

L'AZIMMAG

NUMÉRO 45 - JUILLET 2024

LES
AZIM
nté.e.s

C'EST LES VACANCES.

MAIS ON CONTINUE DE COURIR.

TRAIL D'ÉTÉ

BEAUFORTAIN OU OISANS ?

SOMMAIRE



p. 4 à 5

DES PHOTOS.

En vacances ou toujours à l'entraînement.

p. 6

LE BEAUFORTAIN.

Encore une belle perf pour Jérôme.

p. 7 à 15

L'OISANS TRAIL TOUR.

Christophe nous raconte sa course.

p. 16

20KM DE LA COTE DE GRANIT

Lionel le vaillant.

EDITO

Dans ce quarante cinquième numéro de notre magazine nous allons vous proposer de voyager avec nous. Ne vous inquiétez pas nous ne nous sommes pas transformés en agence de voyage mais avec les vacances d'été qui ont débutées pour certains nous avons forcément des photos dans des décors différents de ceux que nous fréquentons habituellement.

Juillet c'est aussi la période des trails en montagne et sur ce mois de juillet nous avons Jérôme sur le trail du Beaufortain et David et Christophe sur le trail de l'Oisans.

En course à pied il y a les trails mais il y a aussi les courses sur route et chez LES AZIMuté.e.S nous pratiquons les deux "disciplines" pour preuve notre coach Lionel était engagé sur le 20 km de la côte de granit rose le dimanche 28 juillet.

Dans ce numéro d'été nous allons revenir sur tout ces événements.

Bonne lecture.



LEVÉ DE SOLEIL SUR L'OISANS.

EN JUILLET IL Y A LES VACANCIERS



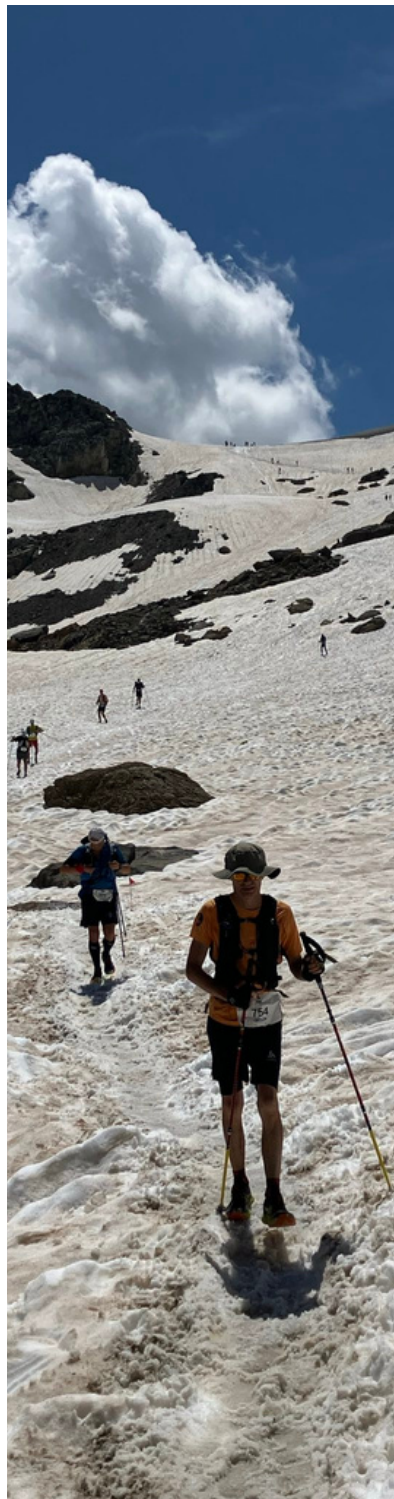
ET CEUX QUI NE LE SONT PAS ENCORE



LE BEAUFORTAIN

Si ce n'est pas le trail le plus difficile il est sans doute dans le TOP5. 114km dans le massif du Beaufortain, 7 200m de dénivelé positif des chiffres affolants. Le terminer dans les délais ce n'est vraiment pas donné à tout le monde.

Cette année Jérôme a relevé le défi et il termine l'aventure en 27h36' et 26".



L'OISANS TRAIL TOUR

by Christophe



Voici comment l'organisateur a décrit le parcours : "Depuis la station de l'Alpe d'Huez vous vous dirigerez vers la station de Auris en Oisans où vous attendra le premier ravitaillement. Vous vous élançerez ensuite en direction de l'authentique village alpin de Besse-en-Oisans, second ravitaillement.

Votre ascension se poursuivra ensuite vers le Plateau d'Emparis où vous pourrez profiter de paysages montagnards sauvages et préservés sans oublier l'imposant et mythique glacier de la Meije.

À la suite de cette difficulté, vous redescendrez une seconde fois vers Besse en Oisans avant de remonter à travers des villages de montagne : Clavant-le-Bas et Clavant-le-Haut jusqu'au Col de Sarenne.

Passé le col, vous repasserez sur les hauteurs de l'Alpe d'Huez puis traverserez le plateau des lacs qui vous emmènera vers la station-village de Vaujany en passant par la Villette. Le parcours reviendra ensuite par un sentier en balcon qui traversera les stations de Oz-en-Oisans et de Villard-Reclus.

L'arrivée sur l'Alpe d'Huez sera réalisée par le magnifique sentier panoramique qui offre des panoramas sur la vallée de l'Oisans."

Franchement ça donnait envie, non ?

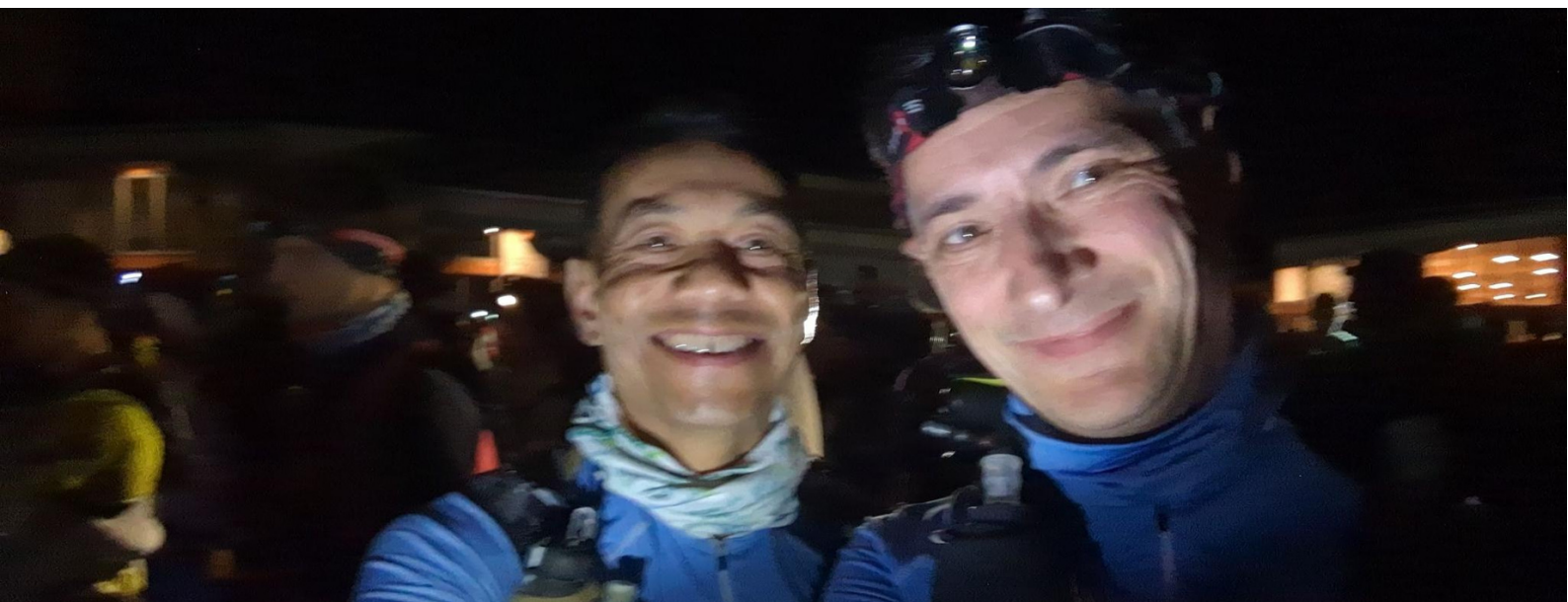
Samedi 23h40. Station de l'Alpe d'Huez. Résidence le cristal des alpes, appartement D10.

Dans 21 minutes le départ de la course sera donné devant le palais des sports. On est "large" le lieu est situé à moins de dix minutes à pied de notre logement.

Samedi 23h50. Palais des sports de l'Alpe d'Huez.

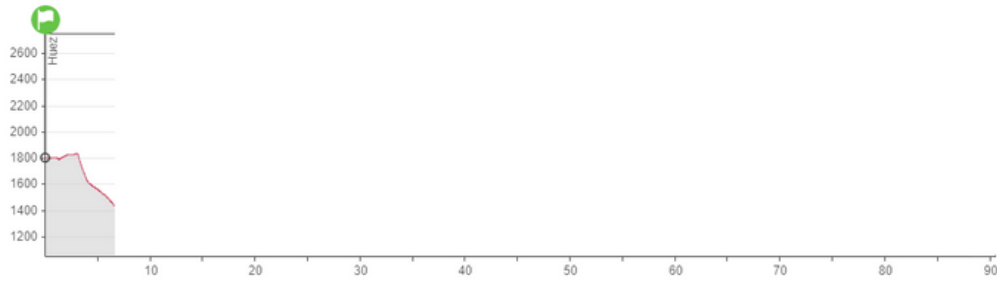
On est passé devant le speaker qui annonce que la barrière horaire est repoussée de 15 minutes (Il nous faudra donc rejoindre l'arrivée non plus à 20h00 mais 20h15 pour être Finisher, par contre on est arrivé trop tard pour entendre que le parcours était également rallongé de 2km). On se faufile "discrètement" parmi les premiers rangs du peloton pour nous positionner au milieu.

Il est 23h55 et il fait "chaud" on est trop couvert rapidement on retire le coupe vent et on le range dans le sac. Une petite photo sur la ligne de départ et c'est parti !



Samedi 01h01 (7km98 en 1 heure). Auris en Oisans j'arrive.

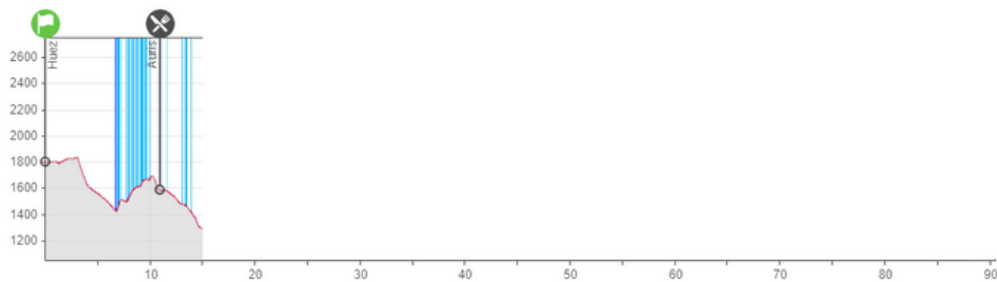
Ca fait 1 heure que nous sommes parti et j'ai parcouru 7km98 dans un peu moins de 3km je serai au premier ravitaillement. Comme souvent je suis parti un peu plus vite que David, pour le moment tout va bien même si la descente est très technique et très raide.



Samedi 02h01 (7km38 en 1 heure). Direction Besse en Oisans.

Après une première belle montée (3km300 pour 300m de D+) je suis dans une descente ce qui me permet de relancer, j'ai parcouru un peu plus de 15km en 2h et David m'a rattrapé au niveau du point du ravitaillement d'Auris en Oisans, je suis maintenant derrière lui.

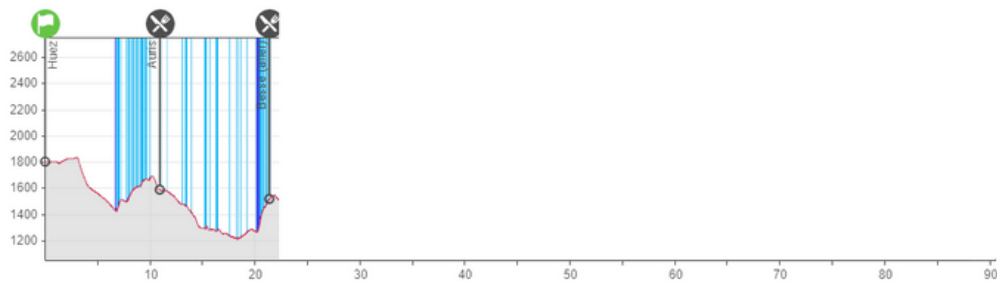
J'arrive à alterner les sessions de course et de marche suivant le dénivelé et malgré la beauté du serpent de lumière que l'on distingue lorsque la route s'élève j'ai le sentiment que mon corps me rappelle qu'à cette heure habituellement on dort !



Samedi 03h01 (5km77 en 1 heure). Salut David.

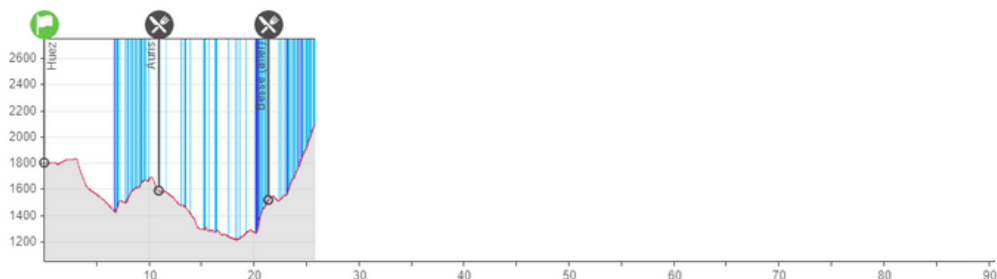
Trois heures de course, je retrouve David sur le ravitaillement à Besse en Oisans. Il fait encore nuit mais je reconnais le maillot AZIMuté.e.S. On se croise juste, il repart lorsque j'arrive.

Je prends une soupe chaude histoire de me réveiller un peu et me réchauffer. Quelques morceaux de fromages et je recharge les gourdes d'eau avant de repartir en trotinant, j'ai environ 1h20 d'avance sur la barrière horaire qui était fixée à 4h25 (4h40 avec le bonus de 15 minutes) au ravitaillement.



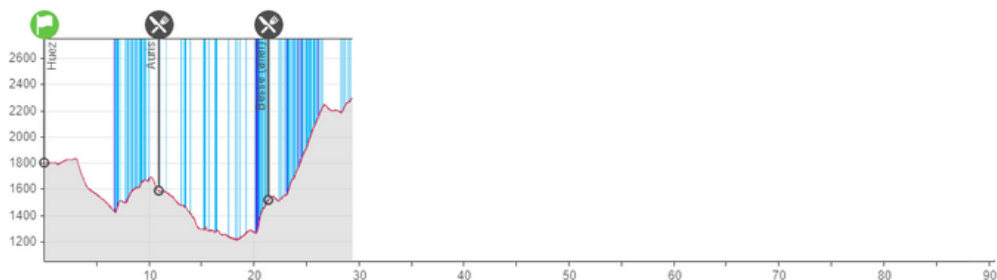
Samedi 04h01 (3km98 en 1 heure) . 4km en 1h !

Cette cote je l'avais repérée sur le profil, pour moi c'est la difficulté du parcours. Je suis dedans. Je sais que je suis en avance sur la barrière horaire et même si mes yeux se ferment de temps en temps (le manque de sommeil sans doute). Je m'applique à garder un rythme régulier, je pousse sur les bâtons et j'attends le sommet qui me permettra de basculer dans le plateau de l'Emparis.



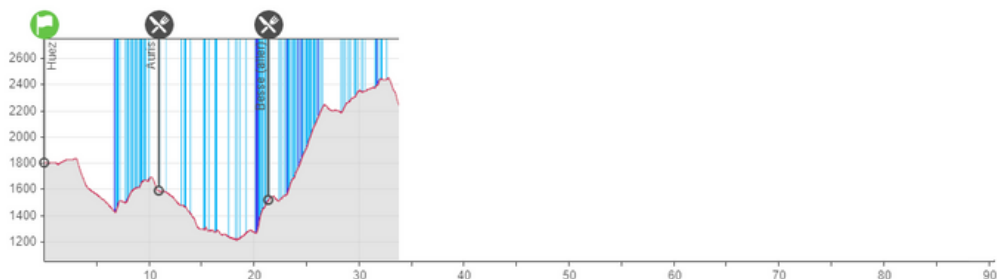
Samedi 05h01 (3km92 en 1 heure). Il est ou le sommet ?

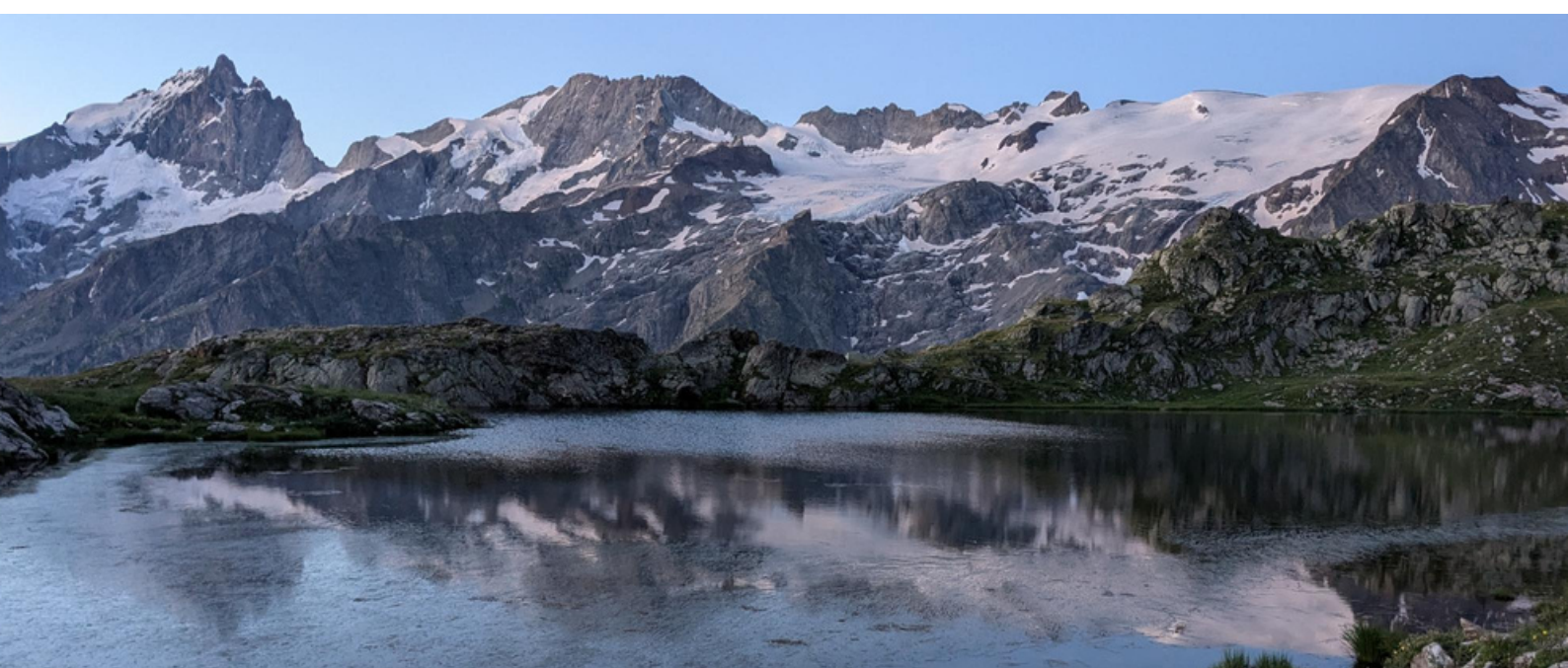
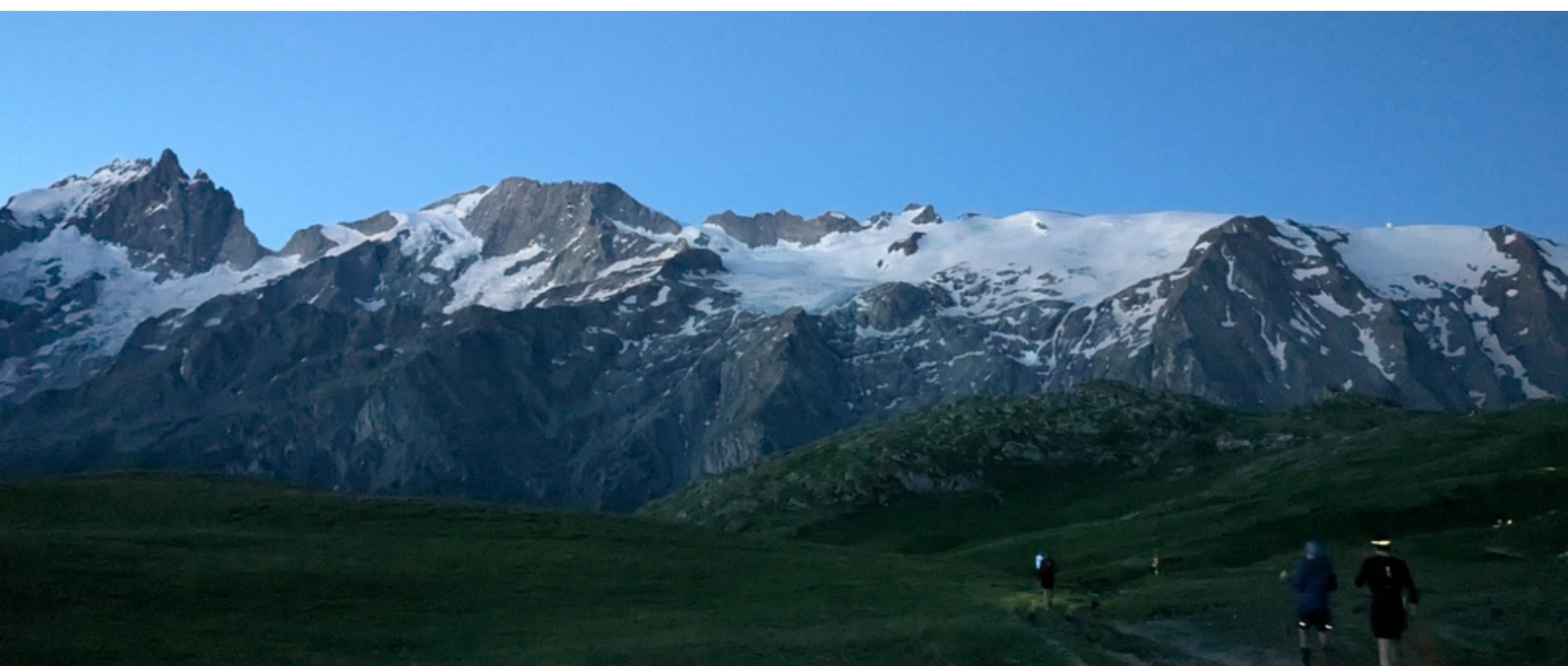
Elle n'en fini pas cette cote, je n'ai pas retrouvé David il est toujours devant moi. Ce n'est pas grave je reste dans ma bulle et je lutte contre la volonté de mon corps de dormir. Je constate que par instant je vacille et que je ne marche pas droit mais je me motive en me disant que dans quelques minutes le jour va se lever.



Samedi 06h01 (4km27 en 1 heure). Le plateau d'Emparis, c'est juste magnifique.

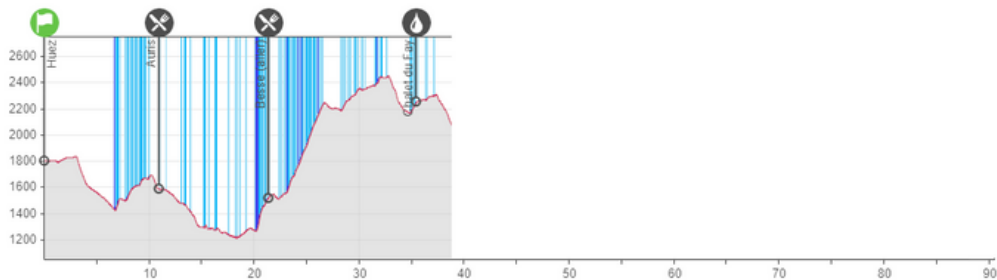
33km de parcourus en 6h, le rythme reste bon et j'en ai fini avec ce que je pense être la grosse difficulté de la course. Comme prévu le soleil se lève et le paysage est simplement magnifique. J'en profite pour faire quelques photos et pour admirer le glacier de la Meije.





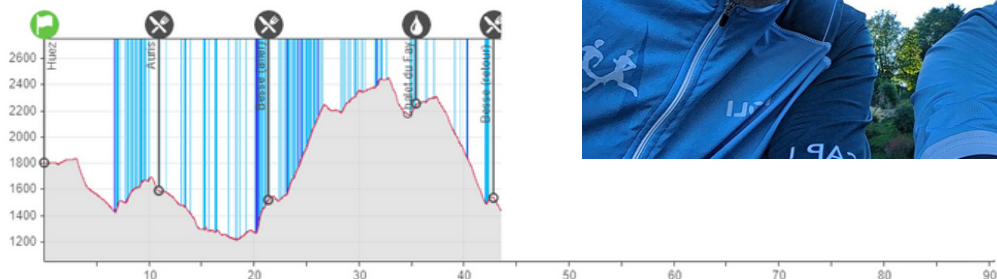
Samedi 07h01 (5km60 en 1 heure). Direction Besse en Oisans

Je suis dans la descente qui doit me ramener sur le village de Besse ce qui me permettra de faire un point sur la barrière horaire, en attendant je profite de cette belle descente parfois très technique pour trotter en évitant les pièges de celle-ci.



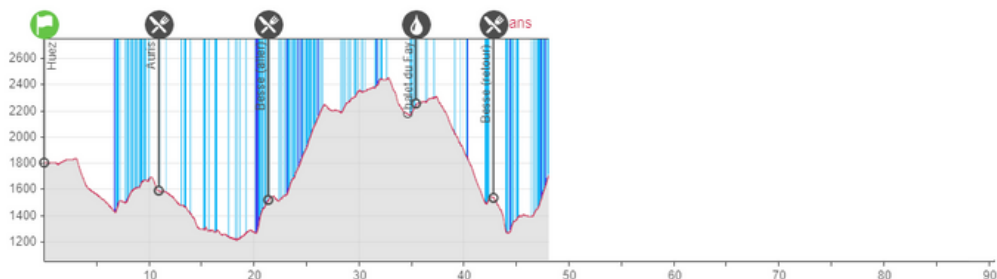
Samedi 08h01 (4km72 en 1 heure). Salut David.

Me voici de retour dans le village de Besse en Oisans, troisième ravitaillement. Je rejoins David qui est assis sur le rebord d'un trottoir. On échange un peu, on fait une photo pour le groupe et il repart tandis que moi je me ravitaille.



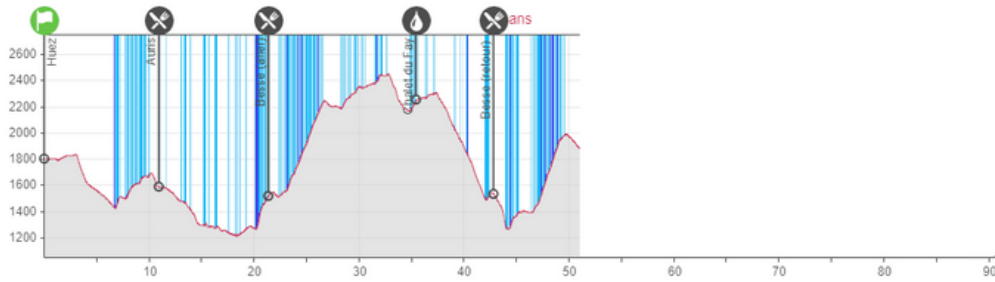
Samedi 09h01 (4km57 en 1 heure). La mi-course est passée.

Pour l'instant tout va bien, je suis dans ma course, j'ai toujours une belle marge d'avance sur la barrière horaire (il fallait être à Besse avant 9h15). Je suis dans le col de la Sarenne et je viens de rattraper David qui me semble en perdition, je le double et deux lacets plus haut je jette un coup d'œil en contre bas et je le vois assis sur un rocher. Je continue de monter à mon rythme en espérant qu'il retrouve des forces.



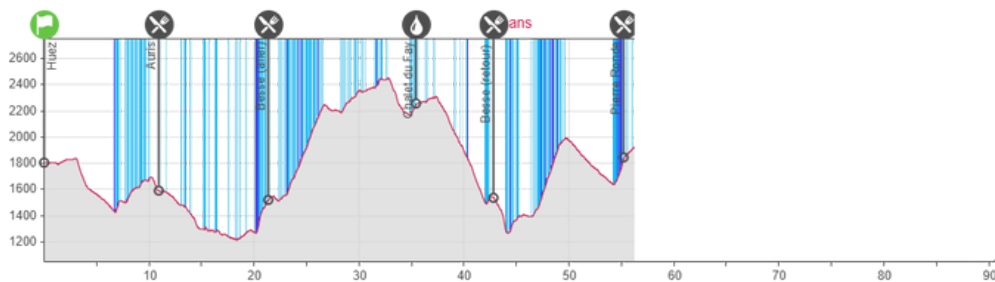
Samedi 10h01 (3km57 en 1 heure). Ouf le col de la Sarenne est terminé !

Je n'ai pas encore fait de point météo, le soleil est présent en cette matinée et il commence à bien chauffer. J'espérais pouvoir reprendre la course après avoir franchi ce col mais je n'en suis pas capable je dois marcher en espérant pouvoir recourir un peu plus tard.



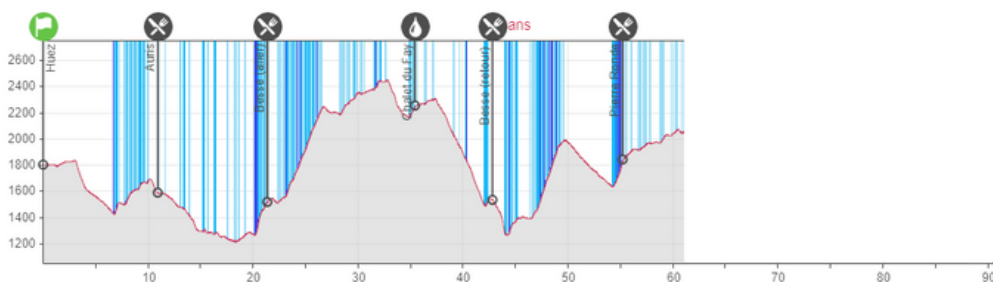
Samedi 11h01 (4km75 en 1 heure). Bientôt les lacs.

Au bout de la descente je vois un bénévole assis qui indique un chemin qui monte et qui longe un télésiège. J'ose lui demander "Il ouvre à quelle heure le télésiège ?" réponse avec le sourire "Il n'ouvre pas aujourd'hui j'ai oublié la clé". Le col de la Sarenne m'avait déjà bien entamé, cette montée m'a achevé. Bien que j'ai énormément marché dans la descente je n'ai pas revu David, j'espère qu'il passera la barrière horaire située à Pierre Ronde qu'il faut atteindre avant 12h10 avec les 15 minutes offertes.



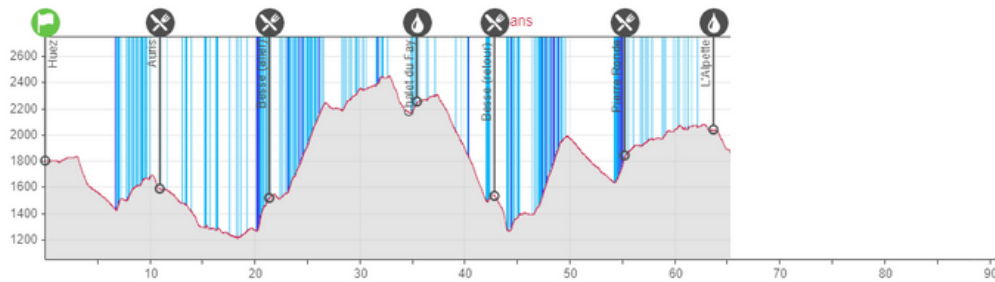
Samedi 12h01 (4km42 en 1 heure). De la Saint Yorre !

Depuis plusieurs kilomètres je me motive car je sais que Christine et Léa m'attendent au niveau des Lacs, un ravitaillement "sauvage" avec de la Saint Yorre car on a beau dire le soda Stream ça fait peut-être de l'eau gazeuse mais ce n'est pas la même chose. Je prends quelques minutes pour échanger quelques mots, les rassurer sur mon état physique (je mens un peu). Elles m'apprennent que David a passé la barrière horaire de Pierre Ronde et qu'elles vont aller à sa rencontre. Je repars en petites foulées rassuré par le fait que David soit toujours en course, je n'y croyais pas.



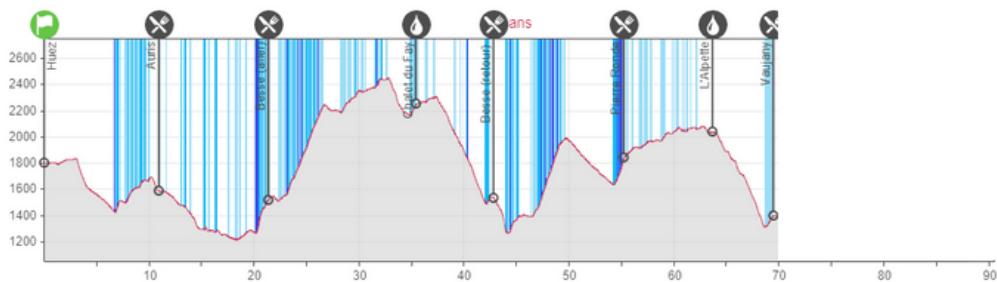
Samedi 13h01 (4km24 en 1 heure). Le plateau des lacs, s'est fait !

13h de course, le soleil tape vraiment les jambes commencent à être vraiment lourde, la fatigue due à l'effort, aux ascensions et à la nuit blanche commence à se faire sentir. Je jette un coup d'œil à ma moyenne, si je conserve cette cadence de marche ça doit passer mais ce serait pas mal de courir de temps en temps.



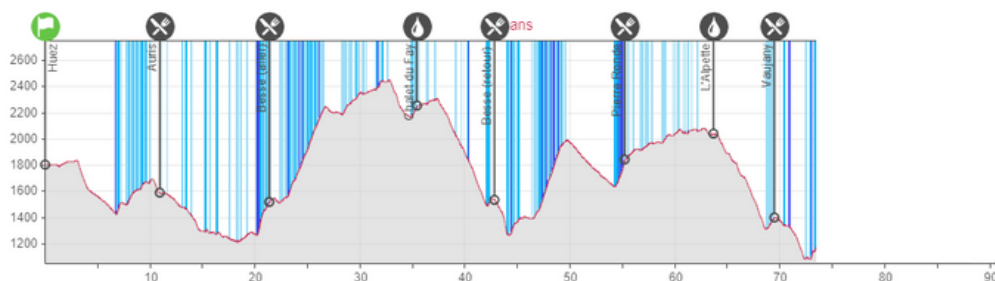
Samedi 14h01 (4km25 en 1 heure). Mais c'est David !

Cet homme est un Phoenix, dans le col de la Sarenne je l'ai vu dans le dur assis sur un rocher et là il arrive au niveau du ravitaillement alors que j'y suis depuis selon deux minutes. On discute un peu puis en repart ensemble mais très vite il me laisse sur place. Lui peut encore courir alors que moi je ne peux plus. J'opte pour une stratégie prudente. Je marche en rythme en espérant conserver du jus pour les derniers kilomètres d'autant que nous sommes toujours dans la barrière horaire.



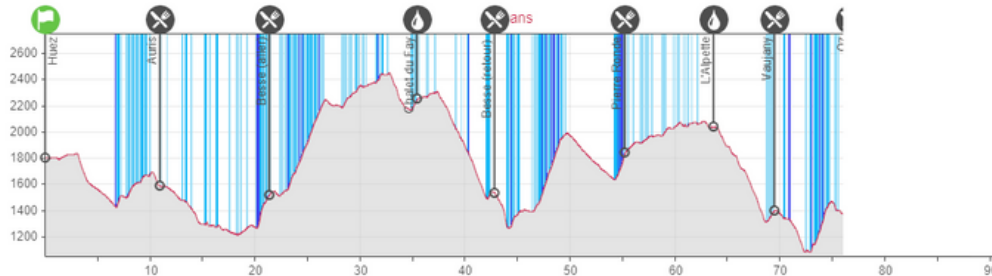
Samedi 15h01 (4km37 en 1 heure). Faut garder le rythme.

Dans la petite descente j'ai réussi à courir un peu, oh pas longtemps des petites sessions de 200m peut-être mais ça me permet de maintenir une moyenne qui me laisse entrevoir une arrivée un peu avant 20h. C'est mon objectif maintenant finir dans la barrière horaire.



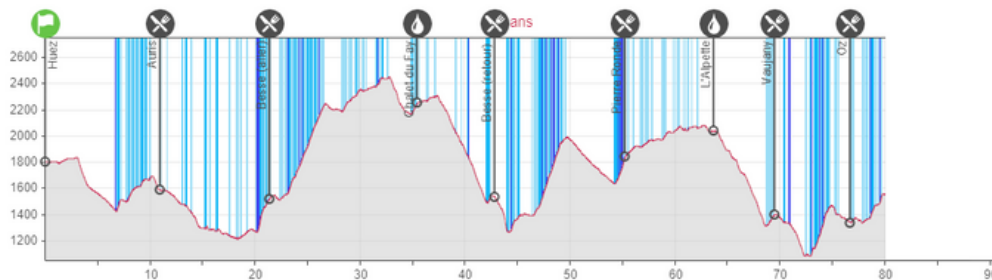
Samedi 16h01 (3km43 en 1 heure). OZ, j'arrive !

A force de marcher la barrière horaire commence à se resserrer, j'aimerais pouvoir courir mais je n'y arrive pas. Problème de mental ? Peut-être, j'essaie de continuer à me focaliser sur ma marche. Dans la côte j'ai de nouveau rattrapé David, je le salue en sachant qu'il me rattrapera sans doute dans la descente ou sur le plat.



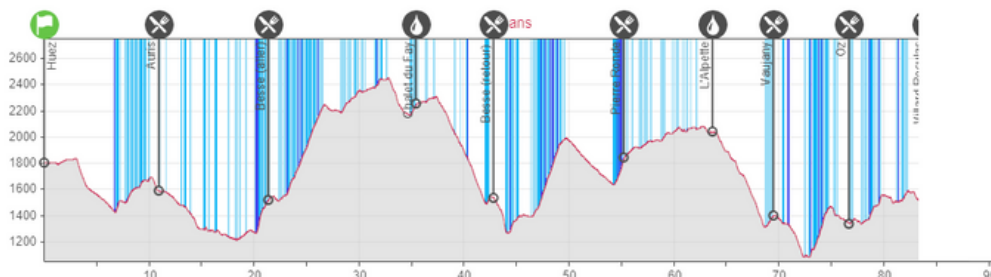
Samedi 17h01 (4km en 1 heure). Y a encore de la marge.

OZ est passé, il reste environ quatorze kilomètres à tenir, deux fois sept. Un coup d'œil sur la montre ça doit passer !



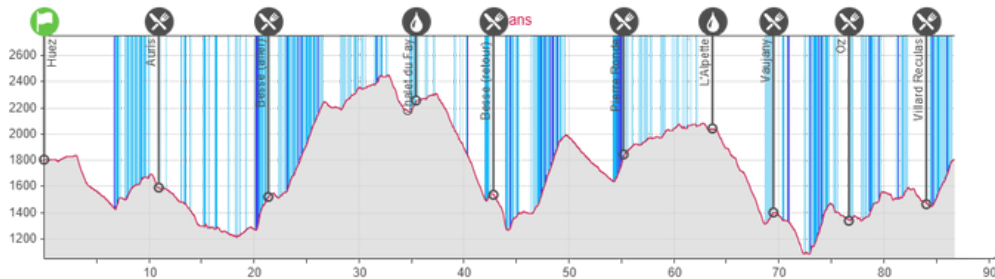
Samedi 18h01 (3km68 en 1 heure). Les hallucinations commencent.

Je suis dans la forêt d'OZ entre OZ et Villards reculas et par moment j'ai l'impression de voir des formes humaines ou animales mais lorsque je m'approche je me rends compte qu'il s'agit soit de fougères soit de troncs d'arbre. J'ai l'impression que cette forêt n'en finie pas, je n'ai aucune visibilité sur le village de Villards reculas et surtout je sais qu'il faut descendre et pour autant j'ai l'impression de passer mon temps à monter.



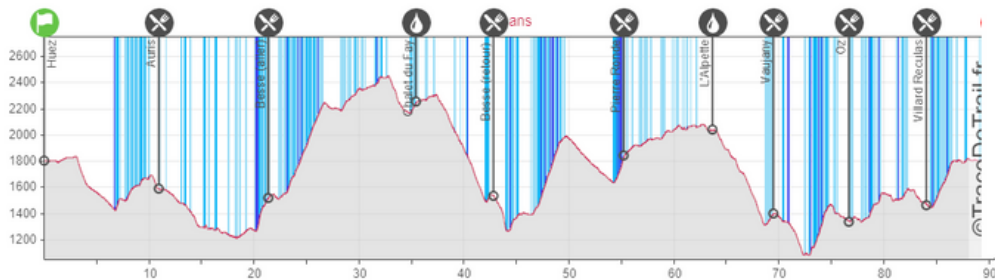
Samedi 19h01 (3km56 en 1 heure). Alpe d'Huez n'est plus très loin.

N'ayant finalement pas réussi à recourir je passe la dernière barrière horaire à Villard reculas avec je pense seulement 10 minutes d'avance. Je sais qu'il ne reste plus qu'une seule difficulté, j'attends un peu de voir si David arrive mais je suis obligé de repartir seul en espérant qu'il passera la barrière horaire.



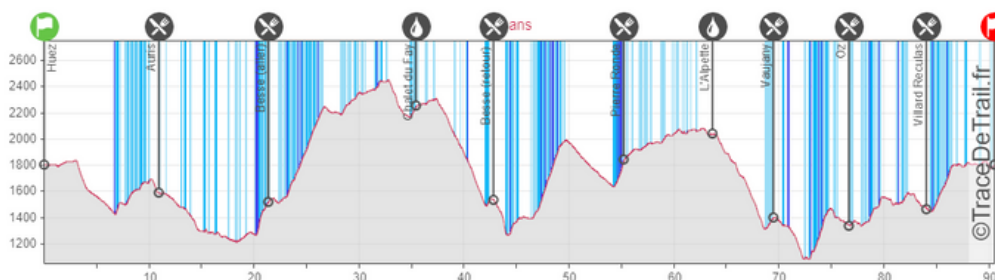
Samedi 20h01 (4km54 en 1 heure). Plus que quelques mètres.

Heureusement qu'ils ont ajouté quinze minutes sur la barrière horaire et quel plaisir d'être attendu sur la fin du parcours par Christine qui est même venue à ma rencontre pour me motiver pour les derniers kilomètres et Léa qui m'a accompagné sur le dernier kilomètre.



Samedi 20h06 (620m). FINISHER !

Et bien voilà c'est fait et dans les temps ! Je suis Finisher de mon premier ultra en montagne avec une succession de cols. Je ne peux que me réjouir car un quart des participants n'ont pas terminé dans les délais. Quelques regrets tout de même ne pas avoir pu passer la ligne avec David et ne pas avoir réussi à plus trotter. Ce sera pour le prochain ;o).



LES 20KM DE LA COTE DE GRANIT ROSE

Ce n'est certainement pas une douleur au pied qui empêchera notre coach Lionel à prendre le départ d'une course. La préparation a été tronquée, il était impossible d'aller chercher un chrono mais terminer un 20km dans ces conditions on ne peut que dire bravo !



LES CHIFFRES DE LA SAISON 2023 / 2024

275 dossards accrochés

102 courses

60 trail - 32 route - 5 swim run - 2 triathlon - 3 "joelette"

42 podiums



OCTOBRE ROSE - ÉDITION #4

ORGANISÉ PAR L'ASSOCIATION  **LES AZIMutées.S**
RUNNING & TRAIL

octobre rose

4^e édition



DIMANCHE
6 OCTOBRE
2024
de 9h à 12h
Parc Decesari

**Renseignements
et inscriptions :**

octobreros@lesazimutees.fr

Inscription en ligne
ADEURUN



un événement au
profit de l'association

 **Vivre
comme avant.**
Association cancer du sein

Mode connecté du 1^{er} au 31 octobre

Informations sur : www.lesazimutees.fr/octobreros



Les inscriptions sont ouvertes, allez-y on vous attend et faite nous confiance on sera prêt.

