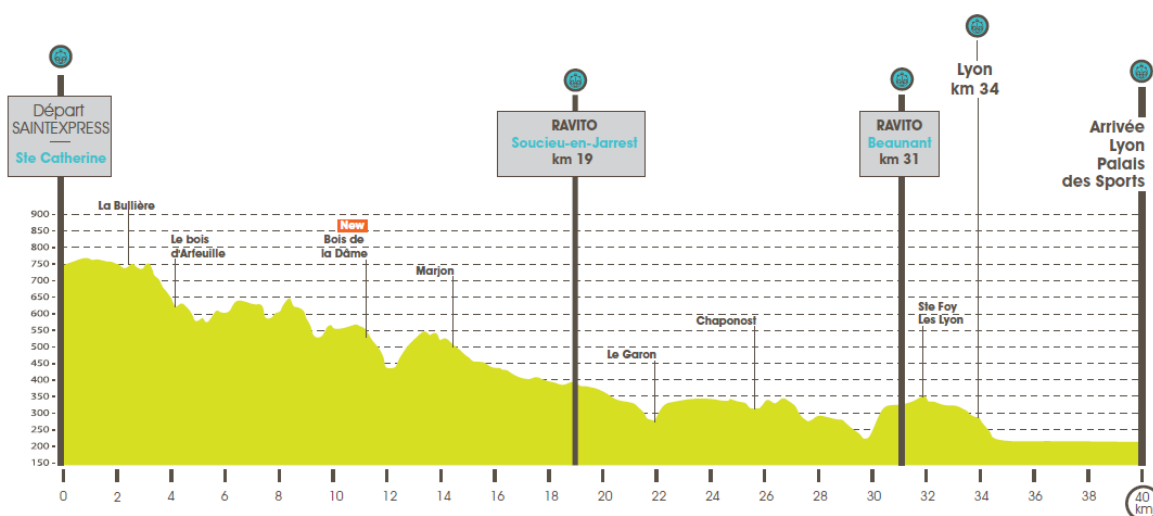


Après avoir été contraint de reporter ma participation en 2011, me voici donc au départ de l'édition 2012 du marathon nocturne, la version courte de la SaintéLyon.

Cette course trail pour amateurs éclairés est organisée entre St Etienne et Lyon, le départ de la SaintExpress étant donné quant à lui à Ste Catherine à 28 km au nord de St Etienne.

La SaintExpress en chiffres :

- 42 km
- 950 m de dénivelé +
- 1500 m de dénivelé –
- 2500 inscrits (seulement 1954 finishers)
- environ 2/3 nature et 1/3 bitume



Samedi 01 décembre 2012 départ de Paris en TGV avec Kévin qui m'accompagne sur cette épreuve. Nous arrivons à St Etienne peu avant 18h.



Sont pas mignons nos 2 draveillois ?



le camping improvisé

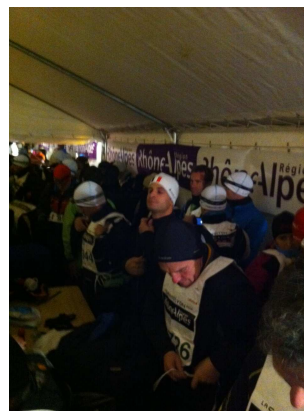
Aussitôt arrivés, direction le parc des expositions à proximité de la gare. Sur place, après perception du dossard, c'est la pasta party avant de se préparer.

Beaucoup de coureurs des 70 km sont installés en mode camping avec matelas et duvets, histoire de prendre un peu de repos avant la longue nuit vers Lyon, nombre d'entre eux n'arriveront que dans la matinée du dimanche.

20h30 dernier contact téléphonique avec ma petite famille restée à Draveil, Isaure me prodigue un ultime conseil en guise d'avertissement « Reviens en forme papa ! ».

21h c'est l'heure du départ en bus pour rejoindre le départ à Ste Catherine, au moins là on est au chaud car dehors c'est le pôle Nord.

Après 45' de route, nous arrivons dans ce petit village que la neige a recouvert de son blanc manteau. Nous nous rendons sous les chapiteaux dressés à proximité du stade devant l'arche de départ, il nous reste environ 1h avant le départ de cette aventure nocturne. Nous la passerons au chaud à échanger avec d'autres concurrents de Grenoble. C'est encore un peu l'inconnue pour nous.



Kévin est fin prêt

22h45 : c'est l'heure de sortir du chapiteau et d'affronter le froid ambiant (température négative) en se positionnant dans l'aire de départ. Nous sommes un peu dans le fond car beaucoup ont anticipé pour prendre place sous l'arche de départ. Quelques Olas rythmées par le speaker, histoire de se réchauffer, on ne sait toujours pas ce qui nous attend mais on sait que ce sera forcément long et rugueux. Les conditions climatiques sont peu engageantes pour une sortie nocturne. On doit être un peu fous quand même. Kévin marmonne encore « si je tenais le c... qui m'a parlé de cette course ... », moi je tourne la tête feignant de ne rien entendre. Ce sera notre petite blague de la nuit qui reviendra régulièrement.

Nous avons décidé de faire la route ensemble quoiqu'il arrive. C'est sympa d'être à deux sur une telle épreuve, pour ma part cela se révélera essentiel.

23h le départ est donné et le serpent des lampes frontales s'étire doucement. La nuit est étoilée. Les premiers hectomètres sont une lente progression car les chemins sont étroits boueux et personne n'a envie de tremper les chaussures si tôt. C'est sûr la nuit va être longue.

La montée qui suit est assez sèche puis se sera la descente du bois d'Arfeuille, très technique dans les feuilles et la caillasse, il faut lever les pieds et faire attention aux appuis au risque de se tordre les chevilles.

Nous arrivons ensuite du côté de St Genoux-Chaussan où l'on croit apercevoir un ravitaillement mais en fait il est réservé aux coureurs du 70 km et nous y passons donc sans arrêt simplement pour le pointage électronique. Le chrono affiche **1h22'35" de temps de course** et nous ne sommes qu'au km 8 !!!

Puis vient la descente vers Soucieu en Jarrest avec le passage du bois de la Gorge et une descente piégeuse suivie d'une montée en lacets. Après quelques centaines de mètres sur le bitume, c'est reparti avec le bois de la Dame avec une longue descente très technique et dangereuse qu'il convient d'aborder avec prudence, mais ça on l'a déjà compris depuis longtemps. C'est là que je me tords une première fois la cheville gauche, avant de récidiver quelques minutes plus tard sur la même cheville, je mets un genou à terre quelques secondes mais je me relèverai. Répondant à Kévin qui s'inquiète pour ma cheville, j'entends que l'on m'appelle derrière, c'est Stéphane du club d'athlétisme de Draveil lui aussi embarqué dans cette aventure. S'en suit une montée soutenue de plus d'un km avant d'envisager la descente vers Soucieu. Je prends soin d'assurer mes appuis pied gauche en forçant un peu vers l'intérieur de peur de voir à nouveau partir ma cheville côté extérieur. Puis au fur et à mesure mes craintes disparaîtront peu à peu mais la vigilance restera de mise jusqu'au bout.

Toute la nuit ce sera une succession de revêtements variés, de la boue, un peu de neige, de la glace, des plaques de verglas sur les routes, des cailloux, des feuilles et des trous, des eaux ruisselantes sur les chemins en montée comme en descente ; ajoutez à cela la nuit et les conditions climatiques et vous aurez tous les ingrédients pour se mettre minable sur une course.

2h59'54" de course, le 1^{er} ravitaillement de Soucieu en Jarrest arrive, il est 2h du matin. Je termine les 100 derniers mètres en marchant avant de rentrer dans le gymnase. J'en profite pour m'étirer un peu, les jambes sont déjà lourdes et dures sur les quadriceps. Je me ravitaille de quelques gâteaux salés, un peu de pain et saucisson sec, du coca et un thé chaud. Je retrouve Stéphane qui arrive derrière moi. Kévin est fin prêt, 10' plus tard on repart et dès la sortie le froid nous saisit, cet arrêt nous a quelque peu refroidi et il faut que le corps remonte à nouveau en température. Ce sera chose faite au bout d'environ 15'. Prochain objectif le ravitaillement suivant situé à Beaunant à 12 km. J'avouerai plus tard à Kévin que l'idée d'abandonner m'avait traversé l'esprit après mes deux torsions de cheville successives. Sans Kévin, ses encouragements et son soutien permanent cela aurait certainement été le cas. Mais la pensée de lui faire faux bond à mi parcours alors que c'est un peu moi (le c...) qui lui avait suggéré de venir sur cette épreuve a eu raison de mon envie de baisser les bras. Nous voici donc repartis en direction de Beaunant, la foulée rasante, les jambes lourdes et le froid qui pique un peu.

Au km 22 c'est le passage du Garon par la fameuse passerelle puis une sévère côte technique, difficile de reprendre des places d'ailleurs cela ne m'effleure pas l'esprit un seul instant. Voici les derniers sentiers de Chaponost.

4h53'24" de course et dernier ravitaillement à Beaunant où nous verrons passer comme une flèche le 1^{er} concurrent relais sur la SaintéLyon à une allure de coureur de semi marathon. C'est assez impressionnant et beau à voir. Quelques instants plus tard, on est à nouveau reparti pour la dernière étape avant l'arrivée, longue de 11 km. Je sais maintenant que j'irai au bout de l'épreuve, difficilement mais je le ferai. Tout de suite après le ravitaillement, devant nous se dresse une côte terrible le long des aqueducs de Beaunant. On marche à nouveau comme la totalité des participants, la côte est longue d'environ 1,5 km et affiche plus de 20% de dénivelé + !!!

C'est la montée vers Ste Foy les Lyon. A présent, la course sera entièrement sur bitume ou chemins stabilisés jusqu'à l'arrivée. Nous courrons quasiment tout le reste de la course essentiellement en descente raide et longue vers Lyon, dur dur pour les cuisses. C'est aussi pour certains la sortie de boîtes ou de bars, ce qui est sûr c'est que celui que nous apercevons vers 4h du matin, titubant et soutenu par deux acolytes devant nous sur le trottoir aura certainement plus mal à la tête que nous aux jambes au réveil.

Depuis le ravitaillement de Beaunant, je suis une machine qui enchaîne les foulées rasantes et qui progresse avec un corps las et un esprit qui ne vagabonde plus, je ne pense plus à rien sauf à courir. En faisant abstraction du reste, la tête prendra le dessus sur mon corps meurtri et fatigué, oubliée la fatigue, les ampoules au pied et la cheville douloureuse, je cours encore.

6h00'04" de course et dernière difficulté avec cet escalier pour descendre vers la Saône, somme tout peu imposant mais tellement martyrisant pour les quadriceps à cette heure avancée de la nuit et après toutes ces difficultés cumulées. Il nous reste environ 5 km qui se révéleront très longs avec la traversée du nouveau quartier de la Confluence, la passerelle sur la darse et le passage à la pointe du confluent avant de revenir le long du Rhône.



Depuis Ste Foy les Lyon, quasiment aucun concurrent ne nous dépasse dans notre lente mais sure progression. Ce sentiment partagé se confirmera à la lecture des places glanées sur cette dernière partie (voir ci-après). Les derniers km dans le parc de Gerland sont interminables.

4 km avant l'arrivée, le 1^{er} coureur du 70 km nous dépasse en longues enjambées, il ne semble pas avoir déjà couru 66 km sur ces terres accidentées tellement il semble à l'aise.

Enfin, le Palais des Sports de Gerland se profile à l'horizon, je sens un dernier souffle et quelques forces revenir pour finir triomphalement main dans la main avec Kévin. La ligne est franchie après **6h23'06"** d'efforts. Cela vaut bien une belle accolade entre nous. Le vainqueur sur la SaintExpress a bouclé les 42 km en 3h08'54", quant au dernier il arrivera à Lyon après 15h24'10" de course. Finalement on aura mis que 3h15' de plus que le 1^{er}.



Sitôt la ligne franchie, priorité se rendre au ravitaillement, il faut se restaurer un peu. Je suis partagé entre la fierté d'être allé au bout de ce périple et le sentiment d'en avoir vraiment trop chié pour y prendre un réel plaisir. Quoiqu'il en soit le temps est anecdotique sur une telle épreuve et je retiendrais simplement que je suis finisher.

Rapidement les frissons de froid m'envahissent, nous rejoindrons une annexe à proximité du stade Gerland pour une douche salvatrice. Ensuite après un repas pris sur place, nous retournons à la gare de Lyon Part Dieu pour rentrer sur Paris. Le trajet retour en 1^{ère} classe TGV sera sans difficulté, nous fermerons les yeux à Lyon pour les rouvrir à hauteur de Maisons Alfort.

La séance de kiné du lundi sera la bien venue mais il me faudra encore plusieurs jours pour soigner et rééduquer ma cheville meurtrie et récupérer musculairement.

Un grand merci à mon compère de galère, Kévin, sans qui assurément je ne serais pas allé au bout de cette aventure, c'est aussi une satisfaction toute personnelle que d'avoir partagé de vrais moments de solidarité et d'amitié avec lui. Nous ne nous sommes pas quittés de la nuit, nos temps de passage en attestent avec à chaque point de contrôle maximum 10 secondes d'écart, comme deux frères jumeaux, et ça Kévin connaît bien, mais là le plus jeune a veillé sur le plus âgé, me questionnant tout au long de la course d'un « t'es là mon Francky ? ». L'esprit du club, cher à notre président, a encore une fois fait des merveilles.

Notre progression sur la SaintExpress 2012

Nous bouclons donc l'épreuve en 6h23'06" tous les deux (arrivée simultanée), en 1253^{ème} position pour moi et 1254^{ème} position pour Kévin, respectivement 317^{ème} VH1 et 622^{ème} SEH.

Si entre le 1^{er} point de contrôle situé à St Genoux et le suivant au ravitaillement de Soucieu nous rétrogradons au classement en nombre de places d'environ 100 places, ensuite jusqu'à l'arrivée nous ne cesserons de glaner des places au classement, environ 150 au contrôle de Beaunant, et encore une centaine à l'entrée de Lyon centre pour finir avec encore une vingtaine de places conquises sur la ligne d'arrivée, soit au total pas loin de 300 places.