



By Christophe Thomas

EXPER- IENCES

LA SAINTÉLYON 2012



By Christophe Thomas

EXPERIENCES

CHRISTOPHE THOMAS (TRAKKS) RACONTE...

MON EXPÉRIENCE DE LA SAINTÉLYON 2012

Tout juste descendus du TGV venant de Lyon, (un train qui ressemble plus à un fourgon de trailers qu'à autre chose...), nous rejoignons le Palais des expositions de Saint-Etienne (point de départ) en moins de 15min à pied.

La facilité d'accès est un bel avantage de ce Trail: en ayant quitté Bxl à 15h le samedi, j'étais de retour moins de 24h plus tard.

Lorsque vous débarquez dans les Halls du Palais des Expositions de Saint-Etienne, vous êtes directement plongé dans un mega 'World of Trail' ! Comme une version 'plus conviviale' de Chamonix le WE avant l'UTMB :-)

Passage à l'enlèvement des dossards : heureusement, je n'avais pas oublié d'envoyer mon certificat médical (le sésame incontournable pour toute course en France) par email, sinon on ajoutait 1h30 d'attente dans la file « dossiers incomplets ».

Après avoir passé la mini 'Trail expo' (Stands Lafuma, Petzl, x-tenex...), nous rejoignons la zone de détente, où nous disposons de toute la place pour nous étendre, nous changer et donc profiter d'un dernier moment de repos.

Dans le palais juste après, il y a la Pasta Party. Pour ma part, l'ambiance y est trop bruyante avant une course de 70Km de nuit, à moins d'avoir pu faire une bonne sieste durant l'après-midi, ce qui n'est pas mon cas !

Les systèmes de cramponnage et guêtre à boue et à neige sortent petit-à-petit des sacs, ainsi que gants, bonnets, longs collants... Se reposer, se changer, aller déposer ses affaires dans les camions qui amèneront le tout sur Lyon, partager avec d'autres participants, derniers sms et coups de fils avec la famille et les amis, voilà qui fait passer ces quelques dernières heures à la vitesse de l'éclair. Ces fameuses heures du « mais qu'est ce que je fous ici ? :-) »

A 11h40, c'est le départ vers la ligne de départ, je parviens à bien me placer et hop... 2 minutes plus tard, c'est parti !! Au moment du GO, tout le monde allume sa frontale. En réalité, on l'éteint quelques minutes plus tard pour les 7 premiers kilomètres qui sont en milieu urbain et donc assez roulants. Ambiance détendue, ça plaisante... A ce moment, nous ne nous rendons pas trop compte de ce qui nous attend.

Et au Km 7 ça y est ...ça grimpe, ça grimpe, la météo et le terrain étant encore convenables jusqu'au Sorbier, cela permet une bonne entrée en matière. Mais assez vite ensuite, les plaques de verglas commencent à faire leur apparition sans encore trop de chutes.

Au km 16, voilà déjà St Christo et son premier ravito, je décide d'en

profiter pour boire du chaud et manger un peu sans perdre trop de temps (qui me sera nécessaire pour les ravitos suivants). Je parviens à rester concentré et repars après 5 bonnes minutes.

Ensuite commence le gros morceau, la partie entre St Christo et Ste Catherine se passe sous la neige, et même souvent sous 20 à 30cm de neige. Dans ces conditions, il m'est difficile, voire impossible, de prendre un rythme soutenu mais surtout régulier.

Même si je suis plutôt dans un groupe à « l'avant » de la course, cela bouchonne dès que l'on arrive sur un obstacle et nous courons donc en accordéon.

La traversée de plaines enneigées à des altitudes de 850m nous refroidit de la tête aux pieds, il fait -10°C.

De plus en plus de glissades sur des passages gelés, les couches de neiges sont trompeuses.

Lorsque l'on arrive au ravito de Sainte Catherine (Km28), mes doigts sont complètement pris par le froid, ce qui est vraiment étonnant, vu que le reste du corps (y compris mes pieds) ont bien chaud. Pourtant, je ne suis habillé que d'une sous-couche et d'une veste étanche, 2 pièces hyper techniques certes, mais pas grand chose.

Je décide donc de m'arrêter 15min à ce ravito et de prendre les choses en main afin de réchauffer mes doigts. Je bois et mange un tout petit peu et m'assieds durant 10min avec comme objectif le réchauffement des ces doigts gelés. Après 15min, ceux-ci vont beaucoup mieux, même si ce n'est pas encore top.

Malheureusement, seulement 3Km après le ravito, mes doigts sont à nouveau complètement gelés. A ce moment, je me souviens avoir décidé que, si au Ravito suivant (Km 36) c'est toujours le cas, je devrai envisager l'abandon.

Une fois cette décision prise, je mets tout en œuvre pour réchauffer mes doigts en courant.

En fait, plusieurs fois durant cette nuit, je constate que mon expérience en montagne me sera d'une grande aide : 3 km plus loin, mes doigts sont chauds et même bien chauds.

A ce moment, à +/- Km 34, je chute assez fortement dans un single track en forte descente, je glisse sur la terre gelée et mon genou gauche vient s'encaster dans une racine également gelée. Les 2 coureurs qui couraient avec moi me demandent si tout est ok (selon le règlement à chaque chute, les coureurs doivent vérifier que le coureur est ok avant de poursuivre), je leur réponds que tout va bien, me relève assez rapidement et me dis que les 3Km à venir vont parler d'eux même. J'ai assez mal durant 1Km mais la douleur s'atténue pour ensuite disparaître, l'adrénaline et le fait que les muscles soient chauds exerçant un effet ++.



By Christophe Thomas

EXPERIENCES

Sur cette course, beaucoup disent que si cela ce passe bien entre St Catherine (Km28) et Chaussan/St Genoux (Km36), le plus dur est fait. En effet, ensuite on est plus sur un Trail en D- qu'en D+.

J'arrive réchauffé au ravito du Km36, boissons chaudes, pain d'épice, 10min de causettes et puis Go Again !

Beaucoup de chutes autour de nous entre le Km36 et le ravito de Soucieu-en-Jarrest (Km47), il faut dire que cela descend fort. Vincent Delebarre m'avait mis en garde, parfois on débouche à font sur des Singles Tracks gelés et c'est la chute. Je vois plusieurs personnes qui attendent les secouristes sous des couvertures de survies, certaines pleurent, d'autres sont blottis par 2 pour se réchauffer, en réalité, cela ne rigole pas trop.

Pour ma part, c'est vraiment la partie de la course où je me sens le mieux et me rends une fois de plus compte que si je n'ai pas une physiologie de rapide, par contre je suis réellement endurant. Sur cette portion je remonte plus ou moins 250 Trailers.

Au ravito de Soucieu-en-Jarrest (Km47), je la joue rapide, probablement un peu trop d'ailleurs.

En repartant du ravito, cela continue à bien se passer jusqu'au Km56 et c'est là que ma chute du Km34 commence réellement à faire parler d'elle, je sens que mon genou bien endolori génère des lancements et tensions musculaires dans ma jambe gauche.

Ce n'est pas tellement douloureux mais cela m'empêche de tenir une allure constante et fluide.

A ce moment, je me rends compte que je serai plus près des 8h45 que des 8h15, j'en fais assez rapidement mon deuil. Je me rends néanmoins compte que le début de périostite que j'avais eu 3 semaines plus tôt à quand à elle totalement disparue.

J'arrive au ravito du Km59 en m'étant habitué à cet inconfort de course.

Après le dernier ravito de Beaunant (Km59), une énorme montée asphaltée oblige à marcher durant 10 à 15min.

Une fois arrivé à Ste Foy, « Y'a plus qu'à » dérouler vers Lyon.... Eh bien justement, j'ai du mal à 'dérouler' :-)... ma jambe gauche se crispe de plus en plus..

Mais il est évident que la perspective de l'arrivée 10Km plus loin donne bcp bcp bcp d'énergie...

Nous arrivons sur Lyon par l'Est, passons au-dessus de la Saône pour la longer jusqu'à la pointe sud de la presqu'île que nous contourons et remontons vers le nord le long du Rhône. Nous enjambons une dernière fois le Rhône par le Pont Pasteur avant de redescendre vers le stade Gerland.

Ces malheureux 5 derniers kilomètres dans Lyon semblent interminables, d'abord parce que les organisateurs n'ont pas beaucoup d'autre choix que de nous faire passer par des coins sans intérêt de cette pourtant si magnifique Ville de Lyon, mais aussi parce que, à côté de la nuit magnifique que l'on vient de vivre en pleine nature, c'est le dur retour à la réalité urbaine. Il m'arrive d'ailleurs par 3 fois de marcher durant quelques mètres pour laisser ma jambe gauche se détendre.

Ensuite vient l'arrivée, et cette incroyable, inoubliable arrivée dans le Palais Omnisport de Lyon !

Le Palais est plongé dans le noir tandis que l'arche d'arrivée installée sur le podium est plombée de lumière sous les projecteurs multicolores.

Nous passons en 30 secondes d'une nuit marquée par une multitude de sensations liées à la course à cette féerie totale...

Je pense que c'est ça aussi la SaintéLyon : la nuit, le froid, la boue, les chutes, les montées, les descentes mais aussi cette fête et ces passages de ravitos ou de col avec des ambiances absolument délirantes. Merci à ce public tellement nombreux alors que l'on est en pleine nuit.

Une fois la ligne d'arrivée passée, je discute à droite et à gauche en allant chercher mon t-shirt de finisher. Ensuite sans trop traîner, je vais chercher mon sac au camion qui s'est chargé du transport et me rends directement aux douches situées à 500m de là, on peut dire que l'organisation est vraiment irréprochable. En discutant dans les douches, j'apprends que les chutes ont vraiment été très nombreuses, l'un annonce qu'il a fait 6 chutes, un autre 9, encore un autre 3...tout compte fait, avec mon unique chute, je ne m'en suis pas trop mal sorti.

Je récupère le métro vers la gare de la Part Dieu, reprends le TGV de 11h qui me ramène vers Bruxelles.. Je ne parviens à dormir qu'une quinzaine de minutes, trop excité à l'idée d'être finisher suite à cette nuit difficile et de retrouver les miens pour leur raconter tout cela.

Mon Equipement (de la tête aux pieds):

Bonnet de l'organisation
Petzl NAO + rallonge sac + acu réserve
Tour de Cou TraKks
Première couche Craft Active Long Sleeves
Veste Salomon XT WP Jacket Matador
Collant Long SALOMON EXO III Tight M
Gants Craft Multi Grip
Sac Salomon Advanced Skins S-Lab 12 Set
Chaussures ASICS Fuji Trainer
Chaussettes FALKE RU4 Longue
Garmin 610 HR

J'ai bu (trop peu) :

3 Verres de Coca
3 Tasses de Thé
1,5L d'Eau
0,5L D'Hydrixir Overstim

J'ai mangé (trop peu) :

1 Gel Antioxydant Overstim
2 Tucs
3 Tranches de saucissons
2 Petits morceaux de chocolat
2 Tranches de pain d'épice
10 Shots Energize de chez PowerBar

Ma Position : 704ème

Finisher : 4000 Trailers

Toutes distances confondues il y a eu cette année :
1000 Non partants
3000 Abandons



LA SAINTÉLYON 2012

