

TRAILS

LE NUMÉRO 1 DU TRAIL

by **ENDURANCE**

LA SAINTÉLYON

POUR AMATEURS ÉCLAIRÉS



64^E ÉDITION

LE PROGRAMME

saintelyon.com

La Région du sport

Critérium de Dauphiné, Tour de l'Ain, Ironman de Vichy, Pierra Menta, Coupe icare, Marathon des Gorges de l'Ardèche, etc.



1^{re} région
pour les activités
de pleine nature



1^{re} domaine
skiable du monde



La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

auvergnerhonealpes.fr

SOMMAIRE

Les temps forts
de 2017
page 4

Le programme
2017
page 6

Remerciements
page 7

La sélection
shopping
page 8

Les faits de Maud
page 10

Le Village-Expo du
Trail-Running
page 12

Palmarès de
la SaintéLyon
page 16

Profil de
la SaintéLyon
page 18

Points clés,
les parcours
en détails
page 20

Infos pratiques
page 22

Parcours
accompagnateurs
page 26

Rater sa
SaintéLyon
page 28

SaintéLyon
événement
éco-exemplaire
page 30

Les partenaires de
la SaintéLyon 2017
page 31

Extralagence.com®
© Gilles REBOISSON

Intro



Avec plus de 17 000 inscrits sur ses 7 formats de course (dont certains complets dès le mois d'octobre), la SaintéLyon 2017 confirme son indéniable succès populaire et fait de nouveau le plein, s'affirmant ainsi non seulement comme la plus ancienne, mais aussi comme la plus grande course nature française. La SaintéLyon fêtera en 2018 sa 65^e édition. Une longévité inédite pour cette épreuve incontournable et historique qui a su inventer et se réinventer. Depuis sa création en... 1951, la doyenne des courses nature a beaucoup changé, mais un aspect fondamental de l'épreuve nocturne reste immuable : son parcours en ligne reliant deux grandes métropoles régionales. Si, entre Saint-Étienne et Lyon, le tracé évolue chaque année, faisant de nouveau la part belle aux portions de chemins depuis 10 ans (65% en 2017), certaines communes emblématiques font figure "d'étapes" incontournables depuis des décennies et sont aujourd'hui de fidèles et indispensables partenaires de l'événement. Saint-Christo-en-Jarez est la première d'entre-elles. Ce charmant Village de 1800 âmes, situé dans le département de la Loire à 810 m d'altitude, voit sa quiétude hivernale interrompue par des hordes de runners à frontales, encore fringants après seulement 16 km de course. 12 km plus loin,

c'est Sainte-Catherine et ses 973 habitants qui voit sa population multipliée par 10 au cours d'une longue nuit mouvementée. Mi-course pour les uns, départ et relais pour d'autres, Sainte-Catherine fait figure de centre névralgique de l'épreuve. C'est enfin Soucieu-en-Jarrest, au 52^e km, qui accueille le départ du dernier relais et de la formule 22 km. À côté de ces 3 étapes historiques, il faut souligner l'engagement plus récent de Chaponost, qui héberge le dernier ravitaillement de la course et le départ de la nouvelle formule 12 km, sans omettre d'autres communes impliquées ou traversées : Chaussan/Saint-Genou, Sorbiers, Saint-André-la-Côte et cette année Rontalon. Afin que, comme vous, ces communes et leurs habitants vivent la SaintéLyon comme une grande fête, il est parfois utile de rappeler certaines règles de savoir-vivre et de limitation des nuisances : respect des bénévoles, respect des consignes de circulation et de stationnement, respect de l'environnement, de la propreté, de la propriété privée et de la quiétude des riverains... **L'implication et l'investissement de certaines communes dans la réussite de l'événement sont considérables et précieux pour la pérennité de l'organisation. Merci à elles et merci à vous de ne pas l'oublier.**

LES TEMPS FORTS DE L'ÉDITION 2017

LES DÉPARTS

LA SAINTÉTIC

Sam. 2 à 22h30 - Chaponost
12 km — 260 m D+ / 390 m D-

LA SAINTÉSPRINT

Sam. 2 à 23h00 - Soucieu-en-Jarrest
22 km — 430 m D+ / 610 m D-

LA SAINTEXPRESS

Sam. 2 à 23h00 - Sainte-Catherine
44 km — 1000 m D+ / 1500 m D-

LA SAINTÉLYON SOLO

Sam. 2 à 23h30 - Saint-Étienne
72 km — 1930 m D+ / 2250 m D-

LA SAINTÉLYON RELAIS

2/3/4
Sam. 2 à 23h30 - Saint-Étienne
72 km — 1930 m D+ / 2250 m D-

RELAIS 2

Saint-Étienne
› **Sainte-Catherine** › **Lyon**
28 km — 730 m D+ / 550 m D-
44 km — 1000 m D+ / 1500 m D-

RELAIS 3

Saint-Étienne › **Sainte-Catherine** › **Soucieu-en-Jarrest** › **Lyon**
28 km — 730 m D+ / 550 m D-
23 km — 635 m D+ / 950 m D-
21 km — 365 m D+ / 550 m D-

RELAIS 4

Saint-Étienne › **Saint-Christo-en-Jarrez** › **Sainte-Catherine** › **Soucieu-en-Jarrest** › **Lyon**
16 km — 430 m D+ / 220 m D-
12 km — 300 m D+ / 330 m D-
23 km — 635 m D+ / 950 m D-
21 km — 365 m D+ / 550 m D-

LES ARRIVÉES

LA SAINTÉTIC

Sam. 2 de 23h15 à 2h00

LA SAINTÉSPRINT

Dim. 3 de 00h15 à 4h00

LA SAINTEXPRESS

Dim. 3 de 1h50 à 10h30

LA SAINTÉLYON RELAIS

2/3/4

Dim. 3 de 4h10 à 12h00

LA SAINTÉLYON SOLO

Dim. 3 de 4h30 à 16h

LES REMISES DES PRIX

LA SAINTÉTIC

Dim. 3 à 2h00

LA SAINTÉSPRINT

Dim. 3 à 4h00

LA SAINTEXPRESS

Dim. 3 à 10h00

LA SAINTÉLYON SOLO

& RELAIS 2/3/4

Dim. 3 à 11h30

LE VILLAGE-EXPO DU TRAIL-RUNNING

120 exposants, dont 30 équipementiers et de nombreux services et produits sportifs, animations, organisateurs de courses

LES ANIMATIONS

CONFÉRENCES, PROJECTION DE FILMS & E-MOTION TRAIL LIVE BY I-RUN

Sam. 2 de 15h00 à 19h00



FOURNISSEUR OFFICIEL

LA SAINTÉLYON
POUR AMATEURS ÉCLAIRÉS



COLOR YOUR RUN



www.bvsport.com

LE PROGRAMME

VEN. 1^{ER} DÉCEMBRE

12H00 – 20H00
Village-Expo du Trail-Running
Retrait des dossards

SAM. 2 DÉCEMBRE

9H00 – 20H00
Village-Expo du Trail-Running

9H00 – 19H00
Retrait des dossards

15H00 – 19H00
Programme d’animation
et projection de films

16H00 – 20H00
Départ des navettes en direction
de Saint-Étienne (SaintéLyon solo
& relais)

21H00 - 21H15
Départ des navettes en direction
de Sainte-Catherine (SaintExpress)

21H00 - 21H15
Départ des navettes en direction
de Chaponost (SaintéTic)

21H15 - 21H30
Départ des navettes en
direction de Soucieu-en-Jarrest
(SaintéSprint)

DIM. 3 DÉCEMBRE

23H15
Arrivée des premiers concurrents
de la SaintéTic

00H15
Arrivée des premiers concurrents
de la SaintéSprint

1H50
Arrivée des premiers concurrents
de la SaintExpress

2H00
Remise des Prix de la SaintéTic

4H00
Remise des Prix de la Saintésprint

4H30
Arrivée des premiers concurrents
SaintéLyon solo & relais

10H00
Remise des Prix de la SaintExpress

11H30
Remise des Prix de la SaintéLyon
solo & relais

16H30
Fermeture du parcours

ANIMATIONS /
CONFÉRENCES

Sam. 2 décembre 2017
15h00 - 19h00
Halle Tony Garnier (LYON)

E-MOTION TRAIL LIVE BY
I-RUN
De 15h00 à 16h30
Découvrez en avant-première
la 3e saison d’E-Motion Trail
avec des extraits inédits et des
rencontres avec les intervenants
de ces reportages soutenus par
I-Run.fr. Autour de différentes
thématiques vous plongerez
dans l’univers de la série qui vous
transportera en image vers le
Népal, le Lavaredo ou encore dans
les highlands de l’Ecosse. Que du
plaisir sur les sentiers du monde
entier avec Sylvaine Cussot !

OPTIMISATION
DE LA PERFORMANCE ET
DE LA RÉCUPÉRATION
De 17h00 à 18h30
INTERVENANTS :
MÉDECIN :
Dr DELESPIERRE Marion
(2^e française sur la dernière
édition de la CCC)
KINÉSITHÉRAPEUTE :
Mr LAMY Martin
DIÉTÉTICIEN :
Mr PORTAFAIX Philippe
CRYOTHÉRAPIE :
Mr THIEFFRY Romain
PODOLOGIE :
Mr CALLEJA Julien
PHOTOBIMODULATION :
Mr SALLET Pierre

Merci à nos
partenaires :

M. Laurent Wauquiez,
Mme Marie-Camille Rey,
Mme Carole Montillet
pour la Région Auvergne-
Rhône-Alpes
—
M. Aurélien Abdelhafidh,
Mme Katiana René et
M. Pierre Goliot
pour Mizuno Corporation
France

M. David Kimelfeld, Président
de la Métropole de Lyon
et M. Georges Képénékian,
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-Etienne
Mme. Brigitte Masson,
Adjointe aux Sports et
l’ensemble des services
pour la Ville de St-Étienne

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

Mme Hélène Billard
et M. Thomas Drapé
pour Isostar

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

M. Henri Guirado
pour RFM

M. Joël Doux
pour Trails Endurance Mag

M. Boris Pourreau
pour Running Heroes

Mme. Magalie Lefebvre
pour St-Yorre

M. Florian Hugonet
pour Ibis

M. Christophe Minodier
pour Runnin’City
Mme 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

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 !

La meilleure veste de la gamme Mizuno



VESTE WATERPROOF 20K HOMME ET FEMME
Avantages :
Imperméabilité / Légèreté / Respirabilité / 100% Nylon
Prix : 160 €

Fermeture éclair totalement étanche

WAVE MUJIN 4 - HOMME ET FEMME

Avantages :
Grip extrême / Protection maximum / Confort absolu / Semelle Michelin

Profil :
Pour le(la) traileur(euse) à la recherche d'une chaussure confortable et protectrice pour s'engager sur des trails longue distance et des sentiers techniques
Prix : 145 €



ACTIK CORE

La nouvelle lampe rechargeable ACTIK CORE de Petzl, idéale pour les activités outdoor comme la SaintéLyon !
• Fournie avec CORE, (batterie rechargeable via port USB standard), + compatible avec des piles (sans avoir besoin d'un adaptateur).
• Éclairage rouge qui permet de préserver la vision nocturne et ne pas séblourir lors des évolutions en groupe.
• Bandeau réfléchissant qui permet d'être bien vu + un sifflet de secours se trouve sur le système de serrage en cas de situation d'urgence.
Garantie : 5 ans
Prix : 55 €



QUAD SHORT CSX PRO
Conçu à partir de mailles à rigidité variable (compression sélective - Brevet BV SPORT), le nouveau cuissard CSX PRO est l'outil indispensable pour graver les montagnes de vos prochaines sessions Trail. Doté d'un grip en silicone situé au niveau des quadriceps, il permet l'accroche parfaite de vos mains lors des phases ascendantes de vos trails. L'ajout de 6 pontets élastiques vous permettra d'emporter vos gels avec vous. Confortable et respirant, le CSX PRO dispose d'une large ceinture pour un maintien optimal, d'une poche arrière zippée pour vos petits effets personnels, de zones aérées stratégiquement positionnées pour apporter une ventilation maximale, mais aussi de coutures ultraplates éliminant tous risques de frottements et irritations. La fibre Quantum Energy® Fusion Fiber qui compose le cuissard CSX, améliore l'échange thermique et maintient une température corporelle idéale quelle que soit la température extérieure. Elle est également antibactérienne, anti-UV, résistante, légère et très confortable.
Made in France
Prix : 79.95 €

ENDURANCE + ENERGY BAR

La barre « Energy Sport Bar » céréales et fruits détiennent un mélange de glucides simples et complexes qui optimisent le stock d'énergie glucidique lors d'efforts intenses et soutenus. Sa texture friable et facile à mâcher la rend indispensable pour vos longues sorties.
Prix : 4.70 €



Nous avons tous une bonne raison de courir et de nous dépasser. Les runners sont la nôtre.

C'est pour eux que nous nous battons et que nous faisons avancer notre entreprise. D'ailleurs, nous ne le faisons pas comme les autres : nous suivons nos convictions plutôt que des modèles. Et ça nous réussit.

Comme tous les runners, nous connaissons la valeur des efforts et de la sueur. Comme tous les runners, nous sommes impliqués physiquement et mentalement dans chacun de nos nouveaux challenges. Et comme tous les runners, nous ne comptons pas en rester là. Bien au contraire.

RIEN N'ARRÊTE LES RUNNERS. RIEN NE VOUS ARRÊTE
SOYEZ INARRÊTABLE #RUNSTOPPABLE





© Hervé LE GAC & DR

SAINTÉLYON, LES FAITS DE MAUD

Maud Gobert a tiré un trait sur sa carrière de traileuse à l'issue du dernier Grand Raid de la Réunion. Avec quatre victoires au compteur de la SaintéLyon, elle a marqué à sa façon l'histoire de la doyenne.

Il faut parfois forcer le destin pour que s'écrivent les plus belles pages d'une histoire. Lorsque Maud Gobert se présente pour la première fois au départ de la SaintéLyon, en 2008, c'est un peu à reculons. Elle débarque à Saint-Etienne pour faire plaisir à un ami - un certain Ludo Pommeret - à qui elle en voudra certainement un peu plus tard, lorsqu'elle abandonnera, frigorifiée, à Saint Christo.

«Mettre le clignotant», ce n'est pas vraiment le genre de la maison. Ancienne skieuse de haut niveau, Maud Gobert n'aime rien moins que la confrontation, si possible dans des conditions difficiles. Originnaire du Nord et installée à Valloire depuis 20 ans, les « grosses » conditions de montagne, engagées, ne l'effraient

pas. Mieux, elle les affectionne, sachant pertinemment qu'elle peut y faire la différence par rapport à la plupart de ses adversaires. Courir la nuit, à la frontale, non plus, au contraire. C'est sans doute ce qui explique l'attrait paradoxal de Maud pour la SaintéLyon. Après ce premier essai avorté, une inexplicable attraction semble aimer la championne du monde de trail 2011 vers la doyenne des classiques. Le parcours n'est pourtant pas vraiment destiné à ses qualités de « montagnarde ». Trop plat, trop rapide, peut-on penser à priori. Mais lorsque la météo s'en mêle, que la neige, le froid, le brouillard tombent du ciel, que le givre glace les sentiers et qu'un parfum d'aventure se répand, l'épreuve change de nature. Et celle

de Maud peut alors s'exprimer pleinement. Ses deux premières victoires, en 2009 et 2010, se déroulent dans des conditions difficiles. Elle met un « wagon » à ses adversaires.

«Mettre le clignotant», ce n'est pas vraiment le genre de la maison.

En 2010 notamment, l'épreuve se déroule sous un épais manteau de neige et de glace. -15°C, près de 50 hospitalisations suite à des chutes

et Maud qui virevolte. Elle ajoutera deux autres victoires (2013 et 2014) à son palmarès. Toujours avec la neige en toile de fond. Elle devient l'athlète féminine la plus titrée de l'épreuve, avec Anne-Marie Chapelle, dans les années 80.

«C'est une des courses que je pourrais refaire tous les ans sans problème» assurait Maud. À 40 ans, on ne l'y reverra plus, néanmoins. Après avoir bouclé cet été la TDS - pour conjurer le sort d'un abandon en 2013 - et le Grand Raid de la Réunion il y a un peu plus d'un mois, Maud va retourner à ses montagnes et à ses cours de ski. Et transmettre aussi sans doute son immense expérience de la compétition aux futures générations...

Maud lors de sa 2^{ème} victoire sur la SaintéLyon en 2010.

TRAIL DES FORTS DE BESANÇON

13 MAI 2018

48KM chrono 28KM chrono 18KM chrono 16KM rando 10KM chrono

15^e édition traildesforts.com

ORGANISATEUR & COORDINATEUR

ASB AMICALE SPORTIVE BESANÇOISE

Extrasports

Extraagence.com / © Gilles REBOISON



01.04.2018

11^e ÉDITION

Infos & inscriptions
sur lyonurbantrail.com

Départ / Arrivée
Place des Terreaux - Lyon

35 km - 1500 D+/-
23 km - 900 D+/-
14 km - 500 D+/-
8 km - 300 D+/-
Rando 10 km

La ville comme vous ne l'avez jamais vue !

VILLE DE LYON

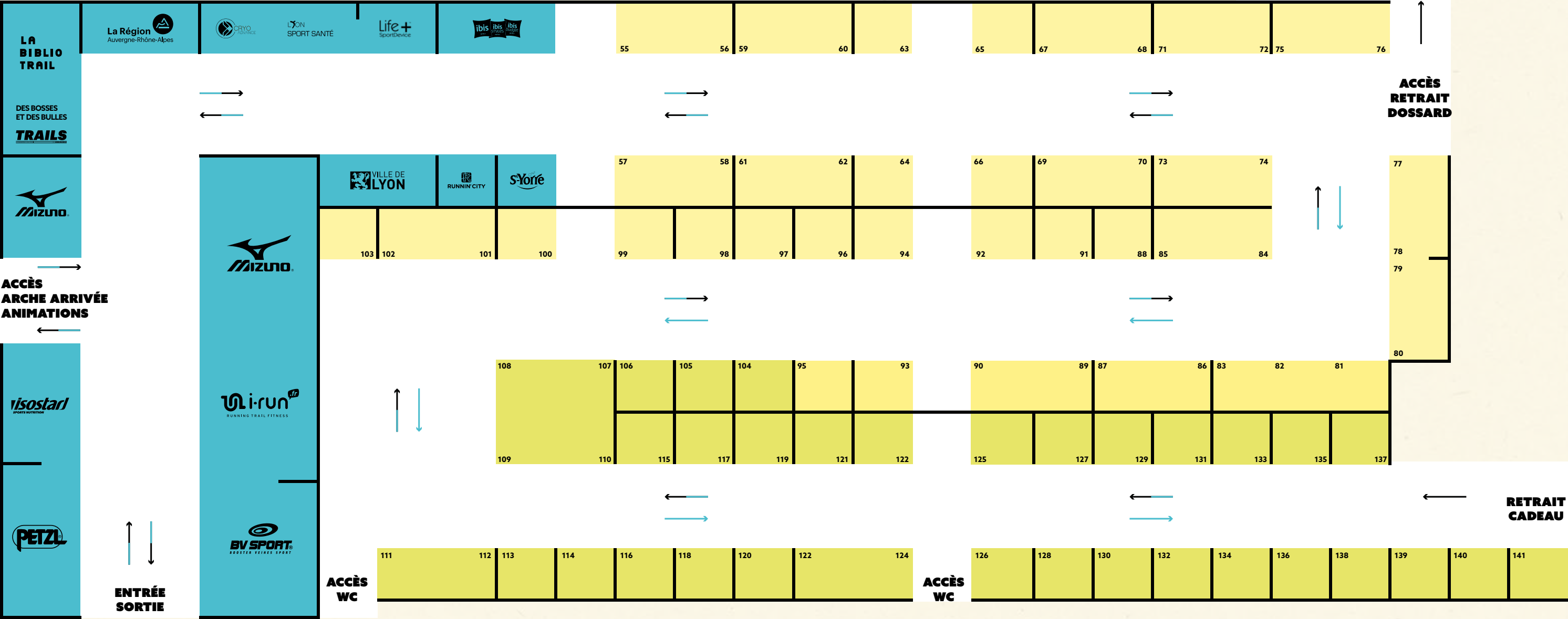
en form @Lyon

L'APPLI QUI CONNECTE LA VILLE À VOS BASKETS

11 PARCOURS GRATUITS DÉJÀ DISPONIBLES

Téléchargez l'application et découvrez Lyon autrement





- Parcours participant
- Parcours visiteur (accompagnant, public)
- Parcours commun

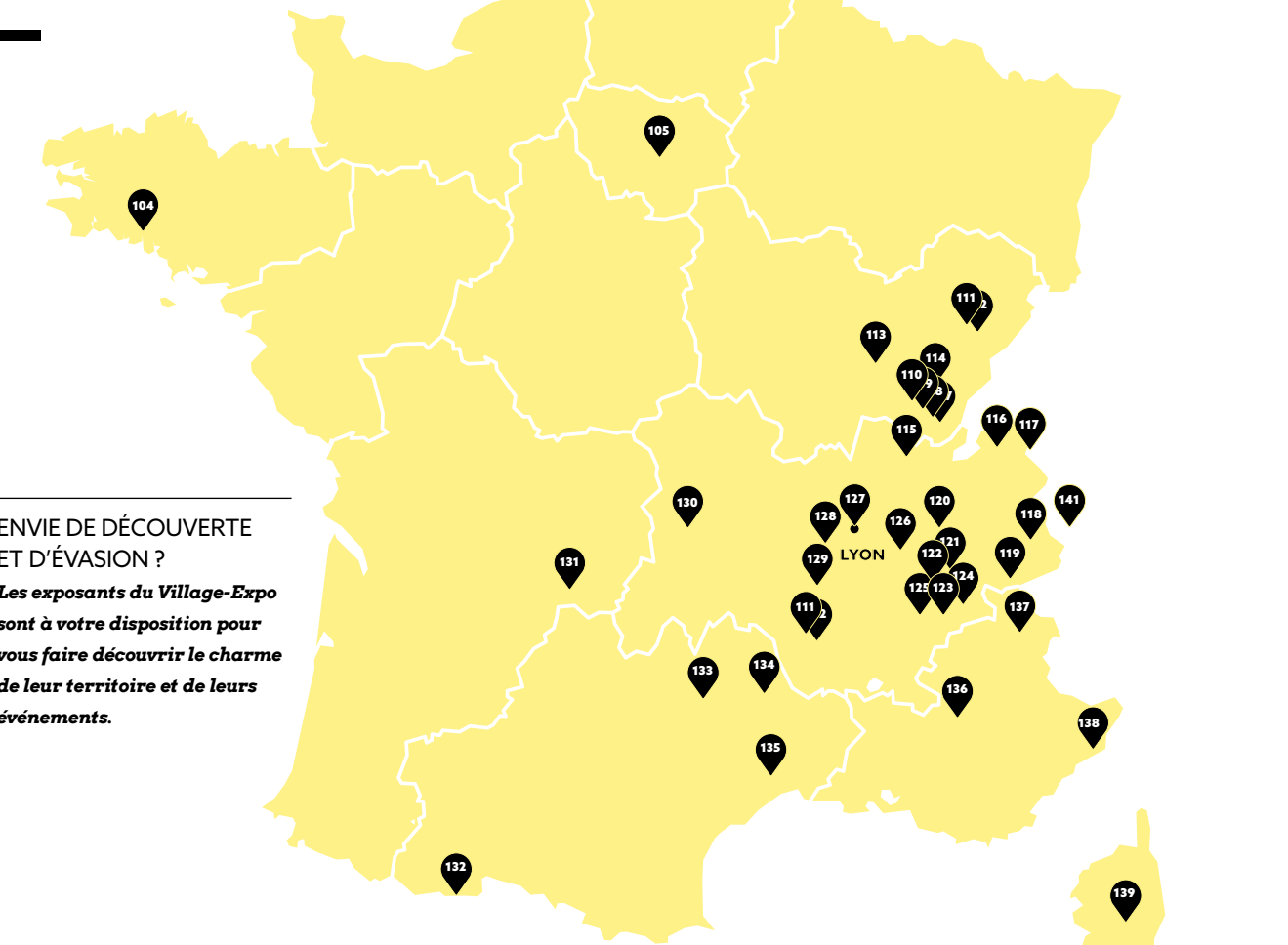
LE VILLAGE-EXPO DU TRAIL-RUNNING

Avec la Halle Tony Garnier comme site d'accueil de la SaintéLyon, les organisateurs souhaitent que ce site prestigieux de 17 000m² devienne un rendez-vous de référence dans l'univers de la course à pied et de l'outdoor. Le Village-Expo de la SaintéLyon accueille à présent près de 120 exposants pour cette 3^e édition.

PARTENAIRES	
1 à 3	PETZL
4 à 9	BV SPORT
10 à 12	ISOSTAR
13 à 18	I-RUN.FR
19 à 30	MIZUNO
31	TRAILS ENDURANCE MAG
32	DES BOSSES ET DES BULLES
33 à 43	LA BIBLIOTRAIL
44-45	RÉGION AUVERGNE-RHÔNE-ALPES
46	CRYOADVANCE
47	LYON SPORT SANTE
48	LIFE+ SPORTDEVICE
49-50	VILLE DE LYON
51-52	IBIS
54	ST-YORRE

ÉQUIPEMENTIERS - ACCESSOIRES - SERVICES - DIÉTÉTIQUE - SOINS					
55	CRAFT	75	SIGVARIS SPORTS	91	COMPTOIR DES BORNES
56	SALMING	76	SUPRABEAM	92	OXSITIS
57-58	NIKE	77-78	HOKA ONE ONE	93	GU ENERGY
59-60	CIMALP	79	ON RUNNING	94	TAPING STORE
61-62	LI-NING	80	OVERSTIM.S	95	NUTONIC
63	DOUZALEUR	81	ODLO	96	ERGYSPO
64	TOMTOM	82	NATHAN SPORTS	97	RUNCOLLECT
65	LA CHAUSSETTE DE FRANCE	83	MELTONIC	98	YOUTHDRINK
66	KIWAMI TRAIL INNOVATION	84-85	EPITACT SPORT	99	BIERES GEORGES
67-68	KARI TRAA	86	EZYSHOES	100	EST IMPRIM
69-70	KALENJI	87	FITLETIC	101-102	NJUKO
71-72	UGLOW	88	NATURAL PEAK	103	DOTVISION
73-74	RAIDLIGHT	89-90	POWERBAR		

LES ORGANISATEURS DE COURSES, TERRITOIRES ET STATIONS DU VILLAGE-EXPO



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

ORGANISATEURS DE COURSES - TERRITOIRES - STATIONS			
104	ULTRA MARIN RAID GOLFE DU MORBIHAN	125	LES DRAYES DU VERCORS
105	ÉCOTRAIL PARIS	126	CAPRI RAID
106	ÉCOTRAIL FLORENCE - FIRENZE URBAN TRAIL	127	LA FOULÉE DES MONTS D'OR - EKIDEN DE LYON
107 à 110	JURA TOURISME	128	TRAIL DES COURSIÈRES
111-112	TRAIL DES FORTS DE BESANÇON - GRAND TRAIL DU SAINT-JACQUES - ARDÉCHOIS TRAIL	129	SANG POUR SANG SPORT
113	ULTRA TRAIL CÔTE D'OR	130	VOLVIC VOLCANIQUE EXPERIENCE
114	O'XYRACE	131	CORRÈZE DESTINATION TRAILS
115	ULTRA 01 XT EXPERIENCE	132	GRAND RAID DES PYRÉNÉES
116	TRAIL DES ALLOBROGES	133	TRANS AUBRAC
117	LES PORTES DU SOLEIL	134	LOZÈRE TRAIL
118	6000D	135	FESTA TRAIL PIC SAINT LOUP
119	LES 2 ALPES SNOW RUNNING CHALLENGE	136	TRAIL DE HAUTE PROVENCE
120	TRAIL NIVOLET REWARD	137	SERRE CHEVALIER SNOW TRAIL
121	RÉSEAU DES STATIONS DE TRAIL	138	AZUR RUNNING TOUR
122	UT4M	139	RESTONICA TRAIL
123-124	TRAIL DES PASSERELLES DU MONTEYNARD	140	COUREURS SANS FRONTIÈRES
		141	MONTREUX TRAIL FESTIVAL

LE VILLAGE-EXPO DU TRAIL-RUNNING

LA SAINTÉLYON
POUR AMATEURS ÉCLAIRÉS



Un grand merci à Charlotte, Patrick et Julien, nos 3 ambassadeurs "visuels" de cette SaintÉlyon 2017. Ni modèles, ni champions, ils sont avant tout des coureurs anonymes, fidèles participants de la SaintÉlyon.

Merci à nos partenaires, Mizuno et Petzl pour le matériel "obligatoire".

VEN. 1^{ER} DÉCEMBRE
DE 12H À 20H

SAM. 2 DÉCEMBRE.
DE 9H À 20H

Halle Tony Garnier,
20 place des Docteurs Charles
et Christophe Mérieux
69007 Lyon

ACCÈS GRATUIT
ET OUVERT À
TOUS COUREURS,
ACCOMPAGNANTS
ET PUBLIC

UN CONFORT ACCRU
3000 m² d'expo, des allées larges, un
bar... Prenez le temps d'une visite.

UNE OFFRE EXPOSANTS
RICHE ET VARIÉE

Équipements, santé, nutrition,
presse, courses...
De nombreux acteurs du monde de
la course à pied et de l'outdoor sont
présents.

LA « CHASSE AUX BONNES
AFFAIRES »

Le premier week-end de décembre
permet aux équipementiers de
présenter leurs nouveautés et
surtout de proposer des promotions
en amont des fêtes de fin d'année et
des soldes d'hiver.

LES VAINQUEURS
72 KM SOLO
(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

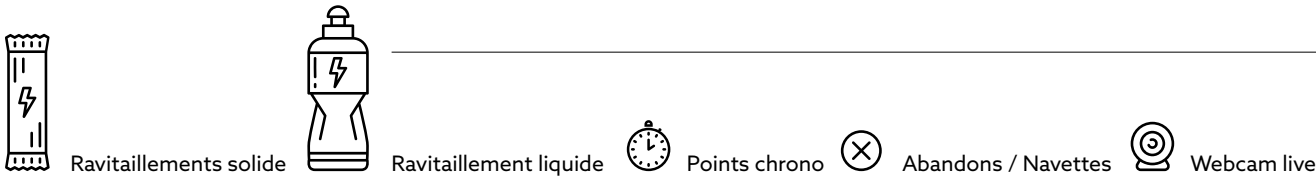
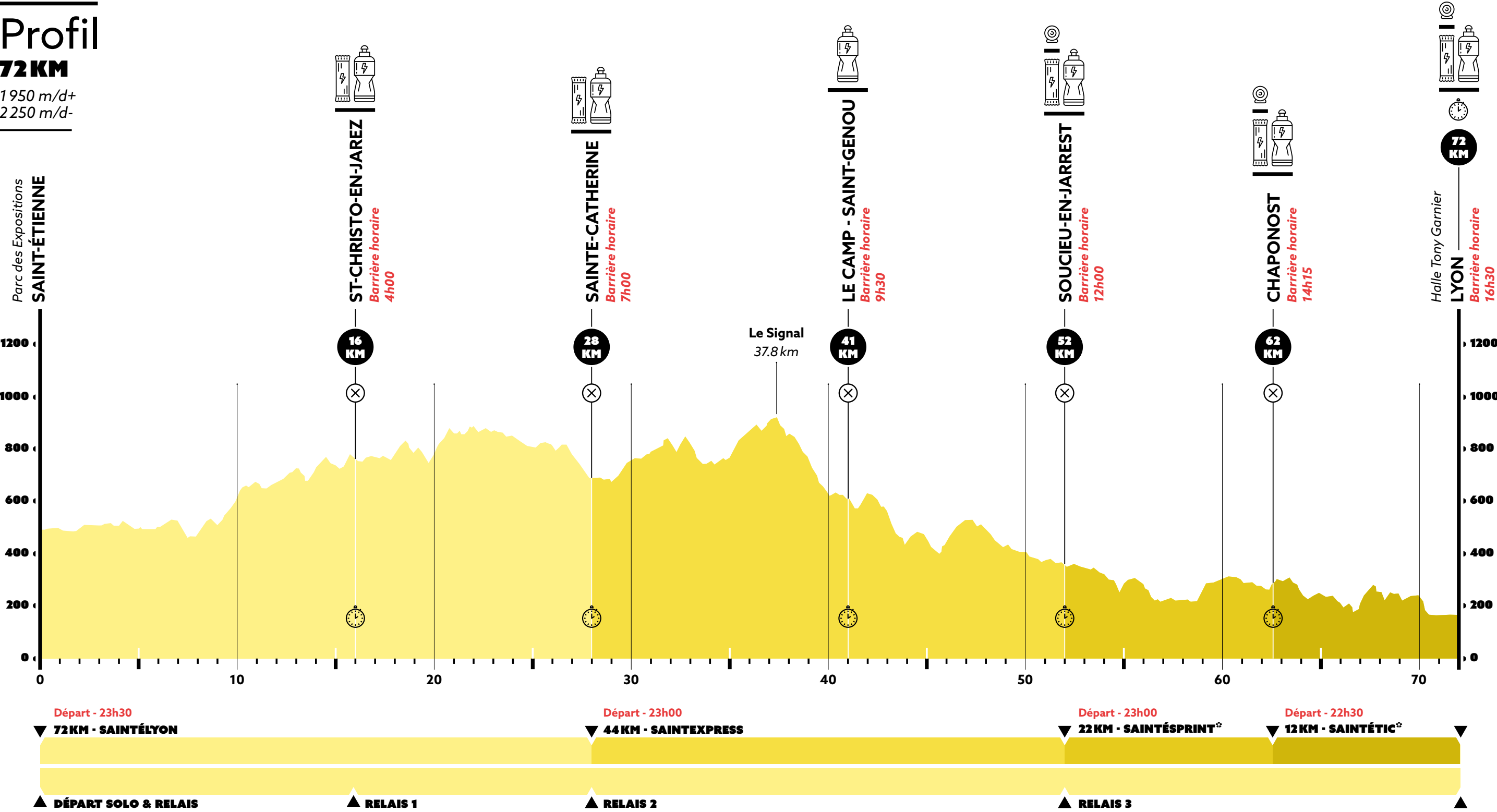


2016
Emmanuel MEYSSAT
05:17:27
Juliette BENEDICTO
06:35:36

Profil

72 KM

1950 m/d+
2250 m/d-



LA SAINTÉLYON
POUR AMATEURS ÉCLAIRÉS

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

LE PARCOURS 2017 COMME SI VOUS Y ÊTIEZ...

SAINT-ÉTIENNE / SAINT-CHRISTO- EN-JAREZ

DISTANCE : 16 KM

56 KM RESTANTS• **Dénivelé : 531 D+ / 228 D-**• **Relais : 1/4**

La sortie de Saint-Étienne : 7 km de bitume sur lesquels il ne faut pas emballer la machine et profiter sans excès de l'euphorie ambiante. Un départ par vagues, tout droit et bien large évite les bousculades. Pour ceux qui veulent éviter les ralentissements par la suite dans les premiers chemins, c'est l'occasion de s'extirper du ventre mou du peloton sans vous mettre dans le rouge non plus !

Changement d'ambiance et de terrain dès le km 7 à l'entrée de Sorbiers. Une portion de 6 km, inaugurée en 2016 et tracée essentiellement sur chemins, vous permettra de rejoindre le lieu dit "Cochollon". Cette portion nature est composée d'un mix de sentiers plus ou moins techniques, de côtes (dont une portion montante de 1,5 km pour 180 m D+) et de jolis points de vues ! De quoi bien vous plonger dans l'ambiance !

Vous rejoignez ensuite le parcours classique de la SaintéLyon, alternant côtes et descentes sur chemins ou quelques portions routières jusqu'au Col de la Gachet. Prenez le temps d'admirer le spectacle : le long serpent de lumière s'est déployé. Vous apercevrez les lumières de St-Christo, 1^{er} ravitaillement et 1^{er} relais.

SAINT-CHRISTO- EN-JAREZ / SAINTÉ-CATHERINE

DISTANCE : 12 KM

28 KM DEPUIS LE DÉPART**44 KM RESTANTS**• **Dénivelé : 302 D+ / 404 D-**• **833 D+ / 632 D- depuis le départ**• **Relais : 1/2 & 1/3 & 2/4**

À la sortie de Saint-Christo-en-Jarez, vous emprunterez comme ces deux dernières années le secteur de la Font du Loup, qui commence par un parcours en balcon au-dessus de la vallée du Gier. Il se poursuit par un joli passage en sous-bois, avant d'attaquer une montée caillouteuse qui vous ramène

au niveau de Prassaint, sur le parcours classique. Après la traditionnelle Croix de Bicoury, vous empruntez un single à droite pour attaquer une montée caillouteuse jusqu'au Crêt Reynaud, un bon sentier dans les cultures puis en sous-bois qui vous mènera vers les Hauts de Moreau. On restera ensuite sur les crêtes et le GR avant d'entamer la descente vers Sainte-Catherine toujours piégeuse, selon la météo.

SAINTÉ-CATHERINE / SAINT GENOU- LE CAMP

DISTANCE : 13 KM

41 KM DEPUIS LE DÉPART**31 KM RESTANTS**• **Dénivelé : 433 D+ / 507 D-**• **1266 D+ / 1139 D- depuis le départ**• **Départ : SaintExpress (44 km)**• **Relais : 2/2 & 2/3 & 3/4**

À la sortie de Sainte Catherine, vous attaquez directement la remontée vers Brûle Fer, une grimpe assez sérieuse. Fini le zig-zag qui permettait de monter en pente douce. À brûle Fer, la trace file à gauche en direction de Servanière.

L'entrée en matière de la SaintExpress sera donc plus sévère.

Un changement majeur : cette année, le parcours évite le classique Bois d'Arfeuille. Vous quitterez le parcours habituel à Brûle Fer (magnifique vue sur le village de Riverie), à gauche en direction de Chavagneux par un large chemin ponctué de deux «petites bosses» successives. Un kilomètre avant Chavagneux, vous empruntez la descente du Grand mont, sous des «arches végétales» feuillues et à l'abri du vent, pour une difficulté comparable au Bois des Marches pour les habitués. Après un court passage sur le bitume, vous amorcez la montée vers le Signal de Saint-André (point culminant de toute l'histoire de la SaintéLyon avec ses 930m d'altitude). Parvenu au sommet, jetez un coup d'oeil au panorama avant de vous jeter dans la descente qui vous ramènera à Saint-André-la-Côte direction la descente en dalles du Bois des Marches et enfin Saint-Genou-Le Camp.

ATTENTION

le ravitaillement de Saint-Genou sera uniquement liquide !

Pensez à bien vous ravitailler sur Sainte-Catherine et prévoyez une réserve solide vous permettant de rejoindre Soucieu-en-Jarrest.

SAINT GENOU- LE CAMP / SOUICIEU-EN- JARREST

DISTANCE : 11 KM

52 KM DEPUIS LE DÉPART**20 KM RESTANTS**• **Dénivelé : 240 D+ / 483 D-**• **1506 D+ / 1622 D- depuis le départ**

À la sortie du ravitaillement, une nouveauté depuis « Les Ravières » avec une belle descente sur un chemin bien tracé le long des pâturages, avant de retrouver quelques centaines de mètres de bitume jusqu'au village de Rontalon. Un kilomètre de bitume jusqu'à Fondrieu (hameau mitoyen de Rontalon) et une descente tracée en sous bois vous permettront de rejoindre le point bas du Bois de la Dame. Il vous faudra donc remonter le bois de la Dame par une bonne bosse soutenue de 500m jusqu'aux Combes. Vous rejoignez ensuite Soucieu en Jarrest par l'ancien parcours "historique" de la Sainté-Lyon, qui n'était plus emprunté depuis l'édition 2012. Un retour aux sources avec ce passage par le hameau du Haut Marjon depuis « Le Boulard », avec un chemin qui vous permettra d'apercevoir les premières lueurs de l'avant dernier ravitaillement.

SOUICIEU-EN- JARREST / CHAPONOST

DISTANCE : 10 KM

62 KM DEPUIS LE DÉPART**10 KM RESTANTS**• **Dénivelé : 163 D+ / 242 D-**• **1669 D+ / 1864 D- depuis le départ**• **Départ : SaintéSprint (22 km)**• **Relais : 3/3 & 4/4**

Après être sorti de Soucieu et fait une bonne ligne droite au milieu des vergers, vous aborderez le secteur du Garon par le sévère passage du gué du Furon.

En bas de la descente de Barrel, un petit passage vous permettra d'enjamber le Garon et vous mènera au pied de la bosse du Chemin des Lapins.

Vous rejoignez ensuite le goudron et la lumière à l'entrée de Chaponost, avant d'accéder au dernier ravitaillement du parcours. À ne pas zapper si vous êtes sur la réserve.

CHAPONOST / LYON

DISTANCE : 12 KM

72 KM DEPUIS LE DÉPART**0 KM RESTANTS**• **Dénivelé : 281 D+ / 386 D-**• **1950 D+ / 2250 D- depuis le départ**• **Départ : SaintéTic (12 km)**

À la sortie du ravito, on entre dans le parc du Boulard sur des allées goudronnées et éclairées, du moins au début. On retrouve ensuite la terre et l'obscurité en longeant l'étang, avant une zone plus ou moins spongieuse le long du ruisseau. On saute le ruisseau au moyen d'une passerelle improvisée, et on sort du parc par un étroit boyau en pente, humide et caillouteux, et dont les deux derniers mètres sont particulièrement raides. Vous alternez ensuite petites routes, sentiers et traversées de vergers. Soyez vigilants sur le fléchage, les changements de direction sont fréquents avant la descente sur Beaunant. La dernière côte du parcours, redoutée et redoutable, grimpe d'abord le long du majestueux aqueduc romain, magnifiquement préservé, à 16 puis 18% sur plusieurs centaines de mètres, avant de s'adoucir progressivement. Profitez bien du dernier passage nature dans le parc aventure de Sainte-Foy-lès-Lyon, qui commence par une longue descente sur escaliers de bois avant une courte mais âpre remontée. Vous retrouvez ensuite le bitume et les balcons de la Mulatière. Les 200 marches du Chemin du Grapillon achèveront les quadriceps. Profitez des vues superbes sur Fourvière, sur le quartier de la Confluence ou sur le monumental et futuriste musée des Confluences.

Et bien sûr, juste après la traversée du Pont Raymond Barre, l'arrivée directe (un peu différent cette année) dans la sublime Halle Tony Garnier, au pied des gradins !

Frissons assurés pour un final grandiose qui vous offrira tout le confort mérité après votre « petite » escapade nocturne !

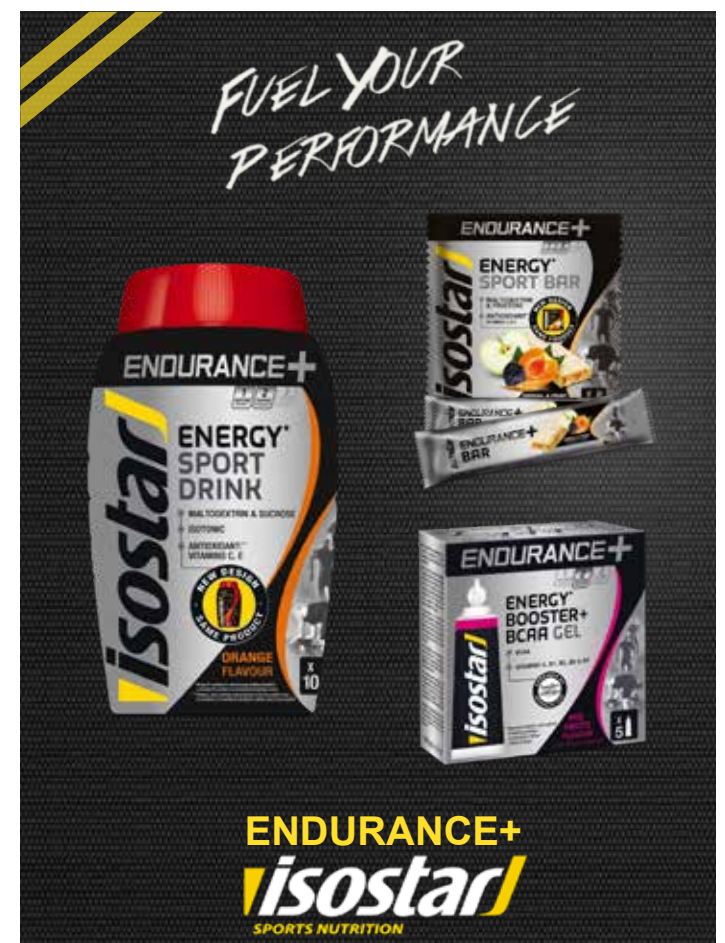


ACTIK CORE

Piles ou batterie : son cœur balance !

Lampe frontale compacte, multifaisceau et rechargeable. Légère, puissante avec deux faisceaux d'éclairage, ACTIK CORE est idéale pour les activités outdoor. Livrée avec sa batterie rechargeable CORE, elle fonctionne tout aussi bien avec des piles, grâce à sa construction Hybrid CONCEPT. Une solution flexible, sans adaptateur, pour profiter des bénéfices de ces deux sources d'énergie selon l'usage. 350 lumens. www.petzl.com

PETZL Access the inaccessible



FUEL YOUR PERFORMANCE

isostar ENDURANCE+ ENERGY SPORT DRINK

isostar ENDURANCE+ ENERGY SPORT BAR

isostar ENDURANCE+ ENERGY BOOSTER BCAA GEL

ENDURANCE+ isostar SPORTS NUTRITION

PRENDRE LE DÉPART

COMMENT 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 - 69007 Lyon

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

- Le ven. 1^{er} décembre de 12h à 20h
- Le sam. 2 décembre de 9h à 19h (dernier délai)



COMMENT 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.

COMMENT SE RENDRE AU DÉPART DE LA SAINTÉLYON (SOLO 72 KM ET RELAIS) À SAINT-ÉTIENNE ?

DÉPART SAM. 2 DÉC. : 23H30
Accueil à ParcExpo (Hall A et B) 31 boulevard Jules Janin 42000 Saint-Étienne.

SAMEDI 2 DÉC. À PARTIR DE 17H00

- Pasta party de 19h00 à 22h00

Nombre de places limité, inscrivez-vous à l’avance.

- Ravitaillement permanent.
- Zone de repos.

CONSIGNE DES SACS COUREURS DÈS 21H00.
Munis d’une étiquette fournie par l’organisation, les sacs coureurs

seront acheminés à Lyon et disponibles dès 5h00 du matin à l’arrivée.

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 20h00. 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. N’attendez pas le dernier moment pour acheter votre ticket ni prendre le dernier car. Pour éviter le coup de bourre, arrivez avant 19h00.

EN TRAIN
Le Parc Expo est situé à 500 m de la gare SNCF de Saint-Étienne Châteaureux.

EN VOITURE
De Lyon/Paris/Marseille/Genève/ Grenoble

Sortie 14 La Talaudière puis continuer direction ParcExpo - boulevard Georges Pompidou puis rue Scheurer-Kestner – Parking P1 / Zénith.

De Clermont-Ferrand

A72 sortie 12 boulevard Thiers. Prendre rue Cl. Verney-Carron continuer boulevard Thiers puis à gauche rue Scheurer Kestner. Se garer sur le parking P1 Zénith. Le Parc Expo est à 5 minutes à pied.

COMMENT SE RENDRE AU DÉPART DE LA SAINTEXPRESS À SAINTE-CATHERINE ?

NAVETTES LYON – SAINTE-CATHERINE

DÉPART SAM. 2 DÉC. : 23H00
Le prix de la navette de Lyon à Sainte-Catherine est compris dans le prix de l’inscription.

Les navettes partiront de 21h00 à 21h15 de la Halle Tony Garnier pour acheminer les concurrents à Sainte-Catherine.

Les voitures sont strictement interdites à Sainte-Catherine (accès contrôlés).

Consigne des sacs coureurs
Munis d’une étiquette fournie par l’organisation, les participants à la SaintExpress pourront laisser un sac à Sainte-Catherine avant le départ de la course.

Celui-ci sera rapatrié à la Halle Tony Garnier où les coureurs le retrouveront dès 3h du matin.

Avant le départ à Sainte-Catherine : ravitaillement chauffé.

COMMENT SE RENDRE AU DÉPART DE LA SAINTÉSPRINT À SOUCIEU-EN-JAREST ?

NAVETTES LYON – SOUCIEU-EN-JARREST

DÉPART SAM. 2 DÉC. : 23H00
Le prix de la navette est compris dans le prix de l’inscription.

Les navettes partiront de 21h15 à 21h30 de la Halle Tony Garnier pour acheminer les concurrents à Soucieu-en-Jarrest.

Consigne des sacs coureurs
Munis d’une étiquette fournie par l’organisation, les participants à la SaintéSprint pourront laisser un sac à Soucieu-en-Jarrest avant le départ de la course.

Celui-ci sera rapatrié à la Halle Tony Garnier où les coureurs le retrouveront dès 2h du matin.

COMMENT SE RENDRE AU DÉPART DE LA SAINTÉTIC À CHAPONOST ?

NAVETTES LYON – CHAPONOST

DÉPART SAM. 2 DÉC. : 22H30
Le prix de la navette est compris dans le prix de l’inscription.

Les navettes partiront de 21h00 à 21h15 de la Halle Tony Garnier pour acheminer les concurrents à Soucieu-en-Jarrest.

Consigne des sacs coureurs
Munis d’une étiquette fournie par l’organisation, les participants à la SaintéSprint pourront laisser un sac à Soucieu-en-Jarrest avant le départ de la course.

Celui-ci sera rapatrié à la Halle Tony Garnier où les coureurs le retrouveront dès 23h30.

PRIVILÉGIEZ LES NAVETTES MISES À DISPOSITION PAR L’ORGANISATION.

L’Ardéchois Trail

28-29 AVRIL 2017 | 57 KM 2450 D+/D- | 36 KM 1450 D+/D- | 20 KM 850 D+/D- | 10 KM 165 D+/D-
24^e édition | trailardechois.com



Trail d'origine contrôlée



09.06.2018 7^e ÉDITION

Infos & inscriptions sur trailsaintjacques.com

Arrivée Cathédrale Notre-Dame du Puy-en-Velay

Ultra 111 km
St Jacques 77 km
Trail du Gévaudan 49 km
Via Podiensis 38 km
Les Chibottes 20 km
Rando 20 km

Offrez-vous un séjour dans la capitale emblématique du chemin de Saint-Jacques de Compostelle et découvrez la 2^{ème} saison du Puy de Lumières.



La puce électronique est fixée à un bracelet que chaque relayeur doit transmettre à son équipier lors de chaque relais.

BARRIÈRES HORAIRES

- ## ABANDONS / NAVETTES RAPATRIEMENT

Vous serez pris en photos sur différents points du parcours : attention de laisser votre dossard bien visible. Retrouvez vos photos dès la semaine suivante sur **saintélyon.com**

OFFRE ABO SPÉCIALE SAINTÉLYON

JUSQU'À
-35%
SUR LE PRIX DE VENTE AU N



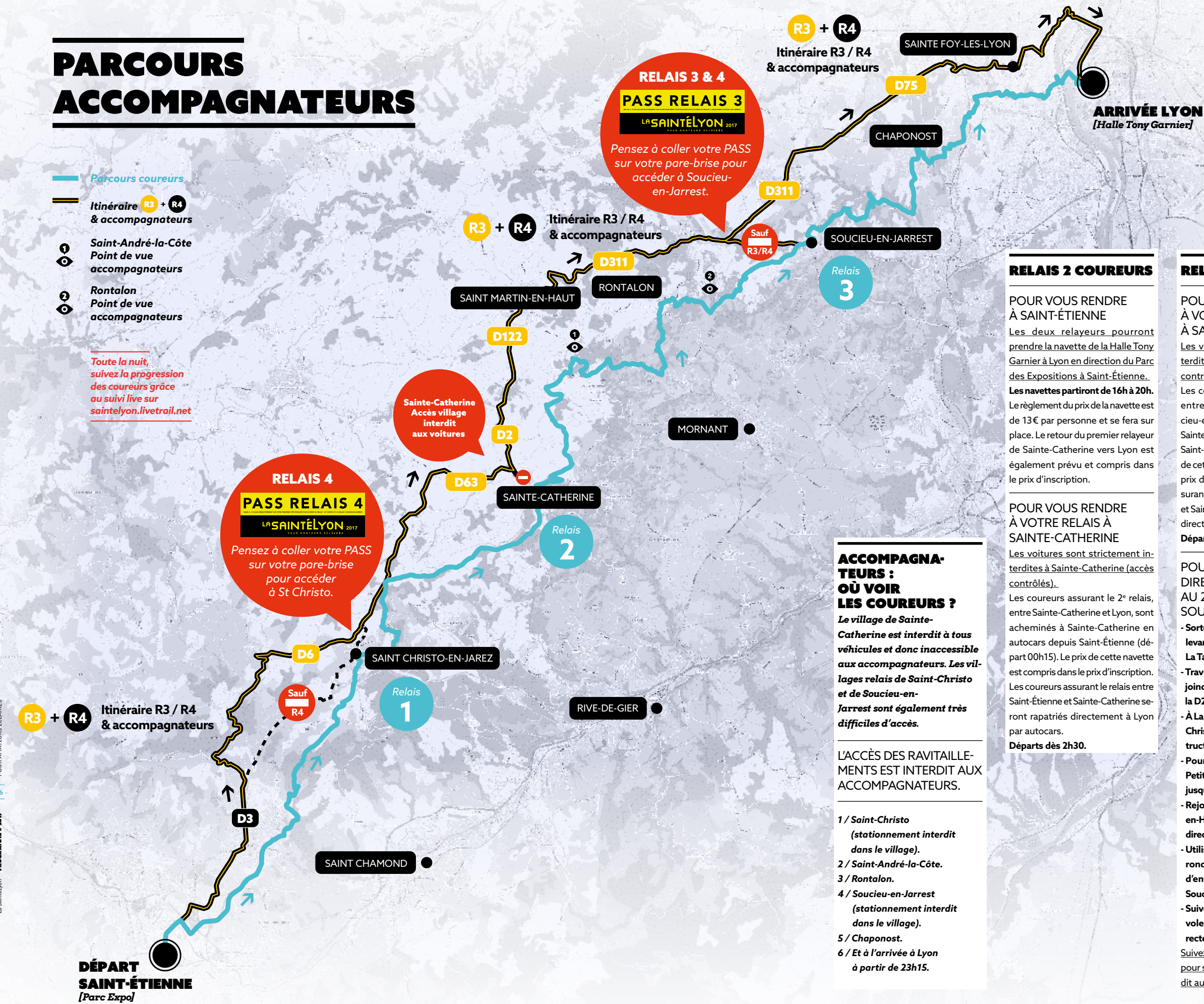
- Signature :

www.trails-endurance.com

PARCOURS ACCOMPAGNATEURS

- Parcours coureurs
- Itinéraire R3 + R4 & accompagnateurs
- 1 Saint-André-la-Côte Point de vue accompagnateurs
- 2 Rontalon Point de vue accompagnateurs

Toute la nuit, suivez la progression des coureurs grâce au suivi live sur saintelyon.livetrail.net



LES 10 TRUCS À FAIRE POUR RATER SA SAINTÉLYON



1

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...



2

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'amortiet depoids, 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.



3

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.



4

PARTIR TROP VITE

Forcément, l'ambiance au départ, l'heure tardive, l'euphorie nocturne, les premiers km 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 bonnes jambes, qu'on 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.



© Raphaël THIEBAUT

ÉQUIPEMENTS OBLIGATOIRES OU CONSEILLÉ

- Des chaussures de trail type Wave Mujin (éviter les chaussures non crantées, trop typées course sur route),
- Une paire de gants légers, un bonnet, 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 TIKKA XP ou NAO, ainsi qu'une lampe de secours type E+Lite de la marque PETZL.
- 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.

—
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.

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-y vous.



5

PARTIR 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. Merci de penser aux bénévoles et à vos proches qui vont finir par s'inquiéter.



6

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 kilomètres urbains. Optez pour un éclairage puissant, fiable et n'oubliez pas les indispensables accus ou piles de rechange.



7

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 1000m 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 boitillant ou attendre les secours en short, on est généralement bien content d'en avoir une.



8

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 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.



9

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.



10

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 Jean-Jacques Rousseau.

—
Après, promis, c'est fini.



© Manu MOLLE

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.

Mise à disposition de gobelets réutilisables consignés.

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.

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.

LES PARTENAIRES DE LA SAINTÉLYON 2017

PARTENAIRES PRINCIPAUX



FOURNISSEURS OFFICIELS



PARTENAIRES MÉDIAS



SUPPORTERS OFFICIELS



ORGANISATEUR & COORDINATEUR



UN MAXIMUM D'ACCROCHE ET DE PROTECTION POUR LE TRAIL LONGUE DISTANCE

Fabien Antolinos
Vainqueur Lavaredo
Ultra Trail 2017



Wave Mujin 4



Développée en collaboration avec Michelin, la semelle est dotée d'encoches profondes pour offrir un maximum de traction, d'adhérence et de stabilité sur les terrains instables.

- Mid foot Groove : flexibilité de la semelle au niveau du medio-pied pour une meilleure adaptabilité sur les terrains instables.
- Concave Wave : amorti et stabilité médiale et latérale nécessaires pour le trail.
- ESS Rock Plate : la plaque de protection positionnée à l'avant du pied protège le coureur des irrégularités du terrain

