

L'AZIMAG

NUMÉRO 37 - NOVEMBRE 2023

BOIRE OU COURIR IL
FAUT CHOISIR, OU PAS

SI ON CHOISIT BIEN SA COURSE ON
PEUT FAIRE LES DEUX

LES BACCHANTES

ET ENCORE DEUX TROPHÉES À
LA MAISON.



SOMMAIRE

p. 4 à 6

LES RÉCITS DE PAPY FRED - TOME 2

Après les Templiers, Fred nous propose
un retour sur le GR20.

p. 7

BOIRE OU COURIR ?

Le semi marathon et le marathon
du Beaujolais.

p. 8

DEAUVILLE EN COURANT

Semi-marathon ou marathon de
Deauville.

p. 10

DE LA PLUIE ET DE LA BOUE

Olivier nous raconte son Trail des
Châtaignes.

p. 13

TROIS DÉPARTS

On ne quitte pas les AZIMuté.e.S
comme ça.

**A EN TOMBER PAR
TERRE**

EDITO

Il y a des mois qui sont plus prolifiques en événements que d'autres. A n'en pas douter ce mois de novembre fait partie de ceux-là.

Je n'ai eu que l'embarras du choix pour illustrer la une de ce 37ème numéro et cet édito. Le Beaujolais, Deauville, le trail des Châtaignes, le pot de départ de Caro, Pierre et Lionel ou encore le jubilé de Lionel, autant d'événements qui auraient très bien pu faire la une mais à un moment il faut faire un choix.

Et j'ai opté pour les Bacchantes !

Ne soyez pas déçus, vous allez retrouver tous les autres événements, il n'y a pas de censure. Vous allez même pouvoir découvrir un nouveau récit de papa Fred et un retour d'expérience d'Olivier sur le Trail des Châtaignes.

Bonne lecture.

Christophe.

Dicton du mois : "Plus que le chrono ce qui compte c'est le plaisir."



LES BACCHANTES PARIS

LES RÉCITS DE PAPY FRED - TOME 2

Après son récit sur les Templiers 2006, Fred nous partage son expérience sur GR 20.



Tout commença sur l'endurance book, l'un de mes livres de chevet : l'intégrale du GR20 en 6 jours, 185km, niveau de difficulté 5 ! Pour les connaisseurs du GR20 ça représente environ l'équivalent de 3 étapes randonneurs par jour . Bon pourquoi pas ça doit être une bonne petite ballade rando sportive pas plus dure que l'UTMB en 4 jours ... (première ânerie de ma part... et pas la dernière ...). Nous en reparlerons ... Premier jour : l'accueil et la mise en place.

Bref nous voilà tous au point de RDV sur le port de Nice accueillis par Didier le boss et son équipe d'encadrement, nous sommes une vingtaine, deux Belges sympas et un panel de coureurs de toutes les régions françaises, il y a même deux normands ! Et pour éviter le scandale nous les gardons dans le groupe ;-)

Rien de spécial sur le bateau, nous sommes escortés par des dauphins bondissants. Arrivée enfin à Calvi dans notre premier « camp de base » installation rapide et convocation collective pour la réunion explicative, vérif des sacs et bilan médical complet !!! Mais qu'est ce que c'est que ce bazar ???....

Nous commençons par la vérification des sacs et matériel obligatoire avec LOLO (un chérubin proche du quintal, ex rugbyman pro qui assurera durant notre périple le rôle de « sert files ». Puis le passage avec le staff féminin un groupe de créatures de rêves..., trop fort ce Didier !! Jeanne la Podologue nous inspecte minutieusement les pieds, et nous fait déjà les premières retouches avant la course.

Verena l'ostéo, Bérangère l'infirmière, Stéphanie et Sandrine les deux Kiné et nous posent mille questions et remplissent nos fiches individuelles. Et pour être complet il y a aussi Isabelle la compagne du boss aidée par Hélène et René les trois intendants en chef.

Sur le coup je me demande s'ils ne font pas tous un peu trop de folklore.... (deuxième ânerie de ma part et malheureusement ce ne sera pas la dernière), Voilà fin du débriefing de présentation repas et au lit.

Deuxième jour : le grand départ, 25 km Calenza /Asco

Didier nous donne les précieux conseils pour ne pas rater notre entrée dans le vif du sujet...

Mais bon Pff ! 25km c'est pour les gamins (et de trois) les photos sont prises et c'est parti avec 10km de montée, certains partent vite d'autres restent sagement avec LOLO. avant postes

Aller je vous les présente :

Le premier c'est Maxime surnommé « Maximus » car comme dans le film Gladiator, il est depuis le début de l'aventure notre invisible traileur, rugbyman pro lui aussi, ouvrier (ce qui n'arrange rien), c'est le physique du dieu grec par excellence Ce ne sont pas les 5 nymphettes ni les 6 traileuses qui me contrediront)

Mais voilà depuis 2 jours sa cheville le fait souffrir et seul les strappings magiques de Jeanne lui permettent de continuer l'aventure en gérant son avance.

Le deuxième c'est Vivien, un combattant lui aussi, une victoire d'étape qui lui a prématurément usée les cuisses, sa faiblesse inversement proportionnelle avec sa gentillesse se sont les descentes.

Et voilà aujourd'hui beaucoup de descentes techniques où je vais pouvoir attaquer comme un âne. J'ai le privilège de partir avec la balise GPS de tête de course, alors c'est tout bon, je vais l'avoir la victoire d'étape !!!

Mais pour ceux qui ont vu le film « Forest gump », il faut bien écouter les consignes de course du boss et bien regarder les traces...

Nous devons vers le 10km bifurquer vers la gauche pour rester sur l'ancien tracé officiel de GR20 mais ces coquins de corses ont modifié le tracé en masquant les anciennes traces et en rajoutant une boucle en plaine qui n'a que le seul intérêt commercial de rajouter deux bergeries bien équipées de coca frais...

Et voilà j'ai bien apprécié le coca, en rage de faire 4km de plus que les jeunes loups qui n'en demandaient pas tant, ils sont bien sûr très surpris de ne pas me retrouver à l'arrivée. J'arrive en rage comme une balle à VMA 17... Et malheureusement trois autres de nos compagnons sont aussi tombés dans le piège et on fait 9km de plus, ils ont fini héroïquement derrière le pauvre LOLO qui avait pourtant réussi à remettre une partie des troupes dans le droit chemin.

Pour la petite histoire c'est l'une des plus belles arrivées sur le célèbre site des pointes de Bavella

Dernier jour de course : 17km Bavella/Conca

Le final dans la joie ,17km en descente (presque...) tout le monde prend le départ, les blessés et aussi les Nymphes qui en ont maintenant fini avec les soins et rangé définitivement les huiles de massages, la Biafine, les pansements et les antis inflammatoires !!

Nous partons tous pour le dernier baroud d'honneur sous un soleil de plomb, nous sommes proche de la mer et nous allons continuer de descendre.

Et à ce petit jeu c'est Jean-Marc le plus fort avec un bon maintien de cheville, il a fini l'étape en 2h48 record à la clef... Nous arrivons enfin main dans la main avec Lionel à 17km/h l'émotion est grande et nous nous jetons dans les bras de Didier et René, c'est la fin de l'aventure, tous arrivent au trot sous un soleil de plomb, les larmes de joie, les embrassades et notre LOLO qui ferme la marche... Enfin presque car la belle Nathalie s'était cachée dans une vasque d'eau claire pour retrouver de la fraîcheur et arrive 5mn après sous nos applaudissements ! Tous les temps ont été excellents. Je suis troisième à 15 secondes de Vivien.

L'aventure est maintenant vraiment finie !!!

Epilogue :

Après une petite douche salvatrice le boss nous emmène tous faire un super bain de mer !! Quel bonheur !!

Et le soir la remise des prix intime et conviviale, il semble même que certains ont laissé couler quelques larmes...

Nous avons tous fini avec pour certains des petites pénalités de temps concoctées par Didier qui nous donne un vrai classement général !

Nous l'avons vaincu ce GR20 !!!!!

C'est un monument de beauté, de dureté, et que dire de l'aventure humaine qui nous a tous unit
Nous venions de régions différentes nous étions tous très motivés et nous voilà heureux comme des gamins encore abasourdis par l'aventure terminée !

Merci Didier pour avoir organisé cette folie !

C'est fini, le moment magique l'équipe dans la mer chaude, le resto ensemble avec les chanteurs corses sont déjà loin nous voilà déjà dans le bateau direction Nice, seuls nos pieds gonflés et notre bronzage agricole semblent encore avoir des souvenirs.

Bye

Tout au long de l'année suivez nous sur



les azimutées

site internet : www.lesazimutees.fr

Nos deux dernières recrues



Eric



Peggy



SEMI-MARATHON DU BEAUJOLAIS



MARATHON DU BEAUJOLAIS

ILS ONT AUSSI COURU !

Bon d'accord l'idée ce n'était pas de battre son record sur semi ou sur marathon mais plutôt de passer un bon moment en profitant un maximum de l'ambiance festive de cette "course" conviviale.

Challenge réussi ! Que ce soit nos Barbie et leurs Ken sur le semi-marathon ou nos trois princesses (si si ce sont des princesses) sur le marathon ils se sont éclatés et gardent un très bon souvenir de cette expédition.



JUBILÉ #1 DE LIONEL - FIN DE SEANCE

Il se trouve que ce jeudi c'était l'anniversaire de notre coach ça valait bien une haie d'honneur et un petit After.



WEEK-END TRAIL DES CHATAIGNES

NOVEMBRE 2023 (RECORD DE PLUVIOMETRIE)

Première expérience sur un challenge et pour fêter cela ont a décidé d'y aller à quatre, entre potos !

Car oui cette expérience va se partager comme dans nos jeunes années, en mode colonie de vacances !

Le plus dur sera de faire rentrer dans le coffre d'une twingo : 4 sacs de traillleurs avec deux tenues complètes chacun, un change complet, un pyjama ou pas, un nécessaire de toilette ou pas et surtout une glacière avec de nombreuses victuailles ! Sans parler des différentes crèmes, sparadraps, barres de nutrition et compotes sport.

- 14h30 Une fois tout cela calé, direction Cormeilles-en-Parisis sous des trombes d'eau et avec les fenêtres de la twing à moitié ouvertes pour faire évacuer l'humidité du pare-brise !

On commence à se demander pourquoi on a signé.

- 16h Passage au magasin « la maison du running » pour retirer nos dossards et magie de la course à pied, je tombe face à face avec une ancienne collègue de boulot partie à la retraite six mois plus tôt et qui pour s'occuper exerce en tant que bénévole sur cette orga ! Encore bravo à elle, à eux sans qui nos aventures ne sonneraient pas pareil. Cette fois 2 dossards en poche, heureusement pas de la même couleur ! Une casquette et un tour de cou en cadeau. On aurait préféré un parapluie ce jour-là mais c'est top quand même.

- 17h dépôt des affaires à la location située à 10 minutes en voiture et transformation illico en super héros nocturne façon Batman.

- 17h30 arrivée au fort de Cormeilles, plutôt austère mais beau dans sa brutalité on va dire ! Un grand couloir pavé glissant nous accueille avec au milieu des rails qui me font penser à une mine désaffectée. Je me fais la réflexion que si nous passons par là il faudra être concentré pour ne pas se briser une cheville !

- 18h frontales allumées on écoute un briefing inaudible et bim ça part, pas un pétard, pas un sifflet, les 388 fauves sont lâchés dans les douves du fort. Passage immédiat dans le couloir glissant tant redouté, les uns collés aux autres, impossible de voir le sol. Ça pousse, ça rigole, premier virage et passage direct dans les douves du fort avec pas moins de 30 cm de boue liquide et froide qui nous met immédiatement dans l'ambiance. Glissant et rempli de morceaux de bois en tout genre, ce tour de fort va bien faire chauffer les jambes. Une fois ressorti de ce borbier, on retrouve des chemins forestiers bien humides mais pas trop techniques. Après 3 km, première descente, je me sens bien et jusque-là c'est roulant et pas trop piégeux (j'ai mis mes chaussures de trail cramponnées les plus légères : Evadict race light). Sauf que la pente s'accroît rapidement et des cailloux de toutes tailles se font sentir sous la boue et les semelles. Ça ne manque pas, ma cheville droite vrille un bon coup, je peste car nous sommes qu'au début et cela peut compromettre tout le week-end. Peut-être un mauvais choix de chaussures car cette paire ne monte pas du tout sur la cheville.

La pluie qui jusqu'à présent s'était arrêtée reprend en mode bruine et complique la vision. La brume ainsi que la vapeur de ma respiration me gênent dans le faisceau de ma frontale, délicat de bien voir les obstacles. Heureusement les montées glissantes nous permettent de ralentir le rythme, par contre les descentes sont en mode chasse neige et le choix des bonnes chaussures se ressent tout de suite. Les miennes sont top, accroche nickel et en plus elles sont légères et débourent vite. Je prends confiance et me fait plaisir, quelques singles en haut des buttes sont vraiment très joueurs.

La sensation de vitesse en nuit est décuplée, c'est vraiment amusant. J'arrive après 1h58 de course en ayant l'impression d'en avoir passé deux fois moins de temps !

De jeunes bénévoles nous remettent une médaille en bois en forme de châtaigne autour du coup puis direction le food truck pizza car oui, à l'arrivée une belle grosse part de pizza fraîchement cuite au feu de bois nous attend avec une bière fraîche estampillée du trail des châtaignes. Comble d'ironie, c'est ma bénévole préférée rencontrée 3h plus tôt qui va me décapsuler ma bière et me féliciter.

La définition parfaite d'un bon samedi soir, reste plus qu'à bien récupérer pour repartir demain dans ce chantier !

- 21h30 Retour au logement, après avoir décroché la boue encroutée sur mes jambes lors d'une douche salvatrice, un petit massage des cuissots, un débrief avec les amis, un bon plat de pâtes avec des aiguillettes de poulet et des gâteaux maison en guise de dessert.

Il faut déjà préparer le kit du parfait traileur pour le lendemain matin, réveil à 5h30 car deux de mes comparses ont vu grand avec le 48 km qui démarre à 7h. Moi j'en prendrai pour 30km cela me suffira bien, j'ai les mollets un peu marqués déjà ce soir. Espérons que la courte nuit soit réparatrice.

- 22h30 extinction des feux. Hélas l'excitation, la digestion tardive et un lit qui n'est pas le sien ne font pas bon ménage avec le sommeil profond.

Dimanche 6h30

Départ du logement en essayant de tout bien re ranger dans le coffre de la twingo mais de nuit et avec les sacs de linge sale pas évident. Heureusement il fait sec, mais frais tout de même. Après avoir largué nos 2 potes devant le fort, nous allons garer la voiture et faisons un dernier petit « som » avant notre départ prévu pour 8h. Pas besoin de frontale logiquement car il fait jour mais elle est pourtant obligatoire !



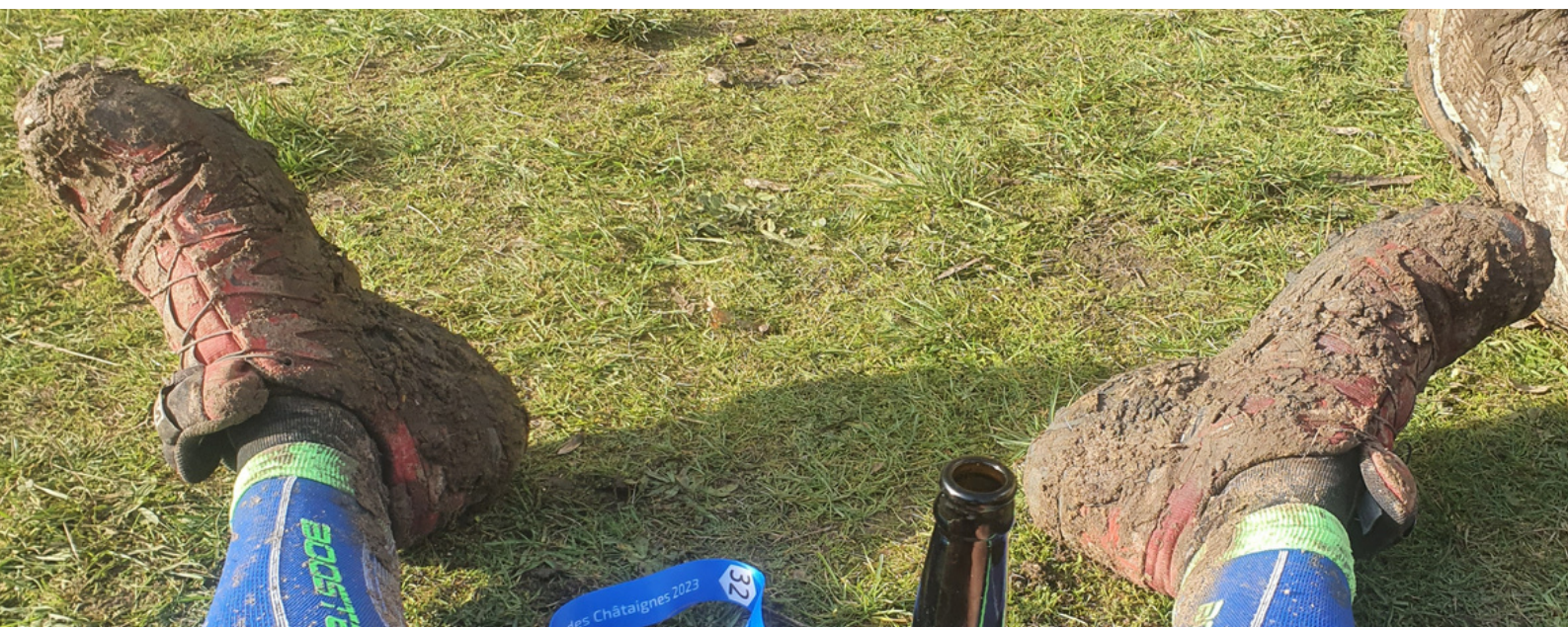
- 8h00 Rebelotte départ et tour du fort par les douves. Dès le début je sens que les jambes répondent beaucoup moins bien qu'hier (cette fois ci j'ai opté pour les speedcross salomon, bcp plus costaud et avec crampons XXL mais du coup plus lourdes). Je remarque que la boue est moins à l'état liquide qu'hier soir. Après 15 km cuisses et mollets sont bien durs, la boue est fixée et colle sacrément aux godasses, pas cool. Normal, il fait beau et bon. Hormis sur les passages exposés avec vue sur Paris et son quartier de La Défense où le vent nous glace immédiatement. Les ravitos sont bien garnis (saucisson, tucs, fromage, chocolat, fruits et boissons diverses) il y en aura 2 et j'essaierai d'y passer le moins de temps possible. A partir du 20^{ème} kilomètres des petites décharges électriques au niveau de l'ischio gauche me font ralentir car la crampe approche, ce sera le tour du mollet gauche après mais à force de boire à petites gorgées et avec quelques replats qui me permettront de décontracter les jambes cela passe. Par contre chaque côte est compliquée ! Dans l'une d'elle je tombe nez à nez avec Fabrice, le deuxième AZIMuté.e.S présent ce jour sur un format plus court de 14km qui redescend du fort après avoir terminé de FORT belle manière comme à son habitude. Il me remotive, bon dieu que cela fait du bien de voir des amis quand on est dans le dur ! La fin sera interminable, on rentre dans l'enceinte en pensant en avoir terminé mais non on monte sur le toit de verdure où des bosses multiples nous y attendent, on redescend dans les douves, on monte à l'aide du corde un mur de glaise, on en redescend un autre puis enfin le noir des couloirs austères du fort, un petit coup de frontale pour le folklore et c'est la délivrance ! Une deuxième médaille en bois de châtaigne !

4 h 45 dans ce chantier cela mérite bien un sandwich camembert et une autre bière bien fraîche.

Au soleil, je me remets de mes émotions et avec mon pote qui m'a mis 30 minutes dans la vue, on attend les 2 autres comparses qui font 16km de plus que nous pour les encourager dans les dédales du fort et les féliciter à l'arrivée. Quelle motivation, respect. Voilà un samedi dimanche bien rempli de sport, d'amitiés et de souvenirs. Je recommande vivement le trail des châtaignes et le concept du challenge.

A bientôt sur les sentiers

Oliv Spoutnik





TROIS DÉPARTS.

Je vous parle d'un temps que les moins de 4 ans ne peuvent pas connaître. En ce temps là nous n'avions pas de vestiaires, pas de créneaux mais nous étions habités par la volonté de créer quelque chose de différent de ce que nous avons connu jusque là.

Nous étions une dizaine de passionnés à nous retrouver régulièrement pour partager notre passion de la course à pied et dessiner les contours de ce qui allait devenir LES AZIMutée.e.S.

Dès les premières heures Lionel à accepté d'endosser le costume de coach, il aura permis à quelques uns de battre leur record personnel sur 10km, semi ou marathon.

Pierre, nouvel arrivant sur Rosny-sous-Bois aura trouvé une bande de "malades" dans laquelle il aura pu s'épanouir et qui lui aura permis de bien vivre son arrivée dans cette nouvelle ville.

Pour Caro, elle était à la recherche d'un club de running et après une sortie en forêt de Montmorency avec une partie du groupe elle a choisi de nous rejoindre alors que nous entrions dans notre seconde année d'existence. En plus d'être une adhérente assidue elle a assuré le rôle de secrétaire durant les deux dernières saisons.

Lionel nous quitte pour rejoindre sa Bretagne, Pierre pour La Rochelle et Caro pour le Puy en Velay c'est le samedi 25 novembre que nous leur avons dit au revoir lors d'une soirée à l'Ostéria.

On a pour habitude de dire "ce qui se passe en soirée reste en soirée" mais on vous propose tout de même quelques photos.



“J’ai morflé grave !”



Pas besoin de préciser avant, après vous aurez deviné tout seul. Il a souffert mais il a fini !



Parole d'AZIMUTE

JUBILÉ LIONEL #2 - PARC DE LA COURNEUVE



PROGRAMME DE DÉCEMBRE & JANVIER

Le 9 décembre : Téléthon off

Le 21 janvier : Trail du château de Pierrefonds



OBJECTIF 100 INSCRITS EN DÉCEMBRE !

Risque d'annulation si cet objectif n'est pas réussi, ne traînez pas pour vous inscrire !

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).

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

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

LES AZIMuté.e.S
RUNNING & TRAIL

