



PAS D'AZIM-HARD MAIS
UN DÉFI

LES CONDITIONS N'ÉTAIENT
POURTANT PAS IDÉALES

AH LES
MARATHONS

C'EST TOUJOURS TOUTE UNE
HISTOIRE.

SOMMAIRE

p. 4 à 7

LES RÉCITS DE PAPY FRED - TOME 3

Cette fois Fred nous fait vivre ses marathons.

p. 9 et 10

DÉFI TÉLÉTHON

9h à tourner dans le parc Decesari.

p. 11

DEUX PODIUMS

Cécile et Jérôme se classent 1er dans leur catégorie.

p. 12

DES PHOTOS DE COURSES

Les derniers dossards de 2023.

p. 14

UNE COURSE ATYPIQUE

20km24 en solo, duo ou par équipe de quatre.

RETRAITÉ ACTIF.

EDITO

Qu'allez vous trouver dans ce dernier numéro de l'année 2023 ?

Je ne saurai trop vous conseiller le 3ème volet des aventures de Papy Fred consacré cette fois à ces nombreux marathons. A ce sujet nous offrirons un droit de réponse à Dominique dans le magazine de janvier afin qu'elle puisse rétablir sa vérité.

Vous trouverez également un résumé consacré à mon défi "ouverture fermeture du parc Decesari" ainsi qu'un retour sur les quelques courses du mois de décembre.

Bonne lecture et surtout bonne année.

Christophe.

Bonne année 2024



LES RÉCITS DE PAPY FRED - TOME 3

Après le tome 1 consacré aux Templiers 2006 (à retrouver dans l'AZIMmag d'octobre), le tome 2 consacré au GR 20 (à retrouver dans l'AZIMmag de novembre) Fred nous propose cette fois un spécial Marathons.



Paris !

Je suis alors au club depuis 3 ans, les 5 et 10 km n'ont plus de secrets pour moi, il est temps de passer au marathon ! je suis sagement le plan d'entraînement, je fais même un 10 km à l'allure marathon que j'ai moi-même estimé à environ 46mn ça passe, bien évidemment et je fais X 4 donc je vais faire mon marathon en 3h15 ! je pense que vous voyez déjà le bug arriver...

Le grand jour avec mon pote Didier nous sommes fin prêts, vieux polo chaud, notre kit marathon avec les gels et cochonneries à prendre tous les 10 km, tout est prévu ! nous voulons faire une perf, premier constat vu le nombre de participants, pour ne pas partir trop loin et galérer à doubler des milliers de blaireaux trop lents nous décidons de venir tôt avec deux heures d'avance pour être proche de la ligne de départ, c'est raté nous sommes à 100m de la ligne au milieu d'une masse de coureurs tassés comme dans le métro aux heures de pointes, immobiles debout en piétinant pas besoin d'être expert pour comprendre que nous avons déjà bien tapés dans nos réserves. Les hommes ont quasi tous envies de pisser je ne fais pas de dessin mais les petites bouteilles persos sont bien utiles, pour les filles c'est moins pratique, elles s'accroupissent, la scène est surréaliste. Le départ dans 5mn c'est l'apocalypse les coureurs balancent tous leur tee-shirt vers le public une pluie de vêtements diverses nous survolent. Le départ, nous franchissons enfin la ligne après 2mn en marchant le temps que la foule s'étire doucement, les premières foulées vers les meneurs d'allures avec leurs ballons 3h30, bon on tient, j'arrive à Bastille et déjà une légère gêne ventrale semble doucement venir ... le pire ennemi du coureur : la turista !! un probable coup de froid lors de l'attente, mais heureusement j'ai préparé un petit sac congélation sur moi avec quelques feuilles de papier toilette, je sers les fesses, je ne suis pas le seul car d'autres coureurs ne tiennent pas et se jettent entre deux voitures... nous rentrons dans le bois de Vincennes et je me cache dans un massif, plus de peur que de mal 30 secondes et je repars les ballons sont encore visibles, je sors du bois et bin ! recrise de ventre, la forêt de sapin pour la deuxième vidange, dépit je repars les ballons 3h30 ont disparus, retour dans Paris en rebim avant de rentrer sur les voies express au 20 -ème km je disparaiss dans les toilettes, je ressors en mode survie et trotte péniblement car une douleur encore inconnue au niveau de mon genou gauche, la sensation d'avoir un poignard planté dedans, mais il y a les encouragements du public, les nombreux orchestres, je stop à chaque ravito, je repars un boitillant et petits trots, les ballons 3h45 puis 4h me doublent, km 35 j'entre dans le bois de Boulogne et aussi dans un petit bosquet pour la dernière vidange ça faisait longtemps, je marche sur les maréchaux et ma décision est prise je vais abandonner car la douleur au genou est insupportable, mais un gars du public costaud avec son accent du midi et son maillot de rugbyman m'encourage et me dit de repartir sans lâcher, je tourne donc vers Roland Garros pour attaquer les 7 derniers km, je passe enfin la ligne, la médaille de finisher en 4h15 la cata pour le moral je ne peux pratiquement plus mettre le pied par terre avec la douleur au genou. Je découvre la joie de monter et descendre les escaliers pendant une semaine, cependant sans explications la douleur au genou a disparu dès le lendemain.

Orléans - 2001

Mon deuxième est sur mes terres ! donc ça va chier des bulles cubiques !! le record va tomber d'un autre côté pas trop dur de faire mieux que Paris , le surnom de ce marathon c'est le marathon givré pas étonnant car en novembre il fait froid et bien sûr aujourd'hui il fait même très froid ! je risque la congélation carbonique comme Harrison Ford dans la guerre des étoiles ! mais j'ai un plan secret pour ne pas courir avec ma combinaison de ski , je coupe des morceaux de couverture de survie que je glisse sous mon torse bras et jambes donc je suis Legé et quasi isolé du froid . départ sans problème et au fil des kms je retire gentiment les parties de couvertures une fois mon organisme en chauffe régulière, ma montre bip tous les kms pour garantir une course parfaite à allure constante, le secret pour réussir son marathon , un petit coucou à mes parents qui sont au ravitaillement du 15km , ça roule !! j'arrive au semi avec une patate !! et là, mon double maléfique oui oui reprends les choses en main je me dis que ces 20 premiers kms étaient de l'échauffement maintenant j'attaque la course je vais tenter le fameux négative split ! comme un blaireau j'accélère doucement heureux de prendre de l'avance sur les bips ... le bonheur sera de courte durée vers le 25ème km je retombe sur le bip pile au km puis 10 secondes de retard puis 20 puis 40 , il faut se rendre à l'évidence je ne peux plus suivre le rythme je coupe vite ma montre et j'arrive au ravito du 32km , hors de question d'abandonner sur mes terres , je vais faire les dix derniers kms au mental avec deux poteaux d'acide lactique à la place des jambes en faisant le décompte positif à chaque km : plus que 8 ! plus que 7 ! plus que 6 !... L'arrivée dans le centre de ma ville natale face à la plus belle cathédrale du monde me rebooste un peu surtout en doublant le grand nombre de coureurs en perditions ! bref je fini congelé comme un zombie en 3h26.

Reims - 2002

Après mes deux premières expériences je me lance à Reims sur les terres de madame, les trois mois d'entraînement et enfin un calage plus raisonnable pour ne pas se griller et battre peut-être mon record, je suis calé sur 3h20 à faire donc 4mn45 au km régulièrement ! les dix derniers piquent un peu je dois forcer pour tenir et essayer de rester sur le timing, je double mon pote cuit qui marche, ça me rebooste un peu, j'arrive finalement en 3h22, le voila mon record !!

Migennes - 2003

Sur le papier ce marathon est prometteur ! soi-disant plat et les accompagnants sont acceptés, je demande à mon fils de me suivre en vélo avec le kit ravitaillement eau et gels, je vais courir léger chaque gramme compte !!! première déconvenue il est annoncé au micro que les accompagnants sont interdits ! finalement mon fils va me suivre quand même je pense que ce message concernait surtout les très bons qui visent la qualif sous les 3h pour les championnats de France. Deuxième petite contrariété le parcours n'est pas plat ! une longue cote suivie d'une descente heureusement mais ce n'est quand même pas terrible pour la perf surtout qu'il faut la prendre deux fois, et pour le moral refaire la même boucle ce n'est pas très fun, voilà je termine en 3h30 environ ! à oublier vite

Monténégro - 2011

Grosse sortie club, l'un de nos membres monténégrins nous invite tous à participer au premier marathon du Monténégro ! tous frais payé ! avion aussi ! vous ne rêvez pas, une aubaine.

Nous sommes donc une bonne trentaine à faire le voyage, la moitié fera le semi, mais moi encore le marathon, nous sommes à peine 500 à prendre le départ, petit marathon intime, nous traversons des villages isolés ou parfois le rare public semble nous mépriser, ils nous prennent pour des russes je crois, il faudra que je révise l'histoire de ce pays pour comprendre ...

Les grosses pluies de la nuit précédentes nous obligent à traverser une route inondée sur 200 m je traverse en courant avec de l'eau à mi-mollet sa m'amuse ça me rappelle le trail cependant les purs routards chouinent un peu, cette année ma préparation était un peu juste, je fini quand même en 3h35 en accompagnant la secrétaire du club qui était en perdition sur le semi et qui arrivait en même temps. Nous visitons rapidement des lieux magiques monténégrins comme Kotor et les fjords puis retour en avion de ce petit we magique.

Prague - 2012

La dernière sortie club à l'étranger ! et quelle sortie ! organisée par Cécile ! l'hôtel + le marathon + opéra le soir,

Le we est planifié, maintenant le marathon ! Pour ma part plus question de battre mon record ! ma mission est d'aider toutes les coureuses du club à passer sous les 4h ! je leur ai fait cette promesse que nous avons tous validés ensemble selon un rite ancien maçonnique en nous frottant la truffe sous les aisselles, elles ont bien suivi le plan d'entraînement du coach donc sur le papier elles sont toutes capables de tenir le challenge. les 4 mousquetaires sont : Cécile/Laëtitia/Lydia et une certaine Dominique ... je suis prêt aussi avec mon sac à dos chargé pour parer à toutes les éventualités : gels eau, pharmacie et aussi un drapeau fixé avec cette gentille inscription en tchèque visible de tous qui disait : « escorte de poules marathoniennes françaises ». Départ ensemble ma montre calée sur 3h55 , les 3 filles me suivent tranquillement , oui 3 seulement car la quatrième décide de partir seule devant ... nous déroulons ensemble les kilomètres , à chaque ravito je prends un petit avance pour récupérer les gobelets d'eau pour les filles et ne pas casser l'allure, le plan fonctionne à merveille , vers le 30ème nous rattrapons Dominique qui était en perdition, elle s'était collée sur le ventre ses gels avec de l'élasto qui n'a pas tenu avec la sueur !! elle est un peu déshydratée et en manque de sucre , je sors de mon sac de quoi la retaper un peu et je continue avec les filles pour tenir le rythme , km 35 Cécile est en forme et part devant tout beigne pour elle , à 3km de l'arrivée je sens que Lydia et Laetitia peuvent finir dans les temps , je leur propose de finir sans moi car je veux récupérer la petite truffe en perdition .. Je rebrousse chemin et la retrouve au petit trot, je lui laisse le soin de vous conter les détails si elle le veut mais pour synthétiser elle a pris cher sur les 3 derniers kms, je lui ai transformé le cul en magasin à chaussures avec les encouragements d'usage ... au final nous passons la ligne en 3h59 mn et 23 secondes, sacrée Domi nous sommes fiers d'elle cette petite tête de mule .

Que dire de la soirée préparée par Cécile, nous sommes tous en grandes tenues à l'opéra de Prague pour écouter la Traviata ! verres de champagne à la main ! top ! je suis juste un peu déçu que ce monsieur Verdi ait piqué la musique de la pub Citroën pour son opéra, mais comme ça ne choque personne je reste discret !!!

Tout au long de l'année suivez nous sur



les azimutées

site internet : www.lesazimutees.fr



Bonne année
2024

“Nouveau terrain de jeu”



Parole d'AZIMuté.e.s

*“Je sens que je vais trouver de beaux terrains de jeu
au Puy-en-Velay”*



TÉLÉTHON EN OFF : 9H DANS LE PARC

Certains diront qu'il faut être un peu fou pour imaginer un tel défi et complètement malade pour le réaliser, moi je dis qu'il faut simplement être AZIMuté.e.S.

On ne reviendra pas sur les événements qui nous ont conduits à ne pas organiser l'AZIM-Hard mais pour moi il était inconcevable de ne pas réaliser quelque chose dans le cadre du Téléthon, l'idée m'est alors venue de me lancer ce défi : "Ouverture fermeture du Parc Decesari" !

Samedi 9 décembre il est 8h55 et j'attends que les gardiens viennent ouvrir les portes du Parc. Première surprise, Jérôme est là (je vais avoir un huissier qui pourra attester que le défi est relevé). 9h00 les portes s'ouvrent et on s'engage dans les allées du parc sous une pluie battante (les pires conditions que je pouvais imaginer) ça fait à peine 1 heure que l'on court et on est déjà trempé. Heureusement je peux compter sur une assistance au TOP, je reçois un message de Bénédicte qui m'informe qu'elle passe dans 20 minutes avec du café chaud ! Un bonheur, on se met à "l'abris" sous le belvédère et on avale ce café chaud qui nous fait un bien fou. Quelques tours avec Bénédicte puis c'est Olivier S. et sa bande qui viennent faire quelques tours avec nous. On sera ensuite rejoint par Céline qui aura avec elle du Thé chaud, Alain qui nous rapportera du saucisson et Margaux qui partagera quelques tours avec nous. On approche des 3 heures de courses, les jambes vont bien mais je suis littéralement trempé. Sur la matinée nous croiserons également un certain Bruno B. venu me saluer et s'assurer que j'étais bien complètement fou.

La pluie du matin avait un peu miné mon moral, j'avais indiqué sur le fil de discussion qu'au vu des conditions météorologiques du jour je comptais m'arrêter vers 13h30 et remettre mon défi à plus tard et puis le café chaud, le thé chaud, la présence de nombreux AZIMuté.e.S et amis sur la matinée m'ont poussé à accepter la proposition de Céline : "Une soupe chaude aux alentours de 14h" me voici donc obligé de tenir jusqu'à cette heure.

Nous approchons de midi, Jérôme est toujours avec moi et nous sommes accompagné par Cécile qui devait arriver plus tôt, mais chut (elle vous racontera si elle le souhaite). Après quelques tours Jérôme fait une pause pour aller se restaurer chez lui, personnellement j'ai besoin de marcher un peu, je laisse Cécile en haut du parc afin qu'elle aille continuer son footing au parc des Coteaux et je lui promets de ne pas abandonner et qu'elle me retrouvera dans le parc à son retour. Je termine mon premier tour, ou plus exactement ma boucle, en marchant mais le vent sur mes vêtements humides me glace j'ai moins froid en courant du coup j'accélère le pas et je me mets à trotter (employer le verbe courir serait prétentieux). Il y a du vent, il fait frais mais il ne pleut plus et ça c'est tout de même une bonne nouvelle et j'en profite pour changer de veste, je me sens un peu moins humide. Comme prévu je retrouve Cécile puis Jérôme la fin de la pluie et ces retours me redonne un coup de fouet et je suis à nouveau plein d'entrain, ce défi je vais le relever d'autant que la soupe promise par Céline arrive par l'intermédiaire de Bruno qui partagera également quelques tours avec nous. En ce début d'après midi les visites continuent c'est maintenant Didier qui nous a rejoint puis se sera au tour d'Olivier D. Si les visites se poursuivent il en va de même avec les ravitaillements, Eric nous attend en bas du parc avec boissons, friandises et barres céréales, puis à 16h JB nous fait la surprise de passer avec le goûter (beignets et du fromage, l'association peut paraître étrange mais lorsque l'on court il faut du sucré et du salé). Sur l'après midi on aura aussi croisé Kouider et pris un sacré orage qui m'aura poussé à remettre ma première veste encore un peu humide.

Il est 17h, il reste Didier et Jérôme et surtout il reste une heure à tenir pour réussir le défi. Si je suis encore en piste c'est grâce à la remarque de Jérôme. Il devait être environ 15h30 lorsque je lui ai dit "j'en peux plus je crois que je vais arrêter à 16h00" et lui de me répondre "Si tu arrêtes à 16h00 tu vas te dire : "je n'ai pas réussi, il faut que je recommence", tu as vraiment envie de recommencer ?", ça peut paraître idiot mais il a raison, j'ai donc continué... On ne va pas se mentir non plus si j'ai tenu c'est surtout grâce à la présence de toutes celles et ceux qui ont pu passer ou qui m'ont encouragés via le fil de discussion, le défi était personnel mais sa réalisation est collective !

Il est 18h00, nous franchissons les portes du parc et les gardiens ferment derrière nous et vous savez quoi je suis rentré chez moi en courant !





Et deux podiums de plus !

Cécile termine première Master féminine sur le Noctrail 21km et Jérôme termine premier de sa catégorie (ils ne récompensaient que le premier, raison pour laquelle il est seul sur le podium) sur la grande Ourcq version 95 km (et dire que 7 jours auparavant il accompagnait Christophe dans son défi).

COURSES DE DÉCEMBRE



PROGRAMME JANVIER

Le 19 janvier : Soirée galette

Le 21 janvier : Trail du château de Pierrefonds



ON VOUS ATTEND NOMBREUSES ET NOMBREUX

Un concept atypique, n'hésitez pas à constituer une équipe de 2 ou 4 voir de vous lancer en solo

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 x 1km012 = 20km240) 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

2024 Km

LES AZIMuté.e.S
RUNNING & TRAIL

