

Welcome à la SaintéLyon 2015 :



le CR qui dit tout

Chapitre 1 : La Préparation

On ne se lance pas dans une telle aventure sans préparation. Cette SaintéLyon, je l'ai en visu depuis décembre 2014 quand je supportais mon pote Milliau par sms en suivant sa progression via le livetrial ! Alors quand j'ai dit Banco à Millau, j'ai orienté toute ma saison 2016 sur le Trail.

J'ai donc passé une année de préparation, sous les ordres de coach Thierry – que je remercie, à monter progressivement en distance, à prendre des grosses déconvenues et intégrer les rudiments du trail :

- marcher n'est pas tricher
- ma poche à eau je remplirai
- des descentes je me méfierai
- des montées je me méfierai aussi

Bref, tout un tas de règles que le mangeur de bitume ne peut saisir.

Pour donner le cadre, la SaintéLyon solo, c'est un départ à minuit, 72 km reliant Saint Etienne à Lyon en passant par les monts du Lyonnais, soit un dénivelé de +1850 m et -2200 m. Un parcours 60% chemin et 40% bitume, 6500 inscrits : c'est écrit sur le flyer !

La préparation de cette SaintéLyon c'est 9 semaines de préparation, 162,7 km 20 h 00 d'entraînement en octobre, 141,5 km et 16h en novembre. Du coup, je remercie Marion et mes filles pour m'avoir permis de passer tout ce temps dehors tout seul, dans le froid et la nuit ! Cela m'a permis de rencontrer durant mes sorties nocturnes dans la vallée du Boël, des pêcheurs, des teufeurs, des chiens et des flics !

Arrive enfin le jour J, je ne fais pas le fier, je rejoins Milliau à Thurins et passe le samedi à faire la sieste, faire les derniers préparatifs. On décide de faire la course à deux mais Millau vise moins de 10 h, alors je calme la bête et lui dit que pour moi ça sera maxi 11h, voir 12h. Je lis de la pitié dans le regard de Milliau.....

L'arrivée sur Saint Etienne se fit en bus (13€ la navette quand même), on nous dépose au Parc des Expositions et c'est parti pour 5h d'attente. Nous sommes bien organisés : matelas gonflable, duvet, nourriture. Nous installons notre camp de base. On mange à 19h 30 puis essayons de dormir, pas facile dans ce hangar à bestiaux !



Halle de Sangatte : Réfugiés partant pour Lyon

Vers 23 H 00, on s'active, on se change, on range nos affaires et allons vers la consigne déposer nos sacs. Nous voilà équipés. Pour ma part, j'ai opté pour :

- Une bonne paire de Trail avec une pointure et demi au-dessus – T44
- Un collant Oldo et un short de trail pour le bas
- Un tee shirt 100% mérinos manches longues plus une deuxième couche manches longues
- Un sac de 8 litres Kalenji
- Une veste de pluie respirante
- Pour la tête, un bonnet et un buff autour du coup, une paire de gant avec moufle intégrée



Préparatifs de 2 trailers partant pour une balade de 72 km : sac de course et sac de rechange

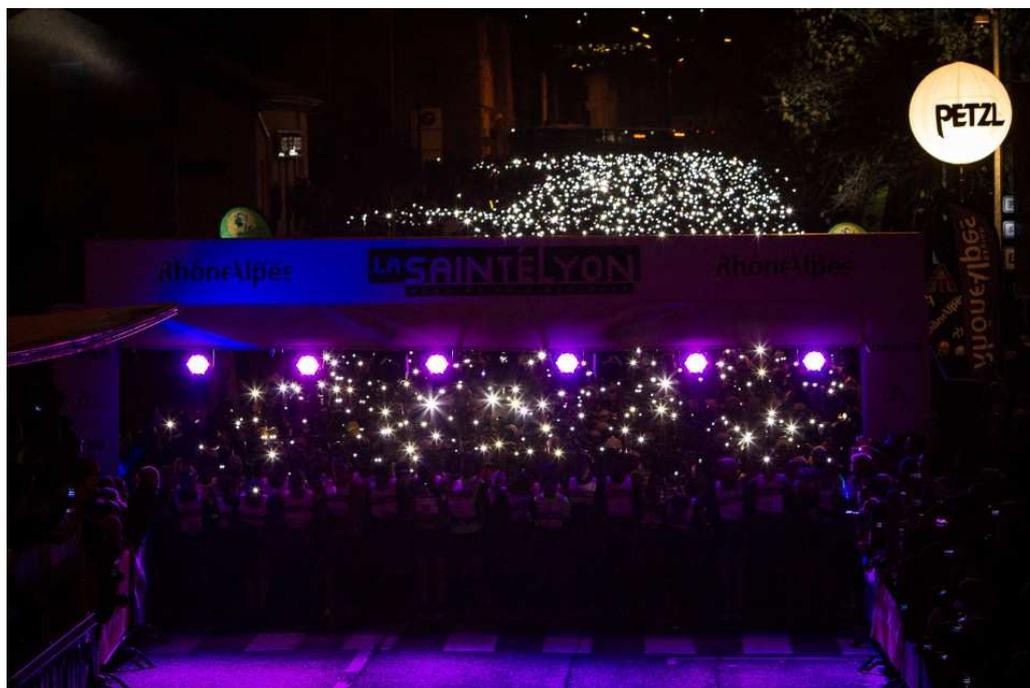


Super-trailer

A noter que cette édition est particulièrement clémente, les années précédentes étaient plus rudes. Le réchauffement climatique a quand même des côtés positifs

Au niveau alimentation, ma stratégie est la suivante : une poche à eau remplie d'une solution d'apport glucidique, elle doit me tenir jusqu'au 30ième kilo, puis après je passerai sur un ravitaillement à base de gels avec quelques noix de cajou et des figues. Voilà pour la théorie. Maintenant place à la course.

Chapitre 2 : La Course



Le départ est donné, et le rythme est endiablé, on frise les 7 km/h, eh oui les gars on est sur du long ! Mais ce rythme là est bien trop élevé pour moi qui partait pour du 8 km/h et ma FC est déjà hyper haute – 10 pulses de plus que prévu. Alors je demande à Milliau de calmer le jeu car c'est un A/R Saint-Etienne que je vais faire. On se laisse doubler et le plus dur est de ne pas perdre Milliau car « Emportés par la foule qui nous traîne, Nous entraîne, Écrasés l'un contre l'autre, Nous ne formons qu'un seul corps, Et le flot sans effort, Nous pousse, enchaînés l'un et l'autre, Et nous laisse tous deux Épanouis, enivrés et heureux. ».....

Nous quittons Saint Etienne et ses routes bitumées au bout de 6 km et on attaque vraiment un dénivelé positif long et éreintant (+419m) qui nous amène au premier ravito. On se retourne quelques fois pour admirer le serpent de lumière qui s'étire derrière nous.

On arrive à Saint Christo, au bout de 15,1 km, nous sommes encore frais et avons assez dans les sacs pour ne pas faire le plein, nous souhaitons juste prendre quelques gorgées d'eau fraîche et repartir. Mais le stand est archibondé, les victuailles sont inaccessibles, on décide donc de ne pas s'attarder, l'ambiance étant vraiment oppressante. Au niveau chrono, nous sommes en avance sur mon objectif de 15 minutes.

La deuxième partie jusqu'à Saint Catherine se passe bien, si nous gazons si bien c'est sûrement grâce aux lentilles ! Nous arrivons avec maintenant 20 minutes d'avance. J'ai arrêté de regarder ma FC depuis longtemps, je fais à la sensation.

Le ravitaillement à Saint Catherine est une horreur, aussi bondé que la station RER Châtelet Les Halles aux heures de pointes, il est impossible de s'approcher des tables. Après avoir mis quelques coups d'épaules à droite puis à gauche, on s'entend dire qu'il n'y a plus d'eau !! Alors là ce n'est pas possible car nos gourdes sont à sec et on doit faire 13 km jusqu'au prochain ravitaillement. Milliau a usé de son

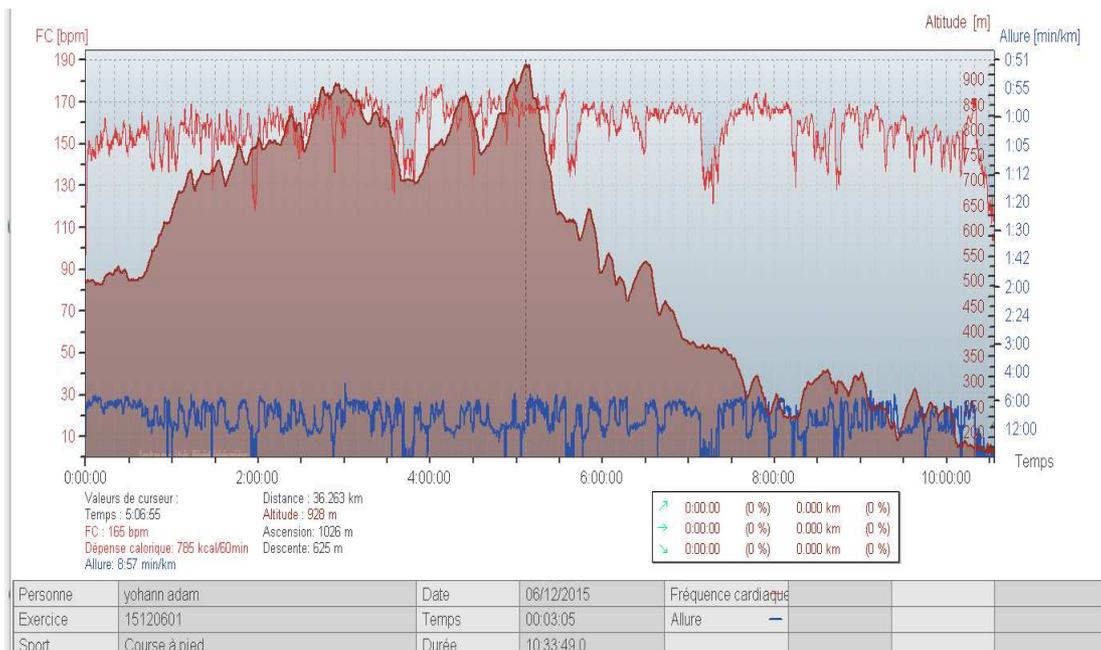
charme pour obtenir une bouteille d'eau. On évite de s'énerver, on remplit et on se tire pour ne pas perdre trop de temps.



Faut pas faire chier un traileur qui court

La troisième partie est cruciale, c'est là que la course commence vraiment et que tout peut basculer : se manger le mur du 35^{ième}, choisir de se jeter dans un brasero plutôt que d'affronter un nouveau ravito, rencontrer une marmotte et se perdre définitivement dans les Monts du Lyonnais – vous croyez vraiment aux abandons des 500 coureurs hyper préparés !

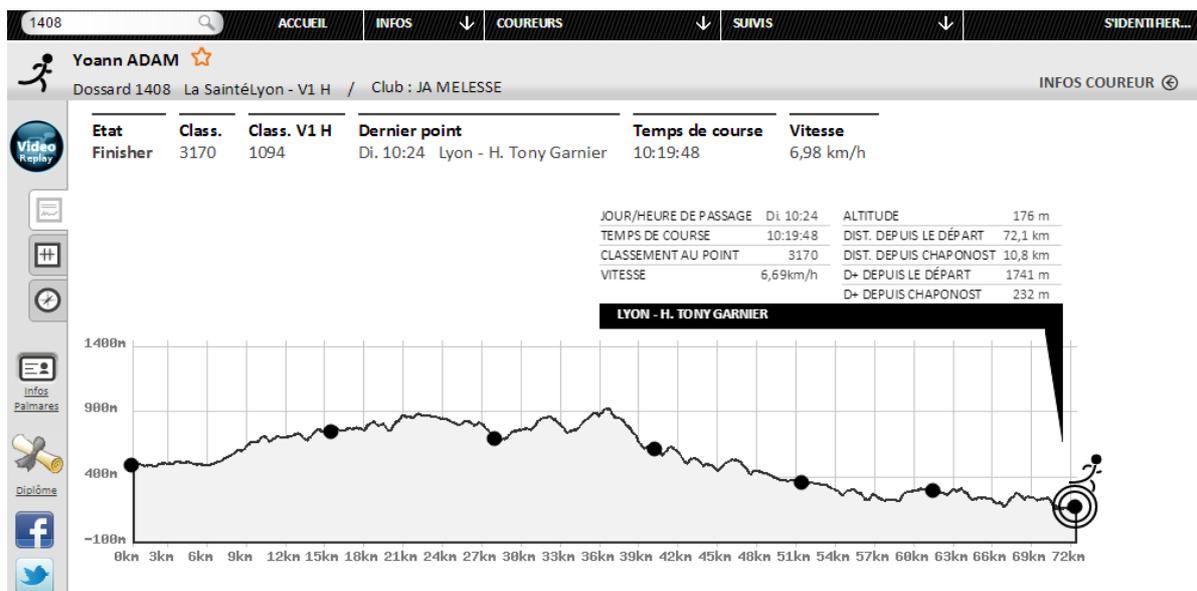
On attaque le point culminant du parcours, le signal Saint André à 921 m. Le vent s'est levé et je suis content d'avoir ma veste, la vue est magnifique. Des supporters nous attendent avec un brasero géant mais je résiste. Puis nous attaquons la descente comme des fous et doublons un maximum de gens mais la course aurait pu s'arrêter net quand mon pied gauche s'est coincé dans une ornière. Heureusement, je repars sans dommage.



Pour les puristes, une petite courbe, ça fait pro !

A Saint Genou, le ravito est plus petit mais les coureurs sont plus étalés alors nous ne rencontrons pas de soucis pour recharger. Nous repartons pour une partie plus plate avec un dénivelé globale négatif, c'est bon pour le moral.

A Soucieu en Jarrest, on est à 5 km de la maison de Milliau, il est tentant de se dire qu'on est con et qu'on ferait bien d'aller se pieuter. Grosse déception également à ce ravito car Vanessa, la femme de Milliau et les enfants ne sont pas là ; vraiment on ne comprend pas pourquoi elle n'a pas réveillé les enfants à 6h 00 pour aller supporter Papa. Juste au moment de quitter la salle, on découvre notre classement et nous constatons que nous avons remonté 1800 places. Euphoriques, nous repartons de plus belle. Dans la tête, la course est gagnée et je sais que je vais aller au bout !



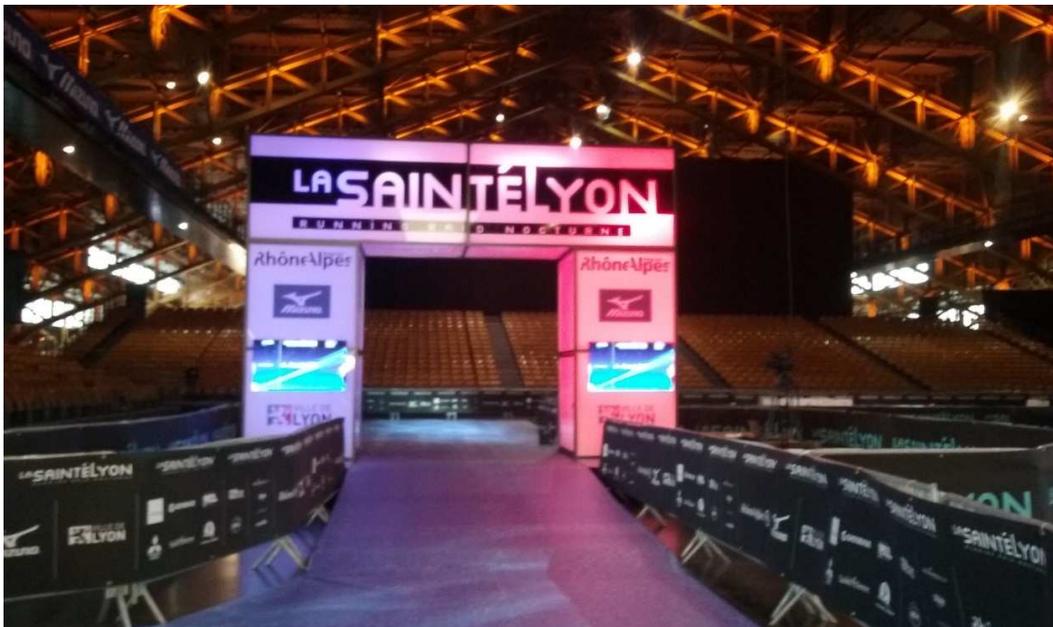
Le fameux LiveTrail qui permet de suivre notre progression

A Chaponost, nous arrivons à 8 H42, il nous reste alors 11 km à faire, je me dis que la barre des 10 H 00 est possible. Mais je vais vite déchanter, à 5 km de la fin je craque dans la montée du viaduc. La fin de course va être vraiment dure, surtout que les organisateurs ont pris un malin plaisir à finir le trail urbain avec des dénivelés bien cassants et des marches en veux-tu, en voilà.

Le lever de soleil sur Lyon est magnifique, nous avons la chance de courir sous un splendide soleil. Nous enjambons la Saône, longeons le Musée des Confluences et empruntons le pont Raymond Barre. La course touche à sa fin, on trottine plus que l'on court mais le fait de savoir qu'il reste 1 km te booste un peu.



Puis on arrive dans la Halle Tony Garnier, on sprinte les derniers 200 m et on finit ensemble cette fameuse SaintéLyon en 10 H 20. Milliau s'est sacrifié pour faire la course avec moi, et je l'en remercie encore car c'était un plaisir d'avoir un guide d'une telle qualité, connaissant le moindre caillou.



La ligne d'arrivée dans la Halle Tony Garnier, elle en jette !

Conclusion :

La Saintélyon est une course remarquable avec des bonnes choses et des petits trucs qui vous agacent. C'est un peu la version « Marathon de Paris » du Trail. Avec 6500 coureurs, forcément il y a des désagréments mais l'impression générale, c'est que ça reste une belle épreuve §



Finishers contents

Les points positifs :

- Les feux et les braseros le long du parcours organisés par les supporters
- Le serpent de lumière dans les monts du Lyonnais avec la vue sur Saint Etienne
- L'arrivée dans la Halle Tony Garnier
- Les douches et les osthéos à l'arrivée
- Les consignes de sac

Les points négatifs :

- La chasuble pas très pratique avec le sac
- Les 2 premiers ravitaillements archibondés avec du coca light
- Le faux tee-shirt Mizuno à l'arrivée