



7 ans après ma première, et pour l'instant unique SaintéLyon, me voilà en cette année 2018 parti pour la SaintExpress.

D'abord kesako la SaintExpress ? Et bien, dans le cadre de la SaintéLyon* , la Saintex, une des courses part de Sainte-Catherine (2ème point de ravitaillement de la Sainté) pour rallier Lyon. Du coup cette course moins longue ne fait que 44km, au lieu des 81km de cette 65ème édition! Ni course sur route, ni trail, la Sainté est inclassable, et elle m'a laissé un tel souvenir que je ne pouvais qu'avoir envie d'y revenir.

A l'époque, j'avais déjà commis un petit texte.

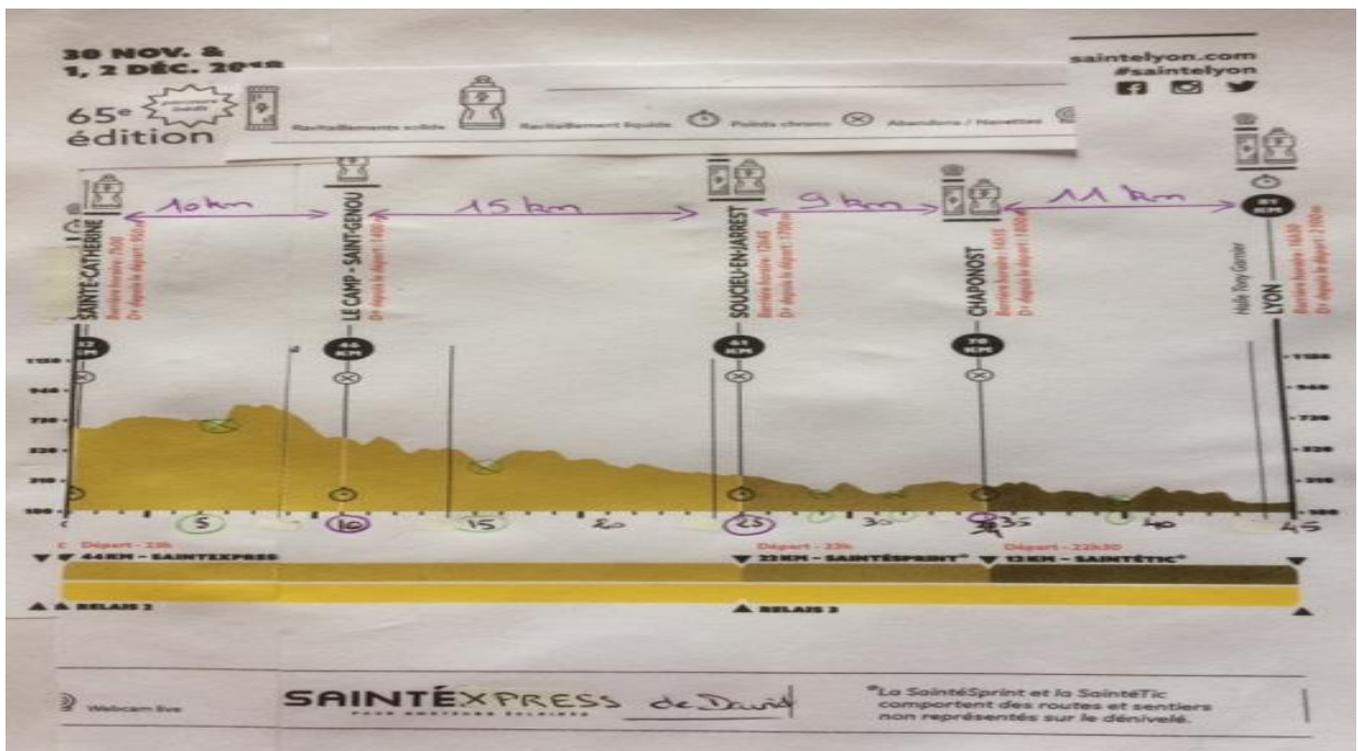
**course nocturne partant de St-Etienne pour rallier Lyon à travers routes, chemins, bois et autres terrain varié (et glissant de préférence), partant vers minuit le premier week-end de décembre (sinon ce serait moins drôle !!!).*

L'envie était là dès le début de l'année 2018, mais j'avais auparavant quelques pallier à franchir (refaire des courses de plus de 30 bornes), ce qui fut fait avec plus ou moins de réussite, mais l'essentiel était là. Ainsi le désir pouvait se transformer en réalité, inscrit début juillet, il ne me restait plus qu'à m'entraîner, et ça, je sais faire ! Du volume, de belles grosses sorties par tous les temps (bon il a fait beau jusqu'à début novembre !), et à toutes heures car pour une course nocturne, il faut quand même retrouver ces sensations et pertes de repères que seule la nuit nous procure.

La préparation fut émaillée, d'une première course nocturne avec Xavier et Thom, puis une course diurne où la chaleur eu une fois de plus le dessus sur moi (abandon au 30ème km !! le premier et précédent abandon de ma déjà longue carrière de coureur à pied, était lors des Templiers 2011 et j'avais transformé cet "échec" en reprise d'objectif sur la SaintéLyon 1 mois et demi plus tard), 3ème course préparatoire, nocturne sur un peu moins de 30 bornes, tout en contrôle à l'allure choisie, s'est passée idéalement. Ainsi fin octobre, la dernière ligne droite de l'entraînement ressemblait à la belle ligne bleue d'un marathon. Car lors de cette fameuse dernière course préparatoire j'avais testé tout mon matériel (tenue, sac,

frontale, alimentation). Et là, patatras, l'automne arriva, et mon matériel qui avait quelques années n'était plus adapté (prenant l'eau, ressentant le froid ...) et surtout pas de chaussures Gore-Tex (autant pour la pluie que pour le froid, que c'est désagréable de courir en ayant froid aux petons !!). Donc rebelote, achats et tests (vêtements Cimalp, et Gore-tex asics), pour ceux qui m'ont suivi sur Strava, vous savez ce que j'en pense des savonnettes que j'avais au pied

Par-dessus cela, ajoutez les émotions inhérentes à ce genre d'effort qui vous est devenu inhabituel par sa longueur (car je comptais partir pour 5/6 heures de course). Donc l'envie 15 jours avant, puis la trouille la semaine suivante, et pas le choix je me suis engagé sur la dernière semaine Bien sûr tout serait trop simple, mais la météo qui fut stable les trois-quarts de la préparation, fut très aléatoire, et oscillait entre pas de pluie et de l'eau, beaucoup d'eau avec des chemins gorgés d'eau, et en plus des températures fraîches qui tendaient à devenir clémentes. Bref pas rassurant, et pas de certitudes sur la tenue à porter le jour J.



Voici le profil de la course avec mes annotations personnelles : Ravitaillements en violet, en vert les grosses montées, la préparation mentale passe également par là : avoir un plan de route.



Jour J :

Le matin, assez tôt, la Halle Tony Garnier est quasiment vide, j'ai l'impression d'être privilégié, pas de temps d'attente pour la remise des dossards, tour des stands sans cohue, avec la possibilité de parler un peu produits techniques ... Et la photo du mur des inscrits pour cette édition, où l'on est une goutte d'eau dans un océan de 17000 coureurs.

Pour l'instant la météo est nuageuse, mais la pluie est attendue dans la nuit.

Les heures s'égrènent doucement, puis vient le temps de préparer déjà le sac de course, tout est déjà prêt dans la tête, jusqu'au couac : j'ai oublié mon tuyau pour la poche à eau ... pas de panique j'ai pris toutes mes flasques (3x 500ml et 1x 250ml), le plan tactique sera modifié : je pars flasques pleines que je remplirai à chaque ravitaillement, ma seule crainte étant une défaillance entre le 1er et 2ème ravitaillement qui sont séparés de 15km. De toute façon, je n'ai pas le choix. Egaleme nt au niveau choix, vu les précipitations annoncées dans la nuit, plutôt que les chaussures Gore-Tex qui une fois que j'aurai bien pataugé dans les flaques garderont bien au chaud toute l'eau qu'elles pourront accumuler, je choisis donc les Hoka plus respirantes. Ma tenue par contre sera celle choisie : collant chaud et respirant Cimalp, t-shirt manche longue Mizuno, veste à capuche Cimalp

imperméable, et une casquette Gore-tex pour éviter l'eau sur les lunettes (et oui, myope comme une taupe !), j'emporte 2 paires de gants supplémentaires (isolés dans des sacs congèl) pour changer ceux qui seront devenus trempés et donc froids ! Préparation du sac pour la consigne qui contiendra mon change bien chaud et imperméable, et mon nécessaire de douche (que j'espère bien chaude).

Un dernier repas consistant et c'est parti .

Pour se rendre sur le lieu de départ, il faut prendre la navette qui nous attend (en théorie) vers la halle Tony Garnier. 3900 au départ de la SaintExpress, le premier car est déjà plein, le deuxième idem, et cela se répète jusqu'au dernier !! Et nous sommes encore assez nombreux. De nouveaux cars arrivent, le mien sera parmi les derniers. Voyage d'une petite heure, la chaleur du car (ne pas oublier de se découvrir car le contraste thermique va être important), les lumières de la ville pour débiter, puis le noir et les premières gouttes de pluie. Enfin le village de Sainte-Catherine qui est complètement isolé en ce jour de SaintéLyon. Une petite marche, je dépose mon sac à la consigne, et l'attente du départ sera de courte durée. Mais la tension est palpable, je suis étonnamment zen, peut-être déjà dans ma course. En tout cas, en étant arrivé dans les derniers, je me trouve dans la deuxième vague de départ (10 minutes après



la première moitié du peloton).

23h, les premiers sont lâchés, on avance doucement, et on aperçoit au loin le défilé des frontales dans la première montée sévère qui nous attend dès le premier kilomètre achevé. 23h10, nous voilà partis, pour conserver la batterie de ma frontale, j'attends d'être sortie du village pour l'allumer, j'en ferai de même lors de chaque ravitaillement. Sur ces premiers kilomètres je répèterai mon mantra : *contrôle* (tenir mon rythme pour durer). Première montée, le chemin permet de ne tenir qu'à quatre de rang. Il faut doubler, se faire doubler, regarder où on met et mettra les pieds (que c'est simple de courir de nuit lorsqu'on est seul !). Le terrain n'est pas encore trop gras. On monte, on descend, on alterne route et chemins, cailloux et herbe J'attends le 5ème kilomètre pour voir comment les jambes tournent vraiment, mais cette première grosse montée n'arrive pas avant 6km et demi de course (bizarre !). Là, j'applique également mon plan de route, je marche, rapidement lorsque je peux,

je m'hydrate. Première descente, je ne subis pas la pente (merci le gainage de ces derniers mois, mais on verra la véritable efficacité en fin de course). Et je double sans m'enflammer et sans jouer les téméraires, il faut arriver entier ! Un panneau nous indique plus que 35km avant l'arrivée, nous avons déjà parcouru plus de 10km, la SaintExpress fera bien 45km et quelques cette année.

Le premier ravitaillement arrive, là également, comme prévu, je remplis toutes mes



flasques, puis repars (alea jacta est).

Premières gouttes de pluie, on referme la veste, puis on rouvre car il fait tout de même chaud, je remet les gants que j'avais enlevé dès la première montée ... ce sera un manège incessant pendant encore 5 km. Je regarde derrière, de temps en temps, que c'est chouette ce serpent lumineux formé par les frontales dans les "monts"



environnants.

Les montées et descentes de plus en plus grasses s'enchaînent : *contrôle* (il faut arriver). Je mange ma première barre riz-amande. Il ne fait froid que lorsque nous sommes sur les hauteurs à cause du vent, puis vers le 20ème kilomètre, la pluie, vraiment forte commence à tomber,



il reste 25km.

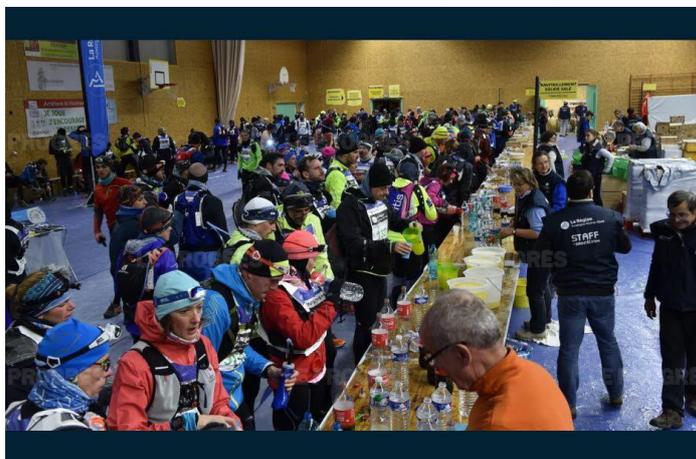
Il faut lutter contre les pensées

négatives de peur de ne pas pouvoir tenir jusqu'au bout, d'abandon ... contrôle. Le chemin mental, devient comme le chemin éclairé devant moi, il se rétrécit, il faut voir chaque étape, je me projette à chaque kilomètre qui me sépare du prochain ravitaillement. 26ème kilomètre, ravitaillement chauffé de Soucieu, je rempli ma gourde, boit un thé chaud, et repart, ne pas rester trop longtemps, garder les muscles au chaud pour pouvoir repartir et ne pas penser, ne pas tergiverser,



contrôle(tenir le plan de route).

Maintenant des images me reviennent de regards déjà hagards d'autres concurrents, je ne suis pas le seul à être déjà entamé. Une pluie battante continue de s'abattre sur nous, en plus du vent froid. Le chemin devient très gras, les appuis sont fuyants, il faut trouver le chemin le moins inondé, je continue de progresser dans cette course, bientôt le 30ème kilomètre qui est pour le moment mon seuil en compétition ces dernières années. Je m'alimente d'une nouvelle barre céréale riz-amande 33ème kilomètre, une nouvelle grosse montée, je suis toujours dans le *contrôle*. Le prochain ravitaillement approche, les pensées négatives s'estompent, les effets des endorphines et un corps qui répond enfin présent, malgré une petite alerte musculaire, mais qui est vite contrée par une hydratation suffisante et un rythme de course qui me permet de me maintenir à



bonne température.

Dernier ravitaillement, Chaponost, je sais que la course n'est pas terminée, il reste une grosse dizaine de kilomètre, mais là je suis en mode finisher. Je prends un thé chaud qui va

me réchauffer, et demande à un bénévole de me sortir de l'arrière de mon sac un de mes "sandwichs" salés maison (galettes de maïs/bresaola), que je mange en repartant, et je garde à portée de main les 2 autres. Le rythme est un peu plus ralenti, mais je suis toujours là et je continue de rattraper de nombreux concurrents. Chaponost est également marqué de visages de souffrance, de coureurs emballés dans leurs couvertures de survie, attendant le bus qui va les ramener à Lyon après



leur abandon. Les chemins sont gorgés d'eau, nous pataugeons allègrement dans la boue, aucune accroche. Je fais d'ailleurs une figure inédite, je glisse sur plusieurs appuis, penche à droite, et me rattrape sur mon élan, un petit coup de main sur le talus (nous sommes dans un renforcement) et je repars d'aplomb sans être tombé ??? Ce qui ne m'empêche pas de continuer de courir, mon rythme de course s'améliore, cela sent bon l'arrivée, bien que je me souviens que l'arrivée est un moment compliqué. 40ème kilomètres, nous allons arriver au dernier gros juge de paix, l'aqueduc romain et sa terrible montée. Il y a 7 ans je marchais lentement, j'avais dû faire une pause et j'avais peiné à repartir. Là je marche plutôt à un bon rythme, et je relance à plusieurs reprises. Du bitume lyonnais dévalent des torrents d'eau (bon j'exagère un peu, mais on courait dans quelques centimètres d'eau tout de même). Puis les fameux escaliers à descendre qui font bien mal aux quadriceps (dans mon souvenir, il y en avait plus !). Je relance, sur les bords du Rhône, puis on monte sur le pont qui nous emmène à l'arrivée. Là je commence à savourer, j'ai enfin réussi à courir au-delà du marathon, 6 ans après les 24h de Brive. Toute ma programmation est validée, je vais pouvoir poursuivre le chemin et continuer à reprendre du volume de course l'année prochaine, au même rythme, ne pas se griller, pouvoir profiter. Je cours toujours à un rythme qui me semble soutenu, dernier challenge, terminer en moins de 6h. Arrivée à la Halle Tony Garnier, je passe seul cette arche, je suis soulagé. 5h50'56 d'un effort agréable et qui ne fut pas vain, je repense à ces entraînements avant le lever de soleil, le soir, la nuit,

tous ces kilomètres engloutis à un train de traileur.



Ma plus grande fierté est d'avoir couru tout du long (hormis les montées, souvent à plus de 10%), d'avoir pu tenir mon plan de route. Je récupère ma médaille, mon maillot de finisher, bien mérité, puis une douche bien chaude. Et c'est reparti pour deux bons kilomètres de marche sous la pluie avant de retrouver ma voiture et parcourir tranquillement les quelques kilomètres qui me séparent d'un repos bien mérité.

Pour la petite histoire, je termine 1080ème sur un peu plus de 3300 arrivants, et 255ème de ma catégorie, et mes affaires de course (chaussures comprises) sont enfin sèches 2 jours après ! Maintenant objectif 2019 et les 20 ans de mon premier marathon (qui était déjà à Lyon !) qui coïncidera probablement avec ma 200ème course toutes distances confondues (du 200m en relais aux 24h).

Pour la fin de la petite histoire, j'ai retrouvé le tuyau ma poche à eau au fond de mon sac de course ... pas très tendu le gars avant la course !!!