

TRAILS

LE NUMÉRO 1 DU TRAIL

by **ENDURANCE**

65^E
ÉDITION



programme 2018

LA SAINTÉLYON

saintelyon.com

POUR AMATEURS ÉCLAIRÉS



som- maire

**Les temps forts
de l'édition 2018**
PAGE 4

Le programme
PAGE 5

Remerciements
PAGE 6

**Portrait: Alain
Souzy, un œil sur
la carte, la tête
dans les étoiles**
PAGE 7

**La sélection
shopping**
PAGE 8

**Les conseils
de Manu Meyssat**
PAGE 10

**Le Salon du
Trail Running**
PAGE 12

**Une SaintéLyon
ultra-connectée**
PAGE 15

**Palmarès de
la SaintéLyon**
PAGE 16

**Itinéraire
accompagnateurs**
PAGE 18

**Profil de
la SaintéLyon**
PAGE 20

Suivi coureur
PAGE 21

**Le parcours
en détails**
PAGE 22

Infos pratiques
PAGE 24

Rater sa SaintéLyon
PAGE 28

Éco-responsabilité
PAGE 30

**Les partenaires de
la SaintéLyon 2018**
PAGE 31



RESPECT!

Avec 17 000 inscrits sur ses 7 formats de course (dont certains complets dès le début du mois d'octobre), cette 65^e édition fait de nouveau le plein et confirme le succès populaire de la SaintéLyon, qui s'affirme non seulement comme la plus ancienne, mais aussi comme la plus grande course nature française.

65 éditions! Qui dit mieux? Une sacrée longévité pour cette épreuve incontournable qui a su inventer et se réinventer. Depuis sa création en... 1951, la doyenne des courses nature a beaucoup évolué, mais un aspect fondamental de l'épreuve nocturne demeure: l'implication de son club fondateur et organisateur, le CT LYON, et derrière l'association lyonnaise, de centaines de bénévoles passionnés.

Cette année, plus de 900 bénévoles sont ainsi mobilisés pour l'événement: accueil, remise des dossards et des lots coureurs, sécurité aux carrefours, balisage, débalisage, ravitaillements, encadrement, transports et manutention des sacs coureurs, pasta party, etc. Ce ne sont ni les missions, ni les heures de présence requises qui manquent. Il n'est pourtant pas toujours simple de mobiliser durablement autant de gentils bénévoles pour passer une nuit blanche debout, aussi festive soit-elle, quand les températures sont glaciales, le travail harassant et les coureurs pas toujours... reconnaissants.

Et pourtant certains d'entre-eux sont toujours là, fidèles au poste depuis des décennies (plus de 40 ans pour les plus anciens). John, Bernard, Georges, Marinette, Pierre, Alain, Christian, Yves, Bernard, Lucien, Michelle, Henri, Jean-Marie, Evelyne, Gilles et bien d'autres assurent à chaque édition, quels que soient les conditions météo, les difficultés ou le poids des années. On ne les remerciera et respectera sans doute jamais assez pour ça.

Le respect du bénévole devrait d'ailleurs être la première des règles lorsque l'on participe à un événement Outdoor, avec le respect de l'environnement, le respect des autres coureurs, celui des consignes de circulation et de stationnement, de la propreté, de la propriété privée et de la quiétude des riverains... Un sourire, un merci, un peu de savoir-vivre et c'est tout de suite plus agréable pour tout le monde.

Merci aux différentes associations qui se mobilisent pour la SaintéLyon: CT LYON, FAC Andrezieux-Bouthéon, Cyclo Team 69, LYON VTT, BDE Staps, AMOS, INSA... Vous aussi, à l'occasion, n'hésitez pas à passer de l'autre côté et à faire votre BA* (*Bénévole Action).

les temps forts de l'édition 2018

les départs

SAINTÉTIC

SAM. 1^{er} • À PARTIR DE 22H30
 📍 Chaponost
 12 KM - 250 D+ / 350 D-

SAINTÉSPRINT

SAM. 1^{er} • À PARTIR DE 23H00
 📍 Soucieu-en-Jarrest
 22 KM - 400 D+ / 570 D-

SAINTEXPRESS

SAM. 1^{er} • À PARTIR DE 23H00
 📍 Sainte-Catherine
 44 KM - 1 400 D+ / 1 900 D-

SAINTÉLYON SOLO

SAM. 1^{er} • À PARTIR DE 23H30
 📍 Saint-Étienne
 81 KM - 2 100 D+ / 2 400 D-

SAINTÉLYON RELAIS 2

SAM. 1^{er} • À PARTIR DE 23H30
 📍 Saint-Étienne
 → Sainte-Catherine
 31.5 KM - 950 D+ / 750 D-

📍 Sainte-Catherine → Lyon

49.5 KM - 1 150 D+ / 1 650 D-

SAINTÉLYON RELAIS 3

SAM. 1^{er} • À PARTIR DE 23H30
 📍 Saint-Étienne
 → Sainte-Catherine
 31.5 KM - 950 D+ / 750 D-

📍 Sainte-Catherine

→ Soucieu-en-Jarrest
 28.5 KM - 750 D+ / 1 080 D-

📍 Soucieu-en-Jarrest → Lyon

21 KM - 400 D+ / 570 D-

SAINTÉLYON RELAIS 4

SAM. 1^{er} • À PARTIR DE 23H30
 📍 Saint-Étienne
 → Saint-Christo-en-Jarez
 18.5 KM - 620 D+ / 340 D-

📍 Saint-Christo-en-Jarez

→ Sainte-Catherine
 13 KM - 330 D+ / 410 D-

📍 Sainte-Catherine

→ Soucieu-en-Jarrest
 28.5 KM - 750 D+ / 1 080 D-

📍 Soucieu-en-Jarrest → Lyon

21 KM - 400 D+ / 570 D-

les arrivées

SAINTÉTIC

DU SAM. 1^{er} • 23H15
 AU DIM. 2 • 02H30

SAINTÉSPRINT

DIM. 2 • DE 00H10 À 5H00

SAINTEXPRESS

DIM. 2 • DE 2H15 - 12H00

SAINTÉLYON SOLO

DIM. 2 • DE 5H00 À 16H30

remise des prix

2H00

Remise des prix de la SaintÉTic

04H00

Remise des prix de la SaintÉsprint

10H00

Remise des prix de la SaintExpress

11H30

Remise des prix de la SaintÉlyon solo & relais

16H30

Fermeture des parcours

animations

ven. 30 nov.

18H30 - 19H00

Cours collectif
 L'Appart Fitness :
 nouveau programme
 LesMills en exclusivité

sam. 1^{er} déc.

15H00 - 15H50

Diffusion de films

16H00 - 16H50

Conférence proposée par Lyon Sport Santé :
 « Dans la tête de nos athlètes » avec la présence de Sylvaine Cussot, Cédric Fleureton et Marion Delespierre

17H00 - 18H30

Diffusion de films dont « Patagonia Trip » en exclusivité

le programme

ven. 30 novembre

HALLE TONY GARNIER

12H00 - 20H00
 Salon du Trail Running
 Retrait des dossards

sam. 1^{er} décembre

9H00 - 19H00

Salon du Trail Running
 Retrait des dossards

DE 16H00 À 19H00

Départ des navettes en direction de Saint-Étienne (SaintÉlyon solo & relais)

DE 21H00 À 21H15

Départ des navettes en direction de Sainte-Catherine (SaintExpress)

DE 21H00 À 21H15

Départ des navettes en direction de Chaponost (SaintÉTic)

DE 21H15 À 21H30

Départ des navettes en direction de Soucieu-en-Jarrest (SaintÉsprint)

AFFRONTEZ LE FROID.
 PERFORMEZ.
 #zeroexcuses



NOUVEAU BLACKCOMB



—|—
 RÉGULATION THERMIQUE

—|—
 SANS COUTURES

—|—
 MAINTIEN AU SEC

MERCÌ À NOS

PARTENAIRES :

M. Laurent Wauquiez,
M^{me} Marie-Camille Rey
et M^{me} Carole Montillet
pour la Région
Auvergne-Rhône-Alpes

M. Cédric Georges,
M. Nicolas Caniez et
M^{me} Stéphanie Rocques
pour Odlo

M. David Kimelfeld,
Président de la Métropole
de Lyon et M. Gérard
Colomb, Maire de Lyon

M. Yann Cucherat, Adjoint
aux Sports et l'ensemble
des services pour la Ville
de Lyon

L'équipe d'i-Run.fr

M. Gaël Perdriau,
Maire de Saint-Étienne
et M^{me} Brigitte Masson,
Adjointe aux Sports et
l'ensemble des services
pour la Ville de Saint-Étienne

M. Salvatore Corona,
M. Thomas Corona et
M. Johann Legendre
pour BV Sport

M^{me} Hélène Billard
et M. Thomas Drapé
pour Isostar

M. Paul Petzl, M. Alexandre
Remy et M. François Kern
pour Petzl

M. Hugo Toyé pour RFM

M^{me} Stéphanie Fourdrain
et M. Patrick Lupion pour
le Crédit Mutuel du Sud-Est

M. Joël Doux pour
Trails Endurance Mag

M^{me} Isabelle Poletti
et M. David Poletti
pour LiveTrail

M. Florian Hugonet
pour Ibis

M^{me} Alizée Bonnefond
et M. Romain Thieffry
pour Cryoadvance

M. Laurent Bertin
et M. Jean-Laurent Houot
pour Life+ SportDevice

Le centre Lyon Sport Santé
et ses intervenants
à la conférence

M. Thibault de Morel,
M. Benjamin Lagrange
et M. Vincent Tantot
pour l'Appart Fitness

M. Thomas Buisson,
M. Hugo Naïm, M. Thibault
Morvan pour Ninkasi

M^{me} Isabelle Poletti
et M. David Poletti
pour LiveTrail

M^{me} Elise Tabet
et M^{me} Agathe Amadei
pour le Centre Léon Bérard

Merci aux
900 bénévoles
anonymes du
CT Lyon, du FAC
Andrézieux-
Bouthéon, du Cyclo
Team 69, de Lyon
VTT, du Centre
Léon Bérard, qui se
mobilisent autour
de la SaintéLyon.
Sans leur précieux
concours, cet
événement ne
pourrait avoir lieu.

Alain Souzy, un œil sur la carte, la tête dans les étoiles



Repérage, nettoyage, balisage... Depuis 25 ans, Alain Souzy, une des têtes pensantes du CT Lyon, était le traceur officiel du parcours de la SaintéLyon. Atteint de la maladie de Charcot, il est décédé en novembre 2017, 10 jours avant le départ de la 64^e édition. Il allait avoir 70 ans. Cette 65^e édition lui est dédiée. Itinéraire d'un baroudeur passionné et discret.

Programmeur informatique à la ville, Alain était passionné à la montagne. Rivé sur son écran au travail, il ne tenait pas en place le reste du temps. Globe-trotter invétéré sur les cinq continents et les 2 hémisphères, il aimait particulièrement les sommets, les cartes, les belles lettres, la photo, les étoiles et l'endurance. Avec Françoise, sa compagne, ils n'ont jamais cessé de randonner, de grimper, de voyager... Il n'y a pas de hasard, Alain appréciait le froid. Les pays du Nord ou le Canada - il s'y rendra à 7 reprises - avaient sa préférence. Alain découvre la classique hivernale au début des années 80. Il participera deux fois à la SaintéLyon avant qu'un genou récalcitrant ne l'oblige à se consacrer au vélo. Mais c'est à travers son médecin et ami Gérard Petit, triple vainqueur

de l'épreuve en 1984, 85 et 86, qu'il reste un intime de la doyenne. « C'est Alain qui m'a initié à la course nature et à la SaintéLyon. Il me conseillait sur le parcours et m'accompagnait lors de toutes mes sorties d'entraînement nocturnes. » se souvient Gérard Petit. « C'était un passionné et un fin lettré. À l'époque, il relisait et corrigeait tous mes articles pour Jogging International. »

Par l'intermédiaire de son ami Bernard Debiesse (qui gère depuis des années le ravitaillement de Saint-Genou), Alain devient adhérent au CT LYON en 1990, une année historique pour la SaintéLyon, avec une course stoppée à Sainte-Catherine, plombée par une neige soudaine et abondante. C'est d'abord en cycliste assidu qu'il s'épanouit dans

le club lyonnais. Avec 6 à 8 000 km annuels, Alain bouclera douze Lyon Mont-Blanc Cyclo et de nombreuses Ardéchoises. Mais Alain n'aimait pas particulièrement la foule. C'est le plus souvent seul, en vélo de route ou en VTT, une carte dans la poche arrière, qu'il préfère rouler. Rapidement très impliqué dans la vie du club, il en devient vice-président en 1992 et rédigera avec talent durant de nombreuses années la lettre mensuelle et trimestrielle du CT LYON. Son goût pour la cartographie le conduira naturellement à prendre en charge le tracé de Lyon Mont-Blanc Cyclo (l'autre grande organisation du club) puis de la SaintéLyon à partir de 1999. C'est lui qui fera progressivement évoluer le tracé initial très « direct » et majoritairement roulant et goudronné de l'épreuve vers un parcours plus nature et plus joueur. Durant des mois, Alain Souzy repérait, épiluchait le cadastre, débroussaillait, puis organisait et assurait lui-même le balisage la semaine précédant la course. Il était aussi l'homme central des gestions de crise, sans jamais se départir de son flegme exemplaire, lorsque que

les intempéries entraînaient d'ultimes modifications de tracés. Comme ce fut le cas lors des éditions enneigées de 2010 et 2012 ou encore celle de 2003, contraintes par des cours d'eau en crue et des glissements de terrain.

Le balisage « cousu main », c'était son truc. Avec l'équipe d'Extra-Sports, Alain exerça également ce talent particulier sur les sentiers du Grand Trail du Saint-Jacques ou les 620 km de Bordeaux-Paris. Lorsqu'il avait l'assurance d'avoir mis les coureurs sur la bonne voie, Alain veillait à la régularité de la course et vérifiait en direct tous les classements. Son plaisir, accueillir les meilleurs sur la ligne et recueillir leurs impressions.

Début 2017, déjà considérablement affaibli par la maladie, Alain proposa, comme un ultime pied de nez, que la 65^e édition de la SaintéLyon soit la plus longue de son histoire. Quand vous emprunterez ce parcours dans la nuit du samedi 1^{er} au dimanche 2 décembre, et foulerez un des nombreux sentiers qu'il a si souvent nettoyé et balisé, merci d'avoir une pensée pour lui. Ça lui aurait fait plaisir.

À retrouver sur i-Run.fr



la sélection shopping de la SaintéLyon

Débuter ou performer en trail n'est pas chose facile. Pour mettre toutes les chances de votre côté, il ne faut pas hésiter à investir dans du matériel de course à pied adapté à votre morphologie et votre pratique. Le site i-Run.fr vous propose une sélection de produits destinés au trail et plus particulièrement à la SaintéLyon. Découvrez notre boutique en ligne i-Run.fr et retrouvez-nous sur le Salon de la SaintéLyon. C'est avec plaisir que nous vous apporterons nos avis et conseils, afin de vous aider à réaliser vos objectifs les plus fous. Bonne SaintéLyon à tous!

Must have de la gamme Odlo



BASELAYER ODLO PERFORMANCE BLACKCOMB WARM HOMME & FEMME

Le baselayer Performance Blackcomb Warm associe design et fonctionnalité grâce à sa construction sans couture et sa technologie Organic Body Mapping. Doté de zones fonctionnelles ciblées, il maintient le corps au chaud, tout en garantissant une parfaite respirabilité et une liberté de mouvement illimitée. Existe en version T-shirt avec cagoule intégrée et collant.

Prix: 80€ TTC



QUAD SHORT CSX (COMPRESSION SÉLECTIVE XPERIENCE)

Conçu à partir de mailles à rigidité variable (souple, semi-rigide, rigide), sa compression ciblée respecte l'anatomie et la physiologie des sportifs. Il dispose d'une large ceinture élastique pour un maintien et un confort optimal. Le CSX est pourvu

de coutures ultraplates qui évitent les frottements et les irritations et il est doté de plusieurs zones aérées qui permettent une ventilation efficace et une évacuation maximale de la transpiration vers l'extérieur.

—
■ ■ Made in France
 Prix: 65€ TTC



ENDURANCE + ENERGY BAR

Nouveauté 2018, la barre Essential Cacao, composée à plus de 62% de pâte de dattes, vous donnera l'énergie nécessaire pour relever tous les défis. Fabriquée en France, sans colorant ni conservateur, cette barre à consommer avant ou pendant l'effort allie saveur, naturalité et apport glucidique. Indispensable pour vos sorties.

Prix: 4.70€ TTC



BINDI

La lampe frontale Petzl dédiée au running dans les environnements urbains.

Les city-runners vont enfin bénéficier d'une solution d'éclairage adaptée à la course à pieds en environnement urbain. Avec BINDI, Petzl propose une lampe frontale compacte et ultralégère (35g), facile à recharger et qui n'a pas oublié d'être puissante (200 lumens).

- 3 modes d'éclairage: proximité, déplacement et vision lointaine.
- Éclairage rouge pour préserver la vision nocturne et éviter l'éblouissement lors des activités en groupe.
- Fonction LOCK pour éviter les allumages intempestifs.
- Étanchéité: IP X4 (résistant à l'eau).

Prix: 50€ TTC

PARTAGEZ VOTRE SAINTÉLYON 2018 AVEC
#RUNSTOPPABLE

i-run.fr

RUNNING TRAIL FITNESS

leader français de la vente en ligne d'articles de running

ENTREPRISE FRANÇAISE
+ DE 46000
 RÉFÉRENCES EN STOCK

LIVRAISON 24H
OFFERTE!



SOYEZ INARRÊTABLE
#RUNSTOPPABLE





les conseils de Manu Meyssat

les conseils de Manu Meyssat

Qui mieux que le double champion en titre pour délivrer de précieux conseils qui feront de votre prochaine SaintéLyon une réussite? Voici 5 conseils clés pour faire de la 65^e édition, la plus longue de l'histoire avec ses 81 km, un chemin pavé vers le succès.

La simple évocation d'une classique fait souvent frémir le moindre bipède à baskets. Une course qui invoque les rêves en même temps qu'elle réveille les peurs. Un mythe qui ébranle les certitudes et attise le brasier des ambitions. Une ligne d'arrivée qui couronne chaque finisher de ses lettres de noblesse, peu importe le chrono. Une classique, pour en parler avec justesse et clairvoyance, il faut l'avoir courue. Plusieurs fois même. S'être écharpé avec elle, par tous les temps. Avoir tissé avec elle une relation complice, faite de ce «je t'aime moi non plus» qui pimente toutes les romances.

Emmanuel Meyssat est de ceux-là. Un athlète qui a noué des liens indéfectibles avec la SaintéLyon, au gré de ses déboires, au gré de ses victoires. Il a longtemps fait la cour à la Doyenne, restée insensible à ses charmes, avant de s'offrir à lui en 2016, puis en 2017. Après deux abandons, après s'être promis de ne jamais revenir sur ces sentiers qui l'avaient fait tant souffrir, de froid et de douleur, le Lyonnais a de nouveau épinglé le dossard de ce raid nocturne si particulier. Et, démontrant talent et persévérance, il l'a emporté deux fois.

1. EN AMONT, CASSER DE LA FIBRE

La préparation à la SaintéLyon est assez spécifique, tant son profil est atypique. Il s'agit de mixer un plan type «marathon» avec un autre axé vers le trail long. Moi qui apprécie le bitume à l'accoutumée, j'incor-

pore dans ma prépa des séances sur route dans le but de casser de la fibre musculaire et m'habituer aux chocs. On avale près de 30 km sur l'asphalte, ce n'est pas négligeable! Cela passe donc par des séances au seuil, sur le plat, mais aussi par des descentes roulantes, courues à bonne allure. Typiquement, je vais inclure dans mes sorties la descente goudronnée d'un col, longue de 4 ou 5 km, pour me familiariser avec ces appuis traumatisants. D'ailleurs, j'ai toujours fait la SaintéLyon avec des chaussures de route, même en conditions extrêmes.

2. RIZ, POULET ET PURÉE DE CHATAIGNES

Une autre singularité de cette course, c'est son départ à 23h30, à une heure où l'organisme, par habitude, entre en veille. Que tu le veuilles ou non, ton corps tourne au ralenti et le processus de digestion est de fait nécessairement plus long. Pour minimiser ces sensations d'engourdissement et de lourdeur, je recommande ainsi d'avancer le dernier repas, pour que celui-ci précède la course de 4 ou 5h, même si cela revient à dîner en fin d'après-midi. Dans la mesure du possible, ce repas doit être léger, quitte à prendre une collation avant le départ. Pour ma part, le rituel est toujours le même: une assiette de riz accompagnée de poulet vers 19h, puis une purée de châtaigne, une heure avant le moment fatidique.

3. D'AMOUR ET D'EAU PAS TROP FRAÎCHE

La dernière aspérité majeure de la SaintéLyon, c'est le froid. Là, c'est la loterie! C'est extrêmement aléatoire. Autant la nuit peut être (relativement) douce, autant le vent du Nord peut se muer en blizzard particulièrement mordant. Dans tous les cas, mieux vaut jouer la sécurité et emmitoufler toutes ses réserves en eau sous ses vêtements, le plus proche possible du corps et de sa chaleur. De mon côté, j'opte pour des flasques que je transporte dans une ceinture au niveau de la taille, cachées sous un k-way. C'est le contenant qui est le moins susceptible de geler, au contraire des bidons ou tuyaux exposés à l'air libre. Je bois entre 40 et 50cl par heure de course. J'ai la chance d'avoir une assistance qui me fournit des flasques d'eau chaude, qui s'assimile beaucoup plus facilement, à chaque ravitaillement: de 75 cl sur les relais les plus longs, et de 50 cl sur les autres, plus courts.

4. TOUT COMMENCE À SAINTE-CATHERINE

Le départ de la SaintéLyon est magique. Il y a une effervescence incroyable. C'est un moment incomparable où s'entrechoquent excitation et appréhension. Tout le monde est dans les starting-blocks, animé par cette envie d'en découdre. Au coup de pistolet, les fauves sont lâchés et cela part généralement très (très) vite. Les premiers kilomètres, roulants, sont avalés à grande vitesse, notamment

sous l'impulsion des relais, dont la distance à parcourir est moindre. Il ne faut donc pas s'emballer, prendre son rythme et courir sa course, quel que soit votre niveau. Le risque est de se laisser griser alors que le gros du travail est à venir. En effet, selon moi, la SaintéLyon ne commence pas à Saint-Étienne mais à Sainte-Catherine!

5. L'HABIT FAIT LE MOINE

S'il y a bien une course qui mérite que l'on porte une attention toute particulière à son matériel, c'est la SaintéLyon. Cela implique en amont des tests rigoureux, en conditions de course, de votre équipement. J'ai deux exemples de choix tirés de sorties préalables à l'épreuve. Concernant l'alimentation, j'évite les gels sous forme de berlingots, qui gèlent très rapidement car pâteux, et en privilégie d'autres beaucoup plus liquides que je verse dans des PomPotes. C'est l'opportunité de faire d'une pierre deux coups, en facilitant l'ouverture puis la digestion. Pour la frontale, j'ai opté pour une lampe de 400 lumens à flux constant, qui ne réagit pas à la présence d'autres lumières en s'atténuant. Le principe de Reactiv Light peut se révéler dangereux car obstruant votre capacité à lire le terrain. Ce sont de petits détails, mais c'est là que se joue une SaintéLyon. L'habit ne fait peut-être pas le moine, mais clairement l'équipement fait le finisher! »

—
texte: Baptiste Chassagne

LA
SAINTÉ
LYON
POUR AMATEURS ÉCLAIRÉS

LE SALON DU TRAIL RUNNING

HALLE TONY GARNIER • LYON

30 NOV. & 1 DÉC. 2018

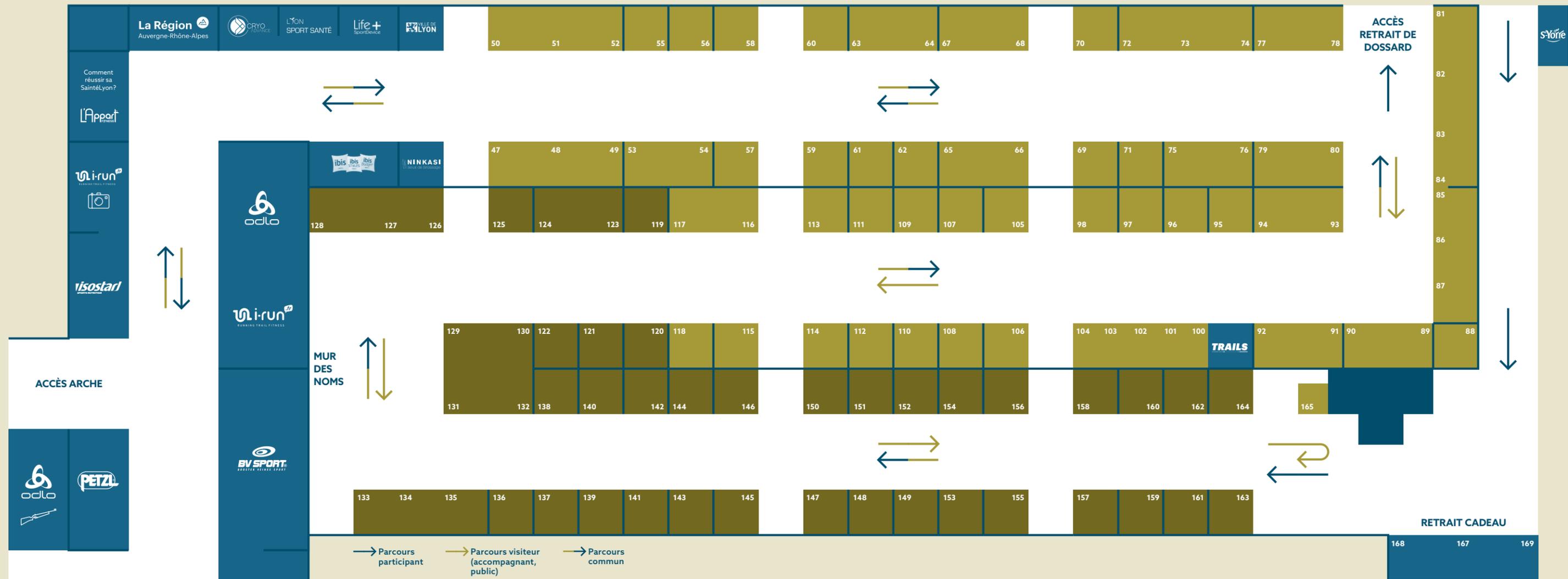
+ DE 120 EXPOSANTS,
ANIMATIONS

OUVERT À TOUS /
ENTRÉE GRATUITE

VEN. 30 NOV. 12H > 20H
SAM. 1^{ER} DÉC. 9H > 19H

saintelyon.com





PARTENAIRES

1 à 4	POINT INFOS
5 à 7	PETZL
8 à 15	BV SPORT
16 à 21	I-RUN.FR
22 à 30	ODLO
31 à 33	ISOSTAR
34	L'APPART FITNESS
35	COMMENT RÉUSSIR SA SAINTÉLYON ?
37-38	RÉGION AUVERGNE-RHÔNE-ALPES
39	CRYOADVANCE
40	LYON SPORT SANTÉ
41	LIFE+ SPORTDEVICE
42-43	IBIS
44	NINKASI
45	VILLE DE LYON
46	ST-YORRE
99	TRAILS ENDURANCE MAG
166-169	CADEAU COUREURS

ÉQUIPEMENTIERS • DIÉTÉTIQUE • SERVICES • SOINS • PRESSE

47 à 49	CIMALP	71	SHAPEHEART	98	OXSTITIS
50 à 52	KALENJI	72	MELTONIC	100-104	BIBLIOTRAIL
53-54	RAIDLIGHT	73-74	GORE WEAR	105	STIMIUM
55	STREETSTEPPER	75-76	BAUME DU TIGRE	106	GU ENERGY
56	FREEXION	77	SIDAS	107	ULTIMUM SPORT
57	DOUZALEUR	78	X-SOCKS	108	ART AND RUN
58	LA BOUTIQUE DU BATON	79-80	CRAFT	109	ERGYSPORT
59	UNCHAIN SPIRIT	81-84	ON RUNNING	110	DOTVISION MOTION
60	LA CHAUSSETTE DE FRANCE	85	CAMELBAK	111	HAPPY PLANTES
61	STOOTS	86	LED LENSER	112	GOSENSE
62	TOPO DE TRAIL	87-88	BUFF	113	SPIRULINE DU DAUPHINÉ
63-64	KARI TRAA	89-90	SHOCK ABSORBER	114	BAOUW! ORGANIC NUTRITION
65	LHOTSE 8516M	91-92	OVERSTIM.S	115	DEHORS - CONCIERGERIE SPORTIVE
66	DRYHEAT	93-94	SKINS	116-117	NJUKO
67-68	BERG OUTDOOR	95	BETRAIL	118	NATURE TRAIL
69	FENIX	96	TRAIL THE WORLD	165	ACCUEIL EXPOSANTS
70	VERJARI	97	EXAEQUO VOYAGES		

le Salon du Trail Running

UN CONFORT ACCRU

5 000 m² d'expo, des allées larges, un bar...
Prenez le temps d'une visite.

UNE OFFRE EXPOSANTS RICHE ET VARIÉE

Équipements, nutrition, presse, courses...
De nombreux acteurs du monde de l'outdoor
se sont donné rendez-vous à la SaintÉlyon.

« LA CHASSE AUX BONNES AFFAIRES » ET AUX NOUVEAUTÉS

Présentation des nouveautés 2019 et bons plans
à l'approche des fêtes de fin d'année. L'idéal
pour compléter son équipement pour la course.

les organisateurs de courses, territoires et stations du Salon

ENVIE DE DÉCOUVERTE ET D'ÉVASION ?
Les exposants du Salon du Trail Running sont à votre disposition pour vous faire découvrir le charme de leur territoire et de leurs événements.



ORGANISATEURS DE COURSES • TERRITOIRES • STATIONS

119	RAIDNIGHT 41	136	LE DUCHET	151	CORRÈZE DESTINATION TRAILS
120	ULTRA MARIN RAID GOLF DU MORBIHAN	137	TRAIL DES COURSIÈRES	152	LOZÈRE TRAIL
121	ULTRA TRAIL DU BEAUJOLAIS VERT	138	O'XYRACE	153	GRAND RAID DES CATHARES
122	ULTRA TRAIL CÔTE D'OR	139	TRAIL DU TOUR DES FIZ	154	FESTA TRAIL PIC SAINT LOUP
123	TRAIL DES FORTS - ARDÉCHOIS TRAIL	140	LES PORTES DU SOLEIL	155	GRAND RAID 6666
124	LYON URBAN TRAIL - LUT BY NIGHT - ULTRA BOUCLE DE LA SARRA	141	LES DRAYES DU VERCORS	156	ULTRA TRAIL CÔTE D'AZUR - MERCANTOUR
125	MARATHON INTERNATIONAL DU BEAUJOLAIS	142	RÉSEAU DES STATIONS DE TRAIL	157	SERRE CHEVALIER SNOW TRAIL
126	STL VTT - VENTOUXMAN	143	TRAIL NIVOLET REVAR	158	TRAIL DE HAUTE PROVENCE
127	GRAND TRAIL DU SAINT-JACQUES	144	LE PAIN DU MONTAGNARD	159	BEAVER TRAIL
128	VILLE DU PUY-EN-VELAY	145	LES 2 ALPES	160	GRAND RAID DES PYRÉNÉES
129-132	JURA TOURISME	146	UT4M	161	RESTONICA TRAIL
133-135	TRAIL DES PASSERELLES DU MONTEYNARD	147	LA 6000D	162	ULTRA TRAIL D'ANGKOR
		148	LA RONDE DE CRUSSOL	163	COUREURS SANS FRONTIÈRES
		149	TRANS AUBRAC	164	COSTA BRAVA
		150	VOLVIC VOLCANIQUE EXPERIENCE - VVX		

partager son aventure SaintéLyon



FACEBOOK
Retrouvez les actus en live sur la page officielle de la SaintéLyon



INSTAGRAM
Partagez votre course avec le #saintelyon



SNAPCHAT
Rendez votre SaintéLyon unique en partageant vos photos, selfies et autres avec le filtre spécial 65^e anniversaire



#saintelyon



STRAVA
La SaintéLyon avant, pendant et après la course!!!

Devenez membre de la communauté, discutez, échangez avec les autres athlètes.

LA MARCHÉ À SUIVRE :

- Connectez-vous sur votre profil Strava ou créez-en un
- Cliquez sur l'onglet « Explorer »
- Puis « Course à pied »
- Sélectionnez votre course SaintéLyon
- Devenez membre!
- Échangez avec les autres membres, challengez-vous et fixez-vous un objectif de course
- Activez Strava le jour de la course
- Obtenez le classement du groupe Strava & recevez un mini-clip vidéo

les vainqueurs (hommes et femmes) de la SaintéLyon depuis 2001



2001

Jérôme TROTET
⌚ 04:32:15
Tsilla ROSELL
⌚ 05:23:48



2005

Jérôme TROTET
⌚ 05:00:42
Stéphanie LEMEE
⌚ 06:12:07



2009

Christophe MALARDE
⌚ 04:52:35
Maud GOBERT
⌚ 05:54:23



2013

Benoît CORI
⌚ 05:32:30
Maud GOBERT
⌚ 06:57:59



2002

Jérôme TROTET
⌚ 04:27:26
Brigitte BEC
⌚ 05:59:45



2006

Philippe REMOND
⌚ 05:00:53
Victoria PAGEAUD
⌚ 06:12:20



2010

Denis MOREL
⌚ 05:18:17
Maud GOBERT
⌚ 06:12:56



2014

Patrick BRINGER
⌚ 05:20:47
Maud GOBERT
⌚ 06:48:44



2003

Arnaud ATTALA
⌚ 04:52:42
Michèle LESERVOISIER
⌚ 05:51:44



2007

Franck PROIETTO
⌚ 05:00:40
Catherine DUBOIS
⌚ 06:37:21



2011

Éric CLAVERY
⌚ 04:54:44
Séverine HOSTIER
⌚ 06:42:14



2015

Benoît CORI & Nicolas MARTIN
⌚ 05:07:42
Corail BUGNARD
⌚ 06:32:54



2004

Gilles GUICHARD
⌚ 05:00:51
Lucile BELLOTTI
⌚ 06:02:00



2008

Fabien ANTOLINOS
⌚ 05:00:10
Sonia FURTADO
⌚ 05:49:16



2012

Emmanuel GAULT
⌚ 05:16:03
Cathy DUBOIS
⌚ 07:13:25



2016

Emmanuel MEYSSAT
⌚ 05:17:27
Juliette BENEDICTO
⌚ 06:35:36



2017



Emmanuel MEYSSAT ⌚ 05:18:01

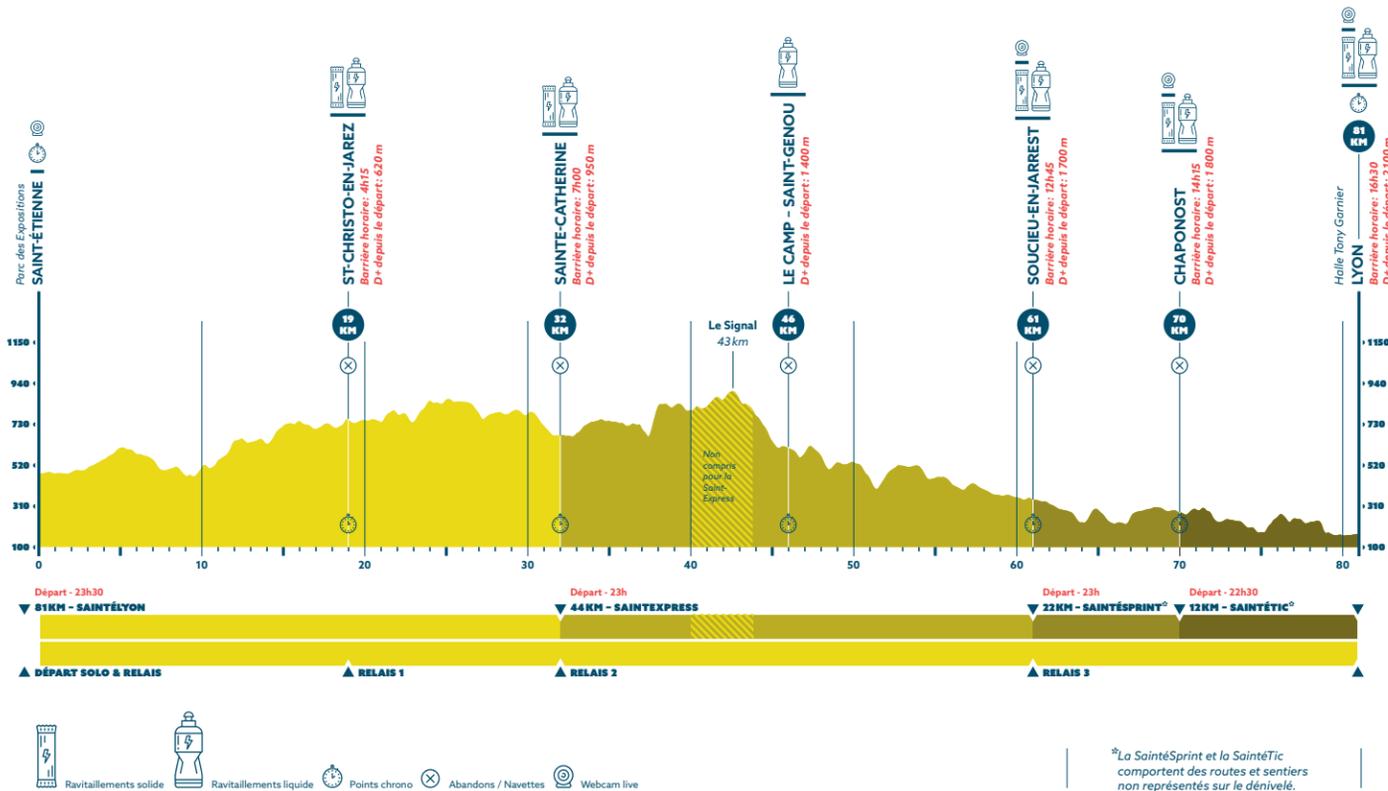


Caroline CHAVEROT ⌚ 06:37:39

2018

Emmanuel Meyssat tentera la passe de 3, tandis que Caroline Chaverot cherchera à conserver son titre sur la distance reine...

profil | 81 KM | 2100 m/d+ 2400 m/d-

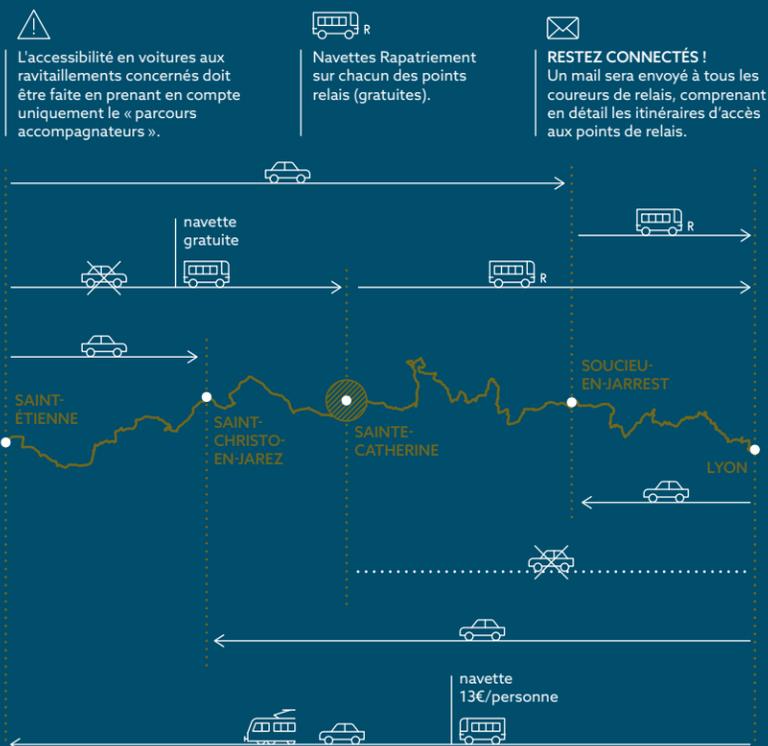


Ravitaillements solide
 Ravitaillements liquide
 Points chrono
 Abandons / Navettes
 Webcam live

*La SaintéSprint et la SaintéTic comportent des routes et sentiers non représentés sur le dénivelé.

LES CONSEILS
 Pour tous les relayeurs partant de Sainte-Catherine, l'accès au point de relais se fera **UNIQUEMENT** par les navettes organisation au départ de Saint-Étienne (23H15). Pour Saint-Christo-en-Jarez et Soucieu-en-Jarrest pas de navettes, vous devrez donc vous y rendre par vos propres moyens.

Pour le relais 4:
 Nous conseillons au 2^e et dernier relayeur de se rendre en voiture à Saint-Christo-en-Jarez, ils vont alors récupérer le premier relayeur. Le premier relayeur et dernier relayeur se dirigerons ensuite vers Soucieu-en-Jarrest pour que le dernier relayeur prenne le départ. Et ainsi récupérer le 3^e relayeur partant de Sainte-Catherine. Le coureur assurant le relais entre Saint-Christo-en-Jarez et Sainte-Catherine sera rapatrié directement à Lyon par autocars.



L'accessibilité en voitures aux ravitaillements concernés doit être faite en prenant en compte uniquement le « parcours accompagnateurs ».

Navettes Rapatriement sur chacun des points relais (gratuites).

RESTEZ CONNECTÉS !
 Un mail sera envoyé à tous les coureurs de relais, comprenant en détail les itinéraires d'accès aux points de relais.

suivi coureur



SUIVEZ LA COURSE EN TEMPS RÉEL!

<https://saintelyon.livetrail.run>
 À quoi ça sert? Informer le public sur:

- Un suivi de la tête de course
- Un suivi de **VOTRE** course: amis, famille pourront suivre votre épopée à chaque point de chronos
- Le classements Scratch mis à jour en temps réel
- Le classement par catégories, pays ou challenge spécifiques
- La création d'un diplôme pour partager votre performance

POUR LES COUREURS!

Live Run



Un outil qui nous permet d'accélérer votre prise en charge! Une application qui alerte l'organisation si vous rencontrez un problème majeur durant votre course. **IMPORTANT: elle permet aussi de signaler votre abandon.**



NE LES PERDEZ PAS DE VUE!



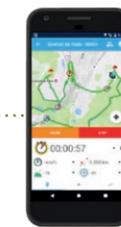
Suivez en temps réels les coureurs avec les caméras disposées sur les points de passages. Pour cela un clic suffit sur la Fiche du Coureur concerné. Rendez-vous sur: <https://saintelyon.livetrail.run>



Retrouvez aussi votre vidéo souvenir



trackeur



ou application



POUR VOUS SUIVRE EN LIVE!

À quoi ça sert?

- Un moyen pour votre fan club de vous suivre en direct
- Vous suivre sur le tracé officiel de la SaintéLyon
- Augmenter la sécurité de votre périple
- Faciliter la logistique pour les RELAIS
- Revivre et analyser sa course

Comment ça marche?

- 1 RDV sur le SHOP dédié pour choisir votre formule <https://bit.ly/saintelyon18>
- 2 Télécharger l'application Dotvision Motion
- 3 Vous rendre sur le stand Dotvision au salon du Trail running
- 4 Retirer votre balise ou demander des conseils d'utilisation
- 5 Suivre le coureur sur la plateforme exclusivement dédiée à la SaintéLyon



prendre le départ en toute sérénité

Retirer son dossard

Le retrait des dossards de toutes les formules (SaintéLyon Solo, SaintéLyon Relais, SaintExpress, SaintéSprint, SaintéTic) s'effectue uniquement à la **Halle Tony Garnier**

21 avenue Debourg
69 007 Lyon

→ ven. 30 nov. de 12h à 20h

→ sam. 1^{er} déc. de 9h à 19h (dernier délai)



AUCUN RETRAIT DE DOSSARD NE S'EFFECTUE À SAINT-ÉTIENNE

Consigne des sacs coureurs

La dépose des sacs coureurs sera ouverte dès 21h00 pour la formule SaintéLyon.

Pour les autres formules, elle sera disponible dès la sortie des navettes.

Une consigne sac sera disponible avant le départ des navettes à Lyon.

Munis d'une étiquette fournie par l'organisation, les sacs coureurs seront ensuite acheminés à la Halle Tony Garnier et disponibles aux horaires suivants :

→ SaintéTic : 23h30

→ SaintéSprint : 2h00

→ SaintExpress : 3h00

→ SaintéLyon : dès 5h00

ATTENTION :

- Sacs de 50l et 10kg maximum autorisés (pensez aux bénévoles en charge du transport de vos effets personnels)
- Objets interdits à l'intérieur des sites de Saint-Étienne et de Lyon :



Se rendre à la Halle Tony Garnier

EN VOITURE

Du centre de Lyon, vous pouvez accéder à la Halle Tony Garnier :

→ à l'Ouest, par le Pont Pasteur

→ à l'Est, par le boulevard périphérique Sud sortie Gerland

→ au Nord, par la place Jean Macé puis l'avenue Debourg

Depuis l'autoroute A6 :

Emprunter la rocade Est puis le boulevard périphérique Sud, enfin prendre la sortie 16 Gerland.

Depuis l'autoroute A43 :

Emprunter le boulevard périphérique Sud, sortie 16 Gerland.

Depuis l'autoroute A7 :

Sortie Lyon Centre Pont Pasteur.

AVEC LE RÉSEAU TCL

Depuis la gare SNCF Perrache :

Prendre le Tramway T1 en Direction de Debourg et descendre à l'arrêt «Halle Tony Garnier».

Depuis la gare SNCF de Part-Dieu :

→ Prendre le Métro ligne B en direction du Stade de Gerland et descendre à l'arrêt «Debourg»

→ Correspondance par le Tramway T1

Direction IUT Feysine et descendre à l'arrêt «Halle Tony Garnier»

→ Marcher 9 minutes

Se rendre au départ de la SaintéLyon (solo 81 km et relais) à Saint-Étienne

Parc des Expositions (Hall A et B)
31 boulevard Jules Janin
42 000 Saint-Étienne

Veuillez noter qu'une fouille sera obligatoire avant de pouvoir pénétrer dans le site du Parc des Expositions

SAM. 1^{er} DÉCEMBRE

• DE 16H00 À 19H00

Départ des navettes

• À PARTIR DE 17H00

Accueil au Parc des Expositions

• DE 19H00 À 22H00

Pasta party (Hall B)

attention : nombre de places limité, inscrivez-vous à l'avance

• Ravitaillement permanent

• Zone de repos

NAVETTES LYON - SAINT-ÉTIENNE

Une navette est proposée pour l'acheminement des coureurs de la Halle Tony Garnier au Parc des Expositions à Saint-Étienne. Les navettes partiront de 16h00 à 19h00. Le prix de la navette n'est pas compris dans l'inscription. Le règlement du prix de la navette, qui est de 13€, se fera sur place.

Afin d'empêcher le coup de bourre, n'attendez pas le dernier moment pour acheter votre ticket et évitez de prendre le dernier car.

Afin d'empêcher le coup de bourre, n'attendez pas le dernier moment pour acheter votre ticket et évitez de prendre le dernier car.

EN TRAIN

Le Parc des Expositions est situé à 500m de la gare SNCF de Saint-Étienne Châteaucreux.

EN VOITURE

DE LYON, PARIS, MARSEILLE, GENÈVE, GRENOBLE

Sortie 14 La Talaudière puis continuer direction Parc des Expositions → boulevard Georges Pompidou puis rue Scheurer-Kestner
⚠ parking Zénith inaccessible.

DE CLERMONT-FERRAND

A72 sortie 12 boulevard Thiers → prendre rue Cl. Verney-Carron, continuer boulevard Thiers puis à gauche rue Scheurer-Kestner
⚠ parking Zénith inaccessible.

Se rendre au départ de la SaintExpress (44km), de la SaintéSprint (22km) et de la SaintéTic (12km)

NAVETTE

Le prix de la navette de Lyon à Sainte-Catherine, de Lyon à Soucieu-en-Jarrest et de Lyon à Chaponost est compris dans le prix de l'inscription.

SAM. 1^{er} DÉCEMBRE

• DE 21H00 À 21H15 : DÉPART DES NAVETTES SAINTEXPRESS (44KM)

Embarquement au niveau de la rue Alexandre Fleming (300m au sud de la Halle Tony Garnier de Lyon)

• DE 21H00 À 21H15 : DÉPART DES NAVETTES SAINTÉTIC (12KM)

Embarquement au niveau de l'avenue Tony Garnier à Lyon

• DE 21H15 À 21H35 : DÉPART DES NAVETTES SAINTÉSPRINT (22KM)

Embarquement au niveau de l'avenue Tony Garnier à Lyon

• 23H15 : DÉPART DES NAVETTES RELAIS EN DIRECTION DE SAINTE-CATHERINE

Embarquement au Parc des Expositions de Saint-Étienne (proximité Hall C)

Vagues de départ

SAINTÉLYON - 81KM

Départs en 5 vagues de 1 500 coureurs maximum toutes les 15 minutes. Premier départ donné à 23h30, dernier départ jugé à 00h30. Pensez à rester au chaud à l'intérieur du Parc des Expositions entre chacune des vagues de départ!

SAINTEXPRESS - 44KM

Départs en 3 vagues de 1 200 coureurs maximum avec un intervalle de pause de 10 minutes. Premier départ donné à 23h00, dernier départ jugé à 23h20.

SAINTÉSPRINT - 22KM

Départs en 2 vagues de 1 300 coureurs maximum avec un intervalle de pause de 10 minutes. Premier départ donné à 23h00, dernier départ jugé à 23h10.

SAINTÉTIC - 12KM

Départs en 2 vagues de 800 coureurs maximum avec un intervalle de pause de 10 minutes. Premier départ donné à 22h30, dernier départ jugé à 22h40.

★★★★ "À ÉCOUTER ABSOLUMENT" RADIORAMA

"LA VRAIE INFO EST DANS LE BRET DU FAUX" LE COO AGITÉ

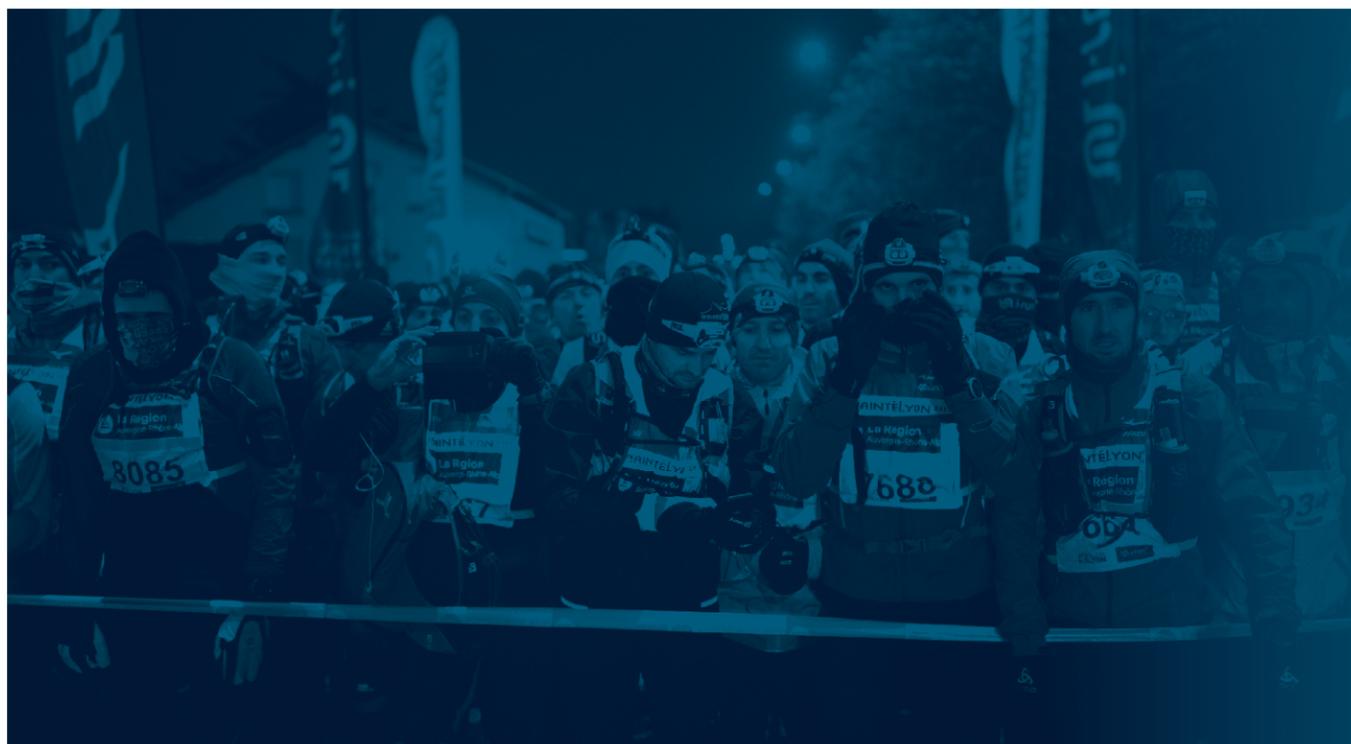
"LE MORNING QUI VA VOUS FAIRE AIMER LE REVEIL" RADIO 7 JOURS

AG2R LA MONDIALE

Téléchargez l'application



La SaintéLyon pratique



Pour les coureurs solo 81 km & relais

CHRONOMÉTRAGE POUR LES COUREURS SOLO

La puce électronique est collée sur votre chasuble dossard. Attention de ne pas la plier ou la détériorer. C'est elle qui vous permettra d'être détecté au départ et à chaque point intermédiaire, et classé à l'arrivée. Vous trouverez également une puce à fixer sur votre sac. Ces puces sont jetables et vous n'avez donc pas besoin de les restituer à l'arrivée ou en cas d'abandon.

POUR LES RELAIS

La puce électronique est fixée à un bracelet que chaque relayeur doit transmettre à son équipier lors de chaque relais. **Pas de bracelet électronique, pas de classement, pas de diplôme!** Seuls les bracelets relais devront être restitués à l'organisation le 2 décembre à l'arrivée ou nous le renvoyer sous huitaine à l'adresse suivante: **Extra Sports - 5 rue Vauban - 69006 Lyon, ou au point de chronométrage sur le parcours en cas d'abandon. Les bracelets non restitués seront facturés 15€.**

POUR ÊTRE CLASSÉ, merci de respecter l'horaire et l'ordre de départ: enregistrement électronique sur la ligne de départ. 5 points de contrôles intermédiaires sont installés sur le parcours et permettent à vos supporters de vous suivre en live sur saintelyon.livetrail.run

Barrières horaires

→ Saint-Christo-en-Jarez: 4H15
→ Sainte-Catherine: 7H00
→ Soucieu-en-Jarrest: 12H45
→ Chaponost: 14H15
→ Lyon: 16H30

Les participants hors délais seront mis hors course et rapatriés en navette à l'arrivée à Lyon.

La course sera fermée le dimanche 2 décembre à 16h30.

Abandons

NAVETTES RAPATRIEMENT SUR LYON (ABANDONS / HORS DÉLAIS)

→ Saint-Christo-en-Jarez: 2H45 - 4H00 - 4H30
→ Sainte-Catherine: 3H00 - 3H30 - 4H00 - 4H30 - 5H15 - 6H00 - 7H00 - 07H45
→ Le Camp - Saint-Genou: en continu de 2H00 à 10H00
→ Soucieu-en-Jarrest: 2H30 - 3H30 - 4H30 - 5H30 - 6H30 - 7H30 - 8H30 - 10H00 - 11H30 - 13H00
→ Chaponost: 3H00 - 4H00 - 5H00 - 6H00 - 7H00 - 8H00 - 9H00 - 10H30 - 12H00 - 13H30 - 14H45
En-dehors de ce dispositif, la prise en charge n'est pas assurée, sauf cas médicalisé.

RETOUR À SAINT-ÉTIENNE

Attention, il n'est pas prévu de navette retour sur Saint-Étienne à l'arrivée (les gares SNCF Perrache et de la Part-Dieu) sont accessibles en métro depuis le site d'arrivée.

CADEAUX



BONNET
Odlo

POUR LES FINISHERS



T-SHIRT BV sport



MÉDAILLES I-run.fr

+ BIDON
(uniquement Relais)

SPEED UP YOUR RECOVERY



**PRORECUP
ELITE EVO**

Le concept BV SPORT résulte d'une technique de fabrication innovante et d'études scientifiques validées et publiées dans la presse médicale internationale.

La compression sélective appliquée au niveau du MOLLET. Véritable éponge vasculaire et musculaire, permet l'élimination rapide du sang veineux mal oxygéné et empêche de toxines accumulées lors d'une activité sportive ou pendant une journée de travail. Vos fibres musculaires, tendineuses et ligamentaires sont alimentées très rapidement en sang oxygéné vous permettant ainsi de mieux récupérer pour enchaîner les entraînements et les compétitions dans les meilleures conditions physiologiques.

La gamme ProRecup Elite Evo est un véritable outil de récupération qui est conseillée par les staffs médicaux des clubs professionnels et utilisée et plébiscitée par les athlètes de haut niveau.

FOURNISSEUR OFFICIEL
LA SAINTÉLYON



Crédit photo : Gettyimages.



ÊTRE UNE BANQUE DIFFÉRENTE,
C'EST AUSSI REMBOURSER
LES SOINS DIFFÉRENTS.

LE CRÉDIT MUTUEL REMBOURSE LES SOINS DE MÉDECINE
DOUCE NON COUVERTS PAR LA SÉCURITÉ SOCIALE.



0 825 01 02 02 Service 0,15 € / min + prix appel

Caisse Fédérale de Crédit Mutuel et Caisses affiliées, société coopérative à forme de société anonyme au capital de 5 458 531 008 euros, 4 rue Raiffeisen 67913 Strasbourg cedex 9, RCS Strasbourg B 588 505 354. Banques régies par les articles L.511-1 et suivants du code monétaire et financier. Pour les opérations effectuées en qualité d'intermédiaires en opérations d'assurances inscrits au registre national sous le numéro unique d'identification 07 003 758 (immatriculations consultables sous www.orias.fr), contrats d'assurances de ACM VIE SA, ACM IARD SA et ACM VIE Mutuelle, entreprises régies par le code des assurances et MTRL, Mutuelle Nationale relevant du Livre II du code de la mutualité.

les 10 trucs à faire pour rater sa SaintéLyon!



SOUS-ESTIMER LA DOYENNE

Aujourd'hui, dans un contexte de surenchère de distance et de difficulté, la vieille SaintéLyon peut paraître bien sage. Certains coureurs y voient une véritable promenade de santé au clair de lune. On pourrait certes facilement se fier aux nombreux écrits et autres commentaires qui la décrivent comme «roulante», éloignée d'un pur trail et bénéficiant le plus souvent de conditions climatiques clémentes... Ces considérations auraient pu vous amener à vous présenter au départ mal préparé, voire sous-entraîné. Première erreur. La SaintéLyon reste une épreuve difficile, où l'on est toujours en prise, où il faut toujours courir sur des terrains très divers et où les conditions sont souvent difficiles (grand froid, boue, brouillard, neige et verglas...). On en reparle à l'arrivée...

Consultez la météo les jours qui précèdent la course et adaptez votre équipement aux conditions prévues.

RELAYEURS :

Prévoyez les équipements spéciaux pour vos voitures (on ne sait jamais) ainsi que des vêtements chauds pour l'attente. Respectez toujours les consignes de l'organisation (merci!). Les véhicules des accompagnateurs sont interdits sur le parcours.



ÊTRE À CÔTÉ DE SES POMPES (SE TROMPER DE CHAUSSURES)

Ah, l'éternel débat chaussures de trail ou chaussure de route! Si la question pouvait clairement se poser 10 ans en arrière, les modèles de trail font aujourd'hui quasiment l'unanimité au sein du peloton de la SaintéLyon. L'évolution des chaussures de trail en matière d'amorti et de poids, conjuguée à l'évolution du parcours qui propose aujourd'hui plus de 65% de chemins, devraient vous éviter de trop vous interroger sur ce point.



TROP BOIRE AVANT ET PAS ASSEZ PENDANT

On se calme. Buvez normalement les jours précédant l'épreuve. La surhydratation existe avec des conséquences parfois dramatiques (hyponatrémie). De même, pas la peine de boire des litres d'eau, de thé ou de café avant le départ. Vous passerez la soirée à faire la queue devant les toilettes et vous risquez de vous sentir ballonné une fois le départ donné. De plus, vous ne limiterez pas forcément les risques de déshydratation pendant la course. Le froid, la nuit et le monde aux ravitos peuvent vous inciter à moins boire. Ne tombez pas dans le piège: buvez régulièrement, faites le plein (5 points d'eau sur le parcours) et laissez-vous tenter par une boisson chaude aux ravitos.



PARTIR TROP VITE...

Forcément, l'ambiance au départ, l'heure tardive, l'euphorie nocturne, les premiers kilomètres larges sur route, la perspective d'être ralenti lorsque les chemins se feront plus étroits, ça incite à partir comme une balle. Et puis, comme on est content d'être là, de faire partie du spectacle, de kiffer sa life, qu'on se sent bien, avec de bonnes jambes, qu'on n'arrête pas de doubler..., et bien, on maintient le rythme, on zappe un ravito. Pas de raison que ça coince. Et pourtant si, ça risque fort de coincer. Après Sainte-Catherine, une autre course commence et on regrette souvent son départ suicidaire, en se trompant d'allure et en se mettant dans le rouge d'entrée. En même temps, il ne s'agit pas de s'endormir et de progresser dans un faux rythme. L'idée est donc de partir à un bon rythme sur les 7 premiers kilomètres, histoire de se placer et d'éviter les bouchons lorsque les chemins se feront plus étroits. En bref, fixez-vous une feuille de route, ni trop ambitieuse, ni trop prudente, et tenez-vous-y.



... OU TROP LENTEMENT

Inversement, il n'est pas nécessaire non plus de partir en mode escargot ou nordic walking ni de passer des heures à chaque ravitaillement. D'abord vous risquez de prendre froid et vous aurez beaucoup de mal à repartir. Ensuite, vous allez non seulement y passer la nuit, mais également une grande partie de votre journée du dimanche. Le principe est de courir, du moins tant que cela vous est possible. Les barrières horaires sont larges, alors n'exagérez pas non plus. Pensez aux bénévoles et à vos proches qui vont finir par s'inquiéter.



NÉGLIGER L'ÉCLAIRAGE

Ne comptez pas sur la masse des coureurs présents pour éclairer votre chemin. Car à un moment ou un autre, vous vous retrouverez moins nombreux, dans un sentier accidenté, et il faudra bien voir où vous posez les pieds. De plus, on peut tomber certaines années sur un épais brouillard dans lequel vous ne verrez même plus le coureur qui vous précède. Bien voir, c'est courir détendu, courir économique, et bien sûr, éviter les chutes et les blessures. Ne vous fiez pas à la clarté du site de départ ni celle des premiers km urbains. Optez pour un éclairage puissant, fiable et n'oubliez pas les indispensables accus ou piles de rechange.



NE PAS ASSEZ S'HABILLER, OU TROP

Entre l'attente du départ qui peut être frigorifiante, les premiers kilomètres de course qui peuvent vite provoquer une surchauffe, et les portions hautes du parcours qui peuvent être très ventées, voire carrément glaciales, pas simple de choisir le bon équipement. Quelques règles: adaptez votre équipement aux conditions ambiantes et annoncées, et tenez compte que vous allez courir à près de 1 000m d'altitude, avec des passages très exposés au vent. Partez du principe qu'il vaut mieux trop que pas assez (prévoyez un sac de 5 à 10l dans lequel vous pourrez stocker les couches inutiles). La base conseillée: un corsaire ou un collant, une première couche technique manches longues, un T-shirt technique, des protections aux extrémités (tête, mains, cou), et une veste coupe-vent avec capuche, si possible imperméable. Et n'oubliez pas votre couverture de survie obligatoire. Parce que lorsqu'on décide d'abandonner après une nouvelle glissade dans le bois d'Arfeuille, et que l'on doit rejoindre le prochain ravito à 2km en boitant ou attendre les secours en short, on est généralement bien content d'en avoir une.



ARRIVER FATIGUÉ

Attention à la séance de trop. Quelques jours avant le départ, il est inutile de vouloir rattraper un éventuel retard à l'entraînement. Ce qui est fait est fait, et ce ne sont pas une dernière sortie longue trop tardive ou une séance VMA «à l'arrache» qui changeront la donne. Contentez-vous, la dernière semaine, de quelques footings de 45 minutes ponctués de quelques «lignes droites» finales. La fraîcheur et l'envie seront deux des facteurs déterminants de la réussite de votre SaintéLyon. Si vous arrivez déjà fatigué, la nuit risque d'être longue, si vous avez la chance d'aller jusqu'au bout. Pourtant, le sommeil durant la course n'est pas une problématique si compliquée à gérer. L'idéal est d'avoir bien dormi les jours précédents et de ne pas avoir contracté de dettes de sommeil. Une petite sieste viendra parfaire cette préparation. L'effervescence du départ et l'excitation de courir de nuit vous feront tenir jusqu'au petit matin sans problème.



CROIRE QU'APRÈS SOUCIEU, C'EST TERMINÉ

Certes, c'est déjà bien d'arriver jusque-là. D'autant que la portion de 22 km entre Sainte-Catherine et Soucieu-en-Jarrest risque d'être bien longue pour la plupart d'entre-vous. Si les plus grosses difficultés sont désormais derrière vous et qu'il ne vous reste «que» 22 km, ceux-ci pourraient facilement se transformer en véritable chemin de croix pour de nombreux coureurs déjà cuits à point. Car ce sont souvent ces 22 derniers kilomètres qui peuvent faire la différence. Là où l'on gagne ou l'on perd des dizaines et des dizaines de places et minutes de course. Là où il faut encore savoir courir avec efficacité, là où vos quadris meurtris devront encaisser les descentes sur bitume, de bonnes lignes droites bien roulantes, et les dernières difficultés du parcours à ne surtout pas négliger: la traversée du Garon, la montée des aqueducs de Beaunant, la descente du parc accrobranche de Sainte-Foy-lès-Lyon et les longs escaliers vers le quai JJ Rousseau. Après, promis, c'est fini.



SE GAVER AVANT LE DÉPART

Inutile de vouloir faire le plein de glycogène le jour du départ, chez vous, au resto ou lors de la Pasta party. Vous êtes censé avoir fait vos réserves les semaines et les jours précédents. Ce serait comme vouloir faire le plein d'essence d'un réservoir qui déborde déjà... Alors pas d'excès le jour J au risque de passer votre nuit à faire la queue devant les toilettes ou des pauses techniques intempestives en pleine nature, à la merci des éléments.

ÉQUIPEMENTS OBLIGATOIRES OU CONSEILLÉS

- des chaussures de trail-running (éviter les chaussures non crantées, trop typées course sur route)
- une paire de gants légers, le bonnet cadeau ODLO SaintéLyon, voire une protection pour le cou
- un collant ou minimum un corsaire
- des vêtements ni trop chauds, ni trop légers (2 couches minimum, dont une avec manches longues) et évacuant la transpiration
- un coupe vent (si possible imperméable avec capuche)
- une lampe frontale à piles ou accus avec batteries ou piles de rechange type BINDI, ainsi qu'une lampe de secours type E+Lite de la marque PETZL (OBLIGATOIRE)
- un téléphone portable
- une couverture de survie (OBLIGATOIRE)
- une ceinture porte-gourde ou une poche à eau
- un gobelet (pas de gobelet plastique aux ravitaillements)
- une pochette à déchets (pour vos gels vides et vos emballages divers)
- et quelques boissons énergétiques de notre partenaire Isostar, mais ne vous surchargez pas. Vous trouverez des ravitaillements copieux à partir du 16^e kilomètre, puis tous les 12 km jusqu'à l'arrivée.

la SaintéLyon veut devenir un événement éco-exemplaire

Pas simple d'être éco-responsable lorsque vous réunissez 17 000 coureurs la nuit dans les sentiers des Monts du Lyonnais. Conscients de cet enjeu majeur, les organisateurs ont entrepris dès 2006, en collaboration étroite avec leur partenaire, la Région Auvergne-Rhône-Alpes, une démarche de sensibilisation des participants, mais également une batterie d'actions concrètes visant à minimiser les nuisances inhérentes à la course, lutter contre les gaspillages de matière et d'énergie et inciter tous les coureurs à adopter des attitudes responsables envers l'environnement, ce qui malheureusement est encore loin d'être le cas.

LES ACTIONS ENGAGÉES DEPUIS 2006

- ♣ Collaboration avec l'association AREMACS pour la mise en place d'un tri sélectif sur les différents points d'accueil des coureurs. L'association AREMACS créée en 2004 intervient sur la SaintéLyon dans le cadre du marché événements écoresponsables mis en place par la Région Auvergne-Rhône-Alpes pour accompagner les organisateurs dans une démarche plus respectueuse de notre environnement. L'association mobilise de nombreux bénévoles pendant les 3 jours de l'événement. À l'aide d'un dispositif adapté, elle sensibilise les acteurs de l'événement et le public au tri sélectif, collecte et évacue les déchets vers les bennes de tri prévues, permettant de collecter et trier plusieurs m³ de déchets.
- ♣ Suppression des gobelets plastiques à usage unique et des bouteilles plastiques aux ravitaillements.
- ♣ Suppression des bulletins d'inscription papiers et diminution progressive des supports imprimés au profit du digital.
- ♣ Valorisation des bio-déchets.
- ♣ Acheminement des participants sur les différents départs en navettes bus pour limiter la circulation automobile.
- ♣ Mise en place à la sortie de chaque ravitaillement de poubelles avec des panneaux indiquant « Dernière poubelle avant le prochain ravitaillement - Merci ».
- ♣ Limitation progressive du nombre d'équipes relais afin de limiter le nombre de voitures autour du parcours.
- ♣ Suppression des sacs plastiques et welcome bags.
- ♣ Mise en place entre les ravitaillements de poubelles à l'entrée des sentiers avec signalétique rétro réfléchissante.
- ♣ Balade verte bénévoles dès fermeture des parcours pour récupérer les déchets encore présents sur le tracé.
- ♣ Redistribution des denrées périssables et du textile.

les partenaires de la SaintéLyon 2018

PARTENAIRE PRINCIPAL

La Région 
Auvergne-Rhône-Alpes

PARTENAIRES OFFICIELS



FOURNISSEURS OFFICIELS



SUPPORTERS OFFICIELS



ORGANISATEUR & COORDINATEUR



PARTENAIRE SOLIDAIRE



PARTENAIRES MÉDIAS





La Région

Auvergne-Rhône-Alpes



LA RÉGION SOUTIENT LA COURSE NATURE & LA 65^e ÉDITION DE LA SAINTÉLYON



Coupes du monde de ski,
Foulée Blanche,
Les Chemins du Soleil,
Critérium du Dauphiné,
Tour de l'Ain, Ironman
de Vichy, l'Open
Parc, L'Ardéchoise,
SaintÉlyon, Coupe icare,
Pierra Menta, Marathon
des Gorges de l'Ardèche,
etc.

Retrouvez toutes les actualités sportives
de la Région sur : auvergnerhonealpes.fr

du 1^{er}
au 2
déc.
2018