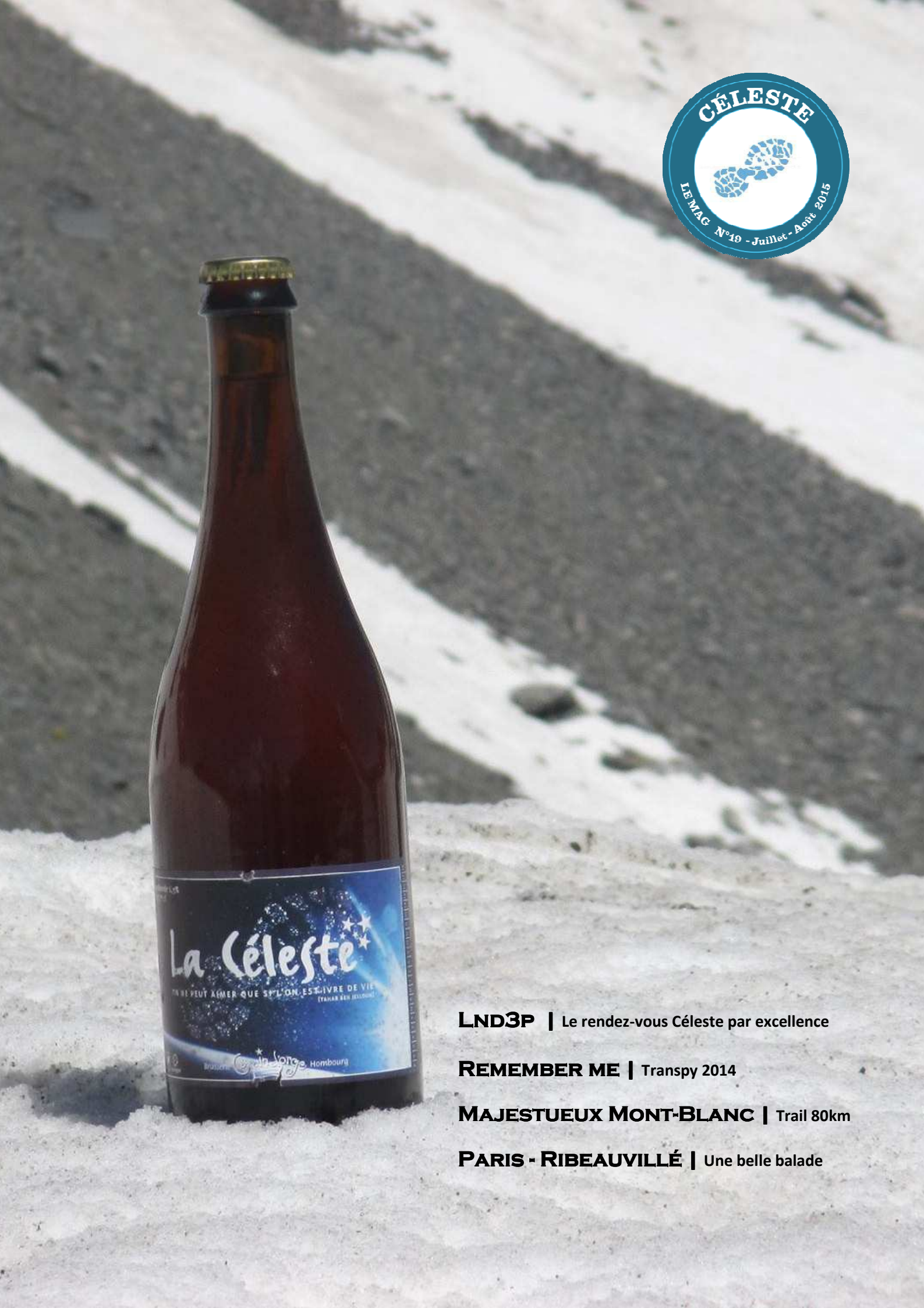


CÉLESTE

LE MAG N°19 - Juillet - Août 2015

LND3P | Le rendez-vous Céleste par excellence

REMEMBER ME | Transpy 2014

MAJESTUEUX MONT-BLANC | Trail 80km

PARIS - RIBEAUVILLÉ | Une belle balade

PRÉSENTATION

VACANCES J'OUBLIE TOUT …

PLUS RIEN À FAIRE DU TOUT …

… VOUS CONNAISSEZ LA SUITE ☺ …

SAUF QUE CE N'EST PAS LE CAS DE TOUT LE MONDE …

DEMANDEZ PLUTÔT À TOUS CES CÉLESTES QUI SONT ENGAGÉS DANS DES TRIPS MONTAGNARDS COMME LE TGV, LA MONTAGN'HARD, L'ULTRA TRAIL DU BEAUFORTIN, LA TRAVERSÉE CHAMONIX - BRIANCON, … J'EN PASSE ET DES MEILLEURES …

BREF, COMME NOUS POUVONS UNE FOIS DE PLUS LE CONSTATER, LA MONTAGNE EST LA DESTINATION CÉLESTE PAR EXCELLENCE ☺

VOTRE NOUVEAU MAG SERA PEUT-ÊTRE VOTRE COMPAGNON IDÉAL POUR DÉCOMPRESSER ET RÉCUPÉRER MAIS SURTOUT PARTAGER …

CHAPI

SOMMAIRE

NUMÉRO 19 JUILLET - AOÛT 2015

L'ÉDITO DE P'TILOU 04

LND3P 05



LE BILLET D'HUMEUR DE PDM 07

REMEMBER ME :
TRANSPY 2014 09



LA MINUTE PHILIOT'SOPHE 14

MAJESTUEUX MONT-BLANC :
TRAIL 80KM 16



GALOPINADES EN TOUT GENRE 18

PARIS - RIBEAUVILLÉ :
PETITE BALADE À PIED 20



LES RÊVASSERIES DU HOGON 21

FIEU :
UNE CÉLESTE DÉCOUVERTE 23

L'ÉDITO DE P'TILOU



Pourquoi faire compliqué… quand c'est simple…

Vous êtes amoureux de votre belle région…
Vous êtes trailers…

Le meilleur moyen pour partager votre plaisir, c'est d'organiser un trail.

Il vous faudra penser à choisir la bonne date et ne pas entrer en concurrence avec une autre épreuve… il faut demander les autorisations…

N'oubliez pas :
- De bien baliser votre parcours ;
- De prévoir des signaleurs ;
- Des bénévoles dans la cuisine, dans le bar, aux ravitos, … ;
- D'installer des douches…et surtout que l'eau soit chaude ;
- D'établir un classement…précis ☺ ;
- Il y aura beaucoup de monde, dès lors il faut un grand parking ;
- Et aussi, c'est à la mode…quelques bières spéciales seront appréciées…

*Et vous aurez **peut être** la chance de passer une belle journée… avec quelques amis.*

Mais il y a aussi une autre technique… mais celle là, elle garantit la réussite de votre journée !!!

Un petit message sur le forum céleste… et c'est emballé…





LND3P

La grande messe céleste avait lieu le dimanche de Pentecôte à savoir le 24 mai 2015.
La distance, que dis-je, le chouïa céleste étant en baisse, il fallait quand même se farcir 86 kilomètres entre Soiron et Xhoffraix.



Pour ceux qui n'auraient pas remarqué, il s'agissait d'inverser les « rôles » de la ND2P organisée le 15 mai 2005 entre Xhoffraix et Soiron. Mais comme dirait Pdm alias le traceur fou, « Certains des GOCC's voulaient un nom différent à la course, d'autres, plus conservateurs voulaient le même nom qu'il y a 10 ans... Madness a mis tout le monde d'accord en rajoutant ce plateau désormais légendaire ».
Et voilà pourquoi le chiffre 2 est passé à 3.

Et comme en Célestie, on ne fait rien comme partout ailleurs, en plus d'une gratuité totale, c'est-à-dire 0€ en frais d'inscription, une balade en bus pour ceux qui le souhaitaient était prévue car le QG se trouvait à Xhoffraix et il fallait bien prévoir une « navette » pour conduire ceux qui le désiraient sur le site de départ au terrain de football à Soiron.



Et Pdm d'ajouter : « On voulait se montrer fidèle à nos principes en imposant le GPS. Ça en a rebuté pas mal puis ma frangine est intervenue... A part ça, je pense que même les plus réfractaires comprendront un jour le confort qu'apporte un GPS, en particulier les adeptes de kilomètres supplémentaires ☺. Pour l'intendance, nous avons encore pu compter sur nos Gentilles Cuisinières...
Sinon, super ambiance sur les ravitos, même pour les suiveurs, c'était chouette... Félicitations particulières aux Olnois qui ont bravé les mouchettes en pleine Fagne...
Et pour conclure … De l'amitié, de l'amitié et encore de l'amitié, c'est ce qui nous permet de continuer à vibrer...



Voici quelques réactions du podium de cette Nocturne :

Arnaud Salmon (arrivé avec Dac avant tout le monde)
« Evidemment, cette édition 2015 m'a particulièrement plu... je ne serais pas crédible en disant le contraire...
On avait décidé quelques semaines auparavant de faire la course avec Cédric, pas Joie pour une fois, mais Lehance (Dac), et on s'est plutôt bien tenus à notre plan... Départ sans s'affoler, on était avec Sapin et on suivait Oli (Pinpon) et Guy (Pepito)... vers le raidillon du 20ème, Sapin lève le pied et on continue à notre rythme... je crois d'ailleurs qu'on s'installe devant à ce moment là...

Au lever du jour, c'était plus délicat pour ma pomme... gros passage à vide, Guy nous rattrape... je suis obligé de laisser filer. Je sais qu'on approche du ravito... je ne pense plus qu'au Coca qui m'y attend, c'est d'ailleurs ça qui me pousse à me remettre à courir pour rejoindre le ravito avant que les deux autres ne le quittent.
J'avais prévu de me poser pour me refaire la cerise, mais voilà, finalement, un afond Coca plus tard, c'est reparti, gonflé à bloc. Cédric force un peu le rythme sur cette section roulante mais on s'accroche...
Arrivés au dernier ravito, on est toujours à trois... on avait prévu un passage éclair, mais Guy est encore bien plus rapide que nous. La dernière section est bien cassante, je suis allé la repérer la semaine d'avant... dès la première côte, on prend une belle longueur d'avance... Ca commence à sentir bon... Cédric y croyait depuis longtemps, moi un peu moins... le fait de sentir qu'on se détache nous donne des ailes, et nous pousse à courir un maximum... puis c'est la dernière côte... là, c'est sûr que c'est bon, je passe un coup de fil à Amélie, grosse émotion... après ma 3ème place il y a deux ans, je rêvais de faire mieux, c'est chose faite...
Super content de cette course, on passe la ligne ensemble, on s'assied.. puis c'est l'apéro...
J'adore qu'un plan se déroule sans accroc... ☺ »

Pepito (Guy Berton arrivé après ce fameux duo)
« La course céleste me fait rêver chaque année depuis que je suis tombé sur un article des caracoles célestes en 2008. C'est donc en rêvant (peut-être un peu trop ce qui m'a fait loupé le bus à Xhoffraix…merci Chapi et P'ti Lou pour le taxi ☺) que j'ai rejoint la ligne de départ. Le parcours était bien agréable même si j'ai senti une certaine retenue des GOCC's tant sur le chouïa que sur les passages à « la con ». Très belle vallée de la Sawe que je ne connaissais pas (faudra y retourner de jour), les Fagnes à l'aube : tof et puis aussi 2 paires de mollets devant moi qui avançaient bien. Le balisage rendait l'utilisation du gps généralement accessoire.



Vivement le 15 mai 2016 ! »



Et pour terminer, la réaction de Dac (Cédric Lehance)
« Cette édition 2015 fut très particulière pour moi et j'en garderai un souvenir indélébile après la première "grande course" en 2005 avec la nocturne des 2 plateaux, deuxième victoire en duo avec un ami après la Moulinette en 2012. La synthèse de mon co-équipier Arnaud est parfaite ☺. »



BRAVO à tous les participants, aux bénévoles, … et toutes les personnes oubliées qui de près ou de loin on fait que cette ND3P fut une nouvelle fois une réussite totale ☺…
Et vivement 2016 …

LE BILLET D'HUMEUR

... DE ~~PDM~~ LaGrosse



LaGrosse devient grosse !

« Ce n'est pas trop dur de ne plus courir ? »
« Tu ne t'embêtes pas trop à ne plus faire de courses ? »
Et bien non ! Rassurez-vous, je vais bien ☺ Ce ne sont, après tout, que quelques « mauvais » (ou bons ?) mois à passer !
Certes, je passe de mauvais moments lorsque, au milieu d'une bande d'amis célestes, je dois refuser non seulement des tournées de bières mais aussi de coca...car çà finit aussi par saouler le coca à longueur de soirée !
Je passe aussi parfois de bien pénibles soirées lorsqu'une irrésistible envie de dormir s'empare de moi alors que mes compagnons deviennent de plus en plus euphoriques ! Ils s'envolent toujours plus vers d'autres cieux alors que ma tête pointe de plus en plus en direction du sol.
Mais détrompez-vous, à côté de cela, il y a aussi de nombreux bons moments !

Je (re)découvre, par exemple, les joies de la marche. Ce n'est finalement pas si éloigné de l'effort fournit lors [des derniers kms] d'un ultra trail. Mes bâtons n'ont d'ailleurs jamais parcourus autant de kilomètres sur le territoire belge !
J'aime aussi me transformer en « Titine super supportrice » et m'époumoner pour encourager les traileurs que je connais. J'apprécie également de gambader à l'avant du peloton pour vous voir défiler un à un. Certains étonnés de voir LaGrosse assise le long du sentier à admirer le paysage, d'autres heureux de recevoir quelques mots de réconfort.
Et enfin, quoi de plus appréciable que de se lever le dimanche matin les jambes et le crâne frais ! Pas besoin de descendre les escaliers en marche arrière ni de passer la matinée la tête encore à moitié sur mars ☺ D'ailleurs, maintenant que j'écris ces lignes, je me rends compte que j'ai sans doute eu moins de nausées de femmes enceintes...depuis que je suis enceinte!
Rassurez-vous donc, LaGrosse survit sans courir....
Heu, au fait Ptilou, tu me gardes un dossard pour les Lucioles 2016 ? Histoire de m'amuser à crapahuter dans les talus dénichés par Pdm, d'empêcher Sapin de ranger ses platines à 1h du mat faute d'ambiance sur la piste et surtout de partager une bonne bière céleste avec vous !

REMEMBER ME :

TRANSPY 2014

Vu par Alone

Il m'aura fallu presque 12 mois, pour la digérer et pouvoir revenir dessus, 12 mois pour digérer 14 jours 6h et 15 minutes… pour traverser les Pyrénées de l'Atlantique à la Méditerranée. 14 jours 6h et 15 minutes pour fermer un livre ouvert 4 ans plus tôt.

Tout a sans doute commencé en 2010, lors de la Transpyrénéenne Céleste, j'étais alors dans l'assistance… De bien beaux souvenirs, des images de montagne, de camaraderie, de souffrance, d'orage…surtout des émotions. Certains disent que l'on n'est riche que de ses amis, je dirais que pour ma part, ma seule richesse se limite aux émotions vécues, le reste ne vaut... Je pousserai un peu plus loin, on n'est sans doute aussi aimé que par les émotions que l'on peut engendrer chez les autres… mais je m'éloigne du sujet, ou pas.

Une Transpy 2010, qui s'achèvera brutalement à quelques kilomètres du Port de Bonaigua. On essayera à plusieurs reprises de la faire renaitre de ses cendres, pas évident de retrouver le désir. Cela sembla pourtant se concrétiser un soir de Juillet 2012, quelques jours avant la Ronda 2012, dans un chalet de l'Hérault, on essayerait de finir le livre, de boucler l'histoire, et j'en serais ; besoin de finir le commencé. Cette soirée laissera des marques…

Le désir, l'envie était de retour, courir d'une mer à l'autre, traverser, rien que le mot me laissait rêveur. Malheureusement, pas évident de relancer la machine, pas simple à concilier, la nouvelle transpy avait du mal à se mettre en route. C'est sans doute là que l'on se rend compte des exceptionnelles circonstances de la première édition…

Juin 2014, beaucoup d'eau a coulé sous les ponts, beaucoup de décisions sont venues bouleverser ma vie personnelle, énormément de choses ont changé, mais le désir est toujours bien présent. Se perdre, ou se trouver dans cette traversée m'obsède toujours autant, enfin nous obsède toujours autant. Nous, parce que nous sommes bien deux à vouloir s'engager sur cette Haute Route des Pyrénées. Isa encore plus désireuse que moi de gambader sur les crêtes pyrénéennes sera mon compagnon de route.

Désir obsédant, et ce même si des petits problèmes physiologiques se sont fait sentir ces derniers mois. Une protrusion discale s'est signalée à travers une sciatique suspendue et mon ménisque a décidé de rendre l'âme lors de la Ronda 2014, que nous avons faite en prépa à notre Transpy.

Je me revois sortir de l'hosto, le 31 juillet, les résultats de mon arthrographie à la main. Comme d'hab avec les toubibs, je n'y comprends pas grand-chose, termes techniques, on dirait de l'argot d'informaticien. Je comprends juste que j'ai le ménisque fracturé, un truc qui finit par " ..ite", du liquide plein le genoux, mais par bonheur, ma plastie est sauve. Mon croisé n'est pas touché. Ce genou explosé lors d'un tournoi de Bad ne me laissera donc de répit. Genou, Je-nous, peut-être pas si anodin que cela pour un mec que l'on surnomme Alone... Un coup de bigophone à PDM me réconforte, je ne peux rien aggraver en partant sur la transpy. Cela tombe bien on décolle demain matin, direction Narbonne où nous laisserons la voiture afin de rejoindre Hendaye via le train.

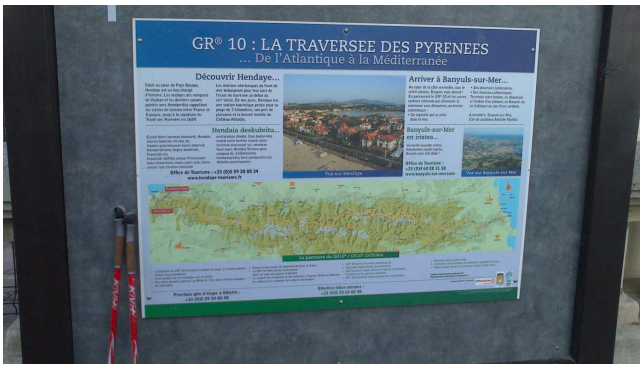
Le même jour nous avons préparé nos deux sacs à dos, 12L max, ce n'est pas simple de tout y faire rentrer. Mais nous aimons voyager vite et donc léger. Nous nous focalisons sur les éléments de sécurité, Balise, GPS, Sac de survie, Sac de couchage, YakTrax, et les habituels GORE-Tex. Le confort et la bouffe en font les

frais…On vise les 15 jours de traversée (l'informel record sans assistance) et nous aurons une dépose de sac aux alentours du la moitié du parcours. Histoire que les refuges nous acceptent toujours, malgré l'odeur.

Longue descente sur Narbonne, courte nuit, on est dans le train, direction la côte basque. Je suis impatient de quitter le monde des civilités…Vite retrouver cette partie animale qui sommeille en moi.

Hendaye, nous y voilà. Chouette surprise de Miss la Doyenne, on s'arrête dans une marina, on dormira notre dernière vraie nuit dans un voilier. On se gave une dernière fois de poissons, le vin blanc est excellent.

*Il est 9h, **le 3 aout 2014**, on décolle de la plaque commémorative du GR10. Quelques SMS pour signaler notre départ, c'est parti…*



Chose pas toujours évidente, il fait beau dans le pays basque, d'un côté, le ciel se confond avec la mer, de l'autre, le vert chlorophylle tranche avec l'azur des cieux. Tout semble paradisiaque, et pourtant je souffre, ce genou m'empêche de profiter. Impossible de suivre Isa dans les descentes, la belle est bonne descendeuse, mais bon, suis pas manchot dans le domaine. Rien à faire, impossible d'avoir une pose de pied normale, je suis obligé de boiter comme un estropié, utilisant mes bâtons comme des béquilles. Après 3h, je gamberge bien, comment parcourir 650km dans de telles conditions.

Après une pause couture sur le temps de midi, une bretelle de mon sac à cédé au col d'Ibardin. Ibardin, je jetterai un coup d'œil ému au parking sur lequel nous avons attendu les patrouilleurs lors de la première Transpy.

La journée sera longue et épuisante, le pays basque, ce n'est certainement pas plat, mais cela se court bien, c'est donc bien usant. On arrive à Elizondo en début de soirée, ce putain de genou et notre pause mercerie n'ayant pas aidé à garder une moyenne digne de ce nom. Fatigués, partagés entre vouloir rester y dormir, et l'envie d'avancer, nous avons découvert dès Elizondo, qu'il nous serait très difficile de trouver de quoi manger lors de cette traversée… On est bien dimanche, mais bon, on ne trouvera qu'un pain de mie à emporter vers notre Chambre d'hôte. Les Aldudes seront atteintes un peu avant minuit, au grand étonnement de notre hôte pour qui il était impensable de faire les 18 bornes nous séparant d'elle en moins de 2h.

La douche sera réparatrice, surtout que les bobos sont déjà bien présents, j'ai le dessus des pieds lacérés par les quick lace de mes nouvelles Salomon, c'est bien de faire léger les gars de Salomon, mais faut quand même garder un minimum d'épaisseur pour protéger nos pitous. Et Isa a le dos complètement brulé par le frottement du sac sur sa brassière. Purée, c'est pas beau à voir, suis content de ne pas avoir de nibs…

Le pain, dégueu par ailleurs, sera avalé avec une tomate et un chti bout de frometon… nous serons bercé par l'orage toute la nuit.

***Lundi 4 Aout**, départ relativement tôt, on déjeune avec deux randonneurs partant dans la même direction. Ils se sont fait une journée de pause hier, ont le mors aux dents, cela leur plairait bien de larguer deux gugus belges avec leurs petits sacs à la con et leurs espadrilles… On connait, on a déjà tous vécu ce genre de scène…*

On suit la trace, on essaye en tous les cas, on suit une sorte de balisage, un peu le topo, enfin, on jardine beaucoup. Beaucoup trop à notre gout, et surtout dans ces ronces bien plus hautes que nous. Isa pète un câble et essaye par la force. De derrière et avec un brin de recul, c'est rigolo, à la limite du ridicule. On ne gagne pas, jamais, contre dame nature. Lorsque je regarderai ses jambes par la suite, j'en rirai beaucoup moins. On enragera toute la journée, cherchant sans cesse un chemin qui se perd dans une végétation luxuriante.

Enorme émotion, lorsqu'un vautour décoléra de son perchoir, j'ai senti son envol sur mes joues. Cela compensera les douleurs de ce satané genou. Je me suis bien viandé dans une descente après le col d'Orgambidé, j'ai dégusté … je ne pige pas pourquoi ce ménisque me fait tomber, pourquoi cette instabilité … je comprends juste que ce deuxième jour sera aussi pénible que le premier.

Le chemin sera long pour arriver aux Chalets d'Iraty. Comme d'hab dans le Pays Basque le brouillard sera de la partie. Enfin, j'ai plutôt eu l'impression que nous courrions dans les nuages tellement cela me semblera opaque, impénétrable.

Nous arriverons nuit tombée, besoin de se poser et de bouffer. Nous n'avons rien croisé depuis hier soir et le frugal repas d'hier soir n'a pas compensé les efforts fournis. Ce deuxième jour conforte l'impression d'Elizondo… on va crever la dalle…

Le petit resto des Chalets d'Iraty nous accueillera malgré l'heure tardive. Ils seront aux petits soins avec ces deux égarés, sortis du brouillard, et déjà un peu hagards…

Deux garbures, deux assiettes de charcuterie/fromage …et ouais pas évident de trouver du Végétarien dans le Pays Basque. On s'empiffre… Nos hôtes iront jusqu'à nous héberger dans la salle communale, nous y trouverons deux divans lit et de l'eau chaude au robinet. Séance de lessive au programme.



La nuit sera courte, départ ***le mardi 5 aout*** *aux petites lueurs de l'aurore. Suivant les conseils de nos hôtes et du topo, nous nous déroutons pour la journée du HRP pour suivre le GR, direction, faire des provisions. Nous devons trouver à bouffer tous les jours, sans quoi la sanction est immédiate, on n'avance plus…*

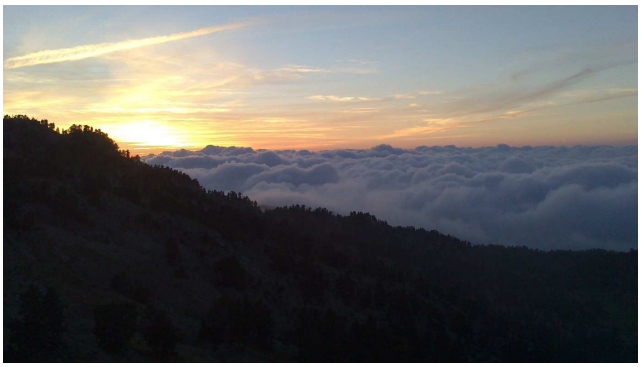
C'est très vite que nous avons compris que nous ne jouions pas dans la même catégorie que la Transpy 2010. Pas de ravito Coca aux croissement Route/HRP/GR, pas de ravito solide toutes les 8hs, pas de change, pas de pompes sèches. On le savait avant de partir, on y était préparé, on a malgré tout été fortement déstabilisés de manquer de nourriture. Nous ne sommes pas sur un continent défavorisé, nous traversons de France en Espagne, et d'Espagne en France…Vivement la haute montagne que nous croisions des refuges…

Détour sur le GR10, objectif avoir de quoi tenir encore 1 jour ou 2 avant de passer en mode Montagne. C'est la mort dans l'âme que nous ferons l'impasse sur le Pic d'Orhi, le port de Larrau et le traversée des lapiaz… Drôle de choix que de vouloir être en montagne et de l'éviter, mais nous savons très bien que nous n'aurons rien pour nous ravitailler sur ces crêtes. S'entêter serait prendre un énorme risque pour la suite de la traversée, et on veut voir la Méditerranée.

Notre route sera donc faite de gave de Larrau, des crevasses d'Holçarté (magnifique pont suspendu), des Gorges de Kakuetta, pour enfin passer le col de la Pierre-Saint-Martin. Deux gus nous ferons la chasse, bonne ambiance dans l'équipe, le plus rapide laissant son pote déguster dans la montée du col… Il y aurait donc une justice dans ce bas monde, lors de notre coca à Saint-Engrâce, la taulière nous demande si nous n'avons pas oublié notre morlingue mode "Hello Kitty". Arrivé finalement à sa hauteur, une intuition, "T'serais pas fan des porte-billets à tendance un peu rose"…."Merde"… le gus apprendra mais un peu tard qu'on ne laisse pas son gousset sur le comptoir, même pour mettre la nique à deux belges…En plus rose …C'est son pote qui va se marrer…

Passage obligatoire afin de nous y restaurer, le pit-stop à la station nous semblera presque plus difficile que l'étape, tellement tout y est mort. Décidément le ski, abime terriblement nos montagnes. Bien mauvaise surprise aussi que de constater en quittant la station que le chemin est détourné, la montagne est sens dessus dessous, même constatation, on refait les pistes…à l'explosif…dommage… La montagne est magique à cet endroit, ce chaos karstique est de toute beauté, trouée comme un gruyère la montage est faite de canyons allant de quelques centimètres à quelques mètres, attention où mettre les pieds, les trous sont

parfois profonds de centaines de mètres, une chute y serait terrible et y rester coincés encore plus. De magnifiques émotions de coucher de soleil.



Nous avons choisi de passer par la variante, Labérouat et Lescun pour y trouver un toit. Nous arriverons au refuge de Labérouat aux alentours de minuit, espérant pouvoir manger un petit bout; notre seul "repas" (un sandwich à la station), étant maintenant bien loin. Négociations avec le tenancier, pour avoir une chambre… en surplus il donne 2 bouts de pain et un peu de confiote. Ce n'est pas le paradis, mais cela y ressemble.

Malgré l'heure tardive, on en profite pour prendre une douchette et soigner les bobos, le dos d'Isa ne s'arrange pas vraiment, on a tout essayé, les compeed ont fondus dans son soutard. Je me réjouis une fois de plus de ne pas avoir de berlingots.

Pour ma part, j'ai un peu résolu le problème des quick-lace; nous avions pris un rouleau de power-tape, et je m'en strappe le dessus des pieds. Cela tient pas mal, et cela protège bien, le tape étant bien épais. Par contre, la colle n'est pas prévue pour la peau, rougeurs et démangeaisons…

Le genou droit continue à me faire souffrir, une terrible chute dans la descente sur les gorges de Kakuetta n'arrangeant pas vraiment la chose. Pourquoi cette instabilité, pourquoi ce genou se dérobe-t-il à la moindre occasion engendrant à coup sûr la chute. Ce corps va-t-il enfin comprendre que l'on ira jusqu'à la bleue, on en a décidé pour lui…

***Mercredi 6 aout**, il fait encore nuit noir lorsque nous quittons le refuge, direction Lescun (un superbe cirque) et un accueil extra au petit camping rando plume, les gars sont de vrais montagnards et ils avaient envie de faire plaisir à ces deux hurluberlus venus du plat pays. Petit déjeuné avalé, on se tape 800m et on bascule sur Etsaut, direction les gorges de l'enfer.*



"En 1660, Louis XIV décida de créer une véritable marine de guerre. Etant donné les guerres qui dévastaient les régions boisées du nord de la France, on se tourna vers les Pyrénées Occidentales et la vallée de l'Aspe pour développer l'exploitation forestière. Tout un réseau de « chemins de la mâture » fut ainsi créé par les ingénieurs de la marine pour descendre les troncs vers Bayonne. L'exploitation du bois commença ainsi dès 1677 dans la forêt de Lhers pour connaître son apogée sous Louis XV. La forêt du Pacq, entre Etsaut et Urdos, fut l'une des dernières à être exploitée. Le transport du bois présentait cependant



une difficulté dans cette vallée : la traversée du ravin de Sescoué, appelé aussi Gorge de l'Enfer, barré par une falaise abrupte.

L'ingénieur Paul-Marie Leroy décida donc de creuser à même la roche de cette falaise verticale un chemin de la mâture de 4 mètres de large et de 4 mètres de haut sur plus d'un kilomètre de long.

Ce chemin fut terminé en 1772. L'exploitation de la vallée de l'Aspe se termina 6 ans plus tard par épuisement du bois et il fallut plus de cent ans pour que la forêt repousse."

En live, c'est assez impressionnant, je plains les mecs qui y travaillaient, même si l'endroit est grandiose.

Nous arriverons au lac D'Ayous, en face du Pic du Midi D'Ossau en fin d'aprème. On se pose et on cherche un endroit pour dormir et manger. Les refus sont nombreux, tous les refuges sont complets… Déçus, ayant imaginé que la haute montagne et ses refuges serait plus accueillante, nous constatons, une fois de plus qu'il nous est toujours aussi difficile de manger et pioncer. Je nous revois à la Transpy 2010, aux petits soins avec les patrouilleurs Célestes. Sur le coup je les envie, même si je sais aussi que le mode très léger inclus d'autres efforts, d'autres souffrances. Mais ils avaient au moins des points de chute assurés. Psychiquement cela compte…

Il nous faut lâcher prise, rien ne sert de prévoir, on doit s'adapter à chaque situation. Ne plus faire de plan sur la comète, ne plus espérer que cela va s'arranger pour telle ou telle raison. Juste compter sur nous, retrouver une totale autonomie. On rentre en mode, on avance et on verra ….

Côté psychique, on se soutient, Isa est teigneuse, je lui en voudrai par moment….et même beaucoup….Plutôt placide, je prends la tête lorsqu'il faut mettre un petit coup, lorsque la situation est chaude, le chemin difficile ou que l'orage éclate. Je me sens chez moi dans cette nature parfois rude. Cela m'est facile, il n'y a jamais tromperie ou stratégie de sa part. Pas d'inconnue, je sais où je vais….

Le support de Belgique nous manque parfois, nous recevrons peu d'SMS. On ne comprend pas bien, cela ne correspond pas au soutien reçu lors de nos autres aventures. Je me souviens du Tor …On se questionne…On a bien une idée…

Finalement, nous avons de la chance, le refuge de Pombie nous accepte pour le repas du soir, nous devons obligatoirement y être pour le premier service, 19h30. Fin de repas, on se casse, la tête de nos voisins… Par contre, un guide à table lors du repas nous donne d'excellents conseils pour le passage d'Orteig, nous devrions y être aux alentours de minuit. Nous devrons être prudents.



Mentalement bien préparés, on franchit le passage sans encombre, même l'entrée ne sera pas trop complexe à trouver.

On descend sur le lac d'Arrémoulit, l'esprit vide, contents de cette journée qui nous a ramenés sur le HRP, contents de cette journée qui nous fait obligatoirement lâcher prise (on pioncera dans la salle hors sac du refuge)… tout va bien, sauf qu'il nous faut passer sur le mur de soutien du lac. Mur qui ne semble pas bien compliqué, largeur correcte, à tout casser 100m… et bien, ce sera 100m de stress, la fatigue n'aidant pas, il nous a fallu bien nous concentrer pour ne pas dégringoler la petite dizaine de mètres d'un côté, et ne pas se prendre un bain forcé de l'autre…



Nous dormirons 2h dans un froid glacial, sur les tables du petit refuge d'Arrémoulit, le gardien sera d'une gentillesse incroyable, son humanité me fera chaud… une bien belle émotion…

…. To be continued …. Poils au pet

LA MINUTE PHILIOT'SOPHE

Mais pourquoi ?

La bonne vieille question.

Samedi dernier, Stéphan et moi nous nous lancions dans la Montagn'hard. Magnifique course, très exigeante, dont je ne vous raconterai pas les détails, mais que je me contenterai de recommander vivement à ceux qui aiment le dénivelé à forte dose, les rochers et les alpages, « l'esprit trail » que l'on s'efforcerait en vain de définir mais que l'on reconnaît instantanément quand il flotte dans l'air, et surtout les vues imprenables sur le massif du Mont Blanc sous toutes ses facettes.

Bref, la course fut magnifique mais pour moi très pénible physiquement, pour une série de raisons, dont la canicule qui s'était abattue sur la vallée des Contamines comme partout ailleurs. De litre d'eau en litre d'eau (avalé ou versé sur la tête), de kilomètre en kilomètre et puis finalement de mètre en mètre (de dénivelé) – dans la dernière ascension, chacun de ces mètres comptait triple au moins –, j'avançais vaille que vaille, le cœur pulsant plus démesurément qu'un batteur de heavy metal (référence musicale certainement à côté de la plaque, mais vous aurez compris l'idée), heureusement guidée par la présence réconfortante, éclairante et aimante de Stéphan. Et donc, dans la dernière ascension du Mont Joly – deuxième fois que nous le gravissions –, sur le coup des 3h du matin, alors que la fameuse et vicieuse question du « mais pourquoi ? » rôdait dans ma tête, j'ai pensé à tout autre chose, en apparence sans aucun rapport avec la situation.

Trois jours plus tôt, je me trouvais à l'université, occupée à procéder aux délibérations et proclamations des résultats des étudiants. Comme chaque année à cette période, certes, mais cette fois selon de nouvelles modalités, revues par notre Ministre Marcourt. Je vous passe à nouveau les détails, ce serait sans intérêt. Par contre, dans les silences qui ponctuaient l'annonce des résultats de chaque catégorie d'étudiants, la question « mais pourquoi ? » s'était ici bel et bien installée. Pourquoi ce mode de fonctionnement extrêmement procédurier nous avait-il été imposé, rendant presque impossible de considérer l'étudiant autrement que comme un cas de figure chiffrable, pourquoi cette terminologie empruntée au management financier (« L'étudiant est invité à présenter lors de la session d'août-septembre les évaluations nécessaires en vue d'acquérir le solde des crédits manquants de son programme annuel standardisé. »), totalement inadéquate pour traduire les efforts, les inquiétudes, les joies, les déceptions de chacun des étudiants, singulièrement, en ce moment de vérité ? En un mot, le grand absent de tout cela était l'affect. Tout ce qui aurait pu traduire une ébauche de sentiment avait été éliminé, toute petite faille par laquelle de l'émotion se serait glissée avait été soigneusement colmatée par le formalisme et la rationalité impeccable du processus. C'était comme la surface d'une stalactite : lisse, dur et glacé.

Alors, tout en gravissant la montagne, je me suis souvenue de ce qui pouvait faire la richesse d'une expérience. Même pénible, même douloureuse. Que le rocher m'apparaisse noir et hostile, que la hauteur du sommet me semble inatteignable et la raideur de la pente écrasante, soit, mais au moins, il y avait là de l'affect. Au moins il y avait là le ressenti de la grandeur de la montagne, qui en impose tellement qu'elle semble faire taire d'elle-même tout pourquoi. Il y avait la beauté de cette nuit chaude, et celle de la crête sur laquelle nous courrions entre deux sommets et deux abîmes, comme des funambules en équilibre sur leur fil. Cela me paraissait long, trop long, interminable, et surtout, j'étais épuisée, mais pas sans émotion. Il n'y avait sans doute aucun sens à avoir parcouru ces kilomètres dans cette fournaise, jusqu'à vider son organisme, aucun sens à vouloir avaler ce dénivelé jusqu'à en vomir, aucun sens à rien de tout cela. C'était totalement irrationnel, mais cet irrationnel même générait partout dans l'air et dans ma peau d'infimes fissures par où s'infiltraient quelques gouttes d'émotions entremêlées, grossissant comme de petites vagues jusqu'aux minuscules larmes d'avant la ligne d'arrivée.

Toute cette déraison n'était pas sans semer des étoiles sur mes paupières et, dans la dernière descente vers la vallée, souffler un peu de vent dans mes cheveux.

Merci à Philiot pour ce magnifique récit mais je ne peux m'empêcher de souligner, contre son gré ☺, sa magnifique 2ème place sur cette Montagn'hard 2015 (107 km et 8.800m D+ le tout en 23h22m). Et j'ajouterais sa 1ère place à l'Ardechois Trail 2015 (57km et 2.400m D+) le week-end du 1er mai.

Bravo

Chapi

MAJESTUEUX MONT-BLANC

80 Km du Mont-Blanc : 82 km, 6000 m D+ /-

Parmi les 1000 participants dont 55 belges à prendre part à la 3ème édition du 80km du Mont-Blanc, nous sommes 4 trailers au départ : Yannick, Dominique, Michel et moi-même.
Derniers regards, quelques photos et dernières poignées de mains avant l'annonce du départ à 4h et c'est parti pour l'aventure.
En route pour le Brévent et 1500m de dénivelé positif. Avant le sommet, le jour s'est levé et la vue sur le massif du Mont-Blanc est incroyable d'autant que le climat est parfait pour l'admirer.



Le soleil se lève et cela donne des couleurs exceptionnelles. Ce n'est pas la première fois que je le vois mais j'ai rarement vu le Mont-Blanc de cette manière. La descente vers le premier ravito est un de mes plus beaux souvenirs de cette course car le paysage est magnifique.
Le col de la Terrasse (2645m - 33km) est interminable pour beaucoup de coureurs. 8km, 1300m de dénivelé positif et de la neige au sommet mais une fois de plus, la vue au sommet est grandiose.
Une partie de la descente va se faire sur les fesses en "luge". Cela permet de changer de position et de retrouver des sensations de glisse. Au loin, le lac d'Emosson apparaît timidement avant un ravito bien mérité et surtout un peu de repos. La course reste longue.
Et on continue de descendre vers Chatelard (1155m - 42km). Bonjour les cuisses et nos pauvres genoux !
Merci les bâtons!



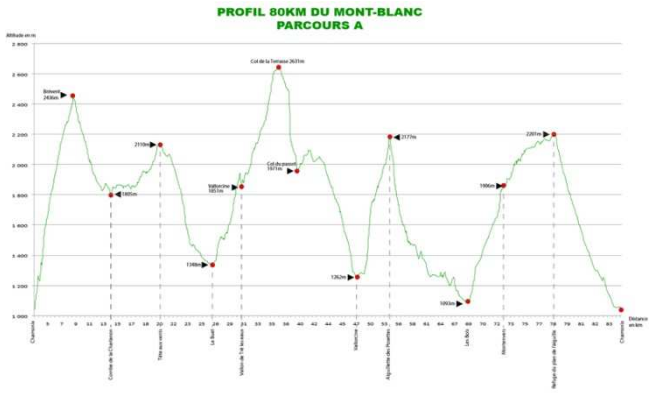
Et hop ça remonte. A ce moment-là, je pense à certaines personnes en Belgique qui me disent parfois : "Quel est l'intérêt de monter si c'est pour descendre. Ou l'inverse!"
Ben oui je sais mais c'est comme ça !

En route pour le col d'Arolette (2322m - 48km) et sa grande croix tout en haut du sommet avec une vue à 360° plutôt charmante. La descente sur le Tour est longue mais moins technique et donc plus "roulante".
Arrivée au ravito complet du Tour (1469m - 55km), je sens que mon objectif d'arriver dans les 19h de course s'éloigne. Quelqu'un m'appelle par mon prénom et c'est Nathanaël (Jacquemin). On ne se connaissait pas et c'était bien sympathique de se rencontrer car nous nous retrouverons sur le Tor des Géants.

Je fais la descente sur Les Bois (1082m - 64km) en courant et un peu trop vite car la montée vers Montenvers sera un peu pénible. Je retrouve Nathanaël et quelques encouragements.
Un ravito improvisé au refuge Mottets (1620m - 68km) et non prévu par l'organisation me fera le plus grand bien. De l'eau et du thé ! Parfois, il ne faut pas grand-chose !
Arrivée à l'hôtel de Montenvers et ces idiots, ils ont oublié de réserver ma chambre ou alors ce sont les hallucinations qui commencent... Toujours est-il que d'après un bénévole, j'ai l'air tout "blanc".

Un bon bouillon de soupe et je repars avec une participante qui, par sa fraîcheur, a l'air de débuter la course. Impressionnant! Nous faisons la route ensemble jusqu'au Plan de l'aiguille (2178m - 75km). Sympathique rencontre!

Il reste 6 km et forcément, on pense à l'arrivée mais la descente est encore longue. Dans la nuit, les illuminations de Chamonix et le regard sur l'altimètre m'indique que la ville n'est pas si proche que ça.
C'est la 6ème fois que je passe une ligne d'arrivée à Chamonix et une nouvelle fois, je suis ému par cette aventure et les paysages, les encouragements, la solidarité des trailers (ce n'est pas le cas sur chaque course), l'effort fourni, le mental nécessaire.







Au final, 82km et 6000m de dénivelé positif et nous sommes tous les 4 finishers. Yannick (24h37'24"), Dominique (23h12'47"), Michel (23h12'44") et moi (20h24'42").

Nos commentaires du lendemain matin vont bon train. Après un bon massage et le passage chez l'ostéo pour remettre la carcasse en place, nous nous faisons plaisir lors des repas du midi et du soir.

A chaque fois, je me dis que je vais me lasser de Chamonix et il suffit que je lève un peu la tête et le paysage me ravit. C'est avant tout pour ça que je cours; pour vivre ces émotions.

Au-delà de la performance sportive d'être finisher d'une telle course, il y a une aventure humaine extraordinaire. On court et on marche au milieu des autres mais on court avant tout avec soi-même et on apprend à se connaître.

Michaël Saintviteux alias Mic



GALOPINADES EN TOUT GENRE

Greek-Xit Ultra Trail

Mag Céleste, clap deuxième pour les Galopinades en tout genre. Le plus dur est toujours de confirmer par une deuxième bonne prestation. Bien conscient que le choix du sujet influencera toute ma carrière de chroniqueur, je me suis plongé dans d'interminables recherches de contenu, dès le 2e rappel de Chapi « MAG, PUBLICATION J-3. TU FOUS QUOI GALOPIN !?!? »

Bon Bon Bon … Mû de mon immuable inspiration céleste, je déniche le sujet impeccable : le Greekxit ! Peu abordé dans la presse spécialisée ces dernières semaines, j'ai donc tout l'espace nécessaire pour laisser galoper ma libre expression.

GO !

Alors que les puissants de ce monde sont encore occupés à discuter l'avenir de la Grèce, pendant que vous-nous, inconscient de tout le malheur de monde, rêvons de crapahutes aux quatre coins du monde ; alors que le fromage de Herve au lait cru vit peut-être ses dernières heures et que la Feta pourrait bien devenir un produit importé hors-EU, vous sirotez tranquillement un cocktail Céleste-DP-DN-VMA au soleil sur votre terrasse. Mais où est donc passer la verve rageuse qui nous animait tous ? Laisserons-nous la mère patrie grecque se laisser botter les fesses par les voisins franco-allemands !? Laisseriez-vous l'ITRA et la FFA prendre le dessus sur les inventeurs des Marathons, Sparthathlon, Biathlon, Décathlon, Téléthon !? Oseriez-vous rester de marbre lorsque le duo présidentiel Hollande-Poletti dictera sa loi aux pauvres Kouros-Tsipras !? Non, je ne crois pas. Alors si vous voulez que votre voix compte, chers amis, il est temps d'hausser le ton !

Parler le premier n'est jamais facile. Mais comptez sur moi pour vous inspirer. Je me lance.

Pour ou contre ? Referendum ? Grèce EU on non-EU ?

Moi, je n'ai pas peur de le dire. Je suis contre. Pour la diminution de la Grèce au sein de l'EU. Au moins de Grèce, au mieux. Enfin, soyons modérés bien entendu. Un peu de Grèce est toujours nécessaire à la survie de l'Europe : huile d'olive, ouzo, feta, tsatsiki et autres mezze à volonté. Mais pour le reste, basta ! Il est grand temps de reprendre le contrôle et de faire le ménage dans le placard à provision, je vous le dis-moi !

Non mais c'est vrai hein ! Un kilo de trop, c'est un kilo de trop. Et puis sur 160km, c'est comme de faire 1 kilomètre avec 160kg sur le dos. Vous imaginez votre moyenne horaire ? Première barrière horaire et crac dedans. Alors faites attention pardi. Mangez mieux et tout ira bien.

Comment ça je ne comprends rien ? De quoi parle-t'on depuis des semaines si ce n'est de régime, Grèce et autres secrets de minceur. Aaaaah, bien plus grave que cela ? Moi, confondre Grèce et Graisse ? Oui mais … Graisse et Grèce, même combat non ? Indispensable à la vie, mais doit rester sous contrôle.

Une fois vos problèmes de Grèce solutionné, il sera temps de penser à l'avenir de la Graisse. Comment soutenir nos amis ? Allons courir sur leurs terres pardi ! Montrons notre soutien indéfectible au pays d'Aristote et ses potes. Un petit Off', un marathon, un 24h ou que sais-je. La création d'un Greek-Xit Ultra Trail ? Le GXUT est né. Le genre de gros évènement qui impressionnera la planète : traileurs internationaux venus du monde entiers (transferts en avions – Ryanair - Irlande) ; logement confortable, une semaine de package All-inclusive avec menu spécial trail (Intercontinental Hotels – USA) ; partenariats des grandes marques du sports (Salomon, The North Face, …). Toutes ces multinationales, ne manqueront pas, une fois les bénéfices placés sur un compte en Suisse, de soutenir l'économie grecque, non ? Et les grecs d'ailleurs, pourquoi ne pas les intégrer au projet du GXUT ? Aaaaah ben nous aurons besoin de bénévoles, non !?

Trail & Grèce, même combat. Besoin de structure, peut-être. Mais pas au dépend des petits ! C'est todi les ptits k'on spotche.

Et pour le reste, que nous réserve l'été sportif ? Quelques brèves d'Ultra pour vous redonner le sourire. Tour de France : 3 semaines depuis les Pays-Bas ; transfert en cars, train avion. Où est donc passé l'esprit du vélo ? Tiens, à ce propos. Killian Jornet ne serait-il pas dopé ? Il a gagné facilement l'UTMB non ? Alors si c'est facile, c'est dopé je dis ! UTMB 2015 : les organisateurs annoncent un prologue de 5km dans les rue de Chamonix, la veille du départ officiel, afin d'établir l'ordre sur la grille de départ.

Où va le monde ? Et si nous restions bien tranquilles chez nous ? Moi je dis, y'a pas mieux !

A venir … Le grand sondage de l'Ultra-Trail !

PARIS - RIBEAUVILLE

PARIS – RIBEAUVILLE, 427 km du 03/06 au 06/06/15

Paris – Ribeauvillé, cela n'a rien à voir avec un trail.

Ici, pas de sentier, pas de boue, pas de caillasse, pas de montée vertigineuse, pas de descente casse-gueule, pas de nécessité de se balader avec un camel-bag ou un sac à dos.

Paris – Alsace, c'est la plus longue compétition de marche athlétique dans le monde sur une distance totale de 427 km. Elle se déroule entre Neuilly-sur-Marne en banlieue parisienne, et Ribeauvillé près de Colmar en Alsace, en trois étapes tellement rapprochées qu'elles ne laissent guère le temps aux concurrents de se reposer ou de dormir entre les coups.

Le parcours se déroule entièrement sur route, aussi bien sur des petites chaussées peu fréquentées que sur des nationales parcourues par un trafic intense.

Pour assurer sa sécurité et son ravitaillement, chaque concurrent est en permanence suivi par un camping-car dans lequel une équipe s'affaire pour préparer et lui fournir le ravitaillement nécessaire mais également pour lui prodiguer les soins dont il a besoin.

L'épreuve débute le mercredi à 18h45, par un prologue de 12 km entre Neuilly-sur-Marne et Torcy, après quoi les concurrents se dépêchent de rallier Château-Thierry dans leur véhicule, 70 km plus vers l'est, pour le départ de la deuxième étape à 22h00. Celle-ci les amène jusqu'Epinal sur une distance de 358 km avec seulement un arrêt obligatoire de 2 heures à Bar-le-Duc après 204 km pour un contrôle médical.

Les concurrents arrivent à Epinal dans la nuit du vendredi à samedi. Ensuite, ils rallient Plainfaing en camping-car, 50 km plus à l'est, pour une ultime étape de 57 km jusque Ribeauvillé qui comprend l'ascension du col du Bonhomme et du col du Calvaire.

Le mercredi 03/06, ils étaient 23 à s'élancer de Neuilly-sur-Marne. Trois jours plus tard, ils n'étaient plus que 8 à rallier Ribeauvillé, les autres étant victimes de blessure, malaise, insolation ou tout simplement hors délai.

Daniel Lhoest, que vous avez déjà probablement croisé à Olne – Spa – Olne ou au trail des Gueules Noires, a participé pour la première fois de sa carrière à cette épreuve.

Il a terminé à une excellente 3ème place dans un temps de 61 h 17' 13'' soit à une moyenne de 6,970 km/h.

Il s'agit réellement d'une grande performance et d'un jour important pour la Belgique sportive. En effet, c'est la première fois depuis 1988 qu'un Belge accède au podium de cette épreuve.

Ci-après, le classement final de l'épreuve masculine ainsi qu'une photo montrant Daniel en pleine action.

Place	Dossard	Concurrent	Temps total	PCS	Distance	Moyenne	Ecart
1	1	OSIPOV Dmitriy	55:19:04	RIBEAUVILLE	427.2 km	7.723 km/h	00:00:00
2	4	BUNEL Dominique	60:44:13	RIBEAUVILLE	427.2 km	7.034 km/h	05:25:09
3	7	LHOEST Daniel	61:17:13	RIBEAUVILLE	427.2 km	6.970 km/h	05:58:09
4	6	ROZE Eddy	61:25:03	RIBEAUVILLE	427.2 km	6.956 km/h	06:05:59
5	12	THIRIOT Louis	62:34:54	RIBEAUVILLE	427.2 km	6.826 km/h	07:15:50
6	19	BOCUZE Daniel	63:19:44	RIBEAUVILLE	427.2 km	6.746 km/h	08:00:40
7	8	LETESSIER Gilles	64:37:14	RIBEAUVILLE	427.2 km	6.611 km/h	09:18:10
8	17	BIEBUYCK Pascal	65:22:50	RIBEAUVILLE	427.2 km	6.534 km/h	10:03:46



Marcus

A noter : Pascal BIEBUCK un autre Belge de la région d'Ath termine l'épreuve à la 8ème place.

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 !

Quel est ce monde étrange
Où tout est différence
Mais où l'homme ne pratique
Que la pensée unique ?
Quel est ce monde étrange
Où moins que l'espérance
C'est le pouvoir des autres
Qu'il faut apprivoiser ?
Quel est ce monde étrange
Où tout nous est promis
Qu'il faut apprivoiser
En paraissant soumis ?
Quel est ce monde étrange
Rempli de sens uniques
Quand la route est ouverte
Vers tous les infinis ?
Quel est ce monde étrange
A parcourir debout
Sauf que les religions
Nous y mettent à genoux ?
Quel est ce monde étrange
Fait pour des êtres aimants
Qui se heurtent aux discours
Des enfants adjudants ?
Quel est ce monde étrange
Noirci de lourds nuages
Alors que nos ancêtres
Sont devenus étoiles ?

Quel est ce monde étrange
Drapé de solitude
Quand le miroir de l'autre
Est notre seul salut ?
Quel est ce monde étrange
Construit pour des miracles
Abandonné ensuite
Aux marchands de tapis ?
Quel est ce monde étrange
Dessiné dans nos yeux
Puis recouvert d'un voile
De peur d'être trop heureux ?
Quel est ce monde étrange
Où le toi et le moi
Ne rêvent que d'émois
Sans plus jamais haïr ?
Quel est ce monde étrange
Destiné au partage
Mais dont chacun s'empare
Par soif d'éternité ?
Quel est ce monde étrange
De plus en plus contraire
Aux couleurs de l'amour
Dont nous avons rêvé ?
Quel est ce monde étrange
Qu'il nous faut supporter
Sans jamais plus l'espoir
De pouvoir l'accepter ?
Adieu monde étrange
Nous sommes tes étrangers
Nous allons regagner
La planète oubliée

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 : **FIEU**



1. **TON IDENTITÉ ?**
   My name is Jaunard Yves, né le 14 novembre 1961.

2. **COMMENT ES-TU ARRIVÉ À LA COURSE À PIED ?**
   Première rencontre avec les célestes (à l'époque on ne parlait pas encore de Célestie), c'était lors de mon premier OSO en 2000. Je me rappelle d'Iron qui faisait l'animateur micro à Spa. On était à peine une centaine sur la course !!! Depuis cette date, le virus ne m'a plus lâché ☺

3. **TON MEILLEUR MOMENT « CÉLESTE » ?**
   Pas évident de sélectionner tel ou tel meilleur souvenir, il y en a tellement mais de toute évidence, il y en un qui me tient vraiment à cœur !!! L'an passé, lors de la Petite Trotte Jyhemix nous attendait au pied du col de l'Enclave planqué derrière un rocher pour éviter les chutes de pierres et cerise sur le gâteau il avait avec lui des Jupiler et des sandwiches ☺ Réel plaisir de voir un ami se taper 2000 bornes pour nous accompagner quelques instant.

4. **QUE FAIS-TU LORSQUE TU NE COURS PAS ?**
   Je suis assez multi sports (mes articulations ne supportent plus la course à pied seule) ☺ Je fais du roller, vtt, escalade, j'ai la chance d'avoir un mur d'escalade à l'école.

5. **TON ÉQUIPEMENT PRÉFÉRÉ ?**
   Pas d'équipement en particulier, je n'ai pas de marque de préférence, que du contraire, j'aime en changer. Par contre je suis bidon à 100%, je ne supporte pas les poches à eau. Pendant les course, je mange de tout, salé sucré suivant l'envie et pas trop de barres énergétiques (je sature, j'en ai trop consommé).

6. LA CÉLESTE ATTITUDE, C'EST QUOI ?

Prendre plaisir en courant avec les copains sans trop se prendre la tête et oublier le chrono même si j'y replonge parfois ☺

7. DES PROJETS ?

Deux projets qui me tiennent à cœur, une 4ième petite trotte, cette fois avec mon ami Bowie, nos zygomatiques vont être mis à rude épreuve et à Pâques 2016 un off de +/- 300 bornes en Ecosse en autonomie avec les potes de Nivelles (Jyhem, Bowie, Albert ex Sim, Manu et peut-être d'autres on verra). Kilt, moustaches et whisky obligatoire, beaux moments en perspective…

8. TA SEMAINE, ELLE RESSEMBLE À QUOI ?

En général, je fais 5 ou 6 sorties par semaine variant les sports et avec les potes de préférence si possible. Pas de régime en particulier avant une grosse course même si je devrais ☺

9. TA COURSE DE RÊVE ?

Une grosse sortie off avec les amis, l'Ecosse 2016 en fera partie. Sinon la course en Pologne « Sur la trace de l'ours des Tatras » que l'on a organisée avec Jyhem, P'tit Lou et Iron reste pour moi un grand moment céleste même si tout n'a pas été parfait. Je me souviens d'une soirée bien arrosée à la vodka lors de la reco, plus possible le lendemain de reconnaitre le parcours ce qui a valu quelques scènes de jardinage lors de la course ☺

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

J'espère que Jyhem est dans le coin pour m'aider ☺

11. TU VIENS D'OÙ ?

Nivelles, le pays de la Tarte al djote que l'on déguste « bi tchaude bi blète qu'èl bure dèsglète » et de Born to run magasin de mon pote Yves. J'offre une Bière St Gertrude aux 10 premiers célestes qui s'y rendent dès la parution de ce numéro !!!!

12. TU MANGES QUOI ?

Je suis végétarien, chocolativore arrosé de quelques bières trappistes. Heureusement que ma petite femme végétarienne elle aussi veille aux grains pour que notre alimentation soit correcte !!!!

13. TES HOBBYS PRÉFÉRÉS ?

Les Skettes brayettes, notre nouveau band (Jyhem, Bowie, Albert et moi) que l'on a créé le jour ou plutôt la nuit de la nocturne des 3 plateaux… Juste Bowie a un passé de musicien sinon moi c'est 3 semaines de guitare (je joue le mi majeur à la perfection) et les autres rien ☺ Pour cette raison on ne fera que des slows pour avoir la tps de changer d'accord !!! On a un impresario de rêve Riquet qui sera aidé du Corsaire Nos concerts sont déjà sold out. On cherche des dates dans la région liégeoise … on compte sur toi Riquet .Mais on ne joue que dans les cafés ET dans les toilettes des filles avec un taux d'alcoolémie assez avancé qui sera contrôlé !!! On attend toujours la suite de notre tube « le ciel est bleu » de notre parolier Gagarine.

14. TU VOUDRAIS VIVRE OÙ ?

J'aimerais dire ailleurs qu'a Nivelles à la montagne ou à Olne ☺ mais mes potes me manqueraient de trop ☺

15. PLUTÔT MONTAGE OU MER ?

Montagne sans hésiter, c'est trop magique. Magique, magique, magique ……

16. UNE DEVISE OU CITATION PRÉFÉRÉE ?

Tout Fieu tout flamme.

17. 5 TRUCS QUE TU AIMES ?

- Ma petite femm
- Mes enfants
- Ma petite femme
- Ma petite femme
- Ma petite femme

18. 5 TRUCS QUE TU N'AIMES PAS ?

- Le racisme
- Le non respect
- Les personnes qui pètent plus haut que leur cul et à force de péter trop le cul prend la place du cerveau (dixit Julos Beaucarne)
- Les frontières
- Bart De Wever

19. UN DISQUE, UN LIVRE, UN FILM ?

Les récits de Mike Horn,Tesson et autres aventuriers, un bon Led Zeppelin arrosé d'un Black Keys en terminant avec Ben Harper et Eddie Vedder le tout devant breaking bad.

20. UN TRUC QUE TU VOUDRAIS DIRE ?

Dommage que l'on ait perdu Iron, Maiden et le Coureur fou en cours de route ☺ Ca serait sympa de les voir réapparaître lors d'une course céleste …





Petit clin d'oeil à Sam (13 ans ½), le fidèle compagnon de notre Gondolier qui laisse son maître seul sur les chemins.

Sam a réalisé en duo avec le Gondolier une dizaine d'Olne - Spa – Olne, 3 " Ultra Tour de Liège », 4x les 100 km Céleste... Il avait même reçu un beau diplôme lors « Tour du Chalet » en 2011...

Il avait réalisé son dernier grand trail l'année dernière à « Liège – Rome-Liège ».



PROCHAIN NUMÉRO

SEPTEMBRE 2015

Editeurs responsables : P'tilou et Chapi