES ?

- Faire la sieste
- Jouer à la belote
- Prendre l'apéro avec les copains
- Aller dans mon resto préféré y manger des pâtes
- Les congés

18. 5 TRUCS QUE TU N'AIMES PAS ?

- Les bières qui ne sont pas de chez nous mais que je bois quand même ☺
- Les événements à la mode (par ex : apéro namurois, apéro floreffois ou plage à Namur)
- Les voitures sans chauffeur
- Le foot ou le tennis aux J.O.
- Acheter sur internet (j'essaie d'aller dans les commerces correspondant à ce que je recherche)

19. UN DISQUE, UN LIVRE, UN FILM ?

J'aime bien les films avec et de Clint Eastwood (western, etc …). Mon dernier roman est de John Irving (dernière nuit à twisted river) mais j'ai dû me forcer un peu pour le lire ! La musique ? un peu de tout ! J'écoute « classique 21 » dans la voiture. J'ai appris récemment à aimer la country par exemple. Mais je reconnais que je suis oisif, me contente plus de zapper devant la télé !!!

20. UN TRUC QUE TU VOUDRAIS DIRE ?

Je ne vais pas faire le frotte balle mais heureusement qu'il y a encore des courses comme les lucioles, 100klm céleste et quelques autres qui sont encore dans l'esprit que j'ai connu à mes débuts. Il m'arrive de me demander ce que fais sur certaines courses ! Bon je ne vais pas dire que "c'était mieux avant" et me montrer désabusé mais ce qui est positif, c'est qu'on a le choix vu le nombre ! J'espère ne pas avoir été trop rabat joie ☺ Longue vie céleste !!

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.

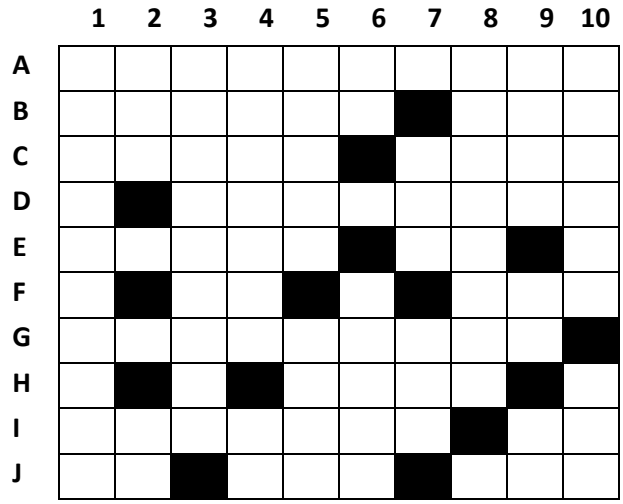
Le règlement, on le rappelle pour ceux qui n'ont pas suivi ☺ :
1. Il suffit de remplir les grilles ☺
2. Et de l'envoyer à l'adresse mail : gocc@lescoureurscelestes.be .
3. Vous avez jusqu'au dimanche 16 octobre 2016 pour répondre.
4. Inutile de vous presser car il y aura un tirage au sort avec, nous 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 … MARCASSOU … c'est la deuxième fois … serait-il favorisé ? ☺

Voici les réponses :

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

Et voici la nouvelle grille à compléter … bon amusement ☺



Horizontalement :

A. Ils courent pendant 24 H

B. Iles coraliennes tropicales - Entre tête et thorax

C. Suçai le lait maternel - Fin du jour

D. Chaque ultra en est une

E. Coffret à bijoux - Mot-lien

F. id est - Attrapée

G. Se précipiteraient avec force

H. Saisit

I. Plante grimpante - Négation

J. Ancien - Division du Yen - article défini

Verticalement

1. ou Tchanne

2. Fin de messe - 9 romain

3. Organisateurs des 24H de Liège

4. Ensemble de touches d'un instrument - Auxiliaire conjugué

5. E.T. en est un - Rude, dur

6. Illustre modèle de la marque Citroen - Milieu, sein

7. Béatifiée abrégée - Un allemand

8. Tendent l'oreille

9. Obscur - Vieille note - Bien arrivé

10. Sécurité - Possessif



PROCHAIN NUMÉRO

NOVEMBRE 2016

Editeurs responsables : P'tilou et Chapi