

SAISON 2022-2023 | N°31 | MAI 2023

L'AZIMmag

LE MAGAZINE DE L'ASSOCIATION

EN IMMERSION SUR LA MIUT.

Olivier nous partage ses impressions de course sur cet ultra.

SORTIE CLUB À SAUMUR.

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

LE ROI DU MARATHON.

Saumur était son 28ème marathon.!



“ On a fini en croix, mais on a terminé.

Un mois de mai **avec** et sans mais.

Tel est le crédo de ce 31ème numéro de l'AZIMmag. Un numéro une fois de plus riche en événements, un numéro **avec** le premier récit de course d'un AZIMuté.e.S, peut-être que ça donnera des idées à d'autres et que dans quelque temps nous pourrions proposer de façon régulière ou occasionnelle une rubrique : "En immersion avec un AZIM". **Avec** la présentation de notre "Marathon-Man", **avec** un retour sur le week-end à Saumur et **avec** des courses et des sorties un peu partout en Île de France et en région. Au moment d'écrire ces quelques lignes j'ai cherché un mais, mais comme je ne l'ai pas trouvé j'ai décidé de titrer ce petit éditio : "un mois de mai avec et sans mais".

Bonne lecture.



Récit de course : La MIUT by Olivier

Il nous l'avait annoncé dans le magazine d'avril, il a tenu sa promesse.

C'est le premier AZIMuté.e.S à nous faire le plaisir de nous raconter sa course, on espère que ça donnera des idées aux autres. Pour rappel il s'agit d'un Ultra Trail de 85 Km pour 4 700m de dénivelé positif qui se court sur l'île de Madère.

Ça y est, nous sommes samedi 22 avril. Après un levé à 3h30, une bonne assiette de riz au thon arrosé d'huile d'olive, un taxi, une navette en car d'une heure. Je me retrouve à Sao Vicente prêt à vivre l'épilogue de toute cette préparation aussi bien physique que logistique. Partant seul, j'ai dû penser et anticiper tous mes besoins sur place. Le sac de trail et celui d'allègement ont été vérifiés plusieurs fois. Rien ne manque, j'ai l'impression d'en avoir trop et je sais bien qu'il va falloir porter tout cela durant plus de 80 km. Mais l'île réserve bien des surprises je les sais, on m'a prévenu. Les différences de températures, d'humidité. La preuve en est, la veille en me rendant à pied à Machico pour retirer mon dossard et les goodies de la course, j'ai eu le droit à un beau soleil sur la montée de la petite montagne qui me séparait de ma ville de résidence : Caniçal. Puis lors de la descente dangereuse et glissante, une pluie tropicale d'une bonne heure m'a rincé jusqu'aux os. Ça promet !

Me voilà en place devant la ligne de départ et les speakers parlent plusieurs langues en arrangeant les 440 participants de cette course contre 1000 pratiquement sur la course phare du 115 km. C'est fou ! 3 ; 2 ; 1 ; c'est parti ; rendez-vous à Machiiiiicooooo. Il est 7h et le jour se lève déjà, je n'ai pas mis ma frontale, par contre mon coupe-vent que j'avais gardé avant le départ va vite sauter. Le départ est roulant sur une belle route bitumée en faux plat montant. Les premiers 15 km seront très agréables évoluant entre petits villages et forêts luxuriantes. Mais voilà, il y a bien 4700 de dénivelé et il va bien falloir les faire sachant qu'ils sont majoritairement regroupés dans les 45 premiers kms. Déjà apparaissent quelques belles séries d'escaliers et des jardins en terrasse. Le souffle et les jambes sont au rendez-vous, je commence à gérer en tirant bien sur les bras avec mes bâtons pour économiser les quadriceps. On a l'impression de traverser une jungle, c'est beau et bien vert.

Je surplombe déjà les derniers villages et il me parvient une odeur, cela vient de ces grands eucalyptus qui trouvent dans ces montagnes humides ou les nuages restent accrochés, un parfait terrain pour se développer. Ça monte raide, je double et me fait dépasser aussi par les gars du 115 qui eux ont déjà plus de 40 km dans les jambes. Ils sont parti à minuit et ont eu de la gélée et bcp d'humidité sur leur premier 30 km et 3000 d+. Ça pique pour tout le monde, ça ne discute plus, je me concentre sur mes pas, mon cardio et ma respiration. Le temps passe si vite, c'est si plaisant que je n'ai plus trop la notion de l'heure. Nous apercevons désormais des rayons de soleil qui percent le brouillard qui nous entoure et tout à coup, la vue, les chants d'oiseaux résonnent à nouveau, le ciel bleu réapparaît. Whaou que ça fait du bien. Les sommets des montagnes environnantes transpercent ce champ de coton géant, à moins que cela soit de la chantilly ! j'ai bien envie d'une bonne glace du coup. Tout le monde à le smile, prends des photos, c'est pour cela que l'on a fait tous ces efforts ! Et pourtant ce ne sont que les prémices de ce que je vais découvrir dans quelques km.

Arrive le ravito et la base vie du 35ème km. C'est tôt mais juste avant un effort de 1400 d+ sur 11 km. Je change le haut, je crème généreusement mes pieds qui commencent à chauffer suite à la grosse descente caillouteuse que nous venons d'emprunter ou d'ailleurs ma cheville gauche a vrillée plusieurs fois. Je remplace mes chaussettes et chausse des pneus plus cramponnés de peur de l'humidité nocturne et des descentes techniques qui arriveront plus tard. Je m'alimente depuis le début avec un plat chaud constitué de riz et de viande hachées à la tomate, ça passe bien. Je prends aussi beaucoup de chips et de fromage. Je recharge ma poche à eau 1 L ainsi que ma flasque avant de 500ml avec la boisson longue distance à la menthe qui me rafraichit bien et qui ne m'écœure pas. Je repars et la barrière horaire est toujours à 3 h derrière, cela me donne confiance.

Tout ce qui est beau, ce mérite. Le terme n'est ici pas galvaudé ! La montée au pico Ruivo en plein soleil va en laisser plus d'un à sec. En parlant de cela, il faut signaler que je n'ai eu aucun contrôle du sac ni avant, ni pendant l'évènement. Aucun message d'alerte au dernier ravito avant cette terrible ascension. J'ai bien fait de charger en eau, certains sont assis en plein soleil, séchés, en manque de souffle et de liquide à environ 1800 mètres d'altitude. Je trouve un coin d'ombre et frais pour m'abriter et conseille à d'autres concurrents d'en faire de même. Un bon break, on mange et on s'hydrate. J'en profite pour partager mes pastilles de sel avec mes 2 locataires de galère. Je suis content d'avoir tout prévu et de bien gérer ces moments compliqués.

Après ce premier pic nous redescendons au frais dans les nuages avec de belles séries d'escaliers métalliques bien glissants et à pic. Les célèbres balcons au bord du vide apparaissent. Il ne faut pas tomber, nous traversons également des tunnels noirs et humides de plus ou moins longue distance qui traversent les montagnes et BIM, on repasse au-dessus des nuages pour reprendre le chaud jusqu'au pico Do Ariero ou plein de monde, des photographes et des geeks du drone nous accueillent sous les applaudissements. Je n'en reviens pas de cette vue à 360° sur la mer de nuage transpercée par des blocs primitifs. Les larmes me montent aux yeux. Je me répète que c'est cela que j'étais venu voir et que ma course est déjà gagnée quoi qu'il arrive. Bascule de l'autre côté, les 40 prochains km sont globalement en descente et ça sera finalement là le problème !

En direct live, le coureur qui me précède casse son bâton droit au tout début de la descente en coinçant ce dernier entre 2 gros cailloux. Nous lâchons en chœur un gros « FUCK » qui sort du cœur ! Le pauvre, il en prend un coup au moral mais je le retrouverai plus tard toujours en forme.

La nuit tombe et après un ravito salvateur ou des braséros avaient été installés, je repars en compagnie d'un coureur belge du 115 km qui a besoin de parler et de rester attentif. Nous discutons de tout et de rien sur des chemins un peu techniques ou l'on n'y voit pas bien loin. Un mauvais appui du pied droit et je tombe en tapant le coude sur un cailloux mais plus de peur que de mal, je repars illico mais plus attentif que jamais ! Les sens se décuplent dans ces moments. L'humidité est bien présente et mouille ma veste imperméable. Il ne reste qu'une bonne vingtaine de km mais mon talon gauche ainsi que mes orteils me font déjà souffrir.

Je décide de m'arrêter plus longtemps au prochain ravito pour badigeonner l'ensemble de crème anti frottements. Hélas c'est déjà trop tard. A la sortie, je me retrouve seul pour cette fin de nuit. Pour couronner le tout et vu que je compense un peu, j'ai l'autre pied qui commence à chauffer aussi. Les terrains sont moins techniques mais pas large. On doit longer l'océan, je l'entends mais ne le voit pas. La pente en devers m'oblige à rester attentif car je vois bien qu'il ne faut pas tomber côté gauche sous peine d'une chute grave de plusieurs mètres. Il ne reste plus que 15 km et je n'arrive plus à trotter, mes plantes de pied me font souffrir dans les descentes à fort pourcentage. Enfin je rattrape un concurrent, il est français et fait le 115 km. Ses genoux lui font mal, chacun sa galère, Nous allons dès lors, rester ensemble jusqu'à l'arrivée. La dernière portion sur la levada de Machico sera interminable, on voit la ville mais pas l'océan. 6 h du matin, nous descendons enfin sur la plage et avons toujours 2 heures d'avance avant la fermeture de la course. Je réalise que ça y est, c'est fait ! Quel soulagement, quelle aventure ! 1 journée et pratiquement 1 nuit. Jamais je n'avais tenu si longtemps !

388ème sur 400 en 23 heures et 5 minutes avec quelques 40 abandons tout de même.

Après la photo traditionnelle sous l'arche d'arrivée, la remise de la médaille et un check du poing avec ce traileur qui lui, retrouvera son amie juste derrière. Je me retrouve seul avec la fierté d'avoir accompli ce bel objectif. Mais je sais que beaucoup de monde a suivi ma balade, m'a encouragé sur les réseaux ! Ma montre bipait des notifs, le suivi livetrack de ma Garmin ainsi que celui de la course a bien fonctionné. Il doit être 7 heures en France mais ma famille est devant son écran pour me voir passer l'arche d'arrivée ! Quel beau moment ! Après une douche chaude et un bon repas sur le village, de retour au logement, le sommeil sera finalement long à trouver. L'envie de raconter, de rassurer mes proches, amis runners et collègues m'en empêche. Toutes ses belles images et beaux moments en tête maintiennent mon excitation au maximum. Merci la vie !

Merci à tous pour vos encouragements avant, pendant et après la course. Vivement la prochaine aventure. (La Corse, les Pyrénées ou les Alpes Suisses ! j'ai faim de voyage et d'ultra maintenant)

En tout cas je vous conseille vivement d'aller visiter cette île si belle avec ses différents paysages et ses chemins appelants à la randonnée ou au trail. N'y allez pas pour les plages de sable blanc ni pour le plat, n'y en a pas !

Je rédige ce texte 1 semaine après la course et je suis toujours sur mon petit nuage. C'est décidément un bon médicament pour le corps et l'esprit ce sport !

Bises et encore MERCI



Une deuxième réussite

"Il est toujours possible de faire mieux, mais réussir à faire aussi bien c'est déjà pas mal non ? Je dis aussi bien car très honnêtement je suis bien incapable de dire si Belle-Île était mieux que Saumur ou si Saumur était mieux que Belle-Île, chacun aura son avis moi je les classe au même niveau.

Belle-Île c'était le premier on avait le droit à l'erreur puisque l'on avait aucun repère, Saumur y avait un peu plus de pression puisque cette fois nous avions un repère et quel repère. Belle-Île c'était du trail, Saumur c'était de la route et pour certains du canoë en plus. Belle-Île c'était un hébergement en tente, Saumur en hébergement en cottage autant d'éléments différents qui pour moi rendent la comparaison impossible. Ceci dit ce qui reste comparable c'est l'ambiance qui a régné sur ces deux voyages, et de ce point de vue là je le redis on a fait aussi bien !

Après Belle-Île tout le monde était prêt à repartir, après Saumur tout le monde est prêt à repartir, soyez tranquille avec les membres du bureau on travaille déjà sur la destination 2023."



Des photos de Saumur





On en a qu'un mais c'est le meilleur !

Marvel a Spider-Man, Iron-Man, Hulk ou encore Captain America. DC Comics a Batman, Superman, Flash ou encore Wonderwoman et bien nous on a Marathon-Man !

24 marathons à son actif dont le dernier réalisé le 14 mai 2023 à Saumur tout juste 1 mois après celui de Paris. Le plus fort dans l'histoire c'est que ces deux marathons ont été bouclé tous les deux en moins de 4 h ! (3h52 pour Paris et 3h53 pour Saumur)

Son record sur la distance : 3h05 à La Rochelle en 2008. A noter que ses 24 marathons ont tous été couru en moins de 4h !



Quelques chiffres

2005 : Marathon de La Rochelle - 3h21'

2005 : Marathon de Paris - 3h11'

2006 : Marathon Sénart - 3h20'

2007 : Marathon de Paris - 3h19'

2007 : Marathon Yougoslavie - 3h50'

2008 : Marathon de Paris - 3h37'

2008 : Marathon La Rochelle - 3h05'

2009 : Marathon de Reims - 3h15'

2009 : Marathon de Paris - 3h07'

2011 : Marathon Sénart - 3h48'

2011 : Marathon de Reims - 3h50'

2013 : Marathon Sénart - 3h45'

2014 : Marathon Metz Mirabelle - 3h43'

2015 : Marathon Sénart - 3h40'

2016 : Marathon de Paris - 3h08'

2016 : Marathon de Marne Gondoire - 3h46'

2017 : Marathon du Luxembourg - 3h46'

2017 : Marathon Paris - 3h55'

2018 : Marathon de Nantes - 3h52'

2018 : Marathon de l'Ardèche - 3h45'

2019 : Marathon de Toulouse - 3h50'

2019 : Marathon de Paris - 3h54'

2023 : Marathon de Paris - 3h52'

2023 : Marathon de Saumur - 3h53'

Elle est de retour !

Et on est vraiment content pour elle. 4 mois après l'opération la course à pied reste encore difficile mais notre "guerrière", comme à son habitude, n'a rien lâché et elle termine 2ème de sa catégorie !

750m de natation bouclé en 14'04", 20km de vélo (avec 7 côtes et 320D+) bouclé en 45'12" et 5km de course à pied bouclé en 26'27. Temps total en rajoutant les transitions : 1h29'31".



Des courses et des sorties.

De haut en bas et de gauche à droite. Une sortie en bord de Marne, Fabrice à l'arrivée d'un trail en Italie, Maxime sur le trail du Périgord, Philippe et Caro en rando dans les montagnes françaises, Thierry en visite à Dubaï (il a peut-être trouvé des investisseurs pour l'association ;o)), Lionel sur le trail de Perros Guirec et pour finir Ilhem et Alexis en Espagne.

On n'oublie pas Stéphane qui a participé au Trail de la Passe Pierre.





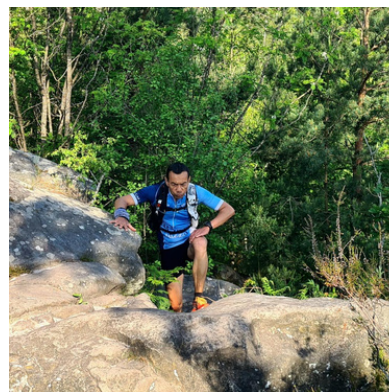
“ On est les AZIMuté.e.S...”

Parole d'AZIMuté.e.S

Irène et Margaux en plein travail dans le car lors du voyage à Saumur. Leur "mission" adapter les paroles de notre chanson pour Saumur sur l'air de "Highway to Hell" de AC/DC.

Fontainebleau en courant ou en marchant

C'était une première, le dimanche 28 mai nous avons organisé une sortie course / rando dans la forêt de Fontainebleau avec pour cloturer la matinée et échanger un pique-nique commun.



Les courses de juin

Programme connu à date.

04/06 : Trail du Pays de l'Ourcq

04/06 : Les foulées de Bussy

10/06 : Corrida de Lannion

23/06 : Marathon du Mont Blanc

24/06 : L'OxyTrail



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)