



LIÈGE, LA CITÉ ARDENTE, ACCUEILLE
UN AN SUR DEUX L'ULTRA TOUR DE LIÈGE.
UNE VISITE TOURISTICO-SPORTIVE
DE LA CAPITALE ÉCONOMIQUE
DE LA BELGIQUE WALLONNE
EN 65 KM. PHILIPPE, EN PROVENANCE
DIRECTE DE NORMANDIE, NOUS EMMÈNE
AVEC LUI SUR CE PARCOURS ÉTONNANT
AU GOÛT D'URBAN TRAIL (AVANT L'HEURE)
MÂTINÉ DE BIÈRE, BIEN ÉVIDEMMENT,
CAR EN BELGIQUE, TOUT SE FINIT TOUJOURS
AUTOUR D'UNE BONNE MOUSSE...

UN ULTRA AU GOÛT DE BIÈRE

LE STADE DE COINTE est encore plongé dans l'ombre à cette heure matinale. L'air est vif. Une arche noire se dresse dans le virage sud de la piste en cendrée, dominée par un grand bâtiment en briques rouges où est accrochée une enseigne cafétéria Jupiler¹. Le ton est donné.

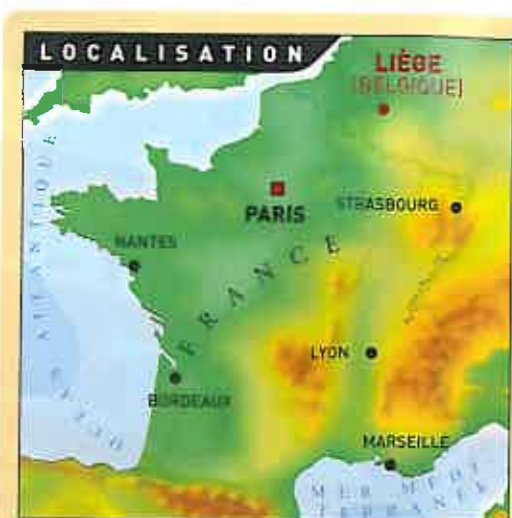
Le soleil levant incendie la basilique de Cointe ; le peloton s'étire doucement dans les premières rues

rées des péniches. Le soleil, face à nous, donne une allure fantasmagorique aux coureurs. Nous avons à peine parcouru 4 km que nous allons quitter la partie urbaine pour crapahuter sur les coteaux bordant l'Ourthe et la Meuse. Certes, la ville ne sera jamais bien loin, ne serait-ce que par la rumeur qui en émane, mais le parcours nous fera cheminer le plus souvent à couvert des arbres ou le long d'herbages. La végétation semble refuser de s'abandonner à l'automne. Seule la lumière

Invasion normande. L'atmosphère est détendue avec mes compagnons de route normands. Je ne lis aucune appréhension sur leur visages. Pourtant cet Ultra Tour de Liège est un gros morceau. Seuls Sylvain et moi sommes en terre connue pour avoir participé à l'édition 2007. Il est bientôt 7 h, le jour se lève sur la cité ardente. À quelques minutes du départ, je sens sourdre en moi une certaine exaltation. Oui, je suis content, vraiment content d'être là, de tenter ce pari déraisonnable d'accomplir un trail de 65 km sans préparation, certainement par bravade mais surtout aussi pour vivre encore une fois ces sentiments et ces émotions si particuliers que je ressens quand je me retrouve face à moi-même. Plus de cinq minutes ont passé 8 h quand on nous libère. Sur ces premiers kilomètres, ça papote, ça s'interpelle. C'est grisant. La température ne doit dépasser le zéro que de quelques degrés mais c'est supportable. Le soleil levant incendie la basilique de Cointe ; le peloton s'étire doucement dans les premières rues puis nous dégringolons le coteau vers la Meuse par marches irrégulières dans une coulée verte. L'allure est tranquille. Nous franchissons la Meuse pour la longer quelques instants et obliquer à droite sur le quai du canal de l'Ourthe où sont amar-

matinale fait flamboyer les feuillages qui demeurent bien verts. Le chemin serpente dans le sous-bois vallonné, aussi les coureurs, tout au moins ceux avec qui je chemine, se préservent en marchant sur les pentes plus ou moins relevées. **Kilomètre par kilomètre.** Ce parcours dans le bois est vraiment agréable. Pour l'instant, j'ai de bonnes sensations, mais pas de folies, je vais vivre ce trail kilomètre par kilomètre ! Nous arrivons bientôt en contrebas des bâtiments universitaires où mon fils est venu travailler quelques mois pour compter les atomes en 2006. Les allées s'élargissent et se macadamisent. Je croise des joggeurs et des cyclistes mais pas de salut... Je retrouve une partie empruntée naguère, celle qui redescend après le cha teau de Colonsster. Je débouche sur une route où la circulation semble vive mais des signaleurs protègent ma traversée. Je ne vais pas loin car des feux rouges annoncent le passage d'un train sur la voie ferrée qui longe la route. Je ne suis pas à une minute près surtout que je vois du coin de l'œil le train arriver. Il passe devant moi dans un souffle.

- 1 C'EST PARTI ! UN PEU PLUS DE 150 COUREURS ONT RÉPONDU PRÉSENTS.
- 2 L'ALLURE EST ÉLEVÉE POUR LES PREMIERS KILOMÈTRES : IL FAUT SE RÉCHAUFFER.
- 3 TRÈS VITE LA VILLE S'ÉLOIGNE ET LE PARCOURS SE « VERDURISE ».
- 4 AVEC 1 400 M D+ SUR 65 KM, LE PLAT NE DURE JAMAIS BIEN LONGTEMPS...
- 5 UNE RUDE MONTÉE MÈNE À LA « FERME TAMBOUR ». MAIS OÙ EST PASSÉE LIÈGE ?



EN BREF ULTRA TOUR DE LIÈGE

- Type : trail long
- Édition : 4* (à lieu une année sur deux)
- Date : 16 octobre
- Lieu : Liège (Belgique)
- Distance : 65 km
- Dénivelé positif : 1 400 m
- Site internet : <http://users.skynet.be/TIQU/UTL/main.html>



Mon dernier Normand s'est envolé avant que la barrière ne s'abaisse : maintenant, je suis seul, enfin sans coureurs de connaissance. C'est aussi bien. Pas de pression comme ça. Pour l'instant, en compagnie de quelques coureurs, je suis l'ancien chemin de halage le long de l'Ourthe, coincé entre la rivière à droite et l'autoroute à gauche. Il me plaît de penser aux automobilistes qui nous aperçoivent courir sur ce chemin : que peuvent-ils penser ? Rien ? Lorsque je suis au volant d'une voiture, j'ai toujours un regard pour les joggeurs que je peux apercevoir, sur un trottoir, sur un chemin, sur un pont, pour jauger leur allure, mais aussi simplement pour la satisfaction de voir ces gens courir ; je me sens en connivence avec eux.

Je passe sous l'autoroute et reviens en grim pant à couvert le coteau. Les fougères aigles ont brûlé avec les premières gelées. De place en place, des vesses de loup jalonnent le chemin. Je quitte les pentes boisées de chênes et de bouleaux pour déboucher dans un quartier résidentiel d'Embourg. La piste se glisse dans une bande boisée qui encercle la colline où se situe Embourg si bien qu'on se trouve au cœur d'une ville tout en progressant en sous-bois. Mais son agitation n'est guère loin : les mugissements à l'américaine des ambulances sont là pour le rappeler.

Décompte enclenché. Je consulte régulièrement mon GPS afin de connaître ma progression : 20 km en 2 h 10, c'est honorable. Le décompte est très présent dans ma tête : ma volonté est tellement forte de terminer. Est-ce que le corps suivra ? Je débouche sur une rue que me fait traverser un bénévole puis j'oblique en épingle à droite. Ça monte. Comme les autres qui sont devant et derrière moi, je commence à marcher mais au bout de quelques instants, je me sens plus à l'aise de trotter. Arrivé presque en haut, je reprends à gauche un sentier pour retrouver la bande boisée de tout à l'heure. Ce chemin étroit bordé de bouleaux est bien agréable à parcourir.

De place en place, des ronds verts indiquent la trace à suivre. Puis je retrouve le quartier résidentiel aux belles villas accrochées aux pentes escarpées qui dominent Liège. Le sentier se glisse entre deux grillages qui limitent ces belles propriétés. Après avoir traversé une voie rapide, je passe sous la voie ferrée et rejoins un pont qui enjambe la Vesdre, affluent de l'Ourthe, pour gagner les faubourgs de Vaux-sous-Chèvremont. Oups, à gauche, un escalier se présente ! Direction la basilique de Chèvremont. Je longe un cimetière qui semble abandonné. De nuit, il ferait un excellent décor pour un film d'épouvante ! Ensuite, c'est le calvaire qui commence, enfin au sens chrétien du terme : je n'en suis pas encore là ! C'est une large allée recouverte de feuilles mortes, bordée de magnifique chênes, et qui monte doucement. De place en place, des édifices marquent les différentes stations du chemin de croix. À son terme, point de Golgotha, mais tout simplement le premier ravitaillement au km 24.

Je retrouve un groupe de bénévoles aux petits soins des coureurs. Je prends mon temps, le ravito est fait pour, et l'ambiance est vraiment sympathique. J'aperçois du coin de l'œil une caisse de bières. Je n'ose encore sacrifier à Jupiler ! Je repars tranquillement en longeant la basilique, puis la route ondule dans un paysage bucolique. Des vaches ruminent dans un pré. Le ciel est magnifiquement azuré, la si belle lumière d'automne transcende les couleurs du paysage. La lune s'obstine à demeurer dans cette féerie. Je longe enfin des vignobles, puis quitte la route pour continuer sur un chemin qui grimpe tranquillement au milieu de prés et de petits bois.

Un peu ailleurs. Je gagne maintenant une sorte de piste cyclable en faux-plat descendant qui permet une allure confortable. Je croise quelques marcheurs et autres cyclistes. Ils semblent ne pas me voir, suis-je invisible ? Je passe au-dessus d'une voie large. Un haut grillage double la rambarde du pont. Comme dans un zoo. Je retrouve cette impression d'être un peu ailleurs, d'être dans une autre dimension où le temps et l'espace n'ont plus les mêmes valeurs. J'ai déjà ressenti cela lors de grands trails

Je ressens à cet instant juste un peu d'appréhension. Cela semble si loin, si haut. Je repars.



6 EN TERRE, EN BOIS, EN MÉTAL, TOUT EST BON DANS L'ESCALIER !

7 UN PASSAGE À NIVEAU QUI SE FERME, UN COUREUR QUI FAIT LE TROU...

8 SALUT ET BON VOYAGE ! VOUS NE SAVEZ PAS CE QUE VOUS MANQUEZ !

9 UNE JOLIE VOLÉE DE MARCHÉ, C'EST BON HEIN ?

10 EH OUI, UN CYCLISTE UN PEU PARTICULIER S'EST GLISSÉ DANS LE PELOTON. IL A TRIMBALÉ SON VÉLO TOUT LE LONG DU PARCOURS. CHAPEAU !

comme l'UTMB, les 100 km de la Drôme ou le Morbihan. La piste rejoint une large avenue, puis un parc boisé. Je franchis une arche en ruine, passe devant le château de Fayembois et poursuis par une belle allée descendante dans le parc. J'avis le ravitaillement qui se présente, tenu par des jeunes : je fais le plein de ma poche à eau, tout en faisant remarquer aux jeunes que les bouteilles proviennent de ma région. C'est alors qu'ils me font remarquer que ce ravitaillement ne nous est pas destiné mais qu'il est établi pour un autre jogging ! Je ne serai pas le seul à faire la méprise !

Je débouche dans un merveilleux vallon. Le paysage paraît improbable : l'herbe est tellement verte, le ciel si bleu. Un rude chemin me hisse en haut du coteau. Le lieu a pour nom « la ferme Tambour », étonnant, non ? Ma cheville gauche commence à couiner. Il va falloir composer avec. Je traverse plusieurs rues sous l'œil indifférent de signaleurs. Je réalise qu'ils sont là pour l'autre jogging ! À l'entrée de la rue du Bois sauvage – joli nom là encore – j'avis une belle maison de briques décorée pour Halloween. Je poursuis par un sentier qui rentre dans un bois. La pente est douce, aussi je préfère trotter pour la gravir, distançant mon compagnon de circonstance qui préfère

marcher. J'atteins un pré où une vue exceptionnelle sur Liège s'offre à moi : là, à droite, sur la rive, près du grand immeuble blanc, ce sera le ravito du km 42 ; derrière, dominant les terrils, en remontant plus au nord, la citadelle rouge au km 52, puis plus loin encore la basilique avec la tour Mémorial du départ ! Je contemple les difficultés à venir sans vouloir les analyser vraiment. Je ressens à cet instant juste un peu d'appréhension. Cela semble si loin, si haut. Je repars.

Retour à la source. Je dégringole la pente vers la Meuse. Je me retrouve dans une zone industrielle. Je contourne des tubes entreposés le long du chemin et rejoins un grand carrefour. J'oblique à gauche le long d'un grand boulevard. Je soigne ma foulée pour les automobilistes que je croise. Je scrute les passagers, guettant leur regard. J'atteins ce qui pour moi demeure emblématique, le site industriel de Jupiler, en fait les établissements Interbrew. Je passe le long de la grille fermée par où nous avons pénétré il y a 4 ans. Le ravito se tenait là. Les montagnes de caisses de bières y sont toujours. Leur vue me fait sourire. Je franchis un pont barrage pour atteindre une île. J'ai des coureurs devant et derrière moi, même s'ils

sont très espacés. C'est bon de les savoir là, en limite de ma solitude. Je traverse un autre pont qui donne sur une superbe esplanade à la pointe de l'île Monsin. Je rejoins la rive et continue le long du boulevard qu'il me faut traverser. Bigre, c'est que le trottoir est bien haut à descendre et à remonter de l'autre côté... À l'entrée du petit parc, des enfants m'encouragent. Cela fait chaud au cœur ! Voilà, j'arrive au ravitaillement du km 40. La table est généreuse. Il me faut repartir dans les rues d'un quartier anonyme. Des flèches vertes m'indiquent d'emprunter un passage dans une sorte de cour. Je remonte ensuite dans une ruelle où des odeurs de cuisine m'assaillent. Je passe sous la voie de chemin de fer pour gagner un passage en escaliers. Je débouche sur une rue montante où des enfants jouent au ballon, indifférents à mon passage. Au terme de cette rue, une inscription sur le sol me fait sourire : « Bienvenue au dist. marathon - courage » ; 5 h 20 pour un marathon ! Là, la piste se dirige à droite dans une épaisse végétation, puis le chemin se dégage en grimpant de manière abrupte les pentes de ce premier terri. Je retrouve l'odeur acide de l'antracite. La pente est très forte et j'ai très mal sous les pieds. En fait, j'ai deux « poulettes » sous les talons. Il va falloir composer avec, en espérant qu'elles vont percer d'elles-mêmes. Mais pour l'instant, je ne suis pas à la noce ! Enfin, le chemin bascule dans la pente et un paysage reconnu apparaît : le golf. Je contourne le terrain puis le practice jonché de petites balles blanches. Je connais la suite : une rue en forte déclivité.

The streets of San Francisco. Le parcours se poursuit par des chemins, des ruelles pittoresques au profil improbable. À l'arrivée, j'entendrai le nom de San Francisco ! Dans ce quartier pavillonnaire, les maisons sont toujours aussi belles, à l'architecture originale, adaptée

au terrain en pente. Des rues sont pavées, du pavé du nord. Le repas dominical est presque terminé. J'entends en provenance des jardins des bruits de tondeuses et de perceuses... Au loin, des sirènes hurlent leur désespoir. Dans une ruelle, du jus de pomme, à 0,80 € la bouteille, est proposé à la vente ! Ce sera pour plus tard ! Des jardins sont à l'abandon sur certaines pentes. Quelques maisons également. Des oiseaux aux cris étranges se font entendre. Mais comment font-ils pour vivre ici ?

C'est dur mais les kilomètres défilent : un pied devant l'autre, c'est tout. Plus loin, nous contournerons un terri ; dans mon souvenir, le chemin était plat, mais non, il se laisse aller sur des pentes relevées. Une végétation luxuriante ombrage le chemin. Ici rien n'a changé... sauf moi. Un soleil chaud, agréable, printanier réchauffe le cœur. Quelques centaines de mè-



Sur le mur aveugle d'un immeuble, une immense fresque représente un coureur en pleine course. Magnifique. Je continue, ébloui.

tres sur le plat. Des gens sur le pas de leur porte me proposent à boire. Puis la piste me conduit dans un bois à flanc de coteau que je descends lentement à cause des douleurs aux talons. Un peu de goudron et je remonte par un sentier en lacet vers un oratoire. « *Il n'est pas plus grand amour que de donner sa vie pour ses amis* » est inscrit à son fronton. Une immense villa m'impressionne. Je traverse ensuite un terrain vague où j'aperçois des tentes. Des campeurs ? Non, certainement des sans-logis, des clandestins. Le campement a l'air saccagé et les humbles effets personnels des occupants ont été entassés le long de la clôture. Le chemin continue : une forte pente à gravir en sous-bois ! Mains sur les hanches, je progresse. Je rejoins un chemin qui borde en surplomb une voie de chemin de fer. Le parcours est familier même s'il a été emprunté une seule fois voilà 4 ans. Au bout, je descends par des escaliers qui dominent une superbe esplanade où de nombreux badauds se promènent. Un chapiteau coloré indique la présence d'un cirque. Sur ma gauche, des joueurs de football sur un terrain synthétique clos.

11 RÉGULIÈREMENT, DE SUPERBES PANORAMAS S'OUVRENT SUR LA VILLE.

12 MAIS NON, CE N'EST PAS UNE PHOTO DE L'ULTRA-TRAIL DU SANCY...

13 LES TRACEURS ONT MÊME RÉUSSI À TROUVER DES MONOTRACES : DU GRAND ART CET UTL !

Enfin, le doux breuvage ! Quelques marches pour remonter et attraper le chemin en lacets qui grimpe vers la citadelle, et le 3^e ravitaillement est en vue. J'y suis accueilli par une bière qu'on me tend. Enfin, je l'ai ! Sur un barbecue, des saucisses grillent. Là encore, l'ambiance est bon enfant. La vue est splendide sur Liège. Je ne m'attarde guère. Je suis pressé d'en finir. Je me sens bien, comme un regain. C'est bien moi, ça ! Les douleurs se sont estompées. On m'indique que je suis dans les cent premiers... sur 150, ce n'est pas si mal que ça. Je repars à bonnes foulées. J'arrive à un monument, quelques marches à descendre, puis une rue. Je me laisse aller dans la descente. Tiens, plus de point vert ! Je suis allé trop loin. Je remonte. Effectivement, des flèches vertes sont là, le passage était caché par des voitures garées. Oh ! Bonheur ! Les escaliers de Bueren. Enfin. Je les descends avec un réel plaisir, sans me tenir à la rampe centrale. Au pied de l'escalier, un couple de jeunes mariés se fait tirer le portrait par un photographe. Je leur souhaite plein de bonheur. À peine un sourire esquissé en guise de remerciement.

Désormais, le parcours va être, me semble-t-il, essentiellement urbain. J'emprunte une rue pavée montante. Sur le mur aveugle d'un immeuble, une immense fresque représente un coureur en pleine course. Magnifique. Je continue, ébloui. J'ai vraiment retrouvé un rythme. Côté urbain, je me suis trompé : le parcours nous réserve des passages dans un jardin, puis des vergers où paissent des bœufs blancs. Puis encore des rues. Des escaliers. Je reviens sur des coureurs qui me précédaient. Et je les double ! Les rues succèdent aux rues. Dans un parc en friche, je longe un bassin de décantation, me semble-t-il. Devant moi, deux coureurs sont en train de grimper péniblement un escarpement herbeux. Je l'atteins à mon tour. Boudiou, c'est pentu de chez pentu et glissant ! Je mets les mains pour me hisser en haut ! Plus que quelques kilomètres, c'est gagné !

Je traverse des quartiers populaires. L'air se rafraîchit avec la venue du soir. Ce qui importe, c'est l'horizon. L'atteindre. Je viens de dépasser les 60 km ! Je sens l'émotion me gagner. J'ai rejoint deux coureurs. Je reste un bon moment avec eux. Mais étant plus frais, je préfère continuer à mon rythme. Je surveille mon GPS : 62 km, 63 km... ça ne saurait tarder. J'aperçois le toit lumineux de la gare TGV. Puis le dôme de la basilique de Cointe et le Mémorial. Pareils à ce matin, ils flamboient dans les feux du couchant. C'est un signe. La grille du stade se présente à moi. Quelques marches pour descendre sur la cendrée. Ces derniers mètres des 65 km du parcours... toujours ce sentiment d'exaltation où l'esprit s'allège... et où le corps revient ! Bonheur total, je franchis la ligne d'arrivée... Vient les embrassades, et je me retrouve avec une bière à la main, la bière des Célestes¹.

(1) Jupiler : bière belge (blonde) brassée en banlieue de Liège, à Jupille-sur-Meuse
(2) Bière des Célestes : bière belge (blonde) brassée pour Les Coureurs Célestes, les célèbres coureurs/organisateur d'Outre-Quievain

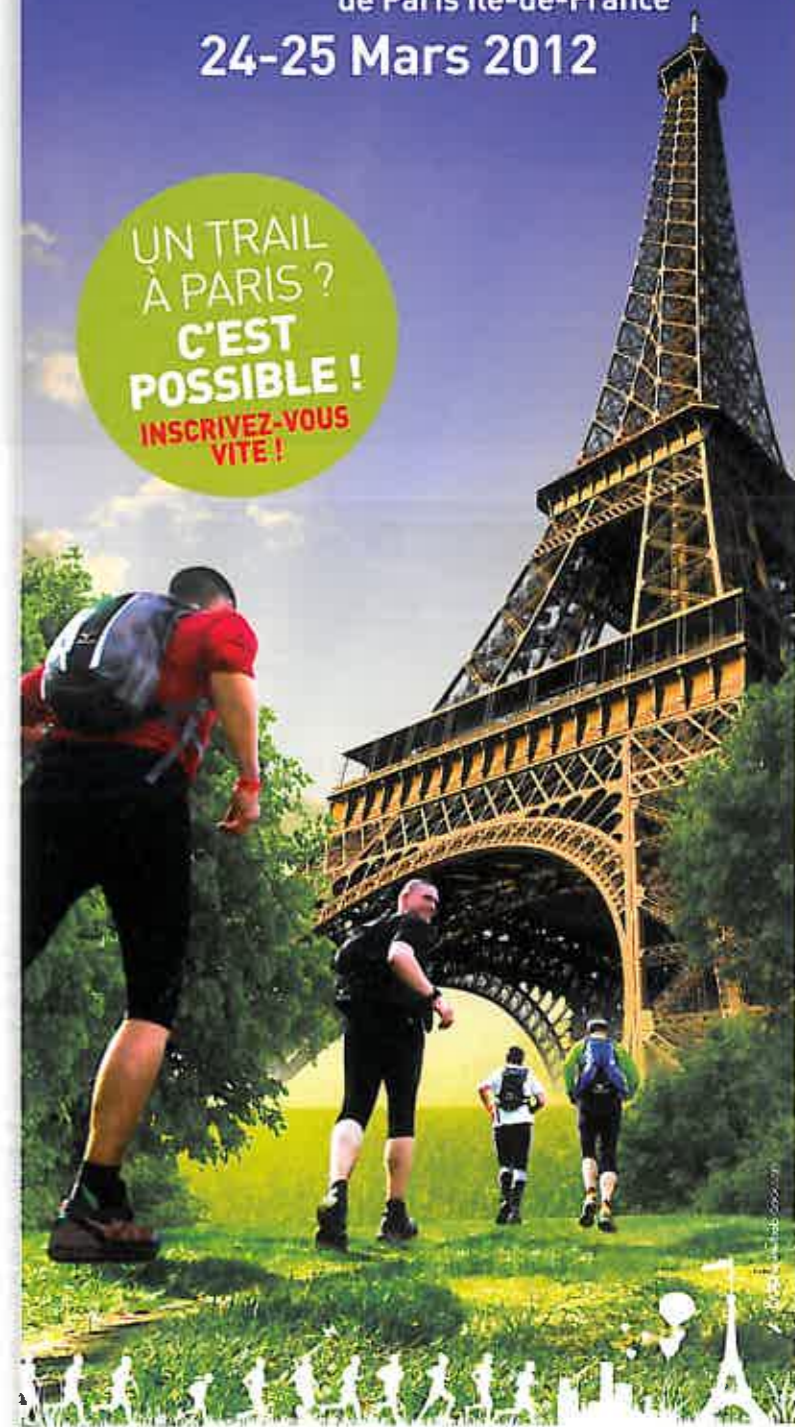
SimAlti
Respirer autrement
www.simalti.com

1^{ère} séance OFFERTE !

- Le Trail 80km
- Le Trail 50km
- Le Trail 30km
- Le 18km TwinSante[®] '12
- Les Randos

5^{ème} édition
ecOTRAIL[®]
de Paris Ile-de-France
24-25 Mars 2012

UN TRAIL À PARIS ?
C'EST POSSIBLE !
INSCRIVEZ-VOUS VITE !



Ile de France

MAIRIE DE PARIS



renseignements et inscription
www.traildeparis.com