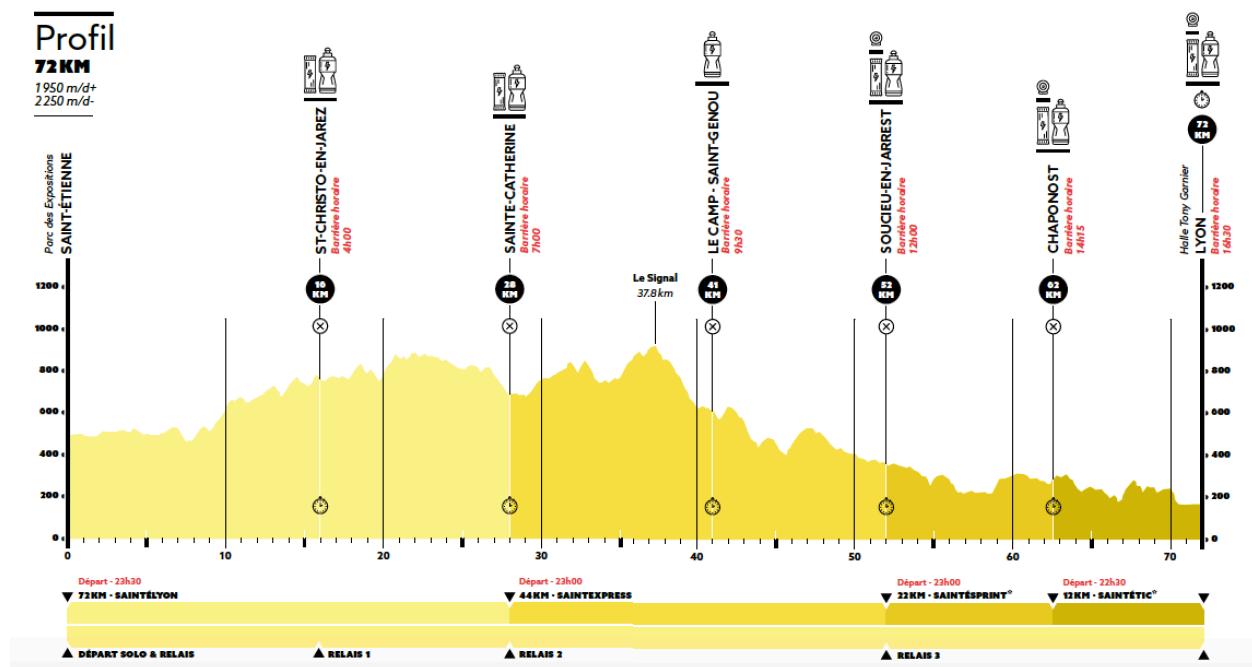


La Saintélyon

Après un échauffement lors du **Lyon Urban Trail 2017** – 23km, 900m D+/-, en plein cœur de Lyon, et le **semi-marathon de Run'in Lyon 2017**, me voici reparti pour la « doyenne », la 64^{ème} édition de la **Saintélyon**, ultra trail hivernal et nocturne.

De distance relativement modeste – **72km**, roulant et peu accidenté – **1950m D+**, **2250m D-**, la difficulté réside dans l'heure de départ – minuit, et la date de départ – le 2 décembre. Une course de nuit donc, dans le froid, la boue, dans la neige des fois, qui part de Saint-Etienne, et qui arrive à Lyon en passant par les sentiers des Monts du Lyonnais. Cette course est déclinée en plusieurs distances, je m'attaque, comme à peu près tous les ans depuis dix ans, à la distance reine, 72km en solo.



Comme d'habitude, je prends le train pour Saint-Etienne. Une petite heure de TGV, dans la chaleur et le confort. Arrivé à Saint-Etienne, froid, très froid. Et, surprise, contrairement à Lyon, il y a de la neige ! Une dizaine de centimètres de neige bien gelée.

Petite marche pour rallier le point de départ, parc des expositions de Saint-Etienne. Là, tous les coureurs sont regroupés dans un hall bien chauffé, pour les derniers échauffements, et les derniers instants de repos.

Vers 23H, plus le choix, il faut partir, quitter la chaleur du hall, aller dans le froid, dans la nuit, vers la ligne de départ, juste habillé en tenue de course, trois couches en ce qui me concerne, avec un Kamel-back sur le dos. Une petite heure à patienter encore, dans le froid. Mais la proximité des autres coureurs et l'ambiance réchauffent et ont raison de la peur et de l'appréhension de ce qui nous attend !

Puis, enfin, minuit, le départ, sur fond de *Highway to Hell* de AC-DC ! C'est nous les gladiateurs ! C'est magique !

Quelques kilomètres de bitume pour sortir de Saint-Etienne et se mettre en route. Puis les toutes premières difficultés, premières montées, premiers sentiers. Le ton est donné, il fait très froid, le sol est complètement gelé, la terre est dure comme de la pierre, la neige est tassée et gelée, dure comme de la glace. Une vraie patinoire.



Le moral est bon !

Premier panneau indiquant « arrivée à 60km ». Ouch. Premières douleurs, le froid, courir à une heure où normalement on dort ... Puis rapidement le premier ravitaillement, Saint-Christo-en-Jarrez, au km 16. Pas trop le moment de s'arrêter, rester chaud, repartir le plus vite possible. Une poignée de pâtes de fruits et de carreaux de chocolat durs comme de la pierre, un verre d'eau, et c'est reparti dans la nuit.

Au km 25 c'est très très dur. Autour de moi les coureurs tombent tous les uns après les autres. Puis ma première chute. Glissade sur les cailloux gelés, sur la neige gelée. Chute sur le sol gelé. Avec plein de coureurs pour m'aider à me relever, me demander si ça va, me soutenir. Puis seconde chute. Puis troisième ... À chaque fois la crainte de la fracture du poignet. Et le corps qui encaisse.

Puis les crampes. Et les douleurs aux jambes. Et l'envie de dormir. Puis le moral qui tombe.

Second ravitaillement, Sainte-Catherine, km 28, vers 3H30 du matin. Pas moyen de se mettre au chaud, le point de ravitaillement est en extérieur. Ne pas abandonner, malgré l'envie, ça serait trop bête. Et puis l'arrivée est à moins de 50km ! Le reste va se jouer au mental. À la hargne. Je repars dans le froid. Commence à calculer le nombre d'heures à rester dans le froid et dans la nuit.

Encore des chutes. Après 7 ou 8 chutes j'arrête de compter, ça ne sert à rien. Plus assez lucide pour cela. Je suis à mi-course, le premier concurrent doit déjà être à Lyon ! Au km 42, comme l'indique mon GPS, je me dis « tiens, je viens de courir un marathon » ! Plus qu'une trentaine de kilomètres. Je fais des micro-siestes, quelques

secondes les yeux fermés, tout en courant sur des petites routes verglacées. Des fois je rouvre les yeux quand je sens la terre du bas-côté sous mes pieds !

Après une bonne portion en faux-plat descendant, le ravitaillement de Soucieu-en-Jarrest, km 52. Un gymnase chauffé, de la soupe, du thé. Un quart d'heure assis à somnoler au chaud. Pas plus, plus on reste assis, plus c'est dur après de se relever.

Je repars, il ne reste plus que 30km. Le jour se lève. Et fini la neige ! Mais c'est à ce moment que le froid est le plus vif, il doit faire -7°. Dernières grosses montées, derniers sentiers. Le décompte des kilomètres jusqu'à l'arrivée. Je sais que j'irai au bout.

La périphérie de Lyon pointe son nez. Dernière grosse difficulté, urbaine, la montée des Aqueducs, à 5km de l'arrivée. Même en marchant, c'est rude. Puis, arrivé en haut, à quelques petites bosses près, la descente sur la Confluence, sur l'arrivée. L'euphorie maintenant. C'est dur de courir, même sur du plat. Traversée de la Saône, musée des Confluences, traversée du Rhône, puis, enfin, la halle Tony Garnier !



Une arrivée comme cela récompense de tous les efforts. Ma 9^{ème} Saintélyon, la 9^{ème} fois que je vais au bout. Il y a quelques heures je me disais, comme à chaque fois, « plus jamais ». Et, comme à chaque fois, rendez-vous l'an prochain !

J'ai fini en 11H 35min 44s, classé 4114^e sur 5788 arrivants. Le premier est arrivé en 5H 18min, le dernier en 16H 48min.