

L'AZIMUTAG

NUMÉRO 43 - MAI 2024

ENTRE DHUIS ET MARNE.

DES AZIMUTÉE.E.S EN NOMBRE.

24 HEURES

DÉFIS RELEVÉ POUR OLIVIER !

SOMMAIRE



p. 4 à 7

24H SUR LA NO FINISH LINE.
l'exploit d'Olivier S.

p. 8

AGENDA.
ça va se passer en juin et juillet.

p. 9

ENTRE DHUIS ET MARNE
ils étaient quelques uns à s'aligner.

EDITO

Pas beaucoup de doutes au moment de choisir la photo pour la couverture de ce quarante quatrième numéro de notre magazine. 24h de course et 140km parcourus dans les allées du Parc André Citroën à Paris dans le cadre de la "No Finish Line" ça mérite forcément le respect, les félicitations et la une du magazine.

Le mois de mai s'achève donc sur cette performance hors norme réalisée par Olivier mais en mai il y a aussi eu le trail entre Dhuis et Marne, des 10km (Pantin et Adidas) et bien d'autres courses une fois de plus nous allons revenir sur tous ces événements dans ce nouveau numéro.

Bonne lecture.



OLIVIER S. ET SES SOUTIENS SUR LES 24H

UN 24 H ET APRES ?

Le 25 Mai 2024, voilà une nouvelle aventure, un nouveau format, un nouveau défi que je n'avais jamais tenté auparavant. Des interrogations, des doutes j'en avais beaucoup mais une envie forte de m'y frotter me faisait cliquer et m'enregistrer sur la No Finish Line Paris 2024 au parc André Citroën.

Une course horaire en boucle comme on dit. Pour la bonne cause (le Samu social) ce qui rajoute une dose de motivation supplémentaire.

Il y a quelques années, elle se déroulait sur le champ de Mars et j'avais testé d'y passer une nuit complète après le boulot, ce qui m'avais bien plu.

Alors c'est parti pour la dixième édition du samedi midi au dimanche midi. Avec mes potes, on se chauffe et chacun réfléchit en amont à la meilleure stratégie à adopter suivant son expérience déjà acquise sur des moyennes et longues distances. Surtout, il faut tout préparer, anticiper, prévoir aussi bien au niveau textiles, soins mais aussi alimentation. Il y a bien un ravito d'organisé mais on ne sait pas trop ce qu'il y aura et la diversité d'aliments et boissons proposés. Mieux vaut trop que pas assez, je prévois une glacière avec plein de bonnes choses.

Le jour J arrive, pas de prépa spécifique, au talent, au ressenti. Seul point important : arriver avec la grande forme, pas de bobos et avec un bon stock de glycogène !

1^{ère} épreuve : les transports. Blindés un samedi matin à la suite d'une panne sur un train. Nous arrivons à entrer chacun dans un wagon avec nos gros sacs de sport et les glacières.

Ouf on arrive juste à temps, je croise Dominique déjà toute en sueur qui me dit qu'il fait déjà bien chaud en courant. Je récupère rapidement le dossard et pose mes affaires en consigne ainsi que la glacière dans la tente de ravito spécifique aux coureurs du 24h.

Pas trop le temps de scruter la concurrence que Harry, le speaker, vient me demander mon palmarès ainsi que mon objectif du jour. C'est sympa, il va présenter au micro la trentaine de participants.

Il y a des novices et des habitués qui se connaissent. Des gros borneurs habitués aux trails les plus exigeants et d'autres comme moi en mode découverte. Certains sont même habillés intégralement en randonneurs et ne comptent donc pas courir du tout.

Un décompte, une photo et c'est parti. 1^{er} tour découverte du parc, un côté très vert et de l'autre un grand terre-plein avec le célèbre ballon « Generali ». 1^{ère} moitié plutôt plate et descendante sur la fin puis l'autre partie en faux plat remontant. Le tour fait 900 mètres et il va falloir en faire pour atteindre l'objectif que je me suis fixé : au moins 120km voir 130km ça serait très bien pour une première fois.

Il fait très beau et bien chaud, les parisiens viennent se divertir au parc et il n'y a pas de chemins privatisés pour nous. Durant 5h, on va slalomer entre les touristes patientant pour faire un tour de ballon et les enfants et familles venues en masse pique-niquer et s'amuser. L'ambiance est bonne et les premiers tours passent tout seul. Le ravito est succinct mais il y a de la pastèque fraîche pour nous rafraîchir ainsi que de l'eau pétillante et du coca frais. Vers 19h le soleil se calme et nous retrouvons une température corporelle adéquate, une nouvelle course commence. Vers 20 ou 21 heures un gros arrêt s'impose. J'enlève chaussures et chaussettes, je crème puis je m'enfile un plat de pâtes bolo.

30 minutes plus tard, la reprise est compliquée, 1 tour de marche pour digérer et remettre les jambes en route puis je me cale sur 600 mètres de course pour 300 mètres de marche. Je rejoins la bande de copains ou Alex à eu la bonne idée d'embarquer une petite enceinte portable pour passer de la musique. Et nous voici à chanter des tubes old school à tue-tête dans les allées du parc désormais vidé du public.

Il reste quand même les rats qui eux vont nous occuper une grande partie de la nuit. Aveuglés par nos frontales, ils traversent les chemins au même moment et l'impact à faillit avoir lieu à plusieurs reprises ! Ils courent le long des murets et dans les lierres et fougères du parc. Le bruit nous surprend parfois.

Alors que mes potes adoptent une stratégie avec des micros siestes de 15 min, moi je continue à mon petit rythme. Je n'ai pas envie de dormir et je préfère profiter de la fraîcheur nocturne pour avancer car cet après-midi c'était limite trop chaud pour moi. Je sens que j'ai pris quelques coups de soleil sans m'en apercevoir.

Il n'y a plus d'animations la nuit, juste 2 à 3 bénévoles. L'un d'eux nous propose du café, des tisanes. Un petit salon de thé s'improvise devant la tente. Perso je préfère manger mon taboulé avec des chips. Y a pas d'heures pour les chips !

Il doit être 3 heures du matin environ lorsque je passe les 100 km à ma montre.

Chose amusante, sur une petite partie pavée du parcours, l'arrosage automatique s'enclenche. Cela nous oblige à être vigilant car c'est en pente douce de surcroît. Ça rafraichit en tout cas !

Les oiseaux se remettent à chanter et le jour se lève progressivement, j'ai vraiment passé une nuit au calme sans fatigue à part mes plantes de pieds qui commencent à surchauffer.

Les premiers Runner du dimanche arrivent et j'en profite pour faire une dernière grosse pause.

Je sais qu'il ne restera plus que 4 heures à tenir et que je vais croiser du monde et surtout voir des AZIMuté.e.S motivés en fin d'épreuve. Ça me rebooste.

J'ai pu discuter un peu avec les participants auparavant mais chacun est désormais concentré dans sa bulle, d'autres sont plus dans la souffrance. Un petit mot en les doublant, c'est aussi cela l'esprit 24 heures. Je refais quelques tours avec mes amis mais le rythme est un peu au-dessus et je n'arrive plus à suivre.

Tout à coup, sortie de nulle part, Céline apparaît avec son grand sourire puis au loin dans la ligne droite jonchée de trous que j'ai déjà dû esquiver plus de 140 fois, j'aperçois Olivier et Pascal venus en courant depuis Bercy qui ont sorti les drapeaux ! Dommage pour la discrétion. Quelle joie, quel plaisir, il reste 2 heures à tenir, 2 heures de partage. Je suis à fond même si cela ne se voit pas !

Après une interview digne de France tv improvisée par Olivier D, on passe la ligne et le speaker nous branche sur le fait qu'on ressemble plus à des manifestants que des Runner avec nos drapeaux ! On rigole bien de cela.

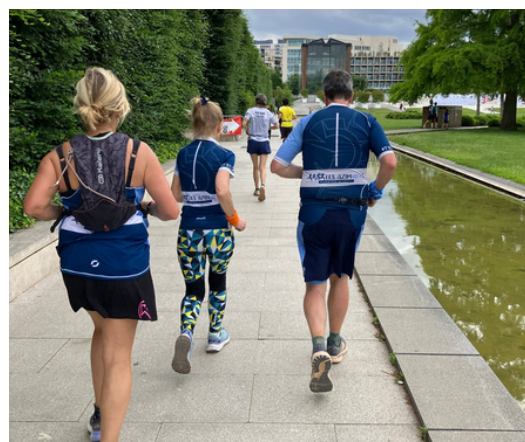
Dominique et JB nous ont rejoint aussi, ça fait une sacrée troupe qui prend tout le chemin, juste pour me supporter. MERCI LES AMIS. Chacun fait quelques tours à son rythme pour profiter de ce parc que je trouve chouette même après tout ce temps ! Une transition naturelle va se faire aussi avec Maxime qui vient de terminer son 10km Adidas et à eu le courage de venir se finir auprès de moi. Il me pousse à continuer de courir malgré mes pieds qui me brûlent tellement.

Le speaker annonce 15 minutes avant la fin et je suis à un peu plus de 137 km parcourus. Max me dit que c'est possible d'atteindre les 140 km mais qu'il faut courir et ne plus s'arrêter. Alors on accélère et je donne tout sur le dernier tour. Je passe la ligne 15 secondes avant la fin de ces 24h. Soit 160 tours, trop content, MERCI Max et Dominique également pour les derniers encouragements. C'est fait et bien fait ! 24 heures ça passe bien. Beaucoup plus de plaisir que de souffrance. J'ai déjà envie d'y retourner avec un nouvel objectif de 150 km. On verra bien si l'opportunité se représente.

Harry l'ambianceur va faire monter chacun des finishers en annonçant son kilométrage. Tout le monde applaudi, respecte la performance de chacun à son niveau. Les deux premiers ex aequo arrive en 180 km environ, ils se sont mis d'accord au matin pour ne pas se tirer la bourre. Un bon repas d'arrivée à l'ombre nous requinque tous. Le retour en transport sera encore la plus dure épreuve du jour car cette fois l'envie de dormir sera bien présente. J'arrive à temps pour souhaiter une bonne fête à ma maman et partager un bon gâteau en famille.



PHOTOS DU 24H "NO FINISH LINE"



PROGRAMME DE JUIN ET JUILLET

Le 1er et 2 juin : Trail du grand senonais.

Le 2 juin : Trail de Coubron.

Le 5 juin : 10km du Plessis Trévisé.

Le 7 juin : Assemblée générale.

Le 8 juin : Corrida de Lannion.

Le 23 juin : Swimrun Salagou.

Le 20 juillet : Oisans tour trail.



UNE COUPE DE PLUS

ENTRE DHUIS ET MARNE



Ils étaient nombreux à s'aligner au départ du trail en Dhuis & Marne, résultat ils nous ont ramené la coupe du challenge par équipe ! Une de plus dans notre collection...