

# TRAILS

LE NUMÉRO 1 DU TRAIL

by **ENDURANCE**

67<sup>E</sup> ÉDITION  
27 & 28 NOV. 2021



*asics*

## SAINTÉLYON

POUR AMATEURS ÉCLAIRÉS

**156 km**  
SOLO

**78 km**  
SOLO & RELAIS

**46 km**  
SOLO

**23 km**  
SOLO

**13 km**  
SOLO

*Programme*

SINCE 1952



Creation Line Group

**asics**

*sound mind, sound body*



ランニング  
FUJILITE™  
2

La gamme Trabuco  
vous accompagne, **de jour,**  
**comme de nuit.**



**asics**  
**SAINTÉ**  
**LYON**

Partenaire majeur

**PAGE 4-5**

Temps fort &amp; Programme

**PAGE 6-7**

Remerciements &amp; Portraits

**PAGE 8-9**

Les produits à ne pas manquer

**PAGE 10**

La BiblioTrail

**PAGE 12-13**

Plan Salon du Trail Running

**PAGE 14 À 16**

Témoignage Baptiste Chassagne

**PAGE 16**

Une épreuve ultra-connectée

**PAGE 18-19**

Les nouveautés du parcours 2021

**PAGE 20-21**

Itinéraire accompagnateurs.

**PAGE 22-23**

Profil, Relais conseil &amp; Suivi

**PAGE 24-25**

Conseils : les 10 trucs à faire pour rater sa ASICS SaintÉLyon!

**PAGE 26 À 28**

Les infos pratiques

**PAGE 29**

Le palmarès

**PAGE 30-31**

Éco responsabilité &amp; partenaires

# Enfin, on se retrouve !

*On était restés sur deux éditions épiques, voire dantesques pour les grands parcours, sous un déluge continu et froid, dans la boue et dans les flaques. Ces éditions 2018 et surtout 2019 se méritaient vraiment.*

*En 2020, nous n'avons pourtant pas démerité mais la deuxième vague de COVID 19 a eu raison de nos ambitions et des vôtres. Aujourd'hui, tous les voyants sont au vert et, malgré un contexte encore difficile, vous serez sans doute plus de 15 000 au départ de cette 67e édition de la Asics SaintÉLyon.*

*Tous se posent déjà la question : quel temps fera-t-il dans la nuit du 27 au 28 novembre prochain ? 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 pour cette épreuve, qui fait qu'aucune édition ne se ressemble.*

*Pour le reste, la plus ancienne et la plus grande classique de la course nature française garde les mêmes ingrédients qui en font une aventure humaines un rendez-vous 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.*

*67 éditions : Une sacrée longévité pour cette épreuve devenue incontournable, qui a su inventer et toujours se réinventer. L'année 2021 ne déroge pas à la règle et est marquée par l'arrivée d'un partenaire titre, acteur majeur du monde du Trail, qui nous permet d'augmenter encore la qualité de notre accueil. A titre d'exemple, le tout nouveau Parc Expo de Saint-Étienne, récemment inauguré, permettra d'accueillir dans les meilleures conditions possibles le 27 novembre prochain les 6 000 coureurs attendus de la SaintÉLyon 78 km, mais également les relais 2/3/4 coureurs et bien sûr ceux de l'Ultra LyonSaintÉLyon, qui profiteront ici du confort d'une halte méritée avant de prendre le départ en sens inverse. La 2<sup>ème</sup> édition de la formule LyonSaintÉLyon, sur laquelle vont s'aligner plus de 400 coureurs cette année, confirme l'intérêt de cette formule ultra au sein de la famille Asics 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. L'après course aussi, c'est important.*

**Bonne course.**

# Les temps forts de l'édition 2021.

## LES DÉPARTS

### LA SAINTÉTIC

SAM. 27 | À PARTIR DE 22H30

📍 Chaponost

13 KM – 250 D+ / 350 D-

### LA SAINTÉSPRINT

SAM. 27 | À PARTIR DE 23H00

📍 Soucieu-en-Jarrest

23 KM – 400 D+ / 550 D-

### LA SAINTEXPRESS

SAM. 27 | À PARTIR DE 23H00

📍 Sainte-Catherine

46KM – 1000 D+ / 1500 D-

### LA SAINTÉLYON SOLO

SAM. 27 | À PARTIR DE 23H30

📍 Saint-Étienne

78 KM – 2040 D+ / 2300 D-

### LA LYONSAINTÉLYON

SAM. 27 | À PARTIR DE 09H00

📍 Lyon

156 KM – 4400 D+ / 4400 D-

### LA SAINTÉLYON RELAIS 2

SAM. 27/11 | À PARTIR DE 23H30

📍 Saint-Étienne → Sainte-Catherine

32 KM – 1040 D+ / 800 D-

📍 Sainte-Catherine → Lyon

46 KM – 1000 D+ / 1500 D-

### LA SAINTÉLYON RELAIS 3

SAM. 27 /11 | À PARTIR DE

23H30

📍 Saint-Étienne → Sainte-Catherine

32 KM – 1040 D+ / 800 D-

📍 Sainte-Catherine → Soucieu-en-

Jarrest

24 KM – 600 D+ / 850 D-

📍 Soucieu-en-Jarrest → Lyon

22 KM – 400 D+ / 550 D-

### LA SAINTÉLYON RELAIS 4

SAM. 27/11 | À PARTIR DE 23H30

📍 Saint-Étienne → Saint-Christo

18 KM – 640 D+ / 350 D-

📍 Sainte-Chisto → S<sup>te</sup>-Catherine

14 KM – 400 D+ / 450 D-

📍 S<sup>te</sup>-Catherine → Soucieu-en-Jarrest

24 KM – 600 D+ / 850 D-

📍 Soucieu-en-Jarrest → Lyon

22 KM – 400 D+ / 550 D-

## LES ARRIVÉES

### LA SAINTÉTIC

SAM. 27/11 DE 23H15 AU DIM.

02H30

### LA SAINTÉSPRINT

DIM. 28/11 DE 00H00 À 05H10

### LA SAINTEXPRESS

DIM. 28/11 DE 02H00 À 12H30

### LA SAINTÉLYON SOLO/RELAIS

DIM. 28/11 DE 04H45 À 16H30

### LA LYONSAINTÉLYON

SAM. 27/11 À PARTIR DE 16H30 :

étape intermédiaire à Saint-Étienne

DIM. 28/11 DE 04H45 À 16H30 :

arrivée à Lyon



## LE PASS SANITAIRE

À votre arrivée à la Halle Tony Garnier ou au Parc des Expositions, vous devrez obligatoirement présenter un pass sanitaire valide via l'une des trois preuves suivantes :

- Schéma vaccinal complet
- Test RT-PCR, antigénique ou autotest supervisé négatif de moins de 72h
- Certificat de rétablissement de la Covid-19, suite à un test RT-PCR positif datant d'au moins 11 jours et de – de 6 mois

### COMMENT RÉCUPÉRER LE QR CODE 2D\_DOC ?

- Après votre test, via le lien reçu par SMS
- À l'issu de votre cycle vaccinal sur <https://attestation-vaccin.ameli.fr>

### COMMENT PRÉSENTER VOTRE QR CODE 2D\_DOC ?

- Sur l'application TousAntiCovid (en le téléchargeant dans l'onglet « carnet »)
- En montrant votre certificat covid numérique ou papier de l'Union Européenne

### PASS SANITAIRE

Protégeons-nous les uns les autres et limitons les transmissions

- Le port du masque est obligatoire dans les enceintes closes, dans les navettes de l'organisation, sur les différents points de contrôle (départ et ravitaillements), ainsi que dans les zones de départ.
- Pensez à utiliser les solutions hydroalcooliques mises à disposition par l'organisation
- Respectez les consignes dictées par l'organisation et les bénévoles.

MERCI !

## REMISE DES PRIX

**02H00** Remise des Prix de la **SaintéTic**

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

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

**11H30** Remise des prix de la **LyonSaintéLyon**

**12H00** Remise des prix **SaintéLyon solo et relais**

**16H30** Fermeture des parcours

# Le programme.

## VEN. 26 NOVEMBRE

### HALLE TONY GARNIER

**12H00 – 20H00**

- Salon du Trail Running
- Retrait des dossards

## SAM. 27 NOVEMBRE

### À PARTIR DE 7H00

Accueil des concurrents de la LyonSaintéLyon

### 9H00

Départ de la LyonSaintéLyon sous la célèbre arche

### 9H00 – 19H00

Salon du Trail Running  
Retrait des dossards

## NAVETTES

### DE 16H00 – 19H30

Départ des navettes sur l'avenue Tony Garnier en direction de Saint-Étienne (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)

# Les animations.

## VENDREDI

18h15

**French Outdoor Awards by OSV**



18h30

**Doc. « Au-delà du temps »**

(56min)

*Le film raconte la résilience d'une Franco-Cambodgienne Laurie PHAI qui a choisi le sport comme thérapie. Tout commence par un voyage initiatique, puis une victoire et enfin, un défi : celui de battre un record, un chrono qui pourrait lui permettre de participer aux Jeux Olympiques de 2020. Au-delà de la performance sportive, il s'agit du récit d'une jeune femme qui tente de se relever, de se battre contre elle-même bien plus que contre le chronomètre.*

19h30 / 19h50

Rencontre et échanges avec les producteurs du documentaire « **Au-delà du temps** » Andy et Ludovic Collet

## SAMEDI

11h00 / 12h00

**Présentation des athlètes Asics 2021**

- Équipe relais 4 #1 : coachée et parrainée par Sylvaine Cussot
- Équipe relais 4 #2 : coachée et parrainée par Benoît Girondel
- Amateurs éclairés : découvrez Sandrine, Sarah, Quentin et Pierre, coachés et suivis depuis plusieurs mois par Asics et Thomas Lorblanchet
- Asics Trail Elite Factory



15h00 / 15h50

**Film « Les Finisseurs »** (48min)  
*Créée en 1986 dans le parc naturel de Frozen Head (Tennessee), la Barkley est une course à pied infernale, un défi aux limites du possible terminé par seulement 15 personnes depuis sa première édition, soit environ 1% des partants. « Les finisseurs » de la Barkley forment une communauté discrète, sans gloire ni trophée. Qu'ont-ils de plus ? Traversez les États-Unis à la rencontre de ces individus mus par des motivations et des capacités hors du commun.*

15h50 / 16h20

**Rencontre et échanges du film « Les Finisseurs »** avec l'un des producteurs Alexis BERG

16h30 / 17h30

**Conférence Santé** by la Clinique du Parc Lyon

18h00 / 19h00

**L'histoire de la SaintéLyon**  
(replongez-vous dans les éditions passées)

en  
form  
@Lyon

L'APPLI QUI CONNECTE  
LA VILLE À VOS BASKETS

DÉCOUVREZ LES PARCOURS  
RUNNERS CONFIRMÉS



## MERCI À NOS PARTENAIRES

**Merci aux 1113 bénévoles anonymes du CT Lyon, du FAC Andrézieux-Bouthéon, du Cyclo Team 69, de Lyon VTT, du Centre Léon Bérard, de Lyon Ultra Run, de l'école AMOS ainsi que les communes traversées et les propriétaires privées qui se mobilisent autour de la Asics SaintÉLyon. Sans leur temps précieux, cet événement ne pourrait avoir lieu.**

M. Laurent Wauquiez pour la Région Auvergne-Rhône-Alpes

—  
M. Arnaud Leroux, M. Eddy Ferhi et toute l'équipe d'Asics

—  
M. Bruno Bernard, Président de la Métropole de Lyon et M. Grégory Doucet, Maire de Lyon

—  
M. Julie Nublat-Faure, Adjointe 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-Etienne

—  
M. Salvatore, Nicolas et Thomas Corona et Guillaume Bay pour BV Sport

—  
M. Paul Petzl et M. François Kern pour Petzl

—  
M. Éric Amatteis pour Baume du tigre

—  
M. Hugo Toyé pour RFM

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

—  
M. & Mme Guillaume & Hélène Pain pour Lacets Gorilla

—  
M. Matthieu Couzy et M. Mike Walker pour Tâ Energy

—  
M. Joël Doux pour Trails Endurance Mag

—  
Mme Magalie Lefebvre pour St-Yorre

—  
Mme Camille De Guernon et M. Frédéric Noblet pour le groupe Accor Hotels

—  
Mme Alizée Bonnefond et M. Romain Thieffry pour Cryoadvance

—  
La Clinique du Parc Lyon et ses intervenants à la conférence

—  
M. Thomas Buisson et M. Thibault Morvan pour Ninkasi

—  
Mme Élise Tabet et Mme Agathe Amadei pour le Centre Léon Bérard



## Lucien Jonrond, l'aigle du col de la Gachet.

*La doyenne a ses doyens.  
Lucien, 84 ans au compteur  
et une forme insolente, sera  
sur le terrain à Saint-Christo-  
en-Jarez avec son épouse  
Michelle dans la nuit du 27 au  
28 novembre prochain.*

Des SaintÉlyon, il n'en a raté aucune depuis son adhésion au CT Lyon en 1976. 45 ans de bons et loyaux services. D'abord comme simple bénévole, puis responsable du site d'arrivée à la piscine de Lyon Vaise, responsable sécurité au col de la Gachet, pour finir responsable du site de Saint-Christo-en-Jarez, le premier point ravitaillement de la SaintÉlyon. Un poste stratégique qu'il a tenu d'une main de fer pendant 18 ans avant de passer les rênes à Philippe, un p'tit jeune.

Pendant 18 ans, ça filait doux à Saint-Christo, un site situé 16 km après le départ et où la gestion des flux (coureurs, relayeurs, bus...) était devenu un vrai casse tête avec le développement de l'épreuve et surtout des relais.

Des coureurs de la SaintÉlyon, Lucien Jonrond en a vu passer des dizaines de milliers sur l'épreuve et en a engueulé quelques centaines quand ils ne respectaient pas les consignes ou les bénévoles. Même certains prestataires s'en souviennent.

Pourtant, son truc à Lucien, c'est le vélo. Depuis ses 16 ans, c'est son sport fétiche, même s'il a beaucoup pratiqué la randonnée en montagne. Remarqué à la Polymultipliée Parisienne en 1957

par un officier chargé des sports, juste avant son départ à l'armée, il est reconnu par ce dernier lors de son embarquement à Marseille, destination Oran. Il passera finalement ses 28 mois d'armée à faire du sport et notamment du vélo dans l'équipe militaire au Maroc. Lucien est un bon grimpeur. Son rapport taille/poids (1,63 m pour 55 kg) lui permet des prouesses en bosse. Il gagne sa plus belle course à Meknès, dans les contreforts de l'Atlas.

Il garde encore la forme, le bougre. Si l'âge lui a fait perdre quelques centimètres, il n'a pas pris 1 kg depuis ses vingt ans. Résultat, en sortie de club, il s'amuse encore à larguer ses compagnons de route, souvent ses cadets de 20 ans, dès que la route s'élève.

À l'armée, son physique lui permet également de devenir un spécialiste du parcours du combattant. Précurseur du parcours d'obstacles à la Spartan, il se qualifie pour le championnat de France, mais une mauvaise chute à l'entraînement l'en privera. Ce sera donc le vélo, mais pas en compétition, car ses parents lui imposent de travailler dès son retour de l'armée. D'abord mûçon, puis conducteur de travaux à la fin de sa carrière, Il ne cessera jamais de rouler, sur

des cyclosportives, des « polymultipliées », des rallyes, des randos VTT, en solo ou en tandem avec sa femme. Le vélo étant une passion familiale, ce sont les enfants qui franchiront le pas. Jean-Luc, ex pro dans l'équipe RMO aux côtés d'un certain Richard Virenque (Lucien les entraînera tous les deux) est aujourd'hui directeur sportif chez Cofidis. Sa fille Marie-Odile, ex vice-championne du Lyonnais, disputera le championnat de France en 1982 aux côtés de Jeannie Longo.

Président du CT Lyon, club organisateur de la SaintÉlyon, de 1991 à 1996, Lucien Jonrond a toujours été

extrêmement impliqué dans la vie associative, les organisations du club ou la fédération Française de cyclisme, dont il fut correspondant Rhône-Alpes, responsable régional VTT ou commissaire Label d'Or des Cyclosportives. Aujourd'hui, il a troqué son « Time » pour un « Wilier » et attend le retour des beaux jours pour rouler. En attendant, l'hiver, il randonne avec Michelle et ne s'éloigne jamais trop des réunions de préparation SaintÉlyon. Respect !



À retrouver sur [i-Run.fr](http://i-Run.fr)



## La sélection shopping de la ASICS 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](http://i-Run.fr) vous propose une sélection de produits destinés au trail et plus particulièrement à la Asics SaintéLyon.*

*Découvrez notre boutique en ligne [i-Run.fr](http://i-Run.fr) et retrouvez-nous sur le Salon du Trail Running. C'est avec plaisir que nous vous apporterons nos avis et conseils, afin de vous aider à atteindre vos objectifs les plus fous. Bonne course à tous !*

### ASICS

Extrêmement légère et respirante, la veste FUJITRAIL™ JACKET est votre meilleur allié contre le froid, la pluie et le vent. La technologie 3D Body Motion offre une excellente liberté de mouvement, tout en permettant également de porter la veste sous ou sur un sac à dos.

Prix : 170 € TTC



**Le sac à dos FUJITRAIL™ BACKPACK** est conçu pour les coureurs qui font du tout-terrain pendant des heures. Ce gilet est doté de boucles magnétiques qui peuvent s'ouvrir et se fermer rapidement d'une seule main. Il intègre également deux récipients d'hydratation de 500 ml et des poches ergonomiques pour ranger des gels, une lampe de poche, votre veste et d'autres accessoires dont vous pourriez avoir besoin tout au long de votre excursion tout-terrain.

Prix : 150 € TTC



### 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 ÉLITE 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 : 65 € TTC

**La chaussure FUJILITE™ 2** s'inspire du Hinoki faux-cyprès originaire du mont Fuji. Suivant une approche de conception durable, la semelle intermédiaire FLYTEFOAM™ est formée avec des matériaux recyclés. Cette mousse crée une absorption des chocs légère, propulsant votre foulée vers l'avant lorsque vous vous déplacez sur les sentiers. Enfin, la semelle extérieure ASICSGRIP™ vous aide à profiter d'une meilleure traction et durabilité sur les surfaces humides et sèches des sentiers.

Prix : 130 € TTC

### MUST HAVE DE LA GAMME ASICS



## 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 : 100 € TTC

## TA ENERGY



Découvrez les pastilles électrolytes 100% françaises ! Durant l'exercice, vous transpirez, perdant des électrolytes clés, ce qui peut conduire à une baisse de performance voir même une déshydratation. Boire les pastilles Tā AVANT, PENDANT et APRÈS l'exercice vous aidera à maintenir un niveau d'électrolyte idéal.

- Les + :** - Faible en calories - Une hydratation optimale  
 • Des vitamines (B2, B6, B12, C) • Permet de maintenir un niveau d'électrolytes idéal • Une déclinaison autour de 5 saveurs  
 • Des électrolytes (sodium, potassium, magnésium).

Prix : 9,90 € TTC

## GORILLA



Lacets en Silicone à mémoire de forme. Ils vont s'adapter à la morphologie de vos pieds. Leur élasticité et leur capacité de mémoire de forme vont permettre d'avoir à la fois un pied qui respire, et assurer un maintien sur-mesure évolutif.

### Composés de 3 formes :

- Partie ronde (base du pied) : protège les orteils
- Partie plate (sur le cou de pied) : permet un bon retour veineux
- Partie ovale (naissance la cheville) : maintien de la cheville

### Proposés en 4 tensions différentes pour correspondre à des pratiques différentes :

- Soft → Triathlon • Medium Soft → Running/Rando • Medium Hard → Trail • Hard → Sport Co et jeux de raquette
- Plus de 10 couleurs disponibles.

14,95 € TTC/la paire  
[www.gorilla-tribe.com](http://www.gorilla-tribe.com)

## BAUME DU TIGRE® ROUGE



La réputation du BAUME DU TIGRE® Rouge n'est plus à faire : il accompagne quotidiennement des millions de sportifs à travers le monde ! Réputé pour son « effet chaud » et ses propriétés chauffantes ; il est ainsi idéal en massage avant l'effort. Il sera également votre partenaire en cas de raideurs et tensions, appliqué en massage dynamique.

Prix : 9,90 € TTC

**li-run**.fr  
 RUNNING TRAIL FITNESS



RETROUVEZ-NOUS  
 SUR LE SALON  
 LES 26 ET 27  
 NOVEMBRE 2021

asics  
**SAINTÉ  
 LYON**



@IRUNFR

PARTAGEZ VOTRE SAINTÉLYON 2021  
**#RUNSTOPPABLE**

# La BiblioTrail 2021.

## 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 2021, 6 auteurs sont au rendez-vous.



### 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



### 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** »



### 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 et 2020, il a réalisé l'affiche de l'UTMB.

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



### 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** »



### JEAN-MICHEL PHILIBERT

Déjà auteur de 3 autres romans, dont « l'homme qui court », Jean-Michel Philibert présente ici un roman librement inspiré par l'île de La Réunion et la mythique course du Grand Raid. Il livre ici une vision de la course, vécue comme une métaphore de la vie. Au passage, il approfondit également la maîtrise de son style très personnel de «double écriture».

- **Roman « La diagonale du fou »**



### ALEXIS BERG

est photographe indépendant, connu surtout pour son travail à long terme sur l'ultra-trail. Pour l'Équipe, Runner's World ou National Geographic, Alexis a visité une dizaine de fois les États-Unis afin de documenter l'ultra-running et les grandes courses américaines: Western States, Hardrock, Badwater... et bien sûr la Barkley. Avec Aurélien Delfosse, journaliste à l'Équipe, il a réalisé le très beau livre « Les finisseurs » ou la Barkley racontée. Une plongée au cœur de l'Amérique des grands espaces, à la rencontre de ceux qui sont allés au bout de la course que personne ne finit.



asics  
SAINTÉ  
LYON

26 & 27 NOV. 2021



# SALON DU TRAIL RUNNING

HALLE TONY GARNIER · LYON



+ DE 100 EXPOSANTS, ANIMATIONS  
**OUVERT À TOUS, ENTRÉE GRATUITE**



CONTACT: [info@stml.fr](mailto:info@stml.fr)

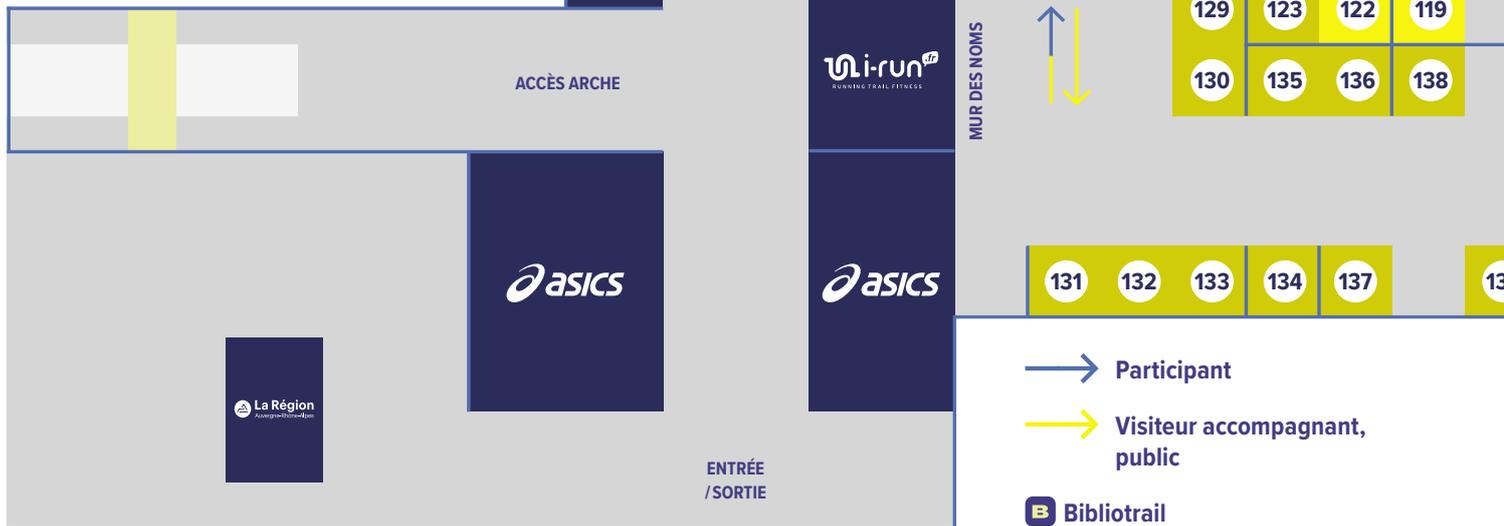
# LE SALON DU TRAIL RUNNING

HALLE TONY GARNIER - LYON

**Ven. 26 novembre 12h à 20h**  
**Sam. 27 novembre 9h à 19h**

ENTRÉE GRATUITE - OUVERT À TOUS

**Halle Tony Garnier** - 20 place des Docteurs Charles & Christophe Mérieux - 69007 Lyon

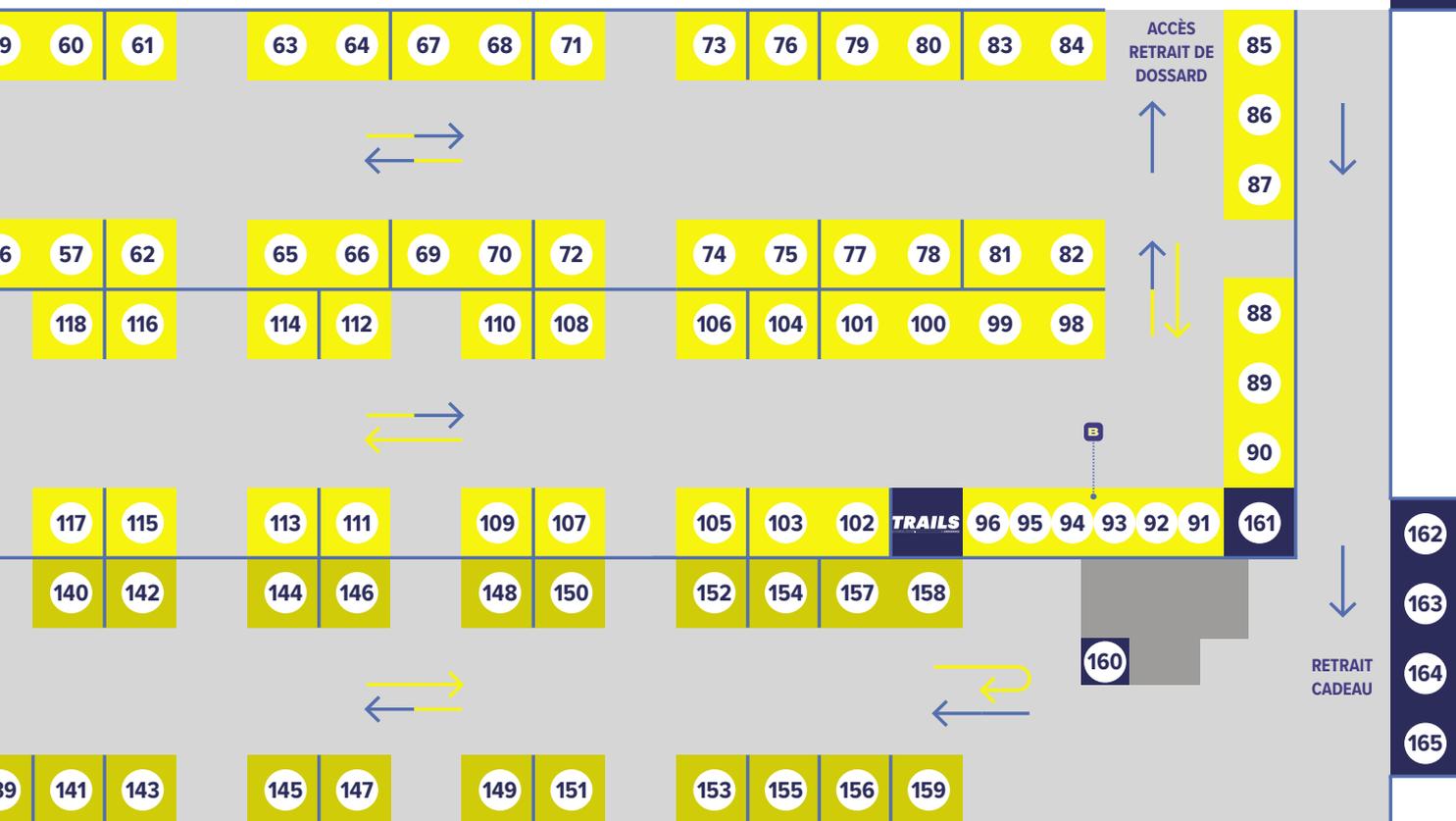


## PARTENAIRES

1 À 3	RÉGION ARA - POINT INFOS
4 À 19	ASICS
20 À 25	I-RUN.FR
26 À 33	BV SPORT
34 À 36	PETZL
37 À 39	BAUME DU TIGRE
40 À 42	GORILLA
43 À 45	TĀ ENERGY
46 À 48	CRYOADVANCE
49	CLINIQUE DU PARC LYON
50-51	VILLE DE LYON
52	YOGA ROOM
53	ST-YORRE
54	VITABRI
97	TRAILS ENDURANCE MAG
162-165	CADEAU COUREURS
166	BRACELET PERFORMEURS

## ÉQUIPEMENTIERS • DIÉTÉTIQUE • SERVICES • SOINS • PRESSE

55 À 57	CIMALP	81-82	LA SPORTIVA
58	EVADICT	83	SIDAS
59	KALENJI	84	THERM-IC
60	KIPRUN	85	STOOTS
61	WISE TRAIL RUNNING	86	KARI TRAA - DEALHIE
62	DOUZALEUR	87	SAUCONY
63	LA CHAUSSETTE DE FRANCE	88	YAKTRAX - SAMMIE
64	TSL OUTDOOR	89	MELTONIC
65-66	RAIDLIGHT	90	AFTERSHOKZ
67-68	UGLOW SPORT	91	LA DIAGONALE DES FOUS
69-70	THYO	92	LES FINISSEURS
71	CAPRIN	93	DÉFIS TRAILS & ULTRA AVENTURE
72	COROS	94	LE TRAIL COURIR DANS LA NATURE
73	SPANNINGA	95	ULTRA BD
74	UYN	96	DES BOSSES ET DES BULLES
75	OXSITIS	98	5DOIGTS.FR VIBRAM FIVE FINGERS
76	CEP	99	ATLET NUTRITION
77-78	ALTORE	100	RUN'HARD BIÈRE DE RÉCUP
79-80	KINETIK ADRENALINK	101	OVERSTIM.S



## UN CONFORT ACCRU

5 000 m<sup>2</sup> 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 Asics SaintÉlyon.

## « LA CHASSE AUX BONNES AFFAIRES » ET AUX NOUVEAUTÉS

Présentation des nouveautés 2022 et bons  
plans à l'approche des fêtes de fin d'année  
(we black friday). L'idéal pour compléter son  
équipement pour la course.

### ORGANISATEURS DE COURSES • TERRITOIRES / STATIONS

102-103	RUN ADVISOR
104	RUNMOTION COACH
105	BAOUW ! ORGANIC NUTRITION
106	G-TECH GUIDETTI
107	M9 CLUB
108	ULTIMUM SPORT
109	PUNCH POWER
110	TRAIL THE WORLD
111	DOTVISION MOTION
112	VORG.FR
113	BETRAIL
114	ERGYSPO
115	WAFFAPP
116	SPIRULINE DU DAUPHINE
117	ULTIME SPORT
118	NATURE TRAIL
119	4ULTRA
120-121	NJUKO.COM
122	LE DUCHET - VILLAGE VACANCES

123	ULTRA TRAIL DES MONTAGNES DU JURA
124	LYON URBAN TRAIL - COACHING @WORK
125	TRAIL DES FORTS DE BESANÇON
126	MARATHON INT. DE BIARRITZ - PAYS-BASQUE
127	MARATHON INT. DU BEAUJOLAIS
128	LA SCINTILLANTE
129	LE PUY-EN-VELAY
130	TRAIL DU SAINT-JACQUES BY UTMB
131 À 133	TRAIL DES PASSERELLES DU MONTEYNARD
134	COURIR POUR ELLES
135-136	SIBO TRAILS
137	TRACE DE TRAIL
138	LA TRANS'JU
139	TRAIL DES MAQUISARDS - ULTRA 01
140	INFERNAL TRAIL
141	OXY'RACE
142	ESPACES OUTDOOR EXPERIENCES
143	LA 6000D

144	ULTRA TRAIL DU BEAUJOLAIS VERT
145	SAINT SORLIN D'ARVES
146	TRAIL SERRE CHEVALIER
147	UT4M
148	FEST' TRAIL DES 7 COLLINES
149	VOLVIC VOLCANIQUE EXPERIENCE - VVX
150	TRAIL DU PAYS VOIRONNAIS
151	LES DRAYES DU VERCORS
152	TRANS AUBRAC
153	GRAND RAID DES CATHARES
154	ULTRA-TRAIL® COTE D'AZUR MERCANTOUR
155	LOZERE TRAIL
156	FULL MOON TRAIL
157-158	TRAIL DE HAUTE PROVENCE
159	RESTONICA TRAIL
160	ACCUEIL EXPOSANTS
161 À 165	RETRAIT CADEAU
166	BRACELET PERFORMEURS

# La SaintéLyon de Baptiste Chassagne

## Courir d'amour & d'eau fraîche.



*Baptiste Chassagne est amoureux de la Asics SaintéLyon depuis des années. Vainqueur de la SaintExpress en 2018, il termine à une place du podium en 2019. Il raconte cette folle nuit dans ce joli témoignage ci-dessous. En 2021, malgré une préparation aux petits oignons et un top 10 à la CCC, une blessure l'empêchera au dernier moment d'être au départ. « C'est peut-être bien la passion pour cette course qui m'a un peu consommé et emmené vers les limites du corps, mais je reste bien déterminé à tout mettre en oeuvre pour espérer séduire la Doyenne et la faire mienne un jour. ». Vivement 2022 !*

Cette nuit-là, Cupidon m'a décoché une flèche. Cette flèche qui t'indique le chemin pour rallier Saint-Étienne à Lyon. Cette flèche que tu suis comme l'étoile du berger. Celle qui te fait croire en ta bonne étoile. C'était la nuit du 1<sup>er</sup> décembre. Pas celle du 14 février. Et pourtant, cette nuit-là, une idylle est née avec celle qui 5 ans plus tôt m'a donné des idées. L'idée de courir, de plus en plus sérieusement. Une idée fixe. Un idéal. Presque une idéologie. Faire idem que tous ces idoles d'un soir qui, chaque hiver, rivalisent d'idioties pour séduire la Doyenne idolâtrée. Cette nuit-là, chère SaintéLyon, je suis pour la première fois venu garnir ton peloton de courtisans. Avec humilité, diligence et respect. Je t'ai respecté car je suis venu lorsque je me sentais prêt. Prêt à allumer ma frontale. Prêt à quitter une cité au passé minier pour rejoindre la ville lumière. Prêt à écrire, d'un long faisceau lumineux, le trait d'union entre les deux plus belles bourgades du monde. Celle que j'aime et celle où j'habite. Prêt à aller au combat. Car il paraît que celui qui

***Même si ce soir, tu n'es pas recouvert de ton long manteau de Blanche Neige, nombreux sont les princes qui, entre deux miroirs d'eau, croisent le fer pour devenir Roi.***

trionphe de tes charmes, c'est pas le meilleur, c'est celui qui a le plus envie. Cette nuit-là, crois-moi, j'avais l'envie. Sur le trajet qui mène à ta ligne de départ, j'écoute attentivement les mots du conseiller conjugal Thibaut Garry : « *Tu sais, la SaintéLyon, elle se court avec une volonté de fer et un cœur de pierre. Même si c'est la saison des artichauts. La Doyenne, elle se court avec le cœur sur la main. Pour pouvoir, au moment opportun, lui demander sa main, lui passer la bague au doigt et la frontale au cou...* »

À 30 secondes d'entamer les préliminaires, je bouillonne intérieurement, je balbutie secrètement. Suis-moi je te suis...

Fuis-moi je te suis... Je pense donc je suis... Je pense donc je fuis... Ah non, impossible de se défilier désormais. Plus aucune échappatoire. Un sourire. Un frisson. Une question. Pourquoi un cours-déjà ? Une réponse. Pour vivre ces instants précis. Ces instants précieux. Un top départ. La SaintéLyon, la 66<sup>e</sup> du nom, est lancée. Pour 76 km et 2 100 m d'ascension cumulée.

Dès le début, tu m'évoques Tristan & Yseult. Un triste temps. Je n'en crois pas mes yeux. Le parapluie est de mise. À défaut du filtre d'amour, tu m'annonces sans-filtre, qu'en réalité, tu as fait un tabac. Que les concurrents seront nombreux. Près de 8 000. Un coup d'œil à droite, un coup d'œil à gauche. Et c'est pas des éclopés qui courent la clope au bec en plus. 3'20 sur le 1<sup>er</sup> kilomètre. 3'28 sur le deuxième. Et, il en reste 74... Tes prétendants, c'est pas du chiquer ! Nom d'une pipe, c'est bon ça ! Ça fait fumer le bitume de Sainté.

Même si ce soir, tu n'es pas recouvert de ton long manteau de Blanche Neige, nombreux sont les princes qui, entre deux miroirs

d'eau, croisent le fer pour devenir Roi. Aux avant-postes, ça joue des pieds et des 7 mains pour emmener le peloton. Déjà une heure que l'on s'écharpe entre noctambules, dans la pénombre de la forêt, pour se voir accorder les grâces de la Belle au Bois-Dormant. Le départ rapide a étioilé le régiment des prétendants. Au premier ravitaillement, après 18 kilomètres, il reste la Belle et ses quelques Bêtes. Les favoris. De bons bestiaux dotés de sacrés cuissots. D'ailleurs, si tu acceptes de devenir ma Belle, je serai ton Clochard. Et je te mijoterai un plat de spaghettis sans-gluten à partager à l'arrivée. Comment ça je suis trop cavalier ? Ah ok, on verra plus tard !

Tes caprices s'intensifient. Je comprends rapidement qu'entre nous, ce soir, ce sera l'amour vache. Vache qui pisse. Ce soir, ce sera je t'aime moi non plus. Plus rien du tout. Plus rien dans les chaussettes. Quitte à terminer lessivé. Rincé. Jusqu'au caleçon. Au km 25, suite à l'accélération de Sylvain Court et Cédric Fleureton dans de petits singles joueurs, le groupe se scinde en deux. Pour ma part, je freine des Quatre fers. Affronter les Quatre éléments ainsi exposé aux Quatre Vents, c'est un coup à se prendre un retour d'Est sous forme de bourrasque lactique. Et voir ses ambitions de gestion de course mature finir entre Quatre planches. Pour l'instant, ce sera donc un Quatre-Quatre-Deux relativement défensif avec le taulier Manu Meyssat. Il me rassure, il y a encore le temps pour durcir le Quadriceps. Je me félicite de cette tactique : en double vainqueur, le patron connaît les lieux comme sa poche. Pas besoin de déclencher les Quatre points cardinaux sur ces larges pistes de Quatre-Quatre.

Je suis galvanisé par la fierté. Chacun gambade de ses deux jambes certes mais j'écris mon début de course à Quatre mains, avec celui qui 5 ans plus tôt m'a appris à conduire et m'a donné envie de courir. Entre Quatre-yeux. Il m'avoue alors, trituré par la faim, voir des pizzas Quatre-saisons tourner au-dessus de sa tête. Heureusement, on aperçoit les lueurs de Sainte-Catherine. Pas une auberge, mais une sympathique taverne protégée de tentes blanches. Lucide, serein, j'arrive frais au km 32, non sans avoir puisé mais avec encore pas mal de réserves. Conformément au plan échafaudé avec le stratège Janichon. Profitant de sa présence et de celle de ma championne du monde de compère, Lucille Germain, et même si la Sainté-Lyon c'est pas la Fashion-Week, je décide de changer d'apparat. Victime du froid et de l'humidité, mon estomac commence à couiner. 3 minutes d'arrêt au stand certes, mais un arrêt qui me sera salvateur. Je repars au chaud. Surmotivé. Juste le temps d'entre-apercevoir Manu, attablé, en train de manger comme Quatre. Peut-être qu'il croit que c'est l'heure du goûter. À base de grandes parts de Quatre-Quarts. Devant, mes adversaires se comptent désormais sur les Quatre doigts de la main (l'auriculaire est congelé). Je m'enflamme un peu. Porté par l'espoir de remonter Quatre à Quatre les marches du classement. Après 8 km parcourus en solitaire, en célibataire, le soufflet retombe. Ton romantisme se fait de plus en plus larmoyant. Des larmes de pluie. Un vrai chagrin d'amour. Par tes conditions dantesques exaltées, tu nous chatouilles l'amour-propre. Même si on est tous bien dégueulasses. Il pleut de plus en plus dru à l'heure

d'entrer dans l'pentu. Premier coup dur. « Je sais que j'avais dit que je serais ton Roméo et toi ma Juliette mais viens finalement on finit le trajet en Alfa Roméo ! Je te prépare une petite Julienne de légumes et on revient en Juillet pour la course à pied ? Ça te va ? Attends, comment ça, c'est pas une attitude romanesque ? Comment ça c'est pas romantique ? Je suis d'accord que tous les chemins mènent à Rome, mais Roméo, il débarque de Vérone. Certes, chez nous on apprécie quand ça Montaigu, mais je t'avoue que là, Juliette, je préférerais qu'on se réfugie sous la couette. Oh... Fais pas cette tête... Aller, si tu veux on continue... Ah, et en plus c'est Shakespeare qui l'a dit ! » Soupire las. J'inspire, j'expire, c'est vrai que ça pourrait être pire. Un sourire, en contrebas, le troisième ravitaillement. Mince, personne. Je suis déstabilisé quelques secondes puis me remobilise instantanément. Un fait de course, de ceux avec lesquels « il faut savoir composer » dixit coach Simon. Je quitte Saint-Genou déterminé. Mieux vaut courir de boue que mourir à genoux. À l'aube de franchir les 50 km, je sens monter l'énergie. Un pic de vitalité. Ces instants d'euphorie qui précèdent généralement les soucis. Pour arriver sans sourciller à Soucieu, je joue donc la prudence. Ne pas se laisser griser. Et finalement, j'ai bien fait de lisser mon effort car n'ayant pas bu ni manger depuis une heure, l'hypoglycémie rôde désormais. Alors même que c'est censé être « maintenant que la course commence » ... Dans le gymnase, toute ma tribu est là. Ma famille. Mes potes. On m'annonce 3<sup>e</sup>. Je suis surpris, je me pensais 5<sup>e</sup>. La magie de la SaintéLyon : courir dans le

## **T'as pris ta leçon mon petit gars ? Ainsi vont les grands champions, jamais ils ne se couchent, jamais ils n'abandonnent leur ceinture.**

noir, avancer dans l'obscurité. Je repars repu et gorgé de bonnes ondes. God bless mon crew et le thermos d'eau chaude miel-citron. Prêt pour un voyage sans retour. Prêt à me laisser emmené jusqu'au bout de la nuit, même si tu n'es jamais aussi démoniaque qu'après minuit. Rien à foutre, ce soir, je vais braquer la banque. Tu seras ma Bonnie, je serais ton Clyde. T'inquiètes pas là-dessus. Mais ça y est, on est pas au 65<sup>e</sup> km que déjà tu fais ta Romy Schneider. De loin t'as cru que je m'appelais Alain et tu as transformé tes petites flaques innocentes en lagons marécageux. La Piscine municipale. Je m'en fous, je pense à Edith Piaf et Michel Cerdan. Je sais que derrière, y a une personne qui piaffe et tout le monde qui sert les dents. Je bastonne tout seul du regard. Les poings serrés. Ce soir, c'est pas moi qui baisserai la garde. C'est pas moi qui prendrai mon KO. Uppercut aux pensées négatives. Pourtant, quelques hectomètres plus loin, c'est Manu qui d'une droite m'allonge. Moi qui le pensais dans les cordes, je me prends un crochet ravageur. Même si j'ai encore de la force, impossible de le suivre. Il est survolté. Je me résigne. T'as pris ta leçon mon petit gars ? Ainsi vont les grands champions, jamais ils ne se couchent, jamais ils n'abandonnent leur ceinture. Moins lucide, moins bravache,

## **Je comprends vite que toi et moi, ce soir, chère Doyenne, ce sera de l'amour platonique.**

je me surprends et me déçois à me satisfaire d'une 4<sup>e</sup> place pour laquelle j'aurais signé avant la course. Comme si elle avait anticipé ma défaillance mentale, ma tribu est là, juste avant que je ne passe à la barre, face au juge de paix : la montée des Aqueducs. De vrais Hooligans. De Sainté, ils ont rapporté l'ambiance des grands soirs dans le Chaudron. Je bouillonne à nouveau. Mieux vaut courir de boue que mourir à genoux. Je relance. Tant bien que mal. À 1 km de l'arrivée, j'aperçois Romain Maillard. Le vice-tenant du titre. « *La seule et unique opportunité* » annoncée par le stratège Janichon devient palpable. La prophétie va peut-être se réaliser. « *Quand elle se présentera, tu la reconnaîtras. Tu auras une chance de faire quelque chose de grand. Une occasion de te faire rêver. Il faudra alors que tu la saisisse de façon instinctive. Que tu sois intuitif, animal. Que l'attaque sois tranchante.* » Je porte en premier l'estocade. On entend Quasi plus un mot. On courbe tout deux l'échine comme Quasimodo. Pour faire sonner en troisième position les cloches de la Cathédrale Tony-Garnier. Surpris par la distance qu'il reste à parcourir, je me rends compte que je me suis dévoilé trop tôt, que je vais me faire contre-attaquer. Je craque, le cœur a ses raisons que la raison n'a pas. La VO2 a ses limites, celles de l'énergie que les jambes n'ont plus. Je comprends vite que toi et moi, ce soir, chère Doyenne, ce sera de l'amour platonique. Une quatrième place. Une réalité qui s'échappe et à laquelle je ne

pourrais toucher. Une médaille en chocolat faite de fèves de cacao chargées d'amertume. Un rêve auquel je ne pourrai réaliser aujourd'hui mais un rêve auquel je continuerai de m'accrocher. Alors, chère SaintéLyon, à l'heure d'écrire la Quatrième de couverture, je vais te dire mes Quatre vérités. Sache qu'aux Quatre coins du monde, je te poursuivrai. Ma tribu Team MATRYX - Trail Running en guise de de trèfle à Quatre feuilles. Pour toi, je vais me mettre en Quatre. Prêt à me relever de chacun de tes Quatre-cents coups. Dégueulasse dans ma tenue de gala mais tiré à Quatre épingles. Prêt à finir à Quatre-pattes en te récitant de langoureux Quatrains. Certain que tu sauras récompenser ma persévérance l'un de ces Quatre matins. Un matin de décembre. À l'heure où le Soleil dort encore, tu ne pourras m'offrir plus beau cadeau pour ponctuer notre Lune de miel. Car tu ne récompenses pas les meilleurs, mais ceux qui ont le plus envie. À un de ces Quatre chère Doyenne !

**B. Chassagne, 2019**



## #asicssaintelyon Partager son aventure SaintéLyon



FACEBOOK

Retrouvez  
les actus en live  
sur la page officielle



INSTAGRAM

Partagez votre course  
avec le #asicssaintelyon



## STRAVA™

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

### LA MARCHÉ À SUIVRE :

- Connectez-vous sur votre profil Strava ou créez-en un
- Cliquez sur l'onglet « Explorer »
- Puis « Course à pied »
- Sélectionnez votre course
- 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



STRAVA

La Asics  
SaintéLyon  
avant, pendant  
et après la  
course!

**Au Crédit Mutuel,  
vous êtes vraiment  
couvert au quotidien.**

Bricolage, loisirs, sport,  
tâches domestiques...  
Avec l'assurance  
**Accidents de la Vie<sup>(1)</sup>,**  
protégez votre  
famille des accidents  
du quotidien.

Document non contractuel - Février 2024 - Crédit photo : Getty Images.

**Crédit Mutuel**

(1) Voir modalités, garanties et exclusions éventuelles dans la notice d'information disponible auprès de votre Caisse.

Caisse Fédérative de Crédit Mutuel et Caisses affiliées, société coopérative à forme de société anonyme au capital de 5 458 531 008 euros, 4 rue Frédéric-Guillaume Raiffertsen, 67913 Strasbourg Cedex 9, RCS Strasbourg B 588 505 554 R / Siret : 527 003 758. Pour les opérations effectuées en qualité d'intermédiaires en opérations d'assurances (immédiatements consultables sous www.orias.fr), contrats d'assurance de ACM IARD SA, entreprise régie par le code des assurances.

**L A C E T S**

**100% SILICONE**  
MÉMOIRE DE FORME

**3 FORMES**

**PARTIE OVALE**  
assure le maintien de la cheville

**PARTIE PLATE**  
assure le retour veineux



**PARTIE RONDE**  
protège les orteils

**SYSTEME D'ACCROCHE  
À RESSORT**



**5 CATEGORIES**



# TRIATHLON



# RUNNING



# RANDO



# TRAIL



# SPORTCO

**1 type  
de lacet**



**4 tensions  
différentes**

Soft

Medium soft

Medium hard

Hard

# TRIATHLON

# RANDO

# RUNNING

# TRAIL

# SPORTCO

**WWW.GORILLA-TRIBE.COM**



**TIGER BALM®**  
BAUME DU TIGRE®

Crédit Photo : Super League Triathlon / Darren Wheeler



**Léonie Périault**  
Ambassadrice BAUME DU TIGRE®

Médaille de bronze aux JO de Tokyo (2021) :  
Triathlon relais mixte

**asics**  
SAINTÉ  
LYON

Fournisseur officiel

**Comme Léonie, ayez le réflexe  
Neck & Shoulder  
lors de vos massages post course.**



**Réduit la tension et la fatigue  
de la nuque et des épaules\***

**NECK & SHOULDER**

Crème pour Nuque et Épaules

- Crème non grasse
- Pénètre rapidement
- Odeur agréable

\*grâce à l'action du massage

**L'AUTHENTIQUE**  
By Cosmédiet  
Distributeur exclusif France

Distributeur exclusif pour la France de l'Authentique BAUME DU TIGRE® : HAW PAR CORPORATION LIMITED, propriétaire de la marque TIGER BALM® (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](http://www.cosmediet.fr) - [www.tigerbalm.com/fr](http://www.tigerbalm.com/fr)

## SAINT-ÉTIENNE → SAINT-CHRISTO- EN-JAREZ

### KILOMÈTRES : 18 KM

**Dénivelé : 640 D+ / 350 D-**

- Départ en 5 vagues depuis le Parc des Expositions de Saint-Étienne
- Vague 1 incluant les élites, les coureurs de la LyonSaintéLyon et les coureurs performeurs

Depuis 2018, le parcours propose de rompre avec la routine et une certaine monotonie sur le tronçon Saint-Etienne/Sorbiers qui permettait de sortir de la ville au plus vite et rejoindre les premiers chemins.

Néanmoins, il faudra composer et entamer votre périple avec 3km de bitume à plat sur des routes à doubles voies protégées par les signaleurs de l'épreuve.

Pour votre confort et éviter le phénomène d'engorgement, exit le chemin du Boulevard Jean Rostand, le parcours restera sur des chaussées larges qui laisseront place à une route goudronnée et vallonnée à travers les pâtures. Cet itinéraire bucolique vous offrira une vue bien dégagée sur le flanc Ouest vers Sorbiers et sur l'Est vers Saint-Jean-Bonnefonds.

Kilomètre 5, vous redescendrez tranquillement jusqu'au centre de Sorbiers en passant par Le Puits Pétin puis et en traversant un quartier résidentiel. Suivront les premiers chemins de cette Asics SaintéLyon 2021 qui vous mèneront dans le Bois de Langonand. Du km 9 au km 17, 400 m de dénivelé vous attendent sur différents terrains (pistes forestières ou sentiers rocaillieux). Ça grimpe, ça grimpe et il faudra se hisser jusqu'au Col de la Gachet par le hameau de La Maison Neuve (attention au vent qui souffle là-haut !). Depuis le Col, vous apercevrez les lumières et l'agitation du premier point de ravitaillement de Saint-Christo-en-Jarez.

# Les nouveautés du parcours 2021.

## SAINT-CHRISTO- EN-JAREZ → SAINTE-CATHERINE

### KILOMÈTRES : 14 KM

**Dénivelé : 400 D+ / 450 D-**

Contrairement au bitume qui caractérise les 10 premiers % de l'épreuve, la seconde partie vous propose du début à la fin un tracé beaucoup plus nature qui vous permet de rejoindre le ravitaillement de Sainte-Catherine, point de contrôle stratégique de la Asics SaintéLyon.

Par rapport au parcours 2019, exit le Bois du Gas et son single typé VTT pour un chemin moins technique. Vous évoluerez du kilomètre 22 et la fameuse Croix Bicoury jusqu'au 30<sup>e</sup> sur le GR 7 – GR de Pays Tour des Monts du Lyonnais. Nos traceurs vous proposent quelques variantes en s'éloignant ponctuellement du GR : le Bois « Plein Pot », le Bois « des Feuilles » viendront rajouter un peu de piquant et du dénivelé à cette seconde partie.

À compter du 30<sup>e</sup> kilomètre, c'est un profil descendant avec des chemins en balcon qui vous attend pour rejoindre le deuxième ravitaillement. On rejoint le tracé historique de l'épreuve.

## SAINTE-CATHERINE → SOUCIEU-EN-JARREST

### KILOMÈTRES : 24 KM

**Dénivelé : 600 D+ / 850 D-**

À la sortie de Sainte-Catherine, vous attaquez directement la remontée vers Brûle Fer, une grimpe assez sérieuse. Fini le zig-zag qui permettait de monter en pente douce. À brûle Fer, la trace file à l'Ouest en direction du plateau d'Accolé pour aller chercher le point culminant de toute l'histoire de la Asics SaintéLyon au plus direct. 9 kilomètres pour 400 mètres de dénivelé positif vous attendent entre le ravitaillement de Sainte-Catherine et le sommet du Signal de St André-la-côte.

Un changement majeur : cette année, le parcours évite le classique Bois d'Arfeuille et la redoutable montée du Rampeau qui avait été inaugurée par l'épreuve en 2016.

Après un court passage sur le bitume sur la commune de Saint-André-le-Côte, vous amorcez la montée vers le fameux point culminant (930m). Parvenu au sommet, jetez un coup d'oeil au panorama avant de vous jeter dans la descente qui vous ramènera à Saint-André-la-Côte direction la descente technique en dalles du Bois des Marches et enfin Saint-Genou-Le Camp.

ATTENTION, certains ont connu le ravitaillement de Saint-Genou-Le Camp comme un ravitaillement complet. Il est aujourd'hui devenu un point uniquement liquide, chaud et froid ! Après le bois des Marches et le passage au ravito de Saint Genoux Chaussan, on remonte (sévèrement) par le bois du Pindoley puis on attaque le bois de la Gorge qui débute par une descente un peu piégeuse suivie d'un agréable chemin en sous-bois.

Ce secteur se termine par une belle montée en lacets de 400 mètres. La descente est cool mais la remontée l'est beaucoup moins, même si elle se termine sur la route et par des pourcentages nettement plus cléments.

À Cornavent, il faudra tourner à droite avant d'attaquer la jolie descente du Bois Bouchat, d'une technicité comparable au Bois de la Gorge, et se terminant par un beau single. Vous rejoindrez ensuite Soucieu-en-Jarrest par un large chemin puis une petite route.

Ouf ! Un petit arrêt dans le gymnase chauffé ne sera pas de trop.



RÉVEILLEZ-VOUS  
TOUS LES MATINS AVEC

MARC-ANTOINE LE BRET

ÉLODIE GOSSUIN

ALBERT SPANO

LE  
**MEILLEUR  
DES REVEILS**  
6<sup>H</sup> / 9<sup>H</sup>30



SOUCIEU-EN-JARREST →  
LYON

**KILOMÈTRES : 22KM**

**Dénivelé : 400 D+ / 550 D-**

Les coureurs et notamment ceux de la SaintéSprint ont inauguré en 2019 un nouveau tracé au départ de Soucieu-en-Jarrest en direction de Malataverne, marqué par une traversée du Garon « made in SaintéLyon » et entièrement sécurisé par la construction d'une passerelle métallique.

Vous descendrez le long des vergers jusqu'à cette fameuse traversée puis remontrerez toujours au milieu des pêchers en direction de la Route du Moulin Rose. Cette nouvelle trace permet de rajouter distance et dénivelé afin d'étirer le peloton de la SaintéSprint.

Kilomètre 59, le plus dur est derrière vous, une nouvelle traversée de la D30 sécurisée via un passage sous une trémie précède une portion de 5 kilomètres à plat sur un joli single et des chemins de petite randonnée pour rejoindre le dernier point de ravitaillement de Chaponost.

Le ravitaillement de Chaponost est déplacé dans une confortable salle omnisports qui offrira un meilleur accueil aux concurrents.

Il faudra poursuivre votre chemin dans le centre-ville de Chaponost sécurisé pour l'occasion en direction

de la dernière difficulté du parcours à Beaunant, redoutée et redoutable, qui grimpe d'abord le long du majestueux aqueduc romain, magnifiquement préservé, à 16 puis 18 % sur plusieurs centaines de mètres, avant de s'adoucir progressivement.

Profitez bien du dernier passage nature dans le Parc aventure de Sainte-Foy-les-Lyon, qui commence par une longue descente sur escaliers de bois avant une courte mais âpre remontée avant de retrouver le bitume et les balcons de la Mulatière. Les 200 marches du Chemin du Grapillon achèveront vos quadriceps meurtris. Mais, au détour d'une ruelle, des vues superbes sur Fourvière scintillante, sur le quartier de confluence ou sur le monumental et futuriste musée des Confluences vous rendront le sourire.

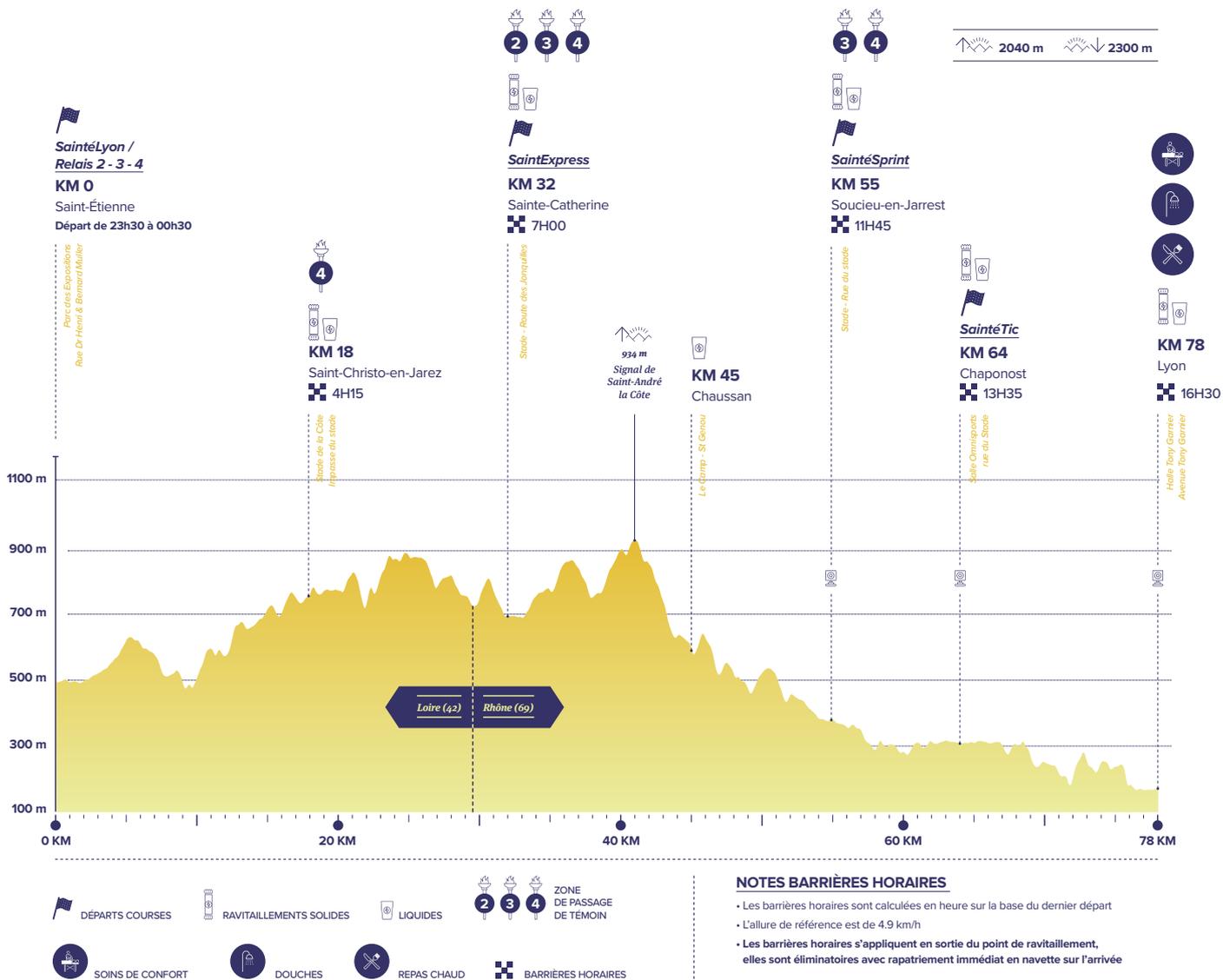
Et bien sûr l'arrivée directe dans la sublime Halle Tony Garnier, au pied des gradins, juste après la traversée du très beau Pont Raymond Barre ! Frissons assurés pour un final grandiose qui vous offrira tout le confort mérité après votre "petite" escapade nocturne !



LE MEILLEUR DE LA MUSIQUE





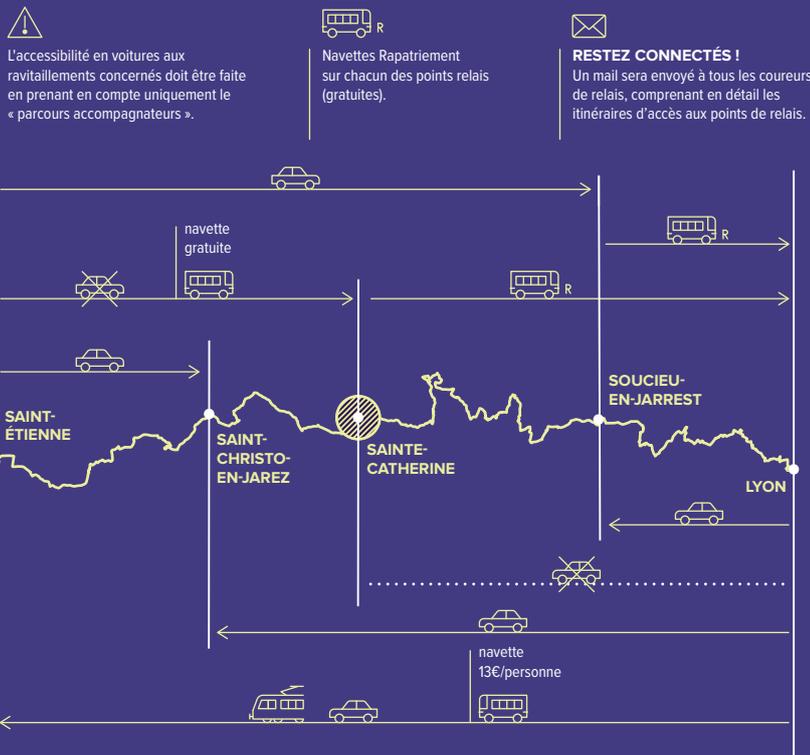


La Asics SaintéLyon • programme 2021

## RELAIS LES CONSEILS

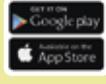
**Pour tous les relayeurs partant de Sainte-Catherine, l'accès au point de relais se fera UNIQUEMENT par les navettes organisation au départ de Saint-Étienne (23H15).** Pour Saint-Christo-en-Jarez et Soucieu-en-Jarrest pas de navettes, vous devrez donc vous y rendre par vos propres moyens.

**POUR LE RELAIS 4 :** Nous conseillons au 2<sup>e</sup> 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 3<sup>e</sup> 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.



# Suivi Coureur.

SERVICE +



2 POSSIBILITÉS :

LE TRACKEUR OU L'APPLICATION DOTVISION MOTION

## 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

—  
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/SainteLyon21>

2

Télécharger l'application **Dotvision Motion**

OU

Vous rendre sur le **stand Dotvision**  
au Salon du Trail Running

3

Retirer votre balise ou demander  
des conseils de mise en marche de l'application

4

Suivre le coureur sur la plateforme exclusivement  
dédiée à l'épreuve  
<https://mymotion.dotvision.com>



## SUIVEZ LA COURSE EN TEMPS RÉEL !

<https://saintelyon.livetrail.run>

### À QUOI ÇA SERT ? INFORMER LE PUBLIC SUR :

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

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 10 trucs à faire pour rater sa ASICS SaintéLyon !



## SOUS-ESTIMER LA DOYENNE

Aujourd'hui, dans un contexte de surenchère en termes de distance et de difficulté, la vieille Asics SaintéLyon, avec ses 78 km et ses 2000 m de dénivelé positif, peut paraître bien sage et constituer pour certains une simple promenade de santé au clair de lune. On pourrait certes facilement se fier aux écrits et autres commentaires qui la décrivent comme "roulante", accessible à tous et bénéficiant le plus souvent de conditions climatiques clémentes... Ces considérations auraient pu vous amener à vous présenter au départ trop confiant, mal préparé, sous équipé, voire sous-entraîné... Première erreur. La Asics 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 peuvent s'avérer très difficiles (grand froid, boue, brouillard, neige et verglas...). À cet égard, les deux dernières éditions dantesques ont refroidi plus d'un coureur. 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.**



## 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 Asics SaintéLyon. Si vous arrivez déjà fatigué(e), 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 TROMPER DE CHAUSSURES (ÊTRE À CÔTÉ DE SES POMPES)

Ah, l'éternel débat chaussures de trail ou chaussures de route ! Si la question pouvait clairement se poser 15 ans en arrière, les modèles trail font aujourd'hui quasiment l'unanimité au sein du peloton de la Asics 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 60 % de chemins, devraient vous éviter de trop vous interroger sur ce point.



## TROP BOIRE AVANT ET PAS ASSEZ PENDANT

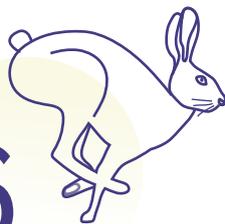
On se calme. Buvez normalement les jours précédant l'épreuve. La surhydratation existe avec des conséquences parfois dramatiques (hyponatrémie). De même, pas la peine de boire des litres d'eau, de thé ou de café avant le départ. Vous passerez la soirée à faire la queue devant les toilettes et vous risquez 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 l'affluence 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.



## SE GAVER AVANT LE DÉPART

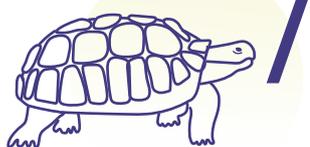
Inutile de vouloir faire le plein de glycogène le jour du départ, chez vous, au resto ou lors de la pasta party. Vous êtes censé avoir fait vos réserves les semaines et les jours précédents. Ce serait comme vouloir faire le plein d'essence d'un réservoir qui déborde déjà... Alors pas d'excès le jour 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.

6



## PARTIR TROP VITE...

Forcément, l'ambiance au départ, l'heure tardive, la longue attente, l'euphorie nocturne, les premiers km larges sur la 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 coïncide. Et pourtant si, ça risque fort de coïncider. 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 très confortables, alors n'exagérez pas non plus. Merci de penser aux bénévoles et à vos proches qui vont finir par s'inquiéter.



## NE PAS ASSEZ S'HABILLER, OU TROP

Entre l'attente du départ qui peut être frigidifiante, 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 prévoir 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 des Marches, et que l'on doit rejoindre le prochain ravito à 2 km en boitant ou attendre les secours en short, on est généralement bien content d'en avoir une dans son sac.



## 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 recharge

10



## 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). La technologie Asics GRIP sera votre meilleur allié
- 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 recharge 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 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 18<sup>e</sup> km, puis tous les 12 km jusqu'à l'arrivée.

# 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. 26 nov. de 12h à 20h  
 → sam. 27 nov. de 9h à 19h30



**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 40l 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 78 KM ET RELAIS) À SAINT-ÉTIENNE

Hall A et Hall B  
 du Parc des Expositions  
 Allée des Olympiades  
 42 000 Saint-Étienne

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

### SAM. 28 NOVEMBRE

#### • DE 16H00 À 19H00

Départ des navettes

#### • À PARTIR DE 17H00

Accueil au Parc des Expositions

#### • DE 19H00 À 22H00

Pasta party (Hall B)

attention : nombre de places limité, inscrivez-vous à l'avance

#### • Ravitaillement permanent

#### • Zone de repos salle Hall A

## 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€, 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 500m de la gare SNCF de Saint-Étienne Châteaureux.

### 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 (46KM), DE LA SAINTÉSPRINT (23KM) ET DE LA SAINTÉTIC (13KM)

### 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.28 NOVEMBRE

- De 21h00 à 21h15 : Départ des navettes SaintExpress (46km)

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 (13km)

Embarquement au niveau de l'avenue Tony Garnier à Lyon

- De 21h15 à 21h35 : Départ des navettes SaintÉsprint (23km)

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 – 78 KM

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 – 46KM

Départs en 3 vagues de 1 500 coureurs maximum avec un intervalle de pause de 10 minutes. Premier départ donné à 23h00, dernier départ jugé à 23h20.

#### 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 – 13 KM

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.

**MY LIGHT  
MY NIGHT RUN**

PIERRE-MICHEL ARCAND // Pourquoi courir la nuit ? La course nocturne est ce qui se fait de plus cohérent avec le trail. C'est un peu comme l'ouf et la poule, on ne sait pas lequel est arrivé en premier : l'envie de courir de longues distances sans s'arrêter ou le plaisir de parcourir de nuit des sentiers déserts, loin des foules et du bruit ? #petzlnightrunning

SWIFT RL  
Lampe frontale compacte, multifaisceau, ultra-puissante et rechargeable, dotée de la technologie REACTIVE LIGHTING. 900 lumens. [www.petzl.com](http://www.petzl.com)

**PETZL** Access the inaccessible®

**DÉCOUVREZ UNE GAMME COMPLÈTE DE PRODUITS ÉNERGÉTIQUES POUR VOTRE ACTIVITÉ PHYSIQUE**

**ta**

BORN IN NEW ZEALAND - MADE IN FRANCE  
[www.ta-energy.com](http://www.ta-energy.com) @ta.energy



Lacets GORILLA



Shoesbag ASICS SaintéLyon pour la LyonSaintéLyon



Tee-shirt Finisher BV-SPORT



Médaille I-RUN

# 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 à 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 à l'arrivée ou nous le renvoyer sous huitaine à l'adresse suivante :

**Extra Sports – 5 rue Vauban – 69006 Lyon, ou au point de chronométrage sur le parcours en cas d'abandon. Les bracelets non restitués seront facturés 15€.**

**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 78 km et permettent à vos supporters de vous suivre en live sur [saintelyon.livetrail.run](https://saintelyon.livetrail.run)

### BARRIÈRES HORAIRES

- Saint-Christo-en-Jarez : **4h15**
- Sainte-Catherine : **7h00**
- Soucieu-en-Jarrest : **11h45**
- Chaponost : **13h35**
- 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 28 NOVEMBRE À 16H30.**

### ABANDONS

#### NAVETTES RAPATRIEMENT SUR LYON (ABANDONS/HORS DÉLAIS)

- Saint-Christo-en-Jarez : **2h30 - 3h30 - 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 - 12h10**
- Chaponost : **3h00 - 5h00 - 7h00 - 9h00 - 11h00 - 13h00 - 13h50**

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).

## APRÈS LA COURSE

### RAVITAILLEMENT D'ARRIVÉE

→ VESTIAIRES / DOUCHES CHAUDES → REPAS ASSIS → SOINS DE CONFORT BV SPORT → RÉCUPÉRATION PAR TA

#### 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](https://Cryoadvance.fr)
- Séances de récupération par fauteuils massants by CryoAdvance
- Baume du Tigre
- Boisson de récupération

#### PHOTOS COLLECTOR 67e ÉDITION



La Région Auvergne-Rhône-Alpes

LA RÉGION AUVERGNE - RHÔNE-ALPES AU CŒUR DE VOTRE COURSE!

Gardez un souvenir impérissable de la 67<sup>e</sup> édition de la Asics 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](https://saintelyon.com)**



2019

**Cédric FLEURETON**

🕒 05:54:17

**Camille BRUYAS**

🕒 06:54:00

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

**2001****Jérôme TROTET**

🕒 04:32:15

**Tsilla ROSELL**

🕒 05:23:48

**2005****Jérôme TROTET**

🕒 05:00:42

**Stéphanie LEMEE**

🕒 06:12:07

**2010****Denis MOREL**

🕒 05:18:17

**Maud GOBERT**

🕒 06:12:56

**2014****Patrick BRINGER**

🕒 05:20:47

**Maud GOBERT**

🕒 06:48:44

**2002****Jérôme TROTET**

🕒 04:27:26

**Brigitte BEC**

🕒 05:59:45

**2006****Philippe REMOND**

🕒 05:00:53

**Victoria PAGEAUD**

🕒 06:12:20

**2011****Éric CLAVERY**

🕒 04:54:44

**Séverine HOSTIER**

🕒 06:42:14

**2015****Benoît CORI & Nicolas MARTIN**

🕒 05:07:42

**Corail BUGNARD**

🕒 06:32:54

**2003****Arnaud ATTALA**

🕒 04:52:42

**Michèle LESERVOISIER**

🕒 05:51:44

**2007****Franck PROIETTO**

🕒 05:00:40

**Catherine DUBOIS**

🕒 06:37:21

**2012****Emmanuel GAULT**

🕒 05:16:03

**Cathy DUBOIS**

🕒 07:13:25

**2016****Emmanuel MEYSSAT**

🕒 05:17:27

**Juliette BENEDICTO**

🕒 06:35:36

**2004****Gilles GUICHARD**

🕒 05:00:51

**Lucile BELLOTTI**

🕒 06:02:00

**2008****Fabien ANTOLINOS**

🕒 05:00:10

**Sonia FURTADO**

🕒 05:49:16

**2013****Benoît CORI**

🕒 05:32:30

**Maud GOBERT**

🕒 06:57:59

**2017****Emmanuel MEYSSAT**

🕒 05:18 :01

**Caroline CHAVEROT**

🕒 06:35:36

**2009****Christophe MALARDE**

🕒 04:52:35

**Maud GOBERT**

🕒 05:54:23

**2018****Guillaume PORCHE**

🕒 06:26:00

**Aigul MINGAZOVA**

🕒 7:55:35



# La Asics 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** créée 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). À l'aide d'un dispositif adapté, elle sensibilise les acteurs de l'événement et le public au tri sélectif, collecte et évacue les déchets dans les filières adéquates, permettant ainsi la valorisation de plusieurs m<sup>3</sup> de matières recyclables (papier, cartonnée, 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 Asics SaintÉLyon 2021.

## PARTENAIRE TITRE



## PARTENAIRES OFFICIELS



## PARTENAIRE PRINCIPAL



## FOURNISSEURS OFFICIELS



## PARTENAIRES INSTITUTIONNELS



## SUPPORTERS OFFICIELS



## PARTENAIRES MÉDIAS



## PARTENAIRE SOLIDAIRE



## ORGANISATEUR



## COORDINATEUR





**La Région**  
Auvergne-Rhône-Alpes

LA RÉGION  
**PARTENAIRE**  
DE LA 67<sup>E</sup> ÉDITION  
**de la Asics SaintéLyon**

Du 26 au 28 nov. 2021



2021 Région Auvergne-Rhône-Alpes / © Photo: Verticale J. Davet