

# L'AZIMmag

LE MAGAZINE DE L'ASSOCIATION



L'ULTRA MARIN.

C'était leur premier Ultra, ils nous racontent.

TRAIL DES PASSERELLES.

Faut pas avoir le vertige sur les passerelles.

6000D.

Christophe nous raconte sa course.



## “ Une brochette d'AZIMutées.S sur l'Ultra Marin

Pour commencer ce trente-troisième numéro je me dois de vous présenter mes excuses pour le léger retard dans la parution de notre magazine. Depuis le début L'AZIMmag sort soit en fin de mois soit en tout tout début de mois, mais cette fois il vous a fallu patienter un peu plus longtemps. Ce délai est dû à deux facteurs, le premier l'actualité très chargée en ce mois de juillet. Ça peut paraître étrange mais entre l'Ultra Marin, le trail des passerelles du Monteynard, la 6000D et les courses sur routes auxquelles ont participé Vincent, Pascal et Lionel il y a eu du boulot. Le second facteur est lui plus classique pour un mois de juillet puisqu'il s'agit tout simplement des vacances. Sans PC ni connexion internet digne de ce nom il était impossible de travailler sur le magazine.

Vous l'aurez compris dans ce trente-troisième numéro vous allez retrouver des photos des différentes courses mais surtout de nombreux récits de celles-ci écrites par certains des protagonistes.

Bonne lecture et bonnes vacances si vous l'êtes.



## “ Trail des passerelles du Monteynard : check !

# L'Ultra Marin raconté par Valérie

Tout à commencé par un pari, un défi lancé par Irène, une Azimuté.e.S, chiche ou pas chiche. Certains hésitent, d'autres se lancent sans réfléchir. 1, 2, 3 nous étions un groupe de 8 participants pour s'inscrire à l'Ultramarin du 56km à Vannes en juillet 2023.

Nous avons préparé notre camelbak, en validant ensemble le matériel nécessaire, une grande première. Nous lisons dans le règlement les barrières horaires à chaque ravitaillement et 12h00 pour l'arrivée. Allez, c'est parti, le jour J, du départ, tous éternés, sans savoir dans quelle aventure sportive, nous nous sommes engagés. Heureusement que nos supporters étaient là, pour nous soutenir, nous booster, nous photographier, nous préparer le repas du soir avant la course, formule VIP. Les groupes se forment, tout au long de la course, 2 groupes de 2 binômes et un groupe de 4 Azimuté.e.S. avec difficulté de se séparer mais nécessaire pour la suite de la course. Chacun demandait des nouvelles des groupes, aux supporters notre lien entre nous tous, merci à eux. Nous nous sommes entraînés pendant la course, surtout pendant les moments de fatigue, mais nous repartions. Nous avons croisé les coureurs du 175km, leurs derniers km avec nous, c'étaient des Zombies. Nous voyons sur leur visage, leur corps leur souffrance, impossible de se plaindre en les voyant, quel courage, quelle admiration. Nous courons, marchons à chaque côte, escaladons de petits rochers, marchons dans des couloirs étroits avec plein de racines et cailloux. Mais surtout nous pouvons regarder ce magnifique paysage, qui coupe le souffle. Ainsi qu'une traversée sur 200 mètres les pieds, les mollets ou cuisses dans la mer, un bonheur avec un massage de pieds grâce au sable. Puis la dernière ligne droite interminable, encore qq's km, main dans la main, nous avons tous fini, avec un sourire, les 60 km et non 56km, la promotion du jour. Nous sommes heureux d'avoir réalisé ce défi et peut-être un autre, pourquoi pas..



# L'Ultra Marin raconté par Ilhem

3 trails au compteur 2 fois Pierrefonds et 1 fois le trail de l'ourcq, 13 et 18km, sans passer par les distances intermédiaires et sur un coup de cœur de ce magnifique paysage en regardant une vidéo YouTube sur l'ultra marin j'ai fait la surprise à plus d'un, Famille, amis, entourage. Et me voilà embarquée dans l'aventure, c'est euphorie, l'inconnu, que j'allais vivre dans 6 mois.

Après Saumur la pression est montée d'un cran, le stress s'installe et plus la date approchait, plus je me posais des questions. C'est pas mission impossible. tu peux le faire....!l'esprit positif ça aide et l'Esprit d'une équipe qui gagne, le soutien d'une TEAM ça décuple l'envie de réussir. Challenge atteint Yessss !



# L'Ultra Marin raconté par Gilles

On était partis sans prétention mais avec un mental de vainqueur et des objectifs somme toute réalisables. Après le premier ravito, la donne a changé. Passage en mode "on finit quoi qu'il arrive et peut importe le temps". On est au 30 !

Baisse de moral, mal aux pieds, aux jambes... qu'est ce qu'on fait là ? Pas terrible... Et bien non!

On l'a fini, car on s'est soutenu. Mais aussi grâce aux copains/copines tout au long du parcours. Les paysages magnifiques (il y a quoi après le prochain tournant). Ça a été une belle course, avec ses hauts et ses bas, mais une course avec des images plein la tête, de bonnes sensations (la séance de pieds dans l'eau... Un bonheur). Mais aussi, et c'est peut être cela l'essentiel, de belles rencontres entre "galériens", de l'entraide (tu n'aurais pas de la pommade pour mes douleurs au dos ? Mon pote doit avoir ça dans son sac ). Et que dire des 3/4 derniers km en compagnie d'une charmante "175", ce qui nous a fait relativiser nos petits 59,3...175 qui à pleurer d'émotions dans les bras de ma binôme à la remise des médailles. Ça a été ça la course.

Comme la devise sur notre maillot. # T'ES CAP!

On l'a fait !!



# L'Ultra Marin raconté par Irène

Un pari un peu fou que nous avons relevé tous ensemble.

Je pensais pas que vous alliez tous et toutes me suivre dans mon idée un peu folle (56km). Sortir de sa zone de confort, c'est ça l'esprit des AZIMuté.e.S(59km39). Pour toutes ces émotions yo-yo je vous dis un GRAND MERCI.

Merci à mes copains et copines de vivre des aventures sportives, mais pas que...

Encore et toujours se surpasser.

Réussir ensemble on est plus fort.

Continuer encore et encore.

Impatiente de vivre nos prochaines sorties de plus en plus folles.

Ce n'est pas une déclaration d'amour mais ça y ressemble.

Ilhem Alexis Margaux Eric Valérie Nadine Gilles Pascale Corinne Eric Sandrine Irène WE DID IT



# L'Ultra Marin raconté par Margaux

"Il y a quelques mois on se lance dans le pari fou d'un trail longue distance au pays du chouchou et du Kouign Aman ...est ce de porter désormais le nom et le t shirt des Azimutees qui nous donnent déjà des ailes?"

Pour tous ce sera notre 1er trail longue distance mais pour certains d'entre nous le pari encore plus fou d'une 1ère longue distance tout court... mais comme toujours en équipe nous sommes plus forts !!

Nous voilà donc partis en ce 1er week-end de juillet pour cette aventure toujours bien entourés de nos supporters de folie toujours présents pour nous soutenir, nous faire rire, et nous chouchouter le bonheur !

1ère étape : récupérer les dossards avec des bénévoles au top qui nous expliquent le parcours, ses difficultés et nous annoncent la nouvelle : la course change de sens pour la 1ère année le 56km se transforme en presque 60km ça commence bien

2ème étape : la préparation des sacs ... grand moment... 1ère fois pour certains qu'ils supporteront un camelbak et pour tous la joie de découvrir que nous partons avec plusieurs kg sur le dos ça commence déjà à se corser...

3e étape : le départ ça y est le grand jour est arrivé nous prenons tous la route direction Auray (petite anecdote par la route on découvre qu'Auray Vannes c'est moins de 20km qu'en par les sentiers côtiers nous sommes partis pour 60km mais pas grave ce sera beaucoup plus beau). Nos supporters sont eux aussi dans les starting blocs au plus près de nous c'est l'avantage de ce type de course et là plaisir de découvrir un échauffement où tu fais la vague accroupi pour bien mettre les jambes en condition et où étant dans le dernier sas le speaker annonce en rigolant que nous sommes là juste pour le fun !! Si je racontes à mes proches que juste pour le fun je fais un petit 60km le week-end ils vont vraiment me prendre pour une folle !!

4ème étape : la course ça y est le départ est donné ça serpente dans les ruelles d'Auray l'ambiance est là et nous conduit très vite vers les sentiers côtiers. Nous formons de petits groupes pour ne laisser personne seul c'est notre règle d'équipe, on commence à oublier la montre à découvrir ce que c'est d'alterner course et marche, à ne pas contrôler son allure, et surtout on ouvre les yeux car les paysages sont magnifiques....

Le cerveau se conditionne assez vite à courir toute une journée mais ce que nous vivons ensemble le vaut bien... nos supporters sont là à chaque point de rencontre ça rigole ça papote ça rebooste ils ne nous lâcheront pas et rien que pour eux il faut avancer un pas devant l'autre, faire attention aux chemins escarpés qui nous conduiront vers l'arrivée.

Nous croisons des coureurs du grand raid 175km nous sommes admiratifs ça s'encourage ça s'entraide... c'est l'esprit trail tout simplement magique !!!

En fin de journée nous apercevons l'entrée du port de Vannes, les jambes ont morflé mais elles gambadent encore pour vivre cette arrivée où nous sommes portés par l'ambiance les sourires et peut-être aussi la galette saucisse qui nous attend

## Étape 5 : l'après course

Le bonheur de retrouver tous nos co équipiers du jour et nos supporters adorés ça debriefe, ça raconte ses anecdotes, ces moments dans le dur, ses impressions et cette envie que nous avons tous eu de ne rien lâcher !!

Tellement chanceuse d'avoir pu vivre cette expérience magique avec une team de choc c'est la beauté du sport même individuel le collectif fait la différence...





# L'Ultra Marin raconté par Pascale

Côté supporter ça s'organise !!! Le grand jour est arrivé ... Nous voilà avec vous de l'autre côté de barrière pour vous voir partir l'émotion se fait sentir mais vous êtes au taquet ! y a es il est 10h25 go go go la team vous voilà partis pour cette belle aventure ... Alors nous repartons d'Auray pour vous rejoindre au 1er point après 10 kms. A la sortie du petit chemin Margaux et Alexis suivi de Sandrine Corinne Irène Valérie Gilles ilhem vous êtes plutôt en forme et toujours avec le sourire !!! Allez go go on vous retrouve 10kms plus loin au 1er ravito vous êtes toujours aussi frais pause restauration et hop hop hop c'est reparti. On reprend les voitures lol et on se retrouve vers le 30 ème km dans un tour petit village et a la sortie du chemin Margaux & Alexis font leur apparition ils sont plutôt pas mal hihhi hein Alexis... Et avec Nadine on fait la signalisation pour que les coureurs ne loupent pas l'autre petit chemin ... Puis le quatuor Irène Corinne Valérie Sandrine pointent leur bout de nez toujours avec le sourire et la même envie d'aller au bout quel mental pour tous ! Notre super duo Ilhem & Gilles qui s'accrochent et ne se lâchent pas ! Et nous voilà réparties avec Nadine pour le dernier ravito a côté de notre maison de loc . Le duo de tête continue son chemin et nous accueillons le quatuor suivi du duo de choc on est 42 ème km et il en reste quelques uns encore lol !!! Mais ils ont toujours motivés et plus que jamais pour aller au bout ! Nous voilà presque a la fin du périple on arrive au port de Vannes pour l'arrivée ... Margaux & Alexis ont passés la ligne d'arrivée ils l'ont fait et finis RESPECT! Le quatuor foulent les pavés le long du port il reste le dernier virage au bout du port et là on est là juste devant le chrono d'arrivée elles l'ont fait !!! C'est super émouvant de vous voir arriver main dans la main pour franchir cette ligne ; j'en ai eu la chair de poule ! Et enfin notre duo de choc apparaît à l'entrée du port ; il reste moins d'1km pour passer cette arrivée ... On la voit ils y sont presque .... Et la a y es ils l'ont fait avec une belle dédicace du speaker qui clame leur arrivée ilhem et Alexis des azimutes !!! Vous êtes impressionnant ! Quelle force et niake pour finir en beauté !!!! Respect total & chapeau ! Même si je n'ai pas fait la course je l'ai vécue a travers vous et franchement cet esprit d'équipe & de challenge donne des idées ! Comme quoi l'effet groupe est essentiel pour avancer et aller au delà des limites ! Rendez vous au prochain ... Avec nos baskets ! Même si nous n'avons pas chausser les baskets c'était une très belle aventure une belle team et vous êtes au top !!! Ne changez rien et vive la team !



# L'Ultra Marin raconté par Nadine

Ce samedi 1 juillet 2023, 10h25 une journée pas comme les autres pour  
8 trailers, 4 supporters tous au taquet.

L'ascenseur émotionnel était à son comble !!

Une inconnue et pas des moindres  
l'ARRIVÉE, personne n'a manqué à  
l'appel... BRAVO

Voir vos minois aux deux ravitaillements et aux deux arrêts indiqués par Margaux quel soulagement.

Vous avez su nous préserver malgré vos incertitudes, vos souffrances malgré que vos yeux en disaient  
longs. 😊; devant nous vos sourires revenaient.

Merci la Team pour ces moments gravés dans ma mémoire et mon cœur. ♥

Un moment privilégié pour ce qui partage de sentiments.

Le comble.. Alexis malgré son état de fatigue est allé à l'encontre d'Ilhem faire les derniers mètres mais en  
TONGUES 😊

La fatigue avait disparue ..le bonheur de voir Ilhem ♥



# Randonnée, apéro ou repos ?

Quand juillet rime avec Rando, apéro ou repos.



# Trail des passerelles raconté par Karo

"On refait les Passerelles cette année ?"

A peine descendus du train, on récupère nos dossards et c'est parti pour Timéo qui a fait son 1er trail. 1 km dans un endroit paradisiaque avec un peu de dénivelé. Une et un ravito à l'arrivée, des étoiles dans les yeux. J'étais fière de lui.

Vient notre tour le lendemain matin.

Il fait déjà +20 degrés lorsqu'on prend le départ en vague 2 à 9h45.

Philippe, on ne l'a vu qu'au départ... il est parti comme une fusée

Avec Manue, l'objectif était de se soutenir et de passer la ligne d'arrivée ensemble et sans trop de bobos. Il y a 2 ans, on avait pris le départ du 42km, mais, blessée au mollet, Manue a dû abandonner.

Alors, comprenez que cette année on avait une revanche à prendre !

Au km 5, on passe sur la Passerelle de l'Ebron. Il est interdit de courir dessus. Comme ça nous allait bien ! Ça tanguait pas mal mais on lève les yeux et on se dit qu'on a une chance incroyable de profiter de cette vue-là. On a fait connaissance d'autres traileuses, dont les organisatrices du trail du Beaujolais qui a lieu en juin (à noter dans nos tablettes - attention ce n'est pas le marathon).

Quelques personnes en souffrance. Une personne qui a fait une crise d'asthme à l'effort et qu'on a accompagné jusqu'au ravito à quelques mètres où elle a été prise en charge par les secours.

En parlant de ravito, celui du 15e km était juste magique. Les gens étaient en terrasse de café ou de restos et nous encourageaient. Il y avait de la musique, des enfants nous arrosaient avec des jets d'eau. Des ravitos salés typiques de la montagne nous attendaient (charcuterie, fromages). Je reçois un texto de Philippe. Ça y est il a passé la ligne d'arrivée. Il le saura un peu plus tard... il est appelé à monter sur le podium car il est 1er de sa catégorie M3. J'ai le sourire aux lèvres car je suis très fière de lui.

Un bénévole nous explique qu'on est à la limite de la barrière horaire. Pas le choix à présent, va falloir accélérer un peu. 900m de dénivelés faits sur 1270 m (très précisément). On peut à présent relancer car il n'y a plus que 2 montées et le parcours est plutôt roulant en forêt et à l'ombre.

On finit Manue et moi, en sprint main dans la main. Philippe nous attendait depuis +2h pour ne pas rater la photo de notre arrivée !

Voilà c'est ça le trail. Le dépassement de soi, mais aussi le partage. Que du bonheur !

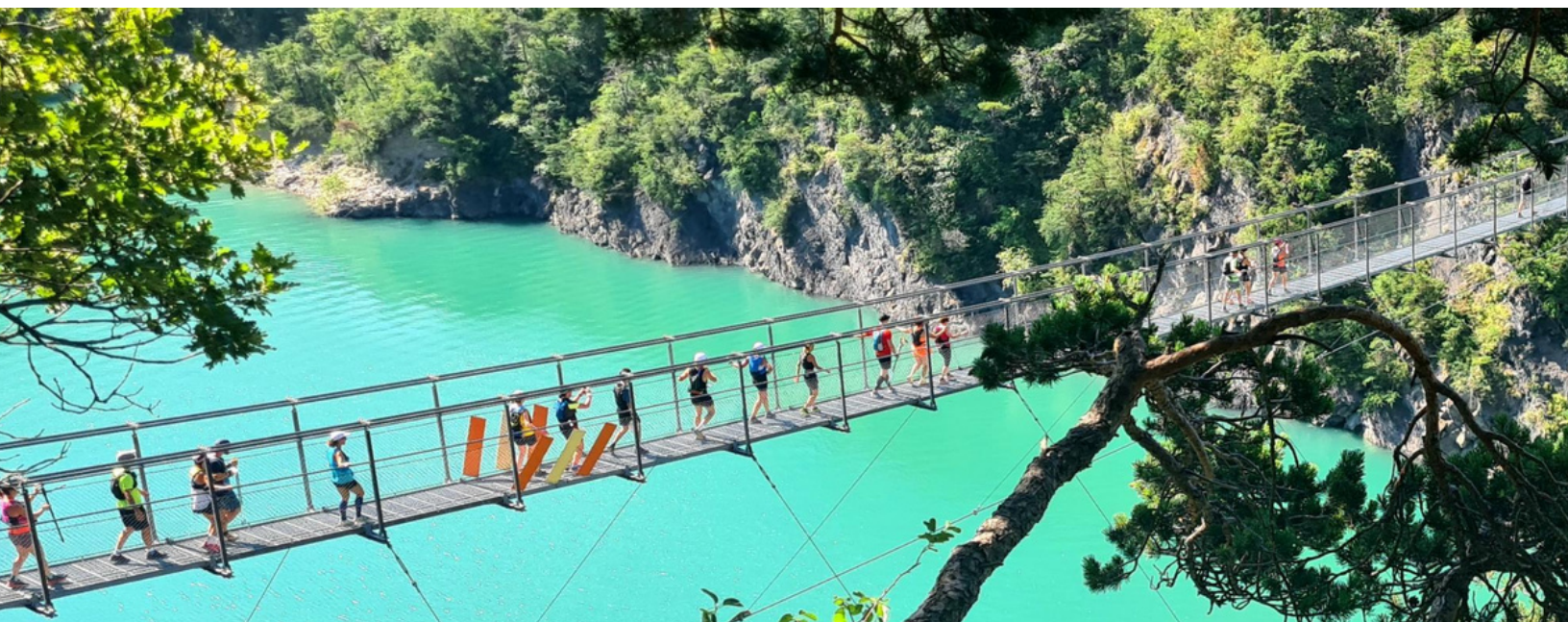
Je vous écris à J+1 de ce trail.

Pas de courbature. Je me sens super bien. Prête pour les futurs autres challenges !



# Trail des passerelles raconté par Philippe

Deux maillots, deux associations, une même course pour deux expériences différentes dans un endroit à part... Après une première expérience des Passerelles du Monteynard en 2021, Karo voulait tenter un nouveau trail en montagne. On s'inscrit sur trail de Côte Rouge (26 km, 1240 d+, 1200 concurrents, 1 passerelle himalayenne de 180 m de long et 85 m de haut, voilà pour les chiffres !). 8 juillet, 9h45 et 25 photos plus tard, on prend le départ "vague 2", 15 minutes après les premiers partants, sous une chaleur étouffante. Je pars devant pour me mettre dans ma bulle, Karo et Manue sont au milieu du peloton. J'attends la passerelle après 5 km et je commence à reprendre la vague 1. Ça monte fort sur 7 km pour atteindre le point haut du massif de Côte Rouge où le point de vue oblige à s'arrêter pour contempler le mont Aiguille, le lac, le Sénépy et l'Obiou. Je fais la descente à bloc jusqu'à Monestier où il y a une ambiance de dingue au ravito. Banane, murçon (charcut locale) et recharge en eau obligatoire. Les 10 derniers km sont boisés mais la température dépasse les 30°. J'avale les deux dernières bosses et me lance dans les 4 km d'une descente d'enfer. Je passe la ligne d'arrivée en 2h48, content de ma course malgré une préparation perturbée. Surprise ! Je monte sur le podium, 1ere de la catégorie M3 (mi vieux ). Massage, bière, douche, bière, jambes au frais dans le lac, bière, podium, bière... Karo foule la moquette bleue et arrive sous l'arche d'arrivée main dans la main avec Manue, qu'elle a accompagnée jusqu'au bout. Azimutées, TT2G : l'esprit trail et des valeurs communes... Solidarité, amour de la nature, égalité dans la galère et plaisir de partager.



# “Chippo ou merguez ?”



*On recule devant aucune certification, en ce mois de juillet Olivier à obtenu la certification "chef BBQ" il va pouvoir nous faire de magnifique BBQ lors de nos sorties à Fontainebleau ou Montmorency.*

Parole d'AZIMutée.e.S

# La 6000D racontée par Christophe.

L'histoire commence le 10 mars 2023. Je viens de réaliser un geste que je dois réaliser une centaine de fois par jour mais qui cette fois aura une toute autre incidence. Je viens de cliquer sur "valider".

Le temps passe, doucement j'en oublie presque le geste... JB est également inscrit, on relance régulièrement David et de temps en temps j'en parle à Christophe.

Mais pourquoi j'ai fait ça ? Je sais que je n'aime pas et pourtant je l'ai fait, quel imbécile je suis parfois. Jamais deux sans trois qu'ils disent du coup je me suis inscrit au Marathon de Saumur, ce sera mon troisième et ce sera le dernier. C'est d'ailleurs ce que je me répète depuis plusieurs semaines comme pour me saboter la course tout seul.

Impossible de me souvenir de la date mais je m'en souviens comme si c'était hier. Il doit être aux alentours de 9h00 et Christophe vient de m'annoncer qu'il venait lui aussi de cliquer sur "valider". Certes je ne l'ai pas forcé mais j'avoue que de lui en avoir à nouveau parlé un matin alors qu'il sortait de garde n'était pas très fairplay.

Ça y est David a fini par s'inscrire également nous serons donc quatre sur la ligne de départ reste simplement à peaufiner les détails du voyage.

JB sera sur place une semaine avant la course, David ne sait pas encore quand il part, pour ma part je décide de partir le mercredi avant la course avec Christophe. Tout est réglé ou presque (on y reviendra).

13 mai 2023, ça fait 21km que je cours sur le bitume, c'est désespérément plat et tout droit. Ça fait bien 10km que je me dis "mais qu'est-ce que je fais là alors que dans 2 mois il faudra prendre le départ de la 6000D". Mon mental a lâché, il faut avouer que je le mine déjà depuis plusieurs semaines à force de me repérer que je n'aime pas le Marathon. Je me range sur le côté et je commence à marcher.

A la recherche du temps perdu. Il reste 2 mois avant le jour J, il est plus que temps de se préparer. Des côtes aux parc des Coteaux, les 25 bosses de Fontainebleau et une belle sortie à Montmorency c'est léger mais il faudra faire avec. Impossible de préparer un Marathon et un trail en même temps.

Il reste une semaine avant le départ. On peaufine les derniers détails du voyage. David me demande à quelle heure on part le vendredi ? Je lui rappelle que je ne prends pas ma voiture.

- David : "Ah oui c'est vrai je dois partir avec l'autre Christophe"

- Christophe "Heu non, moi je pars le mercredi."

- David : "Alors ça doit être avec JB."

Sauf que JB il est déjà à La Plagne. Au final il prendra le train.

Dimanche 23 juillet tout va mal. J-6 avant la course et voilà que j'ai chopé une belle gastro. Je passe plus de temps dans les toilettes que dans le reste de mon appartement. Le départ pour La Plagne est dans 3 jours et j'ai le moral dans les chaussettes

Ça y est on est à La Plagne, on a notre dossard on fait les "stars" et les malins sur le stand qui nous filme en 360° en sachant très bien que dans 2 jours on rigolera beaucoup moins.

J-1 David nous a rejoint on s'offre une bière en terrasse puis on se lance dans un jeu que l'on pourra appeler "mais où sont passés les drapeaux ?"

Samedi 29 juillet 3h15 du matin.

Notre super assistant JB, qui malheureusement ne peut pas prendre le départ suite à une blessure, nous conduit sur la zone de départ.

5h00 le départ est donné.

On traverse un premier village, il doit être à peine 6h du matin et il y a des gens et des enfants qui agitent des cloches et qui nous encouragent. Après 13 kilomètres on accède à la piste de bobsleigh que l'on remonte en espérant ne pas croiser un bob car au niveau priorité j'avoue ne pas savoir comment ça marche. Je pense que puisque je monte je suis prioritaire mais j'avoue avoir un doute quant à la capacité de freinage d'un bobsleigh. Heureusement je n'en croiserai pas.

21km de course et premier ravitaillement, l'occasion de saluer JB qui nous y attend et de prendre des nouvelles de Christophe qui est devant, David est avec moi. On a 1h30 d'avance sur la barrière horaire mais on sait que la grosse difficulté arrive, on avait 5h pour faire 21km on a 1h30 pour en faire 18 sachant qu'il faut monter au glacier à plus de 3000m d'altitude et redescendre.

Je profite de la sortie du ravitaillement pour passer un coup de téléphone à Christine qui pour des raisons professionnelles n'a malheureusement pas pu m'accompagner et poster quelques photos pour mes enfants.

Cette partie de course est sans doute la plus délicate ça monte sévère, on est rapidement au dessus de 2600m d'altitude, Christophe et David sont devant je gère mon effort en ayant en tête la barrière horaire et la volonté de retrouver Sandra et Sullivan au ravitaillement de Bellecote situé au 48ème kilomètres de course.

Le gros morceau est passé, une petite soupe au ravitaillement en bas du glacier et je repars. Je dois avoir une trentaine de minutes d'avance sur la barrière horaire, je sais que je viens de passer le plus dur et que j'ai dix kilomètres pour rejoindre le ravitaillement de Bellecote l'occasion de saluer Sandra et Sullivan qui doivent nous y attendre ce qui me permettra de prendre des nouvelles de Christophe et David.

Incroyable, j'arrive au point d'eau situé au km43 et j'aperçois David qui s'apprête à quitter cette zone. Je remplis mes flasques et je le rejoins pour partager quelques foulées et nos sensations, il est plus rapide que moi en descente et je le laisse prendre quelques longueurs d'avance. Il sera du coup le premier à apercevoir JB junior et Sabrina devant l'entrée de notre résidence. Il faut être fort pour ne pas pousser la porte d'entrée et aller s'avaloir sur le canapé.

Ça y est on aperçoit le ravitaillement de Bellecote, comme prévu on y retrouve Sandra et Sullivan mais également JB, JB junior et Sabrina (le télécabine et plus rapide que nous). L'occasion de partager quelques mots et sourires, de faire le point sur le chrono, et d'avouer que j'ai très envie d'une glace mais pas un cornet ou une simple coupelle avec deux ou trois boules non une belle coupe de glace avec de nombreuses boules des fruits et de la chantilly.

C'est vraiment à ce ravitaillement qu'avec David nous avons compris que nous serions Finisher car nous avons 2h pour parcourir 10km et ainsi valider la dernière barrière horaire de la course.



On repart galvanisé sachant que Christophe est toujours devant et que sa cheville tient, on sera donc tous les trois Finishers ! Comme prévu le dernier ravitaillement est atteint avant la barrière horaire. Il ne reste plus que 11km, ce ne sera pas mes 11km les plus rapides mais ça n'a plus d'importance j'ai retrouvé David dans la forêt à environ 6km de l'arrivée on marche et on discute, on réalise que nous avons réussi. Une fois rentré dans Aime on voit Christophe et JB qui viennent à notre rencontre ils nous disent qu'il nous reste 500m, on se remet à courir en traversant la ville.

13h25'59" c'est le temps affiché sur le chrono au moment où je passe la ligne et où je fais trois quatre pas de Moonwalk avec David.

Merci à notre super assistant JB, à Sandra et Sullivan, à Sabrina et JB junior, à toutes celles et tous ceux qui m'ont suivi et encouragé.

Je vous assure que de savoir que j'étais attendu sur le parcours et que j'étais suivi à distance m'a énormément aidé à avancer.

Petite dédicace à Olivier Spoutnik, Margaux, Valérie, Irène, Ilhem, Nadine et Gilles j'ai pu beaucoup de motivation dans leur récit de course. Merci.

Samedi 29 juillet 21h, il pleut impossible d'aller en terrasse fêter notre réussite autour d'un verre ou d'une glace heureusement Christophe a rapporté une bouteille de Rhum, ça fera l'affaire. Il faudra attendre le mardi 1er août pour que je puisse assouvir mon désir de glace avec une "dame bretonne" prise en terrasse face à la montagne à La Plagne Centre.



# Courses ou footing en juillet.



# Reprise de l'entraînement.

Profitez des vacances la date officielle de la reprise des entraînements est le **mardi 5 septembre** sachant que si vous le souhaitez nous continuons à nous retrouver les mardis et jeudis soir au stade Letessier à 19h pour courir ensemble en attendant la reprise officielle.

**Nous précisons que ces "séances" sont ouvertes à toutes et tous.**

Si vous voulez vous renseigner vous pouvez écrire à [contact@lesazimutees.fr](mailto:contact@lesazimutees.fr)



Tout au long de l'année suivez nous sur



les azimutées

N'hésitez pas à nous rejoindre. Tous les niveaux sont acceptés.