

L'AZIMAG

NUMÉRO 40 - FEVRIER 2024

UNE "EXPAT" EN VISITE

QUAND ON REMONTE POUR LES
VACANCES ON PASSE DIRE BONJOUR

**BEAUCOUP
DE BOUE**

DE LA BOUE, ENCORE DE LA BOUE
ET TOUJOURS DE LA BOUE

SOMMAIRE

p. 4

LES RÉCITS DE PAPY FRED - LIVRE II TOME 14

Un trail en Martinique ça marque !

p. 6 & 7

MAXICROSS.

Ou comment tester la résistance à la boue de ses chaussures.

p. 8 & 9

ON REVIENT DIRE BONJOUR.

Visite de notre secrétaire de passage en région parisienne.

p. 10

DE LA PLUIE ET DE LA BOUE

Olivier nous raconte son Trail des Châtagnes.

p. 12

20KM24

L'opération est maintenue, maintenant faut s'inscrire !

**LÉGEREMENT SALE
LES CHAUSSURES**

EDITO

Que peut-on retenir de ce mois de février qui s'achève : La boue ? La présence en nombre des AZIMuté.e.S au Maxicross ? La fin de la préparation du Vulcain ? L' Opération com au centre commercial Rosny2 ou encore la visite de Caro durant les vacances scolaires ? A cette question je répondrai tout ! Oui il n'y a pas de hiérarchie à faire, il faut tout prendre et tout retracer dans ce nouveau numéro de l'AZIMmag, le quarantième.

Christophe

Dicton du mois : "La douleur n'est qu'une information."
Fred C. (à découvrir dans ce magazine)



LES RÉCITS DE PAPY FRED

LIVRE II TOME 1

Pour ce nouvel épisode de ces récits, Fred nous embarque sur La trans-Martinique course qui lui servait de préparation pour l'UTMB.



Été 2008, c'est décidé je vais tenter l'UTMB 2009 !

A cette époque pour pouvoir faire parti du tirage au sort, il faut juste valider 5 points en faisant des trails longs pour éviter le trop grand nombre d'abandons. Pour valider je vais donc faire en décembre 2008 la trans-Martinique un petit 130km qui va piquer ...

La particularité de ce trail c'est la variété des climats et paysages et la chaleur humide ...

Départ plein nord avec immédiatement l'ascension de la montagne pelée, c'est rude mais ça passe sans problème, la descente est dure aussi raide sur des rochers glissants et très humides, quelques entorses à venir, le ravito en bas et changement total de décors on grimpe dans la jungle un monotrace dans les racines et la végétation luxuriante, impossible de courir même en descente. Puis le ravito du 30kms pour repartir sur la traversée du centre de l'île à travers les bananeraies et les petites rivières qu'il faut traverser dans l'eau jusqu'aux genoux bien sûr !

Nous étions prévenus, le taux d'humidité et la chaleur vont nous faire macérer les pieds, les premières ampoules pour certains coureurs ... J'avais heureusement ma botte secrète : deux sacs poubelle que j'enfilais à chaque rivière pour avoir les pieds au sec...

Nous avons à la tombée de la nuit des petites montagnes à gravir que les martiniquais appellent des mornes ! Nous restons sur les routes droites en pleines pentes, ici les lacets n'ont pas encore été inventés, les garages doivent faire des fortunes en remplaçant les embrayages de voitures ... Les descentes sont aussi droites et raides, en pleine pente font mal aux cuisses et aussi à la plante des pieds le frottement avec les semelles est insupportable ! Chaque foulée devient douloureuse à travers les champs de cannes à sucre jusqu'au 80 km et la base vie à la distillerie Saint-James ! Tous les traileurs ont des problèmes aux pieds ! Les ampoules ! Les abandons ... Je repars dans la douleur, mes plantes de pieds juste derrière les orteils, bref je fais une pause au ravitaillement du 100km, un podologue me propose de percer les ampoules profondes, peine perdue la douleur est vive insupportable, je tourne de l'œil, même si mon refrain favori : la douleur n'est qu'une information ... Je stop vite le jeune podologue boucher, je remets chaussettes et chaussures, une petite demi-heure allongé pour sortir du malaise vagale, j'avale un reste de poulet froid et je repars au lever du jour pour la dernière partie sur toutes les plages et criques du sud c'est le paradis terrestre un peu moins dans les chaussures mais je passe la ligne d'arrivée et récolte les points UTMB.

Finalement les ampoules sortiront bien plus tard, le retour dans l'avion sur Paris est spécial car tout les coureurs sont en tongs avec les pieds rafistolés à l'élastoplast, amusant en plein mois de décembre à CDG.

UN POMPIER A NEW-YORK



Tout au long de l'année suivez nous sur



les azimutées

site internet : www.lesazimutees.fr



UNE ÉDITION BOUEUSSE

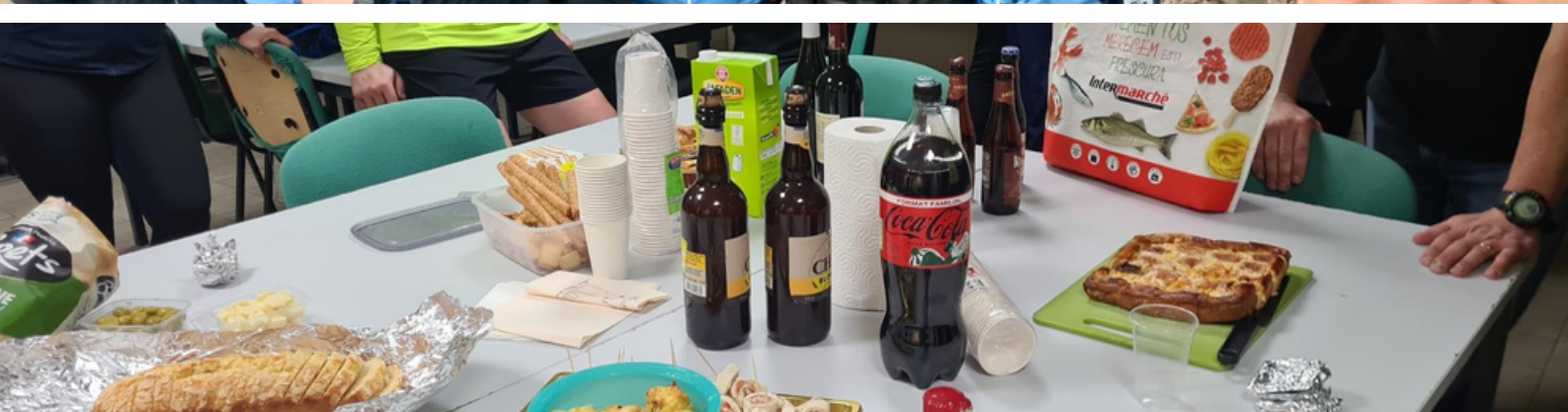
En témoigne la photo en couverture du magazine, une fois n'est pas coutume, quoi que, cette année le Maxicross de Bouffemont était placé sous le signe de la boue.

Pas de quoi freiner nos AZIMutée.s, à chacun sa distance pour préparer et tester son matériel pour le trail de Vulcain.



VISITE DE CARO !

C'est toujours un plaisir que de recevoir la visite d'un "AZIM expatrié", en l'occurrence pour ces vacances de février, notre secrétaire Caro. L'occasion de partager quelques runs et quelques verres.





“Je m’occupe de la piste”



Parole d'AZIMuté.e.s

Si Maxime trouve les clés de l'engin il a promis de venir refaire la piste du stade Letessier.



IL L'A FAIT !

Nous on a plus de mots pour qualifier les exploits de Jérôme. Exceptionnel, incroyable, etc... On a déjà tout utilisé, il faut dire qu'il n'en est pas à son premier exploit le bonhomme. Ce jour là il était sur le Trail des Maquisards dans l'Ain, un petit 103 km avec juste 4 5000 de D+, rien que ça. Une distance qu'il parcourra en 14h tout pile (27ème de la course et 2ème dans sa catégorie).

PROGRAMME DE MARS

Du 2 au 4 mars : Week-end à Volvic avec Trail de Vulcain.

Le 10 mars : Opération com pour le 20km24 au Décathlon DOMUS.



PARC DE LA COURNEUVE

INSCRIVEZ-VOUS EN SOLO EN DUO OU À 4

Événement maintenu, il est temps de s'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 x 1km012 = 20km240) le plus rapidement possible**.

Départ de la course à 10h30 retrait des dossards sur place à partir de 9h00.

Il est 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).

Un petit aperçu du parcours ici : https://www.lesazimutees.fr/20km24_film.mp4



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