

## LA SAINTÉLYON le 6-7-8 Décembre 2013

J'en ai rêvé et le week-end dernier c'est devenu réalité. En voici le récit ou comment j'ai vécu ma dernière aventure sur deux pattes...

Dimanche, 00 hr 00, je suis au pied du mur !!! Je prends le départ de la Saintélyon pour cette 60ième édition qui comme son nom l'indique part de Saint- Etienne pour arriver au parc des sport de Gerland à Lyon.

Cette année, la distance proposée est de 75 km avec 1800 m de dénivelé positif, agrémentée de 5 ravitaillements sur le parcours où il faut se battre pour accéder aux buffets chauds et froids tellement il y a de monde...

Mais avant d'en arriver là, il y a eu 6 semaines de préparation spécifique pour cette épreuve. J'ai suivi un plan de 4 à 5 séances par semaine qui alternait le court, le long, le dénivelé, le renforcement musculaire et même des sorties vélo. J'ai aussi fait un trail à Bonnieux pour tester mon équipement et apprendre à courir dans la nuit et le froid sur 25 km (déniv. + 1100 m) à la lampe frontale. Puis, ces deux dernières semaines j'ai levé le pied pour faire du 'jus' comme on dit.

Donc, ce samedi matin, Fanny et moi montons à bord d'un TGV en direction de Lyon. A midi nous retirons mon dossard, on me souhaite bonne chance (et je me dis que je vais en avoir besoin) avant de prendre la direction de l'hôtel. J'essaie de faire la sieste, mais la pression et le stress me gagnent et je ne ferme pas l'œil, bien sûr. Je me demande même à ce moment là si je n'ai pas fait la plus grosse bêtise de ma vie quand j'ai décidé de m'inscrire à cette course.

Ensuite, vers 18 hr et après une vérification minutieuse de mon sac, on repart pour aller prendre la navette qui mène les participants au départ à Saint-Etienne. Fanny me dit au revoir et me prend en photo à travers la vitre du car avant de partir diner en centre ville. Elle ne profitera de la Fête des Lumières que brièvement tellement il y avait de monde à Lyon. Moi, j'arrive au parc des Expo de Saint-Etienne à 20 hr. Je m'installe au milieu de quelques autres milliers de fous et je mange mon repas préparé à l'avance (salade de riz, fromage et pomme). Ensuite ça a été une longue attente jusqu'à minuit. On discute un peu avec les voisins et on essaie de rester calme. Vers 23 hr je porte mon sac au vestiaire, qui est à l'extérieur, et je suis frigorifié. Il fait - 5°. Du coup, je m'inquiète, suis-je assez couvert? Réponse dans une heure.

On reste au chaud jusqu'à la dernière minute et je ne rejoins la ligne de départ qu'à 23 hr 45. Voici l'équipement obligatoire: un Camel-back avec réserve d'eau (1L), un sifflet, une couverture de survie, un gobelet, une réserve alimentaire et une lampe frontale avec pile de rechange. Sinon j'emmène aussi avec moi des chaines pour chaussures de trail...

Quelle idée précieuse que ces chaines (merci Monique). La météo nous prévoyait une nuit froide et sans pluie, mais en cadeau pour cette édition on a eu les restes conséquents des 30 cm de neige tombée sur le pays il y a 15 jours. On a donc couru sur une épaisse couche de verglas et de neige tassée pendant 20 km. Ce qui rendait les montées et descentes particulièrement piégeuses. Franchement, sans les chaines je ne passais pas et j'aurais été contraint à l'abandon. Après la neige des hauteurs, nous avons eu le plaisir de la boue et des flaques d'eau. De super souvenirs pour mes vieux jours !!!

Sinon, mes 11 hrs d'effort se sont bien passées. Bon, je vous mentirais si je vous disais qu'à 6.30 hr du matin, et seulement 42 km de parcours je ne me suis pas demandé si j'arriverais au bout. C'était quand même sympa d'entendre ce coq pousser sa chansonnette à ce moment là. Bon, ensuite j'ai commencé à avoir mal aux jambes. Les km 45 à 50 ont duré une éternité mais le paysage était joli. A partir de là, et les difficultés étaient loin d'être finies, je

suis rentré dans ma bulle (merci José) et me suis concentré sur chaque enjambée. J'ai pensé à Fanny, mes parents, mes copains(ines), la famille et même à Mandela. Après tout ses souffrances ont dû être bien plus grandes que les miennes.

Finalement, chemin faisant les km défilent (certes lentement à 7 km/hr). A 15 km de l'arrivée je me dis que je tiens le bon bout. Grave erreur de ma part car à cette vitesse, c'est encore 2 hrs d'effort qui m'attendent. Donc je me reconcentre et j'appelle Fanny pour lui donner mon heure d'arrivée estimée. Lyon finit par nous accueillir après une dernière côte à 18 %. Plus que 5 km que je vis en serrant les dents. Ma foulée est horrible et mon souffle est de plus en plus "rocailleux". Je suis content parce que j'ai bien géré ma course. Je suis parti prudemment, je n'ai pas eu de grosse défaillance et d'ailleurs j'ai doublé plein de coureurs tout au long de la course comme en témoigne mon classement à chaque passage chronométrique.

Je passe enfin la ligne d'arrivée au bout de l'effort en 11 hr 01 et en 2657ème position (sur 5093). Fanny me prend en photo et je fais passer deux messages qui me tenaient à cœur !!! Voyez-vous même sur les photos. Pour finir le tout, un 1/4 d'heure après l'arrivée je me mets à trembler, je suis tout pâle, j'ai envi de vomir, je m'assois et j'ai besoin de l'aide de Fanny pour enfin arriver à récupérer des couleurs après une bonne heure... J'ai même essuyé ma petite larme.

Finalement, ce n'est pas 75 km mais 75.9 km que nous avons parcouru...à cause d'un changement de dernière minute du parcours. Quelle déception.....Sans ces 900 m je passais sous la barre des 11 hrs. Il faudra peut-être que j'y revienne pour essayer de réparer ça !!!!!!!!!!!!!

Voilà, c'est fini, du rêve je suis passé à la réalité. Je l'ai fait et je peux enfin fermer les yeux dans le TGV du retour. Je trouve le sommeil avec un sourire en coin après 35 hrs sans dormir...Quelle aventure !!!

Pour ceux qui voudraient voir les détails de ma course suivez le lien ci-dessous en tapant mon numéro de dossard, le 471.

<http://saintelyon.livetrail.net/coureur.php>

Merci à tous pour vos encouragements et prêts de matériel, à mes collègues du BSA pour les entraînements et vos conseils précieux... Quant à ma mère qui s'inquiétait pour moi et qui n'a pas fermé l'oeil de la nuit, désolé mais finalement c'est comme il y a presque 46 ans... Et un grand merci à ma supporteur n°1 Fanny pour sa patience, son soutien, son assistance et ses talents de photographe.

Biz,

Christophe.

