

AZIMmag

SEPTEMBRE 24 - N°47

Le magazine de l'association LES AZIMut.é.e.s



Edito

Après deux mois de vacances, on est de retour à l'entraînement. L'occasion de se raconter nos vacances et de se remettre au travail. Le décors est différent, les sommets montagneux ont laissé place au chapiteau. La piste cendrée a remplacé le sable des plages et les footings tranquilles ne sont plus que des souvenirs.

Nous voici repartis pour une cinquième saison !

Au programme de cette saison, pas de gros bouleversements. On va continuer à s'entraîner et s'entraider, on va continuer à travailler tout en s'amusant. En octobre nous organiserons la quatrième édition d'octobre rose. Nous repartirons en week-end club et nous continuerons à proposer des courses tout au long de la saison, à ce sujet nous avons mis en place une cellule en charge de l'élaboration d'un calendrier de course, c'est la grosse nouveauté de cette année, ce calendrier permettra à notre coach de s'appuyer sur ce planning pour élaborer les séances d'entraînements. Ce magazine, dans sa nouvelle formule, continuera à vous accompagner tout au long de la saison, je vous laisse découvrir ce premier numéro de la saison et je vous souhaite à toutes et tous une excellente rentrée.



Premiers entraînements

Chaque mardi et jeudi soir à partir de 19h au stade Letessier



Même si en réalité nous ne nous sommes pas vraiment arrêtés, nous avons défini la date du mardi 10 septembre comme étant la date officielle de la reprise des entraînements. On a donc mis de côté nos footings estivaux pour reprendre les séances élaborées par notre coach Lionel. Au programme de cette reprise du fractionné court avec des séries de 30"-30", de quoi remettre un peu de vitesse et faire monter un peu le coeur.



Première course #1

Samedi 7 septembre - Côte d'Opale version 13km et 27km



Au delà de la différence de distance entre la version 13km et le 27km une autre différence de ce trail restera sans doute la météo. Pas de grand soleil mais pas de pluie ou très peu sur le 13km alors que le 27km on peut parler de petite tempête.



 **LES AZIMuté.e.S**
RUNNING & TRAIL



Première course #2

Dimanche 8 septembre - Course de la rentrée : Le Perreux 15km



Lors de ce week-end du 7 et 8 septembre alors que certaines adhérentes ou adhérents se sont déplacés dans le nord de la France d'autres avaient opté pour un déplacement beaucoup plus court puisqu'ils étaient engagés sur le 15km du Perreux sur Marne.

Première course #3

Samedi 14 septembre - Forêt de Fontainebleau : Impérial Trail version 25km



Pour ces cinq là, la saison est lancée et la bière à l'arrivée est méritée !

25 km dans la forêt de Fontainebleau ce n'est pas de tout repos. Entre le sable et les rochers, pas toujours bien rangés on peut parler de trail technique et exigeant mais ils en sont venus à bout.

 **LES AZIMUTÉS**
RUNNING & TRAIL



Première course #4

Dimanche 22 septembre - Orry la Ville : L'Orrygeoise Trail version 10km



Une semaine après avoir participé à l'Impérial Trail de Fontainebleau nos trois mousquetaires se sont retrouvés en Picardie du côté d'Orry-la-Ville pour une course nature de 11 km.

 **LES AZIMutées.s**
RUNNING & TRAIL



Quatrième édition



Opérations communication pour octobre rose - rendez-vous le 6 octobre de 9h à 12h.



Décathlon Domus nous a ouvert ses portes le samedi 7 septembre pour mener une opération communication afin de présenter notre événement au public. L'occasion pour nous de réaliser quelques inscriptions supplémentaires.

Puis le 29 septembre nous nous sommes rendu au centre commerciale Westfield Rosny 2 pour cette fois distribuer les maillots de cette quatrième édition et réaliser à nouveau quelques inscriptions de dernière minute.

Avec le soutien de nos partenaires (SNV - Décathlon Rosny 2 - Crédit Mutuel - Carrefour - Westfield Rosny 2 - Elite Création by Sandra Schwartz - Veasy Bike et la ville de Rosny-sous-Bois nous vous attendons nombreuses et nombreux le 6 octobre au Parc Decesari.

Pour vous inscrire scannez moi ou rendez-vous sur le site web :



<https://octobre-rose-les-azimutees.adeorun.com>



L'intégralité des frais d'inscription est reversée à l'association :

Vivre comme avant.
Association cancer du sein

Merci à nos partenaires



Qui a gagné ?

Lors de cet été 2024 nous avons lancé un concours intitulé "photo originale" dont l'unique consigne était qu'il fallait qu'il y ait au moins un élément "AZIMuté.e.S" sur la photo.

Nous avons ensuite attribué vingt points à chaque adhérentes et adhérent avec comme consigne de les attribuer comme ils le souhaitaient à condition de ne pas mettre plus de cinq points à une photo et que le total de leur vote ne dépasse pas les vingt points.

vainqueur



second



troisième



Ils ne sont pas sur le podium !

Ils ont joué le jeu et ont proposé une photo qu'ils pensaient originale mais leur petits camarades ne leur ont pas attribué suffisamment de points pour figurer sur le podium. Pour la petite histoire chaque adhérente et adhérent possédait 20 points qu'il était libre d'attribuer comme il le voulait dès lors qu'il n'attribuait pas plus de 5 points à une photo.



Programme d' octobre

A date voici le programme de courses et d'animations sur le mois d'octobre

dimanche 6 octobre



samedi 12 octobre



dimanche 13 octobre



samedi 26 octobre



dimanche 27 octobre

