

AZIMmag

NOVEMBRE 24 - N°49

Le magazine de l'association LES AZIMuté.e.S



Edito

Au moment d'écrire cet édit je me rappelle qu'en réalité c'est un métier et que ce n'est pas le mien. C'est sans doute pour ça que j'éprouve souvent la pire des difficultés pour remplir cet espace. Pourtant des événements en un mois il s'en passe.

Pour novembre on peut parler de la Veni Vici, des Bacchantes, de la course des lumières et j'en oublie sans doute.

On peut également évoquer notre première exposition photo réalisée en collaboration avec le Club Photo Rosnéen et son vernissage qui s'est tenu le lundi 18 novembre. Une exposition photo qui a mis en valeur 36 clichés des éditions 20023 et 2024 d'octobre rose.

Et puis en novembre on a également eu le droit à un épisode neigeux qui nous a permis de courir dans la neige fraîche ce qui il faut bien l'avouer est très rare en région parisienne.

Finalement j'y suis arrivé à écrire cet édit.



Veni Vici

Ils sont venus et ils ont vu !



Les bacchantes

Une course pas sérieuse pour une cause sérieuse

Depuis plusieurs années maintenant cette course organisée dans le cadre du mouvement "Movember" est devenue un rendez-vous incontournable de notre début de saison.

Après avoir participé activement à la campagne octobre rose et ainsi témoigné notre soutien à toutes les personnes qui souffrent du cancer du sein nous basculons à travers cette course sur le cancer de la prostate.

Au programme un 5 km (4km700 pour être précis) et un 10 km (9km et quelques mètres pour être "précis") dans 16ème arrondissement de Paris.

L'avenue Fosh en direction de l'Arc de Triomphe, demi tour, petit tour dans le bois de Boulogne et retour sur l'avenue Fosh pour l'arrivée.

Ce qui compte en ce 10 novembre ce n'est pas le chrono, ce qui compte c'est d'être présent pour soutenir l'un de nos adhérent.

Et quand en plus on repart avec 3 trophées (2ème place sur le 10km en individuel, 2ème place par équipe sur le 10km et 1er par équipe sur le 5km) on peut dire que le "contrat" est rempli !



Il était une fois...

Bruno revient sur l'écotrail de Stockholm couru en juin 2019

Préambule :

Pourquoi Stockholm, me diriez-vous ?

Tout commence en 2018 en suivant à distance les escapades dominicales sur Strava de Vincent B. un ami, expatrié à Stockholm depuis quelques années. Fait du hasard je tombe pendant cette période sur une publicité pour L'écotrail de Stockholm.

Épisode 1 : la préparation

Les planètes semblent alignées, je parle à Vincent de l'événement et lui propose pour l'édition de 2019 de passer un WE en Suède et s'il est partant de l'accompagner sur la plus petite distance de 10km.

Il faut savoir que Vincent ne court que de temps en temps et jamais plus de 5 km. Il a donc un an pour se préparer. Je suis confiant (plus que lui) et je m'engage à le coacher à distance, mais très vite je m'aperçois qu'il augmente les distances et que sa sortie hebdomadaire frôle les 10km.

J'ai dû involontairement lui mettre la pression avec cette course de 10 km et il a augmenté les distances sans doute pour se rassurer et se dire qu'il allait pouvoir tenir 10km.

Je continue ainsi les mois suivants à lui distiller quelques conseils pendant sa préparation au niveau de ses entraînements et de son matériel.

Quand vient le moment de s'inscrire, je tente un coup de poker « Vincent maintenant que tu cours régulièrement 10 km on va s'ennuyer sur 10 km je te propose donc de s'inscrire sur la distance supérieure qui est de 17 km ». Autant il était plutôt serein sur 10 km, là je l'ai un peu refroidi sur le coup. Il faut dire que n'ayant jamais participé à une course et commencer par un trail de 16.8 km on le serait pour moins que cela.

Mais avec un peu de persuasion « fais-moi confiance je vais t'accompagner tout le long de la course, te driver et pas de soucis si nous terminons en marchant », bref il finit par accepter le défi.

Mon premier pari est réussi nous voilà inscrits !

A présent, il va falloir l'amener au bout, je m'y suis engagé.

Entre temps j'en parle vite fait deux mots à mon complice de club David.D, qui est lui emballé pour m'accompagner en Suède mais fort de son expérience pour lui cela sera pour la version 80km.



Épisode 2 : Ecotrail 17 km



Fin juin 2019 nous sommes sur la ligne de départ avec nos dossards ornés d'un petit drapeau bleu blanc rouge, Vincent est un peu stressé et nerveux de se retrouver là parmi des coureurs de toutes les nationalités et je tente tant bien que mal de le rassurer avant de s'élancer avec la meute.

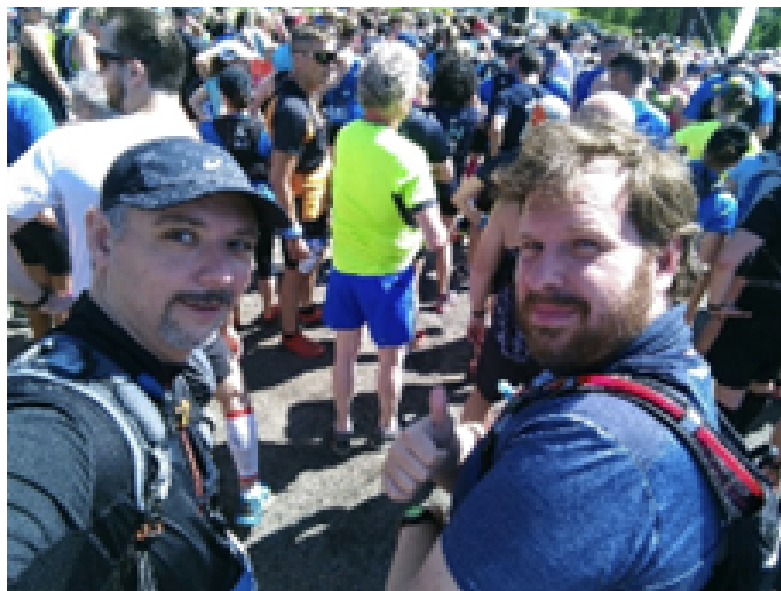
Le soleil est au rendez-vous et il fait déjà très chaud (30°) en ce début d'après-midi, David est parti quant à lui très tôt le matin à la fraîche.

C'est l'avantage de choisir les petits formats de course on peut traîner au lit le matin.

Vincent dans un état mêlant l'euphorie et le stress part un peu vite pour ne pas dire trop vite, je lui conseille aussitôt de ralentir et d'en garder pour la suite et il fait bien. Face aux premières difficultés et côtes bien raides, je l'oblige à marcher, ce qui moi aussi me convient parfaitement je l'avoue.

Il ne comprend pas trop sur le coup pourquoi marcher dès le début alors qu'il se sent en forme mais il me remerciera pour la suite.

Les kilomètres défilent et tout se passe bien, je lui dis de bien s'hydrater régulièrement, je l'attends par moment et le remotive pour le booster sur les derniers kilomètres, qui semblent difficiles pour lui, mais il tient le coup à travers la forêt et les plaines Suédoises.

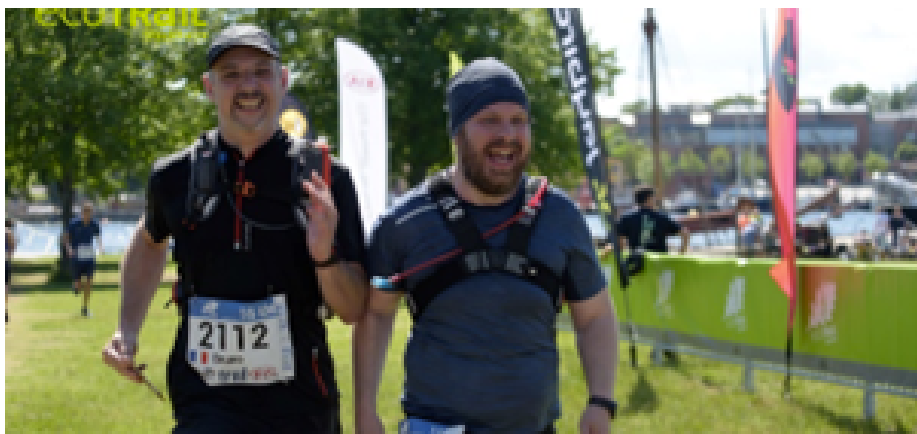


Je ne cesse de lui dire « on va le faire Vincent, on ne lâche rien ! Let's go ! »

L'arrivée est proche, les spectateurs nous encouragent de part et d'autre du circuit. Nous voici à 500m de l'arrivée, j'en profite pour sortir mon téléphone pour immortaliser ce dernier effort. Plus que 200 mètres, l'effet ligne d'arrivée agit sur Vincent, lui qui semblait à l'agonie se lance dans un sprint effréné et me prend de surprise. Tant pis pour la photo, je l'ai accompagné tout du long ce n'est pas pour me laisser distancer sur la fin.

Pour être sincère il a fallu que je m'emploie pour le suivre et qu'on passe la ligne d'arrivée ensemble, ça je ne lui dirais que plus tard.

Le voilà finir en 2 heures 10 minutes (pas si mal pour sa première course). Je pense que la photo parle d'elle-même.



Épisode 3 : Ecotrail 80 km

En attendant l'arrivée de David d'ici quelques heures, nous retournons chez Vincent pour une douche bien méritée et se changer. David ne devrait pas tarder, mais quand il nous contacte par téléphone, victime d'une insolation, il est à l'arrêt complet à une dizaine de kilomètres de l'arrivée.

Pas question de le laisser dans le dur tout seul, on décide donc de partir à sa rencontre non sans difficulté. Passer du short et chaussures de trail au jeans et tennis de ville pendant 10 km par 30°C, pour ma part ce fut plus éprouvant que les 17 kilomètres.

Mais je ne pouvais pas laisser cette occasion, j'avais un contentieux avec David.

Au mois d'avril il m'avait lui accompagné sur mon premier marathon, celui de Paris, juste pour voir à quel moment et comment j'allais me prendre le mur du 30e kilomètre. Il a été servi sur un plateau au 36e kilomètre. Je tiens là peut-être ma revanche, nous voilà engagés à contre sens avec Vincent.B sur le parcours du 80 kilomètres. Nous croisons de nombreux coureurs en détresse qui finissent soit le 45 km soit le 80 km. On les encourage et les informe sur les difficultés restantes. Après une dizaine de kilomètres, nous arrivons sur le dernier ravitaillement avant l'arrivée. Toujours pas de David.D à l'horizon mais plutôt David.D à l'horizontal allongé sur un banc.

Les bénévoles ne sachant pas trop s'il doit repartir, on insiste pour qu'il reparte avec nous. Il se relève et entame une nouvelle version du fractionné 4-5 pas en avant et 2 minutes de récupération assise et cela pendant quelques kilomètres. On discute en le briefant sur la fin du parcours, on commence à la connaître. Bref il est bien fatigué mais retrouve une marche lente et régulière. Visiblement le coup de chaud est derrière lui. Le voici passant la ligne quelques minutes après le délai autorisé mais peu importe il est finisher et j'ai eu ma revanche.



AZIMuté.e.S en “course”



Quand le sport rencontre la culture



Ça c'est quelque chose que nous n'avions encore jamais fait ! Des courses on en a fait ! Inventer des événements on l'a fait : "Octobre Rose", "l'AZIM-HARD", le "20km24", des "24h", un "6h" et même un "Urban Trail" mais ça on ne l'avait encore jamais fait !

Qui aurait misé sur le fait qu'une association sportive s'associe avec une association culturelle pour présenter un travail commun ?

Peut-être pas grand monde et à vrai dire nous non plus et puis après une première collaboration en 2023 il nous a semblé intéressant et naturel d'aller un peu plus loin en 2024 en proposant de travailler sur une exposition photo autour de notre événement "Octobre Rose".

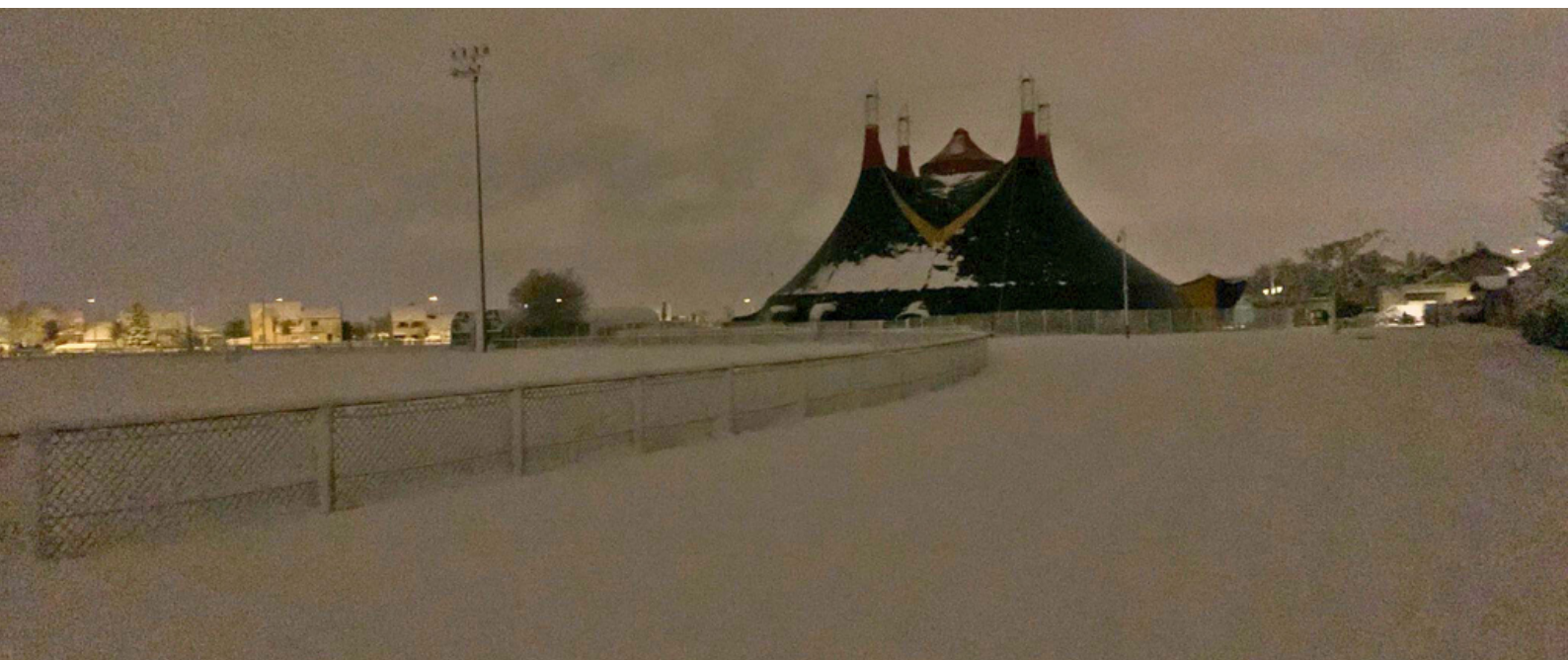
Le Club Photo Rosnéen a adhéré à l'idée et en quelques semaines nous avons monté notre première exposition photo, ça méritait bien un vernissage ! Et bien que ce type d'événement ne soit pas dans nos habitudes, nous avons essayé d'apprendre rapidement les béabab d'une vernissage. Finalement nous ne sommes pas mécontents du résultat.

Merci au Club Photo Rosnéen pour leur soutien, leur implication et leur travail. Merci à tous nos partenaires sans qui "Octobre Rose" n'aurait pas lieu. Merci à Monsieur le Maire, Mme VENTURA, Mme REGNAUD, Mme LEFFELE, Mme BOUSSELAIRE, M BOUCHER pour leur présence lors du vernissage, merci à tous nos bénévoles et merci aux associations RANDO ROSNY et aux HOMIES.

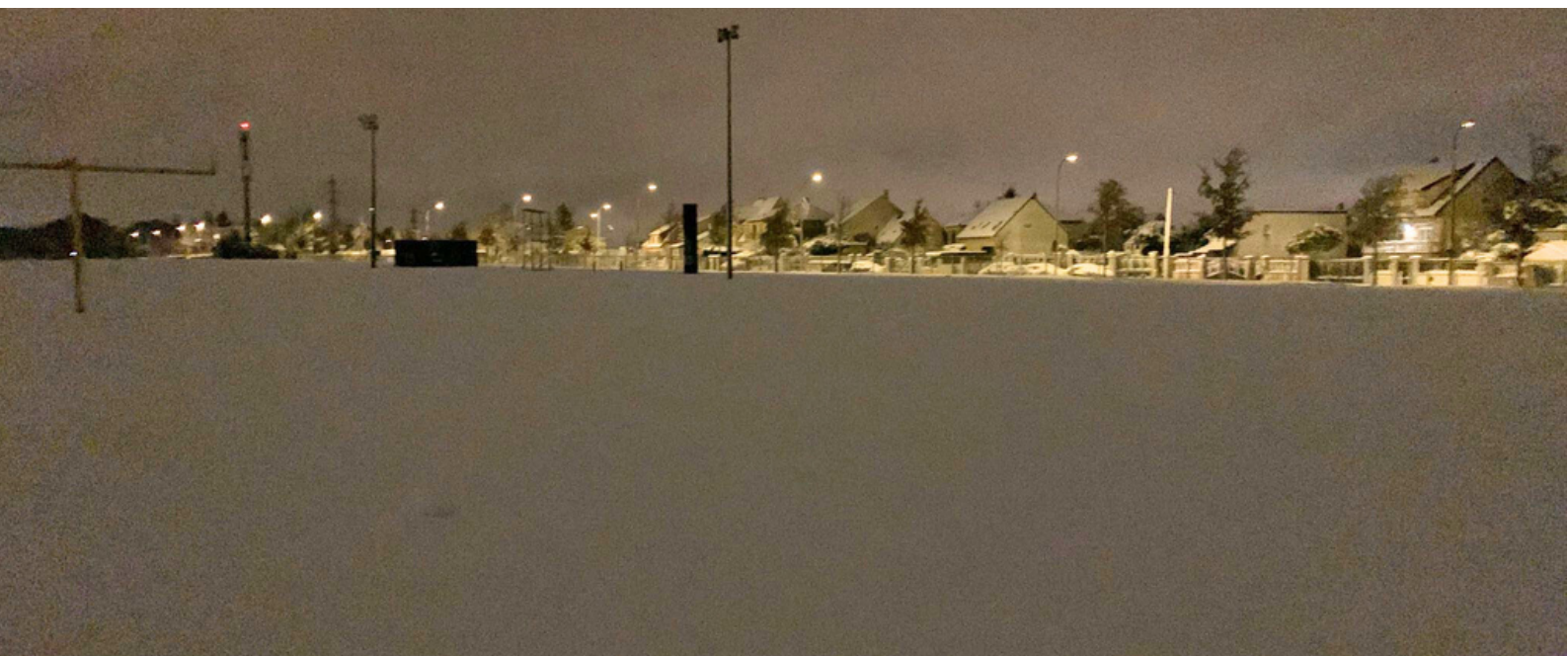


AZIMuté.e.S

sous la neige



Jeudi 21 novembre le stade Letessier et toute la région parisienne se sont retrouvée sous la neige. Résultat séance d'entraînement annulée pour cause de fermeture du stade mais qu'à cela ne tienne les plus téméraires ou les plus malades des AZIMuté.e.S sont tout de même sortis profiter de ces magnifiques paysages pour courir sur un tapis blanc de quoi faire de belles photos et pour certain retrouver une âme d'enfant.





Programme de décembre

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

dimanche 1 décembre



samedi 14 décembre



samedi 14 décembre



dimanche 15 décembre

