

asics

SAINTÉLYON

POUR AMATEUR(RICE)S ÉCLAIRÉ(E)S

3 & 4
DÉC.
2022

| 156 km | 78 km

| 78 km RELAIS | 44 km

| 24 km | 13 km |



PROGRAMME

ラ
ン
ニ
ン
グ

T
R
A
I
L

R
U
N
N
I
N
G

asics
sound mind, sound body

Où que le sentier vous mène.

Découvrez la collection ASICS trail

PAGE 4-5

Temps forts & programme

PAGE 6-7

Remerciements & événement

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

3 femmes scintillantes

PAGE 163 femmes scintillantes
& une épreuve ultra-connectée**PAGE 18-19**

Itinéraires accompagnateurs

PAGE 20-21

Profil, suivi, conseils pour les relais

PAGE 22-23Conseils : Les 10 trucs à faire
pour rater sa ASICS SaintÉlyon !**PAGE 24-26**

Les infos pratiques

PAGE 26 À 27Les infos pratiques
& Trail des Forts de Besançon**PAGE 28-29**Trail du Saint-Jacques By UTMB®
& une épreuve éco-responsable**PAGE 30-31**

Le palmarès & les partenaires

Le retour !

Après deux années de crise sanitaire très difficiles, qui ont bouleversé le monde de l'Outdoor en France, la ASICS SaintÉlyon est de retour, et en pleine forme, sans masque, sans Pass et sans épée de Damoclès préfectorale au-dessus de la tête.

En 2022, tous les voyants sont au vert et la jauge maximale de 17 000 coureuses et coureurs au départ sera vraisemblablement atteinte.

Une seule question occupe désormais tous les esprits. Quel temps fera-t-il dans la nuit du 3 au 4 décembre prochains ?

Tout le monde se remémore avec effroi des conditions dantesques, pluvieuses et froides, des éditions 2018 et 2019. Bien sûr, on se souvient également de la neige qui s'est invitée raisonnablement au départ de l'édition 2021, conférant à la course une atmosphère onirique, magnifiquement retranscrite dans le livre « Une nuit », d'Alexis Berg (Voir page 7). Un ouvrage comme un hommage à la doyenne, qui sera officiellement lancé sur le Salon du Trail Running.

Alors ? 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 aborder la ASICS SaintÉlyon, qui fait que pas une seule édition ne se ressemble.

68 éditions : une sacrée longévité pour cette épreuve devenue incontournable, qui a su inventer et toujours se réinventer. L'année 2022 ne déroge pas à la règle et la ASICS SaintÉlyon proposera pour la première fois un live vidéo de plus de 10 heures qui permettra à tous de vivre la course et l'ambiance de départ en direct pour les amateurs noctambules ou en replay pour les autres. Nous espérons que cela va vous plaire.

Autre avancée majeure, la ASICS SaintÉlyon a décidé d'accélérer sa mutation éco responsable, amorcée il y a une dizaine d'années avec l'appui de la région Auvergne Rhône-Alpes. En signant la « Charte des 15 engagements Écoresponsables des organisateurs d'événements sportifs à horizon 2024 », initiée par le Ministère des Sports et le WWF France, la ASICS SaintÉlyon va mettre en place, dès cette année, un certain nombre d'actions très concrètes en matière d'approvisionnement, de déchets, de transports... (voir pages 29).

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 humaine et 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.

Passé l'exaltation de l'avant course et des départs ainsi que les expériences diverses que vous vivrez durant votre périple, nous donnons rendez-vous à tous les Finishers de cette 68^{ème} édition 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 et repas chaud d'arrivée, douches chaudes pour tous, lots finishers, médaille, espace récupération, soins, repas. L'après course aussi, c'est important.

L'équipe d'organisation.

**Merci de votre enthousiasme
et de votre confiance.
Merci à nos 1000 bénévoles.
Bonne course.**

Grande région du sport, Auvergne-Rhône-Alpes accueille chaque année des compétitions ô combien essentielles au rayonnement et à la vitalité de notre territoire. Dantesque trail entre deux de nos métropoles, la ASICS SaintÉlyon en est l'un des exemples les plus emblématiques. C'est une véritable fierté pour la Région d'être, une fois encore pour cette 68^{ème} édition, le partenaire principal de cette course mythique qui se déroule en plein de cœur de notre territoire régional.

Évènement pionnier de l'ultra-trail, la ASICS SaintÉlyon s'est développée, au fil des années, pour devenir un rendez-vous incontournable des amateurs et professionnels de course à pied. En proposant plusieurs formules et parcours accessibles à tous les niveaux, elle a su élaborer et maintenir ce subtil alliage entre l'exigence de la performance sportive que nécessite de telles épreuves et cette ambiance familiale et conviviale si caractéristique de la ASICS SaintÉlyon.

Plus qu'un sport, le trail véhicule des valeurs qui sont pour moi essentielles : le courage, la persévérance, le dépassement de soi. En soutenant cet événement, nous avons également à cœur de transmettre toute cette dimension symbolique associée à la pratique de cette discipline.

Je tiens enfin à remercier tous les bénévoles mobilisés tant pour l'organisation que pour la bonne tenue de cette course. Votre engagement est indispensable.

Tous mes encouragements aux compétiteurs et excellente 68^{ème} édition à tous !



Laurent WAUQUIEZ

Président de la Région Auvergne-Rhône-Alpes

Les temps forts de l'édition 2022

LES DÉPARTS

LA SAINTÉTIC

SAM. 03 | À PARTIR DE 22H30

📍 Chaponost

13KM – 190 D+ / 340 D-

LA SAINTÉSPRINT

SAM. 03 | À PARTIR DE 23H00

📍 Soucieu-en-Jarrest

24KM – 350 D+ / 525 D-

LA SAINTEXPRESS

SAM. 03 | À PARTIR DE 23H00

📍 Sainte-Catherine

44KM – 926 D+ / 1450 D-

LA SAINTÉLYON SOLO

SAM. 03 | À PARTIR DE 23H30

📍 Saint-Étienne

78KM – 2050 D+ / 2350 D-

LA LYONSAINTELYON

SAM. 03 | À PARTIR DE 9H00

📍 Lyon

156 KM – 4390 D+ / 4390 D-

LA SAINTÉLYON RELAIS 2

SAM. 03 | À PARTIR DE 23H30

📍 Saint-Étienne → Sainte-Catherine

31KM – 1010 D+ / 780 D-

📍 Sainte-Catherine → Lyon

47 KM – 1017 D+ / 1537 D-

LA SAINTÉLYON RELAIS 3

SAM. 03 | À PARTIR DE 23H30

📍 Saint-Étienne → S^{te}-Catherine

31KM – 1010 D+ / 780 D-

📍 S^{te}-Catherine → Soucieu-en-

Jarrest

24 KM – 614 D+ / 942 D-

📍 Soucieu-en-Jarrest → Lyon

23 KM – 405 D+ / 595 D-

LA SAINTÉLYON RELAIS 4

SAM. 03 | À PARTIR DE 23H30

📍 Saint-Étienne → Saint-Christo

17 KM – 570 D+ / 297 D-

📍 Sainte-Chisto → S^{te}-Catherine

14 KM – 441 D+ / 515 D-

📍 S^{te}-Catherine → Soucieu-en-Jarrest

24 KM – 614 D+ / 942 D-

📍 Soucieu-en-Jarrest → Lyon

23 KM – 405 D+ / 595 D-

LES ARRIVÉES

LA SAINTÉTIC

SAM. 03 DE 23H15 AU DIM. 04

À 02H30

LA SAINTÉSPRINT

DIM. 04 DE 00H30 À 05H15

LA SAINTEXPRESS

DIM. 04 DE 02H00 À 12H00

LA SAINTÉLYON SOLO/RELAIS

DIM. 04 DE 05H00 À 16H30

LA LYONSAINTELYON

SAM. 03 À PARTIR DE 17H00 :

étape intermédiaire à Saint-Étienne

DIM. 04 DE 04H45 À 16H30 :

arrivée à Lyon

REMISE DES PRIX

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

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

10H00 Remise des Prix de la **SaintÉlyon solo**

et relais

10H30 Remise des Prix **LyonSaintÉlyon**

11H30 Remise des Prix de la **SaintExpress**

16H30 FERMETURE DES PARCOURS



Le programme

VEN. 02 DÉCEMBRE

HALLE TONY GARNIER

12H00 – 20H00

- Salon du Trail Running
- Retrait des dossards

SAM. 03 DÉCEMBRE

À PARTIR DE 07H00

Accueil des concurrents
de la LyonSaintÉlyon

09H30

Départ de la LyonSaintÉlyon
sous la célèbre arche

09H00 – 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)

Se rendre à la Halle Tony Garnier

20, Pl. Docteurs Charles et Christophe Mérieux - 69007 Lyon

TCL

AU DÉPART DE LA GARE PART-DIEU

> Ligne B

- Arrêt Debourg puis marcher 10 min
- Ou prendre le tram T1
- Ou le bus n°34
- Arrêt Halle Tony Garnier

> Bus n° C7

- Arrêt Place Docteurs Mérieux

TRAMWAY T1 AU DÉPART DE PERRACHE OU DEBOURG

> Station Halle Tony Garnier

BUS AU DÉPART DE PERRACHE

> Bus n° 34

- Arrêt Halle Tony Garnier ou Place Docteurs Mérieux

> Bus n° 60

- Arrêt Halle Tony Garnier

Bus au départ de Jean-Macé

> Bus C7

- Arrêt Place Docteurs Mérieux

www.tcl.fr

EN TRAIN

GARE SNCF PERRACHE

> Bus n° 34 et 60

- Arrêt Tony Garnier

GARE SNCF PART-DIEU

> Métro Ligne B

- Arrêt Debourg

EN VOITURE

EN PROVENANCE DE L'A6 (PARIS)

- À la sortie du tunnel sous Fourvière, prendre direction Marseille-Lyon-Gerland puis sortir à Gerland

EN PROVENANCE DE L'A7 (SAINT-ETIENNE MARSEILLE)

- Sortie La Mulatière puis Gerland
- En provenance de l'A43 (Chambéry Clermont)
- Prendre le boulevard périphérique Sud, puis sortie Lyon-Centre, porte de Gerland

EN VÉLO

> Stations Vélo'v à proximité :

- 7013 – Halle Tony Garnier
- 7046 – Place de l'Ecole
- 7012 – Place des Pavillons
- 7005 – Debourg/Jean-Jaurès
- 7007 – Farge/Ayasse
- 7049 – Cité Scolaire Internationale

100%
OUTDOOR

Le rendez-vous incontournable de la saison hivernale de Trail Running sera à suivre sur 100% OUTDOOR, avec accès gratuit à l'intégralité de la course, et même plus ! Dès 22h, retrouvez nos experts pour toute une nuit de Live, avec un dispositif exceptionnel avant, pendant et après la course. Ambiance au cœur du parcours et des ravitaillements, suivi au plus près des coureurs, invités de renom qui s'enchaîneront sur le plateau : la 68^{ème} édition de la Mythique ASICS SaintÉLyon, c'est uniquement sur 100% OUTDOOR !

COMMENT SUIVRE LA ASICS SAINTÉLYON SUR 100% OUTDOOR ?

- Sur tous **vos écrans connectés** (TV, ordinateur, Chromecast...) sur le site 100outdoor.tv ou sur mobile et tablette sur l'application **@sportall_media** (iOS et Android)

- Sur la page **Facebook SaintÉLyon page officielle**.

VILLE DE LYON

en form @Lyon

L'APPLI QUI CONNECTE LA VILLE À VOS BASKETS

DÉCOUVREZ LYON AUTREMENT !

Téléchargez l'application

NOUVEAU
LE LIVE

POUR LA PREMIÈRE FOIS, VIVEZ SUR VOS ÉCRANS EN DIRECT LA ASICS SAINTÉLYON DU DÉPART À L'ARRIVÉE !!!

RENDEZ-VOUS DE 22H À 11H DANS LA NUIT DU 3 AU 4 DÉCEMBRE

MERCI À NOS PARTENAIRES

Merci aux 1 113 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 ou partenaires : Sorbier, Saint-Christo-en-Jarez, Sainte-Catherine, Chaussan, Saint-Genou, Soucieu-en-Jarrest, Chaponost, Sainte-Foy-les-Lyon, et les propriétaires privés qui se mobilisent autour de la ASICS SaintéLyon. Sans leur temps précieux, cet événement ne pourrait avoir lieu.

M. Laurent Wauquiez
et Mme Stéphanie Pernod pour la
Région Auvergne-Rhône-Alpes

M. Eddy Ferhi, Mme Anne-Laure
Barrie et toute l'équipe d'ASICS

M. Grégory Doucet,
Maire de Lyon
Mme. 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-Étienne

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

M. Paul Petzl et M. François Kern
pour Petzl

M. Eric Amatteis
pour Baume du Tigre

M. Hugo Toyé pour RFM

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

M. Matthieu Couzy et M. Mike
Walker pour TÂ Energy

M. Joël Doux pour Trails
Endurance Mag

Mme Magalie Lefebvre
pour St-Yorre

Mme Anne-Sophie Petrini
et M. Frédéric Noblet
pour le groupe Accor Hotels

Mme Alizée Bonnefond
et M. Romain Thieffry
pour CryoAdvance

La Clinique du Parc Lyon

M. Thomas Buisson
et M. Thibault Morvan
pour Ninkasi

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

LE MEILLEUR DE LA MUSIQUE

Clara
Luciani



The Police



Angèle



107.3 FM

UNE NUIT

LA ASICS SAINTÉLYON SUR PAPIER GLACÉ
« UNE NUIT » UN BEAU LIVRE SIGNÉ
ALEXIS BERG.

« Soudain à Saint-Étienne, des milliers de flocons éclairent le ciel, quelques minutes avant le départ... Ils sont près de 7000 sur la ligne. Ce fut une nuit magique, cette nuit de la 67^e SaintéLyon... »

Photographe habitué des courses de trail, Alexis Berg n'avait encore jamais couvert la « Doyenne » et ses 78 kilomètres nocturnes à travers les monts du Lyonnais. Le spectacle fut à la hauteur du mythe : la neige comme un manteau, la nuit qui s'électrise dans le sillon des lampes frontales, la musique des pas et les rires qui résonnent, la chaleur particulière que partagent les milliers de coureurs qui reviennent ici chaque année... Il fallait un livre pour transmettre cette course différente, atypique, unique en son genre, qu'il faut sans doute courir pour la comprendre vraiment.

UNE NUIT est un beau-livre de photographies de 104 pages. Un objet original imaginé par l'auteur comme un témoignage de la beauté singulière de la SaintéLyon. Les photos sont accompagnées de 24 pages de textes écrits par une palette talentueuse de contributeurs, qui racontent la grande et les petites histoires de la Asics SaintéLyon. UNE NUIT a été imprimé en France, près de Lyon, sur un papier photo haut de gamme.

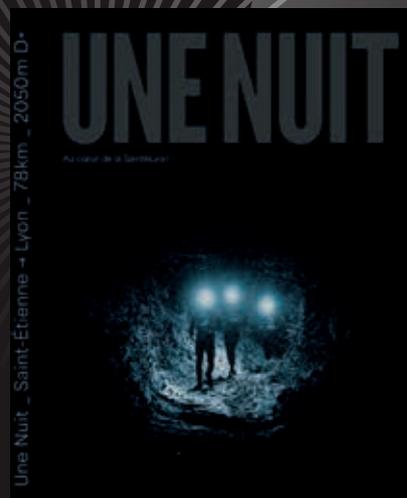
À PROPOS DE L'AUTEUR

Depuis près de dix ans, **Alexis Berg** photographie des courses à travers le monde. Collaborateur régulier de l'Équipe, il est régulièrement publié par la presse internationale (National Geographic, Esquire, Marca, The Guardian, Runner's World...). Les photographies d'Alexis Berg ont illustré de nombreux ouvrages de course à pied, notamment Grand Trail (2015), La Clinique Du Coureur (2019) et Les Finisseurs (2020). Représenté par la galerie Jean-Denis Walter (Paris), son travail a fait l'objet de plusieurs expositions et il a récemment été exposé à la Saatchi Gallery, à Londres. Alexis Berg sera présent les 2 et 3 décembre sur le Salon du Trail Running pour dédicacer son ouvrage.

Le livre sera en vente sur le salon et sur la boutique officielle ASICS SaintéLyon, les 2,3 et 4 décembre. (PU 35€)

CONTRIBUTEURS

- **Baptiste Chassagne**, natif de Lyon, amoureux de la SaintéLyon, 4^e de la SaintéLyon 2019.
- **Sylvaine Cussot**, figure du trail français, 2^e de la SaintéLyon 2016, 3^e de la SaintéLyon 2018.
- **Matthieu Forichon**, dessinateur et coureur lyonnais, créateur et auteur de Des Bosses et Des Bulles.
- **Jolie Foulée**, collectif de coureurs, fidèles de la SaintéLyon, auteurs du livre Des Foulées.
- **Romain Lieux**, natif de Saint-Etienne, co-vainqueur de la SaintéLyon 2021.
- **Benjamin Steen**, journaliste au Progrès à Lyon, auteur de La SaintéLyon, 60 ans d'histoires.
- **Michel Sorine**, Directeur Extra Sports, organisateur de la ASICS SaintéLyon.



La ASICS SaintéLyon • Programme 2022



À retrouver sur 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 vous propose une sélection de produits destinés au trail et plus particulièrement à la ASICS SaintéLyon.

Découvrez notre boutique en ligne 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 nous aider à atteindre vos objectifs les plus foux. Bonne course à tous !

ASICS

FUJI LITE™ 3

LA PLUS POLYVALENTE DES CHAUSSURES DE TRAIL

Ce nouveau modèle s'illustre par sa polyvalence, s'adaptant ainsi à plusieurs typologies de coureurs. Il sera idéal pour les traileurs débutants sur des parcours péri-urbains et roulants, comme l'ASICS SAINTE LYON. Les traileurs confirmés apprécieront pour sa légèreté et son accroche, leur offrant la vitesse nécessaire à la performance.

<https://www.asics.com/fr/fr-fr/as95030000/>

Prix de vente : 140 € TTC

MUST HAVE DE LA GAMME ASICS



BV SPORT

TRAIL ULTRA :

LES CHAUSSETTES TRAIL

ULTRA sont techniques, confortables, résistantes et ultra renforcées. Elles disposent de renforts ciblés sur des points stratégiques du pied et d'un maintien stabilisateur au niveau de la cheville tout en gardant un confort optimal. Grâce à une maille aérée, elles évacuent rapidement la transpiration pour rester frais et sec lors des sorties.

Prix de vente : 19,95 € TTC



PRO RECUP ELITE EVO :

Récupérez efficacement et enchaînez les efforts dans les meilleures conditions avec la PRORECUP ELITE EVO. Fabriquée avec des pressions spécifiquement adaptées à la récupération, elle vous permet d'éliminer rapidement les déchets accumulés lors de l'effort tout en alimentant les fibres musculaires, tendineuses et ligamentaires en sang oxygéné.

Prix de vente : 65 € TTC





Reactive

PETZL

LA NOUVELLE ICÔNE DES TRAILS ! La **NAO® RL** vous offre une puissance de 1500 lumens pour seulement 145 grammes. Grâce à la technologie **REACTIVE LIGHTING®**, la puissance de son éclairage s'adapte automatiquement à la luminosité ambiante. Son éclairage rouge à l'arrière vous assure être bien visible de nuit.

Prix de vente : 160 € TTC



TĀ ENERGY

DES BARRES BIO, MOELLEUSES, AU GOÛT DÉLICIEUX.

Une recette parfaite pour vous fournir l'énergie dont vous avez besoin. Ces petites barres énergétiques Bio au goût subtil et aux ingrédients sains, naturels et digestes, pensées pour vous accompagner en préparation ou lors de votre effort. Elles offrent l'apport en fibres, protéines et glucides, nécessaire pour vous accompagner tout au long de votre course.

Prix de vente : 2,50 € TTC



NOUVEAUTÉ 2022, LE FLUID BAUME DU TIGRE®

Le **BAUME DU TIGRE®** conserve les principaux ingrédients qui ont fait sa renommée tout en les adaptant à un style de vie moderne avec le Fluid.

Son **APPLICATEUR INNOVANT** permet une utilisation facile et pratique, sans contact avec les mains. Il détend et apaise où que vous soyez !. Masser sur la zone ciblée 3 à 4 fois par jour, en mouvements circulaires jusqu'à absorption complète.

Prix : Les distributeurs sont libres de fixer leurs prix.

i-run.fr

RUNNING TRAIL OUTDOOR FITNESS

N°1 SPÉCIALISTE TRAIL RUNNING EN LIGNE*



@SISSICUSSOT, athlète i-Run

RETROUVEZ-NOUS SUR LE SALON

asics SAINTÉ LYON

#RUNSTOPPABLE

*Classement 2021 Magazine CAPITAL & étude l'Observatoire du Running

La BiblioTrail 2022

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 2022, 7 auteurs sont au rendez-vous.



BERTRAND LELLOUCHE

Directeur financier et père de famille, est un sportif accompli, ceinture noire 4^e dan de judo et champion de France de marche nordique. Coureur et trailler 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** »
- « **Trails & Ultras Mythiques** »



MATTHIEU FORICHON

On ne présente plus Matthieu Forichon, illustrateur, auteur et coureur passionné. 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. Il a réalisé des affiches de course remarquées (UTMB, Marathon International du Beaujolais...).

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



GUILLAUME MILLET

En 2012, Guillaume Millet écrivait le livre référence en la matière, Ultra-trail®, Plaisir / Performance / Santé. Un best-seller dans sa catégorie, ce que de nombreux coureurs ont appelé « la Bible de l'ultra-trail ». 10 ans plus tard, il nous propose cette nouvelle édition, très largement remaniée et nous entraîne de nouveau à la découverte de l'ultra-trail sous toutes ses facettes : entraînement, technique, prévention des blessures, préparation mentale (avec la collaboration de François Castell), gestion de course, etc. Guillaume MILLET est Professeur de Physiologie du Sport à l'Université de St-Etienne et membre Senior de l'Institut Universitaire de France. Il a publié 5 livres et est l'auteur de centaines d'articles scientifiques. Il a également été consultant trail pour de grandes épreuves, organisateur et ultra traileur de haut niveau.

- **Ultra-trail®, Plaisir / Performance / Santé.**



PHILIPPE PROPAGE

Quand la moustache la plus titrée du trail livre des secrets de coaching ! Dans cet ouvrage, Philippe Propage (ex référent national de l'équipe de France de trail et coach de nombreux coureurs élités) nous expose ce qui fait la spécificité de « La méthode Propage ». « C'est l'entraînement qui doit coller à nos modes de vie, pas l'inverse ! » Pendant de nombreuses années, il a pu éprouver et affiner ses techniques d'entraînement auprès d'un grand nombre de coureurs de haut niveau. Un travail largement récompensé par de multiples titres nationaux, européens ou mondiaux. Ces pages exposent les grands principes sur lesquels repose « sa » méthode illustrée par les témoignages de coureurs élités qui ont pu profiter ou profitent encore, toujours avec succès, de ses conseils de coach. Comme des outils d'application de la théorie, de nombreux plans d'entraînements synthétiques sont aussi proposés. Ils correspondent à de nombreux cas de figures en termes d'objectifs et sont adaptés à tous les profils de coureurs, du débutant au plus confirmé.

- **La méthode Propage**
- **Les secrets du coach le plus titré du trail**



CHLOÉ LANTHIER

D'origine canadienne, Chloé Lanthier habite à Chamonix. Elle est consultante en réhabilitation et performance sportive depuis 25 ans. Diplômée en biomécanique, performance humaine et science et physiologie de l'exercice, elle est aussi entraîneur NCCA (National Canadian Coaching Association). Elle donne des conférences aux États-Unis et en Europe à destination de professionnels de la médecine du sport. Cette athlète multisports d'endurance de haut niveau a plus de 40 podiums en trail à son actif : finisher de cinq Marathon des Sables (5^e femme), championne du monde de 24 h solo de VTT, finisher et 1^{ère} femme à deux reprises de l'Iditarod Trail Invitational (course de VTT hivernal en Alaska sur 560 km sans assistance).. Elle est la fondatrice de Chamonix Mountain Endurance Academy, où elle propose une large gamme de programmes et de stages de trail.

- **Sans limites, Guérin (2022)**
- **Trail, les clés pour performer, Glénat (2020)**



ROMUALD LEPEERS

Les clés pour courir après 40 ans et beaucoup plus, en restant performant grâce aux nombreux conseils de Romuald Lepers, triathlète de haut niveau et professeur de Physiologie à la Faculté des Sciences du Sport de Dijon. Un participant sur deux aux grandes épreuves outdoor a plus de 40 ans et rentre dans la catégorie des athlètes masters. Ces athlètes masters, experts ou novices, doivent cependant faire face aux effets de l'âge. Qu'on le veuille ou non, l'ensemble des fonctions physiologiques s'altère après 40 ans de manière linéaire, puis souvent exponentielle aux âges les plus avancés. À partir de données scientifiques, le livre aborde des thématiques relatives à la santé, la performance, l'entraînement, la récupération, la nutrition....

- **Athlète Master, S'entraîner et performer à 40, 50 ans et plus...**



SOPHIE VALANTOINE

« C'est toujours le même pas que l'on recommence » est le premier roman de Sophie Valantoine. Styliste indépendante lyonnaise, Sophie pratique la course à pied et le cyclisme. Engagée dans l'associatif, elle pilote des non-voyants en tandem.

Ce roman s'inspire du parcours sportif de l'auteure. Il n'a pas pour ambition de donner de leçon. Il n'est pas question d'audace, ou encore de performance, il est question de vivre et de respirer. C'est l'histoire d'une femme de quarante ans qui a décidé de se prendre par la main. Elle a quitté son mari parce qu'il était déjà trop tard pour réparer et puis elle a couru quelques chemins. Vous en reconnaîtrez certains, de Saint-Etienne à Lyon, en passant par les hauts de Fourvière.

Marcher, courir, l'allure est un prétexte, ce qui compte c'est l'engagement, ne pas avoir peur de l'échec et bannir à jamais l'idée qu'un autre doit décider de ce qui doit nous plaire et de ce que l'on doit faire.

- **C'est toujours le même pas que l'on recommence**

2 & 3
DÉC.
2022



SALON DU TRAIL RUNNING

HALLE TONY GARNIER · LYON

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

VEN. 2 DEC. **12H > 20H** | SAM. 3 DEC **9H > 19H**

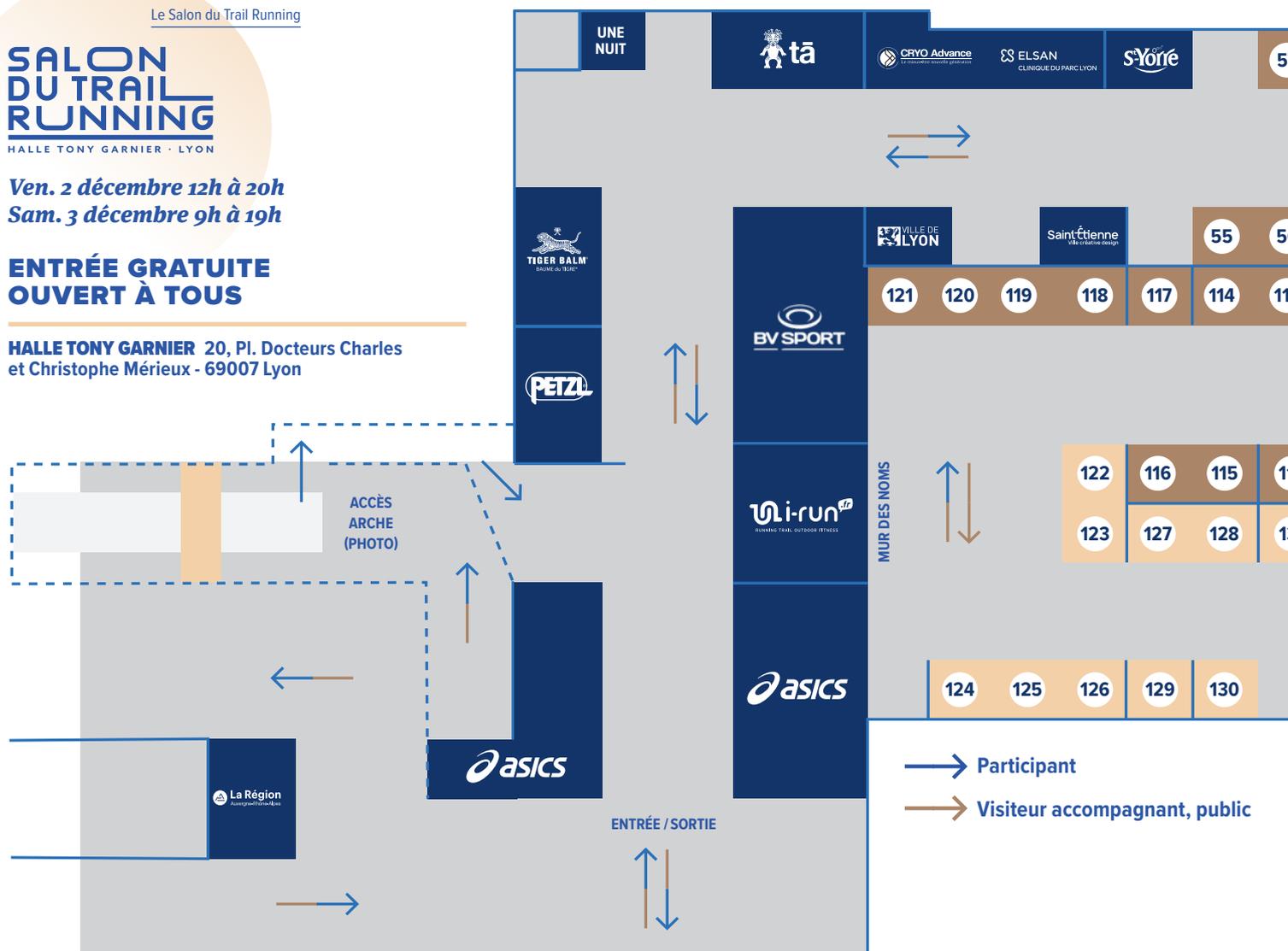
SALON DU TRAIL RUNNING

HALLE TONY GARNIER - LYON

Ven. 2 décembre 12h à 20h
Sam. 3 décembre 9h à 19h

**ENTRÉE GRATUITE
OUVERT À TOUS**

HALLE TONY GARNIER 20, Pl. Docteurs Charles
et Christophe Mérieux - 69007 Lyon

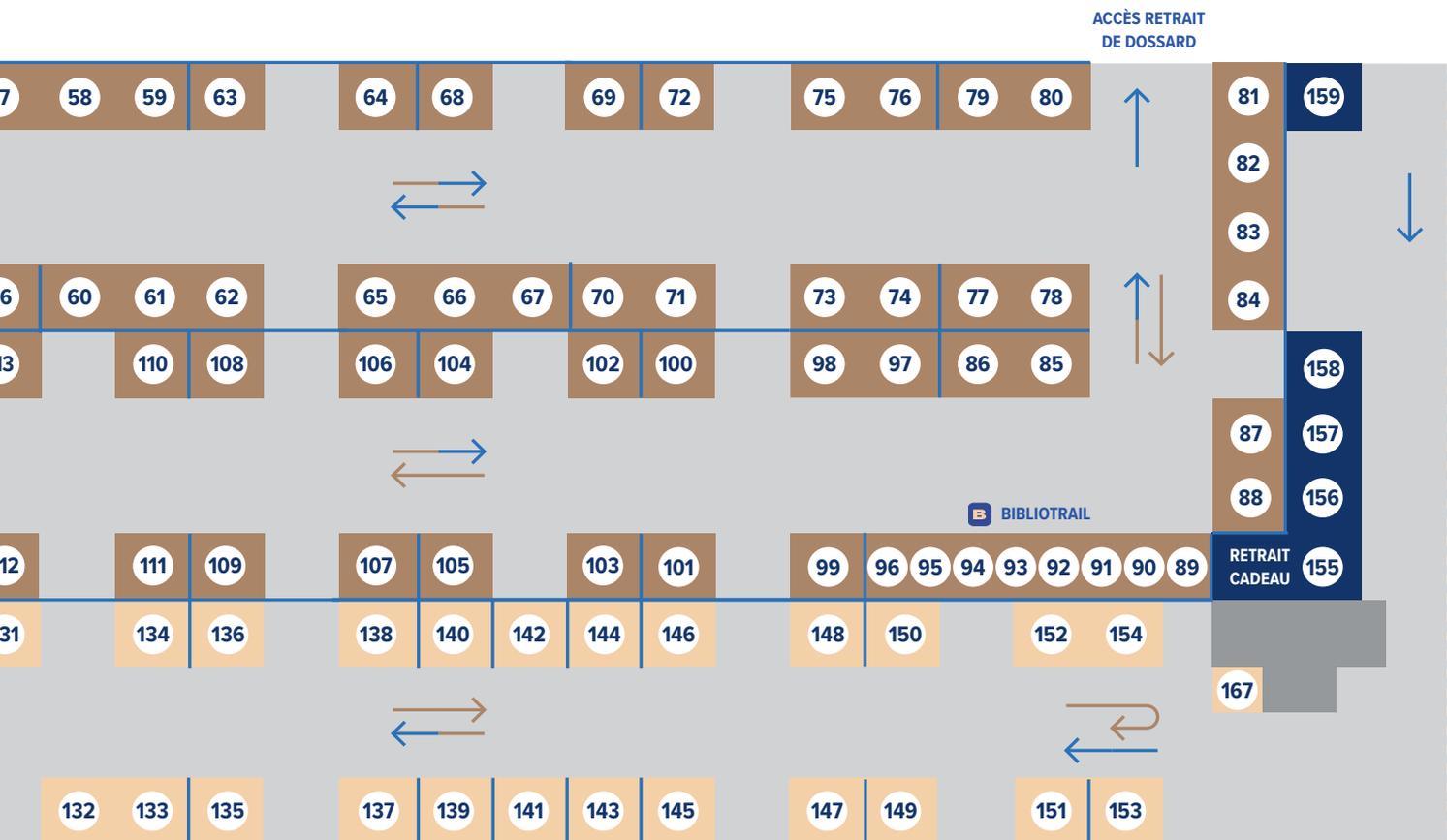


PARTENAIRES

1 > 3	RÉGION AUVERGNE - RHÔNE-ALPES • POINT INFOS
4 > 19	ASICS
20 > 25	I-RUN.FR
26 > 33	BV SPORT
34 > 36	PETZL
37 > 39	BAUME DU TIGRE
40 - 41	LES 10 TRUCS À FAIRE POUR RATER LA SAINTELYON
42	UNE NUIT, LE LIVRE DE LA SAINTELYON
43 > 45	TĀ ENERGY
46 > 48	CRYOADVANCE
49	CLINIQUE DU PARC LYON
50 - 51	VILLE DE LYON
52 - 53	VILLE DE SAINT-ETIENNE
54	ST-YORRE
155 > 158	CADEAU COUREURS
159	BRACELET PERFORMEURS
160 > 165	BOUTIQUE OFFICIELLE (ENTRÉE HALLE)
166	REPARATION EQUIPEMENTS BY GOODLOOP (ENTRÉE HALLE)

ÉQUIPEMENTIERS • DIÉTÉTIQUE • SERVICES • SOINS • PRESSE

55 - 56	LA SPORTIVA	82	COROS - YAKTRAX
57 > 59	THE NORTH FACE	83	KARI TRAA - DAELHIE
60 > 62	CIMALP	84	MAURTEN
63	SILVA	85 - 86	STIMCARE
64	DOUZALEUR	87 - 88	OVERTSTIM.S
65 > 67	THYO	89	B BIBLIOTRAIL - BERTRAND LELLOUCHE
68	VERJARI	90	B BIBLIOTRAIL - MATTHIEU FORICHON
69	STOOTS	91	B BIBLIOTRAIL - GUILLAUME MILLET
70 - 71	AONIJE RUNNING	92	B BIBLIOTRAIL - ROMUALD LEPERS
72	CAPRIN TRAIL	93	B BIBLIOTRAIL - SOPHIE VALANTOINE
73	UYN	94	B BIBLIOTRAIL - PHILIPPE PROPAGE
74	OXSITIS	95	B BIBLIOTRAIL - CHLOE LANTIER
75	LA CHAUSSETTE DE FRANCE	96	TRAILS ENDURANCE MAG
76	TSL SPORT ÉQUIPEMENT	97	NAAK
77 - 78	RAIDLIGHT	98	ATLET NUTRITION
79	SIDAS	99	MELTONIC
80	THERM-IC	100	WISE TRAIL RUNNING
81	SAXX	101	YY VERTICAL



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 Asics SaintÉLyon.

« LA CHASSE AUX BONNES AFFAIRES » ET AUX NOUVEAUTÉS

Présentation des nouveautés 2023 et bons plans pour les fêtes de fin d'année. L'idéal pour compléter son équipement pour la course.

ORGANISATEURS DE COURSES • TERRITOIRES • STATIONS

102	BAOUW ! ORGANIC NUTRITION
103	ARIEGE SEVE DE BOULEAU
104	QUICK-OFF
105	LA BOUTIQUE DU BATON
106	STIMIUM
107	4ULTRA
108	SPIRULINE DU DAUPHINE
109	WAFFAPP
110	VORG.FR
111	ULTIME SPORT
112	BETRAIL
113 - 114	NJUKO
115	COACHING AT WORK
116	LYON URBAN TRAIL - TRAIL DES FORTS
117	TRACE DE TRAIL
118	TRAIL UP
119 > 121	FINISHERS

122	VILLE DU PUY-EN-VELAY
123	TRAIL DU SAINT-JACQUES BY UTMB®
124 > 126	TRAIL DES PASSERELLES DU MONTEYNARD
127 - 128	LE DUCHET - VILLAGE VACANCES
129	COURIR POUR ELLES
130	O'XYRACE
131	LA TRANSJU
132 - 133	VOLVIC VOLCANIC EXPÉRIENCE VVX
134	ULTRA TRAIL DU BEAUJOLAIS VERT
135	LA 6000D
136	TRAIL DES MAQUISARDS DE L'AIN
137	SAINT SORLIN D'ARVES
138	CORRÈZE DESTINATION TRAILS
139	UT4M
140	TRAIL DU PAYS VOIRONNAIS

141	FEDERATION DES SPORTS ET LOISIRS CANINS
142	LES GENDARMES ET LES VOLEURS DE TEMPS
143	LES DRAYES DU VERCORS
144	OFFICE DU TOURISME DE LA TOUSSUIRE
145	SKYRACE DES MATHEYSINS
146	TRAIL SERRE CHEVALIER
147	GRAND RAID DES CATHARES
148	TRANS AUBRAC
149	FULL MOON TRAIL D'AIX A MARSEILLE
150	ULTRA-TRAIL® COTE D'AZUR MERCANTOUR
151	TRAIL DE HAUTE PROVENCE
152	LOZERE TRAIL
153	RESTONICA TRAIL BY UTMB®
154	FESTA TRAIL
167	ACCUEIL EXPOSANTS

Trois femmes scintillantes

Cette 68^{ème} édition de la ASICS SaintÉLyon est dédiée aux coureuses, encore trop peu nombreuses à se lancer sur les grandes distances. À travers le portrait de trois femmes inspirantes, championnes ou plus anonyme, nous explorons le lien particulier qui les unit à la doyenne.

Texte de Luc Bernaux - Trail Endurance Mag

Sylvaine Cussot

« Sortir de sa zone de confort ».

Une réplique que l'on entend souvent de la bouche des athlètes d'endurance, lorsqu'on leur demande quelle est la clé de leur réussite, ou de leur préparation. Un thème qui sied particulièrement bien à Sylvaine Cussot, sur la SaintÉLyon. « Sissi », qui affectionne

particulièrement la chaleur et le soleil - au point de passer désormais la majeure partie de l'année sous le soleil de La Réunion - ne manquerait néanmoins pour rien au monde la SaintÉLyon, et ses conditions hivernales.

« J'adore courir quand il fait chaud » consent celle qui a fini 2^e du Marathon des Sables 2021. « Mais le froid, ça me crispe, me tétanise, m'enlève du plaisir ! Je sais qu'il suffit de s'habiller en conséquence, mais les premières fois, on est un peu perdu et on ne sait pas trop comment gérer tout ça ! Puis associé au froid, il y a la neige et le verglas, et avec cela, le risque de chuter...»...

Un grand écart que l'athlète de 40 ans effectue depuis près de 10 ans, maintenant. Elle sera au départ de sa 9^e SaintÉLyon d'affilée cette année, au sortir d'une 5^e place sur

le Grand Raid de La Réunion, obtenue fin octobre. Le choc thermique risque d'être rude. Mais « Sissi-la-guerrière » est prête pour « l'affrontement ». C'est du bord du chemin qu'elle a découvert les charmes de la « Doyenne », en 2011.

« J'étais juste complètement admirative de tous ces coureurs fous que j'ai vu s'élancer, dans la nuit, sur les pentes verglacées des Monts du Lyonnais ! Je me disais : «mais quel courage !».

De spectatrice, elle passe rapidement au rang d'actrice, et même à celui de premier rôle, deux ans plus tard. Première tentative, et 3^e place à la clé. « On a vécu cette année-là un finish très serré pour la seconde place, entre Laureline Gaussens, Christine Denis Billet et moi-même ! On est arrivé toutes les 3 en 7h28 ! Et finir une course de 70km au sprint, c'était mon pire cauchemar ! Je suis tellement nulle à ce petit jeu, que je savais d'avance que c'était moi qui allais perdre ! ». Depuis, Sylvaine n'a plus dérogé à l'épreuve.

« J'y reviens, parce que je crois qu'on aime quand les

choses ne sont pas simples ! » assume-t-elle. « Et sur la SaintÉLyon, rien n'est très simple : il fait très froid, parfois il neige, ça glisse. On court de nuit, en fin de saison, donc il y a aussi de la fatigue et parfois un peu de manque de lucidité. Et puis ça court vite, et tout le temps ! Le dénivelé est faible donc, les portions de marche sont rares ! », un atout pour Sissi, venue au trail via l'athlétisme et les cross, et qui affectionne les parcours roulants, comme le prouvent ses 4 victoires sur l'EcoTrail Paris, par exemple. Sur ce parcours hybride, elle trouve un parcours à sa convenance, même s'il lui manque encore la consécration d'une victoire sur la Doyenne, après ses places de 2^e en 2014 et 2016, et sa 3^e place en 2013. « Il y a quelque chose de différent et de magique sur cette course » assure Sissi. « On y trouve une ambiance particulière comme nulle part ailleurs ! Ces chenilles de frontales dans les monts du Lyonnais, c'est magnifique ! Et puis pour les premiers, le défi d'essayer d'arriver avant le lever du soleil est une motivation supplémentaire ! ».



Geneviève Pédroletti

Le trail est arrivé tardivement dans la vie de cette mère de famille de trois enfants. Mais il représente désormais une belle tranche de vie, depuis qu'elle a découvert l'ambiance magique de l'UTMB®, en 2010. « J'étais allée voir un copain qui faisait cette course ; quand j'ai vu ça, j'ai me suis dit que c'était la course que j'avais envie de faire ; j'ai commencé à m'y mettre en me disant qu'un jour, je ferai l'UTMB®... » raconte cette assistante de direction dans un groupe pharmaceutique lyonnais.

Jusqu'à-là, la course à pied n'est qu'un lointain souvenir de jeunesse pour Geneviève. « A 20 ans, j'ai fait mon premier semi-marathon. Mais la route, cela ne m'a pas passionnée du tout. J'y allais pour suivre les copains, c'est tout ». Le trail, c'est autre chose. « J'ai habité longtemps à Grenoble, donc j'étais entourée de montagnes, on allait faire du ski au lycée... J'ai aussi vécu 7 ans en Angleterre, où j'ai découvert l'effort ultra, via un club de marche ; j'avais notamment marché 100 km en 24 heures... ».

Tous les ingrédients sont donc réunis pour réussir cette arrivée sur ultra trail. Mais toucher au « Graal » de l'UTMB® implique de marquer les fameux « points ».. « Je me suis donc inscrite à la Sainté-Lyon pour marquer ces points en vue de l'UTMB® » poursuit Geneviève. Elle débute par

la SaintExpress, en 2011. Puis enchaîne avec la « vraie » SaintéLyon, sur le 78km. Avec une exception en 2015, où elle opte pour le relais à 4.

« Quel que que soit le format, je trouve toujours cette course très dure ; elle est complexe non pas au niveau du terrain - encore que, quand il neige ce n'est pas évident. Ce sont surtout les conditions de froid et la nuit qui rendent l'épreuve exigeante. On n'est jamais vraiment dans une zone de confort sur cette course. Et c'est très solitaire comme effort, c'est tout au mental... Je me souviens des premières éditions, où, à 4h du matin, j'avais envie de ma couette et de mon oreiller... Je me demandais ce que je faisais là... Ou de ce camelbak gelé, qu'il a fallu dégeler au thé chaud, ou encore de cette pluie incessante, en 2018, une vraie machine à laver ! Mais avec l'expérience, on endure, et les mauvais souvenirs disparaissent ! » ssure l'intéressée, qui en est à 7 participations, dont une 13^e place chez les filles en 2018.

« Le fait d'arriver chez soi, à Lyon, d'avoir les copains au bord de la route, c'est une vraie motivation pour y revenir au fil des ans » explique Geneviève.

« Si cette course avait lieu n'importe où ailleurs, je ne la ferais pas aussi souvent, c'est sûr, mais pour la Lyonnaise que je suis devenue, c'est une course de cœur ! ».

La SaintéLyon a emmené Geneviève aux quatre coins de la planète Ultra-trail. 4 fois sur la finish line de l'UTMB®, donc, mais aussi sur le Grand Raid de la Réunion. Elle sera une nouvelle fois au départ cette année, sans ambition particulière, juste « pour faire une dernière bonne séance de foncier avant de chausser les skis pour l'hiver ». Et de bâtir sur ces bases solides d'autres projets estivaux, comme une traversée du GR 20 en 4 jours, ou un premier triathlon Longue distance...



Maud Gobert

Ancienne skieuse de descente de haut niveau, Maud Gobert a assouvi son amour de la montagne après cette première carrière en jetant son dévolu sur le trail. Vainqueur de la CCC® en 2010, championne du monde en 2011 et vainqueur des Templiers cette année-là, elle a aussi gagné 4 fois la SaintéLyon (2009, 2010, 2013 et 2014) et a terminé 2^e de la TDS® 2017. Avec Anne-Marie Chapelle (1976, 77, 78 et 80) et Ginette Baudrand (1983, 84, 85 et 88), elle est l'une des trois filles les plus titrées sur la SaintéLyon, elle, la « montagnarde », qui aura su se montrer performante sur un circuit aussi roulant. Retirée des pelotons depuis quelques années, suite à un problème au genou, la jeune femme de 45 ans se souvient s'être inscrite un peu par hasard à sa première SaintéLyon. « C'est Ludo Pommeret qui m'y avait entraîné ; moi, à cette époque, je

terminais mon chalet, et le matin même, je traitais mon parquet.... Sur cette première expérience, j'ai eu des crampes après Sainte Catherine, et j'ai dû abandonner, l'un des 3 seuls abandons de ma carrière d'ailleurs ! Mais j'avais peur de mettre en péril ma saison de ski qui commençait deux jours plus tard, si j'allais au bout de la course ».

Ce n'est que partie remise pour la skieuse de Valloire. Cette expérience écourtée lui suffit à « choper le virus ».

Rentrée en stop à Gerland, Maud oublie rapidement ces déboires, et remet le couvert les années suivantes, comme aimantée par cette course qui ne correspond pourtant pas forcément à ses qualités premières. « La Saintélyon était particulière pour moi, car c'était les retrouvailles avec la famille Guichard, à Saint Etienne, chez qui je passais la journée d'avant-course. Cette course signifiait pour moi la fin de saison de trail, et le commencement de ma saison sur les skis (ndr Maud est monitrice de ski ESF durant l'hiver). On était tous fatigués à cette période de l'année, et il fallait vraiment aimer courir dans le froid et dans la nuit, sinon ce n'était même pas la peine de prendre le départ... Cette course, même si elle n'a pas un caractère « montagnard » par son tracé, peut le devenir par ses conditions météo. Et c'est ce qui fait toute l'âme de cette épreuve je trouve ! ». Sur ses 4 victoires cumulées, la dernière, de 2014, reste la plus mémorable à ses yeux.

« J'avais stoppé la compétition pendant 5 mois ; j'en avais besoin, j'étais lassée, même si je gagnais un bon nombre de courses, mon corps et surtout ma tête étaient épuisés. J'ai vécu une course un peu spéciale, car j'ai eu des problèmes gastriques dus au froid, et les arbres s'en souviennent encore... ». Avec ses trois filles mobilisées en pleine nuit pour faire son assistance, Maud se refuse à laisser tomber.

« D'un seul coup, j'ai remonté toutes les filles une par une, et je ne me suis même pas aperçu que j'avais doublé celle qui était en tête... Lorsque l'ouvreur en vélo est venu à ma rencontre pendant les 5 derniers kilomètres, je lui ai même dit qu'il s'était trompé de fille ! ».

Mais c'est bien elle qui s'impose en 6h48, avec deux minutes d'avance sur Sylvaine Cussot. Ce sera la dernière apparition de Maud Gobert sur la Doyenne. Elle ne reviendra pas tenter la passe de 5, qui eût été historique, et l'aurait un peu plus ancrée dans l'histoire de l'épreuve. Mais il se murmure que Maud pourrait fouler de nouveau ces sentiers un de ces jours, avec ses trois filles, au sein d'un relais familial ou pour une association ! Si sa jambe droite la laisse en paix !

#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 !

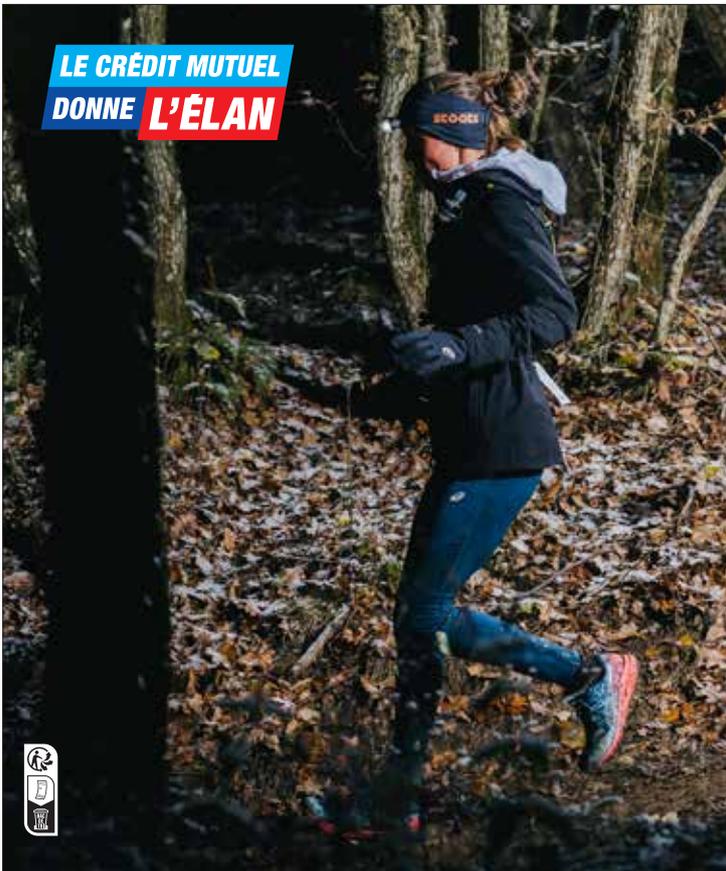


TV LIVE

**100%
OUTDOOR**

Vos proches pourront suivre la course en live de 22h à 11h dans la nuit du 3 au 4 décembre. (voir page 5)

LE CRÉDIT MUTUEL
DONNE L'ÉLAN



Crédit Mutuel

Caisse Fédérale de Crédit Mutuel – RCS Strasbourg B 588 505 354.

asics
SAINTÉLYON



NOUVEAU

TIGER BALM® FLUID

DÉTEND ET APAISE

Utilisation
facile et pratique

Sans contact
avec les mains

Délivre
la dose adéquate



Cosmétique

L'AUTHENTIQUE
By Cosmédiet
Distributeur exclusif France

Distributeur exclusif pour la France de l'Authentique BAUME DU TIGRE®, par contrat de concession de licence exclusive, enregistré au registre national des marques sous le N°625901. Dûment habilité à poursuivre en justice les contrefacteurs.

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

asics
SAINTÉ
LYON

BV SPORT
LA FRENCH PERFORMANCE

FOURNISSEUR OFFICIEL





SOUCEU-EN-JARREST



SAINTE-CATHERINE



Profil des parcours



Suivi Coureur



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

TV LIVE



Vos proches pourront suivre la course en live de 22h à 11h dans la nuit du 3 au 4 décembre. (voir page 5)

100%
OUTDOOR

Schéma idéal de déplacements (pour éviter stress et bouchons)

RELAIS : NOS 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.

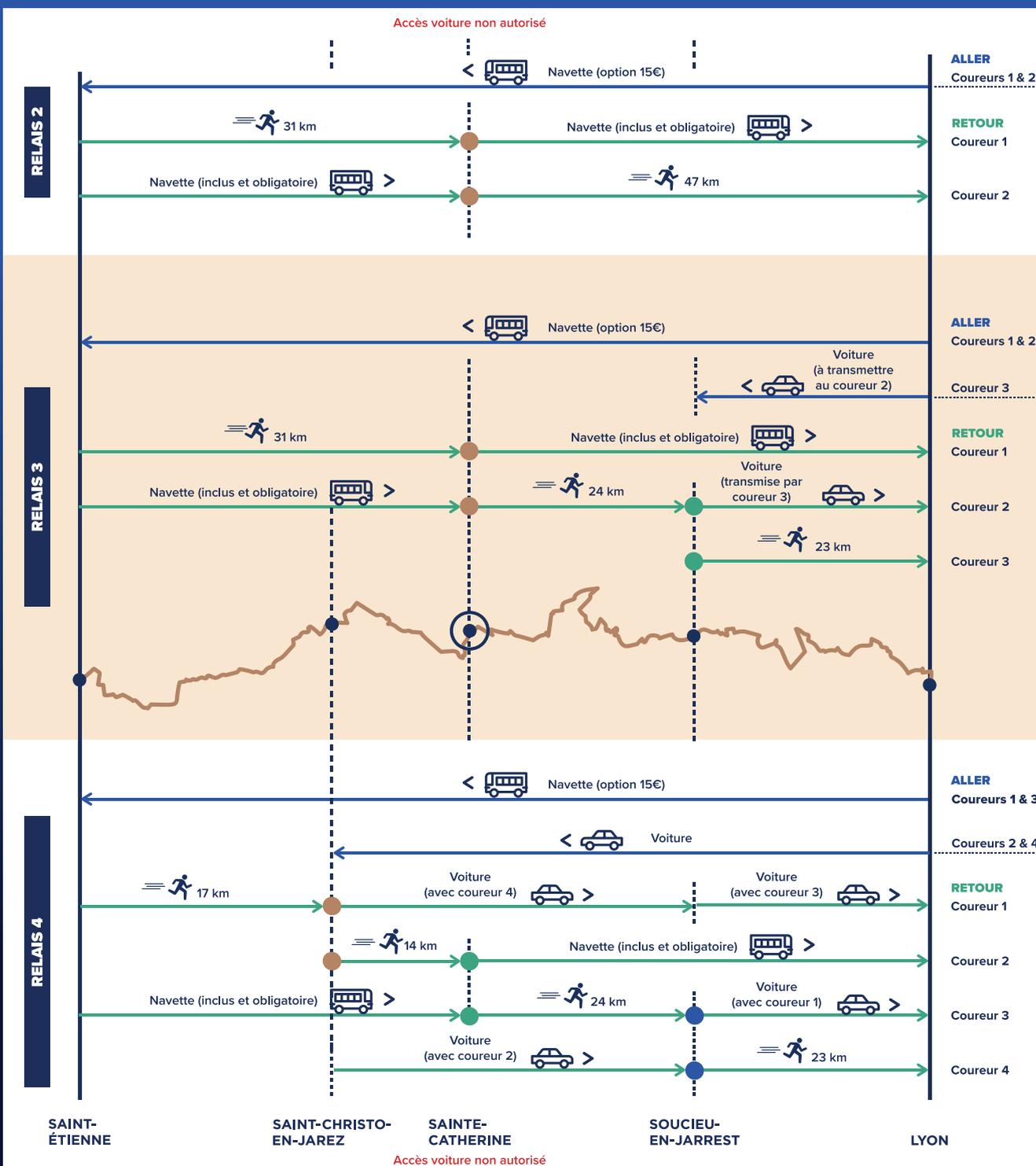
POUR LE RELAIS 4 :

Nous conseillons au 2^e 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^e 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.



Les 10 trucs à faire pour rater sa ASICS SaintéLyon !

1

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" et accessible à tous... Ces considérations pourraient 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 (assez souvent) très difficiles : grand froid, pluie froide, boue, brouillard, neige et verglas...). A cet égard, les éditions dantesques de 2018 et 2019 ont refroidi plus d'un coureur.

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.

2

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.

3

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.

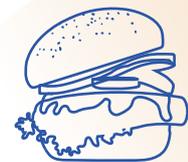


4

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.

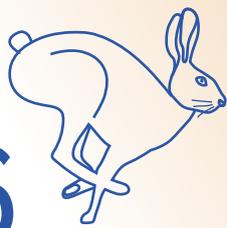
5



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

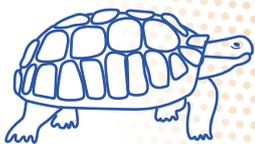


PARTIR TROP VITE...

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 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 8 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 respectez-la.

7



... 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 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.

Conseils



8

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 du fait 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 boitillant ou attendre les secours en short, on est généralement bien content d'en avoir une dans son sac.



9

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.

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 : la traversée 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 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 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^e km, puis tous les 12 km jusqu'à l'arrivée.



Prendre le départ en toute sérénité



La ASICS Saint-Étienne - Programme 2022



RETIRER SON DOSSARD

Le retrait des dossards de toutes les formules (SaintÉLyon Solo, SaintÉLyon Relais, SaintExpress, SaintÉLyon Sprint, SaintÉLyon Tic, LyonSaintÉLyon) s'effectue uniquement à la **Halle Tony Garnier 20, Pl. Docteurs Charles et Christophe Mérieux - 69007 Lyon**

→ ven. 2 déc. de 12h à 20h00

→ sam. 3 déc. de 09h à 19h00

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 à la sortie de la Halle Tony Garnier.

Munis d'une étiquette fournie par l'organisation, les sacs coureurs seront ensuite acheminés à la Halle Tony Garnier et disponibles aux horaires suivants :

→ SaintÉLyon Tic : 23h30

→ SaintÉLyon Sprint : 02h00

→ SaintExpress : 03h00

→ SaintÉLyon, LyonSaintÉLyon : dès 05h00

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 :



objets coupants



armes à feu



bouteille de gaz



produits chimiques



produits inflammables



bouteilles en verre



feux de détresse

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. 3 DÉCEMBRE

• 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 15€, 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 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 (24KM)
- ET DE LA SAINTÉTIC (13KM)

NAVETTES

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. 3 DÉCEMBRE

- De 21h00 à 21h15: **Départ des navettes SaintExpress (44km).** Embarquement au niveau de la rue Alexandre Fleming (300m 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 (24km).** 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 – 44KM

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 – 24KM

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.



© 2020 Petzl Distribution - Marc Daviet
*Vivez la différence

DÉCOUVREZ UNE GAMME COMPLÈTE DE PRODUITS POUR VOTRE ACTIVITÉ PHYSIQUE



BORN IN NEW ZEALAND MADE IN FRANCE
www.ta-energy.com @ta.energy



La ASICS 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 – 107 rue Béchevelin – 69007 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

CADEAU BIENVENUE



Chaussettes BV Sport



Médaille pour tous

CADEAUX FINISHERS



Tee-shirt pour 156km et 78 km



Tour de cou pour 44km, 24km et 13km

APRÈS LA COURSE

- RAVITAILLEMENT D'ARRIVÉE
- VESTIAIRES / DOUCHES CHAUDES
- REPAS ASSIS
- SOINS DE CONFORT BV SPORT
- RÉCUPÉRATION PAR TÂ ENERGY

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
- Boisson de récupération

PHOTOS COLLECTOR 68e ÉDITION



La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

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

Gardez un souvenir impérissable de la 68^e 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**

BARRIÈRES HORAIRES

- Saint-Christo-en-Jarez : **04h15**
- Sainte-Catherine : **07h00**
- 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 5 DÉCEMBRE À 16H30.

ABANDONS

NAVETTES RAPATRIEMENT SUR LYON

(ABANDONS/HORS DÉLAIS)

- Saint-Christo-en-Jarez : **02h30 - 03h30 - 04h30**
- Sainte-Catherine : **03h00 - 03h30 - 04h00 - 04h30 - 05h15 - 06h00 - 07h00 - 07h45**
- Le Camp – Saint-Genou : **en continu de 02h00 à 10h00**
- Soucieu-en-Jarrest : **02h30 - 03h30 - 04h30 - 05h30 - 06h30 - 07h30 - 08h30 - 10h00 - 12h10**
- Chaponost : **03h00 - 05h00 - 07h00 - 09h00 - 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).

20^{ÈME ANNIVERSAIRE}
TRAIL DES FORTS
 DE BESANÇON
 12, 13, 14
MAI 2023



60 km CHRONO (SOLO/RELAIS 2)

30 km CHRONO

21 km CHRONO

11 km CHRONO & RANDO

Challenge DES FORTS 3 JOURS

CLM NOCTURNE DE LA CITADELLE

KIDS



UTMB® WORLD SERIES

2-3 JUIN
2023

TRAIL DU SAINT-JACQUES

LE PUY-EN-VELAY

BY **UTMB**

VOTRE QUÊTE SPIRITRAIL !

11^{ÈME} ÉDITION

20K/M

18 KM

50K/M

46 KM

100K/M

75 KM

100M/M

126 KM

RANDO

29 KM
18 KM

SAINT-JACQUES.UTMB.WORLD.FR





La ASICS SaintÉLyon s'engage

PAS SIMPLE D'ÊTRE ÉCO-EXEMPLAIRE 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 sensibilisation des coureurs mais également mis en place des actions concrètes :

♣ Suppression de tous objets plastiques à usage unique (gobelets, couverts, barquettes, sacs...)

♣ Vente de gobelets réutilisables

♣ Suppression des bulletins d'inscription papiers et diminution progressive des supports imprimés au profit du digital

♣ Impressions sur bâches tissu recyclables

♣ Limitation des voitures individuelles sur le parcours par la mise en place de navettes

♣ Limitation et tri des déchets...

♣ ...

AUJOURD'HUI, LA ASICS SAINTÉLYON VA PLUS LOIN.

En signant la « Charte des 15 engagements Écoresponsables des organisateurs d'événements sportifs à horizon 2024 », initiée par le Ministère des Sports et le WWF France, la ASICS SaintÉLyon a réalisé récemment un audit identifiant ses marges de progression sur 15 items d'éco responsabilité et a bâti un plan d'amélioration sur 3 ans.

Liste non exhaustive des avancées concrètes dès 2022 sur la ASICS SaintÉLyon :

♣ Réduction de 60 % de la quantité de T-shirts finishers. Auparavant fabriqués en Asie, ils sont désormais plus qualitatifs et fabriqués en Europe.

♣ Fabrication des autres goodies et textiles en Europe.

♣ Après la suppression totale des objets plastiques à usage unique : gobelets, couverts, barquettes, sacs..., nous allons tendre à la suppression de toutes les bouteilles d'eau minérales (0,5 ou 1,5 l) grâce à un ingénieux système de fontaines à eau de 50 litres raccordées au réseau d'eau potable. Testé avec succès au Trail des forts de Besançon, ce procédé sera généralisé sur deux ravitaillements de la ASICS SaintÉLyon et testé sur les trois autres (20 nouvelles fontaines en cours de fabrication - made in France, conçues à Besançon et assemblées à Lyon)

♣ Récupération et recyclage à l'usine de l'ensemble des bouteilles plastiques de notre partenaire Saint Yorre

♣ Renforcement des brigades vertes chargées du nettoyage des chemins empruntés par les coureurs avec la constitution de trois équipes de 4 randonneurs du CAF Lyon qui s'élanceront sur le parcours dès le lever du jour.

♣ Renforcement de la gestion et du tri des déchets sur les différents sites de l'événement. Notamment par la mise en place de deux nouvelles filières de tri à la source :

- Récupération des biodéchets qui sont revalorisés en biogaz au niveau des dessertes de la pasta-party sur le Parc de Expo de Saint-Etienne.
- Récupération des piles usagées des lampes frontales sur le ravitaillement de Sainte-Catherine,

♣ Renforcement des circuits courts pour les approvisionnements ravitaillements, notamment par le biais d'un partenariat avec la jeune société lyonnaise Atypique. <https://atypique.eco/> qui nous fournit des fruits 100% français, bio ou HQE, pour lutter contre le gaspillage à la source.

♣ Mise en place de 20% d'autocars navettes fonctionnant au gaz naturel

♣ ...

VOUS AUSSI, ENGAGEZ-VOUS !

♣ **Limitez vos déplacements en voiture. Préférez le train ou les navettes mises en place par l'organisation.**

♣ **Prévoyez votre gobelet réutilisable. Vous ne trouverez plus de gobelets plastiques sur les ravitaillements de la ASICS SaintÉLyon ! Outre votre sac porte boisson avec poche ou gourdes, vous devez impérativement vous équiper d'un gobelet réutilisable pour profiter des boissons chaudes ou froides sur les tables de ravitaillements. Des soft cups réutilisables seront en vente à la Halle Tony Garnier.**

♣ **Prévoyez une pochette pour mettre tous vos déchets : emballages de barres, gels vides, papier hygiénique, mouchoirs en papier...**

**Ne jetez rien sur les chemins !
MERCİ**



2021

Thomas CARDIN
Romain LIEUX
🕒 05:56:36



Sandrine FLECHET
🕒 07:31:32

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



2001

Jérôme TROTTE
🕒 04:32:15
Tsilla ROSELL
🕒 05:23:48



2006

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



2011

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



2016

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



2002

Jérôme TROTTE
🕒 04:27:26
Brigitte BEC
🕒 05:59:45



2007

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



2012

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



2017

Emmanuel MEYSSAT
🕒 05:18 :01
Caroline CHAVEROT
🕒 06:35:36



2003

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



2008

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



2013

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



2018

Guillaume PORCHE
🕒 06:26:00
Aigul MINGAZOVA
🕒 07:55:35



2004

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



2009

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



2014

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



2019

Cédric FLEURETON
🕒 06:26:00
Camille BRUYAS
🕒 06:54:00



2005

Jérôme TROTTE
🕒 05:00:42
Stéphanie LEMEE
🕒 06:12:07



2010

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



2015

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

Les partenaires de la ASICS SaintÉlyon 2022

PARTENAIRE TITRE



PARTENAIRE PRINCIPAL



PARTENAIRES OFFICIELS



FOURNISSEURS OFFICIELS



PARTENAIRE SOLIDAIRE



PARTENAIRES MÉDIAS



SUPPORTERS OFFICIELS



PARTENAIRE INSTITUTIONNEL



ORGANISATEURS



COORDINATEUR





La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

**LA RÉGION
PARTENAIRE**
DE LA 68^E ÉDITION
de la Asics SaintÉLyon