

# LES AZIMUTÉS

HORS SÉRIE 20KM24

Venez participer en solo, en duo ou en équipe de 4 au 20km24 de Rosny-sous-Bois

# 20 24

Km

LES AZIMUTÉS  
RUNNING & TRAIL



## Samedi 20 avril 2024



# SOMMAIRE



ON VOIT LE STRESS OU PAS ?

p.4

QUELQUES CHIFFRES

p.5

LA TACTIQUE POUR GAGNER

p.6

ZOOM SUR LES PRÉPARATIFS

p.9 et 10

DES PHOTOS DE COURSES



## QUE DIRE ?

N'y voyez en aucun cas un début de narcissisme, simplement la demande d'une adhérente de choisir cette photo comme photo de couverture. Je le dis souvent et je le pense sincèrement l'association est au dessus des individus, si ce 20km24 fût une réussite elle trouve ses racines dans l'implication de tous. Nos partenaires, les participantes et participants et tous les bénévoles qui se sont mobilisés.

Certes il faut l'idée mais ce n'est pas suffisant et pour être honnête et transparent on a eu très peur. On a souvent cru que nous allions devoir annuler cette course faute de participants et puis à force de relance, d'opérations de communication on a fini par obtenir un nombre d'inscrits suffisant pour maintenir cette manifestation.

Une manifestation atypique qui ne sera pas au programme des jeux olympiques de Paris 2024 et pourtant le concept était plutôt sympa, si jamais le CIO recherche de nouvelles disciplines nous pourrions leur proposer (voir leur vendre) le concept ;o). En attendant je tiens à remercier nos partenaires SNV, Crédit mutuel, Decathlon, VERRECCHIA, Carrefour, VeasyBike et la Ville de Rosny sous Bois pour leur soutien. ADEO CHRONO pour la qualité de leur travail et leur sympathie. Impossible de ne pas remercier tous les bénévoles ainsi que l'ensemble des participantes et participants sans vous il n'y a pas non plus de manifestation.

On ne vous donne pas rendez-vous l'année prochaine pour la seconde édition mais en octobre 2024 pour notre opération "Octobre Rose".

**La phrase du week-end :**

***"Qu'importe ton temps, que tu l'ais fait seul ou en équipe tu l'as fait !"***



**DES BÉNÉVOLES AU TRAVAIL**





## **QUELQUES CHIFFRES**

**82** inscrits **73** partants.

**23** solo **10** Duos et **10** Quatuors.

Plus de **20** bénévoles.

**45%** de féminines.

**20** tours d'une boucle d'environ 1km.

**1:41:38** temps du 1er solo homme.

**2:05:25** temps de la 1ère solo femme.

**1:37:12** temps du 1er Duo.

**1:49:31** temps du 1er Quatuor.



# ENCORE FAUT-IL POUVOIR TENIR

**Antony vainqueur du Duo avec Aurélie nous donne quelques ingrédients de leur recette pour décrocher la victoire dans la catégorie DUO.**

Une course de folie ! Aujourd'hui (lire le 20 avril) c'était les 20km24 by LES AZIMuté.e.S. Inscrit en duo avec Aurélie sous le nom "Les baskets filantes" nous avons pris le départ à 10h30. En amont nous avons fait une petite reconnaissance du parcours d'environ 1km100 dans le parc Decesari et avons mis en place notre tactique d'attaque.



C'est parti, Aurélie prend le départ de la course et nous enchaînons les relais. Un parcours atypique avec des montées, des escaliers, des descentes, des escaliers et une dernière descente pour arriver au point de départ dans le SAS pour le relais du dossard. A moitié course, la tactique a déjà payé. Nous sommes en tête! Il ne reste plus qu'à gérer la course sans trop lever le pieds quand même mais cela devrait le faire.

Avant dernier tour Lili prend le relai, je pars à sa rencontre à moitié parcours et lui dit qu'on fera le dernier tour ensemble alors que je devais le faire seul elle me regarde et me dit "ce n'était pas prévu" ma réponse "non mais on a de l'avance". On part pour le dernier tour ensemble 1km100 de pur bonheur ou de douleur je ne sais pas trop je cherche encore .

Nous passons la ligne d'arrivée en 1h37'13" nous somme première équipe en duo et nous avons le meilleur temps de la course toutes équipes confondues .

"Une course menée de pieds de maître" merci Oliv.

Merci à tous les bénévoles vous avez été au top comme d'habitude, merci LES AZIMuté.e.S pour l'accueil, le parcours, l'ambiance et votre bonne humeur. Bravo aux 78 coureurs + 2 John Delhaye et sa femme.

Ah oui j'allais oublier, surtout soyez fouuuuuuuu .





# GROS PLAN SUR LES PREPARATIFS

La réussite d'une manifestation tient également à la qualité des ses bénévoles et de ce côté là on est plutôt gâté, voici quelques photos de ce que vous n'avez pas vu.





# DES BÉNÉVOLES MAIS AUSSI DES PARTENAIRES

La réussite d'une manifestation c'est aussi la présence de partenaires. Monsieur le Maire de Rosny-sous-Bois, présent pour donner le départ de la course, ADEO CHRONO pour assurer le chronométrage et des partenaires présents à nos côté pour remettre les prix aux différents récompensés. Merci à vous.





# L'important c'est de ne pas être vu !



*Impossible pour les participants de couper, on avait un vigile qui maitrise parfaitement l'art du camouflage.*

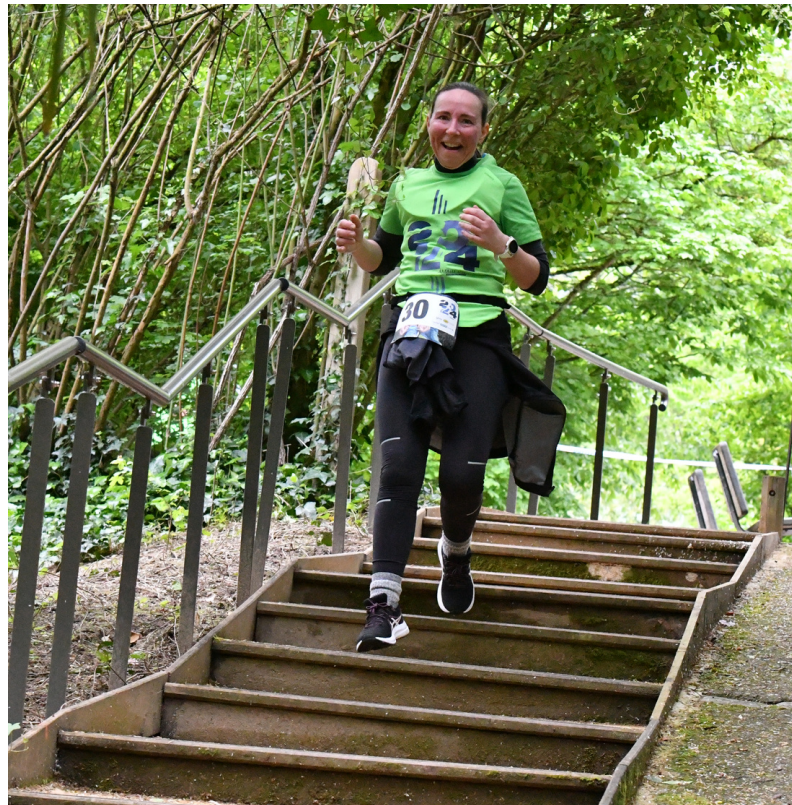
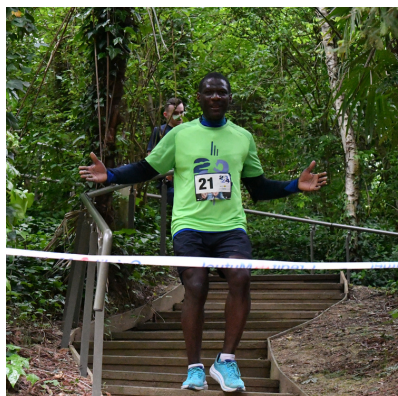
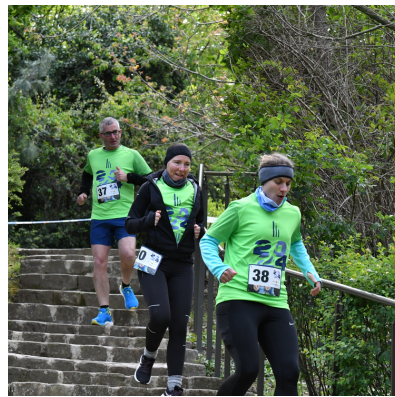


Parole d'AZIMuté.e.S



# DES PHOTOS DE LA COURSE 1/2

En attendant d'autres photos, et sans doute un montage vidéo, que nous publierons sur notre page Facebook (@LES AZIMuté.e.S) vous pouvez retrouver ici quelques photos prises par Olivier D sachant que vous pouvez retrouver l'intégralité de celles-ci via le lien déposé sur notre page Facebook ou en le demandant par e-mail.





# DES PHOTOS DE LA COURSE 2/2





# LES PODIUMS

Le plus important pour nous ça reste les sourires sur les visages et très honnêtement vous méritez tous nos félicitations car le parcours était vraiment exigeant mais bon ça reste une course et dans ce type de manifestation il y a des podiums.



Solo féminine



Solo masculin



# LES PODIUMS



Podium DUO



Podium QUATUOR



# LES ORGANISATEURS ONT TOUT PRÉVU OU PRESQUE

A votre avis à la vue de ces deux photos vous pensez toujours qu'ils ont tout bien organisé ? Le secret d'un bon photographe c'est de savoir capter ces instants magiques, témoins d'une organisation pas si fluide que ça.

