

# La SaintéLyon 2012

**Magique, mythique, épique**

**SAINT ETIENNE – LYON**

*70 km, 50% de chemins pour 50% de bitume, 1 500 m de dénivelé positif pour 1 900 m de dénivelé négatif, Point culminant à 860 m d'altitude*



## SaintéLyon 2012, comme un air de wintertrail

Tout le monde le dit, les spécialistes comme les amateurs : l'édition 2012 de la SaintéLyon restera dans les annales avec des conditions difficiles : froid avec des températures négatives (allant jusqu'à  $-8^{\circ}\text{C}$ ), un ciel clair une grande partie de la nuit avant des chutes de neige durant toute la matinée et surtout un terrain enneigé et **même glacé** occasionnant de nombreuses chutes et abandons.

Un peu moins de 4 000 participants ont en effet fini l'épreuve sur 6 070 inscrits... C'est dire si les conditions étaient extrêmes... Malgré tout, la magie, comme la neige, le froid et... les pompiers pour un peu moins de trente coureurs évacués étaient au rendez-vous.

A quelques minutes du départ, nous étions tous dans le froid, tentant de nous réchauffer et nous poser encore et encore les mêmes questions quant à la tenue de course à adopter et ce qu'il fallait ou non glisser dans le sac à dos.



Et pourtant cela faisait des heures, que nous tentions de gérer notre temps tant bien que mal en se glissant pour les uns dans un sac de couchage, pour les autres dans une couverture de survie, en préférant discuter entre amis ou encore en visitant le village course de fond en comble.

Mais là, il n'était plus question de réfléchir, il fallait s'élancer et enfin mettre à profit sa préparation.

Si le départ de la course donné au son de U2 se passe fort bien, on sent qu'il fait très froid.  $0^{\circ}$  voire même en dessous certainement. La neige n'est pas loin et ce ne sont pas les photos de nos valeureux guerriers de la Lyon Saintélyon qui nous rassureront. Froid et neige assurés au dessus de Sorbiers. Mais ce n'est encore, si je puis me permettre, que la face émergée de l'iceberg qui nous attend pour cette nuit.

J'entre dans le sas 7h-9h (mon estimation de la durée de ma course étant entre cet intervalle). C'est une première pour cette édition, il y aura en effet, 5 sas de départ selon le temps escompté de chacun... Top départ, on se marche un peu dessus quelques dizaines de mètres. C'est pratique, on peut ici ruiner, les espoirs de beaucoup de concurrents ainsi que leurs chevilles ou pieds, tout en prenant une mine contrite.

Quand enfin on peut commencer à prendre un rythme de croisière, force est de constater que ce départ est toujours aussi ennuyeux. La banlieue stéphanoise est bien triste, grise aussi. Heureusement la chaleur humaine sur le bord de la route est présente. Dans le peloton, peu de bruit sinon les foulées de centaines de coureurs. Pas besoin de frontale encore, les rues sont suffisamment éclairées et, pour une fois, j'y vois clair même en pleine nuit. Je déroule gentiment, me surprend à me raisonner, de ne pas dépasser la FC souhaitée. C'est ainsi que je rentre dans Sorbiers autour des 14 km/h et une pulsation autour des 150. Je suis bien, je suis dans la course. Les premières lumières de Sorbiers disparaissent au profit de nos frontales qui maintenant vont essaimer leur halo sur la neige déjà présente. C'est un fait, il a bien neigé, les sentiers sont verglacés et déjà les premières chutes surviennent.

Une vilaine plaque de verglas viendra finalement me rappeler que décidément, je vaudrais bien Brian Joubert en matière de patinage artistique ! Plus de peur que de mal mais un avant bras douloureux !!

Par la suite, je ne glisserai que très peu, tout juste dois-je faire un écart par endroits pour éviter quelques mares de glace. St Christo-en-Jarez, je passe. Je me fie à mon plan de marche. Cela fait 1h30 que je suis parti et j'ai tout à fait de quoi tenir jusqu'au prochain ravitaillement, à Ste Catherine.

Si l'ambiance était encore relativement chaude jusqu'ici, les premières montées dans la neige en direction de l'hôpital vont refroidir la plupart des concurrents. La neige et les congères apparaissent en plein, formant des creux impressionnants. Nous nous enfonçons désormais jusqu'aux genoux !! La bise fait son apparition. Je ne parle pas de la douce bise d'une jeune fille qui vous rosit les joues d'une douce chaleur mais bien plutôt d'un vent glacial. Il doit faire alors pas loin de -8°, sans compter le vent qui accentue cette sensation de froid. Je suis frigorifié. Sous mes gants, je replie mes doigts dans mes mains pour me réchauffer autant que possible. Pour autant, je ne souffre pas. Je cours, à mon rythme, relance sur les portions planes, trébuche parfois mais je gère mon allure. Je ne regarde pas ma montre. J'ai trop peur de me refroidir à ce moment là mais je sais parfaitement où je me situe et décompte mentalement ce qu'il me reste à parcourir jusqu'au prochain ravitaillement. Les paysages sont féériques sous leur décor neigeux, la nuit est belle et elle nous appartient. C'est ainsi que j'arrive à Ste Catherine au bout de 2h 58mn, point de départ de ma nouvelle course. J'ai en effet tronçonné la course en 3 parties. La 1<sup>o</sup> vient de s'écouler, je démarre la suivante qui va me porter jusqu'à Soucieu.

Arrêt express de 8 minutes et je quitte à regret l'ambiance chaude de la tente.

Depuis plusieurs kilomètres, je sens bien que mes collègues autour de moi se sont renfermés, préoccupés par leur foulée, par les risques qu'ils prennent à tout moment sur ce terrain peu amène. Moi-même je n'ai prononcé que 2 ou 3 mots depuis le départ. Tout juste pour dire « pardon à gauche ou « Ca va ? » à un malheureux tombé. Et des malheureux il va y en avoir de plus en plus. Le bois d'Arfeuille. Bois mythique de la Saintélyon où se jouent les victoires mais aussi les défaites.

Encore cette année, il aura été illustre dans ses pièges. Un pauvre coureur en aura fait les frais sous mes yeux. Couverture de survie, 3 coureurs autour de lui. Je m'enquiers si je peux être utile. Mais au fond être utile à quoi, pour qui ? Ils me disent de partir. Ce que je fais sans états d'âme non sans avoir lancé un « bon courage ! ».

Je gère le bois d'Arfeuille comme du mieux possible en alternant marche et course en ne voulant pas prendre le moindre risque de blessures en vue du Marathon des Sables 2013. Malgré cela, je chute à mon tour en me faisant mal à mon bras gauche. Je repars au plus vite mais j'ai des gros problèmes avec ma lampe frontale qui éclaire de moins en moins bien dans cette obscurité mais grâce à l'éclairage issu de la lumière de mes concurrents, je parviens à éviter les chutes. Je suis un moment presque seul et j'avoue aimer cela. Rares sont les moments sur cette course où l'on peut se sentir seul. Celui-ci en fait partie. Je me sens en osmose avec cette nature un peu inquiétante à ce moment là. Ambiance sombre, arbres fantomatiques, pierres gelées, feuilles qui crissent.

Lorsque se profile la sortie du bois d'Arfeuille, je sais ce qu'il me reste à parcourir avant d'arriver vers St Genoux et son ravitaillement. Comme convenu selon le plan établi, je décide de continuer sans faire de pause.

De là, ne me restent « plus que » 11 kms pour rejoindre Soucieu-en-Jarrest. Mais avant tout il faut passer le bois de la Gorge et le bois de la Dame.

Les coureurs autour de moi chutent tous comme des mouches. L'odeur ? Grands Dieux non ! Le verglas. Je cours le plus possible sur les côtés et c'est ce qui me permettra de ne pas tomber.

De retour sur le macadam, je peux enfin relancer à ma guise et reprendre quelques places que d'infâmes brigands bizarrement accoutrés m'avaient spolié. Je vais rejoindre ainsi, le Marjon puis Soucieu-en-Jarrest sans jamais décélérer.

J'entre dans le grand barnum. Il est 6h pétant ! C'en est terminé de rêver aux moins de 7h30. Je le savais depuis un moment mais ici, l'aiguille de l'horloge est formelle. 7h30 tu ne feras point. Toutefois, je décide de ne pas m'attarder. Je resterai au final 12 minutes, le temps de me restaurer et de faire le plein d'eau.

Je plonge en direction du Garon. La foulée est moins précise, moins aérienne désormais. Je sens bien qu'il va me falloir toute ma motivation pour tenir... « Ne rien lâcher, tu ne lâches rien... » me dis-je sans cesse. Descente des rochers de Barrel, nouvelle chute sur le verglas pour plusieurs coureurs... dont je fais partie ! Tant bien que mal, j'arrive jusqu'au Garon, la passerelle et puis remontée sur Chaponost. Cette montée est longue. Il vaut mieux marcher sur le sentier et relancer sur le bitume en haut. Dont acte. Je monte à 7 km/h et relance à 11 arrivé en haut.

La traversée de Chaponost, charmante bourgade au demeurant me sera transparente. J'en sors tout aussi vite que j'y suis entré. Le parc qui semble habituellement si long et si boueux, ne sera finalement que boueux. C'est d'ailleurs dans la boue que je finirai ma course faute d'avoir su gérer un appui trop téméraire. Deux mains secourables me redresseront de mon séant argileux. Décidément, il est dit que je ne rentrerai pas indemne de toute trace de cette course !

De la sortie du parc va naître un sentiment de fatigue. Fatigue de ne pas voir le bout, fatigue de ne pas arriver à Beaunant, fatigue surtout tout court. Il est bientôt 7h44 du matin, il est l'heure pour les lève tôt de boire leur café au bistrot, il est l'heure pour les couche tard de retrouver ivres morts leur plumard. Il n'y a plus d'heure pour les trailers...

Le chant du coq annonce enfin le ravitaillement de Beaunant. Il est hors de question pour moi de traîner ici. J'y resterai donc 3 minutes, le temps de boire une soupe chaude.

Je veux finir. Je veux arriver. Je veux aussi retrouver mon lit douillet. Prendre une douche bien chaude. Des plaisirs simples... auxquels il est encore trop tôt pour prétendre. Il faut sortir de ma torpeur et reprendre mon chemin de croix. Ca n'est plus un chemin d'ailleurs mais bien un aqueduc. Celui de la montée de Beaunant. Ce vestige de l'heure de gloire romaine est un attrait touristique absolument intéressant. Un dimanche matin de décembre à 7h45 et une nuit dehors, il est tout simplement détestable. Et ce vieux tas de pierre narquois, qui se dresse en toute majesté, mériterait juste de s'écrouler comme moi je rêve de le faire depuis un bon moment... C'est là que je prends conscience qu'il faut que je m'alimente. En effet, les idées noires sont souvent des avertissements préalables à l'hypoglycémie.

Un gel, un peu d'eau et mon iPod branché, je termine cette montée difficile (passage à + de 20%) sur Ste Foy.

Par la suite, le parc de Gerland me semblera bien long. Je relance plusieurs fois mais la fatigue se fait de plus en plus sentir.

Il est 9h03. Je tourne sur ma droite, m'engouffre dans le hall surchauffé du palais des sports et coupe mon chrono, referme mon iPod. C'est fini, je viens de boucler ma 1ère Saintélyon.

Pour ma part le bilan reste positif malgré la fatigue.

Pas d'ampoules, aucun problème gastrique, pas de douleurs aux jambes 😊 ma récupération s'annonce des plus clémentes.

BREF, la Saintélyon est une épreuve à faire tout en gardant à l'esprit que l'objectif principal reste de terminer.

<p><b>TEMPS COURSE ARRIVEE : 09:03:40</b> <b>CLASSEMENT SCRATCH 993 CATEGORIE 318</b> <b>MOYENNE: 7.725 KM/H</b></p>
--





Ni tout à fait une course sur route, ni tout à fait un trail nature, la Saintélyon est belle et bien une course atypique...



LES CONSEILS POUR BIEN PRÉPARER LA SAINTÉLYON  
 50% TRAIL, 50% COURSE SUR ROUTE  
 100% MÉTÉO

« Courir de nuit ça n'a vraiment rien à voir » : réduction du champ de vision, perte des repères, baisse des températures et chutes de neige... sont autant de paramètres qui font la

COURIR LA NUIT  
 C'EST VRAIMENT CHOUETTE!

singularité de la Saintélyon !

> DÉCOUVREZ DES BOSSES ET DES BULLES

## Mon album photos







