

# L'AZIMMAG

NUMÉRO 41 - MARS 2024

LES RÉCITS DE PAPY FRED.

CETTE FOIS C'EST L'UTMB QU'IL  
NOUS RACONTE

# LE VULCAIN

UN VRAI TRAIL D'HIVER !

# SOMMAIRE

**p. 4**

---

## LES RÉCITS DE PAPY FRED - LIVRE II TOME 2

Un trail en Martinique ça marque !

**p. 6 & 7**

---

## LES COURSES OFFICIELLES.

A Paris ou en région.

**p. 8 à 11**

---

## LE VULCAIN.

Un récit et des photos.

**p. 14**

---

**20KM24**

Vous pouvez encore vous inscrire.



**LÉGEREMENT SALE  
LES CHAUSSURES**

# EDITO

Mars s'achève, on gardera en mémoire notre troisième week-end club. Trois jours à Volvic, quarante deux participants, un trail épique. La pluie, la neige, le verglas, le brouillard, le blizzard et malheureusement deux blessés. On a tout eu mais on a passé un excellent week-end et de l'avis de tous l'année prochaine on repart ! Reste à trouver la destination. Dans ce quarante deuxième numéro on va revenir en images sur ce week-end, on va également découvrir un nouveau récit de Papy Fred et revenir sur d'autres courses et sorties communes.

Bonne lecture.

Christophe



**A LA VOTRE !**

# LES RÉCITS DE POPY FRED

## LIVRE II TOME 2



Le mois dernier Fred nous racontait sa trans-Martinique course qui lui a servi de préparation pour l'UTMB et bien ce mois-ci il nous raconte l'UTMB !

Comme à chaque fois, c'est croustillant.

### UTMB 2009

Janvier 2009 le tirage au sort arrive : inscription UTMB validée ! ça va chier des bulles cubiques !

A partir de là, mon cerveau passe en mode UTMB au quotidien.

Mon plan d'entraînement 3 mois ultratrail passe sans problème. Et aussi une reconnaissance du parcours deux mois avant avec un guide de Chamonix sur 4 jours, soit 40km par jour. Ce repérage me donne une bonne idée de l'ampleur du challenge, D'ailleurs nous étions partis à 6 et avons fini à 3 ...

Voilà fin aout le grand jour !

18h le départ pour 167km et 10 000m de dénivelé positif, le flot de coureurs est énorme, nous trottons tous vers les Houches sur cette descente en pente douce puis la première des 9 ascensions et nous plongeons sur Saint Gervais, le flux de coureurs est encore très dense, d'ailleurs une bousculade en descente et un vieux coureur devant moi laisse un genou, dur dur ... la nuit noire et la plus longue remontée de 20km jusqu'à la croix du bonhomme à 2 400m et déjà 45km. La descente au petit trot me permet de me réchauffer car ça caille ! Les Chapieux au 50km gros ravitaillement réparateur ça grouille de monde ! On recharge les poches à eau, la soupe chaude est un pur bonheur et direction l'Italie avec deux grosses ascensions. Levée du jour et descente sur Courmayeur 78km, je récupère mon sac de transfert avec une tenue propre le kif ! Un petit coup de toilette, une grosse assiette de spaghettis bolognaise et je repars ! Quelle grosse surprise à la sortie Cécile est venue secrètement de Rosny pour me suivre, vous n' imaginez pas le réconfort ! Je suis reboosté, je fais même trois pas de valse avec elle sous les éclats de rire des petits ritals.

La montée jusqu'au refuge Bertone me calme vite, puis une longue traversée d'alpage en monotrace et la descente sèche sur Arnava 95km, je passe le refuge rapidement pour basculer une bière à la main car l'eau du Camel bag commence à me dégouter, j'attaque la terrible montée sur grand col ferret à 2 537m le point culminant de la course ! Plus un arbre, uniquement alpage et cailloux en plein vent ! Je suis frigorifié mais le sommet et le passage en Suisse me rebooste surtout que je bascule sur la longue descente de 20km non-stop, avec l'euphorie je fonce pieds au plancher comme je connais le parcours en plus je laisse sur place 20 coureurs qui descendent prudemment...sauf que après 10km la panne ! Perte d'énergie et grosse fringale qui me figent sur place, en temps normal c'est abandon garanti mais heureusement ayant déjà eu affaire à cette sensation je me calme et passe en mode pause il est environ 15h le soleil est de la partie, je mange calmement mes noix de cajou et barres céréales, je m'allonge à côté d'un petit abris de bergers sur une dalle en plein soleil 1/2 heure, bien sur les 20 coureurs sont repassés en me demandant si tout va bien, l'esprit solidaire trail est toujours présent.

Je repars finalement et arrive au ravitaillement de la Fouly où je retrouve Cécile qui a refait le retour par le tunnel du mont blanc et Laurence qui venait de finir la CCC, elles vont pouvoir me suivre sur chaque point de contrôles jusqu'à la fin. Le réconfort d'avoir une équipe suiveuse est géniale !!!

Je remonte sur Champeix 124km dernière grosse base vie je repars à la nuit tombée pour la terrible montée de Bovine le long d'un torrent le monotrace est exigeant au milieu de gros blocs de rochers impossible, de doubler nous sommes tous au ralenti dernière une coureuse en difficulté, un alpage toujours en montée, je suis gelé mes mains bloquées par le syndrome de Raynaud, pire je suis pris d'un coup de pompe violent je lutte pour ne pas tomber, c'est effectivement ma deuxième nuit blanche, je rêve de dormir avec les hallucinations qui arrivent ! Je ne suis pas au mieux, enfin quasi au sommet un petit point de contrôle avec un feu et quelques bénévoles, je me réchauffe les mains, il y a un petit barnum, je demande si je peux y faire une pause pour récupérer mais refus car il est réservé au staff, déçu, je repars un peu énervé ! Le coup de mou a disparu et la descente me réchauffe, je fonce dans les flaques de boue glissantes, je surf en doublant un couple de jeunes Croates qui semblent vexés, enfin Trient 140km on remonte et Vallorcine 149km au petit matin.

Il me reste la dernière montée jusqu'à Tête au vent, ça pique ! Je monte au pas la traversée jusqu'à la Flégère en marchant je n'ai plus la force de courir, je suis seul, le coureur devant moi doit être à 400m idem derrière, je suis épuisé.

Le dernier ravitaillement à la Flégère je suis au radar comme un zombie, je gobe une soupe gentiment proposée par un bénévoles et je repars pour la dernière descente sur Chamonix, mes deux jambes sont maintenant deux poteaux d'acides lactiques, chaque foulée est douloureuse mais de mémoire la descente est super sympa, je me dis que si je me mets à courir je vais pouvoir finir avant midi, c'est donc parti, la douleur n'est qu'une information ! ça ne loupe pas après 400m je me prends une racine de mélèze et une belle gamelle, plus de peur que de mal ! je range mes bâtons et go en mode Warriors ! Je me surprends même à foncer plein pot ! Enfin Chamonix il reste 1km de plat avant la ligne d'arrivée, je me force à trotter, la foule devient de plus en plus dense, dans le centre-ville c'est la folie, la foule m'encourage le speaker hurle mon prénom qui résonne dans toute la ville, je chiale bien sûr ! je suis sur une autre planète avec ma veste de finisher et une bière à la main, je retrouve enfin Cécile et Laurence qui déçues ont loupé mon finish !





## **SEMI MARATHON DE PARIS**

Pendant qu'une grande partie du groupe était engagée sur le trail du Vulcain, Alix et Luc avaient eux choisi de rester sur la région parisienne, ils en ont profité pour prendre le départ et surtout franchir la ligne d'arrivée du semi-marathon de Paris.

Un choix judicieux d'un point de vue météo.



52s 5G



## ***D'AUTRES COURSES EN MARS***

Peggy sur le trail "Ptite Griffon'Yerres", Thierry sur la "SineQuaNon" et Lionel sur le "trail du Viaduc".

# JAMAIS DEUX SANS TROIS

Il y a eu Belle-Île. Il y a eu Saumur. Il y a eu Volvic !

Vendredi 1er mars il doit être 22h00 est mes affaires sont enfin prêtes !

Le sac avec les affaires de course (le plus volumineux), les affaires de rechange pour le week-end, la trousse de toilette avec la brosse à dent, les cartons de vin pour le repas du dimanche soir, la guitare et le diable pour transporter tout ça. Tout y est, je peux aller me coucher l'esprit tranquille je suis prêt !



Samedi 2 mars 7h30 la guitare sur le dos, les sacs sur les cartons de vin eux mêmes posés sur le diable je rejoins Eric, Didier, Maxime et Franck direction le lieu de rendez-vous pour prendre le car.

On est un peu en avance, ça nous laisse le temps de saluer tout le monde je pense que de mémoire de Rosnéens on a jamais vu autant de monde à l'angle de l'avenue Lech Walesa et la rue Claude Pernès un samedi matin à 8h00. On charge les bagages et les boissons dans les soutes du car et chacun prend place pour un petit voyage de quelques heures direction Volvic. Ça discute, ça chante, ça rigole...

Il est environ 16h00 lorsque l'on arrive au complexe sportif de Volvic pour récupérer nos dossards, on pensait être les plus nombreux et bien il n'est rien, on est battu par le club de Saint Briec, ils sont venus à 80 ! Qu'importe on récupère nos dossards et on file rejoindre notre hébergement pour nous installer tranquillement. 19h00 c'est l'heure de l'apéro commun, on profite de la clémence de la météo pour se retrouver à l'extérieur et partager quelques bières ou softs avant de rejoindre nos cottages respectifs pour un repas de veille de course.

Dimanche 3 mars 3h00 du mat. Je sors du cottage et là surprise, il pleut !!!! Heureusement j'ai reçu ma veste imperméable deux jours avant le départ (ça devait être prémédité). Je rejoins Olivier, David et Stéphane dans leur cottage puis nous retrouvons Antony et Olivier (l'autre) pour nous diriger en marchant vers la zone de départ, la pluie a laissé la place à la neige.

5h45 l'organisation nous annonce qu'en raison de la neige qui est tombée dans la nuit beaucoup de participants ont du mal à rejoindre la zone de départ et que par conséquent le départ de la course est décalé à 6h30.

6h30 le départ est donné, il pleut à nouveau et comme l'annonçait le profil ça grimpe très vite et très fort, obligé de marcher... Très vite on aperçoit les amas de neiges sur les bords des chemins on sent que ça ne va pas être de tout repos.

Le jour s'est levé, pluie et neige se succèdent et moi je cours en appréciant cette nouvelle veste imperméable qui me permet de rester au sec.

"Christophe, ça va ?", c'est la voix de Stéphane qui vient de me rattraper, on échange quelques mots puis je le laisse partir, à cette instant il a une foulée plus rapide que la mienne et je n'ai pas envie de me mettre dans le rouge trop vite.

23 km de parcouru, j'arrive au ravitaillement et j'y retrouve Stéphane qui m'indique avoir glissé sur une plaque de verglas juste avant le ravitaillement et pense s'être tordu la cheville. Je discute avec lui en avalant une soupe chaude pour me réchauffer (il caille vraiment dehors) et quelques bouts de fromage avant de repartir avec David mais sans Stéphane qui décidera d'abandonner la douleur étant trop trop forte. Comme Stéphane, David va un poil trop vite pour moi, je laisse donc partir sachant que dans quelques kilomètres nous serons au pied de la difficulté du jour : Le Puy de Dôme. Je crois qu'à cet instant, la neige s'arrête par moment de tomber ce qui me permet de retirer la capuche (oui je n'aime pas courir avec une capuche sur la tête).

Kilomètre 37 second ravitaillement, on est quasiment au pied du Puy de Dôme. Une nouvelle soupe chaude et hop s'est parti pour l'ascension, je n'ai pas vu David il doit être devant. Comme nous montons et descendons le Puy de dôme par le même chemin j'imagine que je vais le croiser. Faut-il y voir un signe ? Au moment où j'arrive devant la gare du funiculaire qui permet de monter au sommet j'en vois justement un qui sort de la gare. Puisque je l'ai raté je n'ai plus qu'à monter à pied les 15 virages, il fait froid, le sol est parfois verglassé, je vois des participants qui redescendent en courant et qui nous encouragent je guette si je vois David tout en faisant attention où je pose mes pieds car le sol regorge de plaques de verglas, j'imagine que la descente va être délicate mais pour l'instant il faut monter.

Plus j'avance et plus il fait froid, d'ailleurs les participants que nous croisons maintenant nous conseillent de bien nous couvrir car la haut à priori il fait très froid ! 15ème virage ! Ça y est je vois, enfin j'entrevois car en plus du froid nous avons le droit au brouillard, les escaliers, je suis au sommet, il n'y a plus qu'à faire le tour et redescendre. Je ne suis jamais allé en Alaska ou au pôle nord mais j'ai l'impression d'y être on n'y voit pas à dix mètres, il y a un vent glacial et une espèce de grêle qui nous fouettent le visage, un bonheur !

Ouf les escaliers sont là, je vais pouvoir redescendre. A mon tour je croise des participants qui sont encore dans l'ascension je les encourage tout en surveillant où je pose les pieds afin d'éviter les plaques de verglas. Je n'ai pas croisé David sur le chemin mais je me dis que je vais peut-être croiser les deux Olivier. Sur la fin de la descente je croise Olivier C. je m'arrête quelques minutes pour échanger avec lui et lui souhaiter bon courage et je repars.

Quelques kilomètres après le Puy de Dôme je rattrape David, c'est l'occasion de nous raconter notre ascension et nos sensations. Très vite nous sommes rattrapés par Olivier D. qui semble en pleine forme, à croire qu'il vient de prendre le départ, impossible pour nous de suivre sa cadence, nous le laissons partir.

Kilomètre 52, troisième ravitaillement. La soupe reste toujours aussi agréable, malgré le jour qui avance les températures semblent faire la grève, on ne se plaint pas car la pluie et la neige se sont arrêtées. Il reste 25 kilomètres ça devrait le faire. Je repars en alternant course et marche ce qui semble être également le cas de David puisque nous allons nous doubler assez régulièrement sur cette portion. C'est une portion sur laquelle nous allons régulièrement croiser Catherine venue nous encourager, c'est toujours un plaisir de voir des visages connus dans ces moments difficiles.

Kilomètre 65, gare de Volvic dernier ravitaillement je retrouve David, on recharge nos gourdes une soupe et c'est parti pour les douze derniers kilomètres de course. Il reste trois petites côtes, mes jambes semblent répondre, je décide de tenter de courir sur le plat et les descentes et de marcher dans les trois côtes, après tout il n'y a que 12 kilomètres ! Il reste 3 kilomètres, j'attaque la dernière descente et j'aperçois Olivier D. juste devant, je lui demande s'il peut courir ? Nous finirons la course en petites foulées ensemble et nous franchirons la ligne d'arrivée ensemble sous les applaudissements des AZIMuté.e.S venus nous accueillir !



Dimanche 20h, nous nous retrouvons dans la salle commune de notre hébergement pour le repas du soir, l'occasion d'échanger sur nos sensations et de remonter le moral de nos deux blessés : Margaux qui a glissé sur une plaque de verglas, résultat une belle entorse et Stéphane qui lui s'en tire avec une fracture de la malléole.

Lundi 9h45, nous chargeons nos bagages dans le car et nous reprenons la route pour la région parisienne sous un ciel d'un bleu d'été, pourquoi on a pas eu le même ciel hier ? Comme à l'aller, on discute, on rigole mais il faut le reconnaître aussi on dort pas mal.

16h30 nous voici à Rosny, fin du week-end. Il reste des images pleins la tête on a passé un très bon week-end malgré les conditions de course et on est tous pressé de remettre ça l'année prochaine !



Tout au long de l'année suivez nous sur

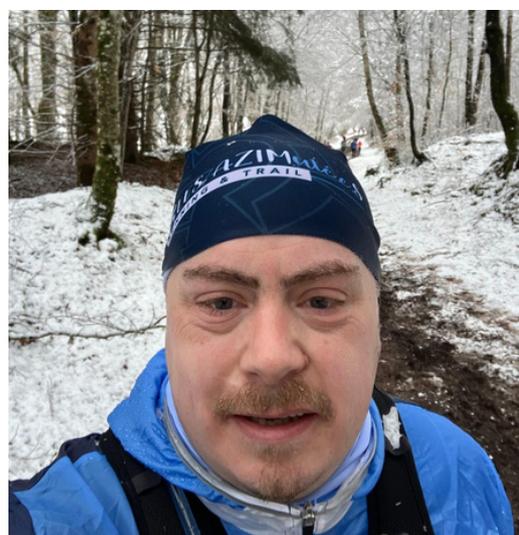


les azimutées

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

# DES PHOTOS DE COURSE DU VULCAIN

Retour en images sur le Trail de Vulcain qui a servi de support au week-end club. Au programme un 22km, un 48km ou un 77km le tout dans des conditions optimales pour un trail d'hivers.



# “Allez les AZIMS”



Parole d'AZIMuté.e.S

*L'une des trois supportrices présentes sur le Vulcain pour nous encourager et nous remonter le moral. Merci Cécile (photo), Laurence et Catherine.*

## **PROGRAMME D'AVRIL & MAI**

Le 07 avril : Marathon de Paris.

Le 20 avril : 20km24 à Rosny-sous-Bois.

Le 28 avril : Ekiden de Roissy.

Le 4 mai : UTMA.

Le 11 mai : Trail des cathares.

Le 25 et 26 mai : No Finish Line.



**VULCAIN : TEAM 48 KM**

