

Bien (O) au-delà de ta (K) Quête ; ton chemin Arêches - 5 au 8 septembre 2019



Manuela Nathan
Journaliste et participante à la BOK 2019

Il était une fois.... l'invitation : La BOK, j'en entends parler depuis quelques mois, depuis ma rencontre avec « **Monsieur Korkmaz** » dit **NOTRE Memet**. Je vous le dis honnêtement, je suis aussi sportive qu'une touriste japonaise visitant le Moyen-Orient – sans aucune référence culturelle ou raciale, svp.

Dix années de fitness et autant de danse derrière moi « ce ne sont pas des sports » - il paraît-. **Memet**, marathonien et coureur de haut niveau, m'informe qu'il participe au week-end annuel de quatre jours avec ses amis et m'invite, à se joindre à lui pour ce périple ; entre (à choix) course à pied, marche et vélo.



Chief Inspector Navarro dit **Charly**: prise de panique.... je m'entretiens régulièrement au téléphone entre juin et fin août, avec son organisateur, depuis ces six dernières années ; ceci dans l'espoir de trouver l'inspiration d'une réponse et le courage de m'inscrire. D'un côté, j'entends – presque quotidiennement - que je ne suis pas prête et que je vais le sentir passer et de l'autre, **Charly** m'incite, m'encourage, me conseille et finit par me convaincre d'y participer. « *C'est sympa et convivial, tu verras, tu ne le regretteras pas* » ... me dit il. Je vous le dit, simplement, je ne le regrette pas.....



Réflexion et préparation Ma grande question, est, jusqu'à la dernière minute, « *Comment intégrer un groupe de sportifs de (très) haut niveau, quand tu n'as pratiqué « que » du fitness et de la danse – « Serai-je à la hauteur physiquement de tous ces athlètes - anciens coureurs, marathonien pour la plupart ?* » Ils sont très entraînés, certains sont devenus marcheurs ou cyclistes avec le temps, les années et les blessures.

Bref, une ribambelle de sportifs, membres de « Stade Genève » et du groupe « Gobe – Bitume » pratiquement tous bénévoles et/ou participants de la Course de

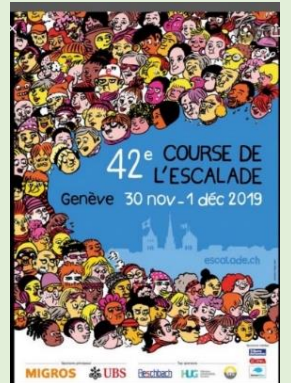


de **Gobe-bitume**

l'Escalade, incluant la présence de **Monsieur Bottani**, en personne, membre



fondateur et ancien président de celle-ci jusqu'en mars 2018, pendant près de 40 ans. Jerry Maspoli lui succèdera.



42^{ème} Course de l'Escalade 2019

Entraînements et encouragements : Avant le départ, je ne trouve pas le temps – ou plutôt (comme diraient certains) je ne prends pas le temps de m'entraîner. « *C'est une excuse* » me dira Memet.... malgré tout, merci à lui, pour tous ses conseils et son coaching. Il a su démontrer de la patience et de la détermination. Une façon aussi de me motiver.

Donc, je marche, je marchotte, et poussée et encouragée par ma moitié, je finis par monter au Salève, quelques fois. Je prendrai même l'initiative de lui proposer. *Que ne fait-on pas par amour ????* Vaste question.... (rire)



Je me prépare, j'ai tout le matériel – cela me motive, et je me dis qu'au moins, j'aurai l'air beaucoup moins « plouque », habillée et outillée correctement. Je suis nerveuse, très nerveuse.

Mercredi 4 septembre : rendez-vous.

Nous arrivons mercredi soir, dans l'ambiance d'une convivialité amicale. Discours de l'organisateur, qui nous met tout de suite au parfum. Rendez-vous le lendemain au petit déjeuner, départ 8h30. Je serai avec les marcheurs. Quatre jours comme cela - je doute, je doute, je doute – « *Comment vais-je tenir ? Qu'est-ce que je fais là ???* » L'évènement se déroule à Arêches dans le Beaufort, une magnifique région de France, montagnaise à souhait. Les prévisions météorologiques ne sont vraisemblablement pas au rendez-vous : pluie et ciel gris sont prévus, d'après l'application « Météo »

Jeudi 5 septembre – 1^{er} jour

Ca commence : 7h30 tapante au petit-déjeuner pour un départ dans une heure – tout le monde semble motivé... je dors debout.... le programme de la journée, 5h 30 de marche et 800 m de dénivélés. ... C'est quoi une dénivelée... ?? Cela n'a pas l'air trop difficile – tout compte fait. Destination : Col des Prés... Ben j'ai mal fait de crâner !!!! La montée en queue de peloton, je marche, je suis le rythme, avec difficulté en gardant le sourire et mon sens de l'humour, et surtout sans m'arrêter - *sauf pour respirer de temps en temps et de parler à mon cœur-* (le physique donc) qui s'emballe de temps en temps. La bienveillance de tous les membres de l'équipe est remarquable. Ils se dédient à tour de rôle, à m'attendre, à se joindre à moi et même à s'imposer mon rythme.

L'équipe des marcheurs :



Les personnages : Nos rires et nos échanges avec le groupe des marcheurs. Je me souviens des belles discussions et des conseils *d'Annick*. Le soutien incontestable et la compagnie sympathique de *Jean-Noël*, qui a été parfait tout au long de cette aventure. Il le sait et je le vois sourire. Un leader hors norme, notre ami *Markus*, précis, organisé et à l'heure, un vrai suisse-allemand comme on les aime.... Les blagues et la bonne humeur de la très sympathique *Paulette* du « Club Alpine » (rire).... Une excellente marcheuse, qui a su garder toute sa part de mystère, tout au long des quatre jours, une très belle rencontre....

Eric, notre scientifique averti, lui, le grand spécialiste, entre-autre, du lactose, du diabète et d'autres substances, maux et pathologies, m'a offert, en une discussion, des informations en profondeur, élaguées et

partagées, et a captivé toute mon attention. Pour vous dire j'en oubliais mes efforts et l'intensité des 5h30 de marche. *Bernard*, de sa gentillesse légendaire, m'offre avec générosité de prendre soin de mes douleurs avec du magnésium. Nous parlerons d'art ensemble et de Monet.

Les cyclistes : arrivés, sains et saufs, en un morceau, au Col des Prés, nous croisons l'équipe des cyclistes tout terrain, *Jean-Louis Bottani et Jean-Francois Gallina*.... Le dernier baptisé « poulette » par mes soins.... Heureux et détendus, les complices de toujours, se délectent de leur promenade en vélo....

On fait une pause ? Qu'est-ce qu'on mange ? On s'arrête pour le déjeuner (enfin !!!!) Oublions le luxe de s'asseoir dans un de ces endroits publics où on pose ses fesses sur une chaise normale, avec du bruit. Rien, à des kilomètres à la ronde. Dans un silence réparateur et harmonieux, et que l'on est prié d'apprécier svp, -on s'assoit sur des bancs autour d'une table en bois. La température se rafraîchit.... Un saucisson sec et du fromage d'un côté, des fruits secs et quelques biscottes de l'autre. De l'eau, et je partage un sandwich avec *Annick*. Chacun a apporté quelque chose. En résumé, si tu perds un marcheur, une partie de ton frugal repas s'en va avec.... (rire). Malgré cela, je me souviens, amusée, des sujets échangés et du contenu de nos conversations ; mi scientifiques, mi spirituelles, mi sociales, mi « *je ne sais plus ce que je dis...* j'ai atteints un tel niveau de fatigue que mon cerveau s'embrume ». Bref, le bien, le mal, entre les sceptiques, et ceux qui n'ont aucun doute, je garde le souvenir de franches rigolades, ça détend. J'ai froid et il faut maintenant entamer la descente à pied, après un pique-nique rapide et (presque) glacial. Nous profitons d'une vue inoubliable.

La descente : Je crâne, je crâne et je pensais que le



retour en pente allait être (beaucoup) plus facile, Que nenni ! L'autre *Eric*, l'Homme, le conducteur du dernier modèle Alpha Romeo rouge pétard, prêt à descendre du haut de la montagne en courant pour venir me rechercher en hélico, lors de ce périple vers le bas.... Quelle galanterie. ! Un mal de genou, me tire les grimaces du visage, nous sommes à quelques minutes de l'arrivée.... Soit ! Je termine sur les genoux, on peut le dire, et mon psoas est douloureux...

En résumé, une première journée mémorable pendant laquelle les liens de l'amitié se tissent petit à petit. Rien à faire, je suis quand même fière de moi !



J'aime les cartes géographiques, enfin celles-ci en particulier

(rire) - Le soir de ce même jeudi, après le diner - on n'imagine rien, il faut le voir - **Cédric**, acteur dans l'âme et **Poulette**, nous feront l'honneur d'un sketch. Le sujet

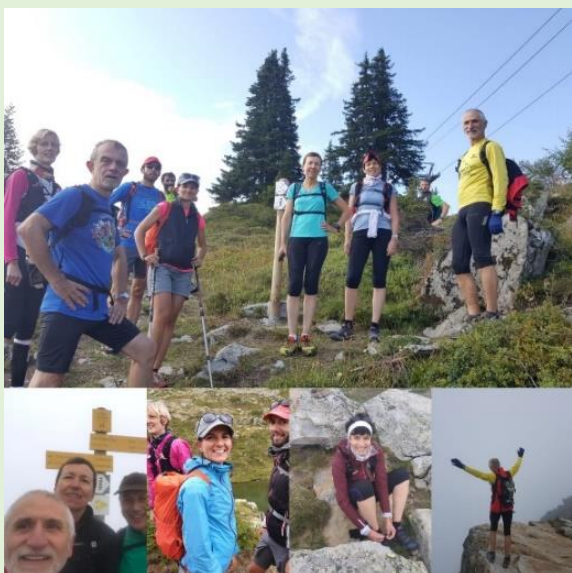
douteux, périlleux et juteux des fameuses cartes en 3D voire en réalité augmentée...

Les deux lurons nous feront rêver, frissonner et surtout rire... l'itinéraire, « *par Monts et par Vallées* », se retrouvant tous deux, dans un échange verbal, sur les différentes routes, du slip court et moulant, celui-ci étendu du haut de leur bassin jusqu'aux mi-cuisses musclées de cyclistes – « *Mesdames, on se calme !* »... essayant, entre deux fous rires, de nous dévoiler tous les trucs et astuces pour ne pas perdre le nord dans les chemins de montagne.

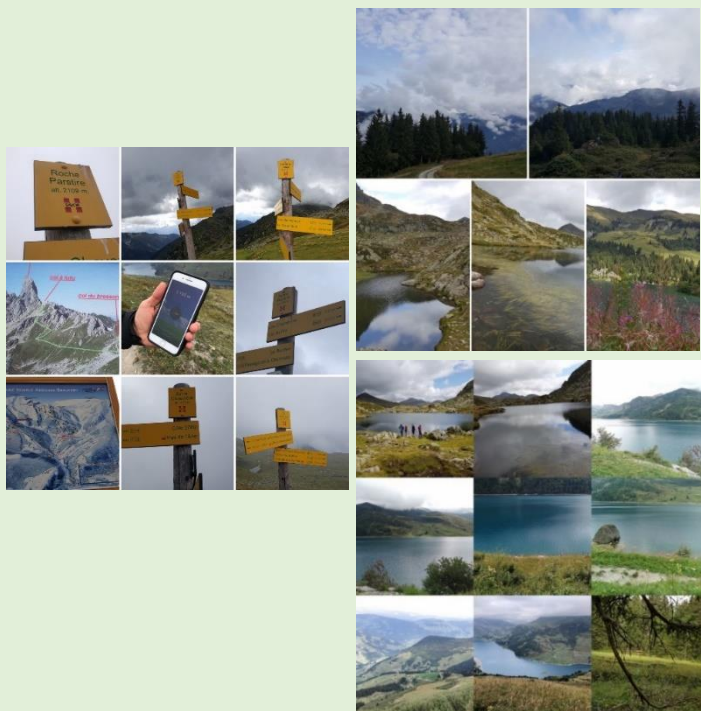
« *Je vous le dis tout net, je n'ai aucun sens de l'orientation et je ne sais pas lire une carte... Impossible pour moi, de tenir tout cela entre mes mains ; sans mauvais jeu de mots ! Vive le GPS !* »

Un moment de franches rigolades, dont **Memet** conservera les quelques minutes de vidéo. A voir et à revoir avec délectation.

L'équipe des coureurs, ceux qui ont battu tous les records en quatre jours.



Les paysages magiques rencontrés par chaque équipe et les sommets atteints.



Vendredi 6 septembre – 2ème jour

Je décide de me joindre au groupe des marcheurs, plus humbles mais toutefois excellents **Evelyne et Michel**. Nous marchons, cavaldons et poursuivons notre randonnée jusqu'à la Roche Parstire,



2109 alt. en traversant le passage de la Charmette, vue imprenable du lac de Roseland.

Les inoubliables sourires, rires et discussions passionnantes avec **Evelyne**, fort sympathique et **Michel**, un compagnon de route de charme et pleins de surprises.

Michel m'a offert symboliquement la médaille d'honneur de la randonneuse. Ils m'ont tous deux soutenue, sans relâchement jusqu'au bout du chemin. Encourageants et encouragée, j'ai fait des miracles ce jour-là, mon genou droit me faisait terriblement souffrir et malgré tout, 4h30 de marche, jusqu'au bout. Une journée avec les intrépides marcheurs **Evelyne et Michel**. Merci à eux deux.

Nous nous réunissons pour la traditionnelle **photo de groupe**



Tous vêtus du T-shirt Exem (Emmanuel Excoffier) nommé cette année 2019 « La Belle et Forte » en l'honneur du lieu Beaufort.



Hotel Christiania – Arêches, Beaufort



L'accueil chaleureux et sympathique. Repas excellents et ambiance conviviale – tout pour un superbe week-end entres amis sportifs.

Samedi 7 septembre : 3^{ème} jour

Départ de Cédric (cycliste) et arrivée de Thierry Wuarin, (coureur) Bidi (cycliste), Chefic (coureur) et Valérie. (marcheuse)



Je prendrai la route ce jour-là avec **Michel**, en tête à tête – direction Lac de Roseland, chemin en montée et en trois heures de ballade, depuis le barrage du même nom. Rencontre avec les participants du Rallye des grandes Alpes : Porsche, Ferrari, Bentley, Aston Martin et j'en passe.

Bon anniversaire Jean-Pierre Keller et bienvenu chez les octogénaires !!!



Lors de la dernière soirée, samedi soir donc, de ce fameux week-end de la BOK 2019, on m'informe, que les nouveaux venus, dont je fais partie, devront soumettre un « petit » compte rendu (que voici !) sur leurs impressions. Je n'attends pas une minute, je convoque et prends rendez-vous avec le fondateur de cet évènement annuel.

« Rendre à César ce qui est à César » : Fondateur et Organisateur (1983-1993) du week-end sportif **Jean-Daniel Biderbost dit « Bidi »**. Au départ, un certain Anthony aura la brillante



idée et **Bidi** prendra l'initiative de réunir des coureurs, le temps d'un week-end de deux jours et deux nuits, pour un parcours de plusieurs fois 20 km, d'abord. Celui-ci sera prolongé jusqu'à quatre jours et remportera un vif succès. La diversité des appellations sera en relation avec le lieu : la *Transjurassienne* – banlieue de Bâle - 1ere édition - 28 participants- tous marathoniens depuis 3 ans - suivront la *Transpréalpes*, la *Romandicime*, la *Romanchissime*, la *BBR*, la *RRR*, la *Jurassette*, la *Dixtinese*, l'*Arbalète* et j'en passe.

En 1989, le record de participation est de 45 personnes.

Les facettes de **Bidi**, cycliste multirécompensé, avec dix ans de vélos de compétition. Merci **Bidi** pour cette très belle initiative !



Ce week-end sportif prendra l'appellation « **BOK** » et sera repris dès 1993 par les trois confrères : Messieurs **Bottani, Ody et Keller**.

Des cadeaux de Poulette : Lors de la dernière soirée, **Jean-Francois Gallina**, artiste de renom, nous fait l'honneur, d'une offrande symbolique, geste fort sympathique, un souvenir sculpté par ses soins, pour remercier les quatre nouveaux venus ayant participé à l'entièreté du week-end de la BOK pour la première fois, ainsi qu'à nos deux Vétérans, **Michel et Jean-Noel**. Un remerciement tout particulier à l'organisateur **Charles Navarro**.

Dimanche 8 septembre – 4ème jour

« **Adieu veau, vache cochons et couvées** » En ce dernier matin, de trois jours de folie sportive, pour moi (rire), je rêvais de faire la grasse matinée, de me délasser au lit, de flemmarder quoi - avec délectation..... ?!

D'un verbe décidé, je communique à **Memet** mes intentions de relâche et de repos. Il me répond clairement, que cela lui ferait plaisir de marcher en ma compagnie.... Au revoir le doux repos d'un sommeil prolongé au lit. Je n'en peux plus, j'ai mal partout, même aux muscles dont je ne connaissais pas l'existence. Je m'attèle pour le plaisir d'un moment de partage...

« **La forêt, c'est dingo, même sous la pluie – je ne pensais jamais dire cela un jour....** » Nous débarrassons la chambre avant le départ pour cette dernière randonnée et nous partons avec le groupe des très (très) expérimentés marcheurs. **Markus**, notre fameux leader, nous assure une petite marche d'une heure

« tranquillo »..... **Oubliez !** on se retrouve au milieu des champs, en train de trotter, dans des chemins non balisés. Je regarde en haut de chaque colline, en sachant pertinemment que je n'y arriverai pas. Je propose d'un ton ferme, de prendre un chemin tracé et de marcher pour notre compte..... **Memet** me suit..... On se retrouve, tous les deux, après une heure dans une magnifique forêt, tout en montée ; silence et sérénité d'une pluie fine, ruisselante sur nos visages à chaque pas. Les chemins sont parsemés de myrtilles, de framboises et de champignons plus farfelus les uns que les autres. Même s'il fait plus frisquet et que la pluie bat de plus en plus fort....c'est juste magique.... Le reste du groupe nous rejoint. Les marcheurs sont passés par d'autres couloirs de la forêt et nous finissons ces trois heures de marche tous ensemble.

Accomplissements : Je suis heureuse et fière de ce que j'ai accompli.... -impossible à mes yeux, il y a à peine trois mois....Une expérience inoubliable et un souvenir merveilleux. Je n'aurai jamais pu l'imaginer - **16 heures de marche et plus de 2000 m de dénivelée au total** – « *Oui oui, pour quelqu'un qui n'a fait que de la danse et du fitness – pas mal !!!* » En quatre jours - grâce à chacun de vous.

Nostalgie, lorsque tu nous tiens : Il est l'heure du dernier repas et des souvenirs pleins la tête, sont là. Mon premier week-end de sport, d'amitié, de rencontres, de moments de rires et de joie, de complicité, des regards, des sourires et quelques larmes aux yeux, on se dit au revoir et à l'année prochaine.....

Remerciements : Un grand merci très spécial à **Charles** et à son épouse **Christine** qui se joint à lui pour l'organisation ; à **Memet** pour son coaching et sa patience et à **chacun d'entre vous** qui a su, par sa générosité, donner à ces moments toute leur intensité. Je n'ai pas cité toutes les belles rencontres, chacun de vous ayant pris une place spéciale dans mon cœur. Je n'oublie pas tous les absents que j'ai rencontrés en dehors de ce week-end. N'hésitez pas ! Venez nous rejoindre. « Vous ne le regretterez pas » – comme dit **Charly !**

Prochaines dates de la BOK 2020 - sous réserve - du 9 au soir au 13 septembre 2020.