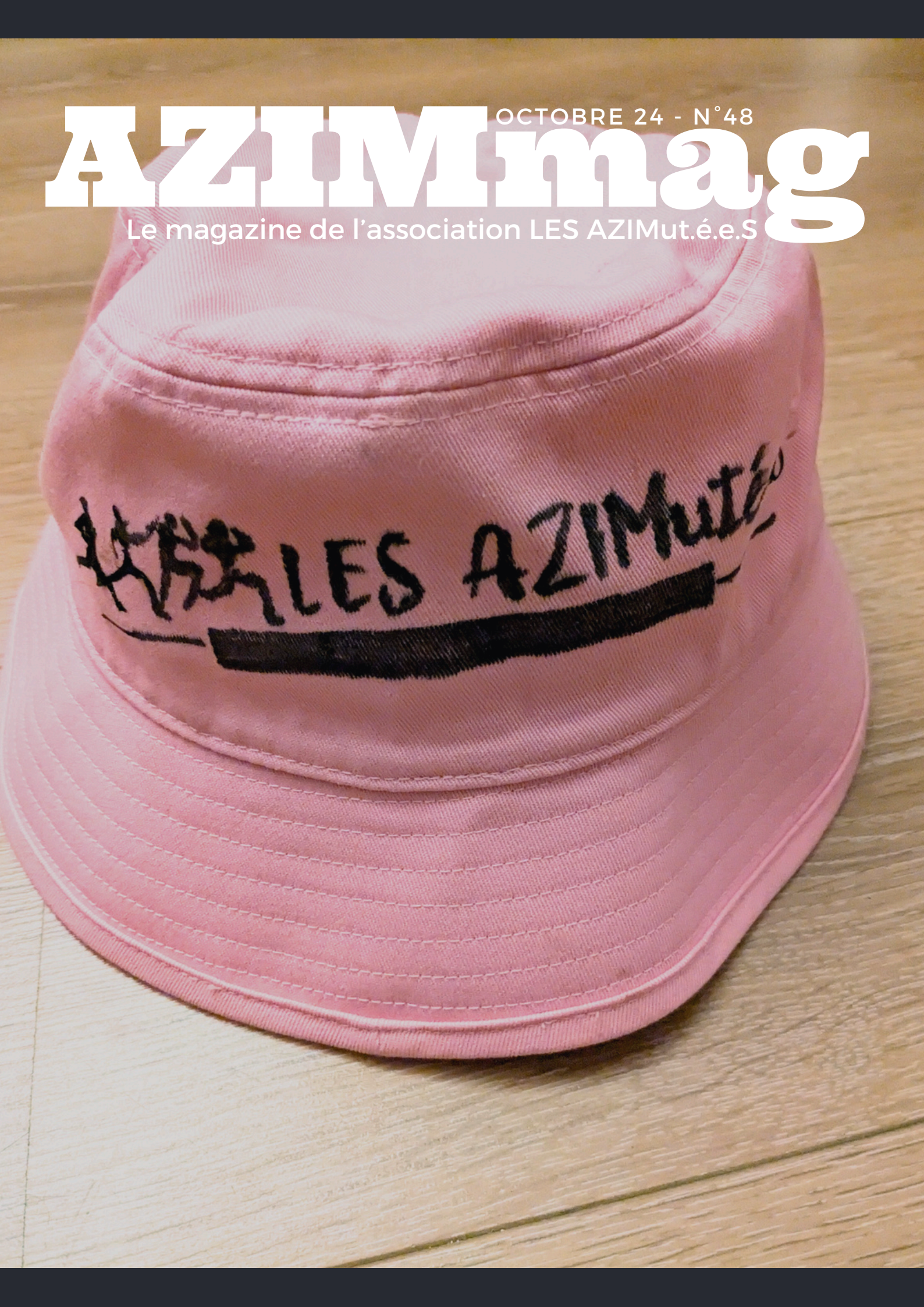


AZIMmag

OCTOBRE 24 - N°48

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



LES AZIMut.é.e.s

Edito

Octobre et déjà le quarante huitième numéro de ce magazine doucement on se rapproche du cinquantième.

Impossible de ne pas commencer cet édito sans parler de ce qui est devenu un rendez vous incontournable de notre rentrée sportive à savoir octobre rose !

En seulement quatre ans d'existence cet événement festif, convivial, populaire et intergénérationnel à su fidéliser un public toujours plus nombreux.



Cette année le temps n'était pas avec nous et pourtant nous avons accueilli plus de deux cents personnes. Oh certes lors de cette matinée nous n'avons pas vaincu le cancer du sein mais grâce aux inscriptions et aux dons nous avons permis à l'association "Vivre comme avant" de financer des visites en hôpital pour soutenir et accompagner des femmes atteintes par cette maladie.

Encore merci à nos partenaires, aux services municipaux, aux associations qui ont bravé les conditions météorologiques et à tous les participants.

Ce mois d'octobre ce fut également un mois marqué par quelques courses et notamment le marathon de Chablis mais arrêtons là les discours et replongeons nous dans ce mois d'octobre.



Retour sur octobre rose #4

Dimanche 6 octobre 2024, 6h30 du matin, Parc Decesari Rosny-sous-Bois, le soleil ne s'est pas encore levé.

Les premiers bénévoles sont arrivés et ils commencent à décharger les coffres et à répartir le matériel qu'il faudra installer.

L'équipe en charge du balisage part accomplir sa tâche tandis que les équipes en charge de l'installation de la zone d'accueil s'affairent à déplacer les barrières et à monter les différents éléments de communication puis les vites abris.

Le spectacle est impressionnant, on dirait une vraie fourmilière, ça s'agite dans tout les sens mais tout le monde travail et chacun semble savoir ce qu'il a à faire. Résultat à 8h tout est en place et on a même eu le temps de prendre un café et de prendre le temps de discuter.





Que c'est passé vite...

Des mois de préparation des nuits à plus ou moins bien dormir, et au final une matinée qui passe trop vite.

A peine le temps de saluer tout le monde, d'échanger quelques mots et il faut déjà ranger. Pas eu le temps de faire au moins un tour avec chacun des participants mais encore une fois un bon moment de partage et la joie de voir des sourires sur les visages.

Un grand merci pour votre générosité 🙏.

Merci à tous les services de la mairie, à la police municipale et à tous nos partenaires (SNV, Carrefour Rosny 2, Decathlon Domus - Rosny sous Bois, Crédit Mutuel, VeasyBike, Westfield Rosny 2, Élite création by Sandra Schwartz, la ville de Rosny-sous-Bois, Jean Lefebvre et Nikito) 🙏.

Merci aux Homies et à l'association Rando Rosny d'être venus en nombre faire quelques tours. Merci aux photographes du Club Photo Rosnéen 🙏.





Grands Trails d'Auvergne

Raconté par Olivier C. engagé sur la version 85km 3 300 D+

Tout commence il y a quelques mois avec un appel d'un de mes potes à sa cousine auvergnate.

Depuis quelques temps, elle court pas mal, plutôt beaucoup et vite ! Après un 40 puis un 60 bornes en trail dans sa région, elle a (glissée Chef!) non, cliquée pardon ! Sur une inscription à une petite course locale de 85 km près de chez elle au sud de Thiers.

Ni une , ni deux, après quelques coups de téléphone on embarque tous pour l'aventure. Personnellement, j'ai une petite revanche avec le coin et se souvenir du trail du Vulcain ou j'avais été dérouté et sevré de 7 petits km afin de rentrer à temps pour la soupe.



Nous arrivons la veille, il fait beau et bon. L'orga est un peu rigide et nous demande de venir chercher en personne nos dossards ainsi que de laisser le sac de déstage de la base vie du 56 eme immédiatement afin de soulager les navettes du jour J. On met le coffre sans dessus dessous et on essaie de ne rien oublier d'important qui pourrait nous sauver le lendemain.

Une belle casquette est offerte et un village d'exposants est en place : fromagerie ; produits naturels de soins ; chaussettes ; t shirt etc,,,,On ne s'attarde pas, une petite photo devant le lac et le portique d'arrivée et direction le gite situé à 40 min de route (pas trop de dispo dans le coin et on s'y est prit un peu tard!).

Un bon couscous le soir (pas trop épicé !) et préparation du paquetage. Ils annoncent un temps couvert avec des petites ondées en après-midi mais une température très correcte : 7° le matin et 19° l'après-midi. Idéal pour courir sauf qu'il va falloir compter sur l'humidité des forêts et le vent dans les parties découvertes. J'opte en haut pour 2 t shirts manches courtes et des manchettes plus la veste dans le sac et pour le bas mon short AZIMuté.é.S bien sûr avec des chaussettes de compression. Sans oublier le bonnet pour le matin avec la frontale car le départ sera à 6h30 et notre arrivée en fin de soirée. Enfin sur les conseils de locaux des chaussures bien cramponnées !

Après une nuit hachée mais correcte en termes de durée (je plains les coureurs du 135km qui partaient à 3h du matin et qui allaient se faire 2 nuits blanches en gros !). Nous nous rendons sur le départ, des faisceaux de lumières éclairent le ciel pour annoncer le lac qui est clairement paumé au milieu de la campagne. Le départ sera fêté avec un feu d'artifice de 5 min qui nous fera oublier que l'on contourne tout le parking ! Puis on entame directement une montée dans un petit hameau et où le sentier se rétrécit, donc bouchons. J'en profite pour ranger la veste car il fait déjà bon et je déplie mes bâtons.

Je me retrouve pratiquement dernier mais je sais que la journée sera longue et que le parcours est piégeux dès le début, 2000d+ sur le premier marathon, ça pique comme on dit. Un maxicross Bouffémont en gros. Puis, après il faudra avoir les jambes pour en refaire un autre avec 1300 d+, alors tranquiiiiiiiille.



Une petite heure plus tard, je retrouve mes potes qui avaient déjà fait une pause technique. On est heureux de se retrouver, on va pouvoir faire course commune en se motivant et en papotant surtout ! Si pas de défaillance tout de même.

Le jour se lève et les montées et descentes dans les chemins bien caillouteux s'enchainent. On traverse de beaux petits villages, un petit château avec son jardin puis un promontoire avec une belle vue sur les montagnes au loin dont le puy de dôme qui me refroidit rien que d'en parler !

Le vent souffle et nous empêche de rester trop longtemps, une photo et hop on y retourne. On hallucine devant les quantités et les variétés de champignons présents dans ces forêts de pins où ça sent bon la sève car il y a des coupes d'arbres un peu partout ! Par contre, pas trop de faune. Juste des vaches sur les plateaux et les cols.

Les ravitos sont assez complets. Il manque juste de la soupe et des jus de fruits ! Alors je me venge sur le camembert et le gruyère sur son lit de chips et tucs. Le petit truc en plus, c'est le crunch et j'adore ça ! Bravo à l'orga !

On sent inexorablement qu'un élément de notre groupe va avoir plus de mal, mais on fait diversion, on papote, on alterne marche et course. Tout se passe bien, nous arrivons à la base vie du 56 eme km. Une vraie salle des fêtes avec toilettes propres, cuisine, tables et chaises pour se poser. On enfourne des macaronis sauce tomate très poivrées ! Ça réveille ! Puis une knackie et enfin le classique fromage chips chocolat. Il y a enfin de la soupe mais pas terrible hélas. Au moins elle est salée. J'en profite pour changer de haut intégralement, la nuit va vite tombée et notre allure avec. On aura bien plus froid.

La première moitié de course a été couru en 7h50 environ, la barrière horaire était assez loin donc pas de pression et on repart bien lourd donc en douceur de cette base vie. Sauf que la météo se gâte. La pluie nous fouette le visage car le vent se lève en plus. Les descentes en plus d'être un peu techniques deviennent glissantes. Les quadriceps adorent ! A partir de là, on va avoir les pieds trempés, on traversera des zones marécageuses et les côtes se transforment en petits ruisseaux. En conséquence, ça papote moins et le moral commence à faiblir ! L'allure s'en ressent. Heureusement, cette pluie ne nous a pas mouillé intégralement.

En continuant notre chemin, on croise un ou deux cueilleurs de champignons mais à part eux, personne, ni devant ni derrière. Tout à coup des bruits de pas se rapprochent à bonne allure. Un groupe de 3 ou 4 coureurs nous déposent, ils ont des dossards rouges. Ce sont les premiers du 135 km. De vraies machines, on les félicite, les encouragent et ils nous rendent le compliment. Les écarts avec les poursuivants qui nous dépasseront bien plus tard sont énormes.

Le coucher du soleil nous revigore, il fait bon, de nouveau sec, c'est calme, aucune pollution sonore ! On reprend du poil de la bête. On remet la frontale car les descentes deviennent périlleuses dans la pénombre de la forêt. J'ai déjà buté une fois sur un caillou et heureusement que j'avais les bâtons pour me retenir car c'était la tête la première que j'aurais dévaler la pente (mon dentiste aurait gagné sa journée !).

Comme vous pouvez vous en douter, les deux dernières sections de 14 km environ entre chaque ravito vont être longues. Ce dernier va nous requinquer, avec une belle ambiance des bénévoles, de la musique, des lumières disco et surtout des gaufres à la confiture toutes chaudes ! Magique j'en ai encore l'odeur dans le nez. On ne voulait plus en partir !

Le dernier tronçon aura un peu plus de bitume et de nouveaux coureurs du 135 vont arriver derrière nous, dont la première féminine accompagnée de 2 hommes, comme notre trio, c'est marrant. On les félicite et ils nous encouragent à leur tour pour tenir les 2 derniers kilomètres dont un demi-tour de lac interminable rythmé par de petits up and down. Heureusement, la faune est de sortie cette nuit. Un beau crapaud nous coupe la route, sûrement effrayé par nos frontales et enfin une belle salamandre noire et jaune nous sortira de notre lassitude avant la ligne d'arrivée.

En parlant de cette dernière, celle que l'on a rêvé de passer signe d'un accomplissement et d'une certaine délivrance. Les lumières, le portique, le speaker, quelle ambiance. Mains dans la main on est fier d'avoir tenu ensemble et d'être finisher. Le chrono est anecdotique en 16h49 à 10 places du dernier mais avec une bonne trentaine d'abandons tout de même ! Ça compte.

Une belle médaille en bois et en couleur nous est remise puis on se restaure et retour au gîte, pas envie de s'éterniser à plus de 23h avec l'humidité du lac et les quelques tentes d'arrivées. Le lendemain nous prévoyons d'aller à Thiers dans un restaurant appelé : le chaudron afin de débriefer avec les potes et les accompagnants et surtout pour déguster une bonne truffade réparatrice dans un cadre typique de cave voutée.

Voilà, en résumé le GTA, ce fût : un lac, de la forêt, de la bouffe et surtout une belle tranche de vie en condensée avec les copains.

A noter, qu'il n'y a pas énormément de points de vue de ce côté, peu de points d'intérêts sur le parcours. On est principalement dans les forêts de pins qui sont d'ailleurs bien exploitées. L'orga est beaucoup plus petite et « old school » que la VVX. Un peu comme au Vulcain, pas de fioriture hormis le départ assez Waouh.

Le site du lac est chouette mais pas de salle pour l'arrivée ou l'attente. Juste quelques tentes (pas évident si la météo n'est pas de la partie). Quelques douches au fin fond du parking qui est d'ailleurs en grande partie dans l'herbe et la boue. Beaucoup sont venu en camping-car puisque le site est éloigné de tout.

Un rendez-vous sympa en fin de saison et avant l'hiver. Mais je ne pense pas y retourner, mieux vaut aller tester d'autres courses de la région.



Le Grand to Grand

Fred et Laurence l'ont fait, Fred nous le raconte

Après le Tor des géants il nous manque encore un challenge à faire : les fameuses courses à étapes en autonomie complète ! la plus connue est le marathons des sables , une petite virée de 250 km à faire en 6 jours ...lors du salon UTMB à Chamonix je me renseigne sur ce type de courses qui ne sont pas légion , et je tombe sur le stand Grand to grand avec les mêmes spécificités soit 275km à faire en 6 jours aux USA dans le grand canyon en plus ... heureusement il y a un français sur le stand qui l'a fait l'année précédente et qui nous donne plein d'info, ça a vraiment l'air sympa et dur ,je quitte le stand avec des rêves plein la tête en remplissant un bulletin de jeu... et bingo la semaine suivante j'ouvre mes mails : j'ai gagné une inscription gratuite pour la course qui est quand même de 3500 dollars ! oui je sais , j'ai une chance de cocu pourtant je n'ai pas lâché la biche d'une semelle.



Du coup nos vacances sont toutes tracées nous irons dans l'Utah via Las Vegas faire tout les deux cette petite virée, le seul couple 100% français ! Maintenant nous devons acheter le matériel obligatoire et c'est du lourd !

Le textile :

Là-bas il n'y a pas les douces températures du désert marocain... c'est 30° en journée et zéro ° la nuit, je vous confirme que ça pique ...

Donc il faut obligatoirement prévoir une petite moumoute molletonnée en plumes d'oies avec indice thermique de 800 cuin , fuseau long et court, cape de pluie , matelas ultra léger et surtout sac de couchage certifié zéro °...les affaires au plus juste deux slips/ 2 chaussettes /1 tenues de courses courte et la tenue longue pour le repos , la chasse aux grammes prêt commence...

Les repas : (petit dej/déjeuner/diner/divers amuse-bouche pour la course)6 fois 2000 calories minimums par jour. Tout est bien sur lyophilisé, la vieille de la course toutes les portions ont été sortie de leurs emballages sous vide pour être remis dans des petits sacs congélation zipés, encore quelques grammes de sauvés...

Le reste est classique : trousse pharmacie avec aspi venin, elasto, deux lampes frontales avec piles de rechange, sifflet, couverture de survie, mini réchaud et gamelle en titane ...

Il faut vraiment trouver les astuces pour alléger au maxi le sac, la vérification la veille du départ est ultra stricte (pas joueurs les ricains).

Pour finir le sac ne doit pas peser plus de 12kg. (la biche voulais prendre une machine a laver et un sèche-linge !) j'ai dit non !!!!

Maintenant plan d'entraînement : nous avons nos sacs avec poche ventrale additionnelle qui aide a répartir un peu le poids, pour courir avec 12kg sur le dos, nos sac sont lestés avec des kilo de farine et sucre, des week-end choc en rando-trail de 5/6heures par jour en parcourant tous les parcs aux alentour (Gagny/Montfermeil/Neuilly/ rosny/Montreuil) c'est moins surfait que la côte d'azur ...

Nous sommes 7 français dont la célèbre Laurence Klein et Cécile Bertin la journaliste.

Nous arrivons en car à Kanab pour la vérif complète et minutieuse des sacs par l'orga et la présentation de la course, dernière nuit a l'hôtel et départ en minibus dans les plaines du grand canyon pour arriver au camp de base. Au bord du grand canyon c'est magique, installation dans nos tentes attitrées nous sommes 6 avec un français de New-York et son épouse de Hong-Kong et deux frères australiens. C'est limite niveau place. Particularité des tentes, elles doivent être 100% fermées hermétiquement la nuit, le tapis de sol doit être fixé avec velcro aux cloisons pour garantir aucunes intrusions, effectivement ici il y a des petites bêtes taquines, je ne parle pas du petit coyote aperçu dans le mini-bus, mais plutôt des insectes comme les scorpions, en plus l'un des bénévoles français de l'organisation nous soulève une grosse pierre a 100m du camp pour nous montrer une jolie mygale ...

Donc première nuit glaciale en tente par zéro degré avec les australien qui ronflent.

Les étapes :

Jour 1 : 49,6 km a faire en moins de 13h

Jour 2 : 43,3 km en moins de 12h

Jour 3et 4 : 85,4 km en moins de 34h

Jour 5 : 41,9 km en moins de 12h

Jour 6 : 42,2km en moins de 12h

Jour 7 : 12,7km en moins de 4h



Premier jour :

104 coureurs sur la ligne, nous voilà en petites foulées pour 49km de plaine quasi désertique au milieu de petits buissons et petits cactus, rapidement le peloton s'étire et vous connaissez ma sagesse, je trotte pour rester au contact. Après 10km je calme le jeu, déjà les épaules douloureuses, bien sûr je me fais doubler, un arrêt brutal car je viens de me planter une épine de cactus droit dans l'orteil à travers la chaussure, plus de peur que de mal, merci mon couteau suisse. Le camp est enfin en vue, notre village de tentes blanches se voit à des Km. Laurence Klein a tapée fort sur cette étape, puis dans le milieu du classement vient ensuite Stéphane un ex des forces spéciales française qui m'a doublé dans le dernier km je fini les épaules sans connaissance en 7h28 et Laurence en 9h29, Les arrivées s'échelonnent jusque tard le soir sous les encouragements de tous, déjà des abandons et l'arrivée de la fameuse Tina, une anglaise de 100kg qui finit épuisée.

Petit détail aussi nous avons uniquement 4,5 litres d'eau par personne et par jour, pour boire, manger et faire sa toilette donc pas de douche et gestion fine à prévoir.

Le protocole est toujours le même : arrivée puis retour en tente , je me change ,lavage de ma tenue de course dans mon sac congélation zip avec eau et savon d'hôtel(brevet perso que le monde entier voulait me piquer ...) , puis on fait sécher le linge tant qu'il y a du soleil , il fait chaud , puis le repas , chacun sort ses repas lyophilisés et petite tambouille pour recharger les accus, nous nous retrouvons entre français pour discuté car la grande partie des coureurs anglophones reste dans son coin.

Deuxième jour :

Le réveil en musique : l'm gonna Be (500 miles) des Proclaimers nous sort de la fraîcheur matinale, chacun prépare son petit déjeuner, chaque jour notre sac perd environ 1kg, c'est le départ, encore plaine mais paysage différent, moins désertique mais grosse chaleur, je suis bien donc je me cale un bon rythme sur ces 43km à faire . ne jamais oublié de s'hydrater , et toujours avoir la casquette ... à mi-course je suis seul , je traverse un monotrace dans les buissons , un bruit de feuillage d'une bestiole qui dégage , probablement un gros lézard ou autre , et j'avoue j'ai pas trop eu envie de chercher pour tester mon aspi-venin ...je vois au loin notre camp de base , je pousse l'allure mais c'est interminable , je fini au plus mal en 7h13 , effectivement j'ai repris des places mais je suis en PLS dans la tente ! j'ai des étourdissement , je transpire comme un veau ... in aura bien fallu deux heures pour que je sorte du malaise , je me requinque grâce à Laurence qui est arrivée calmement en 9h16 . lors de la soirée au coin du feu central dans le camp ,nous discutons avec Stéphane et nous décidons de faire la course ensemble le lendemain car c'est les 85 km . La nuit toujours aussi glaciale mais nous avons plus de places car les deux australiens ont abandonnés, nous dormons tous habillés emmitouflés dans nos sacs, sur nos demi matelas gonflables c'est rustique ...

Troisième jour :

Je pars donc avec Stéphane, ensemble c'est top, nous discutons, les paysages sont toujours géniaux, des bonnes collines à grimper, des parties arides, nous sommes doublé par les premiers coureurs « élites » qui ont été lâchés 1heure après nous, surpris de ne pas voir passer Laurence Klein c'est avec stupeur que nous apprendrons au CP qu'elle avait abandonnée. pour nous heureusement pas le temps de flâner nous repartons et nous traversons même un petit paradis vert au milieu de nulle part dans une petit vallée comme dans le film Oblivion ou Jack s'isole... , le moral est bon , la nuit tombe une petite pause au dernier CP autours d'un grand feu allumé par les bénévoles de la course et nous repartons pour l'un des tronçons mythique : les dunes de sable ! rudes une successions de bosses plus ou moins raides qui cassent bien , la fin de course est une longue montée en forêt de nuit ,nous pressons le pas car un anglais est en ligne de mire , je le double au sprint sur la ligne d'arrivée ,il grogne un peu ... bref fin de l'étape en 19h09 , Laurence en 24h43 , pas de réveil matinal heureusement la journée de repos nous permet d'applaudir tous les coureurs qui arrivent au compte gouttes c'est encore la fameuse Tina qui termine en 31h13 !

Quatrième jour :

Mon sac c'est bien allégé, plus besoin de la partie ventrale bien stockée au fond !

Je pète le feu et pars plein pot, encore un paysage à coupé le souffle, un long canyon étroit couleur ocre sable et rochers avec parfois des échelles (tronçon dans lequel Aragorn du seigneur des anneaux passe) ! le kif quoi, l'un des bénévoles nous montre juste un sac avec deux serpents vivants qu'il a récupéré dans le canyon ...ça calme ...

Puis un peu de dénivelé dans une grande forêt de conifères, petite frayeur passagère car je ne vois plus les balises du tracé mais finalement petit demi-tour et tout rentre dans l'ordre je cours et passe les CPs au train, les bénévoles sont surpris de me voir si tôt, j'arrive au camp en 6h07 sous les félicitations des coureurs de tête, Laurence est en 8h36.



Dernier jour :

Nos sacs sont quasi vides, certains coureurs sont épuisés ou en manque de nourriture ...problème de gestion des 2000 calories par jour..., bref la dernière étape c'est 17km en montée sèche, j'ai envie de taper dans le dur !! Coup de théâtre à l'américaine ! la météo ici est méchante et changeante, grosse tempête sur les hauteurs, mini tornade, arbres couchés l'organisation préfère annuler le départ, nous faisons donc un mini tour fictif de 16mn par groupes d'affinité et pour les photos. Nous repartons tous en car sous le vent direction Kanab pour un barbecue géant organisé à la cowboy ! génial ! on se jette sur les burgers comme la vérole sur le bas clergé ! un délice ! la Bud coule à flot ! et nous repartons tous en car toujours pas douchés direction Las Vegas pour l'hôtel/casino 5 étoiles et la cérémonie de remise des prix.

Nous sommes finalement
79 finishers

Le premier en 31h25

Je suis 21ème et premier
français en 45h58

Laurence est 52ème en
59h12

Et Tina dernière mais
finisheuse en 77h53

Maintenant repos dans la
piscine de l'hôtel avec
une plage de sable les
pieds dans l'eau ! oui ils
sont fous ces ricains...



AZIMuté.e.S en course



On commence ce tour des courses avec Jérôme qui nous à sorti un 100km en baie de Somme le tout en 9h18 à seulement 3 minutes du temps qu'il avait réalisé il y a 20. A croire que les années ne l'atteignent pas. Christophe a quand à lui participé aux 20 km de Paris avec les Dunes d'espoir, Nadine a pris le départ de la course des princesses dans jardins du château de Versailles et Vitto était lui engagé sur le trail des Hauteurs à Romainville.



AZIMuté.e.S sur d'autres courses



Bravo à Marie-Laure et Peggy qui ont pris le départ de la Grande Course. Un départ dans le bois de Vincennes pour rejoindre le Stade de France avec une arrivée sur la piste qui reste forcément dans les mémoires.



AZIMuté.e.S à Chablis

Dans la course à pied il y a le chrono mais parfois il faut le mettre de côté et simplement s'amuser. Prendre du plaisir en groupe et vivre des moments collectifs qui renforcent la cohésion de groupe. On pourrait presque parler de "Teambuilding". Ils étaient donc un bonne dizaine d'AZIMuté.e.S à revêtir un déguisement pour participer au Marathon et Semi-marathon de Chablis, voici quelques photos (nous ne publions que les photos "soft" les autres restent dans nos anales).





Programme de novembre

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

samedi 9 novembre



dimanche 10 novembre



samedi 16 novembre



dimanche 17 novembre

