

AZIMmag

MARS 25 - N°53

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



Edito

Une fois n'est pas coutume nous sommes en retard, et en même temps prendre son temps ça a parfois du bon. A l'heure où nous cherchons toujours à aller plus vite, où nous sommes noyés d'informations 24h/24 il est bon de se poser et de prendre le temps. Et puis pour être totalement honnête nos AZIMuté.e.s étaient engagés sur des courses jusqu'à la fin du mois alors il fallait bien attendre pour tout vous relater dans ce 53ème numéro.



L'heure de la revanche !

Il l'a fait ! Finisher de l'éco trail de Paris version 80km, et même si en raison d'une alerte au gaz il n'a pas pu monter au premier étage de la tour Eiffel, il les a parcouru ces 80km !

A voir sa tête à l'arrivée (cf photo en page précédente) on perçoit sa satisfaction. Il y a quelques temps de ça il s'était engagé sur cette distance et puis le mental avait flanché et il s'était engouffré dans une station de RER.

Cette année il s'était dit : "Je prends ma revanche ! J'y retourne" et bien lui en a pris d'autant qu'il avait des supporters qui l'attendaient pour les derniers kilomètres.



Il a vu le Ventoux

L'intégrale des crêtes 75km et 3900 D+ D-

Voilà un joli coin de Provence où je n'avais encore jamais participé à une course officielle. Cela me trottait dans la tête depuis que j'y avais monté le Ventoux par deux fois en off avec les copains, au départ du petit village de Bédouin. En rando c'est déjà dur surtout s'il fait chaud ! Le sol minéral et le vent souvent présent aidant bien à se déshydrater. On commence par des combes encaissées puis des forêts de pins en dévers et enfin de la caillasse plus ou moins bien concassée sur le mont pelé ou rien ne pousse.

Fin 2024, on se motive pour s'inscrire rapidement à ce trail très prisé des connaisseurs. Il rassemble début mars les fous de dénivelé qui commencent leur saison de trail de montagne.

Etant donné les 800 km de route qui nous sépare de Paris, on choisit la plus longue distance afin de bien rentabiliser le déplacement. 1ère erreur !

Le samedi il y a aussi un 64 km (avec emma Bilham), un 29 km (avec blandine L'Hirondelle) et un 15 km (avec amandine Ferrato) suivi du 46 km origine le dimanche ou la crème de la crème du trail français s'y tire la bourre (thomas Cardin ; remy Brassac ; sylvain Court ; ludo Pommeret ; andy Simmons chez les hommes et adeline Martin chez les femmes). Le 64 km oblige à prendre un car au départ car c'est une course en ligne comme on dit. Flemme. Une boucle c'est plus sympa, je valide le 75km même si je vois bien que les barrières horaires sont très serrées en rapport avec le dénivelé conséquent à absorber. Sur un malentendu ça peut passer !

Pas de remise de dossard le jour J. Obliger d'arriver la veille l'après-midi pour un départ le samedi matin à 4H45. Une belle dotation nous est offerte (miel, savon, bière et nougat local) en plus du maillot qui était en option payante.



Cependant, il n'y aura pas de médaille à l'arrivée pour les finishers, juste une petite affiche. Le village vacances qui accueille la course est plein et l'ambiance est sympa avec les tentes des sponsors dans la cour juste à côté du podium et de l'arche de départ. Ça vaut carrément le coup de louer une chambre directement là ! mais il faut être vif de la CB à mon avis pour décrocher le graal !

Nous on logeait dans une belle maison avec vue sur Ventoux à la sortie du village.

Après un repas de veille de course à l'italienne, direction dodo à 22h car réveil le lendemain à 3h30 du mat ! Ça pique ! j'enfile mes 2 t-shirts dont 1 manche longue chaud et je n'oublie surtout pas la veste coupe-vent ainsi que le frontale (obligatoire).

Briefing de départ, il fait doux : 10°, pas de vent au départ à 300m mais le speaker nous annonce que ça souffle très fort là-haut : 110km/h avec un ressenti de température à moins 10°.



Effectivement, les premiers kilomètres dans la combe de Malaval en file indienne et avec un bon rythme vont nous donner chaud et sont bien techniques surtout en pleine nuit. Je redouble d'attention pour ne pas me tordre une cheville dès le début. On va monter durant 15 km environ 1600 mètres de dénivelé positif sans plat ! On ressent déjà bien la différence de température arrivé sur les premiers plateaux à découvert. Tout le monde s'arrête pour enfiler vestes et gants. Je remonte le tour de cou jusqu'aux oreilles.

On bascule côté nord du Ventoux et les pentes enneigées ou plutôt verglassées à cause de ce vent permanent nous accompagnent jusqu'au sommet. Nous prenons pleine face des rafales soulevant les cristaux de glace décrochés du sol. J'arrive à peine à tenir les bâtons !

On se dépêche pour passer ce moment délicat pour arriver sur une descente de piste de ski sans neige cette fois mais avec énormément de cailloux. Les balcons suivants seront heureusement moins exposés mais il va falloir jouer avec les couches de vêtements à chaque descente puis chaque remontée. Pratiquement aucun plat sur les 39 premiers kilomètres qui nous mènent enfin au premier ravito solide à Aurel. C'est un joli petit village paumé de Provence où l'on a le droit à une petite salade de riz et une soupe en plus de quelques tucs.



Pas ouf ! de l'eau plate uniquement en accompagnement et c'est reparti. Décidément ce trail n'est pas à cocher pour la qualité de ces ravitos. (Pour info, la bière qu'on nous avait donné la veille n'était pas bonne non plus ! c'est un signe sur un trail !). Bref, j'ai déjà plus qu'un quart d'heure d'avance sur la barrière. Il est midi, il fait chaud dans ce village et nous allons directement reprendre un bon 800 d+ jusqu'au 47ème km. Pas le temps de digérer, les jambes commencent à ne plus vouloir monter, je pousse sur les bâtons tant que je peux mais je reste littéralement scotché. 2ème erreur, pas assez d'entraînement en côte et de renforcement musculaire cuisses et fessiers. Je vais perdre énormément de temps dans ce segment et je me retrouve seul. J'arrive enfin à un ravito liquide ou miracle il y a enfin de la st yorre.



Je la sens littéralement entré dans tout mon corps, que cela fait du bien. Je ne traîne pas alors que plusieurs gars sont au sol à attendre qu'on les rapatrie en 4X4. Hors de question pour moi de bâcher, il faudra qu'on m'arrête ! je continue tant que possible. Hélas cela ne va pas durer bien longtemps puisque arrivé au chalet Reynard, quelques kilomètres plus loin je me fais cueillir comme un fraudeur de rer par les contrôleurs. Officiellement la barrière était annoncée quelques km plus loin, je ne m'y attendais pas. On me demande : vous êtes sur le 64km ? je réponds que non et on m'annonce directement que c'est trop tard pour les coureurs du 75km. D'un peu plus de 10 min. Il est 16h environ, il fait beau, je suis bien physiquement et il restait une grosse descente de 1200 D-. Pas de négo possible, j'ai un peu les boules. Secrètement, je pensais pouvoir arriver à la bh suivante au 70ème quitte à être dérouté sur la fin comme au Vulcain. Je rejoins mes quelques compagnons d'infortune qui devisent assis sur la barrière en bois au soleil, on essaie de se reconforter en parlant de nos futures courses et de celles qu'on a faites et adorés. Un bon moment de partage aussi. Retour en camionnette avec un des commissaires de course. Intéressant d'écouter via la radio les problèmes, les blessures en cours et la logistique de rapatriement de tout le monde, même la légion étrangère qui a sécurisé les traversées de route à rapatrier des concurrents. Le moment le plus gênant est la traversée de la ligne d'arrivée dans la voiture alors que des concurrents arrivent ovationner par les supporters. J'espère que cela ne m'arrivera pas de sitôt ! Au moins cela m'aura fait prendre conscience du travail qu'il reste à fournir pour être finisher du 80 km en juin dans le Jura.

En attendant pas de gros bobos ni de trop grosses courbatures, direction l'entraînement pour la diagonale des Yvelines début avril et ses un peu plus de 100km au menu. Va falloir aller au bout cette fois !

Oliv Spoutnik

Les autres courses.

Valérie D sur la Sinequanone, Irène et Sandrine sur la course des étoiles, Nadine sur le semi marathon de New-York, Cathy sur le semi-marathon de Saint-Wirtz, Lionel sur la Trevousienne et Christophe sur le Lyon Urban Trail sans oublier Bénédicte et Maxime sur le semi-marathon du grand Paris et peut-être d'autres ;o)



Programme d'avril

A date voici le programme à date des courses et d'animations sur le mois d'avril

samedi 05 avril



dimanche 06 avril



dimanche 06 avril



dimanche 13 avril



dimanche 26 avril

