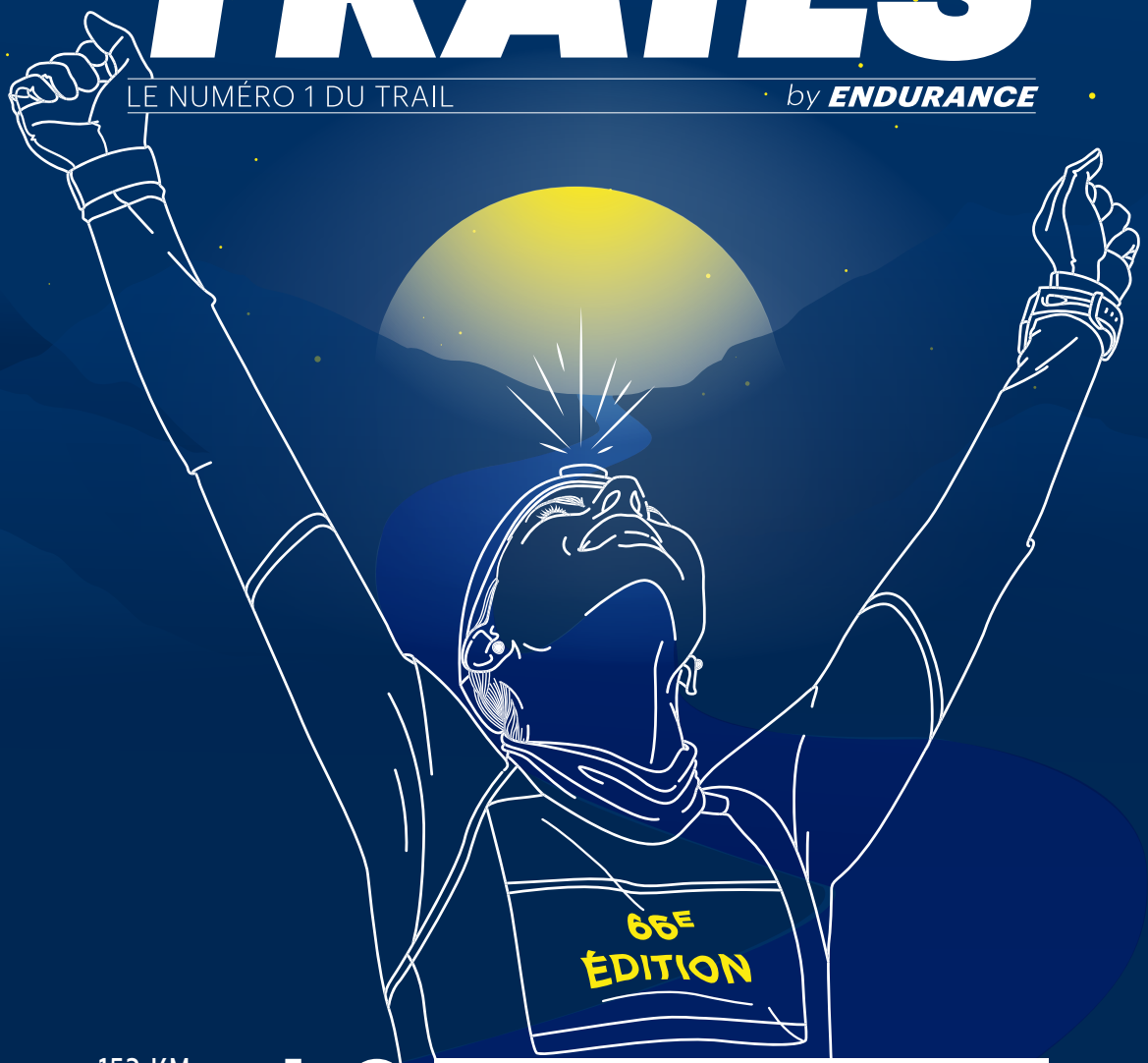
TRAILS

LE NUMÉRO 1 DU TRAIL

by ENDURANCE



152 KM
SOLO

76 KM
SOLO+RELAIS

44 KM
SOLO

23 KM
SOLO

12 KM
SOLO

LA SAINTÉLYON

DU 30 NOV AU 1ER DÉC 2019

POUR AMATEURS ÉCLAIRÉS

saintelyon.com

PROGRAMME 2019

Sommaire

Les temps forts de l'édition 2019
PAGE 4

Le programme
PAGE 5

Remerciements
PAGE 6

Double sens! Quand on aime, on ne compte plus.
PAGE 7

La sélection shopping
PAGE 8

La SaintéLyon les a mis en lumière.
PAGE 10

Le Salon du Trail Running
PAGE 12

Une SaintéLyon ultra-connectée
PAGE 15

Palmarès de la SaintéLyon
PAGE 16

Itinéraire accompagnateurs
PAGE 18

Profil de la SaintéLyon
PAGE 20

Suivi coureur
PAGE 21

Les nouveautés du parcours 2019
PAGE 22

Infos pratiques
PAGE 24

Comment rater sa SaintéLyon
PAGE 28

Éco-responsabilité
PAGE 30

Les partenaires de la SaintéLyon 2019
PAGE 31

Édito

Après une édition 2018 dantesque, sous une pluie continue et dans la boue, quels seront le décor et l'ambiance de cette SaintéLyon 2019 ? Neige, pluie, boue, froid intense, brouillard, douceur, terrain sec… ? Il est encore trop tôt pour le dire. Mais la météo reste toujours un critère déterminant à la SaintéLyon et qui fait qu'aucune édition ne ressemble à la précédente.

Pour le reste, la plus ancienne et la plus grande classique de la course nature française garde les mêmes ingrédients qui en ont fait une aventure humaine culte, à vivre et à revivre : 17 000 coureurs maximum répartis sur 5 formules solo et 3 formules relais, des conditions hivernales et nocturnes souvent difficiles, la féerie d'un ruban de frontales ininterrompu entre deux grandes métropoles, le salon du Trail Running, un immense succès populaire et une ambiance décidément à part.

66 éditions : une sacrée longévité pour cette épreuve devenue incontournable, qui a su inventer et toujours se réinventer. L'année 2019 ne déroge pas à la règle et sera marquée par le lancement de la formule Ultra LyonSaintéLyon, sur laquelle vont s'aligner 350 coureurs (voir page 7). Une première et un nouveau défi pour les organisateurs. Innovation également sur le parcours puisque nos « nouveaux » traceurs Georges et Nicolas, qui ont repris le flambeau du regretté Alain Souzy, vous proposent 19 km de chemins et sentiers inédits sur la SaintéLyon.

Passé l'exaltation du départ et les diverses expériences que vous vivrez en course, nous donnons rendez-vous à tous les Finishers à la Halle Tony Garnier, de minuit à 16h30 pour les derniers où tout sera mis en œuvre pour votre confort et votre satisfaction : photo finish offerte, ravitaillement d'arrivée, lots finishers, médaille, douches, espace récupération, soins, repas chaud. L'après course aussi, c'est important.
Bonne course.

Merci aux différentes associations qui se mobilisent pour la SaintéLyon : CT LYON, FAC Andrezieux-Bouthéon, Cyclo Team 69, LYON VTT, BDE Staps, AMOS, INSA, LYON Ultra Run…

Les temps forts de l'édition 2019

LES DÉPARTS

LA LYONSAINTÉLYON
SAM. 30 | À PARTIR DE 9H30
Lyon
152 KM – 4350 D+ / 4350 D-

LA SAINTÉTIC
SAM. 30 | À PARTIR DE 22H30
Chaponost
12 KM – 250 D+ / 400 D-

LA SAINTÉSPRINT
SAM. 30 | À PARTIR DE 23H00
Soucieu-en-Jarrest
23 KM – 500 D+ / 650 D-

LA SAINTEXPRESS
SAM. 30 | À PARTIR DE 23H00
Sainte-Catherine
44 KM – 1 000 D+ / 1 500 D-

LA SAINTÉLYON SOLO
SAM. 30 | À PARTIR DE 23H30
Saint-Étienne
76 KM – 2 100 D+ / 2 450 D-

LA SAINTÉLYON RELAIS 2
SAM. 30 | À PARTIR DE 23H30
Saint-Étienne → Sainte-Catherine
31 KM – 1000 D+ / 800 D-

Sainte-Catherine → Lyon
45 KM – 1100 D+ / 1500 D-

LA SAINTÉLYON RELAIS 3
SAM. 30 | À PARTIR DE 23H30
Saint-Étienne → Sainte-Catherine
31 KM – 1000 D+ / 800 D-

Sainte-Catherine → Soucieu-en-Jarrest
22 KM – 550 D+ / 900 D-

Soucieu-en-Jarrest → Lyon
23 KM – 450 D+ / 650 D-

LA SAINTÉLYON RELAIS 4
SAM. 30 | À PARTIR DE 23H00
Saint-Étienne
→ Saint-Christo-en-Jarez
17 KM – 550 D+ / 300 D-

Saint-Christo-en-Jarez
→ Sainte-Catherine
14 KM – 450 D+ / 500 D-

Sainte-Catherine
→ Soucieu-en-Jarrest
22 KM – 550 D+ / 900 D-

Soucieu-en-Jarrest → Lyon
23 KM – 450 D+ /650 D-

LES ARRIVÉES

LA SAINTÉTIC
SAM. 30 DE 23H15
AU DIM. 02H30

LA SAINTÉSPRINT
DIM. 1 DE 00H10 À 05H10

LA SAINTEXPRESS
DIM. 1 DE 02H00 À 12H30

LA SAINTÉLYON SOLO
DIM. 1 DE 04H45 À 16H30

LA LYONSAINTELYON
SAM. 30 À PARTIR DE 16H30 :
étape intermédiaire à Saint-Etienne
DIM. 1 DE 04H45 À 16H30 : arrivée à Lyon

REMISE DES PRIX

2H00
Remise des prix
de **la SaintéTic**

04H00
Remise des prix
de **la SaintéSprint**

10H00
Remise des prix
de **la SaintExpress**

11H30
Remise des prix **SaintéLyon solo** et **relais**

12H00
Remise des prix de la **LyonSaintéLyon**

16H30
Fermeture des parcours et du contrôle d'arrivée

LES ANIMATIONS

SAM. 30 NOV.

DE 12H À 13H00
Journal régional de France 3,
en direct de la Halle Tony Garnier

DE 14H20 À 15H50
Emotion Trail live by I Run.fr & Isostar (conférence et diffusion film)

DE 16H00 À 16H50
Conférence:
Lyon Sport Santé vous propose d'échanger sur « La prévention des blessures du coureur à pied selon la Clinique du Coureur »
avec la présence de :
- Mr GERMAIN Alexandre (kinésithérapeute)
-Mr MINIOT Romain (kinésithérapeute)
- Mlle DELESPIERRE Marion (docteur)
- Mr GRIFFON-RENAUD Gilles (docteur)
-Mr MIOLANE Thierry (podologue)
- Mr CALLEJA Julien (podologue)
- MrJulien PEILLON (animateur de conférence)

DE 17H À 17H50
Diffusion films partenaires

Le programme

VEN. 29 NOVEMBRE

HALLE TONY GARNIER
12H00 – 20H00
• Salon du Trail Running
• Retrait des dossards

SAM. 30 NOVEMBRE

À PARTIR DE 7H30
Accueil des concurrents de la nouvelle formule LyonSaintéLyon

9H30
Départ de la LyonSaintéLyon sous la célèbre arche

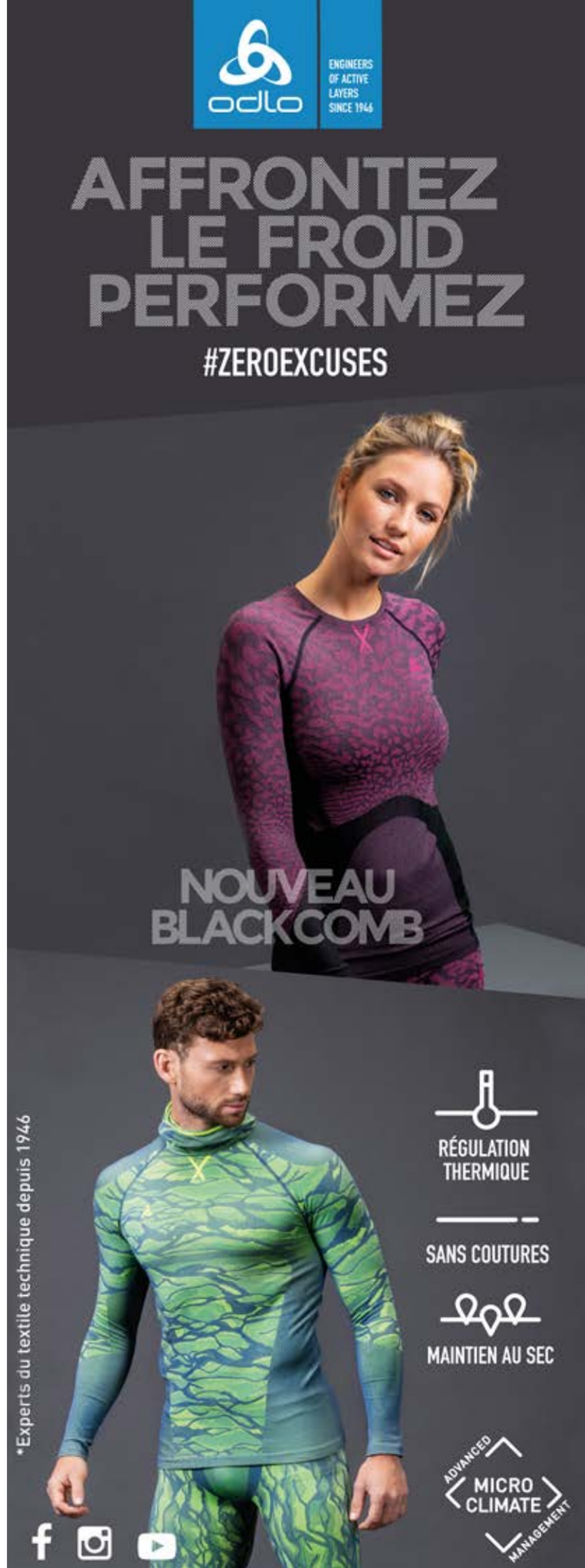
09H00 – 19H00
Salon du Trail Running
Retrait des dossards
Animation biathlon by Odlo

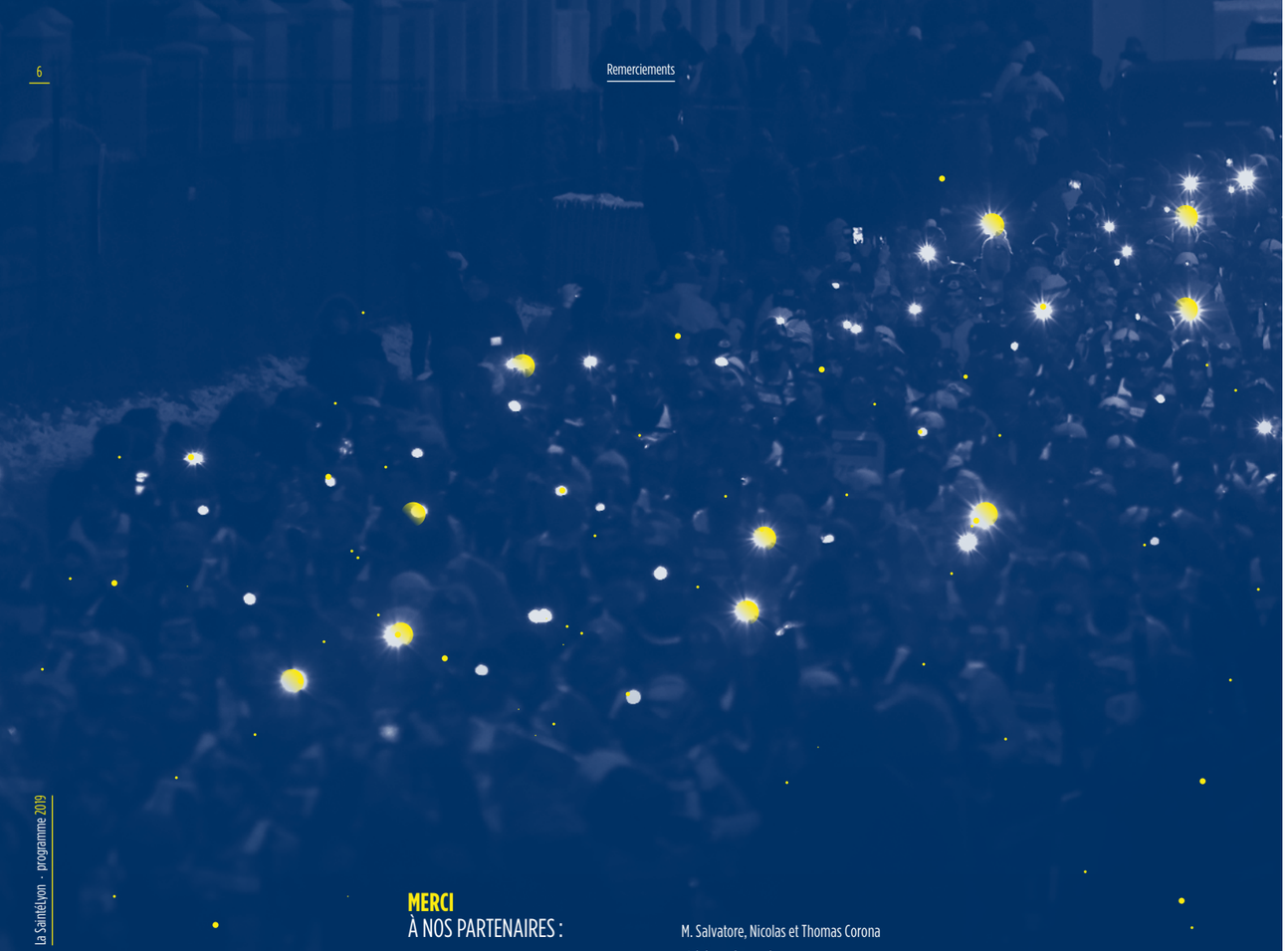
DE 16H00 – 19H30
Départ des navettes sur l'avenue Tony Garnier en direction de Saint-Etienne (SaintéLyon solo & relais)

DE 21H00 – 21H15
Départ des navettes depuis la rue Alexandre Fleming en direction de Sainte-Catherine (SaintExpress)

DE 21H00 – 21H15
Départ des navettes sur l'avenue Tony Garnier en direction de Chaponost (SaintéTic)

DE 21H15 – 21H30
Départ des navettes sur l'avenue Tony Garnier en direction de Soucieu-en-Jarrest (SaintéSprint)





MERCI
À NOS PARTENAIRES :

Merci aux 950 bénévoles anonymes du CT Lyon, du FAC Andrézieux-Bouthéon, du Cyclo Team 69, de Lyon VTT, du Centre Léon Bérard, de Lyon Ultra Run, des écoles STAPS et AMOS ainsi que les communes traversées qui se mobilisent autour de la SaintéLyon. Sans leur précieux concours, cet événement ne pourrait avoir lieu.

M. Laurent Wauquiez,
Mme Marie-Camille Rey, Mme Carole Montillet et Mme Stéphanie Pernod-Beaudon pour
la Région Auvergne- Rhône-Alpes

—

M. Cédric Georges, Nicolas Caniez, Stéphanie Rocques pour Odlo

—

M. David Kimelfeld, Président de la Métropole de Lyon

—

M. Gérard Collomb, 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 Saint-Étienne

—

M. Salvatore, Nicolas et Thomas Corona et 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. Olivier Mandon, M. David Ravassat, M. Eric Amatteis pour Baume du tigre (Cosmediet)

—

Mme Stéphanie Fourdrain, M. Patrick Lupion et Patrick Dadiaa
pour le Crédit Mutuel du Sud-Est

—

M. Hugo Toyé
pour RFM

—

M. Joël Doux
pour Trails Endurance Mag

—

Mme Magalie Lefebvre
pour St-Yorre

—

M. Florian Hugonet
pour Ibis

—

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

—

M. Thomas Buisson, M. Hugo Naïm, M. Thibault Morvan
pour Ninkasi

—

Mme Isabelle Poletti et M. David Poletti
pour LiveTrail

—

Mme Elise Tabet et Mme Agathe Amadei pour le Centre Léon Bérard

—

Double sens !

2019 marque la première édition officielle de la LyonSaintéLyon. 350 coureurs privilégiés vont défier les 152 km d'un aller-retour entre les deux villes emblématiques et bénéficier d'une organisation aux petits oignons et d'un classement spécifique. La LyonSaintéLyon est un double clin d'œil à l'histoire de la doyenne. Si la course se déroule toujours dans le sens Saint-Etienne / Lyon depuis 25 ans, celui-ci était alterné chaque année avant cette date. D'ailleurs, la toute première édition de 1952 partait de Lyon, un sens réputé plus difficile car présentant un dénivelé plus important.

L'idée de réaliser l'aller-retour s'est concrétisée pour la première fois en 2003, à l'occasion du cinquantenaire de la Sainté-Lyon. Initiée par Lionel Planes, alias Yoyo, un membre du forum d'Ultrafondus, L'idée est simple : pourquoi ne pas faire le trajet aller en off pour se rendre sur le lieu de départ de la course ? La LyonSaintéLyon est née ... Ils seront cinq à tenter l'aller-retour de 130 km cette année-là, quatre y parviendront. A noter la présence parmi eux de Michel Poletti (organisateur de l'Ultra Trail du Mont Blanc - UTMB) et de Philippe Billard (directeur de la publication du magazine Ultrafondus). Après cette première expérience « Ultra », il faudra attendre 2009 et le défi que se lancent deux trailers lyonnais, Jean-François Cuinet (alias Arthur Baldur) et Christophe Truffier (alias Biscotte), pour que les allers-retour reprennent. « L'idée ne m'avait jamais effleuré l'esprit mais elle s'imposait à moi comme une évidence. Une longue évidence... » raconte JF Cuinet. Un seul ira jusqu'au bout du périple mais ils auront tous les deux grandement apprécié la balade et la vue sur les Alpes. C'était parti pour 10 ans d'un Off réservé à 20 coureurs maximum, qui portera le nom de LyonSaintéLyon, puis de 180 (somme des numéros de départements traversés : 69+42+69), le tout organisé par JF Cuinet et son club, le LUR (Lyon Ultra Run).

En 2010, la seconde édition de cette LyonSaintéLyon prend des allures d'Ultra-Trail Blanc. Peut-être le premier du genre ou tout du moins l'un des plus longs. Ils sont 8 coureurs à effectuer avec succès l'aller-retour malgré les conditions météo difficiles. Neige abondante, verglas, froid et vent glacial ont mis les organismes des participants à rude épreuve lors du retour, mais lors de l'aller, le ciel d'un bleu immaculé et le soleil généreux réchauffait les corps et les ardeurs. A noter la première participation d'une femme sur l'aller-retour, Cécile Bertin alias Barbie surnommé judicieusement Blanche neige pour l'occasion.

Dès 2011, la 180 devient un « must have » et il sera de plus en plus difficile de faire partie des 20 participants sélectionnés.

Cette aventure confidentielle et conviviale a donc duré 10 ans, jusqu'au jour où les responsables d'Extra-Sports et ceux du LUR, qui se connaissent bien pour collaborer sur les Lyon Urban Trail, se mettent autour d'une table : « et si on en faisait une formule officielle ? ». Huit mois plus tard, 350 coureurs s'élanceront donc le samedi 30 novembre à 9h30 du cœur de la Halle Tony Garnier (frissons assurés), pour un aller à réaliser en 13 h maximum, avant de repartir dans l'autre sens dès 23h30. 20 femmes participeront à l'aventure et, c'est un début, 10 coureurs étrangers (Etats-Unis, Allemagne, Espagne, Suisse, Pays-Bas, Philippines).
Les vainqueurs homme et femme de cette première édition rentreront vraisemblablement eux aussi, dans la grande histoire de la SaintéLyon.

2010 dans l a neige.

2003 avec M.Poletti

« Ils auront un avantage considérable sur les autres participants. À Saint-Etienne, ils auront déjà effectué la moitié du parcours. »
plaisante JF Cuinet.

P. Lillaz

A.Xerri

Quand on aime, on ne compte plus.

66 éditions, forcément, ça incite aux records. Beaucoup de coureurs cumulent de nombreuses participations à la doyenne, y compris parmi l'élite.
Guillaume Porche, vainqueur en 2018, a triomphé au bout de 10 participations. Manu Meyssat, Sylvaine Cussot ou Manu Gault, comptabilisent entre 5 et 10 participations chacun. Souvenons-nous, bien sûr, du record absolu (pour l'instant) de Michel Delore, 23 fois finisher de la SaintéLyon dont 8 victoires. Côté féminin, Martine Volay, vainqueur en 1999, cumule 13 SaintéLyon terminées et une SaintExpress.
Mais d'autres records, plus anonymes, se profilent. Jean François Cuinet, l'organisateur du OFF La 180, devenu cette année la LyonSaintéLyon, comptabilise 3 SaintéLyon, une SaintéSprint et 7 allers-retours. Il est devancé par Bernard Jezequel qui cumule 12 SaintéLyon dont 6 allers-retours.
Et puis il y a deux phénomènes, deux personnages singuliers et attachants, figures à leur façon du Trail et de la course d'endurance. Le grand et inusable Pascal Lillaz, tout d'abord, coureur reconnaissable entre 17000, avec sa traditionnelle chemise hawaïenne, en sera à sa 19eme participation cette année : 14 fois finisher en solo sur la SaintéLyon, 3 fois en relais, dont une édition habillée en Père Noël et une fois en tutu rose, et... un abandon.
Et puis, il y a le plus discret et non moins sympathique Antoine Xerri. Ce lyonnais et jeune retraité de 69 printemps en sera en 2019 à sa 24eme participation. 21 fois finisher de la SaintéLyon, une fois de la SaintExpress, il déplore juste 2 abandons. Il s'attaque cette année aux 152 km de la LyonSaintéLyon. Un mois avant, il échouera de nouveau sur la Diagonale des fous, la seule qui lui résiste.
Une formalité pour l'inoxydable Antoine qui est loin d'être le premier coureur venu : 11 marathons des sables, 10 fois Les 100km de Millau, 2 « 333 non-stop » en Mauritanie, et d'innombrables autres courses, sur le sable, le bitume ou sur les cimes. Il avoue une affection particulière pour la Sainté-Lyon, sa course locale qui a bien changé depuis 24 ans. Parions que sur sa lancée, en bon coureur d'endurance, Antoine Xerri peut légitimement viser le record de 30 participations.

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, n'hésitez pas à vous équiper avec 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 atteindre vos objectifs les plus fous. Bonne Saintélyon à tous !

BV SPORT

Que l'on soit amateur ou athlète de haut niveau, l'optimisation du temps de récupération est essentielle.
Pour enchaîner les séances d'entraînement, les déplacements et les compétitions dans les meilleures conditions physiologiques, il faut des outils performants.

La chaussette de récupération **PRO RECUP ELITE EVO** est devenue au fil des ans un véritable outil de récupération. Recommandée par les staffs techniques et médicaux, elle fait l'unanimité en Europe dans les vestiaires des athlètes et joueurs professionnels depuis 1998.

Prix de vente : 65€ TTC

MUST HAVE
DE LA GAMME ODLO

ODLO

Baselayer Odlo Performance Blackcomb Warm H/F
Le baselayer Performance Blackcomb Warm associe design et fonctionnalité grâce à sa construction sans couture et sa technologie Body Mapping. Doté de zones fonctionnelles ciblées, il maintient le corps au chaud, tout en garantissant une parfaite respirabilité et une liberté de mouvement illimitée.
Existe en version t-s avec cagoule intégrée ou demi-zip et collant.

Prix : 80€ TTC

PETZL

Lampe frontale compacte, multifaisceau, ultra puissante et rechargeable, dotée de la technologie **REACTIVE LIGHTING.** 900 lumens pour seulement 100g.
SWIFT RL est la plus puissante des lampes compactes Petzl.
Dotée de la technologie REACTIVE LIGHTING, un capteur évalue la luminosité ambiante et adapte automatiquement la puissance d'éclairage aux besoins de l'utilisateur. Le bandeau est réfléchissant pour être bien vu de nuit. Il est confectionné en deux parties pour assurer un excellent maintien lors des activités dynamiques et engagées.

Prix public : 100€
https://campaigns.petzl.com/running/en-us/

BAUME DU TIGRE

« Douleurs et tensions, votre partenaire Action »
Formule à base d'ingrédients d'origine naturelle,
Le Baume du Tigre rouge procure un soulagement rapide par l'action du massage. Recommandé à l'échauffement et la préparation de l'effort et/ou avant et pendant l'effort en cas de fatigue musculaire.
Produit cosmétique – usage externe uniquement.
Masser sur la zone ciblée 3 à 4 fois par jour, en mouvements circulaires jusqu'à absorption complète.

Prix de vente conseillé : 9,90 € TTC

La SaintéLyon les a mis **en lumière** ...

Pour nombre de ses vainqueurs, la SaintéLyon a été un véritable tremplin pour lancer ou relancer une carrière. Retour sur quelques-unes des figures révélées sur la Doyenne des courses nature.

Guillaume Porche

Le vainqueur surprise de 2018, ingénieur chez Areva, a découvert le trail Running en 2008 sur la SaintéLyon, où il avait terminé 599ème. Il participera ensuite à presque toutes les éditions avec une progression continue (12ème en 2014, 9ème en 2015 et 8ème en 2016). Avec cette victoire surprise l'an passé, la plus prestigieuse à ce jour, Guillaume Porche clôture en beauté une belle saison 2018 durant laquelle il enregistre 6 victoires.

Emmanuel Meyssat

Champion multi titré en course de montagne, Manu Meyssat, qui vit dans les monts du Lyonnais, a toujours adoré la Saintélyon, mais a mis longtemps à s'y faire une place. Avant de le consacrer, la SaintéLyon l'a beaucoup blessé : crise de tétanie en 2010, gastro en 2011, puis deux forfaits sur blessures...

En 2015, il gagne la SaintExpress (44 km). La même année, il change de team, de chaussures, de méthode d'entraînement, d'alimentation et s'impose en 2016 et 2017. Une seconde carrière commence pour lui sur le circuit trail (Ecotrail de Paris, Trail des passerelles de Monteynard. Équipe de France de Trail...).

Corail Bugnard

Lorsqu'elle s'inscrit en 2015 à sa première Saintélyon, c'est avant tout pour accompagner son frère. Si ce dernier déclare finalement forfait, la jeune coureuse originaire d'Aix-les-Bains honore son dossard, et de la plus belle des manières : elle remporte l'épreuve, alors qu'elle n'a jamais couru de nuit, et jamais plus de 35km...

Fabien Antolinos

Habitué à courir l'épreuve en relais à 4, le marathonien lyonnais fondu de montagne et d'alpinisme s'élance en solo en 2008. Méconnu et jamais cité parmi les favoris, il surgit néanmoins en tête du Bois d'Arfeuille, devant les Malardé, Delebarre, Pasquio, Pommeret, pour l'emporter. « C'est là que tout a commencé » aime-t-il à rappeler.... Depuis, Fabien Antolinos a gagné les plus grands trails français comme les Templiers, la 6000D, l'Eco Trail de Paris....

Benoît Cori

En 2013, Benoît Cori se révèle au monde du trail, en remportant la SaintéLyon à la plus grande surprise des observateurs et de ses adversaires. Une victoire tellement surprenante que les mauvaises langues le soupçonnent de tricherie. On découvre en réalité un athlète hors normes, volontiers excessif dans son mode de vie et ses entraînements, qui confirmera son talent un an plus tard en gagnant les Templiers. En 2015, il confirme et finit la Saintélyon main dans la main avec Nicolas Martin. Il s'est ensuite affirmé comme l'un des meilleurs coureurs sur le format 70-80km et est devenu membre de l'équipe de France de trail, terminant 4ème des Championnats du monde 2016.

Juliette Benedicto

Cette jeune femme de 33 ans est décédée début 2019 lors d'un accident en ski de Rando, suscitant une grande émotion dans le milieu de la course à pied. Cette athlète de haut niveau excellait dans différents sports : Triathlon, cyclisme, ski nordique, ski de randonnée...

Elle s'était révélée récemment en trail running en intégrant l'équipe de France de Trail en 2015 à Annecy et en remportant sa plus belle victoire sur la Saintélyon 2016.

Jérôme Trottet

« Le plus grand des vainqueurs » pour les pionniers Michel Delore et Gérard Petit. L'athlète de Panissières aura accumulé 5 victoires, la dernière en 2005, dans un face-à-face homérique avec le marathonien Philippe Rémond. Réputé pour son rythme de vie monacal tout dédié à l'entraînement, Trottet brillera également sur les Templiers, l'autre course référence des années 1990.

Cathy Dubois

Victorieuse « inconnue » en 2007, au point que Le Progrès écorchera son nom en Une du journal, l'athlète lyonnaise adepte des raids multisports confirmera les années suivantes son talent sur les ultras les plus prisés, comme le Grand Raid de la Réunion ou l'UTMB, qu'elle termine 3ème en 2009. 2012 sera l'année de sa dernière grande victoire, sur la SaintéLyon, à 39 ans. Depuis, elle a donné une nouvelle orientation à sa carrière professionnelle et a dû délaisser une préparation de haut niveau.

Manu Gault

Le directeur d'école gardois s'est longtemps cru « marabouté » sur la SaintéLyon. La faute à trois secondes places consécutives, de 2009 à 2011. La « bonne » arrive enfin en 2012, dans des conditions très difficiles, faites de neige et de glace. Très à l'aise sur ce genre de parcours rapide comme sur celui de l'Eco Trail de Paris, dont il est triple vainqueur), Manu Gault échoue une nouvelle fois à la 2ème place en 2014...

Gilles Guichard

Ancien cycliste de première catégorie, le Stéphanois se met au trail sur le tard, une fois sa carrière de « coursier » terminée. Lorsqu'il ne conduit pas les camions poubelle de la ville, il consacre son temps à l'entraînement, dont il est un stakhanoviste. L'année 2004 le voit triompher sur la Saintélyon. L'année suivante, il sort grand vainqueur des Templiers, et se fait définitivement un nom.

Maud Gobert

- Dire que la SaintéLyon a révélé Maud Gobert n'est pas exact. En 2009, elle signe deux belles deuxièmes places à la CCC et à la 6000 D avant d'enregistrer ses deux premières grandes victoires à un mois d'intervalle : Les Templiers et la SaintéLyon. À partir de l'année suivante elle explosera littéralement sur le circuit Trail en reportant les plus prestigieuses victoires et le championnat du monde de Trail 2011. Mais elle restera toujours fidèle à la SaintéLyon qu'elle remportera à quatre reprises. Un petit record au cœur d'un palmarès unique de 2009 à 2017.

La BiblioTrail 2019.

Quand courir rime avec lire.

Depuis 2017, le salon du Trail Running vous propose un espace original de rencontre-dédicaces avec différents auteurs présentant des ouvrages ayant trait à l'univers du Trail et de la course à pied. En 2019, huit auteurs sont au rendez-vous

SYLVAIN BAZIN, est journaliste spécialisé dans la course à pied, le trail, la randonnée et les sports de nature. Rédacteur en chef de Wider Outdoor, il parcourt le monde à pied depuis de longues années, notamment sur les chemins de pèlerinage en Europe et en Asie. Il est l'auteur de différents ouvrages sur la marche et la course à pied.

- **« Trail running, préparez vos défis »**
- **« Randonnée, préparez vos voyages »**
- **« Les plus beaux endroits pour marcher »**
- **« Les défis de la course »**

CÉCILE BERTIN, ultra traileuse devenue journaliste pour pouvoir vivre sa passion pour les déserts du monde entier, vous présentera son dernier ouvrage «Marathon des Sables et autres ultras sablonneux», guide créé pour vous donner un maximum d'infos afin d'être prêt le jour J mais surtout pour vous convaincre que tout est possible même quand on a été comme elle dispensée de sport dès le collège.

- **«Marathon des Sables et autres ultras sablonneux» Outdoor Éditions**

GUILLAUME PERTINANT est chef d'entreprise et père de famille : « J'ai découvert la course à pied tardivement. Maintenant, je me rattrape. La course est une belle aventure, comme l'écriture ! »

- **« Le sens de la course »**

FABRICE CIFRÉ est un coureur de longues distances, Guillaume Albin est un dessinateur ayant réalisé les spin-offs de la série BD du «Donjon de Naheulbeuk». Leur rencontre a donné naissance à la première Bande Dessinée qui raconte une aventure complète sur le trail running : La Diagonale des fous.

- **« La Diagonale des fous »**

PHILIPPE PROPAGE, sélectionneur et entraîneur de l'équipe de France de Trail. Son livre retrace la vie de cette équipe (34 médailles, dont 19 en or), avec la partie visible de l'iceberg, les résultats, mais aussi la partie immergée, déterminante dans le résultat final. Ce sont ces coulisses qu'il nous propose de découvrir, ainsi que le témoignage de 28 athlètes. Avec un hommage particulier à Juliette Bénédicto (vainqueur de la Saintélyon 2016) qui nous a quitté tragiquement début 2019.

- **« 10 ans d'équipe de FRANCE de trail (2009-2019) »**

BERTRAND LELLOUCHE, directeur financier et père de famille, est un sportif accompli, ceinture noire 4e de judo et champion de France de marche nordique. Coureur et trailer depuis plus de 15 ans, sa progression, étape par étape, lui a permis de passer du 10km à l'ultra-trail, jusqu'à une semaine non-stop. Blogueur, rédacteur, coach, il a relevé de nombreux défis et aventures de trail, parmi les plus mythiques de la planète.

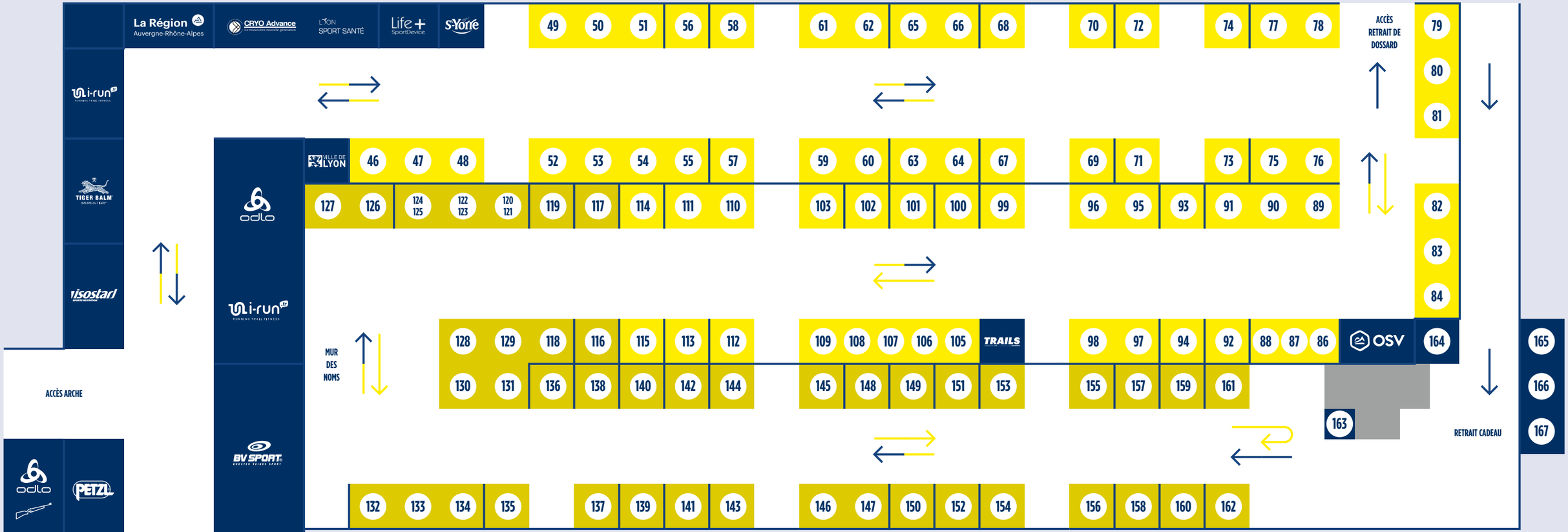
- **« Défis Trails & Ultra Aventures » (Nouveauté 2019)**
- **« Trails & Ultras Mythiques »**

ANTOINE GUILLON, Ultra trailer de niveau international depuis près de 15 ans, il a notamment remporté le Grand Raid de la réunion en 2015 et fini 5 fois à la deuxième place. Antoine Guillon, dit «le métronome», est également lauréat l'Ultra-Trail World Tour 2015. Coureur, organisateur, il est aussi l'auteur de 4 ouvrages :

- **« Soyons Fous » (se préparer pour le Grand Raid de la Réunion),**
- **« Le Plaisir du Trail sans Contrainte »**
- **« Tim Runwood, tomes 1 et 2 » (romans d'aventure)**

MATTHIEU FORICHON Ingénieur en traitement de l'information, il se consacre pleinement à l'illustration depuis 2001. Il signe et publie des illustrations mode et luxe dans la presse internationale pour de grandes marques (Louis Vuitton, Nespresso, Ricard, Nexity, Marie Claire, JP Morgan, Camus, ...). Parallèlement, Matthieu Forichon pratique la course à pied depuis une dizaine d'années. Après quelques courses parmi les plus connues (Marathon du Mont Blanc, les Templiers, la SaintéLyon, la 6000D, ...), il crée en 2012 la série à succès « Des Bosses et Des Bulles » pour évoquer ce sport à travers le dessin humoristique. En 2019, il a réalisé l'affiche de l'UTMB et il va remettre ça en 2020.

- **« NO PAIN NO GAIN »**
- **« Des Bosses et Des Bulles : T1 - Premières foulées, T2 - Second souffle, T3 - Troisième couche »**



→ Participant

→ Visiteur (accompagnant, public)

LE SALON DU TRAIL RUNNING

HALLE TONY GARNIER · LYON

VEN. 29 NOVEMBRE 12H À 20H
SAM. 30 NOVEMBRE 9H À 19H

ENTRÉE GRATUITE
OUVERT À TOUS

Halle tony Garnier
20 place des Docteurs Charles & Christophe Mérieux,
69007 Lyon

UN CONFORT ACCRU

5 000 m² d'expo, des allées larges, un bar…
Prenez le temps d'une visite.

UNE OFFRE EXPOSANTS RICHE ET VARIÉE

Équipements, nutrition, presse, courses…
De nombreux acteurs du monde de l'outdoor
se sont donné rendez-vous à la SaintéLyon.

« LA CHASSE AUX BONNES AFFAIRES » ET AUX NOUVEAUTÉS

Présentation des nouveautés 2019 et bons plans
à l'approche des fêtes de fin d'année.
L'idéal pour compléter son équipement pour la course.

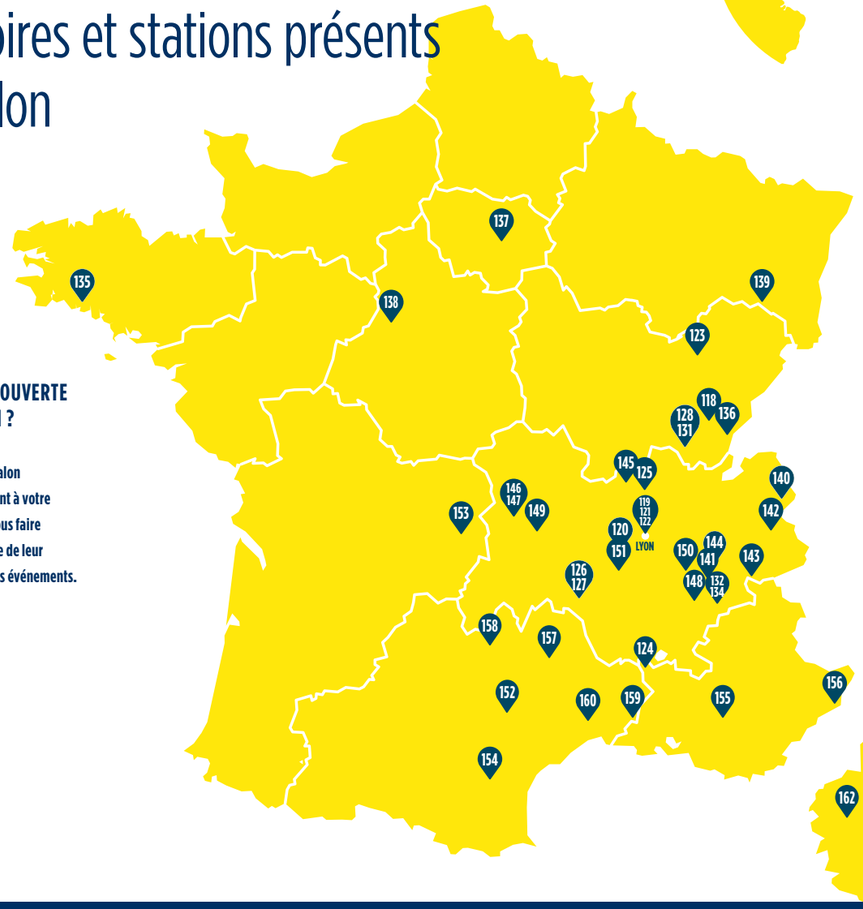
PARTENAIRES

1 à 4	POINT INFOS
5 à 7	PETZL
8 à 15	BV SPORT
16 à 21	I-RUN.FR
22 à 30	ODLO
31 à 33	ISOSTAR
34 à 36	BAUME DU TIGRE
37 à 39	RÉGION AUVERGNE-RHONE-ALPES
40	VILLE DE LYON
41-42	CRYOADVANCE
43	LYON SPORT SANTE
44	LIFE+ SPORTDEVICE
45	ST-YORRE
85	OUTDOOR SPORT VALLEY (OSV)
104	TRAILS ENDURANCE MAG
164-167	CADEAU COUREURS
168-172	BOUTIQUE OFFICIELLE SAINTELYON

ÉQUIPEMENTIERS · DIÉTÉTIQUE · SERVICES · SOINS · PRESSE

46 à 48	TINGERLAAT	72	LA BOUTIQUE DU BÂTON	92	ATHLETES RUNNING CLUB
49 à 51	KALENJI	73	OXSITIS	93	MONTEYMOND NATURE
52 à 54	CIMALP	74	RUNLEDS	94	HAPPINESS CLUB
55	SILVA	75-76	LA SPORTIVA	95-96	OVERSTIM.S
56	STREETSTEPPER	77	SIDAS	97	ZAMST
57	DOUZALEUR	78	X-SOCKS	98	CLIF BAR
58	STOOTS	79	MELTONIC	99	BAOUW ! ORGANIC NUTRITION
59-60	SPORT HG	80-81	GORE WEAR	100	ULTIMUM SPORT
61	LA CHAUSSETTE DE FRANCE	82	CRAFT	101	BEEP COACHING
62	TSL OUTDOOR	83	SALMING	102	ERGYSPORT
63-64	RAIDLIGHT	84	POWERBAR	103	SPIRULINE DU DAUPHINE
65-66	UGLOW SPORT	86	RACES ROUTES	105 à 109	LA BIBLIOTRAIL
67	BLISSPORTS	87	OPEN RUNNER	110-111	NJUKO
68	GO'LUM - LES ILLUMINÉS DE LA FRONTALE	88	MASHERBRUM	112	K-LASER
69	UNCHAIN LACING SYSTEM	89	SAMMIE	113	DOTVISION MOTION
70	VERJARI	90	FITLETIC	114	STAGE-SPORTIF.COM
71	AZR LUNETTES	91	AFTERSHOKZ	115	ULTIME SPORT

Les organisateurs de courses, territoires et stations présents au Salon



ENVIE DE DÉCOUVERTE ET D'ÉVASION ?

Les exposants du Salon du Trail Running sont à votre disposition pour vous faire découvrir le charme de leur territoire et de leurs événements.

ORGANISATEURS DE COURSES _ TERRITOIRES _ STATIONS

116	TRAIL THE WORLD	135	ULTRA MARIN RAID GOLFE DU MORBIHAN	150	TRAIL DU PAYS VOIRONNAIS
117	COUREURS SANS FRONTIERES	136	LA TRANS'JU	151	BOULIEU TRAIL
118	LE DUCHET	137	OXY'TRAIL	152	TRANS AUBRAC
119	COURIR POUR ELLES - ROULER POUR ELLES	138	RAIDNIGHT 41	153	CORRÈZE DESTINATION TRAILS
120	PROBIKESHOP STL VTT	139	INFERNAL TRAIL	154	GRAND RAID DES CATHARES
121	LYON URBAN TRAIL	140	TRAIL DU TOUR DES FIZ	155	TRAIL DE HAUTE PROVENCE
122	LUT BY NIGHT	141	UT4M	156	ULTRA-TRAIL® COTE D'AZUR MERCANTOUR
123	TRAIL DES FORTS DE BESANÇON	142	LA 6000D	157	LOZERE TRAIL
124	VENTOUXMAN TRIATHLON FRANCE	143	SAINT SORLIN D'ARVES	158	TERRA TRAIL
125	MARATHON INTERNATIONAL DU BEAUJOLAIS	144	RESEAU DES STATIONS DE TRAIL	159	LA VENI VICI
126	GRAND TRAIL DU SAINT-JACQUES	145	ULTRA TRAIL DU BEAUJOLAIS VERT	160	FESTA TRAIL PIC SAINT LOUP
127	VILLE DU PUY EN VELAY	146-147	VOLVIC VOLCANIQUE EXPERIENCE - VVX	161	COSTA BRAVA
128-131	JURA TOURISME	148	LES DRAYES DU VERCORS	162	RESTONICA TRAIL
132-134	TRAIL DES PASSERELLES DU MONTEYNARD	149	LE PAIN DU MONTAGNARD	163	ACCUEIL EXPOSANTS

saintelyon

Partager son aventure SaintéLyon

FACEBOOK

Retrouvez les actus en live sur la page officielle de la SaintéLyon

INSTAGRAM

Partagez votre course avec le #saintelyon

SNAPCHAT

Rendez votre SaintéLyon unique en partageant vos photos, selfies et autres avec le filtre spécial 66e anniversaire.

STRAVA

Devenez membre de la communauté, discutez, échangez avec les autres athlètes.

STRAVA

La SaintéLyon avant, pendant et après la course !

LA MARCHE À SUIVRE :

- → Connectez-vous sur votre profil Strava ou créez-en un
- → Cliquez sur l'onglet « Explorer »
- → Puis « Course à pied »
- → Sélectionnez votre course SaintéLyon
- → Devenez membre !
- → Échangez avec les autres membres, challengez-vous et fixez-vous un objectif de course
- → Activez Strava le jour de la course
- → Obtenez le classement du groupe Strava & recevez un mini-clip vidéo

Crédit Photo Xavier Thévenard : Marc Daviet

Douleurs et tensions, votre partenaire Action !

L'AUTHENTIQUE
By Cosmédiet
Distributeur exclusif France

PRÉPAREZ VOTRE COURSE AVEC LE COFFRET "MARATHON-TRAIL" DU BAUME DU TIGRE®

INCLUS dans le coffret

EN CADEAU
1 GYM SAC ET UN GUIDE CONSEILS rédigé par Léonie Périault et Xavier Thévenard

Distributeur exclusif pour la France de l'authentique Baume du Tigre®. HAW PAR CORPORATION LIMITED, propriétaire de la marque TigerBalm® (Baume du Tigre®), invite les revendeurs à traiter directement et à acheter les produits Tiger Balm® (Baume du Tigre®) uniquement auprès de son distributeur exclusif COSMEDIET SAS. Toute infraction sera poursuivie.

www.cosmediet.fr - www.tigerbalm.com/fr

Les vainqueurs (hommes et femmes) de la SaintéLyon **depuis 2001**

2001
Jérôme TROTTET
04:32:15
Tsilla ROSELL
05:23:48

2002
Jérôme TROTTET
04:27:26
Brigitte BEC
05:59:45

2003
Arnaud ATTALA
04:52:42
Michèle LESERVOISIER
05:51:44

2004
Gilles GUICHARD
05:00:51
Lucile BELLOTTI
06:02:00

2005
Jérôme TROTTET
05:00:42
Stéphanie LEMEE
06:12:07

2006
Philippe REMOND
05:00:53
Victoria PAGEAUD
06:12:20

2007
Franck PROIETTO
05:00:40
Catherine DUBOIS
06:37:21

2008
Fabien ANTOLINOS
05:00:10
Sonia FURTADO
05:49:16

2009
Christophe MALARDE
04:52:35
Maud GOBERT
05:54:23

2010
Denis MOREL
05:18:17
Maud GOBERT
06:12:56

2011
Éric CLAVERY
04:54:44
Séverine HOSTIER
06:42:14

2012
Emmanuel GAULT
05:16:03
Cathy DUBOIS
07:13:25

2013
Benoît CORI
05:32:30
Maud GOBERT
06:57:59

2014
Patrick BRINGER
05:20:47
Maud GOBERT
06:48:44

2015
Benoit CORI & Nicolas MARTIN
05:07:42
Corail BUGNARD
06:32:54

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

2017
Emmanuel Meyssat
05:18 :01
Caroline Chaverot
06:35:36

2018

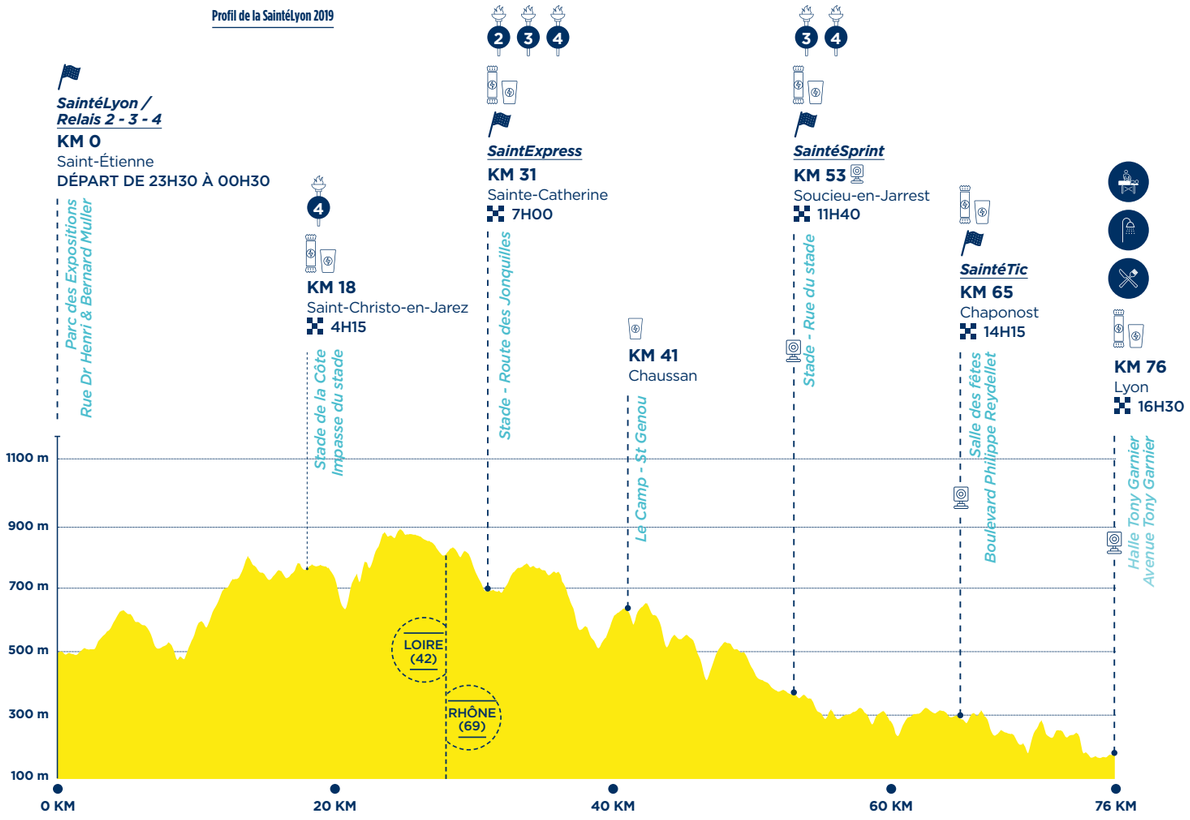
Guillaume PORCHE 06:26:00

Aigul MINGAZOVA 7:55:35

Itinéraire
accompagnateurs

SAINTE-FOY-LÈS-LYON
FRANCHEVILLE
D75
LYON arrivée
BH 16H30
RELAIS 3 & 4
PASS RELAIS 4
Pensez à coller votre PASS sur votre pare-brise pour accéder à Soucieu-en-Jarrest
MESSIMY
D75
MALATAVERNE
D311
CHAPONOST
BH 14H15
SOUCIEU-EN-JARREST
THURINS
D311
P
D25
LA VALOTTE
R3
SOUCIEU-EN-JARREST
BH 11H40
Bois de la Dame
Bois de la Gorge
SAINT-GENOU - LE CAMP
SAINT-MARTIN-EN-HAUT
D311
D97
LARAJASSE
D97
L'AUBÉPIN
Sainte-Catherine : Accès village interdit aux voitures
R2
SAINTE-CATHERINE
BH 7H00
RELAIS 4
PASS RELAIS 4
Pensez à coller votre PASS sur votre pare-brise pour accéder à St - Chirsto.
D97
D23
L'HÔPITAL
D23
D6
LAURISSE
Col de la Gachet
Sauf R4
R1
SAINT-CHRISTO-EN-JAREZ
BH 4H15
D3
LA TALAUDIÈRE
D3
SAINT-ÉTIENNE départ

RAVITAILLEMENTS
POINTS CLÉS DU PARCOURS
BARRIÈRES HORAIRES
BITUME
SENTIERS
ITINÉRAIRE ACCOMPAGNATEURS



DÉPARTS COURSES · RAVITAILLEMENTS SOLIDES · LIQUIDES · SOINS DE CONFORT · DOUCHES · REPAS CHAUD · ZONE DE PASSAGE DE TÉMOIN · BARRIÈRES HORAIRES

NOTES BARRIÈRES HORAIRES

- Les barrières horaires sont calculées en heure sur la base du dernier départ donné à 00:30 le dimanche 1er décembre 2019
- L'allure de référence est de 4.75km/h
- **Les barrières horaires s'appliquent en sortie du point de ravitaillement, elles sont éliminatoires avec rapatriement immédiat en navette sur l'arrivée**

RELAIS LES CONSEILS

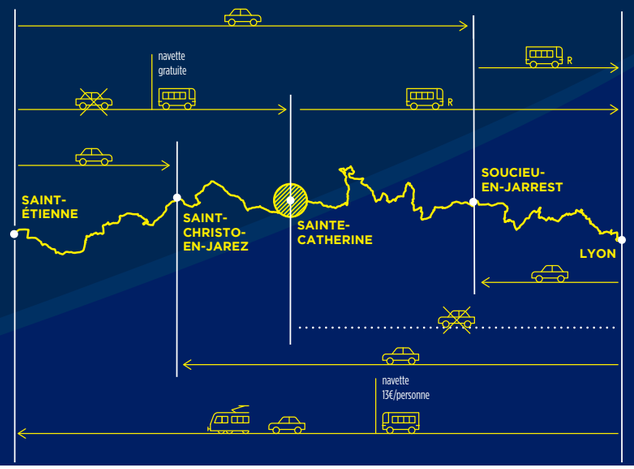
Pour tous les relayeurs partant de Sainte-Catherine, l'accès au point de relais se fera UNIQUEMENT par les navettes organisation au départ de Saint-Étienne (23H15).
Pour Saint-Christo-en-Jarez et Soucieu-en-Jarrest pas de navettes, vous devrez donc vous y rendre par vos propres moyens.

POUR LE RELAIS 4 :
Nous conseillons au 2e et dernier relayeurs de se rendre en voiture à Saint-Christo-en-Jarez, ils vont alors récupérer le premier relayeur.
Le premier relayeur et dernier relayeur se dirigeront ensuite vers Soucieu-en-Jarrest pour que le dernier relayeur prenne le départ. Et ainsi récupérer le 3e relayeur partant de Sainte-Catherine.
Le coureur assurant le relais entre Saint-Christo-en-Jarez et Sainte-Catherine sera rapatrié directement à Lyon par autocars.

L'accessibilité en voitures aux ravitaillements concernés doit être faite en prenant en compte uniquement le « parcours accompagnateurs ».

Navettes Rapatriement sur chacun des points relais (gratuites).

RESTEZ CONNECTÉS !
Un mail sera envoyé à tous les coureurs de relais, comprenant en détail les itinéraires d'accès aux points de relais.



Suivi Coureur

2 POSSIBILITÉS :

LE TRACKEUR OU L'APPLICATION **DOTVISION MOTION**

SERVICE +

POUR VOUS SUIVRE EN LIVE !

À QUOI ÇA SERT ?

Un moyen pour votre **« FAN CLUB »** de vous suivre en direct

Vous suivre sur le tracé officiel de la SaintéLyon

Augmenter la sécurité de votre périple

Faciliter la logistique pour les **RELAIS**

Revivre et analyser sa course

COMMENT ÇA MARCHE ?

1. RDV sur le SHOP dédié pour choisir votre formule **https://bit.ly/saintelyon19**
2. Télécharger l'application **Dotvision Motion**
3. Vous rendre sur l**e stand Dotvision** au Salon du Trail Running
4. Retirer votre balise ou demander des conseils de mise en marche de l'application
5. Suivre le coureur sur la plateforme exclusivement dédiée à la SaintéLyon

SUIVEZ LA COURSE EN TEMPS RÉEL !

https://saintelyon.livetrail.run

À QUOI ÇA SERT ? INFORMER LE PUBLIC SUR :

LIVE TRAIL

Un suivi de la tête de course

Un suivi de **VOTRE** course : amis, famille pourront suivre votre épopée à chaque point de chronos

Le classements Scratch mis à jour en temps réel

Le classement par catégories, pays ou challenge spécifiques

La création d'un diplôme pour partager votre performance

LIVE INFO

LIVE INFO

Une page d'accueil personnalisable pour suivre facilement la course dans sa globalité

Le suivi de vos favoris en un clic avec notifications

Un suivi détaillé pour chaque coureur (prévisions, avancement, vidéos)

Détail des parcours et navigation vers les points de passage

Créez votre roadbook personnalisé ! Prévisions de vos favoris et moyens de transports disponibles pour optimiser votre suivi

Retrouvez tous les temps forts et le programme complet de l'événement

POUR LES COUREURS !

LIVE RUN : Un outil qui nous permet d'accélérer votre prise en charge !

Une application qui alerte l'organisation si vous rencontrer un problème majeur durant votre course.

IMPORTANT !
ELLE PERMET AUSSI DE SIGNALER VOTRE ABANDON.

NE LES PERDEZ PAS DE VUE !

Suivez en temps réels les coureurs avec les caméras disposées sur les points de passages. Pour cela un clic suffit sur la Fiche du Coureur concerné.
Rendez-vous sur :
https://saintelyon.livetrail.run

Retrouvez aussi votre vidéo souvenir

Les nouveautés
du parcours 2019

SAINT-ÉTIENNE → SORBIERS

DISTANCE 10 KM

Dénivelé : 240 D+ / 200 D-

Depuis 2018, le parcours propose de rompre avec la routine et la monotonie du tronçon Saint-Etienne/Sorbiers, qui permet de sortir de la ville et de rejoindre les premiers chemins. Si les coureurs du 76 Km emprunteront le parcours classique sur les 2,5 premiers kilomètres (de grandes lignes droites, plates sur routes larges), une bifurcation inédite à droite dans un chemin plus étroit (attention aux ralentissements) annoncera le début d'un faux plat jusqu'au parcours France Aventures de Saint-Etienne. La chaussée se rétrécira ensuite pour laisser place à une route goudronnée à travers les pâtures. Cet itinéraire bucolique offrira une vue bien dégagée sur le flanc Ouest vers Sorbiers et sur l'Est vers Saint-Jean-Bonnefonds.

On redescendra tranquillement jusqu'au centre de Sorbiers en passant par Le Puits Pétin. On rejoindra l'ancienne trace jusqu'à Sorbiers.

SORBIERS → SAINT-CHRISTO-EN-JAREZ

DISTANCE 8 KM

Dénivelé : 350 D+ / 50 D-

De nouvelles portions natures vous attendent cette année entre Sorbiers et Saint-Christo en Jarez. Du km 9 au km 14,5, vous allez prendre 350 m de D+. Ça grimpe et vous serez bien avisé de partir prudemment.

Cette nouvelle trace débute par une grimpée jusqu'au village de Maubeu, puis un sentier relativement plat débute dès la sortie de Sorbiers et vous fera cheminer entre les pâtures avant une descente de 200m renforcée par endroit avec des gravats pour les véhicules agricoles (attention aux chevilles!)!

Il faudra ensuite grimper de nouveau sur différents terrains (pistes forestières ou sentiers rocailleux) pour rejoindre la Route de Sorbiers. A chaque portion à découvert hors des bois, vous apercevez dans la vallée les lumières de la ville de Saint-Chamond.

SAINT-CHRISTO-EN-JAREZ → SAINTE-CATHERINE

DISTANCE 13 KM

Dénivelé : 430 D+ / 470 D-

Après le ravitaillement de Saint-Christo, il faut attendre le KM 20 (au niveau de la D65) pour rencontrer une nouveauté : Le Bois du Gas. Le parcours 2019 propose alors de descendre par un chemin typé VTT vraiment sympa jusqu'au village du Gas. Vous rejoindrez ensuite le village du Grand Cognet ou vous traverserez de nouveau la D65. Ce carrefour marque le début d'une belle côte de +150 m D+ en sous-bois qui vous permettra d'atteindre le lieu-dit de Conjarenton (bien connu de la SaintéLyon) en direction de la Croix Bicoury. Après la Croix Bicoury, vous évoluerez presque exclusivement sur le GR7 (GR de Pays Tour des Monts du Lyonnais) en profil descendant pour rejoindre le deuxième ravitaillement et le ravitaillement de Sainte-Catherine.

SAINTE-CATHERINE → SOUCIEU-EN-JARREST

DISTANCE: 22 KM

Dénivelé : 498 D+ / 820 D-

Après le ravitaillement de Sainte-Catherine se concentrent beaucoup de nouveautés. Les coureurs vont d'abord retrouver Chavagneux puis le célèbre Bois d'Arfeuille qu'ils vont descendre jusqu'en bas. Pas de montée du Rampeau cette année, ni de Signal de Saint-André, mais une succession de chemins au profil d'abord descendant avant d'entamer une longue remontée vers le ravitaillement. Si la nuit le permet, vous apercevrez le signal de Saint-André à votre gauche tout au long de l'ascension.

A la sortie du ravitaillement de Saint-Genou le Camp, vous resterez d'abord sur le tracé 2018 durant un kilomètre avant de plonger en direction du Bois des Rivoires. En bas de cette descente, on file à l'est en direction des Ravières et du Bois de la Gorge. Les coureurs rencontreront alors une bonne grimpette d'environ 600m avec de bons pourcentages. Peut-être une des portions les plus raides qu'ait connues la SaintéLyon.

On enchaîne ensuite les classiques bois de la Gorge et bois de la Dame. Pas de Bois Bouchat cette année (avec la pluie, ce sentier a un peu souffert en 2018 et prend une pause méritée) mais un passage roulant par le Haut Marjon et le Bas Marjon où il faudra pouvoir courir vite et longtemps jusqu'au ravitaillement de Soucieu-en-Jarrest.

SOUCIEU-EN-JARREST → LYON

DISTANCE: 23 KM

Dénivelé : 437 D+ / 630 D-

Du km 54,5 au km 58, les coureurs et notamment ceux de la SainteSprint inaugureront de nouveaux passages à partir de Malataverne. On descendra le long des vignes jusqu'à la première traversée du Garon et la nouvelle passerelle éphémère en bois « made on SaintéLyon », puis on remontra toujours au milieu des vignes au niveau de l'ancien Moulin Chalamel. Cette nouvelle trace permet de rajouter distance et dénivelé afin d'étirer le peloton de la SainteSprint.

On retraversera le Garon pour retrouver l'ancien parcours par Champanel avant de le franchir une dernière fois par la passerelle verte classique. La descente boisée en virages relevés est très agréable si le terrain veut bien rester sec.

A partir du km 61, on fera l'impasse sur le sentier le long du Garon et le chemin des lapins pour préférer un joli chemin caillouteux qui monte à la Croix Ramier.

La suite, vous la connaissez. La passerelle de Montray qui permet de franchir l'Yzeron, toujours en travaux depuis l'automne 2018, ne sera toujours pas opérationnelle. La variante de 2018 sera empruntée de nouveau. Resteront encore au programme la redoutable montée des aqueducs de Beaunant, la descente glissante du parc aventure de Sainte-Foy-Les-Lyon, la longue descente des escaliers du chemin du Grapillon, le passage sous les ponts le long de la Saône pour rejoindre le majestueux Musée des Confluences, le très beau pont Raymond Barre, avant votre arrivée triomphale dans la halle Tony Garnier.

UNE PASSERELLE ÉPHÉMÈRE SUR LE GARON

Pour l'une des trois traversées du Garon, près du moulin Chalamel, entre les communes de Soucieu-en-Jarrest et Messimy, si le sentier existe, l'ancienne passerelle est écroulée depuis un bon moment, l'été, pas de problème pour les coureurs ou les vététistes qui connaissent bien ce passage et n'hésitent pas à se mouiller les pieds ou les roues avant une belle petite remontée au milieu des vergers.

Mais l'hiver, quand le Garon coule à plein, la traversée est plus complexe voire impossible.D'une longueur de 7 mètres et d'une largeur de 1m70, l'ouvrage sera installé 5 jours seulement avant le passage de la course et démonté le lendemain. avant votre arrivée triomphale dans la halle Tony Garnier.depuis l'automne 2018, ne sera toujours pas opérationnelle. La variante de 2018 sera empruntée de nouveau. Resteront encore au programme la redoutable montée des aqueducs de Beaunant, la descente glissante du parc aventure de Sainte-Foy-Les-Lyon, la longue descente des escaliers du chemin du Grapillon, le passage sous les ponts le long de la Saône pour rejoindre le majestueux Musée des Confluences, le très beau pont Raymond Barre, avant votre arrivée triomphale dans la halle Tony Garnier.

SWIFT RL
Lampe frontale compacte, multifaisceau, ultra-puissante et rechargeable, dotée de la technologie REACTIVE LIGHTING. 900 lumens. www.petzl.com

PETZL Access the inaccessible®

isostar SPORTS NUTRITION
NOURRIT VOS PERFORMANCES DEPUIS 1977

REDÉCOUVREZ LE GOUT DE L'EFFORT !

NOUVELLE FORMULE
SANS COLORANT
ARÔMES NATURELS

HYDRATE & PERFORM
Goûts : Orange / Citron / Pamplemousse / Cranberry

« Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière »

Prendre le départ en toute **sérénité**

RETIRER SON DOSSARD

Le retrait des dossards de toutes les formules (SaintéLyon Solo, SaintéLyon Relais, SaintExpress, SaintéSprint, SaintéTic, LyonSaintéLyon) s'effectue uniquement à la Halle Tony Garnier
21 avenue Debourg - 69 007 Lyon
→ ven.29 nov. de 12h à 20h
→ sam. 30 déc. de 9h à 19h (dernier délai)

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

CONSIGNE DES SACS COUREURS

La dépose des sacs coureurs sera ouverte dès 21h00 pour la formule SaintéLyon à Saint-Étienne. Pour les autres formules, elle sera disponible dès la sortie des navettes.
Une consigne sac sera disponible avant le départ des navettes à Lyon pour laisser vos effets personnels à l'arrivée.
Munis d'une étiquette fournie par l'organisation, les sacs coureurs seront ensuite acheminés à la Halle Tony Garnier et disponibles aux horaires suivants :
→ SaintéTic : 23h30
→ SaintéSprint : 2h00
→ SaintExpress : 3h00
→ SaintéLyon, LyonSaintéLyon : dès 5h00

ATTENTION :
_ Sacs de 50l et 10kg maximum autorisés
(pensez aux bénévoles en charge du transport de vos effets personnels)
_ Objets interdits à l'intérieur des sites de Saint-Étienne et de Lyon :

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.

AVEC LE RÉSEAU TCL

Depuis la gare SNCF Perrache :
Prendre le Tramway T1 en Direction de Debourg et descendre à l'arrêt « Halle Tony Garnier ».

Depuis la gare SNCF de Part-Dieu :
→ Prendre le Métro ligne B en direction du Stade de Gerland et descendre à l'arrêt « Debourg »
→ Correspondance par le Tramway T1 Direction IUT Feyssine et descendre à l'arrêt « Halle Tony Garnier »
→ Marcher 9 minutes

SE RENDRE AU DÉPART DE LA SAINTÉLYON (SOLO 76 KM ET RELAIS) À SAINT-ÉTIENNE

Salle omnisports et Hall B
du Parc des Expositions
Rue Raymond Sommet
42 000 Saint-Étienne

Veuillez noter qu'une fouille sera obligatoire avant de pouvoir pénétrer dans le site de départ.

SAM. 30 NOVEMBRE
_ DE 16H00 À 19H00
Départ des navettes
_ À PARTIR DE 17H00
Accueil au Parc des Expositions et salle omnisports
_ DE 19H00 À 22H00
Pasta party (Hall B)
attention : nombre de places limité, inscrivez-vous à l'avance
_ Ravitaillement permanent
_ Zone de repos salle omnisports

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 19h00. Le prix de la navette n'est pas compris dans l'inscription. Le règlement du prix de la navette, qui est de 13 Ð, se fera sur place.
Afin d'éviter le coup de bourre, n'attendez pas le dernier moment pour acheter votre ticket et évitez de prendre le dernier car.

EN TRAIN

Le Parc des Expositions est situé à 500 m de la gare SNCF de Saint-Étienne Châteaucreux.

EN VOITURE

DE LYON, PARIS, MARSEILLE, GENÈVE, GRENOBLE
Sortie 14 La Talaudière puis continuer direction Parc des Expositions → boulevard Georges Pompidou puis rue Scheurer-Kestner
⚠ parking Zénith inaccessible.

DE CLERMONT-FERRAND
A72 sortie 12 boulevard Thiers → prendre rue Cl. Verney-Carron, continuer boulevard Thiers puis à gauche rue Scheurer-Kestner
⚠ parking Zénith inaccessible.

SE RENDRE AU DÉPART DE LA SAINTEXPRESS (44KM), DE LA SAINTÉSPRINT (23KM) ET DE LA SAINTÉTIC (12KM)

NAVETTE

Le prix de la navette de Lyon à Sainte-Catherine, de Lyon à Soucieu-en-Jarrest et de Lyon à Chaponost est compris dans le prix de l'inscription.

SAM.30 NOVEMBRE

_ DE 21H00 À 21H15 : DÉPART DES NAVETTES SAINTEXPRESS (44KM)
Embarquement au niveau de la rue Alexandre Fleming (300 m au sud de la Halle Tony Garnier de Lyon)
_ DE 21H00 À 21H15 : DÉPART DES NAVETTES SAINTÉTIC (12KM)
Embarquement au niveau de l'avenue Tony Garnier à Lyon
_ DE 21H15 À 21H35 : DÉPART DES NAVETTES SAINTÉSPRINT (22KM)
Embarquement au niveau de l'avenue Tony Garnier à Lyon
_ 23H15 : DÉPART DES NAVETTES RELAIS EN DIRECTION DE SAINTE-CATHERINE
Embarquement au Parc des Expositions de Saint-Étienne

VAGUES DE DÉPART

SAINTÉLYON – 76KM

Départs en 5 vagues de 1 500 coureurs maximum toutes les 15 minutes.
Premier départ donné à 23h30, dernier départ jugé à 00h30.
Pensez à rester au chaud à l'intérieur du Parc des Expositions entre chacune des vagues de départ !

SAINTEXPRESS – 44KM

Départs en 2 vagues de 1 800 coureurs maximum avec un intervalle de pause de 10 minutes. Premier départ donné à 23h00, dernier départ jugé à 23h10.

SAINTÉSPRINT – 23KM

Départs en 2 vagues de 1 300 coureurs maximum avec un intervalle de pause de 10 minutes. Premier départ donné à 23h00, dernier départ jugé à 23h10.

SAINTÉTIC – 12KM

Départs en 2 vagues de 800 coureurs maximum avec un intervalle de pause de 10 minutes. Premier départ donné à 22h30, dernier départ jugé à 22h40.

La SaintéLyon **pratique**

POUR LES COUREURS SOLO & RELAIS

CHRONOMÉTRAGE

POUR LES COUREURS SOLO

La puce électronique est collée sur votre chasuble dossard. Attention de ne pas la plier ou la détériorer.
C'est elle qui vous permettra d'être détecté(e) au départ et à chaque point intermédiaire, puis classé l'arrivée.
Vous trouverez également une puce à fixer sur votre sac. Ces puces sont jetables et vous n'avez donc pas besoin de les restituer à l'arrivée ou en cas d'abandon.

POUR LES RELAIS

La puce électronique est fixée à un bracelet que chaque relayeur doit transmettre à son équipier lors de chaque relais. Pas de bracelet électronique, pas de classement, pas de diplôme ! Seuls les bracelets relais devront être restitués à l'organisation le 1er décembre à l'arrivée ou nous le renvoyer sous huitaine à l'adresse suivante :

Extra Sports – 5 rue Vauban – 69 006 Lyon,
ou au point de chronométrage
sur le parcours en cas d'abandon.
Les bracelets non restitués seront facturés 15 Ð.

POUR ÊTRE CLASSÉ, merci de respecter l'horaire et l'ordre de départ : enregistrement électronique sur la ligne de départ. 5 points de contrôles intermédiaires sont installés sur le parcours 76 km et permettent à vos supporters de vous suivre en live sur **saintelyon.livetrail.run**

BARRIÈRES HORAIRES

→ Saint-Christo-en-Jarez : **4h15**
→ Sainte-Catherine : **7h00**
→ Soucieu-en-Jarrest : **11h40**
→ Chaponost : **14h15**
→ Lyon : **16h30**

Les participants hors délais seront mis hors course et rapatriés en navette à l'arrivée à Lyon.

La course sera fermée
le dimanche 1er décembre à 16h30.

ABANDONS

NAVETTES RAPATRIEMENT SUR LYON (ABANDONS / HORS DÉLAIS)
→ Saint-Christo-en-Jarez : **2h45 - 3h45 – 4h30**
→ Sainte-Catherine : **3H00 - 3h30 - 4h00 - 4h30 - 5h15 - 6h00 - 7h00 – 07h45**
→ Le Camp – Saint-Genou : **en continu de 2h00 à 10h00**
→ Soucieu-en-Jarrest : **2h30 - 3h30 - 4h30 - 5h30 - 6h30 - 7h30 - 8h30 - 10h00 - 12h00**
→ Chaponost : **3h00 - 5h00 - 7h00 -9h00 - 11h00 - 13h00 - 14h30**

En-dehors de ce dispositif, la prise en charge n'est pas assurée, sauf cas médicalisé.

RETOUR À SAINT-ÉTIENNE

Attention, il n'est pas prévu de navette retour sur Saint-Étienne à l'arrivée (les gares SNCF Perrache et de la Part-Dieu sont accessibles en métro depuis le site d'arrivée).

.

CADEAUX

Headband
Odlo

POUR LES FINISHERS

T-Shirt BV sport

Médailles I-run.fr

+ Bidon
(uniquement Relais)

POUR LES FINISHERS DE LA LYONSAINTÉLYON

Manchons BV sport

APRÉS LA COURSE

RAVITAILLEMENT D'ARRIVÉE → VESTIAIRES / DOUCHES CHAUDES → REPAS ASSIS → SOINS DE CONFORT BV SPORT

ESPACE RÉCUPÉRATION BY BV SPORT
→ Soins ostéopathes, podologues, kinés
→ Soins photobiomodulation by Life + SportDevice
→ Séances cryothérapie, d'oxygénothérapie et de pressothérapie by CryoAdvance – Réservez votre séance sur le site Cryoadvance.fr
→ Séances de récupération par fauteuils massants by CryoAdvance
→ Baume du Tigre

PHOTOS COLLECTOR 66e ÉDITION

La Région Auvergne-Rhône-Alpes

La Région Auvergne – Rhône-Alpes au cœur de votre course !

Gardez un souvenir impérissable de la 66e édition de la SaintéLyon grâce à la Région Auvergne-Rhône-Alpes qui vous offre votre photo Finisher.

En téléchargement libre dès la fermeture des parcours sur saintélyon.com

FOURNISSEUR OFFICIEL

LA SAINTÉLYON
POUR AMATEURS ÉCLAIRÉS

Les 10 trucs à faire **pour rater** sa SaintéLyon !

SOUS-ESTIMER LA DOYENNE

Aujourd'hui, dans un contexte de surenchère en terme de distance et de difficulté, la vieille Saintélyon et ses 76 km peut paraître bien sage et constituer pour certains une simple promenade de santé au clair de lune. On pourrait certes facilement se fier aux nombreux écrits et autres commentaires qui la décrivent comme "roulante", différente 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...

Consultez la météo les jours qui précédent 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.

ÊTRE À CÔTÉ DE SES POMPES (SE TROMPER DE CHAUSSURES)

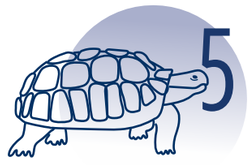
Ah, l'éternel débat chaussures de trail ou chaussure de route ! Si la question pouvait clairement se poser 10 ans en arrière, les modèles de trail font aujourd'hui quasiment l'unanimité au sein du peloton de la SaintéLyon. L'évolution des chaussures de trail en matière d'amorti et de poids, conjuguée à l'évolution du parcours qui propose aujourd'hui plus de 65 % de chemins, devraient vous éviter de trop vous interroger sur ce point.

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.

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 n'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. 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-vous-y.



... OU 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 d'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.

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

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 1000 m 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 10 l 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 surtout 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 2 km en boitillant ou attendre les secours en short, on est généralement bien content d'en avoir une.

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.

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.

CROIRE QU'APRÈS SOUCIEU, C'EST TERMINÉ

Certes, c'est déjà bien d'arriver jusque-là. D'autant que la portion 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 23 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 23 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 : les traversées du Garon, la montée des aqueducs de Beaunant, la descente du parc accrobranche de Sainte-Foy les Lyon et les longs escaliers vers le quai JJ Rousseau. Après, promis, c'est fini.

ÉQUIPEMENTS OBLIGATOIRES OU CONSEILLÉS

- **des chaussures de trail légères (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 (conseillé).**
- **un téléphone portable (OBLIGATOIRE),**
- **une couverture de survie (OBLIGATOIRE),**
- **Une ceinture porte-gourde ou une poche à eau**
- **Un gobelet (OBLIGATOIRE) (pas de gobelet plastique aux ravitaillements)**
- **Une pochette à déchets (pour vos gels vides et vos emballages divers)**

et quelques produits énergétiques, mais ne vous surchargez pas. Vous trouverez des ravitaillements copieux à partir du 16ème kilomètre, puis tous les 12 km jusqu'à l'arrivée.

La SaintéLyon **s'engage**

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 les individus à adopter des attitudes responsables envers l'environnement :

- Suppression des sacs plastiques et welcome bags
- Suppression des gobelets plastiques à usage unique et des bouteilles plastiques aux ravitaillements
- Vente de gobelets réutilisables
- 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
- Limitation progressive du nombre d'équipes relais afin de limiter le nombre de voitures autour du parcours
- Mise en place entre les ravitaillements de poubelles à l'entrée des sentiers avec signalétique rétro-réfléchissante
- 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 créee en 2004 intervient sur la SaintéLyon dans le cadre du marché événements éco-responsables mis en place par la Région Auvergne Rhône-Alpes pour accompagner les organisateurs dans une démarche plus respectueuse de notre environnement.
L'association mobilise plus de 30 personnes pendant toute la durée de l'événement (3 jours). A l'aide d'un dispositif adapté, elle sensibilise les acteurs de l'événement et le public au tri sélectif, collecte et évacue les déchets dans les filières adéquates, permettant ainsi la valorisation de plusieurs m3 de matières recyclables (papier, cartonnette, bouteille plastique, ...etc).

- Mise en place et passage systématique depuis 2008 d'une brigade verte les jours qui suivent l'épreuve afin de ramasser l'ensemble des déchets coureurs (encore bien trop nombreux) dans les sentiers et chemins
- Mise en place depuis 2015 d'une équipe de coureurs bénévoles Eco-run pour sensibiliser le coureur au respect des règles et éventuellement le sanctionner (disqualification avec prise du n° de dossard) en cas de non-respect de l'environnement

ZOOM SUR LE DISPOSITIF DE TRI DES DÉCHETS

Pour les habitué-e-s de la course, vous avez déjà du croiser les supports de tri Aremacs sur les différents points de ravitaillement de la course, où les équipes salariés et bénévoles de l'association s'assurent que le maximum de déchets générés par l'événement soit trié et parte dans les bonnes filières de recyclages. En cas de doutes sur les consignes de tri, n'hésitez pas à les solliciter !

Nous allons cette année un pas plus loin sur la thématique avec la mise en place de deux nouvelles filières de tri à la source : En partenariat avec Ecovalim, des bacs de récupération des biodéchets (restes alimentaires et organiques) seront mis en place au niveau des dessertes de la pasta-party sur le Parc des Expositions de Saint-Etienne, en supplément des bacs Ordures Ménagères et Tri sélectif classiques. Ecovalim se chargera par la suite de valoriser ces déchets alimentaires en biogaz !
En partenariat avec Elise, des récupérateurs de piles seront installés sur le ravito de Sainte-Catherine, où vous pourrez recycler les piles de votre indispensable lampe frontale. Elise se chargera ensuite de recycler les piles collectées.
Tant Aremacs qu'Ecovalim et Elise sont des structures locales de l'économie sociale et solidaire, et nous sommes fiers de nous inscrire dans cette logique au sein de la SaintéLyon ! »

ZOOM SUR LES GOBELETS

Attention, nous vous rappelons que vous ne trouverez aucun gobelet plastique jetable sur les différents ravitaillements de la SaintéLyon. Outre votre sac porte boisson avec poche flasques ou gourdes, vous devez impérativement vous équiper d'un gobelet réutilisable pour profiter des boissons chaudes ou froides sur les tables de ravitaillements. Si vous n'êtes pas déjà équipé, vous pourrez acheter un gobelet réutilisable et son support à la Halle Tony Garnier.

VOUS PROFITEZ D'UN ENVIRONNEMENT FORMIDABLE, ET SI VOUS LE LAISSIEZ INTACT !

Les partenaires
de la SaintéLyon 2019

PARTENAIRE PRINCIPAL

La Région Auvergne-Rhône-Alpes

PARTENAIRES OFFICIELS

Ville de Lyon · i-run.fr Running Trail Fitness · odlo

FOURNISSEURS OFFICIELS

Crédit Mutuel · BV Sport Booster Veines Sport · Tiger Balm Baume du Tigre · Petzl · Isostar Sports Nutrition

PARTENAIRES INSTITUTIONNELS

Ville de Saint-Étienne L'expérience design

SUPPORTERS OFFICIELS

Life+ SportDevice · ibis Sport · Ninkasi lieux de brassage · Live Trail · St-Yorre · Lyon Sport Santé · Cryo Advance Le mieux-être nouvelle génération

PARTENAIRES MÉDIAS

RFM · Trails

PARTENAIRE SOLIDAIRE

Centre Léon Bérard

ORGANISATEUR

CTLyon depuis 1925 · avec le soutien du · FAC Forez Athletic Club

COORDINATEUR

Extra sports

La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

LA RÉGION : PARTENAIRE DE LA 66e ÉDITION DE LA SAINTÉLYON

• DU 30 NOVEMBRE AU 1er DÉCEMBRE 2019

La Région Auvergne-Rhône-Alpes - 2019 - © Gilles Reboisson / SAINTÉLYON