

AZIMmag

FEVRIER 25 - N°52

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



Edito

La côte de granit rose, les côtes d'Armor, la mer, le vent un peu de pluie en un mot : La Bretagne.

Dans ce cinquante deuxième numéro de notre magazine nous allons forcément revenir sur ce week-end magique. Nous allons également revenir sur d'autres courses et d'autres événements qui se sont déroulés durant ce mois de février.

Prenez votre thé ou votre café installez-vous et bonne lecture.



Maxi cross

En janvier on avait fait plusieurs trails dans la gadoue à croire que nos Olivier aiment vraiment ça puisqu'ils ont remis ça début février avec le Maxi Cross organisé dans la forêt de Montmorency très réputée pour son sol boueux.

L'un était sur le format "night" de 23 km et l'autre sur le format 42 km. Tous les deux ont eu le droit à leur médaille et à leur bain de boue.



Moins boueux

Foulées de Vincennes et les foulées de Charenton.

Après avoir bien nettoyé ses chaussures et ses affaires Olivier été au départ des foulées de Vincennes avec JB.

Une semaine plus tard on retrouvait Bénédicte et Peggy sur les foulées de Charenton.



UTCA par Lionel

Un jour lors d'un échauffement on parlait de course. Christophe me dit qu'il aimerait faire l'UTCA. C'était trop tard pour 2024. J'ai surveillé la date d'ouverture des inscriptions et proposé le challenge aux Azims et du coup j'étais obligé de m'inscrire 😊 et ça devient mon challenge de changement de dizaine (60 ans - 60 kms) . Les inscriptions sont faites, reste à se préparer et organiser la visite des Azims sur mes terres. Ça fait un peu plus d'un an que j'ai quitté les séances au stade Letessier pour m'installer définitivement à Ploumilliau. Ma préparation n'a pas été top avec une blessure récurrente qui m'empêche de courir sans douleur. Une dernière visite chez le chirurgien et enfin une infiltration. Un petit test sur le trail de Guipavas et bonne surprise pas de douleur. Ça sera ma seule sortie longue avant l'UTCA.

Je vous remercie tous pour ce partage et ce week-end au top. Ça a été un très grand plaisir de vous recevoir et de partager ce défi. Tout le monde a été finir sur les différents formats de course .

Une grosse pensée à Vito qui a dû renoncer pour un déplacement professionnel et Bruno qui a été sage de renoncer pour cause de santé. Il est venu faire un coucou sur le tracé et à l'arrivée. Merci à Christine et Nathalie pour leur passage sur le dernier ravito ça reboost pour finir les 18 derniers kms

On retrouve bien cette ambiance des AZIMUTÉ.e.S. ne changez rien !

MERCI Christophe, Christine, Pascal, Maxime, David, Cécile, Laurence et Fred.



UTCA par Christophe

On commence par une devinette dont la réponse sera donnée dans le récit.

A votre avis quel "exploit" a réalisé David sur cet UTCA sachant qu'il partait pour 92km :

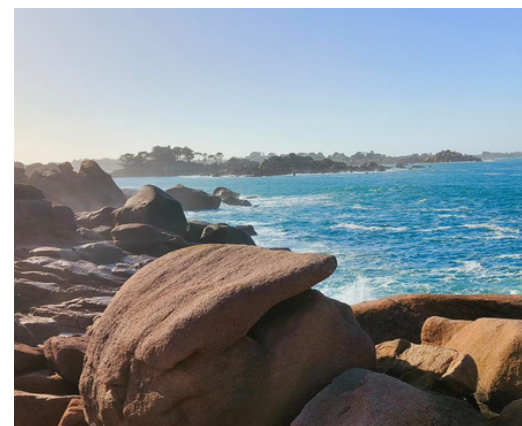
1. Il est parti avec une lampe frontale qui s'est éteinte après 25' de course.
2. On a dû faire demi-tour car il avait oublié son dossard sur son lit.
3. Il a testé une nouvelle boisson à base de sel qu'il n'a pas digéré.
4. Il est parti avec une montre chargée à 12%.

Jeudi 20 février, ça y est c'est la fin de la préparation un dernier petit footing de 30 minutes, il faut garder du jus pour les 92 km qui m'attendent dimanche. J'ai un objectif en tête que je ne dévoile pas afin de ne pas me mettre de pression. La barrière horaire est fixée à 13h30 de course, secrètement j'espère être autour de 12h00. J'ai réglé mon partenaire virtuel sur ma montre à une allure de 8'48 au kilomètre, c'est l'allure pour être dans la barrière horaire. Je suis prêt !

Vendredi 21 février, on arrive à Ploumilliau chez coach Lionel, on décharge les sacs et après avoir fait la visite de sa maison (top la maison) on fait connaissance avec le tonneau à Rhum et on prend rendez-vous pour le dimanche soir. Un bon repas, quelques bières et on va récupérer Cécile à la gare avant d'aller dormir.

Samedi 22 février J-1. Direction Lannion pour aller récupérer nos dossards puis une petite balade en bord de mer avec quelques cascades plus ou moins bien maîtrisées.





Heureusement personne ne revient blessé on peut prendre une dernière bière avant le repas, la préparation du sac et une bonne nuit pour être en forme demain matin.

Dimanche 22 février 5h00 du matin, il est temps de se lever sans faire trop de bruit car certains dorment encore. Un café et on monte dans la voiture direction la zone de départ.

David : "Je suis au top, regarde j'ai mis le cardio j'ai même rentré la trace dans la montre. J'ai tout, le parcours et le dénivelé". Il est tout content le David jusqu'au moment où il réalise qu'il n'a que 12% de batterie ! Lui comme moi doutons que ça tienne les 92 km ;o).

La course est lancée, on part "tranquillement" et on fait un petit coucou à Lionel qui nous a accompagné. Les premiers kilomètres s'enchaînent je jette un coup d'œil à ma montre et je suis en avance sur mon partenaire virtuel, tout va bien.

16 km et premier ravitaillement, je ne m'attarde pas je prends juste un morceau de banane et un carré de chocolat noir et je repars. Ma stratégie est simple prendre un maximum d'avance sur la barrière horaire tout en gardant du jus.

Me voici au 32ème kilomètre et deuxième ravitaillement avec environ 1h33 d'avance sur Forest (Forest c'est le surnom de mon partenaire virtuel). Cette fois je recharge les gourdes et je repars avec toujours comme objectif de conserver l'avance car je sais qu'après le 50ème kilomètre ça va piquer.

Au niveau des sensations tout est toujours sous contrôle et puis tout à coup j'entends au loin des : "Allez Christophe" qui m'interpellent. J'essaie de deviner si c'est bien à moi qu'ils sont adressés et qui ça peut être. A ma grande surprise je vois mon oncle et ma tante qui possède une maison pas très loin de Lannion ainsi que Sophie et Bruno. Je ne m'attendais vraiment pas à les voir là (km 40) et c'est avec un énorme plaisir que je prends la pose avec David, qui m'a rattrapé un peu avant le ravitaillement pour immortaliser l'instant.

Deux trois mots échangés et je repars le moral booster à fond (Forest tu es foutu).



Ce deuxième tiers de la course du 32ème au 60ème kilomètre nous allons le courir "ensemble" avec David, tantôt il sera devant moi et tantôt je serai devant lui. Nous avons chacun notre stratégie, lui marche 3 minutes et court 3 km (ça montre fonctionne encore) moi je suis plutôt sur 200m de marche et 800m voir 1,8 km de course. Mon idée étant toujours de conserver mon avance sur la barrière horaire d'autant que je réalise qu'avec 1h30 d'avance je validerai mon objectif secret d'une arrivée en 12h de course.

Kilomètre 50 c'est le point d'eau, le prochain ravitaillement solide est dans 19km. Le moral est bon car j'ai toujours mon 1h30 d'avance mais les jambes commencent à souffrir. On arrive à Ile Grande et sur la deuxième moitié de l'île nous luttons contre un vent de face alors que nous devons souvent courir dans le sable sur la plage. Je m'accroche pour atteindre le ravitaillement du 60ème kilomètre sachant que là-bas une soupe m'attend !

Ouf on voit enfin le pont qui nous a permis d'entrer sur Ile grande, ça signifie qu'il reste que 5 ou 6 km avant la soupe. Je regarde ma montre il me reste encore environ 1h20 d'avance.

On y est ! Comme prévu je vais me chercher une soupe et j'entends un : "Salut Christophe". Nos supporters sont de nouveau là. Ils nous expliquent qu'ils nous ont raté sur Ile Grande mais que grâce à mon bob rose ils ont réussi à nous retrouver en demandant aux différents bénévoles si le "bob rose" était passé devant eux ;o).



David et moi repartons ensemble du ravitaillement toujours avec notre technique d'alternance de course et de marche. Je crois que c'est peu après ce ravitaillement que la montre de David a "rendue l'âme". Personnellement je continue de me concentrer sur mes temps au kilomètre, je sais que j'ai de l'avance et que si je passe chaque kilomètre en 8'48 je conserverai cette avance. Chaque kilomètre fait au-dessus de cette allure me fait perdre de l'avance et inversement tout kilomètre réalisé en moins de 8'48 me permet d'engranger quelques secondes ou minutes de bonus. A chaque bip de la montre je contrôle, 7'56, 7'10, 7'28 tout va bien je ne perds pas de temps entre le 60ème et le 78ème kilomètre seul 6 kilomètres seront réalisés au-dessus des 8'48, résultat alors que j'arrive à moins de 13 kilomètres de l'arrivée j'ai toujours en tête mon objectif d'arriver avant 19h.

Je suis sur le chemin de hallage, je sais que l'arrivée n'est plus très loin une dizaine de kilomètres mais je sais aussi qu'il reste les marches de l'église de Lannion à gravir. Je regarde ma montre et je pense qu'une arrivée avant 19h est encore jouable mais faut pas trop trainer non plus.

Les marches sont passées, il doit rester 2km. Alors que j'approche de l'arrivée j'entends à nouveau des encouragements à mon attention, cette fois c'est Bruno, Cécile, Christine et Lionel qui sont présent pour m'encourager, je les salue leur fais un coucou et continu de courir pour valider ce chrono dont je rêvais en secret et en me disant que nous aurons le temps de discuter après.

Je passe la ligne en 11h58 ! Challenge réussi !



Une galette saucisse, une crêpe et une bière pour fêter ça et des échanges avec nos supporters venus nous accueillir à l'arrivée, mon oncle, ma tante, Sophie, Fred, Laurence, Maxime et Fred. Reste plus qu'à attendre les arrivées de Pascal et David avant d'aller partager nos émotions autour d'une raclette, faut bien récupérer les calories perdues (6 923 pour moi d'après ma montre).

Comme dans les albums d'Astérix tout ça se termine autour d'un buffet, en l'occurrence une raclette accompagnée de vin. L'occasion pour chacun de raconter sa course, de se chambrer un peu mais surtout de passer une excellente soirée que nous terminerons autour d'une partie de Palet durant laquelle David nous aura mis la misère et de déguster un très bon Rhum.

Lundi 24 février, un dernier petit déjeuner commun et m... il faut rentrer sur Rosny.

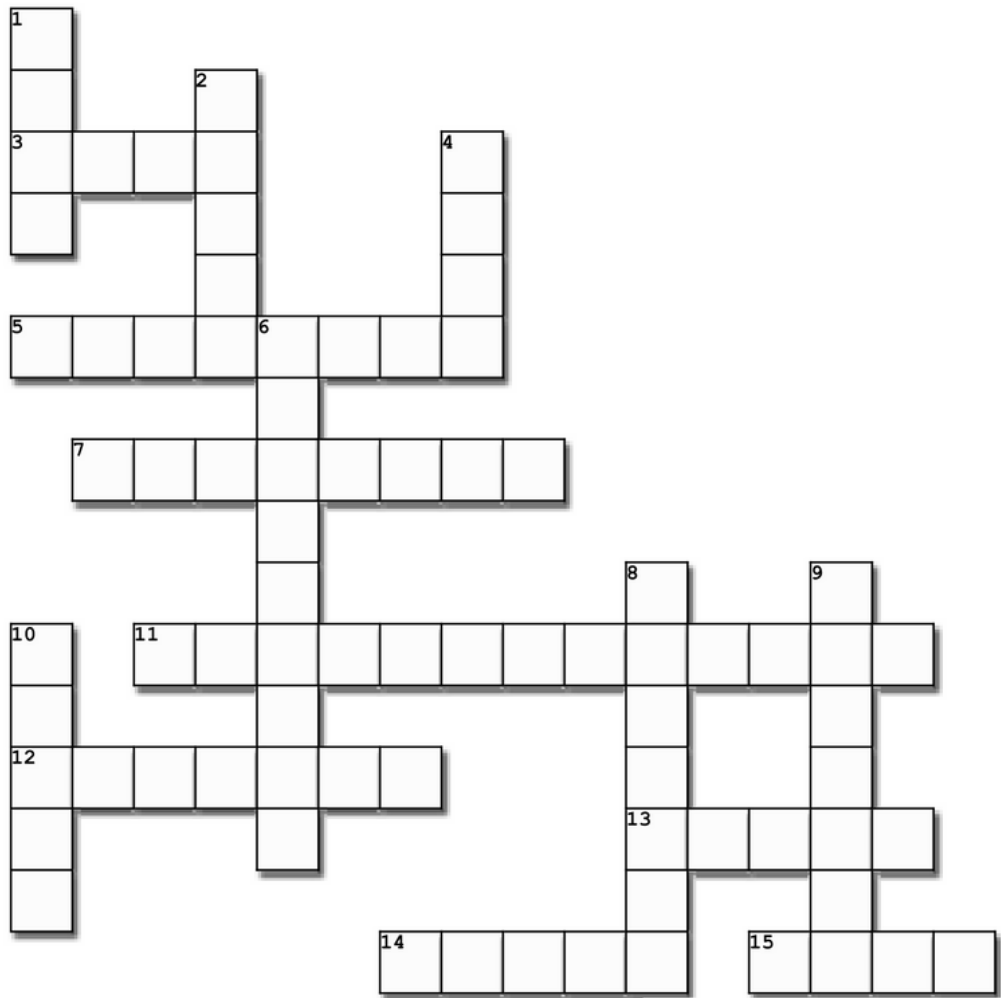
Merci à tous pour ce week-end, ce fût magique.....



Le jeu de David

C'est une première et peut-être pas une dernière, David vous propose un jeu de mots croisés sur le thème des l'UTCA. Pour une fois faites travailler votre cerveau et non vos jambes.

Complete the crossword puzzle below



Across

- 3. Compétition de février
- 5. Le coach y vit
- 7. Quand on passe la ligne
- 11. Région
- 12. Plaisir partagé
- 13. Type de course
- 14. Boisson d'arrivée
- 15. Quand ça souffle

Down

- 1. Boisson de pirate
- 2. Jeu Breton
- 4. Ca colle au pieds
- 6. Association de farfelu.e.s
- 8. Collation d'arrivée
- 9. Sur le visage des coureurs
- 10. On a couru dessus

Programme de mars

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

dimanche 02 mars



samedi 08 mars



samedi 15 mars



samedi 22 mars



dimanche 23 mars



dimanche 30 mars



dimanche 30 mars

