

# L'AZIMMAG

NUMÉRO 36 - OCTOBRE 2023

LES AZIMUTÉES  
RUNNING & TRAIL

Organic Short-sleeved Baby Bodysuit | 50/56 D-1m |  
white  
QR CODE  
AZIMUTÉES (1) 014  
P-16-19-1  
560 131 1  
Branding

ÉVOLUTION DE  
L'ASSOCIATION

EN QUATRE ANS ON EST  
PASSÉ DE 12 À 60 !

# OCTOBRE ROSE

UNE TROISIÈME ÉDITION SOUS  
LE SOLEIL.

# SOMMAIRE

p.4

---

## UN WEEK-END À REIMS

Jérôme sur un Trail et Franck sur un semi-marathon.

p.5

---

## NOTRE PROGRESSION

Depuis la création de l'association on progresse.

p. 6 à 8

---

## OCTOBRE ROSE

Tout sur la troisième édition du 8 octobre 2023.

p. 9 à 10

---

## LES RÉCITS DE PAPY FRED

Donner des conseil c'est bien, les appliquer c'est mieux.

p. 13

---

## LA NOUVEAUTÉ DE 2024

Les inscriptions sont ouvertes.



**FÉLICITATION AUX  
PARENTS**

# EDITO

Il reste encore quelques jours avant la fin du mois d'octobre mais les vacances qui approchent m'obligent à sortir ce magazine en avance.

Octobre va donc se terminer. Ce 10ème mois de l'année ou deuxième mois de la saison est un mois particulier pour notre association à deux égards.

Il s'agit du mois qui à vu la naissance de notre association (octobre 2020) et il s'agit du mois durant lequel nous organisons notre événement "octobre rose".

Ce magazine sera l'occasion de revenir sur cette manifestation en chiffres et en photos, de faire le point sur l'effectif pour cette saison 2023-2024, de revenir sur les courses du mois de se projeter sur celles du mois de novembre et c'est également l'occasion de souhaiter un bon Marseille Cassis à tous les AZIMuté.e.S qui vont y participer.

Christophe.

***Dicton du mois : "Petit à petit l'oiseau fait son nid"***



**OCTOBRE ROSE**



## REIMS LE SAMEDI ET REIMS LE DIMANCHE

### WEEK-END À REIMS

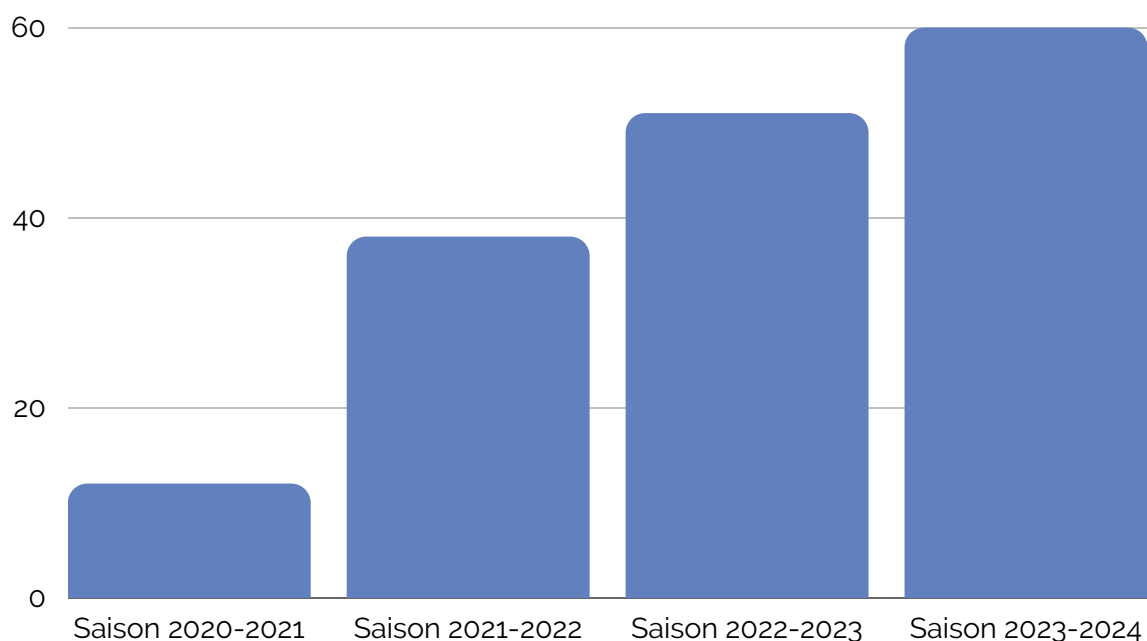
Deux ambiances totalement différentes ce week-end du 14 et 15 octobre à Reims.

Le samedi Le sacré trail sur lequel était engagé Jérôme. Un "petit" 88Km qu'il a terminé avec une moyenne de 10Km/h.

Le dimanche les chemins en terre laissent la place au bitume pour le Run In Reims ou semi-marathon. Cette fois c'est Franck qui s'est illustré avec un très beau chrono en 1h36'43".

# UNE PROGRESSION FULGURANTE

Nombre d'adhérents par saison :



Cette saison l'effectif est constitué à 58% d'homme et donc à 42% de femme.

Ils ou elles nous ont rejoins cette saison :



Amandine



Alix



Caroline



Geraldine



Laurence



Nathalie



Valou



Mohand



Frédéric



Anthony

**SORTIE DANS LE CADRE DE  
L'OPÉRATION OCTOBRE.**



## ***OCTOBRE ROSE 3ÈME ÉDITION***

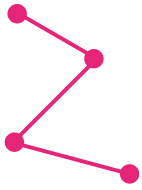
Pour la troisième année consécutive nous avons reconduit notre opération Octobre Rose. Il faut remercier nos partenaires : SNV, VERRECCHIA, WESTFIELD Rosny 2, Carrefour, DECATHLON DOMUS, le Crédit Mutuel de Rosny-sous-Bois ainsi que la ville de Rosny-sous-Bois.

Il faut également remercier le salon Elite Création, VEASYBike, le club Photo de Rosny ainsi que Laurent Benichou et surtout vous remerciez vous ainsi que tous les bénévoles qui ont œuvré en amont, le jour J puis en aval pour que cette troisième édition soit une nouvelle fois une belle réussite.

# OCTOBRE ROSE EN CHIFFRES



**370 PARTICIPANTS**



**1 698 KM PARCOURUS**



**+ DE 3 200€ REVERSÉS**

En ce 8 octobre nous n'avons pas vaincu les cancers du sein mais ensemble nous nous sommes mobilisés pour sensibiliser les personnes au dépistage et nous l'espérons, en partie grâce à notre don faire progresser la recherche et reculer ces cancers.

Rendez-vous en 2024 pour faire mieux !



# OCTOBRE ROSE EN PHOTOS





# LES RÉCITS DE PAPY FRED



Bonjour les amis, pourquoi ne pas faire des petits retours d'expériences.

Bien sur il y a les grandes émotions de finishers, mais quelquefois aussi les bugs ....

## Les templiers 2006

A cette époque lointaine, notre petit club se porte à merveille (comme les azimutés) J'avais fait et réussi la grande course des templiers 2005 qui partait à l'époque de Nant pour un tracé de 75 km hyper technique et sublime au niveau paysages et dénivelés, la dernière descente du terrible Roc nantais était mythique, bref pour 2006 fort de cette expérience j'arrive à embarquer une quinzaine de coureurs pour la sortie club de l'année. Je prépare les troupes pour cet ultra trail avec tous les conseils sur la gestion de l'effort ; la nutrition, les repères, afin de rassurer les coureurs qui se lançaient pour la première fois un défit costaud.

Dernier briefing avant départ, nous vérifions ensemble nos sacs, je veux être sûr que tout le club reviennent avec le graal ! le tee/shirt finisher !!

C'est le départ j'ai le statut de mâle alpha du club. Nous partons donc pleine balle avec Didier très compétiteur et l'esprit compétition a pris le dessus ...

Nous attaquons les dix premiers km avec les cadors, notre sac pèse environ 4 kg car nous devons prendre le départ avec mini 2,5 L d'eau, le ravitaillement est effectivement au 20ème kms, Premier coup au moral nous constatons au 10ème kms dans un petit hameau que tous les cadors remplissent leurs gourdes et camel-bag dans une fontaine, les saligauds ont enfreint le règlement, le karma les rattrapera peut-être un jour, en attendant je peste, de plus un petit arrêt technique m'a fait perdre de vue Didier, je repars toujours en surrégime sur 20 km ça passe bien sûr.

Deuxième ânerie de ma part au premier ravito, les tables sont très bien fournies : boissons ; biscuits sucrés salés ; fruits ! rien ne manque !! J'avais donné les consignes au club de surtout ne pas zapper les ravitos et bien manger, recharger les gourdes et prendre son temps car sur une course d'environ 10 heures voir plus c'est primordial. Et ? bien sûr je ne respecte pas ces consignes ! J'attrape un TUC au vol et deux gorgées d'eau et je repars à fond comme pour un marathon. Toujours pas de Didier en vue, il est sûrement derrière, je commence à remarquer que de plus en plus de coureurs me doublent, pas trop inquiet car pour l'instant je vois qu'ils sont plus jeunes et normalement plus rapides.

30ème km et l'attaque sous un soleil de plomb de la grosse montée , je suis sur un monotracer sinueux à la queue leu leu dans une longue file indienne qui avance calmement mais surement , pourtant depuis 10 mn de plus en plus de coureurs me doublent avec à chaque fois un petit «pardon » pour que je m'écarte et laisse la voie libre, pire ma fierté de mâle alpha en prend un coup car depuis un moment moult trailleuses me doublent (matcho en plus ) , j'ai une sensation étrange, je ne comprends pas mes jambes sont ok, aucune douleur... Je découvre la terrible panne d'essence, je fais une petite pause et pour continuer dans la bêtise je commence à vider mon sac avec mon ravitaillement pour « m'alléger » dans un virage à l'ombre je trouve un petit coin d'herbe , je m'allonge et me lance dans une micro sieste que j'espère réparatrice, tous les coureurs qui me doublent au petit trot me demandent si ça va , tous les coureurs du club me dépassent aussi et ne comprennent pas ce que je fais ici et si j'ai besoin d'aide , je repars dans le flou , je suis doublé par Françoise la dernière du club qui fait sa course avec mes conseils éclairés , c'est le coup de grâce pour mon moral , j'appelle Didier pour avoir des nouvelles , il est 500 m devant en déperdition totale son métabolisme complétement bloqué il ne peut même plus boire une gorgée d'eau sans tirer au cœur . Je le retrouve et nous repartons direction le CP suivant pour abandonner.

Dans le bus je vais mieux j'ai rechargé les batteries, Didier va mieux aussi, nous retrouvons tous les amis du club super joyeux et finishers ! ils me remercient tous des précieux conseils. Voilà, après un échec le moral est dans les chaussettes pendant un petit mois, mais heureusement les abandons restent anecdotiques !!

Frédéric



Tout au long de l'année suivez nous sur



les azimutées

site internet : [www.lesazimutees.fr](http://www.lesazimutees.fr)

*“Elles voient la vie en rose.”*



Parole d'AZIMuté.e.s

*Alix et Caro ont choisies l'ODYSSEA pour lancer leur challenge Octobre Rose.*

# **PROGRAMME DE NOVEMBRE**

Le 5 novembre : Sortie club à Montmorency

Le 5 novembre : La voie royale

Le 11 novembre : Les Bacchantes

Le 18 novembre : Marathon du Beaujolais

Le 18 & 19 novembre : Trail des Châtaignes

Le 19 novembre : Marathon & Semi-marathon de Deauville



**UN AIR DE MONTMORENCY**

# LA NOUVEAUTÉ 2024 !

**Jamais à court d'idées** après « **Octobre Rose** » et « **L'AZIM-HARD** » LES AZIMuté.e.S organisent une **nouvelle course atypique** dans les allées du Parc Decésari à Rosny-sous-Bois.

**Paris 2024** ça te parle forcément ? Et bien LES AZIMuté.e.S avec le soutien de la **ville de Rosny-sous-Bois** ainsi que de leurs **partenaires** mettent en valeur ces chiffres en te proposant un **20km24 le samedi 20 avril 2024**.

Si la distance est **atypique**, le parcours et le concept le sont également puisqu'il s'agira de **réaliser 20 boucles de 1km012 (20 x 1km012 = 20km240) le plus rapidement possible**.

Il n'y aura pas de départ groupé. Les participant.e.s déclencheront le chronométrage en s'engageant sur le parcours et feront une « **course contre la montre** ».

A l'issue des 20 tours, leur temps sera affiché sur le classement général. Le vainqueur de l'épreuve sera celle ou celui qui aura réalisé le meilleur temps.

Il sera possible de prendre le **départ entre 9h et 16h**.

Quoi qu'il arrive, peu importe s'il reste des participant.e.s sur la boucle, à 18h la course sera arrêtée et le classement figé.

Il sera possible de participer à cette course de manière **individuelle, en duo ou par équipe de 4**. Les équipes seront libres de s'organiser comment elles l'entendent au niveau des relais, à condition que ceux-ci soient réalisés dans la zone dédiée et qu'il n'y ait qu'un seul membre de l'équipe sur le parcours durant la totalité de l'épreuve (il ne sera pas possible de courir à deux en même temps).

Les inscriptions se passent ici :  
<https://20km24.adeorun.com/inscription>

**Samedi  
20 avril  
2024**

*Venez participer en solo, en duo ou en équipe de 4 au 20km24 de Rosny-sous-Bois*

PARC DECESARI  
de 10h à 16h

Inscription en ligne  
**ADEORUN**

RENSEIGNEMENTS  
contact@lesazimutees.fr

**20km24** Km

LES AZIMuté.e.S  
RUNNING & TRAIL

