

SAISON 2022-2023 | N°30 | AVRIL 2023

L'AZIMmag

LE MAGAZINE DE L'ASSOCIATION



UN EKIDEN AVEC 6 EQUIPES.

Et on repart avec deux trophées !

SAUMUR ON SERA LA !

Que ce soit sur l'eau ou sur le bitume, la préparation se poursuit.

DES ULTRA TRAILEURS.

Diagonale des Yvelines et Madère.

Juste incroyable.

A la lecture du programme du mois d'avril (diagonale des Yvelines, la Senlis'Oise, l'Ekiden de Roissy, l'ultra trail MIUT à Madère) on savait que l'on allait vivre de grands moments et que ce numéro allait forcément être copieux. Pas de surprise ce trentième numéro et sans conteste le plus dense.

Faire partie d'un collectif, d'un groupe, d'une association appelez le comme vous voulez c'est partager des moments de convivialité.

On a tendance à dire que l'on vit dans une société de plus en plus individualiste et même que la course à pied est un sport individuel et bien chez nous c'est tout le contraire et nous allons vous le prouver. Chez nous on partage, on encourage, on félicite, on prend plaisir à se retrouver. Ce qui prime ce n'est pas la performance mais l'état d'esprit. Pour preuve sachez qu'à l'Ekiden de Roissy nous avons aligné 6 équipes soit 36 participants et que pour notre sortie annuelle à Saumur nous serons 40 sur 51 adhérents. On peut également citer les encouragements et le suivi quasiment en temps réel de nos ultra traileurs sur la diagonale des Yvelines et le MIUT à Madère, autant de messages qui remontent le moral et qui poussent à avancer lorsque les jambes deviennent lourdes, et sur un ultra (80 km et plus) les jambes elles finissent toujours par être douloureuses.

Vous pensez que tout ça ce ne sont que des mots et bien lisez le petit mot que Pascale, nouvelle recrue de cette année, nous a adressé et qu'elle a accepté de vous partager. Un témoignage qui au delà de nous faire plaisir prouve que chez LES AZIMuté.e.S tout le monde peut trouver sa place. Alors pourquoi pas vous ?

Ne courez plus seul-e rejoignez nous !



Parole de recrue

"Arrivée depuis ce début de saison au sein de cette superbe team AZIMuté.e.S 😊 je suis pas une grande runneuse ... Ahahah mais quel plaisir de se retrouver pour souffrir ensemble !!! Quand la motivation n'est pas là... Y a toujours un de vous qui encourage ! Je me sens moins seule !!!! Même si souvent je suis avec Nadine en "bout de groupe " 😊😊😊 ou au début mais c'est très très rare !!! tout cela pour vous dire Merci et vivement les prochains entraînements, courses et vive les AZIMuté.e.S !!!!"



Pascale

Ce n'est pas un poisson d'avril

Le 1 avril Carlos, moi-même et 4 de nos potes dont un ultra traiteur et un "Iroman" avons participé au Raid du touquet.

Raid multisport . Vtt, course à pied run & bike, trottinette organisé par Karine Baillet grande aventurière.

On fini 60ème sur 100. Du sable, des dunes, encore du sable et des dunes et de la pluie. Un vrai régal....

Voici quelques photos.

Stéphane



Toujours pas un poisson d'avril.

Pendant que Carlos et Stéphane se démenaient dans le sable, Jérôme lui avait décidé de participer à la diagonale des Yvelines. Une traversée du département avec un départ de Breuil-Bois-Robert pour une arrivée à Rochefort-en-Yvelines le tout pour un "petit" 100 Km !



Sa course en chiffre :

- Distance : 100 Km
- Temps de course : 9h58'01"
- Vitesse moyenne : 10,03 Km/h
- Place : 16ème sur 103 Finishers
- Place catégorie : 2ème sur 17 Finishers



Préparation de Saumur.

Au départ c'était loin, mais le temps passe vite et maintenant c'est demain ! Dans deux semaines nous serons à Saumur. Que ce soit sur marathon, semi ou sur le combiné canoë course à pied chacun aura son objectif en tête et pour y parvenir certains ont participé à la Senlis'Oise et nos canoëistes ont bravé la pluie pour une seconde séance de "perfectionnement" au maniement de cet engin.

De leur propre aveux on retiendra trois choses :

1. La première place dans sa catégorie de Kouider sur la Senlis'Oise.
2. La première place de notre Team au challenge des clubs sur la Senlis'Oise.
3. Que la transition canoë course à pied va être très difficile à gérer.





“Je pense que l'on est ici ?”

Parole d'AZIMuté.e.S

Ne vous inquiétez pas pour nos deux AZIMuté.e.S, c'est vrai que là ils ont l'air perdu mais le mardi ils étaient bien à l'entraînement. Ils ont donc fini par trouver leur chemin !

6 équipes soit 36 participants !

En octobre 2022 pour la première édition de l'Ekiden du pays de Roissy nous avons aligné 2 équipes. Pour la seconde édition en avril 2022 nous avons aligné 3 équipes nous pouvions penser que pour la troisième édition qui s'est déroulée le 16 avril nous allions aligner 4 équipes et bien nous avons mieux ! Nous avons aligné 6 équipes dont deux terminent sur la troisième marche du podium, une dans la catégorie équipe féminine et l'autre dans la catégorie homme.



Un AZIM sur la MIUT à Madère.

Il l'a fait, il est venu à bout des 85 Km avec un dénivelé positif de 4 700 m oui 4 700 m. Vous nous permettrez d'arrondir bien que ses cuises à lui n'ont rien arrondi du tout bien au contraire, à ce niveau là chaque mètre compte.

Avant de prendre son vol Olivier nous avait fait le plaisir de nous envoyer un petit mot concernant sa préparation avec son accord nous vous le partageons.

Tout a commencé il y a 12 semaines, ou plutôt le jour où j'ai cliqué sur :

"INSCRIPTION MADEIRA INTERNATIONAL ULTRA TRAIL"

2023 sera l'année du D+ c'est décidé !

4700 D+ et D- pour 85 km à préparer pour fin Avril.

Hélas l'année débute mal pour moi avec une blessure à l'insertion du tendon d'achille sur le calcaneum au pied droit suite à une séance Frac un peu trop appuyée. Doc/Echo/Kiné pour 12 semaines avec protocole de Stanish et talonnettes en permanence. Interdiction du Frac et du D+ pour le moment.

Résultat moral dans les chaussettes mais pas le choix faut y aller !

J'adapte mes sorties uniquement sur du plat, moins vite, moins longues et surtout sans dénivelé.

Matin et soir je masse et étire mon mollet ainsi que mon tendon car tout est relié me dit mon kiné afin de renforcer et assouplir à la fois sans augmenter l'inflammation. délicat.

Début février arrive le premier test du Maxicross Bouffémont annuel mais qui vu mon état se fera sur 27 km seulement au lieu du 42 km habituel mais 1000 D+ tout de même! Le tendon couine dans les montées mais ce sont les crampes qui auront encore raison de moi sur les 5 derniers kilomètres ! Le manque d'entraînement en côte se fait clairement sentir.

Fin février arrive ma course de cœur avec tous mes potes, famille et quelques guest, un 10 km AR à fond sur le canal de Chelles puis la Marne. Ce jour-là, le tendon tient malgré l'intensité du run. Ça fait plaisir ! Arrive rapidement fin mars et le trail du Josas avec son 40 km qui sera le vrai révélateur de mon état de forme. Peu de dénivelé mais il faut courir tout du long ! aucun bobo et du plaisir partagé avec les deux Christophe qui se termine sur une bonne paella. Les feux sont au vert.

Une dernière grosse sortie avec bâtons durant 5h à Gravelle derrière l'hippodrome avec up and down, ça va pas vite mais ça tient. Un dernier run rapide à l'Ekiden de Roissy avec les potos AZIMuté.e.S qui clos cette prépa en beauté.

Maintenant place au repos, au voyage. J'aurais fais du mieux possible par rapport à ma blessure toujours pas vraiment guérie, ma vie familiale et pro. y' a plus ka kiffer on verra bien si la rando se termine bien.

A très vite pour un débrief



En attendant son récit de course voici quelques photos à couper le souffle. Ça donnerait presque envie 😁



Les courses de mai

Programme connu à date.

14/05 : Marathon de Saumur (voyage club)

14/05 : Les foulées Pantinoises

28/05 : 10 Km du Raincy



Tout au long de l'année suivez nous sur



les azimutées

N'hésitez pas à nous rejoindre. Tous les niveaux sont acceptés.

Octobre Rose 2023 à Rosny-sous-Bois

Notre association avec le concours de ses partenaires organise pour la troisième année consécutive l'opération « Octobre Rose ».

Cette opération **n'est pas une compétition sportive** mais un événement solidaire qui a pour objectif de cumuler des kilomètres durant le mois d'octobre afin de témoigner son soutien à la campagne de sensibilisation aux cancers du sein dans le cadre de la campagne nationale « Octobre Rose ». Cette opération est organisée au profit de l'association Ruban Rose.



LES AZIMUTEES
RUNNING & TRAIL

OCTOBRE ROSE

au profit de l'association
RUBAN ROSE
cancerdusein.org

Inscription en ligne
ADEORUN

8 OCTOBRE 2023
9H - 12H PARC DECESARI

Viens faire un ou plusieurs tours en faveur de la recherche contre les cancers du sein.
Ouvert à toutes et tous.
contact : octobrerose@lesazimutees.fr
mode connecté du 1er au 31 octobre



Inscription sur
https://lesazimutees_octobre_rose.adeorun.com/
Inscrivez-vous puis enregistrez vos kilomètres du 1er au 31 octobre.

Du 1er au 31 octobre 2023 les participantes et participants sont invité.e.s à aller courir ou marcher dans le lieu qu'ils souhaitent et pour la distance qu'ils souhaitent.

Une fois votre sortie effectuée, connectez-vous à votre espace personnel pour enregistrer votre sortie et ainsi faire progresser le compteur des kilomètres parcourus (compteur qui sera ensuite transformé en don pour l'association Ruban Rose).

Le 8 octobre 2023 de 9h à 12h un circuit d'1 km sera mis à disposition des participant.e.s dans les allées du Parc Decesari situé rue Claude Pernès à Rosny-sous-Bois (RER E – gare Rosny-sous-Bois). Durant ces 3h, les participant.e.s pourront réaliser en courant ou en marchant le nombre de tours qu'ils souhaitent.

N'hésitez pas à nous contacter si vous avez la moindre question et à consulter notre page Facebook dédiée à cet événement familial et solidaire.

<https://www.facebook.com/LESAZIMUTEESENROSE>

Les inscriptions sont ouvertes
https://lesazimutees_octobre_rose.adeorun.com/

Maillot et taille garantis pour toute inscription avant le 15 juillet (délai de commande oblige)

Cannes ou Roissy ?

Oui bien que de couleur bleu et non rouge certaines et certains ont pris le tapis disposé à l'arrivée de l'Ekiden de Roissy pour le tapis présent sur la croisette et non pu s'empêcher de prendre la pose. On vous laisse le plaisir de désigner Miss Ekiden et Mister Ekiden.

