

LES BIÈRES DU DIABLE | Vive la Pentecôte

GRAND TRAIL DE GERARDMER | Petite escapade

RAID EN AFRIQUE DU SUD | World Tour

TRAIL DES ALLOBROGES | Découverte de la vallée du Brevon

LA ZATONIENNE | Bienvenue en Croatie

PRÉSENTATION

VOUS LISEZ LE MAG N°25 ...

QUE DE CHEMIN PARCOURU DEPUIS LE DÉBUT, C'ÉTAIT EN JUILLET 2012 ...

LE TEMPS PASSE ...

NOUS SOMMES EN PLEIN ÉTÉ, LE SOLEIL BRILLE COMME NOS ÉTOILES CÉLESTES ... LA TRANSPYRENEA, L'ÉCHAPPÉE BELLE, LA PTL, LE TOR, ... ET J'EN PASSE ... SANS OUBLIER LE TRAIL DES CROIX À FRANCHEVILLE DÉBUT AOÛT ... JE VOUS LE CONSEILLE ☺

ET PUIS EN SEPTEMBRE, LES 24HRS ET LE TRAIL DU PAYS DE HERVE ☺

SANS OUBLIER LE OFF DE CETTE ANNÉE 2016 À SAVOIR « LA VIA ALPIN'OFF » CHÈRE À FLAMBOYANT ...

BREF, IL Y EN A POUR TOUS LES GOÛTS ☺

BONNES VACANCES ... ET BONNE LECTURE ☺

CHAPI

SOMMAIRE

NUMÉRO 25 JUILLET - AOÛT 2016

L'ÉDITO DE P'TILOU 04

LES BIÈRES DU DIABLE 05



LE BILLET D'HUMEUR DE PDM 10

GRAND TRAIL DE LA VALLÉE DES LACS GERARDMER 11

LA ZIK À JEAN-RO 14

RAID EN AFRIQUE DU SUD 15



LES RÊVASSERIES DU HOGON 17

LE TRAIL DES ALLOBROGES 19



LA MINUTE PHILIOT'SOPHE 21

OFF CANTAL 22

LA ZATIONIENNE 25



P'TI YETI : UNE CÉLESTE DÉCOUVERTE 27

CÉLESTE GAME 32

L'ÉDITO DE P'TILOU



La relève…

Il y a quelques mois… on s'interrogeait sur l'évolution des associations et forcément sur l'avenir des Coureurs Célestes.

Lulu, le Grand Hogon squattaient les podiums… en V4

Amar, Jos le Nl raflent les coupes en… V3

Tchanne, Joz sont de jolies traileuses…A2

☺

Mais… notre inquiétude a été de courte duré , je dois vous avouer qu'il y a des moments célestes qui me font bien plaisir, comme :

L'arrivée de Renaud aux Bières du Diable, félicité par Gada et JoZ

La belle perf de Galopin, alors que Mercator avait bouclé la balade 24 heures plus tôt et que Dame Béa s'épuisait dans les cuisines

Tom et Patrick (Kairis, fils et père) s'élançant pour le premier essai du gamin sur 100 bornes…

Il y a aussi les jeunots Victor, Thomas, William… qui co-organisent la Magnétoise 2017.

Et nous sommes tranquilles pour quelques générations, après Ameline et Galopin, La Grosse et le Biker Fou, qui repeuplent la Célestie, c'est au tour de Véro (Collignon) de nous annoncer la naissance de James…

La relève… plus un soucis…ouffffffff



LE DIMANCHE DE PENTECÔTE, C'EST LA FÊTE EN CÉLESTIE AVEC LE TRADITIONNEL 100KM

Même si les GOCC's aiment bien brouiller les pistes certaines années en proposant une distance différentes (86km l'année passée et 160 il y a deux ans). Bref, cette année, c'est un peu le retour aux sources.

Et quand on parle de source, c'est de la bière dont il faut penser ☺

Certes la Céleste a son petit succès mais il était impératif pour les GOCC's de goûter d'autres bières et à ce petit jeu là, Glacé aura eu le dernier mot ☺

C'est en effet dans « son coin » qu'aura lieu cette édition.

Le point central sera Oster et sa petite école bien connue pour les participants du trail des Pierres du Diable où un ravito s'y déroulait (car la course n'existe plus au grand dam des nombreux traileurs).

Mais à il y a aussi la brasserie d'Oster dont la bière connu un très beau succès ☺

Avec ces différentes bières proposées et l'endroit, le nom était tout choisi « Les Bières du Diable ».

Encore une fois, cette édition fut une réussite malgré une météo changeante mais le sourire des finishers était le meilleur gage de qualité !

La soirée se termina sur les bancs et tables pour les plus vaillants …. Vivement 2017 ☺

Le mag ne résiste pas à vous faire part de quelques commentaires venant uniquement de la gente féminine … ben oui ! faut bien mettre un peu d'eau dans son vin (ou sa bière, c'est selon).

Bénédicte Reul *(1ère dame/11ème scratch en 11h30)*

J'en étais à ma 2ème participation après les superbes sentiers de la nocturne de l'année passée, place à des chemins pas trop cassants qui me conviennent bien. Très beaux passages près de l'Ourthe. Balisage nickel à 100%. Pas trop plaisant les pieds mouillés dès le début...

Sinon, dans l'ensemble, ca s'est bien passé : première moitié avec mon compagnon et seconde avec un coureur qui avait le même rythme que moi.

Aux délicieux ravitos, j'ai testé un cuperdon mais il n'est pas très bien passé !

Pour mon premier 100, j'en garde une belle expérience et je suis partante pour 2017.

Pour la suite, un autre 100km dans les alpes bavaroise. J'ai de la famille qui habite là-bas, une bonne raison de leur faire un ptit coucou.

Anne Godon *(2ème dame/26ème scratch en 12h37)*

C'est ma deuxième participation céleste mais mes premiers 100Km puisque le parcours de l'an passé n'en comptait que 85 !!!

Niveau parcours, que du bonheur… surtout à postériori ! On est déjà trop loin et ma mémoire n'a gardé en souvenir que du positif :

- Le parcours était magnifique pour ses paysages dégagés sur les forêts ardennaises dès qu'on prenait de la hauteur (et on en a souvent pris !). Mais mon passage préféré était sans doute le passage un peu plus technique dans les bois en single track entre le deuxième et le troisième ravito près des barrages à castors.

- Le balisage était nickel. Ah ces petits points bleus ! Rien que pour moi à ce qu'il paraît ☺ !

- Les ravitos, si attendus ! Pas tant pour la bouffe (j'en avais plein mon sac jusqu'à l'arrivée) mais pour le

plaisir d'y trouver de gais lurons motivés et motivants dans une ambiance sympa entre deux moments de solitude.
- Des sentiers et des vues magnifiques qui me donnent l'envie de quitter l'E25 chaque fois que je la parcours pour aller travailler.

Sinon, au niveau de la gestion, j'ai fait un peu au feeling. Je ne suis pas partie trop vite sur les dix premiers puis j'avais le vent en poupe et j'ai bien avancé jusqu'au 40ème puis petit coup de mou mais j'ai profité d'une longue descente jusqu'au 2ème ravito où Bernard m'attendait pour me tirer quelques dix kms. Ca m'a bien boosté (on était bien dans ce passage bien vallonné) mais après j'avais vachement faim et j'ai profité de la montée vers le troisième ravito pour marcher et manger mes sandwiches et c'était reparti. Arrivée au troisième ravito, je rattrape enfin quelques coureurs mais ils s'évaporent assez rapidement et voilà de longs kms de solitude avant d'enfin apercevoir, vers le nonantième, Caro venue à ma rencontre. Enfin quelqu'un pour me faire le converse et m'encourager. La dernière montée fut interminable pour mes quadriceps mais pas insurmontable. Le passage de la ligne d'arrivée sous une haie d'honneur de la ligne 69 était un vrai moment de bonheur et surtout de délivrance. C'est certain l'an prochain je remets ça. Ah que oui, vivement !

Maintenant, place à la suite … bien que rien de vraiment arrêté … le trail des boitheux, le trail du pays de Herve, le trail d'xhoffray, la chapinoise…ou toute autre proposition céleste !

L'occasion m'est ainsi donnée d'encore remercier tous les gentils organisateurs pour ces moments hors du commun qu'ils nous donnent à vivre ! On était bien…

***Cindy Gazon** (3ème dame/38ème scratch en 13h27)*
C'était ma 5ème ou 6ème participation ... je ne sais plus … quand on aime on ne compte pas ☺
Niveau parcours, j'ai adoré malgré les quelques parties roulantes. Et puis, comme d'habitude c'était génial de voir des têtes connues le long des chemins et aux ravitos. Des personnes qu'on n'a plus vu depuis un an et pourtant c'est comme si c'était hier …
Balisage tip top … Et des ravitos 5 étoiles … on ne s'en lasse pas !surtout le dernier ravito pirate ☺
Si je dois vraiment trouver quelque chose que je n'ai pas aimé … je dirais les pieds dans la gadoue au 5ème km… mais bon, ce n'était pas un week -end thalasso on est d'accord ☺
Sinon, je trouve que j'ai bien géré, gros manque de volume donc j'y suis allée " mollo" et malgré quelques inévitables « coups de mous », je me suis bien amusée pendant ces 13 h30.
Je n'ai jamais pensé à l'abandon, j'ai couru tout au long avec mon compagnon pour qui c'était son premier 100km et qui a finalement encore mieux géré que moi , le but était juste de finir et surtout prendre un max de plaisir , objectif atteint ☺
Rayon souvenirs :
- la pasta party la veille est devenue immanquable pour l'ambiance surtout mais également pour les délicieuses pâtes aux lentilles d'Amélia.
- les amis tout au long du chemin.
- Duss et Delphine venus expressément nous encourager ou encore l'équipe de T4F au ravito surprise...
Une belle aventure qui vécue à 2 à finalement encore plus de sens.
On est prêt à repartir pour 2017 ☺
Sinon mes projets futurs sont :
- finir ma maison
- vacances en famille
- apéros
- barbecues
- repos ... et 4 petits jours à la montagne fin août !

Christine Léonard
C'était ma deuxième participation aux 100km Céleste. La première fois c'était en 2001 !
Je n'attendrai plus aussi longtemps pour le prochain !
Le parcours était beau dans l'ensemble, passages dans de très jolis endroits, de belles vues.
Le balisage était bien visible, clair, précis. Je ne me suis pas perdue (j'ai quand même réussi un peu après le ravito surprise à faire un demi tour et repartir en sens inverse mais ça c'est moi.
Merci à Monsieur Musclor et aux trois coureurs qui arrivaient pour m'avoir remise sur la bonne direction !)
J'ai particulièrement apprécié la gentillesse, l'attention, les encouragements des personnes présentes aux différents ravitaillements ainsi que des participants.
Je me suis bien amusée, c'était une belle journée.
Après ça, je vais participer au raid Norcha au Portugal.
Merci

Muriel Garroy

Que dire de ces premiers 100 km!! Un accueil convivial, un parcours aux paysages magnifiques, des points de vue à couper le souffle, des petits villages pittoresques, une ambiance de feu, rien à redire, c'était au-delà de mes espérances.

Au niveau sensation c'est autre chose ! Jusqu'au 70ième km j'étais anormalement bien. D'habitude, j'ai très régulièrement des moments où j'en ai marre, où je me demande ce qui m'a pris de prendre le départ et «vivement l'arrivée ».

Dans ces moments je pense souvent à Anneke qui un jour m'avait dit : « les mauvais moments ça finit toujours par passer et puis c'est reparti ». Quand en effet c'est passé je pense à Rwin qui lui m'avait dit : « Mu, dis-toi que dans le trail, si ça va, savoure car ça va passer ». Pas une seule fois sur toute la distance je n'ai eu ce ressenti.

Après le 3ième ravitaillement, la décision de finir en marchant est prise. Mon genou m'ennuie un peu et Pierre-Yves, mon coéquipier, c'est la cheville qui est toute gonflée. On se dit qu'en marchant d'un bon pas, on « assure » l'arrivée et dans les temps qu'on s'était fixé.

A partir de ce moment, la petite flamme intérieure s'est progressivement éteinte pour laisser place au pilote automatique, plus aucune sensation, plus de « rage intérieure ». Sans prétention aucune, je savais que j'allais franchir la ligne d'arrivée, à ce rythme là il n'y avait que le mental qui comptait, le physique ne souffrait pas de trop. Je mettais un pas devant l'autre sans penser à rien. La frustration de ne plus courir même sur les petits chemins agréables, ne pas se voir avancer, a eu pour conséquence une impression de parcours sans fin. A l'arrivée, je n'ai pas ressenti cette joie qui prend aux tripes, ces papillons pleins les yeux et cette euphorie persistante.

Le souvenir de la haie d'honneur, de l'acclamation à l'arrivée, de l'ambiance unique des célestes me fait oublier petit à petit ce mauvais moment que je vis comme une défaite. L'envie de franchir la ligne avec fierté et de la savourer autour d'une bonne bière me donne envie de re signer pour l'année prochaine !

Laurence Minguet

C'était mon tout premier 100Km Céleste (mais mon 3ème 100 km). Je me suis décidée assez tard… je n'imaginais pas refaire un 100 km cette année, mais je me suis laissé convaincre par mon mari et j'ai pris le départ en me disant « on verra ». Eh bien, j'ai vu et je n'ai pas été déçue une seule minute !

Car le Le parcours était très dépaysant, je n'avais jamais couru dans cette région de la Belgique. Il était aussi très varié : traversées de beaux villages, des chemins forestiers, au milieu des prairies, le long de cours d'eau… le balisage était impeccable, au point que j'ai regretté d'avoir emporté la montre GPS de mon frère que j'ai trouvée très lourde à mon poignet peu habituée et en plus, elle m'a lâché 30 kms avant l'arrivée.

Les ravitos furent exceptionnels ! Au 2ème, on a été si prévenant ! À peine assise, on me demandait si je voulais manger, si on pouvait remplir mes bidons, je me suis demandé si on n'allait pas aussi changer mes chaussettes !

Le 3ème : accueillant, convivial et nourrissant ! Et le ravito surprise : un vrai baume au cœur !

Pour le reste, j'ai essayé de ne pas penser que le temps passe. Je m'ancre dans le présent en étant attentive aux paysages qui m'entourent, aux gens que je rencontre… à certains moments, j'écoute la musique.

J'ai connu un coup de moins bien 2-3 kms avant d'arriver au ravito d'Hotton, c'était difficile. Je me suis demandé si je continuais ou si j'arrêtais, puis mon fils m'a envoyé un SMS « Allez, maman, courage. 30 kms, c'est presque la fin. Tu vas y arriver ».

Au ravito, un charmant monsieur m'a tendu un pain saucisse au goût de paradis (avec de la roquette, s'il vous plait !). Et un peu avant de partir, mon mari m'envoyait un SMS pour me dire qu'il venait d'arriver à Oster, qu'il m'attendrait au ravito surprise et que j'étais une super superwoman… et je suis repartie gentiment requinquée !

Je garde comme souvenirs le sentiment de bien-être et la joie ressentis (je me suis assez bien retrouvée dans le « on est bien » peint en bleu sur la route, c'était où déjà ?), les oiseaux qui ont chanté comme des fous, les paysages dans un dégradé de verts, les coureurs croisés sur le parcours et avec qui j'ai un peu échangé, la gentillesse des ravitailleurs, boire une bière à un ravito (une première !), finir la course avec Vinciane, son mari, Cécile et le chien (quelles belles rencontres !), un accueil hors norme à l'arrivée… waouh! Je n'ai pas de mots pour décrire à quel point vous êtes chaleureux ! Et pour finir, un repas délicieux!

Je pense avoir le grain de folie nécessaire pour être là en 2017 ! J'essayerai de me préparer un peu pour ne pas trop ramer pendant les 2 semaines qui suivent la course. Et aussi, je ferai en sorte de ne pas m'en aller juste après avoir mangé parce qu'il y a des baby-sitters à aller relever ! C'était très frustrant de devoir

repartir si tôt!
Pour finir, je laisserai la parole à Alice (au pays des merveilles) alors qu'elle s'adresse au chapelier fou :
« Vous êtes complètement cinglé. Mais je vais vous dire un secret. Les meilleures personnes le sont ».
Merci pour ces 100 km exceptionnels et à bientôt !

Vincianne Diffels
C'était ma 4ème participation mais la deuxième fois que je vais jusqu'au bout, la première fois étant en 2011 au Tour du Chalet. J'ai trouvé l'édition 2016 exceptionnelle sur tous les plans. Le parcours me convenait bien et en plus était balisé ! J'ai apprécié la balade du début jusqu'à à la fin : de belles rencontres sur les chemins (avec des personnes connues et d'autres moins), des marques de soutien de compagnons de route non prévus se proposant de m'accompagner un bout de chemin, des ravitos et des ravitailleurs « survitaminés » qui nous donnaient de l'énergie physique mais aussi affective, et enfin l'arrivée dans cette salle comble …où le temps s'arrête et où on savoure chaque seconde !!!!!
J'ai géré ma randonnée au « feeling » comme d'habitude en décidant dès le début de profiter un maximum de l'aventure et surtout de ne pas me griller en partant trop vite ! Cela ne m'a pas trop mal réussi même si les 7 derniers étaient un peu douloureux : muscles raides et cloches à vif mais bon je pense que cela a été le cas pour beaucoup d'entre nous ! Ce qui est certain c'est que je l'avais bien dans la tête : à aucun moment je n'ai envisagé d'arrêter et d'abandonner !
Cette édition me laisse plein de souvenirs merveilleux – les quelques souvenirs douloureux ou moments de déceptions sont oubliés ! Il paraît qu'après la LBDD, pendant une semaine, j'ai eu un sourire figé quasi en permanence...
Je ne sais pas citer tous les instants magiques mais la rencontre avec Laurence avec qui j'ai fini l'aventure les 8 derniers, les brochettes d'agneau offertes par le Toqué, les bouts de chemins avec Cécile et Philap, et bien évidemment la dégustation de la bière au ravito surprise font partie des moments qui resteront gravés ! Je suis prête à repartir en 2017.
Le futur proche c'est un petit trail de montagne le 19/6/2016 dans les Alpes (le tour du Giffres, 33 km) – C'est une première pour moi ! J'appréhende un peu même si je suis aussi super excitée à enfin affronter ce genre d'épreuve qui est bien connue de la plupart des célestes mais que pour ma part je n'ai jamais osé entreprendre auparavant ! La suite c'est continuer à m'amuser un maximum sur les parcours « célestes » ou autres, sans oublier « la Chapinoise » bien évidemment ☺!!!

Nathalie Goosse
C'était ma huitième participation à la grande course céleste. Et j'ai trouvé les panoramas fantastiques, de quoi déconnecter ! Le balisage était clair et parfait. Les ravitos ont été fidèles à leur réputation de Céleste, comme d'hab.
Nous sommes partis piano, nous avons pris notre pied allegro et enfin nous avons terminé fortissimo. Le circuit était relativement uniforme, avec des points de vue bellissimes, diversifiés, verdoyants. De quoi recharger les batteries, de bonheur. On est prêt à repartir pour 2017 … si la mécanique fonctionne et qu'il n'y a pas de bobos, nous serons là, "of course". La grande course céleste est toujours notre priorité, pour le défi, l'ambiance, les retrouvailles et l'énergie qu'elle nous procure.

Voilà pour les impressions de certaines filles finisheuses mais nous, le mag, ne pouvons pas terminer ce reportage sans avoir les impressions d'un homme ☺ un finisheur … voici le récit de ***Marc Collinet*** *alias Marcus … un marcheur « fou » ☺ qui ne compte plus les 100km tant il en a fait :*



Nos amis coureurs célestes ne nous ménagent pas. Devoir se lever à 02h45 pour se rendre à un trail de 100 km au beau milieu des Ardennes par un temps incertain, c'est ce qu'ils avaient prévu pour nous en ce dimanche de Pentecôte.
L'épreuve de cette année démarre d'Oster (commune de Manhay) et nous emmène vers Achouffe dans un premier temps, ensuite vers Laroche pour remonter vers Hotton avant de revenir par Erezée.
Le départ est donné à 05h00 précises. Je me retrouve avec trois potes de longue date : Bernard Jacob, Willy Rigaux (Ouistiti) et Marc Libion (Caracole). Nous marchons d'un bon pas vers le premier contrôle situé à

Achouffe via Odeigne, un long passage dans le bois de la Cedrogne, Dinez, Wilogne et Mont ; cette première portion est plutôt facile mais nous essuyons quelques averses qui nous mouillent quelque peu.
Après environ 21 km, le premier contrôle est en vue et nous procure un ravitaillement léger mais toutefois varié.
Ensuite, ça repart via Petite Mormont, Nadrin après quoi le parcours nous entraîne brusquement vers la vallée de l'Ourthe. Il s'agit ici d'un des plus beaux passages de l'épreuve le long de cette rivière aux allures sauvages et aux nombreux méandres tortueux.
La remontée vers le plateau n'est pas piquée des vers et donne à Ouistiti l'occasion d'exprimer tout son talent de grimpeur.
Nous traversons ensuite Berismenil avant de nous enfoncer dans une forêt pendant plusieurs kilomètres pour rejoindre ensuite Samrée et sa célèbre piste de ski de fond. Puis, de nouveau, un long passage dans la forêt avec la traversée d'un gué qui nous rafraichit délicieusement les pieds. Mine de rien, on sent que le relief s'accentue au fil des kilomètres à l'approche de Laroche.
Déjà, le deuxième ravitaillement est en vue (47 km) et nous permet de refaire notre stock de liquide et de nous sustenter aussi bien en sucré qu'en salé. Ouistiti, qui a des fourmis dans les jambes, repart avant nous en courant car il a envie de se défouler dans les 50 derniers kilomètres.
Nous redescendons ensuite vers l'Ourthe avant de remonter de manière abrupte vers Beausaint. Le tronçon vers le 3ème ravitaillement via Petit Halleux, Warisy, Hodister, Chéoux et Waharday est une succession de côtes et descentes assez raides qui ont probablement mis quelques mécaniques à rude épreuve mais il comprend également quelques passages superbes.
Après avoir bien transpiré sur ce tronçon, notre trio arrive au troisième ravitaillement situé à proximité des grottes de Hotton.
Barbecue, Jupiler et autres chips, tous les ingrédients y sont réunis pour passer un bon moment de détente en compagnie de Fonfon et son équipe. Merci à eux pour les encouragements.
Le devoir nous appelle, nous repartons, d'abord en descente vers Hotton et puis, brusquement, ça remonte sur la rive droite de l'Ourthe. Marc la Caracole se sent en forme et presse le pas. Pour ma part, je suis plutôt dans le creux de la vague et n'arrive pas à suivre. Bernard m'attend et nous continuons à deux. Nous traversons le petit hameau de Melines avant d'arriver à Soy où Bernard avait eu le plaisir dix ans plus tôt, de participer à la Ronde des Nutons, la première épreuve de 100 miles des Célestes.
Les kilomètres s'accumulent par Fisenne, Blier et Amonines tandis que ma vitesse chute petit à petit. Nous longeons l'Aisne (rien à voir avec le département français du même nom) par un sentier par endroits bien boueux.
Tout à coups, nous entendons des cris dans le crépuscule tombant ; les Célestes nous ont aménagés un dernier ravito non officiel où Touareg et Chapi-Chapo, entre autres, sont venus saluer les participants. Je profite d'une bonne Céleste avant d'entamer les 8 derniers kilomètres.
Une longue côte douce de 4 km pour aboutir sur le plateau et ensuite, les lumières annonçant l'arrivée. Pas de chance, c'est le hameau de la Fosse, encore 1,5 km avant un repos bien mérité.
Nous arrivons enfin.
Ambiance survoltée, comme d'habitude, à la salle ; nous recevons une salve d'applaudissements. Caracole et Ouistiti nous ont attendus. Nous profitons de notre repas, arrosé d'une Céleste bien fraîche.
Glad, qui est arrivé depuis quatre bonnes heures, se joint à nous. L'ambiance grimpe encore d'un cran et certains montent sur les tables en chantant à tue-tête au son de la musique.
J'ai bien envie de faire pareil mais la fatigue me rappelle à la raison. Ma femme me convainc d'être raisonnable et m'entraîne vers la voiture où je me pose avant de rejoindre la maison. Quel super week-end.
Merci aux coureurs célestes pour ce superbe circuit et cette organisation sans faille.
Merci à Nicole et Marie-Line pour nous avoir encouragés et apportés de la nourriture aux points de ravitaillement.

Je termine en félicitant tous les finishers mais en particulier notre ami Johnny Walker qui a terminé seul dans la nuit et la pluie et blessé de surcroit.

A l'année prochaine, si la santé et la condition le permettent.

LE BILLET D'HUMEUR



... DE PDM

Alone

Un billet d'humeur, ou plutôt une réflexion très personnelle sur ce qui nous (me) fait courir….

J'aurais pu justifier cet abandon par des conditions météo particulièrement difficiles au départ, par un parcours sans doute pas assez alpin à mon goût, par une organisation qui n'en avait que le nom, par des règles à géométrie variable suivant que tu sois des potes de l'organisation…. Mais rien de tout cela n'a été vraiment à l'origine de cet arrêt aux alentours du 220 km.
Revenu sur le premier aux alentours du KM 193, je me suis vite rendu compte que le gars n'était plus de première fraicheur, incapable de trouver son chemin, il ne pouvait que suivre...Le mec savait courir, mais ne savait pas grand-chose de la montagne et avait perdu pas mal de lucidité dans la bagarre (pour l'anecdote, on le nourrira même à Siguer…). Mais pour ma part, au petit matin, après quelques petites heures de sommeil, une évidence était née, ce que je faisais n'avait plus ou pas de sens. On cherche tous quelque chose dans ce genre d'épreuve hors normes. Certains appellent cela toucher/repousser leurs limites…
Hé bien, je l'ai touchée cette limite, pour ma part elle n'est pas corporelle, elle est définitivement mentale, psychologique. Je ne serai jamais un grand champion pouvant se sacrifier à la victoire. Je suis incapable de souffrir pour cela...
Je suis « fait » pour aider, pour partager … aider des amis à traverser un massif, aider/partager des courses, des victoires avec Isa. Il me faut être utile pour pouvoir souffrir….
Je sais donc que je ne pourrai jamais me dépasser pour une victoire, je sais donc que je ne serai jamais un grand champion, un top manager, parce que je ne saurai pas tout sacrifier, parce que ce qui me fait vibrer, ce qui me fait vivre, c'est la satisfaction de voir l'autre plus léger suite à ma petite contribution.



Je me suis longtemps demandé ce que je cherchais dans mon boulot, aider mes gars, faire que leur quotidien soit plus facile, faire que l'équipe avance ensemble... En fait, j'aime ces hommes et femmes, c'est en moi, loin de toute naïveté et niaiserie.
Cet abandon aura donc eu le bénéfice de révéler ce qu'au fond de moi, je savais déjà, il me faut aimer/partager pour vivre… Inutile donc d'essayer de jouer un rôle qui ne me convient pas. Je vais faire ce qui a du sens pour moi, partager des aventures, sportives ou non, partager et aimer du mieux que je peux. Aimer et partager avec sans doute mes imperfections d'homme, mes coups de gueule (encore désolé Momo), mes œillères aussi …mais surtout en conservant bien à l'esprit que seul ce partage, cet amour a du sens à mes yeux.
Je ne vous dirai pas que je ne ferai plus d'aventures solitaires, par contre, je vous promets des offs, des offs engagés où il faudra se soutenir afin que tous atteignent l'objectif, des offs où l'amitié sera la clé de voute, des offs où l'on pourra se retrouver, partager et s'aimer.
Je suis fait pour aimer….

PETITE ESCAPADE DE BUFFALO JOE DANS LES HAUTES-VOSGES 18 JUIN 2016 - GERARDMER

Contexte

N'ayant pu participer comme prévu au Trail des Allobroges (60 Km et 4500 M D+) à BELLEVAUX (Alpes du Léman)
http://trailsdelavalleedubrevon.weebly.com/
le 15/05/16 suite à une petite intervention chirurgicale quelques jours avant et qui m'a contraint à éviter toute activité sportive durant 3 semaines, je me devais de trouver une autre belle épreuve afin de préparer au mieux l'Echappée Belle en août 2016.

Ayant déjà participé en 2014 au Trail de la Vallée des Lacs à GERARDMER et avant de subir une seconde intervention chirurgicale entraînant une nouvelle période d'inactivité de 3 semaines, le Grand Trail (87Km et 4700 M D+) tombait à pic ce 18/06/2016 ! Et en plus, ce n'est pas trop loin (400 Km).

Présentation (selon l'organisateur qui est également celui de l'Infernal des Vosges)

« 87 km - 4700 m de dénivelé positif. 99% de chemins et sentiers tracés dans la montagne vosgienne. En semi autosuffisance (5 ravitaillements) dans la pure éthique du Trail.
Départ le samedi à 4 H 00 au bord du lac de Gérardmer (Espace Lac). Le circuit emprunte les hauteurs de Gérardmer, La Roche Ferranti, Lac de Lispach, Sentier Morel, Les Champis, Les hauteurs de La Bresse, Le Lac des Corbeaux, Le Col du Bramont, Pont Jean Dzour, Lac de Blanchemer, Le Rainkopf, Le Lac de l'Altenweier, Mittlach, le KerbHoltz, Les Spitzkoepfe, Les Crêtes, Le Hohneck, Le Collet, Balveurche , Longemer , Les Plombes, La Chaume Francis, La Mauselaine, La Roche du Rain, Centre ville de Gerardmer, et retour au bord du lac ».

En route

Ce 17 juin (jour mémorable, c'est mon anniversaire), c'est parti pour un court week-end dans les Vosges avec mon 50 % (Véro) qui, le samedi 18 participera à la Natur'elle (course nature, 100% féminine, 15 Km, 600 M D+), en attendant mon arrivée !!!
Le vendredi PM, après l'installation dans notre petit hôtel sympa et sans chichis non loin du départ (LES SAPINS : http://www.hotel-sapins88.fr/), je récupère mon dossard. Il a plu toute la semaine et il pleut encore ! Cela promet pour le samedi. Le terrain est bien détrempé et dangereux à certains endroits, obligeant l'organisateur à aménager quelque peu le parcours.
Après une (trop) courte nuit, le départ est donné à l'heure pile à 0400 Hr à l'Espace Lac pour les 316 trailers.
C'est chouette, la pluie a décidé de ne pas prendre le départ avec nous (no stress, elle nous rejoindra plus tard…).
Très vite, je ressens de mauvaises sensations : je ne me sens pas du tout dans la course, pas du tout au TOP, bref, je pédale dans la choucroute ! Cette mauvaise passe va durer 2 bonnes heures à un tel point que, si cela persistait, j'arrêterais au 33ème Km,



ravitaillement où je retrouverai ma Véro. La Mauselaine et ses pistes de ski ne m'inspirent pas trop et cela continue à monter jusqu'au 1er point haut (1050 M, +- 6 Km, +- 1 Hr de course). Une bonne descente et puis une remontée vers une ligne de crête dans la forêt de La Bresse me font toujours douter. Une chance que la nature est belle et que le brouillard ne dure jamais longtemps.

Direction La Bresse et le 1er ravitaillement situé au 21ème Km (695 M). La barrière horaire est fixée à 0730 Hr et il est 0730 Hr : je suis donc juste dans les temps !!! Pas de panique, personne n'est mis hors course. De plus, je me sens mieux et enfin bien dans la course maintenant. Finalement, mes sensations reviennent quelque peu et l'idée de renoncer ne me hante plus. Au diable les idées noires….
Il est temps de remonter vers le lac des Corbeaux (887 m) puis le Collet Mansuy (1057 M), le Col du Bramont (1000 M) et la descente vers le 2ème Ravito au Pont de Blanchemer (33ème Km, 836 M) où m'attend ma Véro. Quel plaisir de la retrouver ! Il est +- 0945 Hr et la barrière horaire est fixée à 1150 Hr : cool, je suis dans les temps et je me sens mieux.

Il ne pleut toujours pas et le terrain n'est pas encore trop boueux, impeccable : pourvu que cela dure ! Selon moi, c'est vraiment ici que l'épreuve débute et que les véritables difficultés s'annoncent !
Je quitte le ravitaillement tout ragaillardi et Véro revient à GERARDMER où elle doit se préparer pour sa course Natur'elle. Bonne course !!!



C'est parti pour une longue montée à travers bois vers le Rainkopf (1305 M, 36 Km). Les 1ers coureurs du 55 Km me dépassent et le tout premier m'a fait une belle frayeur : j'étais dans ma « bulle » et j'ai vraiment été surpris par une fusée en short !!! Du Rainkopf, bonne descente jusqu'au lac/barrage de l'Altenweiher où quelques pêcheurs sont bien affairés. Le parcours du 55 aura bifurqué peu après le début de la descente. On remonte encore bien « raide » jusqu'au point haut suivant (+- 1000 M, 40 Km, 07 Hr de course) pour ensuite basculer en direction de MITTLACH et de son ravitaillement (535 M, 48,5 Km) que j'atteins après 08 Hr 15 de course soit vers midi 15. La barrière est à 14 Hr 00 : super, ça roule ! Mais….je sais que cela va monter dur (pour moi) vers le Hohneck et que je vais (encore) souffrir !!!

Vu la mauvaise météo des jours précédents et les prévisions qui ne s'annoncent pas top, le parcours est légèrement modifié : on ne prend pas le sentier sous les Spitzkoepfe mais bien le chemin vers la ferme du Kastelberg. Au loin, on aperçoit le Hohneck mais entre l'endroit où je me trouve et le Hohneck il y a un grand « trou » et un beau « détour » à parcourir. Donc, il va falloir y aller et c'est parti. J'arrive à un bâtiment que je pense être le Hohneck mais non, c'est seulement la ferme du Kastelberg (1166 M, +-53 Km). De là, on s'engage dans le sentier des névés pour atteindre la borne du Kastelberg (1350 M) (+- 10 Hr de course). Il fait frais, le temps change vite et la pluie se met à tomber vraiment drue. J'enfile en vitesse ma veste imperméable et direction le Hohneck par la ligne de crête. D'immenses névés sont encore présents et le Hohneck n'est qu'à 1363 M. J'y arrive péniblement et les mains frigorifiées ½ Hr après être passé au Kastelberg.
Des randonneurs, surpris par la « drache », sont aussi trempés que nous ! Une petite descente via un chemin transformé en ruisseau me mène au refuge du Sotré (1150 M, Km 58) où j'arrive vers 1450 Hr. Il pleut toujours !!! La barrière, là, est fixée à 1600 Hr : toujours OK pour moi ! La pluie cesse momentanément.
Descente entrecoupée de quelques raidillons vers le lac de Lispach (909 M, Km 66) que nous contournons par la gauche en empruntant des passerelles en bois (comme les caillebotis dans les Fagnes). Je suis au lac vers 1630 Hr (12 Hr 30 de course).
Là, je croise un promeneur qui m'affirme qu'il n'y a plus qu'une bonne petite côte avant de rejoindre GERARDMER tout de suite après. Je lui réponds que ce n'est pas possible et qu'il reste encore au moins 22 Km et pas mal de D+. Il a l'air de me prendre pour un illuminé mais bon, on ne va pas se prendre la tête. Après une petite côte (là, je suis encore d'accord avec mon interlocuteur ….) et une descente, j'aperçois le lac de Longemer où doit se situer le dernier Ravito. Hélas,

j'avais oublié un petit détail qui m'a donné un fameux coup au moral : une grimpette sévère dans des rochers (+ 170 M) avant de redescendre, enfin vers Longemer et le dernier ravitaillement (Km 75, 736 M) que j'atteins vers 1800 Hr alors que la barrière est fixée à 1900 Hr. Il ne faut plus traîner. Juste après avoir traversé la route, un très court « casse-patte » mais assez glissant (il y a même une corde) se dresse (c'est bien le mot) devant moi. Pas le choix, on y va. La pluie recommence à tomber et cela va durer une grosse ½ Hr. On ressort la veste encore une fois. Il fait bien boueux et le restant du parcours s'avèrera compliqué à cause de la boue. Le parcours remonte jusque 1100 M vers la Tête de Grouvelin, au-dessus des pistes de ski de la Mauselaine où nous sommes passés ce matin. Peu de temps après, alors qu'il doit me rester 6 Km, je préviens ma Véro que je devrais arriver vers 2100 Hr. Quant à elle, elle a terminé sa Natur'elle en forme parfaite en 02 Hr 16.



Véro,au centre, en compagnie de Isabelle (à gauche) et de Francine (à droite) traileuses parisiennes

Elle m'attendra au-dessus de GERARDMER, 2 Km avant l'arrivée et terminera avec (devant) moi !!! Je retrouve effectivement et avec grand bonheur Véro, au-dessus de la dernière et très raide descente vers GERARDMER, sur le bitume. Il reste 2 Km.

Je suis escorté par Véro qui n'arrête pas de dire à qui veut l'entendre qu'elle a faim et que l'on va bientôt s'attaquer à une immense pizza. Nous arrivons au lac et, ensemble, nous franchissons l'arche d'arrivée après 17 Hr 07 de course. L'ambiance à l'arrivée n'est pas géniale mais bon, vu l'heure à laquelle j'arrive…. Un sac « finisher » m'est remis et c'est ainsi que se clôture la course. Une bonne douche, une bonne « pression » et une délicieuse pizza au VESUVIO terminent en beauté cette longue journée !

Epilogue

Je suis satisfait d'avoir terminé cette belle épreuve, surtout au vu de mon manque d'entraînement. Cela permet de me situer et de voir toutes les « choses » que je dois encore améliorer si je veux venir à bout de mon objectif majeur qu'est l'ECHAPPEE BELLE en août (144 Km et 11000 M D+, http://www.lechappeebelledonne.com/).

Bonne organisation, très beau parcours, pas facile (surtout dans la boue), bénévoles au petit soin, balisage impeccable (même la nuit et le soir).

Quelques chiffres

18/06/2016	*Grand Trail : 87 Km 4700 M D+*
1er homme :	*NOURRY Yann 37 ans 09Hr06*
1ère dame :	*GEORGES Laurence 48 ans 12Hr16*
Buffalo Joe :	*MEUWIS Joël 54 ans 17Hr07*
Partants :	*316*
Finishers :	*284*

Buffalo Joe





LA ZIK À JEAN-RO

Pour fêter ce 25ème numéro ☺, notre Céleste jean-Ro s'est laissé allé à pousser la chansonnette … je vous rassure, il a joué la sécurité en reprenant une chanson de Michel Corringe et qui colle bien à nos crapahutages en montagne ☺

Elle s'appelle « La Route »

Avant de vous donner les paroles, voici le lien qui vous permettra d'écouter cette chanson hitoire d'avoir le refrain en tête avant de partir https://www.youtube.com/watch?v=pbBHl9ysNOI

Il est à préciser que le mot « route » peut être remplacde par « chemin », « piste » ou « trail », c'est selon ☺

La route m'appelle et m'attire
A l'est, à l'ouest, au sud, au nord
Ce soir ici, j'ai trouvé un lit
Demain, je coucherai dehors
Beaucoup de routes ramènent vers vous
Mais ma route m'entraine toujours
Et j'ajoute des lieues et des lieues
Aux lieux qui me séparent de vous

Refrain
Oh, bien sur, j'ai souvent faim et froid
J'ai envie de m'arrêter parfois
Mais ma route, m'entraine toujours
Désir de concrétiser un symbole
De posséder l'unique beauté
Que l'on nomme « Liberté »

Peu m'importent droits et doctrines
Ma seule loi c'est la fatigue
Que m'importe le temps qui passe
Quand mon seul guide est le hasard
Quelques fois une longue halte
Pour satisfaire une compagne
Mais le vent qui crie et qui passe
M'invite à prendre le départ

Refrain 2x
Oh, bien sur, j'ai souvent faim et froid
J'ai envie de m'arrêter parfois
Mais ma route, m'entraine toujours
Désir de concrétiser un symbole
De posséder l'unique beauté
Que l'on nomme « Liberté »

RAID EN AFRIQUE DU SUD

by Ti Punch

19/04/16, 21h23, « ding » un message messenger :

Sébastien Raichon : *"Salut la belge! Dis moi tu es en forme... On a peut être un soucis pour la manche de coupe du monde en Afrique du sud du 11 au 23 mai.... Au cas où cela te dirait de courir avec nous? Tu serais dispo? Biz."*

Heu, c'est à moi qu'il parle lui? Il s'est trompé de destinataire ou quoi!?

Non non, c'est bien moi, mamma mia ! Petites palpitations, bouffées de chaleur et élan d'enthousiasme : le truc de fou qu'il me propose!

Seb Raichon c'est, de ce que j'en sais, 3 victoires sur le Raid In France et toujours à la bagarre sur de nombreuses autres manches de coupe du monde ARWS. C'est le capitaine de la meilleure équipe française actuelle. C'est pour moi un de gars qui incarne l'esprit "Raid Aventure", vrai compétiteur mais avec l'envie d'échanger, sympa et super accessible... c'est aussi un prof de sport qui s'engage au quotidien pour faire connaître, apprécier et progresser le raid multi et ses valeurs auprès de ses élèves. Bref, respect!

"Précision tout de même, je ne suis pas du voyage. ... l'équipe est constituée d'Adrien, le meilleur orienteur du monde et Romu et Colo, les 2 meilleurs équipiers du monde."

Ok, j'ai envie de lui faire confiance s'il pense que ça peut coller. Je vais dormir avec des rêves épiques d'aventures extraordinaires.

Mais au réveil, le temps des hésitations et des excuses en tout genre: pas sûre que j'arrive à prendre congé en si peu de temps, faudrait que je m'occupe de ma maison, pas très sympa d'abandonner mes équipiers de l'Edhec (Fakir et Alone), suis inscrite à une formation, pas trop la forme à pied, un peu blessée cette hiver, je veux pas vous vendre un chat dans un sac, les gars vous êtes vraiment sûre que vous n'allez pas le regretter? Ça m'embêterait vraiment que ça se passe mal...

"Je serais toi, j'irai faire ce week end 2 grosses rando course à pied avec un bon sac car on veut aller en Afrique du sud et même si tu n'es pas en grande forme, ton expérience et ton mental feront la différence.Dans tous les cas mets les bouchées double à l'entraînement, ça te sera bénéfique pour les Chemins du soleil et l'Edhec ou pour l'Afrique."

Pan, prends toi ce coup de booste dans les dents! ok, chef message reçu.

Et puis en 48h, un tour de passe-passe : c'est ok au boulot n°1, pareil au n°2, on me remboursera même la formation, et surtout Jean-Da et Stéphane ne me laissent aucun doute: fonce, on en fera bien d'autres ensemble!

Voilà que je me retrouve à chercher un billet d'avion pour George, South Africa. "C'est pour quand Madame?" Ben, la semaine prochaine pardi!

La suite ? vous pouvez la lire ici: ***https://www.facebook.com/400TEAM/posts/1191503404216316***

Alors, ce que je retiens de cette expérience, ce que j'ai appris ou qui s'est confirmé:

- *c'est qu'avec un bonne dose de bienveillance mutuelle, même de gens qui ne se connaissent pas et dont les caractères sont bien différents peuvent former une équipe super homogène ("tiens mange un petit coup! tu veux pas goûter la semoule que je viens de faire chauffer dans mon slip, t'es sure!? Donne moi ton sac, viiite , faut que je le porte en plus du mien sinon, je vais m'endormir!!)*
- *mais qu'il vaut mieux quand même que avoir envie de rigoler des mêmes choses, ça aide. (je sentais bien dans les mails que ces curieux français étaient*

presque prêts à rire un peu de mes blagues: bon signe ça!)

- *qu'en raid, les résurrections sont monnaies courantes (l'effet d'équipe? l'effet changement de muscles? l'effet balise super bien négociée?): amis traileurs, n'hésitez pas à venir l'expérimenter!*
- *que les moments d'euphorie (style quand on roule plus vite qu'à la rando VTT du dimanche matin alors que ça fait bien 3 jours que le truc est lancé et qu'on n'a pas dormi 4H), ben c'est quand même vraiment sensationnel!*
- *que le génome de l'être humain est façonné depuis des centaines de millier d'année pour bouger dans la nature et que ce n'est pas 2 générations de geek qui peuvent faire disparaître ça.*
- *qu'il faut vraiment qu'on s'entraîne en kayak les belges! (tiens je crois que ce n'est pas la première fois que je la note celle-là)*
- *que les surprises dans la vie, c'est ça le moyen de ne jamais s'ennuyer et surtout, qu'on a tout a gagner à sortir régulièrement de sa zone de confiance, parce qu'au delà de cette limite, souvent auto-induite, on y avance à pas de géant et que c'est là qu'on se sent le plus vivant!*

Mais tout ça, ce n'est pas aux Célestes que je l'apprends ☺

"Hâtons-nous de succomber à la tentation, avant qu'elle ne s'éloigne." Épicure

Vivement la prochaine surprise !

« Ding », tiens j'ai un nouveau message... :)

Ti Punch









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 !

Jour de pluie

Comme tous les jours de ce mois de juin. Bonne humeur quand même. Car, quand on enfile les godasses pour filer le nez au vent, c'est tous les jours bonheur. La musique de la pluie, en grosses gouttes, sur le feuillage. Les flaques en écho. La chienne qui renifle le parfum de la terre. Un oiseau optimiste. Un soupçon de soleil qui tambourine le flanc des nuages. Et puis, soudain, vroum-vroum…Une fois, deux fois, trois fois,…

Au sortir de la forêt, un peu de bitume fumant. Vroum, vroum,…Une Ferrari, deux, trois, quatre…des dizaines de Ferrari. Plus rutilantes, plus bruyantes, plus féroces les unes que les autres. Certains consument un peu de calories. D'autres, un peu plus d'essence. Et chacun pour son propre plaisir. Donc, tout va bien. Les belles voitures et leurs beaux messieurs font étape à l'abbaye du Val Dieu. Moi aussi. Pour saluer Léon et son omniprésence sous les voutes des anciennes écuries.

Le temps d'une petite pause hors du temps, nous voilà repartis, Luna toujours devant, sous l'averse qui redouble. Drôle de vie. Une Ferrari, pas la plus grosse, pas la plus prestigieuse, ça vaut bien 200.000 euros. Et quelquefois bien plus…Et pourtant, je n'échangerais pas mes New Balance un peu fatiguées, contre un de ces prestigieux carrosses. Quoique, 200.000…

J'ai beau être fier de moi, je me dis que j'en ferais bien quelque chose, moi, de 200.000 euros. Pas pour une Ferrari, c'est sûr. J'étais déjà culpabilisé (enfin, pas vraiment) quand je me suis offert une 2 CV, le seul tas de ferraille qui me semble avoir une âme.

De pluie en brumes, me voilà donc à rêver. Avec 200.000, comme moi, vous pourriez en faire des choses. Je décolle : nourrir tous les habitants du village de Gogoli, au Pays Dogon, garder au frais, en

permanence, un millier de bières célestes, organiser tous les soirs un concert de blues pour les potes, s'offrir une maîtresse bleue avec des yeux orange, payer les frais de thérapie à toutes les mamans qui ne comprennent pas pourquoi leur gamin court du matin au soir, racheter la firme Golazo pour la revendre dix fois plus cher aux Chinois, supprimer les hommes politiques pour donner le pouvoir aux poètes, prendre la place de Brian Johnson, mettre du vin dans son eau, soudoyer le bon Dieu,…

J'arrête. Avec 200.000, pas assez ! Coup de frein. Une Ferrari s'arrête,…aussi, à notre hauteur. La porte s'ouvre. Sourire Vogue. Lèvres purpurines. Œil brumeux sous un trait de charbon. Voix de velours. Pour le meilleur. Derrière la dame, sombre mâle. Paupières lourdes. Cheveu gominé. Ganté du cuir le plus fin. Pour une main nonchalante posée sur le pommeau qui commande les entrailles de la bête.

« Vous courrez toujours pas un temps pareil ? ». Charmante attention qui me laisse, je l'avoue, quelque peu interloqué. Ben, oui ! « Vous êtes courageux ». Ben non ! « Vous n'avez besoin de rien ». Ben, non ! Silence interminable avant que le vroum-vroum ne reprenne le dessus. Juste l'impression que j'aurais du être un peu plus gentil. Et au moins m'extasier un tantinet sur les courbes de la belle machine vu que je n'avais même pas eu la délicatesse de louer le look ravageur de la passagère.

Un peu plus loin, toujours à patauger, j'ai fini par me demander si je n'étais pas un peu jaloux. Quoique. Si ça amuse les gars de jouer du levier de vitesses d'une grosse mécanique pour se sentir des hommes, ce n'est pas plus mal de jouer de son propre instrument. Vous voyez, celui qui se trouve dix centimètres en dessous du nombril et qui peut faire vroum-vroum aussi, pour pas un pesetas. Allez Luna, avance…

TRAIL DES ALLOBROGES

15 mai 2016



La vallée du Brevon se situe au cœur des Alpes du Léman, à une encablure de Thonon-les-Bains. Le village de Bellevaux (alt. 900m) fait partie du territoire du Chablais qui a été désigné géoparc mondial UNESCO. Ce label récompense les territoires qui offrent des paysages et sites géologiques d'importance mondiale.

Depuis des années, y sont organisés les trails de la Vallée du Brevon. En 2016, le trail des Allobroges compte 60 km, celui des Crêtes : 35 km et le petit dernier : 13 km. Antoine Lejeune, le grand maitre de course, manipule assez bien le chouia et distribue aisément quelques hectomètres supplémentaires.

J'avais déjà participé au grand format il y a 2 ans et l'envie d'y retourner était vivace. Le souci est que l'épreuve se déroule à la Pentecôte et cela génère un fameux dilemme. Après réflexion et concertation familiale, je me suis rapidement inscrit. Nathalie et quelques amis suivront la même voie.

Tant mieux, cela laisse présager une après-course palpitante. Le parcours est magnifique, varié, technique. La participation est limitée. Nous sommes 185 au départ de la longue distance. L'ambiance montagnarde est chaleureuse.

Le tracé est différent par rapport à 2014. J'ai néanmoins reconnu certains passages. A l'époque, c'était la canicule. Cette fois-ci, la température à 5h du matin est fraiche. Un petit vent du Nord va nous préserver de la chaleur toute la journée.

A la sortie du village, une piste nous mène le long de la rivière, en légère descente, pendant 5 km. Un bon plan pour étirer le peloton. Ensuite, un raide sentier à travers bois et prairies nous conduit quelque 600 mètres plus haut.

La descente vers le village de Lullin est rapide et glissante. Il faut ensuite remonter, paisiblement et puis sillonner les crêtes qui surplombent le Lac Léman. Une faible brume laisse apparaitre un paysage argenté. Quel beau spectacle ! La descente n'est pas trop difficile, jusqu'au premier ravitaillement de Reyvroz, au km 19. Le plein d'eau et le gavage habituel terminés, on continue à descendre jusqu'à la rivière, le Brevon, qui est le point le plus bas de la course, à environ 600m d'altitude. Le fond de vallée est vraiment très gras et certains passages très peu stables. Une fois le cours d'eau traversé, c'est un véritable mur qui se dresse face à nous. C'est parti pour 900 mètres de dénivelé sur moins de 3 km. Un important groupe de spectateurs attend au sommet où nous sommes accueillis au son des clarines.

C'est le « Stelvio » de l'épreuve. Ensuite, la grimpette se poursuit, beaucoup moins raide.

L'organisation ayant décidé, pour cause d'enneigement abondant, de contourner la Pointe d'Ireuse plutôt que de l'escalader, nous perdons un peu de dénivelé et gagnons environ 2 km. Ce passage est assez facile, composé principalement de pistes 4x4. Le 2ème ravitaillement y est installé, au km 28.

A partir du 30ème km, nous abordons la partie la plus haute du parcours, entre 1400 et 1800 mètres. La température s'est curieusement abaissée et je dois enfiler mes gants. Il est pourtant 10h du matin. D'épais névés subsistent. Le soleil montre le bout de son nez. Nous traversons de jolis hameaux perdus. C'est le passage que j'ai le plus apprécié. Je me sens vraiment bien. Nous quittons ensuite ces alpages

pour redescendre au Lac de Vallon, jouxtant le village de La Chèvrerie. C'est le km40 et le 3ème ravitaillement. Le soleil est désormais bien présent. L'endroit est bucolique et arpenté par de nombreux promeneurs et pique-niqueurs.

Nous longeons alors les rives du plan d'eau avant de remonter pour l'avant dernière difficulté de la journée, à nouveau très pentue par endroit. Le dernier ravito se situe au km 51, dans la vallée, proche du village de Mégevette. Le stand est dressé dans l'allée d'une maison privée. La maitresse du lieu offre de la tarte. Les bénévoles prennent l'apéro et l'ambiance est détendue. Il faut néanmoins se résoudre à attaquer le dernier obstacle. A nouveau, la pente est impressionnante et je suis un peu moins fringant. La pointe d'Hirmentaz culmine à 1607 mètres.

Au poste de contrôle, une fondue au fromage avait été préparée. Je suis très tenté mais reste raisonnable.

Le début de la descente est particulièrement technique. Une crête rocailleuse, parfois un peu aérienne, qui nécessite l'usage des mains pour la franchir en sécurité. Ensuite, nous traversons les pistes de ski jusqu'à la station d'Hirmentaz, avant de continuer à travers bois jusqu'à Bellevaux où un petit détour casse-pattes nous attend encore.

Les enfants m'accueillent joyeusement sur l'aire d'arrivée. Il m'aura fallu 10h10 pour boucler les 60km. La moyenne ne parait pas terrible mais c'est du costaud. Le vainqueur avait couru 2h plus vite que moi. J'ai faim. J'ai soif. J'ai envie de prendre l'apéro. Il me faut patienter jusqu'à ce que le suivant de la bande arrive. Heureusement, Joe, venu en touriste et en supporter, débarque et me propose une bière. Il faudra en boire quelques-unes en attendant que tout le monde arrive. Finalement, le groupe au complet termine son défi.

Bravo à tous : Nathalie, Véro, Claire, Paul, Yves, Michel et Manu.

Une savoureuse raclette nous attend à l'hôtel. Que la fête continue...

Je recommande ce trail à tout amateur de montagne authentique. N'y allez quand même pas trop nombreux afin que cet événement garde son caractère, en toute simplicité.







SIM

LA MINUTE PHILIOT'SOPHE

Mosaïque pour accompagner vos pensées cet été

Moins préoccupée par la course à pied ces derniers temps que par le passager clandestin qui prend de plus en plus de place au creux de moi, je préfère, ce mois-ci, laisser la parole à quelques-uns pour l'une ou l'autre réflexions sur la marche et la course.

Je tombe d'abord sur ces deux citations, qui d'une certaine façon se répondent…

« Le pèlerin n'est pas primitivement celui qui se rend quelque part (Rome, Jérusalem, etc.), mais d'abord celui qui n'est pas chez lui là où il marche. »
Frédéric Gros, Marcher, une philosophie

« Cette aventure [la course] est physique, elle se fabrique sur la route, dans les espaces les plus quotidiens des villes ou sur les sentiers plus éloignés des forêts ; mais elle devient métaphysique quand elle interroge notre rapport au monde. Sommes-nous des sédentaires contrariés ou des nomades en berne ? »
Guillaume le Blanc, Courir. Méditations physiques

… et qui font toutes deux écho à cette question que posait le philosophe Gilles Deleuze, et qui ne doit cesser d'être posée :

« Et même si le voyage est immobile, même s'il se fait sur place, imperceptible, inattendu, souterrain, nous devons nous demander quels sont nos nomades d'aujourd'hui. »

Et puis ce passage de l'Eloge de la marche de David Le Breton :
« Au début du voyage, il y a un rêve, un projet, une intention. Des noms qui cinglent l'imaginaire, un appel de la route, de la forêt, du désert, le souci de s'évader de l'ordinaire pour une escapade de quelques heures ou de quelques années. »

« Des noms qui cinglent l'imaginaire », j'espère que c'est ce qui vous poussera à vous mettre en marche cet été – plus que la recherche de la performance.

Et pour finir, cette petite dernière, un clin d'œil sur lequel je vous laisse en souhaitant que le soleil et la brise vous accompagnent, où que vous courriez :

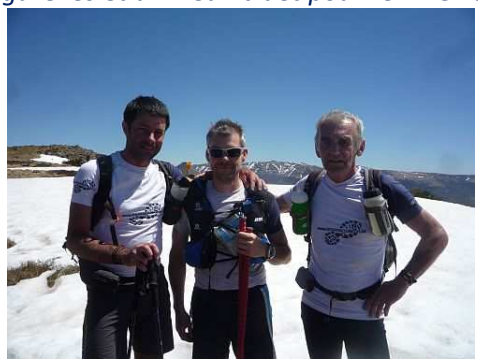
« La course est la possibilité la plus radicale d'aller voir ailleurs si on y est ».

OFF CANTAL

UN DERNIER VERRE DANS UN PETIT BAR SANS NOM

Début mai 2016 - 3 jours - +/- 130 kms - +/- 6000 D+- 8 h/jour

La fine équipe se réunit à nouveau Stephane/Alone, Bernard/PDM et Jean-Ro/Mustang l'Indien; deux gazelles et un vieux bidet pour revivre l'amitié, tutoyer

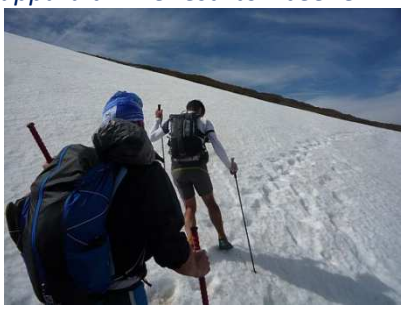


de petits sommets, se serrer les coudes, dormir ensemble, rêver ...
Alone a tout organisé dans une région qu'il connaît comme sa poche, juste besoin d'un mail de deux lignes et l'aventure a démarré. En gros, nous suivrons le Gr400, boucle autour du Puy Mary et du Plomb du Cantal.

1er jour

Départ de Mandailles, un petit bled au milieu de nulle part, des heures de voiture dans un paysage sans fin.
Pas beaucoup d'état d'âmes, nous prenons immédiatement la configuration éternelle : les copains côte à côte et moi, trente mètres derrière, c'est une sorte de maladie de ma part et peut être aussi un désir de ne pas augmenter le rythme en me portant à leur hauteur.
Bref , deux ou trois kms à flanc de colline sur les bords de la Jordanne avant d'affronter un beau dénivelé de 700m, facile puisque nous sommes frais. Du feuillu, de la pierraille et une arrivée sur une splendide crête comme durant tout le séjour : le parcours suit les sommets et les cols en descendant peu dans les vallées.
Buron de Cabrespine où nous avons bivouaqué voici quelques années, une source ou recharger les gourdes car il fait très chaud. Nous commençons à trottiner sur une très large crête durant des kms et comme durant tout le séjour le paysage est à couper le souffle : de la vision à deux cents kilomètres.

Sentier pas très technique et bientôt la neige apparaît. Elle est tombée en masse le week-end



dernier. Puy Chavaroche, Roche Taillade, nous restons dans les 1600 mètres. Bon petit rythme dans la pelouse, les bruyères, la neige et la bonne humeur. Nous avançons tranquillement sans aucun arrêt, si ce n'est pour me permettre de recoller. Nous décidons de ne pas raccourcir l'étape, courons une belle longue descente vers le hameau de Le Fau puis un méchant truc très vertical à travers tout, dans les bruyères et les hautes herbes, plus ou moins 500m D+ et je crache mon os. Une belle lande d'altitude à 1600 m, nous courons joyeusement arrivée au Puy Violent, suivi de 400 m descente sur un chemin carrossable assez facile. L'allure augmente, mes forces diminuent et lorsqu'il faut attaquer une nouvelle ascension, je sens venir les problèmes … 200m à franchir et subitement plus aucun jus ! l'essence ne vient plus ! la prise est débranchée au 40ème km.
Je me couche comme une vielle bête qui va crever; comme les indiens qui ne peuvent plus suivre la meute, je voudrais me trancher la gorge ; sale temps pour les braves ! Les deux autres compatissent et constatent les dégâts ☺
Ils prennent mon sac et repartent en courant pour la descente. Putain ! qu'est ce que je fous ici ! Des crampes vont se déclencher dans les releveurs, les ischios, le pouce gauche. Je trébuche, tombe, crampe mortelle dans le mollet gauche, j'ai mal, éclate de rire ! Sur les conseils de Bernard,

Stéphane me masse et nous repartons !
Je le jure, c'est mon dernier Off, il est temps de se coucher : l'âge, le manque d'entrainement, la Gordon et surtout des problèmes dentaires qui m'empêchent de manger auront eu raison de moi !
On se traine jusqu'au refuge de Le Falgou, trouvons des canettes dans une supérette que la proprio avait oublié de ferme, allons souper Chez Louis (véridique), gésiers -tripailles, puis soirée autour d'un bon feu de bois, en rêvant, racontant, fantasmant …

2ème jour Le Falgoux-Murat

Petit déjeuner "Chez Louis" face à la fontaine « Liberté ».
A froid, 500m de d+, dans les genets, la prairie.
J'ai récupéré. Si hier, je gueulais dans ma tête avec les Doors "This is the end, my friend", ce matin, c'est plutôt "We shall overcome".
Arrivée au Rocher de l'Aygue, vers les 1500m, ensuite une très longue et magnifique progression de 5 ou 6 kms en courotant sur une crête entre les puys et la foret; la neige et des névés se succèdent, rien de bien dangereux, mais il faut quand même se méfier sous peine de valser 100 m plus bas; le vent s'y met !
A présent, nous sommes seuls, l'ambiance est bonne; quel bonheur de pouvoir s'échapper de temps en temps, dans ces single tracks pas trop techniques. Nous sommes bien ☺
Arrivée subite au Puy Mary , 1781 m, un des sites les plus visités de France et là, une foule immense gravissant les escaliers grimpant vers le sommet : des jeunes, des vieux, des chiens, des matrones et des pépés , des bébés sur les épaules, des motards et tout le toutim. Au sommet, une vue grandiose à 200 kms à la ronde, vers les Pyrénées, l'Aigoual et peut-être jusqu'à ma ferme dans les environs de Verviers ! Ensuite nous repartons en trottinant sur le Gr, arrivons à la fameuse Brèche de Roland qui tranche la crête d'un coup d'épée ! heureusement pas de neige à la descente, mais elle recouvre à nouveau le sol dès que nous remontons en altitude. Il fait gris, froid, venteux, impression de pouvoir et de force magique, d'autant plus que les deux autres m'attendent constamment. Encore des kms de bonheur, nous croisons quelques trailers à l'entrainement, la tête dans le guidon, peut-être avec un guide. A peine un bonjour...
Pied du Puy Peyre Arse (1800 m), Puy Bataillouse (1600), Téton de Venus, Roches de Vassivière puis nous perdons 500 m pour courir à flanc de colline dans les bois et les fermes -on nous lâche un berger allemand dans les guiboles- pour arriver le long d'un ruisselet ou nous avions caché des canettes voici deux jours. Moment de bonheur tranquille, sans questionnement, avant de franchir les derniers kms jusqu'à la bourgade de Murat, petit centre régional.
Beau gite dans une vieille maison bourgeoise du 18ème siècle.

3ème jour

Petit déjeuner frugal à la française, puis départ tranquille pour une très longue montée de 1000 m d+ par paliers doux et progressifs.
Longue montée dans la Forêt Domaniale de Murat, du feuillu bien entretenu avant de se retrouver dans une grande lande d'alpage; Sagne du Porc l'Aiguillon, Puy du Rocher. Le vent s'est levé, il faut s'habiller, il souffle fort et parfois, je titube quelque peu sous la pression.
Légère descente suivie d'une montée plus ardue, d'une échelle en fer, la neige et l'arrivée au Plomb du Cantal (autre terme pour signifier un puy ou volcan). 1855 m et une vue à couper le souffle. Le bonheur, la puissance, l'impression de dominer le monde, d'être immortel, de pouvoir vagabonder toujours et de ne jamais redescendre sur terre. Quelle chance de pouvoir partager ces moments avec deux vrais potes. Un couple à trois, mais pas comme dans les romans érotiques ☺



Revigorés par cette beauté, nous empruntons une ancienne voie romaine (qu'est ce qu'elle foutait là ?), en fait un beau sentier de 4 ou 5kms à flanc de montagne, souvent enneigé, des névés en dévers, faire gaffe, un paysage immense devant soi et pas un touriste. Extraordinaire de pureté, d'infini ; envie d'aller toujours plus loin, ce que nous faisons.
Arrêt génial, 10 minutes au pied d'un muret pour grignoter une barre, une datte ... et se rendre compte de l'immensité émotionnelle de l'histoire. Une chapelle en plein air, sans mur, si ce n'est un muret de



1m de hauteur, un hôtel druidique, quelques bancs en pierre et l'espace infini. Je serais bien resté là, pas seulement parce que j'étais fatigué.
Steph avait encore prévu quelques kms de sommets, mais nous décidons (en fait eux, et ouf pour moi) de couper dans l'alpage, de rejoindre St Jacques des Blats par un chemin banal puis d'entamer un ultime baroud d'honneur en se payant le Puy Griou. Pas difficile mais quand même 900 md+ très progressifs, dans la forêt, et puis pour moi, un moment d'énorme jouissance de mec frustré qui se rend compte que ses amis sont de simples mortels qui peuvent se planter en carto, perturbés par les panneaux au lieu....(ta gueule Brasseur !).
Steph fonce à la Brutus -dré dans le pentu-, Ben me promène dans une sente un peu plus catholique et une belle dévallée vers Mandailles. Fin. Terrasse.
Une mauvaise bière, sauter dans la bagnole, deux heures à fond la caisse pour rejoindre Brion, au bout de nulle part !

Pour certains, il y avait le Chalet d'Olne, pour les mêmes, il y a aussi là ou on peut boire UN DERNIER VERRE DANS UN PETIT BAR SANS NOM « chez Hélène et Jean des Plantes » babas cools, soixante-huitards, un café où on ne sert pas à boire, un hôtel sans agrégation où les Célestes depuis dix ans se ressourcent périodiquement. Soirée archaïque, vieille France, décalée où il fait bon d'être Belge, dans un cadre « 1900 », sans commodité, nous étalons nos matelas par terre, au milieu des machines à coudre, paires de babouches , tableaux , livres de la comtesse de Ségur. On est bien ☺. On débouche des canettes, on philosophe en calbar avec une Gordon.



Grattement de petite souris sur la porte; Hélène nous rejoint, nous parle de Rubens, de la vie après la mort !

Censure

Jean – Ro



LA ZATONIENNE

La Zatonienne plus qu'un trail… une découverte de la Croatie !

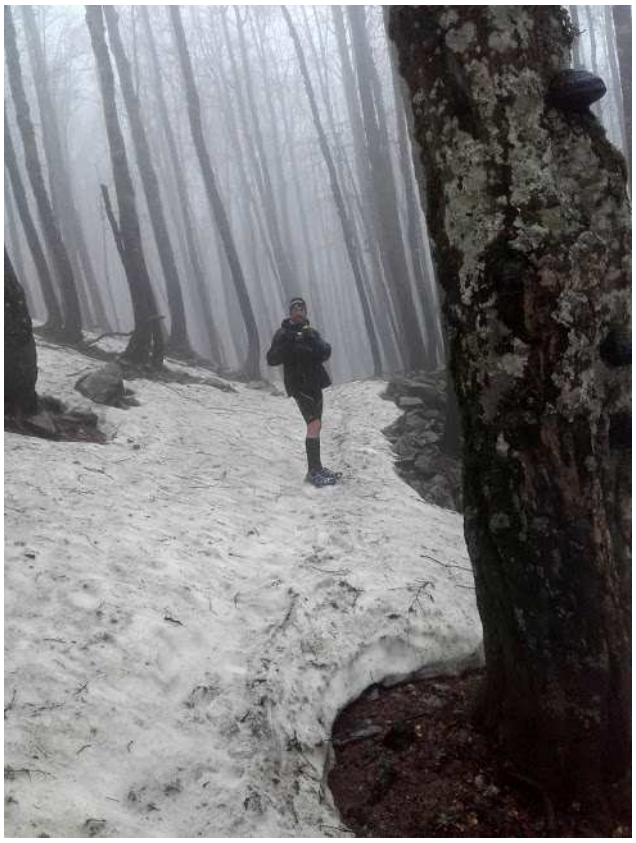
Ils sont 14 à se présenter sur la ligne de départ de cette troisième édition.
14 à partir à l'assaut des 100 km que leur propose La Zatonienne à travers 3 parcs naturels.



La première journée est consacrée à la détente avec la découverte du parc national de Plitvice. Malgré le temps maussade, l'ambiance est déjà au beau fixe entre les participants. C'est en groupe qu'ils admireront le parc et ses 16 lacs reliés entre eux par des chutes d'eau. Emerveillement garanti.



Après une seconde nuit sur les hauteurs de Krasno, en route pour les choses sérieuses. 50 km dans le parc national de Velebit, terrain de jeu de la première étape. Le temps ayant décidé de ne pas faire de cadeau aux coureurs, c'est dans des conditions climatiques difficiles que le départ est donné. Mais il en faut plus pour arrêter tout ce petit monde !
Après moins de deux heures de course, les premiers participants atteignent le refuge « Alan », lieu du



premier ravitaillement. En plus d'une pièce au sec pour se changer, ils se réchaufferont avec un bon thé avant de repartir pour la suite de l'étape. Le deuxième ravitaillement, situé au 35e kilomètre, verra certains préférer s'arrêter. Les autres, repartiront pour venir à bout des 50 kilomètres.
C'est à Karlobag que les coureurs pourront faire le plein d'énergie et se préparer pour la deuxième étape.

La deuxième étape emmène les coureurs dans le parc national de Paklenica. C'est sous une météo plus



clémente que la petite troupe s'en va défier la rudesse de cette étape, longue de 23 km. Après quelques kilomètres de mise en jambe, les coureurs ont droit à une petite ascension de 8 km à travers des chemins rocailleux. Paklenica offre une grande diversité de



paysages et permet aux coureurs d'évoluer sur différents terrains pour leur plus grand bonheur. La difficulté de l'étape et l'accumulation des kilomètres n'entame en rien la bonne humeur et c'est toujours autour d'un bon verre et d'une bonne « Pivo Limun » que tout le monde se retrouve et attend les derniers participants avant de rejoindre le village de Skradin, lieu de notre dernier hôtel.

La troisième et dernière étape se déroule dans le parc national de Krka et verra les coureurs longer la rivière du même nom. Des petits groupes se forment et le formidable accueil réservé au seul français de l'épreuve, venu de la région parisienne, fait plaisir à voir. C'est avec Patrick et Jean-François qu'il fera l'étape. L'occasion pour lui d'améliorer son « Belgicisme » et ses expressions liégeoises. Pas certain que lorsqu'il évoquera la « drache » de la première étape ses amis le comprendront. La fin de l'après midi est consacrée à la seconde partie du parc de Krka et ses chutes. Pas de chrono, une balade libre afin de



profiter au mieux de l'endroit. Pendant que certains feront le tour du parc, d'autres s'arrêteront sous le premier parasol venu et continueront leur apprentissage des breuvages locaux. La journée se termine par un repas festif dans le village de Zaton, qui clôture le séjour de ceux qui ont choisi la petite formule.

La journée suivante est placée sous le signe de la découverte. C'est sous le soleil qu'ils déambuleront dans les dédales des villes de Trogir et de Split, toujours dans un esprit convivial. Les habituels « c'est magnifique » et « photo, photo » de Silvia accompagneront le groupe toute la journée !



Après une dernière nuit à Skradin, le jour du départ est arrivé. Mais pas sans un détour par la ville de Sibenik où les joyeux lurons, en plus de découvrir la célèbre cathédrale St James, goûteront les non moins célèbres « Cevapcici » et sa sauce « Ajvar ».

Rendez-vous est donné pour la 4e édition de La Zatonienne qui se déroulera du 26 au 28 mai 2017. Renseignements : www.lazatonienne.be

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 : **P'TIT YÉTI**



1. **TON IDENTITÉ ?**
   P'tit Yéti, également connu sous le pseudo Wouter, né en 1982. Je vieillis...

2. **COMMENT ES-TU ARRIVÉ EN CÉLESTIE ?**
   J'ai une histoire longue en course à pied. Commencée par l'école d'athlé à l'âge de 10 ans, j'ai fait un peu de tout sauf le triple saut, la perche et le marteau que je n'ai jamais fait. Il s'avérait que je n'étais pas trop talentueux. D'habitude, j'étais dernier, parfois avant-dernier si j'avais vraiment un bon jour. Petit à petit j'ai commencé à faire des distances plus longues avec un premier semi-marathon à l'âge de 16 ans et un premier marathon à 19 ans. Autour de cette période j'ai commencé à faire des courses style Challenge Delhalle et pendant l'été des courses en montagne. Sur route, j'ai fait quelques marathons à un niveau acceptable. Tout cela me donne un passé plutôt athlétique classique. Ensuite un premier Olne-Spa-Olne à l'âge de 23 ans en 2005 et après j'ai poursuivi avec quelques autres ultras. Depuis, j'ai réduit ma compétitivité et pour l'instant je préfère des projets personnels. J'aime surtout partir avec le sac à dos en autosuffisance découvrir une région ou autre.

3. **TON MEILLEUR MOMENT « CÉLESTE » ?**
   Avec les Célestes, mes meilleurs souvenirs sont toujours la PTL de 2008 (avec Fieu et Gandhi comme chef d'équipe) et le Tor de 2010. Pour les deux, c'étaient une première édition et les deux ont redéfini les extrêmes du trail. Pour les deux événements, la longueur et durée dépassaient les expériences des participants. Cela créait une atmosphère de pionnier, d'excitation et anticipation. Surtout en Célestie. Ils étaient d'ailleurs nombreux à y participer. Je ne crois pas que depuis un événement ait fait vibrer la Célestie avec la même anticipation. D'ailleurs la photo de profil de ce mec vient de cette PTL :
   https://plus.google.com/107413745666396285286

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

Pour moi la course à pied reste le sport principal. J'adore la simplicité de courir. Peu d'autres sports sont aussi accessibles. Je suppose que mon sport secondaire serait le vélo, mais cela je fais strictement de manière récréative. C'est simplement ma façon de me déplacer si je ne cours pas. J'ai également fait quelques tours de vélo plutôt longs, qui m'ont amené dans 30 pays jusqu'ici. L'an passée j'ai fait par exemple un tour de deux semaines au Cameroun.

5. TON ÉQUIPEMENT PRÉFÉRÉ ?

Je préfère à nouveau la simplicité. Si je trouve quelque chose qui fonctionne, je l'utiliserai jusqu'à l'avoir usé à fond. Je préfère un porte-bidon plutôt qu'un sac à dos pour éviter que le dos soit trempé. Mais si on a besoin d'un peu plus de matos un sac devient indispensable. Niveau marques, je peux dire qu'il n'y a pas de marque magique, qui est la meilleure. Certaines marques ont leurs spécialisations et me conviennent dans certains cas. Par exemple pour mes baskets je préfère des joggings d'Asics pour des parcours simples comme sont la plupart de mes entraînements. Elles ne me quittent plus depuis que mon époque « marathonien ».

Pour les trails tout dépend des circonstances. Pour l'instant j'ai des paires d'Inov-8, Brooks, Saucony, Icebug, New Balance et La Sportiva. Je ferai mon choix en fonction des conditions. J'achète souvent simplement ce qui est en solde. Et si je trouve un bon prix, j'achète plusieurs paires pour avoir un peu de stock.

Aussi pendant mes courses, je prends une approche simple. Je ne cours jamais avec équipe de suiveurs, ni de meneurs d'allures ("no crew, no pacers"). Je préfère courir que de résoudre des nœuds logistiques. D'ailleurs, je trouve toujours étrange que d'un côté l'aspect d'autosuffisance ou semi-autosuffisance semble si important pour beaucoup de traileurs, mais de l'autre côté, il semble avoir besoin d'un village entier pour les supporter. Pendant une course je n'utilise que ce qui est disponible pour tous. Faire autrement est pour moi chercher des avantages inégaux. Et s'il y a un départ, un dossard, une ligne d'arrivée et un classement il s'agit d'une course.

Le fait que maintenant des équipes de suivi avec des coureurs effectuent des pit-stops style formule 1 ont pour moi énormément réduit l'attractivité des courses organisées. On ne fait plus tous la même épreuve.

6. LA CÉLESTE ATTITUDE, C'EST QUOI ?

Pour moi c'est l'esprit pionnier, l'originalité dans nos défis sans se poser trop de questions ou d'écouter la voix de la raison que les autres offriront. Rêver des projets, rêver grand, peut-être trop grand ou impossiblement grand !! mais au moins avoir une chouette expérience. Et tout cela arrosé de quelques verres de Céleste. Peut-être quelques verres en trop. Quoique. On ne peut jamais boire un verre de Céleste en trop.

7. DES PROJETS CÉLESTES ?

Pour 2016 j'ai prévu la Pierra Menta d'Eté (avec Renaud), la Transpyrenea, la série extrême de skyrunning (Tromsö, KIMA et Glen Coe), Els2900 et la Réunion. Pour 2017 ce sera surtout Great Himal Race. Et j'ajouterai sans doute pleins de projets en dehors des courses.

8. TA CÉLESTE SEMAINE, ELLE RESSEMBLE À QUOI ?

Pendant la semaine, c'est comme tout le monde, je suppose ! J'essaie de courir un peu quand je trouve le temps. D'habitude c'est en soirée, mais parfois je cours pendant la pause de midi à Bruxelles si je n'ai pas le temps le soir. Pendant le weekend il y a deux grandes options. La moitié du temps je prends l'avion quelque part où j'ai trouvé un billet bon marché. Et là-bas je cours et marche toute la journée et dors à la belle étoile ou dans un sac de bivouac s'il pleut. Si on part le vendredi soir et rentre de dimanche soir, il y moyen de faire des choses intéressantes sans brûler tout ses congés. Avant une course, je ne fais rien de spécial. Ça reste simplement courir. J'ai toujours l'habitude de dormir à la belle étoile devant une course.

9. TA COURSE DE RÊVE ?

Ce serait plus ou moins ce que j'essaie de faire avec mes petits projets. Une ligne de départ, une ligne d'arrivée et entre les deux l'autosuffisance totale. Tout le monde se débrouille, chaque assistance organisée est interdite. Uniquement ce qui est accessible pour tout le monde serait autorisé. Alors tu peux t'arrêter dans un resto ou un supermarché si tu veux. Pas sur que tu en rencontras beaucoup. On traverserait une région peu connue qui serait une découverte pour tout le monde. Je laisserais probablement le choix du parcours « libre ». Tout le monde se débrouille avec sa carte. Evidemment il n'y aura qu'une route dans la bonne direction. Avec quelques points de passage obligatoire.

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

D'habitude la souffrance, ben, ça va quand-même ? On n'est pas masochiste, hein. Il y a de temps en temps des inconvénients mais n'exagérons pas. Si je suis dans un état « compétitif », je penserai souvent que les autres ont certainement aussi dur. Autrement, je focalise surtout sur ce qui reste à faire et comment je l'approcherais.

11. TU VIENS D'OÙ ?

Un vrai yéti habite dans une cave en Himalaya, évidemment. Mais je ne suis qu'un p'tit yéti qui a un petit appartement à Merelbeke, près de Gand. Altitude 11 mètres dans une région tout à fait plate. Heureusement je suis au troisième étage soit le toit pour gagner un peu d'altitude. L'inconvénient est que je n'ai quasiment aucun mur droit. Je trouve l'endroit idéal. Au nord je suis toute de suite en ville à Gand et vers le sud j'entre toute de suite dans les champs. Les premiers chemins de terre commencent au bout de ma rue.

12. TU MANGES QUOI ?

Je fais surtout attention de manger assez. J'ai besoin de calories. Sinon, je ne vaux rien du tout dans la cuisine alors je n'y mets pas beaucoup de temps ni réflexions. Je mange ce qui se trouve par hasard dans le frigo. Avant les courses, même chose. Ce n'est pas cela qui fera la différence. A notre niveau la meilleure façon d'améliorer notre résultat est de s'entraîner plus. Pendant une course je suis un grand fan de Snickers. Mais je cherche toujours une solution pour quand il faut chaud car les Snickers fondent...

13. TES HOBBYS PRÉFÉRÉS ?

Entre boulot et courir/voyager, il ne me reste pas beaucoup de temps. Mais j'ai encore quelques champs d'intérêt auxquels je peux dédier un peu de temps qui reste. Je peux faire par exemple un peu de concurrence à Astro dans l'astronomie. Même si le temps pour m'en occuper me manque vraiment. Ou encore à Mercator, avec un intérêt en cartes. Je préfère toujours une bonne carte sur papier. Faire un inventaire de ma collection est un projet qui progresse trop lentement. Je ne suis même pas combien de cartes j'ai, mais c'est certainement un nombre de quatre chiffres.

14. TU VOUDRAIS VIVRE OÙ ?

Même si je ne suis certainement pas mal là où je vis maintenant, le grand nord m'intéresse vraiment. Le grand vide, des forêts sans fin, quelques belles chaînes de montagne... De l'autre côté, nous sommes bien central en Belgique ce qui nous permets de voyager facilement un peu partout. Bref, je ne sais pas vraiment. Il y a sans doute des avantages et inconvénients partout.

15. PLUTÔT MONTAGE OU MER ?

Et pourquoi choisir ? Les deux ont leurs charmes. Il y a d'ailleurs pleins de chaînes de montagne qui plongent directement dans la mer. L'un n'exclut vraiment pas l'autre. Parfois ce sera l'un parfois l'autre. La variation, la découverte, les nouvelles expériences sont importantes pour moi.

16. UNE DEVISE OU CITATION PRÉFÉRÉE ?

En dessous de mes mails il y a "Den som ikke tror på seg selv kommer ingen vei." de Thor Heyerdahl. Evidemment très vrai et j'aime également le personnage. Même si on peut avoir des doutes sur les qualités scientifiques de son travail, j'adore son approche 'hands on'.
J'ajoute encore "Lopen is geen sport maar een manier van reizen waarbij lichaam en geest zich voortdurend verplaatsen. Lopen is daarom kunst en geen middel ter bestrijding van welvaartskwaaltjes." de Jan Knippenberg parce que cela correspond très bien à la façon dont j'approche courir moi-même. Ou encore "Een beetje lopen is goed, veel lopen is beter, te veel lopen is perfect." de Guus Smit. Et pourquoi pas "The more effort you put into life, the more energy you'll get back." du coureur d'ultra canadien Al Howie. Pour finir, j'ajouterais encore "The man who goes alone can start today; but he who travels with another must wait until that other is ready" de Henry David Thoreau parce que je fais le plupart de mes projets en solo pour exactement cette raison.

17. 5 TRUCS QUE TU AIMES ?

- La solitude
- Les paysages vierges
- La diversité
- Dormir à la belle étoile
- Le chocolat (au lait avec des noix)

18. 5 TRUCS QUE TU N'AIMES PAS ?

- Les poivrons
- Les obligations
- Gérer l'argent
- Les olives
- La réglementation excessive

19. UN DISQUE, UN LIVRE, UN FILM ?

Là, j'avoue que suis plutôt un barbare au niveau culturel. Côté musique je reste chez les classiques. Si on trouve après quelques décennies toujours que c'est bon, c'est probablement bon. Pour les films je ne me souviens même plus de la dernière fois que j'ai vu un film. Je peux vous conseiller le documentaire sur la Barkley, mais je ne suis pas très impartial à ce point.

Des livres, oui. Je lis la plupart du temps dans le train en faisant la navette entre Gand et Bruxelles. Pas de la grande littérature, mais parfois des choses plutôt techniques, un thriller (d'habitude dans la langue d'origine comme pour maintenir mes langues) ou un livre sur l'histoire. Je trouve qu'on connait très peu de l'histoire en dehors de l'Europe de l'Ouest. C'est très intéressant de découvrir ce qui a donné lieu au pays et cultures comme on les connait aujourd'hui.

20. UN TRUC QUE TU VOUDRAIS DIRE ?

Au fait, oui. Je trouve toujours très étrange que beaucoup de Célestes retournent toujours aux mêmes endroits, souvent en France ou des pays francophones. J'aimerais encourager les Célestes à élargir leurs horizons, à varier, à découvrir. Je peux par exemple conseiller les Balkans qui sont pleins de petites chaînes de montagne et ont une diversité culturelle énorme. Et où on ne rencontre quasiment aucun touriste. Évidemment la communication est souvent plus difficile en Bosnie, Albanie ou Kosovo qu'en France, mais pour moi cela ne fait qu'ajouter du charme. Le monde est trop plein d'endroits merveilleux pour retourner à chaque fois dans les mêmes coins.

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.

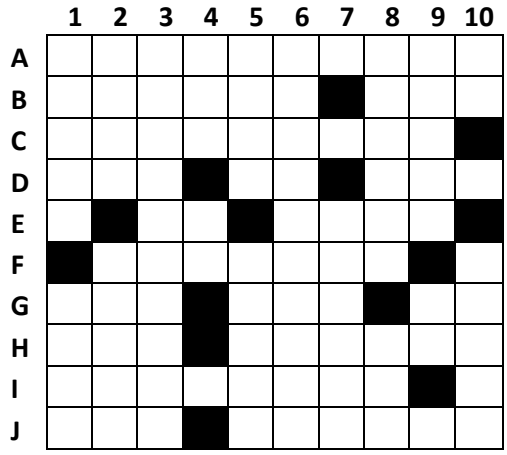
Le règlement, on le rappelle pour ceux qui n'ont pas suivi ☺ :
1. Il suffit de remplir les grilles ☺
2. Et de l'envoyer à l'adresse mail : gocc@lescoureurscelestes.be .
3. Vous avez jusqu'au dimanche 28 août 2016 pour répondre.
4. Inutile de vous presser car il y aura un tirage au sort avec, nous l'espérons, toutes les bonnes réponses. Le nom du gagnant sera publié sur le forum le lundi 29 août 2016.

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

Voici les réponses :

Z	I	G	O	U	N	E	T	T	E
A	■	O	R	N	E	M	E	N	T
T	E	L	E	■	R	O	S	T	I
O	■	A	E	R	O	N	S	■	R
N	E	Z	■	A	N	D	I	N	E
I	R	O	N	T	■	E	T	A	M
E	B	■	E	E	E	■	U	R	E
N	I	E	T	■	T	A	R	I	N
N	U	L	■	P	R	I	E	N	T
E	M	U	E	■	E	S	S	E	S

Et voici la nouvelle grille à compléter … bon amusement ☺



Horizontalement :

A. Initiateur du projet VIA ALPINOFF
B. Pinson ou ara, par ex. – Changement
C. Rémunérée
D. D'une seule couleur – article étranger – venus au monde
E. Centiare – terres au large
F. Suivies de descentes
G. Endosse – le cinéma est le 7 ème - Note de musique
H. Fief de Robinson – Certains insectes en ont mille
I. Céleste diabolique
J. Indice de photographie –Simpson et Merckx ont les leurs au Ventoux ou dans les Forges

Verticalement :

1. Il s'anime lors de gros événements – minéral brillant
2. On clique dessus – drames
3. Taquinera
4. Étendue d'eau – révolution
5. Airelle ou myrtille – spécialités espagnoles
6. Perdrait le souvenir
7. Partie de l'alphabet
8. Conduis – semblable
9. Multitudes – pronom personnel
10. Personnel – on prend les siennes pour être bien



PROCHAIN NUMÉRO

SEPTEMBRE 2016

Editeurs responsables : P'tilou et Chapi