

L'AZIMUT

NUMÉRO 35 - SEPTEMBRE 2023

RENTRÉE DES
CLASSES

LES PREMIÈRES COURSES
ET LES PREMIERS
ENTRAÎNEMENTS

2023-2024
C'EST PARTI

EN ROUTE POUR DE NOUVELLES
AVENTURES

SOMMAIRE

p.4

L'ENTRAÎNEMENT A REPRIS

2 séances dirigées par semaine au stade
Letessier.

p.5

RETOUR SUR L'IMPÉRIAL TRAIL

Un trail casse-pattes avec quelques
anecdotes.

p. 8

OCTOBRE ROSE

Deux possibilités, en mode connecté
et/ou en mode présentiel.

p. 9 à 11

LA PAROLE EST AUX ADHÉRENTS

Ce mois-ci c'est Maxime et Valérie D.
qui nous proposent un petit article.

p. 14

LA NOUVEAUTÉ DE 2024

Une idée originale, une de plus.



PARIS VERSAILLES

EDITO

C'est vrai qu'une nouvelle saison c'est un peu comme une rentrée des classes. Après deux mois de vacances on reprend le chemin du stade et on regarde qui est encore dans notre "classe". Chez nous personne ne redouble mais pour autant il y a des visages que l'on ne revoit pas et d'autres que l'on découvre, de ce point de vue là ça a un petit côté magique une rentrée.

Je profite de ce premier numéro pour saluer tous les adhérents qui ont pris la décision de ne pas repartir pour une nouvelle saison. Comme je vous l'ai dit au téléphone je respecte votre choix et je vous remercie pour tous ce que vous avez apporté à l'association.

Vous l'avez remarqué, nouvelle saison : nouveau design, la forme évolue mais pas le fond ou très peu. Vous allez retrouver des articles et photos consacrés au mois qui vient de s'écouler ainsi que des projections sur les mois à venir. Vous retrouver également quelques anecdotes plus ou moins drôles ainsi que des récits de courses écrits par les protagonistes.

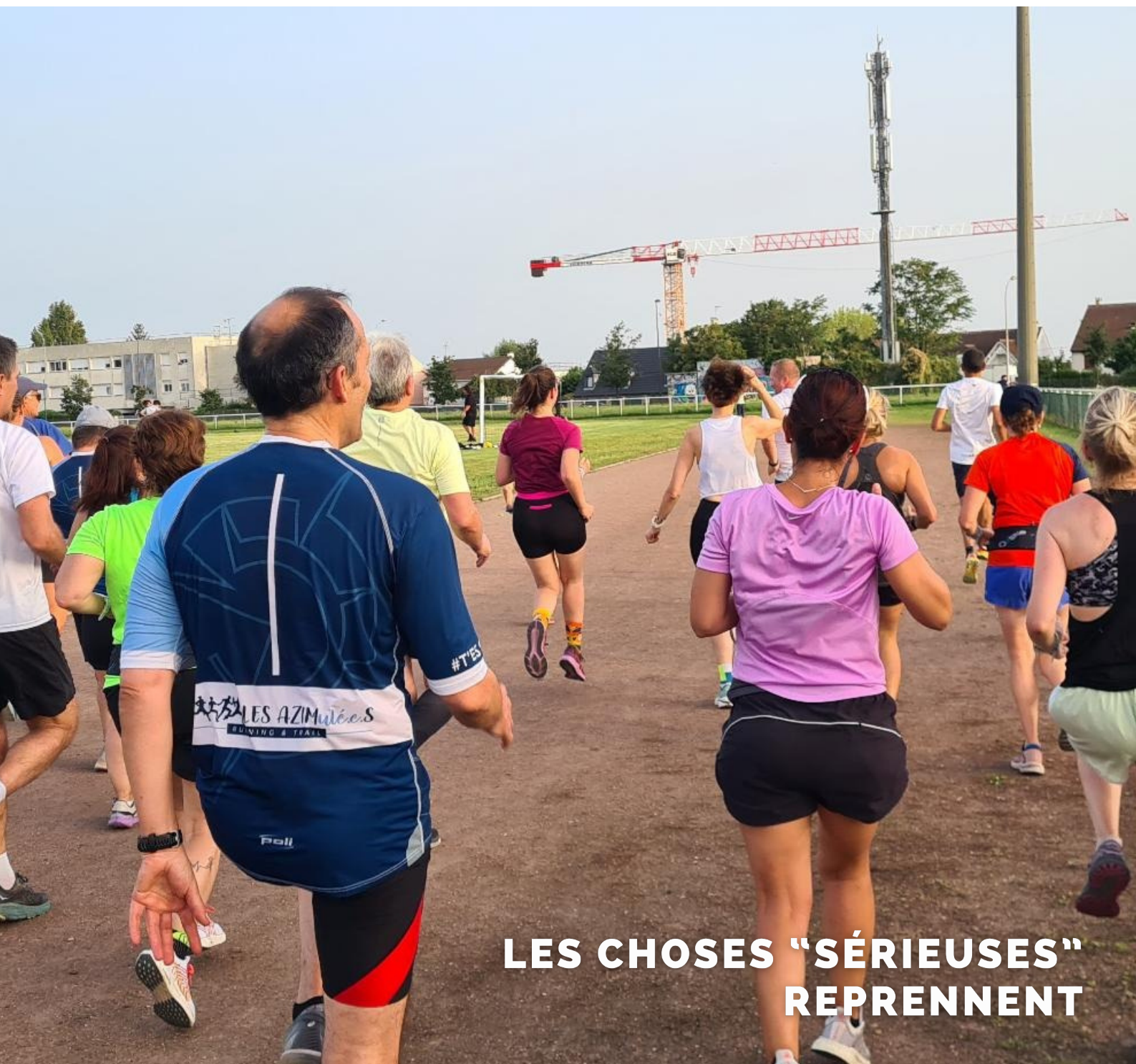
Allez j'arrête là, et j'ouvre officiellement la saison 2023-2024 !

Christophe.

Dicton du mois : "AZIMuté.e.S un jour AZIMuté.e.S toujours"



SORTIE VÉLO A PARIS



LES CHOSES "SÉRIEUSES" REPRENNENT

ON REPREND LE CHEMIN DU STADE

Fini les transats, les bains de soleil, la baignade ou les randos en montagne les choses sérieuses ont repris. On se retrouve les mardis et jeudis soir au stade Letessier pour des séances animées par Lionel et Manu.

Au programme suivant les séances de la VMA courte ou longue, du travail de côte, chacun à son rythme mais dans l'effort et surtout dans la bonne humeur et l'entraide.

**ON VOUS ASSURE QU'À
L'ARRIVÉE DU 67 KM ILS
N'AVAIENT PAS TOUT À
FAIT LE MÊME VISAGE.**



IMPÉRIAL TRAIL À FONTAINEBLEAU

Samedi 16 septembre, il fallait se lever tôt pour être à 8h00 au départ de l'Impérial Trail de Fontainebleau version 67km, n'est-ce pas Jérôme ?

Il fallait être résistant et motivé pour tenir la distance n'est-ce pas Christophe ?

On taquine un peu Jérôme mais il faut tout de même savoir que si il a bien raté le départ officiel pour cause de "panne de réveil" il a tout de même terminé 9ème de sa catégorie en partant avec 30 minutes de retard (pour la petite histoire il a rattrapé les deux Olivier et Christophe aux alentours du kilomètre 10).

Dans la série "anecdote de course" on peut également citer Christophe. Monsieur à fait la 6000D alors monsieur imagine qu'il peut faire un trail en région parisienne sans préparation, sur le talent qu'il dit. Et bien au 22ème kilomètre il a dû se rendre à l'évidence : Abandon et bascule sur le tracé du 45km (qu'il termine tout de même).

Bravo aux deux Olivier qui ont terminé le 67km dans la barrière horaire, bravo à Jérôme qui nous a une nouvelle fois bluffé et bravo à Maxime et John en photo qui eux étaient alignés sur la version 45km et 22km.

FINISHER 45 ET 22KM



ILS L'AVAIENT PRÉPARÉ CET IMPÉRIAL TRAIL



“Le secret de la réussite c’est la récupération !



A en croire ses messages il était parti en Sardaigne pour faire un stage de renforcement musculaire. Plutôt que de juger sur la photo on va attendre ses premiers chronos.

Parole d'AZIMutée.e.S

OCTOBRE ROSE EN MODE CONNECTÉ

Pour la troisième année consécutive, avec le soutien de la ville de Rosny-sous-Bois et le soutien de nos partenaires : SNV - Le groupe VERRECCHIA - Carrefour - Westfield Rosny 2 - l'agence du Crédit Mutuel de Rosny-sous-Bois et Le magasin DECATHLON de DOMUS nous organisons dans le cadre de la campagne de sensibilisation au dépistage des cancers du sein "octobre rose" une opération populaire au profit de l'association Ruban Rose.

Cette opération populaire consiste à cumuler le plus de kilomètres possible sur le mois (pour information en 2022 nous avons parcouru 10 276km).

Comment ça marche ?

C'est assez simple, vous vous inscrivez en cliquant sur le lien "s'inscrire" situé en bas de page du site https://lesazimutees.fr/octobre_rose/

Une fois inscrit, du 1er au 31 octobre vous allez courir ou marcher ou vous voulez et pour la durée que vous voulez. Une fois votre activité réalisée vous télécharger votre trace GPX (ou vous envoyez un mail) sur votre espace personnel et vous faite ainsi grossir le compteur des kilomètres réalisés lors de l'opération.

Le dimanche 8 octobre nous vous proposons de venir participer à l'opération spéciale qui se déroulera dans les allées du Parc Decesari à Rosny-sous-Bois de 9h à 12h. L'occasion de se mobiliser collectivement.

Concrètement que reversons-nous à Ruban Rose ?

L'intégralité des frais d'inscription.

L'intégralité de l'urne à don mise à disposition lors de l'opération du 8 octobre.

Un bonus calculé à partir du nombre de kilomètres réalisé sur le mois.

Des questions ?

N'hésitez pas à écrire à octobreros@lesazimutees.fr



LES AZIMUTÉES
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 : octobreros@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.



LA PAROLE EST À MAXIME

De la marche impériale à l'impérial Trail ça passe par les AZIMuté.e.s

Ce mois-ci, ce fut pour moi l'occasion de découvrir l'impérial trail qui se déroulait dans la forêt de Fontainebleau, une forêt que je connaissais bien pour l'avoir randonnée dans tous les sens pendant des années. Féru de marche et de randonnée j'aime faire des treks en montagne et profiter de ce type d'environnement. La course à pied, c'était juste le footing, histoire de faire un peu de sport. Mais clairement pas ma tasse de thé.



C'est en 2021, après un été très sportif que j'ai couru ma première course avec un dossard offert par mon employeur, puis une deuxième et une 3e. C'est aussi cette année-là que mon frère me parle de son envie de faire un trail avec autant de km qu'il a d'année au compteur. Je lui propose de l'accompagner et de courir avec Lui. Mais quelle erreur n'ai-je pas commis. C'est qu'il n'est pas tout jeune mon frère, et me voila inscrit à un trail de 50 km alors que 2 mois auparavant, je recevais ma première médaille sur un 10 km

Et oui pour ce genre de distance, je sais qu'il va falloir prévoir un entraînement en « fractionner ». Entraînement impensable pour moi à l'époque sans que je trouve une structure pour m'accompagner et me motiver. Je fais le tour des clubs d'athlétisme. C'est simple, si j'adhère et achète leur débardeur obligatoire, je pourrai participer à des entraînements de course à pied... sur route parce que bon, le trail, c'est un truc qu'ils ne pratiquent pas.

Bref rien de très emballant et motivant jusqu'à ce jour où je vais au décathlon de Domus, regarder du matos de course et je vois de la pub pour un club de TRAIL et de course à pied. Un club de trail à côté de chez moi, que demander de plus : des membres avec un sourire aux lèvres, une bière à la main et un nom de club qui donne l'impression qu'on ne se prend pas trop au sérieux. Banco il y a tout cela sur l'affiche, reste plus qu'à contacter

La suite, ça a été de participer à des entraînements avec d'un côté des bolides de courses et de l'autre de personnes courant tranquillement, mais avec une régularité redoutable (je pense en particulier au métronome... elle se reconnaîtra). Cela a été également l'occasion de découvrir une ambiance bienveillante sans prise de tête avec des passionnés très humbles malgré des palmarès personnels hallucinants et quelques extra-terrestres.

Au travers de ce club, j'ai pris goût à la course à pied, à la recherche d'aller vers des distances et des types de courses que je n'aurais jamais cru pouvoir faire. J'apprécie ce mixte d'exigence dans les entraînements et de soutien lorsque cela va moins bien où que l'on a du mal.

Et me voila 2 ans plus tard à l'arrivée de l'impérial trail version 45km à attendre les fous qui se sont inscrits sur le 67 km. Je n'aurais jamais pensé trouver une ambiance aussi collective sur un sport individuel

Et la suite ? Participer davantage au sein du club et essayer tant que ce peu de perdurer cette bonne ambiance de club et aussi de préparer la Vulcain en vue de faire un temps.

Et s'il me reste du temps, pourquoi pas partir sur un vrai trail long proche des 80 km. la suite en 2024...

Tout au long de l'année suivez nous sur



les azimutées

site internet : www.lesazimutees.fr



**UNE PARTIE DU
GROUPE**

LA COURSE À PIED EST UN SPORT D'ÉQUIPE

Je vous parle d'un temps où courir 5km sans perdre un poumon était encore bien difficile. Nous sommes à la braderie de Lille, en terrasse après 2 Belzébuth, Fred et Laurence nous disent : "vous devriez vous inscrire au Trail Blanc des Vosges, 5km, de nuit, dans la neige, hyper facile". J'étais saoule, j'ai dit Banco.

On s'entraîne comme on peut et arrive le jour J.

Nous sommes 3 débutantes et 3 aguerris "Chabalou", Fred et Laurence . Chaque coureur expérimenté coache une débutante.

Laurence s'occupe de moi, qui ai une bronchite montante depuis une semaine. On a étudié le parcours et on sait qu'il y a une grande montée à mi chemin.

Top départ (mais quel stress!) Dans la neige, c'est épuisant. Fred stimule sa protégée avec délicatesse : "vas y, rattrape la, elle a dit que tu as un gros c..."

Géraldine fait sa course tranquille. Et la pauvre Laurence me gère, elle me pousse dans les montées arqueboute dans mon dos.

Moi: "C'est celle ci la grande côte ?"

Lolo : "Tais toi avance !"

Dix fois de suite...

C'est que c'est long puisque les premiers se sont trompés à une intersection et nous sommes partis pour 8 km dans la poudreuse. Bien sûr, Fred et Laurence s'en doutent et continuent de nous encourager.

Nous voyons enfin l'arrivée. Dernière difficulté, remonter un mur d'une piste rouge avant la descente finale. Et ces 50 mètres, je les ai montés grâce à "chabalou" qui me tire et les chamaillard qui me poussent, poumons en feu.

On franchit enfin la ligne d'arrivée, entre toux, larmes et ventoline+++, mais surtout avec une reconnaissance infinie pour les copains qui ont mis de côté leur propre course pour nous emmener au bout.

Bref, la course à pied est un sport d'équipe.

Par Valérie D. (nouvelle recrue)



DES PHOTOS DES COURSES DE SEPTEMBRE

Parce qu'il n'y a pas eu que l'Impérial Trail de Fontainebleau.

A noter la première place de Pascal sur la nojambee à Nogent le Rotrou.



Paris - Versailles



10km du Perreux



La nojambee



Trail des 2 rivières



Paris - Versailles



Trail de la côte d'Opale



SwimRun de Carcassonne



Impérial Trail

PROGRAMME D'OCTOBRE

Du 1er au 31 octobre : Octobre Rose en mode connecté

Le 1er octobre : Run in Claye

Le 1er octobre : Odyssea

Le 1er octobre : Trail du four à chaux

Le 8 octobre : Octobre Rose au Parc Decesari de 9h à 12h

Le 15 octobre : Octobre Rose à la station de trail de Bures-sur-Yvette

Le 28 octobre : Marseille - Cassis



FIN DES VACANCES !

LA NOUVEAUTÉ 2024 !

Jamais à court d'idées après « **Octobre Rose** » et « **L'AZIM-HARD** » LES AZIMuté.e.S organisent une **nouvelle course atypique** dans les allées du Parc Decésari à Rosny-sous-Bois.

Paris 2024 ça te parle forcément ? Et bien LES AZIMuté.e.S avec le soutien de la **ville de Rosny-sous-Bois** ainsi que de leurs **partenaires** mettent en valeur ces chiffres en te proposant un **20km24 le samedi 20 avril 2024**.

Si la distance est **atypique**, le parcours et le concept le sont également puisqu'il s'agira de **réaliser 20 boucles de 1km012** ($20 \times 1\text{km}012 = 20\text{km}240$) le **plus rapidement possible**.

Il n'y aura pas de départ groupé. Les participant.e.s déclencheront le chronométrage en s'engageant sur le parcours et feront une « **course contre la montre** ».

A l'issue des 20 tours, leur temps sera affiché sur le classement général. Le vainqueur de l'épreuve sera celle ou celui qui aura réalisé le meilleur temps.

Il sera possible de prendre le **départ entre 9h et 16h**.

Quoi qu'il arrive, peu importe s'il reste des participant.e.s sur la boucle, à 18h la course sera arrêtée et le classement figé.

Il sera possible de participer à cette course de manière **individuelle, en duo ou par équipe de 4**. Les équipes seront libres de s'organiser comment elles l'entendent au niveau des relais, à condition que ceux-ci soient réalisés dans la zone dédiée et qu'il n'y ait qu'un seul membre de l'équipe sur le parcours durant la totalité de l'épreuve (il ne sera pas possible de courir à deux en même temps).



Samedi 20 avril 2024

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



PARC DECESARI
de 10h à 16h

Inscription en ligne
ADEORUN

RENSEIGNEMENTS
contact@lesazimutees.fr

20 24 Km





Les inscriptions se passent ici :
<https://20km24.adeorun.com/inscription>