

La Grande Course | Elle va mourir

L'Alptrotinette | Un off pas comme les autres

EmbrunMan| Triathlon mythique

UT4M | Balade autour de Grenoble

Restonica | Bienvenue en Corse

PRÉSENTATION

L'HEURE DE LA RENTRÉE A SONNÉ …

LES VACANCES SONT BELLES ET BIEN DERRIÈRE NOUS …

JE DISAIS JUSTEMENT À MES FILLES QU'IL FALLAIT S'ACCROCHER LES PREMIERS JOURS CAR LE RYTHME DE VIE ALLAIT QUELQUE PEU ÊTRE MODIFIÉ POUR ELLES. FINI DE SE LEVER ET DE SE COUCHER QUAND ELLES VEULENT ☹

FINALEMENT, C'EST UN PEU COMME NOUS, COMME VOUS.

LORSQU'ON DÉCIDE DE S'INSCRIRE DANS UN TRUC DE FOU, IL FAUT SE PRÉPARER ET PEUT-ÊTRE FAIRE DES SORTIES OU QUELQUES PETITES PRIVATIONS DONT ON SE PASSERAIT BIEN … TOUT ÇA POUR SE DIRE APRÈS : « ON EST BIEN ».

JE PENSE À CEUX QUI SONT ENGAGÉS POUR LE MOMENT SUR LE TOR DES GÉANTS … MAIS AUSSI À TOUS LES AUTRES QUI ONT ÉTÉ CRAPAHUTER EN MONTAGNE CET ÉTÉ.

ET PUIS POUR FINIR, ON VOUS INVITE TOUS POUR VENIR DÉCOMPRESSER AU ROCK N' ROLL MARATHON CHÈRE À NOTRE HOGON LE SAMEDI 21 SEPTEMBRE DANS SON ANTRE DE JULÉMONT.

LE PRINCIPE EST SIMPLE, IL SUFFIT DE PARCOURIR 42KM EN ÉQUIPE OU EN SOLO ET PUIS DE DÉCOMPRESSER AU SON DU ROCKABILLY … CE SERA L'ENDROIT IDÉAL POUR REPARLER DES CRAPAHUTAGES MONTAGNARDS ☺

CHAPI

SOMMAIRE

NUMÉRO 8 SEPTEMBRE - OCTOBRE 2013

L'ÉDITO DE P'TILOU 04

LA GRANDE COURSE :
ELLE VA MOURIR 05



L'ALPTROTINETTE 08



EMBRUNMAN :
TRIATHLON MYTHIQUE 14

UT4M 16



LE BILLET D'HUMEUR DE PDM :
OU LE BILLET D'HUMEUR NOIR 23

LA RESTONICA :
BIENVENUE EN CORSE 24



LA MINUTE PHILIOT'SOPHE 26

STEPHAN BERO :
UNE CÉLESTE DÉCOUVERTE 27

L'ÉDITO DE P'TILOU



J'ai failli...

Je reviens de l'UTMB, j'y étais pour encourager le leader (Espagnol) de la TDS, nous étions 200 spectateurs pour l'applaudir aux Houches (à 10 bornes de l'arrivée), on l'a vu...on l'a bien vu...cet aveugle qui ne nous a pas vu...même pas un petit geste de sympathie vers ses supporters... pas de sourire aux bénévoles...
Après cet épisode décevant, je me suis rendu au Salon du Trail... Pfffffffffff... terriblllllllllle, quel business.
Heureusement, il y avait la PTL... et ces courageux PTListes... qui évoluent dans un autre monde...
Sur le chemin de retour, je pense à Boly qui va courir les www.les24h.be, il ne parvient pas à trouver des équipiers pour l'équipe Dream Team Céleste !!
J'ai aussi des échos de « l'Eco Trail de Bruxelles »... amusant...et dans la foulée, des nouvelles des championnats de Belgique de trail...
Et mon équipier d'apéro.. PDM... qui est dans le doute, avant son Tor (voir son billet d'humeur).
Je suis largué... j'ai oublié... d'évoluer...
Je vais sombrer et entraîner dans ma chute...les 2.876.573 lecteurs du Mag...
J'ai failli... sombrer... mais j'ai un remède infaillible... une petite céleste, un tour sur le forum et je vois que « Les ~~Dieux~~ Célestes sont tombés sur la tête »... l'équipe de Boly est complète !! Maiden, Iron et Le Coureur (vraiment) Fou sont de retour... les premiers GOCC vont booster l'équipe...
Et puis...dans quelques jours, il y aura la livraison du nouveau brassin de céleste... et puis... il y a eu le mariage du Gaumais... et puis... c'est la reprise des « Off »... et puis...ON EST BIEN.
Le trail évolue... et si cela ne nous convient pas, il suffit de regarder de l'autre coté !!

* * * * * *

Au mois d'août 2013, Iron (www.ironorganisation.be) organisait une balade VTT au Rwanda, le vainqueur de cette compèt recevait une bague au doigt... l'heureux « vainqueur » est le Gaumais ☺
Que tous nos vœux de bonheur accompagnent les nouveaux mariés.



LA GRANDE COURSE

Aznavour aurait pu le chanter :



« Ils sont venus ils sont tous là
Dès qu'ils ont reçu la nouvelle,
Elle va mourir laâââ Grande Course
Même ceux du Sud de la Belgique,
Y a même Michel, le fils maudit, avec des Orval plein les bras
Tous les célestes courent en silence
Sur le GR, ou dans les bois
Mais leurs temps n'ont pas d'importance
C'est un peu leurs derniers cadeaux, àâââ la Grande Course …»

Je reçois le mail d'Iron : les inscriptions à la Grande Course sont ouvertes.
Il est des mails qu'on ne laisse pas attendre, des invitations qu'on ne refuse pas ; bref je réponds immédiatement.
J'ai eu la chance d'y participer en 2009 et en garde un de mes meilleurs souvenirs de course, même si « course » est, pour moi, le mot le moins adapté pour cette épreuve.



Ce samedi matin, nous sommes une petite troupe souriante sur le tarmac du club de foot de Remouchamps : nous savons déjà que nous avons la chance d'être là, en forme, déjà heureux par ce qui nous attend.

Rapidement je me retrouve avec Frenchie, pas aux avants postes évidemment, et nous avançons gentiment dans cette matinée bruineuse.
Aux fils des heures nous rejoignons le Celte, le Crollé et Frédéric pour qui c'est une grande première.
La redescente du Col de Roche à Frêne, vers Deux Ry, reste un des plus beaux paysages de la région, puis cette longue montée sous le couvert par Petite Hoursinne et la fin du parcours sont tout simplement magnifiques.
Le Crollé nous ayant faussé compagnie à quelques encablures de la fin, c'est à quatre que nous remercions Iron d'avoir fait déverser des tonnes de boues profondes sur les 3 derniers kilomètres.

Comme d'habitude, c'est l'arrivée sous les « vivas » d'une foule en délire car déjà lavée et humectée.

Vidéo, spaghetti, concert, puis les derniers verres,



la soirée passe vite, trop vite.
Je vais m'allonger, il fait frais.
Quelques courtes heures plus tard, le bivouac s'ébroue déjà, on déjeune on replie on démonte et rapidement on est fin prêt pour le retour.

Que dire de ce retour…on rentre chez soi tout simplement avec un Frenchie un peu barbouillé que mes « Motilium » n'arrivent pas à retaper.
Je redescends de Kain, le cœur un peu serré.



Voilà ! C'est fait. Ma vieille carcasse ne m'a pas abandonné. Ce ne sera pas encore pour cette fois.
Je sais que pour moi aussi c'est probablement une des dernières.

Que retenir de cet enterrement de grande classe :

- Iron et son équipe qui nous ont donné un week-end de pur bonheur et de joie débridée ;

- un toujours magnifique GR à travers de nos belles Ardennes;

- un beau groupe, certes avec des performances bien différentes, mais tellement homogène dans cet amour de la course nature ;

- une mémorable vidéo « collector » de « Véronique et Davina » présentant en maillots fluos leur future course…assurément un grand moment télévisuel ;

- le reportage de la première édition et le regard ému des premiers participants qu'ils soient là en spectateurs ou en course ;

- des Gaumais « no limit » ;

- toutes ces têtes amies et ce plaisir simple et toujours renouvelé de courir ensemble ;

- une restauration hors pair, aussi bien le samedi soir que le petit déj du dimanche et le BBQ ;

- la 'standing ovation' méritée pour celui sans lequel rien ne serait arrivé.

La grande Course est derrière nous…définitivement.
Oublions ce début de nostalgie pour garder au fond de nous cette certitude : nous avons eu une grande chance de la vivre.

Fonfon







Une fois encore, la sauce a pris rapidement et nous avons baigné dans cette douce ambiance tout le weekend avec comme moments forts, une séance vidéo de 1993 à voir absolument, un concert de TRUST en début de soirée, un sketch improvisé durant toute la nuit et jusqu'à l'aube….de ce même groupe et une remise des prix pleine de chaleur humaine, de simplicité et d'émotion.
Merci à toute l'équipe des GO's de nous avoir permis de vivre un si beau weekend.

Boly.

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 !

A chacun son Everest…

« Impossible de se perdre » ! Il m'est venu la drôle d'idée de feuilleter, l'autre jour, les jolies pages papier glacé d'un magazine de course à pied. J'aurais pas dû…

Imaginez, moi qui rêve de courir à poil, de gagner en marche arrière, de jouir en bouffant la caillasse de la montagne, de me noyer dans un torrent de sueur et de finir par perdre le chemin des habitudes…

« Impossible de se perdre ». Voilà qu'on veut me refiler une montre. Et pas n'importe laquelle. Déjà que je suis au paradis quand j'ai ni l'heure ni la date, voilà qu'on me propose une boussole. Il paraît que c'est pour ne pas perdre le Nord. D'accord. Mais ça ne vous propose pas de gagner le Sud. Faut dire, à la décharge du génial inventeur de l'objet en question, que vous pouvez à tout moment savoir à quelle altitude vous flottez. OK, c'est l'avis de mes proches, j'ai plutôt tendance à dépasser les normes. Pourtant, croyez-moi, c'est plutôt au ras des pâquerettes que je manque d'oxygène.

Le pis, dans tout cela, c'est que ma tendre épouse est tombée sur l'article. Et qu'elle n'a évidemment pas manqué de constater que cette montre aux vertus magiques affiche une option « track back ». En français, chemin de retour. Plus d'excuse : quand t'es parti, tu dois revenir. Que tu sois passé par ce que nos amis runners appellent les chemins d'excellence (sources naturelles, refuges, lieux dits ou ravitos). Mais si t'es passé au bistrot, au foot,…ou plus grave encore, t'as pas d'excuse : faut rentrer !

Moi, je vous le dis, si c'est un truc pour rester sur le bon chemin, enfin celui des autres, c'est aussi à foutre en l'air tous vos rêves de gamin. On m'avait pourtant dit que tous les chemins menaient à Rome. Et que les plus jolis sentaient la noisette. On m'avait dit que la bonne heure était celle où le soleil avait rendez-vous avec la lune. On m'avait dit qu'il fallait suivre l'étoile du berger.

Du coup, je vais me reprendre une Céleste à quatre degrés. Là, pas de souci. Plus de 2000 coureurs ont été interrogés au sujet de l'arthrose dans les genoux (2000…mais pas moi) et le constat est sans appel : « Plus les sujets boivent des sodas et plus rapide est l'aggravation de leurs lésions ».

J'oubliais de vous dire : si la montre décrite ci-dessus peut évaluer l'altitude, c'est grâce à un système double de barométrie et de positionnement GPS (pigé ?). Moi, pour me positionner, je me contente de multiplier le nombre de kilomètres parcourus par le nombre de Célestes ingurgitées et de diviser le tout par le degré d'engueulade attendu au retour sur terre. A chacun son Everest…

L'ALPTROTINETTE

Nous sommes en 2008, dans la cabane des Ecoulaies dans le Valais Suisse, Pdm inscrit dans le livre d'or de la cabane : « pourquoi pas un jour l'Alptrekking ».



L'Alptrekking est un parcours alpin de 500km et 31.000D+ inauguré en 2006. L'idée faisant son chemin, une bande de céleste, emmené par les Célestinnettes, décide en automne 2012, de faire une partie de ce parcours en empruntant le Tour du Mont Rose et le Tour du Cervin soit un parcours de +/- 240km à faire en équipe. L'Alptrotinette est née. Mercator trace le parcours et le tour est joué ! Restait à déterminer la date, au lieu de fixer une date de départ, il a été décidé d'une date d'arrivée, le samedi 20 juillet 2013, ce qui permet à chaque équipe de gérer son parcours et de partir comme bon lui semble.

Récit de quelques participants :

La Grosse

La question de faire l'alptrotinette ou pas ne s'est pas posée… Les Célestinnettes, ainsi que quelques autres Célestes, étaient à l'origine du projet…
L'idée a débuté il y a plus d'un an et le projet a muri au fils des mois.
Depuis la PTL, nous avions l'envie de refaire une longue balade entre Célestinnettes. Mais, Mabia, craignant de ne pas être à la hauteur, ne nous a pas accompagnés sur tout le parcours. Par contre, nous avons embarqué Ti Punch dans notre périple.
Nous avions opté pour une stratégie « mixte », c'est-à-dire que nous voulions démarrer la boucle « à l'arrache », style PTL, avec des longues journées et des courtes nuits ; et ensuite, lever le pied et s'ajuster au rythme des autres équipes que nous avions rejoins. Nous avons donc pris le départ lundi à 3h du matin alors que certaines équipes étaient déjà parties depuis samedi.
Etant à la cabane des Ecoulaies depuis samedi soir, nous avons passé notre journée du dimanche à monter des bouteilles de céleste jusqu'à la cabane pour la fiesta du samedi suivant !...Ca a peut être été une des épreuves les plus fatigante de ma semaine !
Pour ce qui est de savoir si on a beaucoup dormi…je pense que d'autres auront déjà répondu à la question-)...les Suisses aiment aussi prendre l'apéro !!
Après une trop courte nuit, enfin le départ lundi à 3h du matin. Départ très matinal pour pouvoir arriver au glacier d'Arolla dans la matinée (25kms à parcourir). J'étais relativement stressée à l'idée de devoir franchir ce « fameux » glacier.
Finalement nous n'avons utilisé que les crampons car les conditions étaient optimales et le passage a été très facile.





Par contre, nous avons été beaucoup plus ralenties par les nombreux névés encore présents à partir de 2600m d'altitude. Le passage le plus délicat a été le col de Valcornera après le refuge Prarayer où nous avons du traverser un névé très pentu ! Pas du tout envie de faire un faux pas et de faire une glissade de 500m ! Les 2 premières nuits ont donc été très courtes. Nous avons parcouru 72 km en 24h le premier jour ! Nous sommes reparties 4h après du refuge Ferraro pour une 2e grosse journée de 40 kms. Nous avons failli dormir à la belle étoile le2e jour car nous ne trouvions pas le petit bivouac de montagne.

Encore bien que mes cris ont réveillés Luka et Ptilou déjà au bivouac…Quel bonheur insolite de se retrouver à 5 dans cette mini conserve et se raconter les aventures des premiers jours !



Lever très matinal après 4h de sommeil pour une 3e journée marathon de 60 kms pour rejoindre Jungu et l'équipe des Roccos. Arrivée à minuit tapante (Touareg avait bien calculé !). Ca ye st le plus gros est fait, maintenant on se met en mode « rando » ! Bonne nuit réparatrice et déjeuner excellent avant de repartir à 7h. L'équipe s'agrandit à Gruben où nous embarquons Cindy jusque Zinal. Nous rejoignons ensuite la majorité des équipes à Sorebois où nous arrivons enfin à l'heure de l'apéro !!

La journée du vendredi est magnifique ! Après 220kms, le parcours nous semble trop court et nous grimpons au sommet du Sasseneire à 3250m d'altitude. Vue splendide…

Et enfin la cabane des aiguilles rouges est en vue ! Regroupement général et apéro !

Samedi, départ tardif vers 7h45. Passage du superbe col des Ignes et à nouveau traversée de quelques névés pour ne pas perdre l'habitude !

Surprise en arrivant aux Ecoulaies : Anne, Malou, Amélia, Cindy, Suzy, Marc, Wouter (et j'en oublie), … nous attendent et applaudissent nos exploits !

Quel bonheur partagé, bonheur simple et céleste…

Ce que La Grosse ne nous dit pas, c'est qu'elle s'est embarqué avec Nico mi-août pour un périple de 3 mois à vélo aux States. Suivez leurs exploits sur le lien suivant : http://sevetnico.wordpress.com/

Vollegaz

Cet été, je voulais faire une balade en équipe et hors grosse organisation (exit les départs à 3000 personnes, les règlements de 3 pages, …). Je me suis engagé avec le Loir et Patate qui sont 2 personnes que j'ai découvertes il y a 2-3 ans et avec qui j'irais au bout du monde. Et puis c'était certain qu'on allait bien rigoler

Nous sommes arrivés la veille à la cabane des Ecoulaies. Là-bas, il y avait un groupe d'adolescents Suisses qui avaient décidé de se mettre une bonne murge. Voyant bien qu'on n'allait pas dormir de la nuit, vers 22h, nous avons décidé de prendre nos affaires pour la balade de migrer vers une autre cabane qui était quelques centaines de mètres plus loin. Ce fût le bon choix lorsque j'ai entendu les récits de leurs péripéties !



Niveau parcours, la première moitié était fort rocailleuse et cassante. Ensuite c'est devenu plus « roulant ». La constante sur tout le parcours : les paysages étaient magnifiques. Merci aux GO's pour ce parcours.

Le plus dur pour moi était le col d'Olen car en pleine nuit, on y a jardiné plus d'une heure afin de trouver le chemin. En fait, selon la carte, le passage du col était au sommet du téléphérique. Ce qu'on ne savait pas, c'est qu'il venait d'être remplacé par un nouveau qui était plus long…



Donc arrivés au sommet du téléphérique, on a piqué plein ouest comme indiqué sur la carte et on s'est paumés. Pas grave, on a sorti le GPS et optimistes que nous sommes, nous avons décidé de faire un peu de l'azimut à travers tout afin de revenir sur la trace. Mauvaise idée car nous avons bouffé du dénivelé et on a fini au-dessus d'une falaise (la trace passant au pied de cette dernière) et il a bien fallu faire demi-tour la mort dans l'âme. Mais ce qui met du baume au cœur ce qu'une équipe composée d'expertes en orientation s'est aussi perdu au même endroit (chuuut, je n'ai rien dit).

Nous avions prévu de faire la balade en mode cool. C'étaient nos vacances. Donc nous avons fait

des étapes de +- 40 km/jour, essentiellement pendant la journée et en logeant dans des refuges. Nous marchions plus que ce que nous courions, nous profitions un max de la montagne, des paysages, du beau temps, d'une terrasse d'alpage, …et les télécabines du coin ☺☺☺

A l'arrivée, j'ai ressenti un sentiment assez bizarre. Bien entendu que j'étais heureux d'avoir bouclé la boucle (et d'avoir laissé sur place patate dans la dernière montée ☺) mais d'un autre côté j'étais aussi un peu triste car ça marquait la fin de 6 jours de bonheur, de franche camaraderie. Et puis ça faisait drôle de voir autant de monde car pendant 6 jours, nous n'étions souvent que trois. Dès lors, inconsciemment, je partageais le moment plus avec mes coéquipiers qu'avec les autres (aïe, je ne vais pas me faire des potes sur le coup). On dit que l'amour peut déplacer des montagnes. C'est aussi vrai avec l'amitié entre des compagnons de balade.

Simon Willems

Mi-janvier, Fieu, au courant du projet de PDM, me propose l'aventure... Tentant mais difficile car mes vacances sont déjà fixées. Néanmoins, l'idée ne me quitte pas. Je combine avec mes collègues et sacrifie mes congés de fin d'année. C'était parti. Bowie, avec qui nous avions terminé notre PTL 2010, devient naturellement le 3ème larron.

On se connait bien. Ils étaient meilleurs que moi à la base mais j'ai grignoté petit à petit mon retard. L'équipe est équilibrée et surtout, l'objectif est



commun. La montagne, la liberté, le défi physique, partagés avec ses potes, seront les ingrédients d'une excellente semaine de vacances. Je suis arrivé dans le Valais le samedi, avec ma famille.

Nous avions décidé de démarrer notre Trotte le mardi. Cela me laissait 3 jours pour m'acclimater calmement. Par expérience, je pense que c'est une bonne pratique. Il s'est avéré que nous étions les derniers à partir.

Par prudence, nous avons décidé d'avancer notre départ au lundi après-midi et finalement, au lundi matin, 8h. Vu la difficulté du parcours, notre niveau de préparation, la neige et la météo chaotique, il est clair que nous aurions dû commencer plus tôt. Nous avons continuellement couru derrière une barrière horaire fictive, qui ne cessait de s'éloigner.



Chaque étape nous paraissait plus longue que prévue et certains passages nous ont beaucoup ralentis. J'épingle là un manque d'organisation, ou de connaissance du parcours, qui nous aura finalement été fatal. Le parcours était dans l'ensemble superbe. Quelques portions magnifiques: Prarayer, Finestra di Cignana, Rifugio Pastore, Lac Bleu, …

Selon moi, un seul bémol: l'interminable tour du domaine skiable de Cervinia. Des coups durs ? J'en noterai deux. Le premier au Colle di Valcornera. Nous y sommes passés vers 7h du matin. La neige était très dure et je ne parvenais pas à me tailler des marches dans la traversée finale.

Au lieu d'attendre mes équipiers, j'ai opté pour un passage scabreux en rochers. Petite bêtise, un peu stressante. Le deuxième fut en fait un énorme ras-le-bol le jeudi matin.

Je n'avais plus aucun plaisir à progresser dans ce mauvais temps. Tous les charmes de la montagne étaient masqués par la brume. De plus, notre barrière horaire s'éloignait inexorablement. Mes compagnons de route ont bien essayé de me faire changer d'avis, l'envie n'y était plus. La journée

s'est donc terminée peu glorieusement, dans le bus puis le train vers Sion. La soirée fut néanmoins festive. La fondue valaisanne et le Fendant eurent raison de nos remords et vendredi matin, grand beau temps. Après maintes tergiversations, nous avons décidé de reprendre le parcours aux Haudères et de terminer avec le groupe.
Par contre, de bons souvenirs, j'en garde par palette. Les paysages époustouflants au début et à la fin du périple, le repas pantagruélique à Prarayer, l'adoption de Droopy, paumé à Cervinia, la grappa pour nous réchauffer à Oberto, les descentes en névés, la soirée célestes aux Aiguilles Rouges, la joyeuse dernière étape groupée, ma famille à l'arrivée, ...

Jean-Ro
L'Alpi? Non, je n'ai pas choisi. Depuis quelque temps, chaque année, une idée se dégage naturellement et je suis le mouvement. Mais ce coup ci, c'était grandiose et le fait de choisir son timing et de terminer tous ensemble s'est révélé génial. Tout a commencé l'an dernier après la Chapinoise, nous nous sommes retrouvés, Glad, Touareg et Campari pour vider un verre.
J'ai annoncé le projet qui était encore un peu secret, et ce fut emballé en deux minutes. Ceci dit, le choix n'était pas du au hasard.
Glad, c'était naturel, longtemps que nous nous connaissons, nos forces, nos faiblesses, nos déconnites, donc le pied....
Campari : depuis deux ans qu'il nous côtoie à la Ligne 69, il mord à fond à l'idée de devenir un Céleste. L'occasion était là et il a pu montrer toutes ses qualités, sans limite.
Enfin Touareg: le calme, la force, mais aussi l'angoisse contrôlée.



L'occasion aussi de mieux le connaitre puisque nous ferons partie de l'équipe Transpy. Le parcours fut sublime et très varié. Par contre, en Italie, le balisage laissait à désirer. Il y avait également beaucoup de neige et beaucoup de rocailles.
Nous avons fait de très belles découvertes: le hameau de Jungo en Suisse, les skieurs de l'extrême qui en pleine nuit, dévalent un névé.
Une déception quand même, le glacier d'Arolla, pour finir assez court et bien mort en ses débuts.
J'ai par contre un peu ramé après Prarayer en Italie, on a pris un truc assez raide à 5h30 du mat, complètement gelé, les crampons s'enfoncent peu, les bâtons glissent, les mains tâtonnent et aucune traces, le moindre faux mouvement et c'était deux cents mètres de toboggan ! Notre journée type était gérée par Touareg qui avait effectué une découpe de 35-40 kms par jour. Lever à 3h15, départ à 04h. Pour moi, extra, j'ai adoré les levers du jour. Par contre, en Italie, notre timing s'est révélé trop juste, plus dur que prévu; donc nous nous sommes très peu arrêtés et seulement pour de brefs moments. Très peu mangé durant la journée
En Suisse, c'était beaucoup plus facile malgré le dénivelé et nous sommes chaque fois arrivés en avance. Le soir, deux grosses chopes chacun et un litre de rouge pour 4; cool … et au lit tôt.
A l'arrivée, j'étais évidement content pour moi personnellement, mais surtout pour l'équipe des "petites bites" qui s'est bien défendue et surtout qui s'est bien entendue, très soudée, et qui ne s'est pas trompée d'objectif …



Et puis un sentiment de trop peu, j'avais envie de continuer encore quelques semaines. Ce fut une réussite à 100%; parcours de luxe, superbes aventures et surtout une vraie équipe avec laquelle je resigne à la seconde. Je terminerai en disant que la structure de course minimale et le gros travail de Merca, loué soit son saint nom; l'objectif de terminer tous ensemble était génial ☺

Ptilou

L' Alpi était surtout pour moi l'occasion de pouvoir passer des vacances agréables, en Suisse… dans une région que j'adore et surtout avec une belle bande de potes !!!

J'étais heureux d'être là… à coté de Merca et Luka… et les yeux qui se perdent dans cette montagne.

C'était aussi l'occasion de se retrouver hors de ce monde de bêtises… pour ma part…sans GSM, une petite surprise…la neige et des passages… « bizarres » mais avec l'accoutumance… ca passe bien ☺



Toutefois, le col Di Valcornera nous en a fait voir de toutes les couleurs !!! On se demandait par où passer… comment passer… et puis… content d'être passé.

Nous avons connu un petit coup dur, l'arrêt… momentané de Merca… qui nous vaudra biensûr un moment de joie… la reprise de Merca qui comme un chefffffffffff nous avait établi un planning dont il a le secret… on a un peu adapté en fonction de nos possibilités… (détour par Télécabines pour éviter d'être trop loin dans les délais… ce qui nous a permis de voir toutes les vallées et de passer les soirées avec les autres équipes

Pour finir, je suis heureux d'avoir réussi mes « vacances », d'avoir enfin trouvé une équipe…

Je sais ce que je ferai en 2014 !!!

Campari

Cela faisait longtemps, que je voulais faire un truc en montagne. Une proposition est passée par là ☺

Puis l'idée de faire ça en off et à l'inverse d'une course (tout le monde part à des moments différent pour finir tous ensemble, c'est ouf !)

Nous sommes arrivés la veille, la nuit fut courte 30' Le parcours était magnifique, la partie Italienne était plus difficile, beaucoup de neige, des paysages qui resteront longtemps dans ma mémoire.

Mon moment de stress intense fut lorsque nous avons perdu les cartes, on a plus que la trace GPS et le nom des différents points du top. Finalement, on rachète une carte de la région et on se débrouille pas mal.

J'ai le sentiment d'avoir vécu un grand moment humain, physique, à 4 du début à la fin, ce fut l'accomplissement d'un « rêve » (1er grande distance en montagne).

Bref, ce fut une grande épreuve de vie avec des potes, à refaire quand on veut.

Glad

Une discussion à 4 au coin d'un bar et le tour était joué. Le parcours était somptueux, de belles descentes de cols à fond la caisse, de belles ascensions, plus lentes pour le vieux que je suis et avec surtout beaucoup de neige par moment. Mais les cols au dessus de 2.700m furent un vrai calvaire pour moi. Ah oui ! j'oubliais, je déteste la tranche horaire entre 4h et 6h du mat … je suis un gros diesel.



Heureusement, Touareg a fait un timing nickel sur base des données de Mercator.

Je n'oublierai pas de sitôt le moment où … je perds les cartes dès le premier jour (mea culpa les gars) et merci à Capitaine pour le jeu de rechange !

Que dire à l'arrivée … de voir Milou avec Anneke, elles ont fait 800km de nuit pour nous surprendre, une belle surprise. Ce fut une belle satisfaction d'avoir accompli le truc à quatre du début à la fin.

Je voudrais terminer en tentant de résumer ces 255kms …

Merci à JR, Campari et Touareg de m'avoir permis de boucler cette Alpi ;

Merci à la météo de nous avoir donné sa clémence, malgré l'abondance de neige ;

Merci aux initiateurs de cette Alpi ;

Merci à Mabia, Martine, Marcassou, Capitaine et Mercator ;

Merci à Milou pour sa compassion à mon plaisir de crapahuter ;

Et merci à ceux que j'ai oublié ☺










EMBRUNMAN 2013
30ÈME ANNIVERSAIRE DE L'ÉPREUVE ET DE "L'ATHLÈTE"

Cette épreuve mythique du triathlon, bien plus impressionnante à mes yeux que le mondialement connu "Triathlon d'Hawaii", présente un parcours magnifique aux abords des Hautes-Alpes.
Proposant un parcours corsé aux amateurs du triple effort.
Soit 3,8km de natation dans le plan d'eau d'Embrun - 188km de vélo avec 5000D+ dont le col hors catégorie de l'Izoard - 42,195km de course à pied sur les abords d'Embrun et de la Durance. Bref un programme varié pour un 15 Août !

***Jour J**:*
Levé pour 4h et déjeuné au gâteau sport et baguette.
Double check du matos. Et oui, il faut penser à tout... le matos pour la natation, le vélo et la càp.
Arrivé au parc vélo avec 2 amis et collègues de course. Sympa, ils ont regroupé les concurrents par nationalité. Donc que des "Belches" autour de nous!
***6h00**: coup de fusil et dans le noir nous avançons*



dans l'eau suivant au loin une lanterne attachée à une barque. Le combat commence dans une eau à 22°C. A coup de mains et pieds, on tente de se faire une place parmi les 1500 engagés. 2 tours nous attendent et ce n'est que sur le retour du 1er que le combat s'atténue et la clarté du jour arrive nous permettant de distinguer enfin les bouées.



Bonne petite natation pour se mettre en jambes.

Sortie de l'eau et transition pour le vélo. On s'équipe et charge les poches de nourriture. Et c'est parti pour une boucle de 5000D+.
Le parcours emprunte des petites routes où la circulation a été autorisée uniquement dans le sens de course.



On démarre par 12km d'ascension avec vue sur le lac de Serre-Ponçon encore dans la fraîcheur du jour. Ensuite on redescend vers le lac et le pont de Savinne-le-lac et direction Embrun par la national. On quitte celle-ci pour parcourir les balcons de la Durance qui surplombe la vallée et direction Guillestre, les gorges du Guil et l'ascension de l'Izoard. Le soleil est présent également et une première victime est déjà couchée sur le bas-côté...ça nous rappel qu'il faut s'hydrater au maximum à chaque ravito. Beaucoup de gens encouragent, cela fait plaisir. Le sommet est là après plus de 16 km de monté et on plonge vers Briançon pour 20 km de descente☺.



Le retour vers Embrun est également vallonné. On empreinte encore une route qui surplombe la vallée pour le retour. On avale la côte de Pallon (1.4km à 12%) puis le plat de St-Crépin avec le vent de face. De retour sur les balcons de la Durance et on termine par 4km de monté vers Chalvet et on plonge sur Embrun vers le parc vélo. Beaucoup de spectateurs sur le parcours et non avare d'encouragements!!



Transition pour la course à pied sous un bon soleil. Quelques minutes de repos sur la chaise avant d'entamer le final... le marathon et ses 400m D+ en 2 boucles. Et hop, c'est reparti avec quelques tensions dans les gambettes. Début difficile, jambes lourdes! Mais km après km, le timing n'est pas mauvais...au train !



Les encouragements font plaisir et les gens sont sympas.
On quitte le plan d'eau pour monter vers le piétonnier d'Embrun rempli de monde et d'applaudissements. On bascule vers le roc d'Embrun et les berges de la Durance.
On passe le pont Neuf et on entame un faut plat montant vers Barratier.
On redescend ensuite vers le plan d'eau. Mais après cette descente, les choses se corsent. Descente non contrôlée sur le bitume et voilà, je me suis explosé les quadri... je n'avance plus... je sais à peine trottiner.
Comme dirait Maé : "Ca fait mal".
La deuxième boucle sera très difficile surtout les descentes où je serre les dents...mais bon ça avance toujours et j'évite de marcher. Pendant ce temps, on entend les ambulances des pompiers qui tournent et font des allers-retours en permanence.

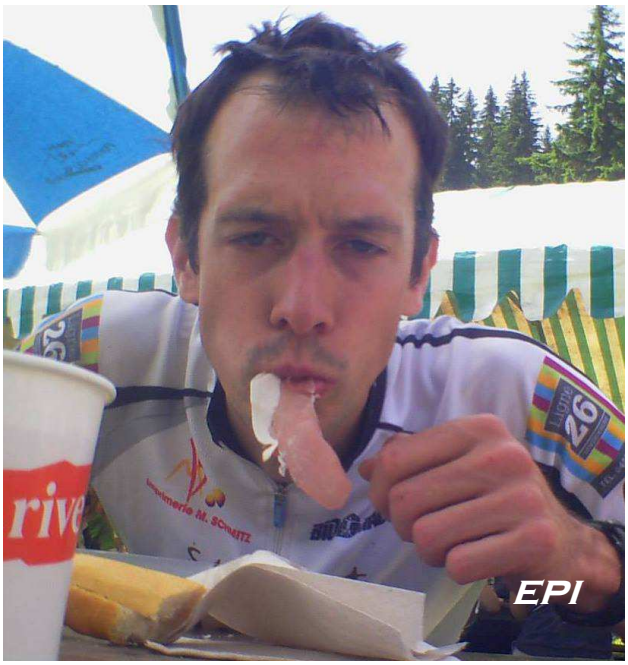
Un sport de fou!

Enfin le retour sur plan d'eau toujours sous les applaudissements puis l'allée finale...j'enlève mes lunettes pour admirer la foule et profiter du final. C'est fini, la ligne est franchie! On me remet le t-shirt "Finisher".



Ce rêve inaccessible d'ado est réalisé !

Maintenant au bar, fait soif ici !!!





Début 2013 : petit échange de mails avec Galopin ; il me demande si je l'accompagne sur cette course dont je n'avais pas entendu parler... Je me laisse tenter, et me voilà inscrit à l'UT4M.

Joe, Beaucaillou, Frère Tuc et Gérard seront aussi de la partie.
UT4M, Ultra tour des 4 massifs: Vercors, Taillefer, Belledonne et Chartreuse. 4 noms qui me donnent envie de découvrir de nouveaux horizons. Menu annoncé : 160 km, 10000 D+, 53 heures max.
Au fil des mois, les données sur la course arrivent petit à petit.
Une première trace sur OpenRunner laisse imaginer le parcours et me laisse perplexe : un peu trop de route à mon goût, principalement dans les vallées. Sur certains forums, des posts reflètent des doutes sur la capacité des organisateurs à réaliser un tel événement et à rassembler un si grand nombre de bénévoles en si peu de temps. L'avenir nous montrera que les organisateurs et les bénévoles ont été à la hauteur !
En attendant, les « news-letters » tombent de manière assez régulière, ce qui permet de commencer à se préparer mentalement.
La trace est affinée plusieurs fois et à chaque fois des améliorations sont apportées pour éviter les routes, ce qui me ravit. Par contre, on est plus vers 168 km et 12000 D+, légère différence avec la première annonce...
Les barrières horaires sont publiées et sont un peu surprenantes, relativement serrées au début et puis très larges à la fin. 'Faudra pas trop trainer au début de parcours !
Enfin, le road-book accompagnateur et le road book coureur sont publiés.
Une semaine avant le départ, je prépare mon plan de course, je tablerai sur 42 heures.

Véronique, Lucile et moi-même partons en voiture pour Grenoble le mercredi pour avoir le temps de s'installer tranquillement et de profiter de Grenoble avant le départ vendredi à 5h00.
Grenoble... Capitale des Alpes, ville cuvette à 200 m d'altitude, entourée de montagnes. Il fait chaud!
Jeudi.
Nous retrouvons Galopin et Amélie et passons la journée de jeudi ensemble. Visite de la Bastille, et découverte du parcours du haut de ce promontoire pourvu de tables d'orientations… c'est quand même impressionnant de se dire qu'on va passer là et puis là-haut et là-bas et encore là-haut, puis… C'est toujours aussi difficile de se représenter un tour de 160 km.
17h : Retour au Parc Paul Mistral pour le briefing, retrait des dossards, vérification des sacs. On y retrouve Joe, Beaucaillou, Gérard et Frère Tuc (Gérard, croisé à la moulinette et qui n'a pas encore de pseudo... A bon entendeur ☺).
File d'attente pour la vérification du sac, ça chuchote entre coureurs… "Attention ils vérifient tout !"
Le brave garçon qui vérifie mon matériel est complètement crevé, il faut dire qu'il est probablement assis là depuis des heures et qu'il fait étouffant dans le hall des sports, vérification rapide de mon matériel, tout est ok et je lui souhaite bien du courage pour la suite…

Pendant ce temps, le briefing a eu lieu, je n'en entends pas grand-chose, mais perçois que les organisateurs ont une crainte de dé-balisage sauvage et surtout que le parcours risque d'être modifié vu les orages annoncés pour samedi... On verra bien ; de toute façon, rien ne sert de spéculer.
Agréable souper en famille jeudi soir, en compagnie de Galopin, Amélie et Ninglinspo.

Bip, bip, bip, le réveil sonne à 4 heures et il me faut quelques minutes avant de réaliser que dans moins d'une heure, je pars courir.

J'embrasse Véronique et jette un regard attendri sur Lucile qui dort comme une bienheureuse. A plus tard mes belles.



Je retrouve Galopin et Amélie et nous nous rendons au Parc Paul Mistral lieu de notre départ. Nous sommes 437 pour le Solo auquel s'ajoute 53 pour le relais. Ambiance bon enfant, chouette. On retrouve Joe, Beaucaillou et Gérard, pas de trace de Frère Tuc (problème de soutane certainement ?!).

Le départ est donné avec quelques minutes de retard. On part en « famille céleste », tranquille... mais j'ai déjà chaud. On quitte Grenoble par l'herbe des voies du tram, cela évite de se chauffer les pieds. Première montée en compagnie de Galopin qui est parti très sagement avec son tonton. On s'élève et la vue sur la ville est assez féérique. Nous passons à côté des 3 Pucelles, et apercevons le tremplin de saut à ski de Saint Nizier, que nous longerons dans la partie finale de la montée.



***Premier ravito**, je m'y arrête quelques minutes, Galopin continue. Je sais que c'est illusoire d'essayer de le rattraper, bon vent ! Premier sommet, **le Moucherotte (1901 m)**, la vue est magnifique. Je suis super content d'être là. Des tas de supporters sont présents et mettent l'ambiance. Par contre, mon ennemi numéro 1 est aussi déjà là : la chaleur... et ce beau soleil ne va faire qu'empirer les choses, mais pour l'instant tout va bien. Je fais quelques photos.*



Panorama depuis Le Moucherotte

*On rejoint le **Col du Furon (1149 m)** par un mix de routes forestières, de pistes de ski, d'à travers tout… La vue sur le plateau du Vercors est à la hauteur de mes espoirs, c'est beau. Puis, étrange... Mon cœur commence à battre la chamade ? Non, c'est le boum boum des basses de la Rave Party en contre-bas ; cocasse cet accompagnement musical pendant près d'une heure !*

***Au col du Furon (4h20 depuis le départ)**, je prends le temps de bien boire et manger, la route est encore longue. Beaucaillou se fait soigner, il s'est planté, s'est ouvert la main et a mal à la cuisse. Gérard nous rejoint.*

Je félicite les bénévoles pour ce magnifique buffet, et je fais remarquer qu'il manque juste de la bière... Une des bénévoles est un peu interloquée, mais on a les racines qu'on a ☺.

***La montée du Col de l'Arc (1736 m)** se fait sans soucis, à l'ombre des balcons Est du Vercors. Là-haut, impossible de ne pas s'arrêter et admirer le paysage. Descente vers Saint-Paul-de-Varces (420 m), je commence à chauffer, heureusement il y a des fontaines pour se rafraîchir et refaire le plein. C'est impressionnant la vitesse à laquelle je vide mes réserves d'eau. Content d'avoir pris l'option bidon, beaucoup plus facile à remplir. Montée raide en quittant Saint-Paul-de-Varces, premiers trailers en difficulté et déjà quelques abandons.*

Descente sur Vif par un large chemin, la fournaise commence. Je me rends compte que je surchauffe

déjà chaque fois que je relance, sensation bizarre… Les jambes disent "go go go", mais la tête dit "trop chaud, tout doux, pas trop vite". Et voilà, je vais petit à petit me transformer en Walker et marcher, marcher.
Peu avant le ravito de Vif, j'aperçois Véronique, Amélie et Lucile, qui court vers moi (si, si, déjà !). Coucou ma puce !
***Ravito de Vif (311 m) (7h27 depuis le départ)**, bien achalandé comme tous les ravitos d'ailleurs.*

Je prends ce qu'il me faut et Véro m'emmène à l'ombre, denrée rare et prisée. Je prends certainement plus de temps que prévu, mais ça fait tellement de bien d'être bichonné par 3 femmes. Lucile me chipe quelques chips. Je repars en sachant que mon plus grand ennemi est là, au-dessus de moi… La canicule annoncée est maintenant bien présente.
Je marche, j'ai l'impression de me trainer et pourtant je dépasse pas mal de traileurs. On se motive les uns les autres : « Courage ! Dans 5 heures ça va rafraîchir... ».

Entre Vif et Laffrey, j'ai l'impression d'être parmi des zombies. C'est dur ; cette sensation de chaleur devient insupportable, j'ai l'impression que ma tête va exploser. Une montée, pourtant en sous-bois, achèvera le rêve de beaucoup de coureurs. Coup de chaud, déshydratation, une trentaine jetteront l'éponge. Et cela a bien failli être mon triste sort également, mais la fontaine au sommet a été salvatrice !

***Laffrey (909 m, 10h52 depuis le départ)** : Amélie, Véronique et Lucile sont là, ça fait du bien. De nouveau, je profite des petits soins de ces dames, qui m'emmènent immédiatement au frais et me ravitaillent. J'y reste le temps de retrouver une température normale. Gérard me rejoint et nous repartirons ensemble.*
Direction La Morte (ça ne s'invente pas). On s'élève un peu, quelques degrés de moins. Je retrouve de la vigueur petit à petit, mais je n'ose pas courir, de peur de couler une bielle. Je distance quelque peu Gérard, chacun son rythme en montée, on se retrouvera à la Morte.
***La Morte (1360m, 14h13 de course)** Mes supportrices sont là, que du bonheur !*
*Ici se termine la portion entre le Vercors et le **Taillefer**, pas beaucoup d'intérêt mais indispensable pour réaliser la jonction entre ces 2 massifs montagneux.*
De nouveau, je prends beaucoup de temps pour me refroidir, manger et m'hydrater. Temps qui semble perdu, mais qui m'est indispensable pour arriver au bout du voyage. Voyage encore bien long et qui maintenant va attaquer les vraies difficultés : le Taillefer et Belledonne.

On nous met en garde pour la montée à la sortie de La Morte : c'est raide, c'est long… J'ai adoré ! Je suis seul, l'obscurité envahit la montagne. La luminosité est splendide, je rechigne à allumer ma frontale pour ne pas gâcher ce tableau.


Début de la montée depuis la Morte vers le Pas de la Vache

*Arrivé là-haut, au **« Pas de la Vache » (2330 m)**, je suis en short, t-shirt et enfin j'ai bon (en bon Belge).*
Agréable petit sentier, parfois technique, pour rejoindre le Lac de Brouffier et sa Cabane où règne une ambiance de feu de camp, merci pour le thé !
La nuit est bien là et on se rend vraiment compte du travail de balisage effectué par les organisateurs : pas moyen de se perdre, une balise tous les 30 mètres ! Les kilomètres s'enchainent sans réelles difficultés.
***Lac de Poursollet** : ravitaillement et stand Petzl pour échanger gratuitement son Accu Nao ou autres piles, ça c'est du service.*

***Chalet de la Barrière (1866 m, 19h21 depuis le départ)**. Fin du Massif du Taillefer, en face, Belledone. 4 km séparent les 2 épaulements ; mais entre les 2, plus de 1300 m de descente non-stop et 1000m de montée. Là tout en bas, la base vie de Rioupéroux. Pour corser un peu, ce sentier n'existait plus. Les organisateurs l'ont dégagé ; un travail de titan pour débroussailler, retirer les éboulements,*

tronçonner les centaines d'arbres couchés lors d'une avalanche… Respect. Et c'est parti dans ce toboggan qui n'en finit pas. Les cuisses chauffent un peu, beaucoup, passionnément.

Base Vie de la Rioupéroux (536 m, 20h52 de course)
Vu l'heure tardive, mes supportrices sont dans les bras de Morphée. Je serai seul à la base vie... On m'annonce que suite aux risques d'orages, la course est déviée par le Recoin et ne passera pas par La Croix de Chamrousse. J'en prends bonne note, un peu déçu...
Je ne m'attarde pas trop, juste le temps d'avaler une portion de pates, une soupe, de changer de chaussette, de refaire le plein et je repars tout motivé (mmmh ! la fraicheur de la nuit !)
Montée Vers ***Arcelle (1630 m ?, 23h53)****. Je suis bien... et pourtant en quelques minutes, j'ai de nouveau un coup de chaud et les paupières deviennent lourdes. Je trouve un petit rocher et je m'assoupis une vingtaine de minutes. Je ne suis pas seul, à quelques mètres de moi, un autre participant fait également une petite sieste.*
Je repars en calmant le rythme, croise un militaire qui sécurise un passage dangereux (quand on vous parle de mobilisation tout le long du trajet !), content de papoter un peu.
D'Arcelle au Recoin*, j'avance machinalement. La tête n'y est pas trop, pourtant les jambes tournent bien. Je me dis que c'est mieux un parcours de repli plutôt qu'une course arrêtée… mais bon, pas grand-chose pour se motiver durant cette longue traversée un peu dans l'inconnu.*
Au Recoin*, malgré le lever du jour, j'ai sommeil... re-sieste. Réveil un peu vaseux, j'essaie de m'informer sur le nouveau parcours, mais c'est le branle-bas le combat chez les organisateurs : les premiers du parcours "long" (90 km) arrivent, et les coureurs défilent pour pointer et avaler à la va-vite quelques morceaux sucrés. Tableau assez cocasse entre les « jaunes » et les « bleus » : les jaunes (dossard de l'Ultra) prennent bien le temps, discutent, dorment... tandis que les bleus (pour le Long) semblent comme des abeilles, virevoltant à l'affut du moindre sucre à butiner rapidement. Pour rajouter une couche dans l'animation locale, il y a une course de côte à proximité, avec des vrombissements de moteurs.*
Dans cet essaim de coureurs et de voitures, j'ai du mal à me motiver pour repartir... Mais bon, faut y aller.
Du Recoinv à Freydières*, toujours sur le parcours de repli, la chaleur refait son apparition. Je rattrape une jeune dame du « Long », Grenobloise, avec qui je ferai un bon bout de chemin. Elle m'explique plein de trucs sur la région, les kilomètres défilent sans s'en apercevoir, on quitte le Massif de Belledonne. Un gars au téléphone avec sa femme m'annonce que "les orages arrivent, ils sont à Lyon". Ce n'est pas trop tôt ;-)*

Ravito de Freydière (1130m, 29h26)
Charmant petit coin bucolique, petit lac.
Je sms Véronique et Lucile pour savoir si elles comptent passer par ici... Affirmatif, dans 5 minutes. Ahh, c'est super cool, vraiment au bon moment. Les ravitos sont toujours aussi terribles, et les bénévoles aux petits soins et contents d'être là sur un tel événement.

Mes 2 petites femmes arrivent, rien de tel pour se remotiver et recharger les batteries.
On apprend que le premier vient de terminer. Seulement maintenant ***après 29h25 de course****, alors que l'organisation avait estimé 22h...*
C'est là qu'on se rend compte que le terrain n'est peut-être pas si facile que ça, et surtout que les conditions climatiques ont rendu la course très difficile.
Je repars le baume au cœur, le plus dur est derrière moi. Il reste à gérer au mieux la traversée de Saint Nazaire pour arriver à la deuxième base vie et ensuite la Chartreuse.

Les orages arrivent, ça gronde dans la Chartreuse ; je pense à Galopin qui doit s'en prendre une bonne !


Saint Nazaire et la Chartreuse sous l'orage

La traversée de Saint Nazaire*, que je craignais, se passe sans trop de problèmes, sous une petite pluie bien rafraîchissante. Malgré le peu d'intérêt de cette jonction entre Belledonne et La Chartreuse, il faut reconnaitre que les organisateurs ont réussi à rendre cette partie agréable en faisant passer dans des couloirs verts, champs et autres bassins d'orages.*

Saint Nazaire, 2éme base vie (290 m, 32h44) *: Véronique et Lucile sont là, Pépy et Mémine aussi (mes beaux-parents). Ceux-ci découvrent le monde du trail, un peu surpris.*

Base de vie 4 étoiles comme d'habitude, il y a tout ce dont un trailer peut rêver : de quoi manger, boire, dormir et aussi se faire soigner (ostéopathes, podologues, médecins et masseuses). Le temps semble s'arrêter, je suis bien. Par contre, un bilan des autres célestes me chagrine un peu : Joe, Beaucaillou et frère tuc ont arrêté à la Morte. Gérard a réussi à aller jusque Rioupéroux malgré sa fatigue, mais n'ira pas plus loin. Je pars me faire masser et profite par la même occasion des services de l'ostéopathe en attendant qu'une place se libère. Dans la salle de soins, je demande si je peux prendre un peu de NOK pour mes pieds. On m'explique gentiment que ce n'est pas self-service ici... du coup, je me retrouve à nouveau sur la table de soin pour mes pieds. « Mais ils n'ont rien vos pieds ! », « bien oui, c'est bien pour ça que je veux remettre de la crème ! ». Un peu surpris, le podologue me tartine les pieds me demandant s'il en met assez (euh... un peu plus qu'une petite noquette, c'est possible ?).

Pendant ce temps, Ninglinspo est arrivé... Embrassades, et puis très vite déception malgré mes essais de persuasions : sa décision est prise, il en reste là. Lucile, comme à son habitude, me subtilise quelques chips ou autres morceaux de saucissons ! Elle est super chouette, ne doit pas vraiment comprendre ce que papa fait, mais elle a l'air contente de me voir et profite de l'instant présent. Avec Véronique, on spécule sur mon arrivée : dans la nuit, ou au matin après une sieste ? Véronique me convainc de finir sans sieste... Ok !

Mais tant pis pour l'arrivée avec Lucile, je n'avais qu'à marcher plus vite☺.
Je repars sous une petite pluie, je suis bien. La température est maintenant bien retombée, je peux enfin avancer à mon rythme.

Col de la Faïta (1425 m)*. Les orages grondent toujours, mais pas au-dessus de nous pour l'instant. Par contre, les chemins sont détrempés ; je me revois à la TDS 2012, les pieds dans la boue. La montée vers le Habert de Chamechaude est splendide, mais glissante, très glissante et ce n'est pas le moment de se planter... Je prends le temps d'assurer tous mes appuis.*

Habert de Chamechaude (1570 m, 37h45)
L'endroit est magnifique, l'accueil chaleureux et la table est encore remplie. Ce qui inquiète les bénévoles qui se demandent ce qu'ils vont faire de toute cette nourriture… En effet, à ce moment-là, nous ne sommes plus que 199 en course. Je prends le temps de lire les nombreux sms d'encouragements, et j'en envoie un à Galopin qui pour sûr doit déjà être arrivé ! Sacré Gaillard ! On m'indique le chemin à suivre, déviation car la montée vers Chamechaude est trop dangereuse avec les orages. Je préviens Véronique que je serais au prochain poste dans moins d'une heure, au Sappey, en espérant qu'elle pourra y venir.

Le Sappey en Chartreuse (989m, 38h47)
Véronique n'est pas là, je téléphone pour être sûr qu'elle n'y vient pas, ce serait trop bête de se louper. « Quoi, déjà !?! Mais c'est super, c'est que tu avances bien ! ». On se fixe le Col de Vence comme prochain point de RDV. La nuit va arriver, je ressors la frontale avant de partir.

Globalement c'est de la descente maintenant, mais je préfère continuer en marchant rapidement plutôt que de courir sur ces petits sentiers caillouteux et glissants. 3 flashs, avertissement de ma Nao, batterie bientôt vide. Je la change (merci Parrain Mercator). Dans la nuit noire, c'est là qu'on se rend compte de l'utilité de la 2ème frontale du matos obligatoire ;-). Accueil triomphant au Fort de St-Eynard, des tas de gens sont là pour encourager ! « Attention à la descente, c'est très glissant ». Euh merci, mais alors, pourquoi est-ce qu'on monte ?

Col de Vence (764m) (41h13)
Dernier Ravito, je suis à peine posé que Véronique et Pépy arrivent tout sourire.
Soudain, je me fais interpeller par une des bénévoles : « alors une petite bière ? », d'un ton un tantinet taquin... Je reconnais la bénévole du deuxième ravito au Col du Furon, sourires et rigolades. J'en profite pour changer de chaussettes et de chaussures. Je refile à Véronique le superflu : lunette de soleil, crème solaire, gants chauds, batterie déchargée… Vérification des niveaux d'eau et puis je repars gonflé à bloc.

Dernière petite montée que je fais à vive allure. Je suis bien, je vole, je dépasse quelques compagnons d'aventure...
A ce rythme, je serai à Grenoble rapidement. Et puis je suis stoppé net dans ma progression : l'orage s'est invité à la fête, une drache mémorable.
Et voilà que je vais moins vite en descente qu'en montée : la Nao ne sait pas trop gérer le rideau d'eau qui lui tombe dessus, qu'elle interprète comme un obstacle proche...
Je n'y vois plus grand chose. Passage à la Bastille, la pluie prend congé de moi, ce qui me permet d'admirer la vue et de voir la tour du Parc Paul Mistral, point final de ce tour.
Sms à Véronique pour prévenir de mon arrivée dans peu de temps.
La dernière descente vers Grenoble réserve quelques belles surprises : passage par des couloirs de la Bastille et autres escaliers bien raides, c'est assez ludique.

Les derniers kilomètres, le long de l'Isère, ont le mérite de nous éviter une multitude de traversées de routes, mais c'est long et un peu lugubre, seul dans la nuit.
Sms à Véronique, « 1 km » et comme par magie, je recours ☺

De nombreux bénévoles m'orientent pour la fin, car la nuit, en ville, ce n'est pas évident de voir les balises.

L'arche de l'arrivée est là ! Je suis content de finir cet UT4M en 43h57 !!!

Véronique, Pépy, Galopin et Amélie sont là pour m'accueillir, moment magique.

Ouverture d'une bonne bouteille de Céleste, pour trinquer en petit comité dans ce grand hall sportif vide. Ambiance particulière !



A chaque trail, des bonheurs et déceptions ;

Bonheur de le terminer;

Bonheur de voir Véronique et Lucile sourire et m'encourager à chacun de nos croisements;

Bonheur de découvrir de nouvelles régions;

Bonheur de discuter, crapahuter avec des personnes qui ont les mêmes valeurs;

Bonheur d'avoir su gérer la canicule;

Bonheur d'être porté par un GSM sifflleur dans le dos, à chaque sms ;

Déceptions… peut-être le parcours de repli (pas beaucoup plus court mais un peu moins de dénivelé et sans doute moins beau) ? Sinon… pas vraiment, et puis avec le temps, on oublie les moments difficiles ☺

Alors Galopin, c'est quoi le prochain défi ???

Le Gecko

LE BILLET D'HUMEUR ... DE PDM



Un groupe d'amis, amoureux de la course à pied nature... loin du tartan, du macadam et des chronos. Ils vénèrent le silence des forêts, la sagesse des montagnes et l'immensité des déserts... telle est une des définitions des coureurs célestes...

Je m'étais dit que je ne me manifesterais plus au sujet de l'évolution de notre sport qui n'est plus notre sport...

Et je me rends compte à présent que je m'émeus bien plus d'une belle sortie nature entre amis, d'une aventure en étapes sans chronomètre mais bien entouré que d'une course aussi belle soit-elle.

J'ai mis cette année un seul dossard, c'était au raid 28 qui constituait une aventure en équipe...

Je suis inscris au TOR des géants, plein de doutes et au moment où vous lirez ces lignes, vous saurez ce qu'il sera advenu de ce qui constituait pour moi l'aventure de l'année... on verra...

C'est peut-être une passe mais les trails ne sont plus... loin du chrono, et même, se rapproche de plus en plus du tartan avec cette fédération et ces assises qui veulent tout légiférer et régenter, à l'image de notre société...

Il ne manquerait plus qu'un olne-spa-olne devienne le siège d'un championnat de Belgique... et on devra réinventer notre sport ou plutôt en créer un nouveau...

C'est peut-être un peu noir... mais c'est l'humeur du moment...



Le raid Inter Lacs… Le nom de cette course évoque pour moi les premiers Endurance Mags que je lisais en rêvant d'oser un jour m'inscrire à une course en montagne.

Ce trail n'était pas long mais vertical : premier jour 16km et 1600m D+, second jour 12km et 1500mD+… La dernière édition de ce trail eut lieu en 2006.

En 2009, une autre équipe s'attelait à l'organisation d'un trail de 65km, dans les Gorges profondes (rhâââ lovely) de la Restonica, auquel plusieurs Célestes ont participé ces dernières années.

Pour la promotion de sa course, cette équipe est présente chaque année à Millau sur le village des Templiers et sur un autre très beau trail à Millau, la Verticausse. A force de les croiser d'apéros en repas, j'ai rencontré des gens hyper conviviaux qui n'avaient qu'une envie : nous accueillir et nous faire découvrir leur coin. L'organisation d'un ultra pour cette édition 2013 me décidait à programmer une semaine de vacances en famille en Corse début juillet…

Nous quittons donc Millau le dimanche 30 juin avec Val et Mathys après le très festif WE des Natural Games que je vous recommande au passage. Direction Nice pour choper un express qui nous mène en 5h environ à Bastia. A noter : réservation de la traversée le vendredi pour le dimanche (anticipation anticipation…) et codes promo fourni par l'organisation => environ 150 euros pour 3 avec la voiture.

Arrivé à Bastia nous prenons la direction du Nord vers le Cap Corse pour une magnifique ballade de 4 jours très tranquilles qui nous mène à Corte le mercredi en fin de journée.

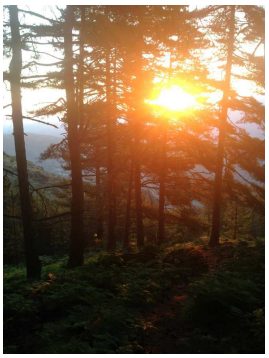
Capitale de la Haute Corse et fief de l'identité insulaire, Corte est une ville universitaire qui compte 6000 habitants, dont la moitié d'étudiants ! L'organisation met d'ailleurs à disposition des coureurs qui le souhaitent une résidence universitaire à deux pas du centre-ville, où nous retrouvons des amis de Millau ainsi que Mike également de la partie. Sont également dans le coin en camping : Janick et Pierre, Steph Blockx, Caro et Jean Damien, Eric Verschueren, Anne et Marc Bussers. Chacun participera à une des trois courses programmées sur le WE : 35, 65 et 110km.

Le jeudi est consacré au retrait des dossards et à la préparation des sacs de course, sieste, petite sortie pour faire tourner les jambes et tâter la rudesse du terrain. L'organisation est de dimension modeste (652 coureurs de 13 nations différentes sur les 3 courses), mais l'accueil est top. Le retrait a lieu dans un centre commercial, les caissières et employés de la grande surface portent tous le t-shirt de la course, sympa.

Départ vendredi à 5h du mat. Petite hésitation en rejoignant la ligne sur la tenue à adopter mais il fait franchement doux et il n'y a pas grand-chose à craindre pour la journée à venir (si ce n'est la chaleur !) Briefing, encouragements, l'excitation de se retrouver là, cette virée à laquelle on pense depuis des mois devant son PC au bureau, le soir en s'endormant, au cours d'une séance de 30/30 quand on ne connaît plus son prénom, après la douche devant la glace en rentrant le ventre (pas un pet' de graisse !). Cette période hors du temps normal où l'on va ré endosser la peau de l'animal des montagnes qui obéit à ses instincts de base : avaler des glucides, s'hydrater, gérer les frottements, satisfaire ses besoins là où on s'arrête, avancer parce qu'on ne va pas y passer le WE et que cet enfoiré devant on l'a en ligne depuis un moment. Et en prendre plein les yeux bien sûr.

Les dernières semaines de prépa étaient foireuses. En fait tout le début de saison était foireux avec ce temps foireux, des fêtes foireuses, la pause hivernale dégoulinant sur le printemps. Après le Ballade du Bandit d'Honneur je me remettais une force en essayant d'accrocher le train des plans d'entraînement que je ne suivais pas et qui montaient en intensité depuis janvier. Deux semaines avant la Corse j'étais donc carbonisé, incapable de

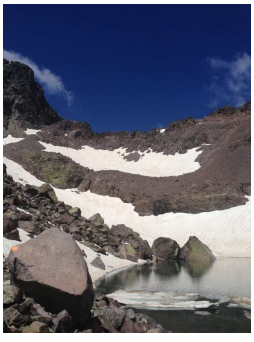
terminer une séance. Peu importe, ce matin à Corte je prends un départ « Offensif Couscous » et me place dans les 15 ou 20 premiers pour ne pas être enfermé dans la première bosse, une boucle de dispersion d'une quinzaine de kms avec un dénivelé d'environ 600m qui ne laissera pas de souvenirs impérissables, et nous ramène vers Corte en 1h30 environ. Une section à plat dans une zone commerciale, je lâche aux deux Corses que j'ai devant moi « C'est roulant ce trail en fait » Réactions immédiates et condescendantes « Oh mais attends, quand on va monter tel col tu vas voir ça pique. Et la descente après elle pique aussi. Mais tu viens d'où ? » « Bah je suis belge, j'habite à Millau et je m'entraîne à Paris » « Millau, mais c'est roulant là-bas… » Je me marre.



Premier ravito dans Corte et première belle ascension avec le soleil qui se lève dans notre dos. Enfin, on y est. 1350m D+ sur pas long, le plaisir de se mettre dans un rythme et progressivement rentrer dans le paysage. La végétation est hyper riche, la lumière est magnifique, rosée.

L'un des deux Corses se pique tout seul derrière, l'autre plus facile, devant. Les écarts se creusent et on se retrouve bientôt seul avec les lézards et un sanglier qui déboule devant. Longue piste roulante sur 5 ou 6km et cette question : je pars pour une vingtaine d'heures de course, comment se fait-il que je morfle comme ça pour trotter facile alors qu'on a fait 20 bornes ? J'arrive pourtant à rouler et basculer sur Calacuccia, deuxième ravito, chaleur, petit coup de dur. Plaisir de trouver des pomelos aux ravitos ! Je pointe vers 12e ou 13e.

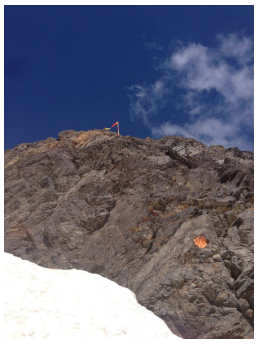
On attaque alors une longue montée qui nécessite de relancer et rouler un peu en faux plat mais nous emmène progressivement dans le domaine montagneux qu'on ne quittera plus. Passage à côté du Lac du Cinto (le Cinto est le sommet le plus haut de Corse à quelques 2700m) et premières difficultés techniques : névés et chaos de rochers nécessitent quelques pas de grimpe, le col se passe par un névé.



Je m'aperçois que je souffre de l'altitude dès 1800m. Envie de pieuter, pas de tonus, sensation désagréable que l'on appréhende mieux si on la connaît, sachant que les effets s'estomperont en redescendant. Descendre justement : passage du Bocca Cruccetta à 2450m et une belle descente dans une espèce de caillasse qui ne tient pas et offre quelques belles possibilité de glisse sur les talons, à bloc. Ravito de Ballone et une section en montagnes russes pour aller passer un autre col à 1950m et descendre vers le ravito de Vergio, environ 60km.

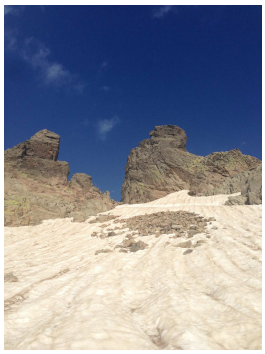
J'y retrouve Domi une amie de Millau qui me ravitaille … avec les barres de Mike qui a déposé le bilan. J'aperçois Monsieur Guillaume Lenormand allongé sur un lit de camp. J'étais 8, me voilà 7 en sortant du ravito…

Chemin à plat, agréable en sous-bois où je croise Steph. Plus loin elle m'entendra jurer, je me suis planté de route. On attaque un autre gros col sur le GR20 que nous empruntons depuis un moment, et là je me dois de faire une parenthèse sur cet itinéraire que je croyais être un mythe pour randonneur citadin improvisé. En fait non, c'est vraiment compliqué, et plus encore justement pour un randonneur moyen avec gros sac, grosses pompes et maman à motiver ☺. Chapeau.



Belle approche par un long col progressif vers la plaine du Lac de Nino. L'occasion d'allonger la foulée sur un beau gazon, les chevaux et vaches, bref la photo quoi. Sauf que j'ai un petit down. Je sors mes écouteurs et me les plante dans les oreilles. Hasard de la playlist un bon morceau électro de Digitalism me remotive et je repars en transe. L'effet du mental sur la machine… Bon à savoir aussi.

Nouvelle approche de col, la soirée approchant les bivouacs de randonneurs fleurissent autour des refuges. Il reste une trentaine de bornes et je m'approche du juge de paix de la course, la Brèche de Capitello qui passe assez bien dans un névé. Magnifique brèche dans le rocher, drapeaux tibétains (ça le fait toujours ça le drapeau tibétain) formant une sorte d'arche.



Je trouve avant de basculer Nr 6. A ce stade d'une course généralement si on reprend quelqu'un c'est qu'il est cuit. Je bombarde donc dans la descente technique qui suit, sautant de dalles en rochers et mains courantes, chaînes, névés mais Sylvain suit et nous envoyons du gros bois comme ça jusqu'aux bergeries de Grotelle, avant dernier ravito où je retrouve Val, Mathys, Domi.
Nous resterons ensemble avec Sylvain en nous relayant bien, la nuit arrivant.
Il a fait 5e au Tour des Glaciers de la Vanoise le WE précédant, donc plus tout frais aujourd'hui. Dernier gros coup de cul de 600m droit dans la pente, pendu aux bâtons, dernier ravito et interminable descente le long du Tavignanu pour joindre Corte.
Si vous allez faire ce trail retenez ceci « Interminable descente le long du Tavignanu pour joindre Corte ».
Arrivée vers minuit et demi main dans la main avec Sylvain, 6e ex aequo.



Les amis sont là, Mathys dort sur une chaise de resto, de qui tient-il ça ?
J'apprends les différents abandons sur pépins mécaniques ou gastriques. Une petite bière, une chute de tension, un sandwich et au lit.
Je me suis tiré dessus pendant 20h avec intensité, j'ai d'ailleurs dû lutter contre les crampes comme sur un trail plus court. C'est une très belle course. Rude par le terrain et certaines sections techniques mais pas infaisable, malgré un taux d'abandon d'un peu plus de 40% (67 finishers sur 118 partants). C'est en tout cas un beau voyage à s'offrir en Corse.
Je suis content de ce résultat qu'il faut relativiser : nous n'étions pas très nombreux et le premier me colle quasiment 5h sur 20.
Janick finit à une belle seconde place féminine, fierté nationale ! Pierre finit au petit matin, parti en mauvaise forme il montre le mental qu'il a en terminant bien loin de ce qu'il est capable de faire en temps normal.
Bravo à ce petit jeune qui monte. Jean Damien finit également, en wheeling et sans clou dans les chaussures ce qui n'est par contre pas très sport. Steph boucle le 65km sans trop s'en rendre compte, la tête déjà à l'AlpTrottinette.
Caro passe le 65 aussi avec le sourire. Anne termine sur le 33 son premier trail montagne avec une entorse, genre « Moi aussi je sais faire des trucs débiles ».
La fin de la semaine se passe entre la Restonica les pieds dans l'eau froide et la bergerie de Grotelle chez Théo qui nous sert de scandaleuses et très protéinées planchettes de cholestérol, accompagnées de Pietra, suivies de myrthe artisanale.
La diététique du sportif, tout ce qu'on aime.



Dernier repas en commun sur la place de l'arrivée, remise des prix, concert Corse.
Belle semaine bien remplie, time to go back to work.
Rdv en Belledonne les amis !

Sapin

LA MINUTE PHILIOT'SOPHE

Utopie

Blanc intact, cristaux de neige glacés
Bleu azur, ciel au soleil doré
Blanc et bleu, couleurs célestes.

Une ribambelle serpente dans les rochers, monte et descend, en file indienne, grimpe et dévale, arpente la montagne.
C'est joli à voir, ce blanc, ce bleu, cette ribambelle, cet être ensemble.
C'est une belle image, aux couleurs de ce qui ne va pas se faner.

La ribambelle, une petite vingtaine, atteint le col, s'y arrête quelques instants, temps pour changer les images en souvenirs. Repart, attaque la pente, pierres noires et éboulis, finit par atteindre le grand lac gris, le longer, et au-dessus, au-delà, parvient en file à la fin du voyage. La fin du voyage, un peu de soulagement, des sourires, du soleil et de l'herbe où s'allonger, quelques bulles, une cabane, la vie simple, la vie belle.

Avant le lac, avant le col, les jours et les nuits dans la montagne, à franchir les névés, défier les fiers glaciers, sauter dans les pierriers, grimper les rochers, hauts et bas, traverser les horizons et les pays de toute beauté.

Avant la montagne, les cartes. Le rêve de ces espaces à réinventer, l'appel de ces terres à parcourir.
Avant la montagne, le rêve de l'être ensemble, de l'amitié, en bleu azuré, en blanc immaculé.
Blanc et bleu, couleurs d'un projet rêvé, idéalisé.

Le rêve idéalisé, des couleurs aveuglantes, celles des cristaux de neige mêlés de ciel frais. Couleurs froides de pureté, d'un monde tout cousu de transparence, où la vérité brille toute nue au soleil, comme la neige au sommet de ces grands glaciers. Un monde sans tache, sans heurt, sans amertume, sans noirceur, sans mensonge.
Couleurs de glace, sans désir, un monde sans humain.

Le voyage en réalité, des couleurs nuancées, moins de pureté que d'ambiguïté. Un monde de choses fragiles, à taille d'hommes, fait d'aspérités, où le beau est éphémère, où la perfection est illusoire, où le vrai est cousu d'opacité. La réalité, cette file indienne qui serpente, trébuche et parfois tombe, mais toujours avance. Poursuit son but, continue son chemin, malgré tout, et reste ensemble, malgré tout.

Blanc et bleu, couleurs célestes
Moins qu'une illusion, aux couleurs glacées
Moins qu'une utopie, un rêve aux couleurs chaudes d'humanité.

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 : **ALONE**



1. **TON IDENTITÉ ?**
   Bero, Stéphan, né le 16/03/1971. Je suis marié et informaticien dans ma vie professionnelle.

2. **COMMENT ES-TU ARRIVÉE À LA COURSE À PIED ?**
   Par hasard, après avoir fait le Trail du Verdon (160Km en 4 étapes) en 2002, je cherchais une prépa pour la première édition de l'UTMB (2003), des barjots organisaient une course du côté de Herve, le TPH. Ensuite, quand tu goûtes aux célestes, souvent t'y reviens… Sinon, comme passé sportif, j'ai joué en national au volley-ball et au badminton. J'ai arrêté le Bad, il y a 10 ans.

3. **TON MEILLEUR MOMENT « CÉLESTE » ?**
   Je te dirais quand j'en ai eu trois; un en tant que simple coureur et deux en tant que « Pacer ». 1) Mon arrivée au Tor des Géants l'année passée avec un super résultat qui n'a pu être réalisé qu'avec le support de la Célestie. Je me souviendrais toujours du Val Ferret avec un ami cher au phone…grandiose. 2) En tant que coureur - «pacer », la victoire de La Grosse sur l'Oisans, quel régal que de rentrer premier après 180Km et 42h de course, le tout avec la seconde à moins de 5 minutes. C'est une expérience que je n'aurais jamais en tant que coureur. 3) Et enfin, en tant que Pacer ; une arrivée sur la plage de Menton, là aussi avec une Célestinette. Partager cette arrivée après qu'elle ait traversé une partie des Alpes (Lac Léman – Méditerranée, un bon 650 – 680 Km) en 10 jours… Inutile de décrire la joie, le bonheur d'être là pour ce partage …. Même si je ne l'avais pacée que deux jours. Gravé au fond de moi pour l'éternité.

4. **QUE FAIS-TU LORSQUE TU NE COURS PAS ?**
   Je ne fais plus d'autres sports, par contre je pratique assidument le terrassement à la maison. Mon épouse adore changer la configuration de notre jardin…

5. TON ÉQUIPEMENT PRÉFÉRÉ ?

Comme équipementier, hormis les fringues qui elles sont célestes, c'est Salomon pratiquement pour tout, chaussures, Sac-à-dos, …. Ce n'est pas par Snobisme ou par mode, c'est juste que leurs pompes me vont super bien (drop assez important pour mes pauvres tendons d'Achille) et que le matos est solide. C'est vraiment fait pour affronter la montagne. Concernant l'hydratation, je m'adapte aux conditions et je n'ai pas d'apriori, j'utilise aussi bien la poche à eau que les bidons. Pour la boustifaille, je mange fort peu pendant les courses et me limite souvent à des boisons énergétique. A ce propos, une petite structure en Auvergne fait des excellents produits (Oxsitis) …

6. LA CÉLESTE ATTITUDE, C'EST QUOI ?

Pour moi, être coureur céleste, cela représente surtout et avant tout le partage, et ce aussi bien en course que lors de l'après course. Pour le reste, à chacun d'appréhender la façon dont il se voit, se sent céleste…La Célestie, c'est donc aussi une certaine forme de liberté. Liberté de penser, de vivre les choses, d'exister tel que l'on est vraiment…et c'est bon dans notre société de trouver ce havre.

7. DES PROJETS ?

Un Tor des Géant 2013 avec un GOCC bien connu, et sans doute une grande traversée d'un massif montagneux en 2014… Inch'allah

8. TA SEMAINE, ELLE RESSEMBLE À QUOI ?

Pas de semaine type, je m'adapte aux contraintes prof ou familiales, mais j'essaye de faire du sport tous les jours, histoire de sortir une certaine énergie. Avant une course, la seule chose qui change, c'est le calumet que nous buvons la nuit avant la course. Cela aide à dormir et surtout à apaiser les esprits.

9. TA COURSE DE RÊVE ?

Super simple, on part du Cézallier, de chez Hélène pour les initiés et on s'arrête du côté de Boisset dans le Cantal où j'ai un petit hôtel. Le tout en passant par le massif du Sancy et par le massif du Cantal. J'adore cette région…

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

Pour ceux qui me connaissent un peu, mon leitmotiv est surtout d'éviter toute souffrance, ceci explique sans doute mes piètres perfs. Quand je souffre, je pense à tout ce que je trouve beau dans ce monde ; j'évite donc de penser à notre magnifique société. Cela peut aller de mes singuliers à l'odeur du chèvrefeuille, tout cela en passant par une jupe en jeans.

11. TU VIENS D'OÙ ?

J'habite dans la vallée de la Lesse, du côté de Daverdisse. C'est un peu paumé, mais je peux courir des heures sans voir une maison, et cela n'a pas de prix.

12. TU MANGES QUOI ?

Je fais effectivement gaffe à ce que je bouffe, light is right. En gros on ne mange pratiquement pas de viande à la maison. Mais je n'ai aucun souci à me délecter d'un pain saucisse ou d'un bon cassoulet.

13. TES HOBBYS PRÉFÉRÉS ?

La nature en tant que telle. Je suis à l'affut de tout, odeurs, sons, images …et j'ai la chance de vivre dans un endroit + ou - préservé, alors j'en profite un max.

14. TU VOUDRAIS VIVRE OÙ ?

Un refuge en montagne, assez paumé et surtout simple, dépouillé. Quelques bouquins pour y grandir encore et quelqu'un pour m'y accompagner.

15. PLUTÔT MONTAGE OU MER ?

La réponse de la question 14 devrait être un bon indicateur… j'aime voir loin, et surtout avoir besoin de passer ce satané col pour voir ce qu'il y a derrière.

16. UNE DEVISE OU CITATION PRÉFÉRÉE ?

Elle n'est pas drôle : « L'homme est un animal qui a trahi, l'histoire est sa sanction » (Cioran)

17. 5 TRUCS QUE TU AIMES ?

1. *La vie*
2. *La beauté (sous toutes ces formes)*
3. *L'amour (amitié compris)*
4. *La nature*
5. *La nuit*

Merde !!! Tout est au féminin ???

18. 5 TRUCS QUE TU N'AIMES PAS ?

1. *L'injustice*
2. *La connerie*
3. *Le nourrissage des animaux sauvage (pour JR et PDM)*
4. *Le T-shirt jaune de la transardennaise*
5. *La souffrance*

19. UN DISQUE, UN LIVRE, UN FILM ?

Passant de nombreuses heures en bagnole, j'écoute pas mal de musique…mon dernier coup de cœur ; Woodkid, à écouter absolument…

20. UN TRUC QUE TU VOUDRAIS DIRE ?

Rien de bien particulier, sinon, un grand merci pour ton dévouement Châpi. Et surtout, ne te demande pas si on lit ton (notre) Mag, la réponse est définitivement « OUI ».

FIN



PROCHAIN NUMÉRO

NOVEMBRE 2013

Editeurs responsables : P'tilou et Chapi