

SAINTÉ LYON

POUR AMATEURS ÉCLAIRÉS

**29 & 30
NOV.
2025**

71^{ème} édition

160 KM . **80 KM**
Lyon SaintéLyon SaintéLyon

80 KM . **45 KM**
Relais 2, 3 & 4 SaintExpress

24 KM . **13 KM**
SaintéSprint SaintéTic

SaintéGones

PROGRAMME

SOMMAIRE

L'ÉVÉNEMENT	► P. 4
ÉDITO	► P. 5
LA RÉGION AUVERGNE-RHÔNE-ALPES	► P. 6
TEMPS FORTS DE L'ÉDITION 2025	► P. 8
INFOS PRATIQUES	► P. 10
UN ENGAGEMENT PERMANENT	► P. 11

SALON DU TRAIL RUNNING	► P. 13
DÉCOUVREZ LE SALON	► P. 14
PLAN	► P. 15
BIBLIOTRAIL	► P. 16

ANIMATIONS	► P. 20
PROGRAMME DES ANIMATIONS	► P. 21
TEAM PARALIGHT	► P. 22
LES ÉCLAIREURS	► P. 23

LES COURSES	► P. 24
LA SAINTÉLYON	► P. 25
LA SAINTEXPRESS	► P. 29
LA SAINTÉSPRINT	► P. 33
LA SAINTÉTIC	► P. 37
LA SAINTÉLYON RELAIS	► P. 41
LA LYON SAINTÉLYON	► P. 49
LA SAINTÉGONES	► P. 53
INFOS ACCOMPAGNATEURS	► P. 56

PARTENAIRES	► P. 58
--------------------	---------

A full-page advertisement for the ASICS SaintéLyon Trabuco™ 14 running shoe. The background is a close-up, low-angle shot of a runner's legs and feet as they descend a rocky trail. The runner is wearing blue and yellow ASICS SaintéLyon Trabuco™ 14 shoes and blue patterned socks. The ASICS logo is visible on the side of the shoe. The text 'asics SAINTÉ LYON' is in the top left, 'Expérimentez le confort et la protection sur l'ASICS SaintéLyon' is in the middle, 'TRABUCO™ 14' is in the bottom left, and the ASICS logo with 'sound mind, sound body' is in the bottom right.

asics
SAINTÉ
LYON

Expérimentez le confort et la
protection sur l'ASICS SaintéLyon

TRABUCO™ 14

asics
sound mind, sound body

L'ÉVÉNEMENT



ÉDITO

LA LÉGENDE CONTINUE !

Après une flamboyante 70^{ème} édition, le succès de cette 71^{ème} Asics SaintÉlyon confirme l'engouement et les passions que suscite la doyenne.

Une sacrée longévité pour cette épreuve devenue culte, qui a su inventer et toujours se réinventer.

Cette 71^{ème} édition ne déroge pas à la règle avec des nouveautés sur le parcours et toujours des évolutions visant à optimiser l'expérience coureur.

Le Live vidéo Asics SaintÉlyon sera bien sûr au rendez-vous avec plus de 10 heures de direct avec nos experts.

Une 71^{ème} édition encore plus inclusive avec une team Paralight renforcée et différentes actions mises en place pour nos coureuses, de plus en plus nombreuses.

La Asics SaintÉlyon poursuit bien sûr sa mutation éco responsable, amorcée il y a plus d'une dizaine d'années avec l'appui de la Région-Auvergne-Rhône-Alpes. Mais comme les déplacements restent le premier impact de ce type de grands événements, nous vous rappelons qu'il est possible de participer à la Asics SaintÉlyon sans avoir recours à sa voiture. Préférez toujours le train et les navettes mises à disposition par l'organisation.

Une seule question occupe désormais les esprits des 18 000 chanceux qui ont leur dossard en poche : quel temps fera-t-il dans la nuit du 29 au 30 novembre prochains ?

On a coutume de dire dans la région que « l'hiver commence à la SaintÉlyon ». Cet adage s'est souvent vérifié, surtout ces dernières années.

Est-ce que ce sera encore le cas pour la 71^{ème} ?

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.

Merci à notre partenaire titre, ASICS, qui contribue depuis maintenant 5 ans à rendre la fête encore plus belle.

Merci à tous nos fidèles partenaires, dont certains nous soutiennent et nous suivent depuis des décennies.

Ce succès et cette belle histoire, nous leur devons également.

Merci à tou(te)s les coureuses et les coureurs pour leur enthousiasme et leur confiance.

Merci au club organisateur, le CT Lyon, qui vient de fêter son 100^{ème} anniversaire.

Un club de pionniers à l'origine de cette petite course qui allait connaître un grand destin. Merci à nos 1200 bénévoles qui s'apprêtent, une nouvelle fois, à passer une nuit blanche avec le sourire à votre service.

Merci à toutes les communes traversées qui nous accueillent fidèlement et mettent des moyens logistiques importants à notre disposition.

**Bonne course
à toutes et à tous !**



Fabrice PANNEKOUCKE

Président de la Région
Auvergne-Rhône-Alpes

Laurent WAUQUIEZ

Conseiller spécial

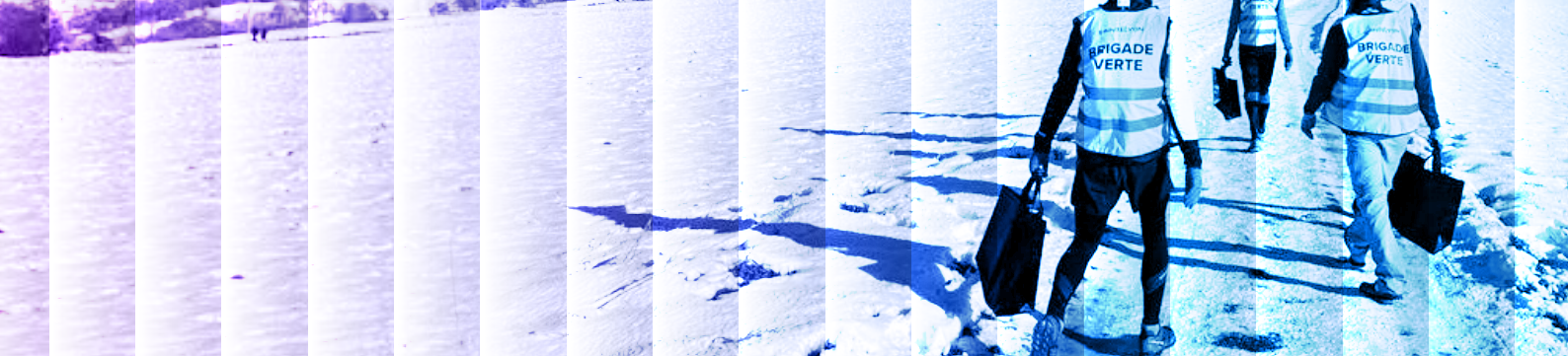
Course emblématique de notre Région, l'Asics SaintéLyon demeure un pilier de l'identité sportive de notre territoire. Grande terre de sport, Auvergne-Rhône-Alpes accueille chaque année des compétitions majeures qui contribuent à son rayonnement et à sa vitalité. C'est avec une grande fierté, qu'une fois encore, nous soutenons cette course nocturne dantesque qui se déroule en plein cœur de notre territoire régional. Trail mythique depuis 1952, la Asics SaintéLyon relie nos deux métropoles à travers plusieurs formules et parcours accessibles à tous les niveaux, tout en alliant avec succès la performance sportive que nécessite de telles épreuves à cette ambiance familiale et conviviale qui ont fait sa réputation.

Plus qu'un sport, le trail véhicule des valeurs 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.

Nous tenons à féliciter les organisateurs et les bénévoles sans qui une telle course ne pourrait voir le jour et nous sommes fiers d'être partenaires de cette 71^{ème} édition.

**Tous nos encouragements
aux compétiteurs
et excellent trail à tous !**

UN ENGAGEMENT PERMANENT



► La Asics SaintéLyon s'engage

Pas simple d'être éco-exemplaire lorsque vous réunissez 18 000 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.

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 en 2022 un audit identifiant ses marges de progression sur 15 items d'éco responsabilité et a bâti un plan d'amélioration sur 3 ans.

► Repenser les ravitaillements

Depuis plusieurs années, de nombreuses démarches sont mises en place sur les ravitaillements dans un but précis : limiter les déchets.

Cette année encore, la Asics SaintéLyon s'engage :

- Suppression de tous objets plastiques à usage unique (gobelets, couverts, barquettes, sacs...)
- Suppression des gobelets sur les ravitaillements (la Asics SaintéLyon a été le premier événement outdoor en France à franchir le cap, aujourd'hui c'est des dizaines d'événements qui se prêtent au jeu : softcup obligatoire pour tous !)
- Fontaines et rampes à eau raccordées au réseau d'eau potable
- Bacs & contenants plastiques lavables et réutilisables pour les denrées solides & liquides
- Renforcement des circuits court avec des produits de saison et régionaux

► Revalorisation & limitaiton des déchets

Depuis 4 ans, notre partenaire St-Yorre recycle l'ensemble des bouteilles plastiques consommées tout au long de la course. Cette démarche permet de revaloriser ces déchets plastiques qui seront ensuite réutilisés par St-Yorre.

Sur l'ensemble des ravitaillements, le tri est effectué entre les emballages (plastiques, métal, papier et carton) et les ordures ménagères.

Enfin, des espaces de récupération des piles usagées des lampes frontales sont présentes sur le ravitaillement de Sainte-Catherine by La Région.

Afin de limiter les déchets, les t-shirts finishers ont progressivement été supprimés. Depuis cette année, un t-shirt collector ASICS est proposé au participant en pré-commande. Cela permet de ne produire que les t-shirts pré-commandés et donc limiter la fabrication de masse et les stocks inutiles.

► Un parcours à préserver !

Afin de réduire au maximum la présence de voitures sur le parcours et les zones de ravitaillements, de plus en plus de navettes sont présentes pour acheminer les participants sur les différents lieux de départ.

Aujourd'hui, près de 30% des navettes fonctionnent au gaz naturel !

Après le passage des 18 000 coureurs, il est indispensable de laisser pâte blanche sur les sentiers de la Asics SaintéLyon. C'est la raison pour laquelle les Brigades Vertes chargées du nettoyage des chemins sont de plus en plus importantes. Elles fouleront les chemins empruntés par les coureurs et constitueront trois équipes de 5 randonneurs du CAF Lyon qui s'élanceront sur le parcours dès le lever du jour.

Malgré tout, c'est vous, coureurs de la Asics SaintéLyon qui devez être irréprochables !

- **1/ Limitez vos déplacements en voiture.** Préférez toujours le train ou les navettes mises en place par l'organisation.
- **2/ Prévoyez votre gobelet réutilisable.** Vous ne trouverez plus de gobelet individuel 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 softcups réutilisables seront en vente à la Halle Tony Garnier.
- **3/ Respectez le balisage** en restant sur la trace initiale. Vous traversez des zones naturelles protégées soumises à des autorisations, votre bonne conduite sur les sentiers est indispensable.
- **4/ Prévoyez une pochette pour mettre tous vos déchets :** emballages de barres, gels vides, papier hygiénique, mouchoirs en papier...

NE JETEZ RIEN SUR LES CHEMINS !



La Région

Auvergne-Rhône-Alpes

PARTENAIRE PRINCIPAL

FIERS
DE SOUTENIR LA
ASICS SAINTÉLYON

Plus d'informations sur
auvergnerhonealpes.fr

La Région qui agit

LES TEMPS FORTS

DE L'ÉDITION 2025

► VENDREDI 28 NOVEMBRE

HEURE	ÉVÈNEMENT	LIEU
12h00 - 20h00	Salon du Trail Running 	Halle Tony Garnier
12h00 - 19h00	Retrait des dossards 	Halle Tony Garnier
18h00 - 20h00	SaintéGones 	Halle Tony Garnier

► SAMEDI 29 NOVEMBRE

HEURE	ÉVÈNEMENT	LIEU
7h30 - 09h00	Accueil participants Lyon SaintéLyon 	Halle Tony Garnier
9h00	Départ Lyon SaintéLyon 	Halle Tony Garnier
9h00 - 18h00	Salon du Trail Running 	Halle Tony Garnier
9h00 - 17h00	Retrait des dossards 	Halle Tony Garnier
16h00 - 19h30	Navette SaintéLyon solo & relais 	Avenue Leclerc
17h00	Première arrivée Lyon SaintéLyon 	Parc des Expositions Saint-Etienne
20h00 - 21h00	Navette SaintExpress (Sainte-Catherine) 	Rue Fleming
21h00 - 21h30	Navette SaintéTic (Chaponost) 	Avenue Leclerc
21h00 - 21h15	Navette SaintéSprint (Soucieu-en-Jarrest) 	Avenue Leclerc
22h30	Départ SaintéTic 	Chaponost
23h00	Départ SaintExpress 	Sainte-Catherine
23h00	Départ SaintéSprint 	Soucieu-en-Jarrest
23h15	Première arrivée SaintéTic 	Halle Tony Garnier
23h30	Départ SaintéLyon 	Saint-Étienne

► DIMANCHE 30 NOVEMBRE

HEURE	ÉVÈNEMENT	LIEU
00h30	Première arrivée SaintéSprint 	Halle Tony Garnier
02h15	Première arrivée SaintExpress 	Halle Tony Garnier
05h30	Première arrivée SaintéLyon 	Halle Tony Garnier
06h00	Première arrivée Lyon SaintéLyon 	Halle Tony Garnier
16h30	Fermeture des parcours 	Halle Tony Garnier

SUIVRE LA ASICS SAINTÉLYON



> UNE ASICS SAINTÉLYON ULTRA CONNECTÉE



Retrouver les actus en live sur la page officielle :
<https://www.facebook.com/asics.saintelyon.officielle>



Partagez votre course avec le **#asicssaintelyon**
et retrouver toutes les informations sur la page
https://www.instagram.com/asics_saintelyon/



Rejoignez le Club Strava !

LA MARCHÉ À SUIVRE :

- Connectez-vous à votre profil Strava ou créez-en un.
- Cliquez sur l'onglet **Explorer**, puis sur **Clubs**.
- Sélectionnez **Asics SaintÉlyon**.
- Devenez membre.
#Asics SaintÉlyon

> EN LIVE

LE LIVE ASICS SAINTÉLYON. CETTE ANNÉE ENCORE, VIVEZ SUR VOS ÉCRANS EN DIRECT LA ASICS SAINTÉLYON DU DÉPART À L'ARRIVÉE !



► Rendez-vous de **22h à 08h** dans **la nuit du 29 novembre au 30 novembre**.

Le rendez-vous culte de la fin de saison Trail Running sera de nouveau à suivre sur **100% OUTDOOR**, avec accès gratuit à l'intégralité de la course, et même plus ! Dès 22h00, 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, experts et invités de renom qui s'enchaîneront sur le plateau : la 71^{ème} édition de la Asics SaintÉlyon, c'est uniquement sur **100% OUTDOOR !**

► Comment suivre la Asics SaintÉlyon sur **100% Outdoor ?**

**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
Asics SaintÉlyon
page officielle



En direct
sur **BFM TV**
Lyon



INFOS PRATIQUES

► SE RENDRE À LA HALLE TONY GARNIER

> TRANSPORT EN COMMUN

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 Docteur 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 Docteur Mérieux

> Bus n° 60

- Arrêt Halle Tony Garnier

Bus au départ de Jean-Macé

> Bus C7

- Arrêt Place Docteurs Mérieux

www.tcl.fr

> 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

> EN TRAIN

Gare SNCF Perrache

> Bus n° 34 et 60

- Arrêt Tony Garnier

Gare SNCF Part-Dieu

> Métro Ligne B

- Arrêt Debourg



en
form
@Lyon

L'APPLI QUI CONNECTE
LA VILLE À VOS BASKETS

DÉCOUVREZ LES PARCOURS
RUNNERS CONFIRMÉS



Téléchargez l'application



BLACK FRIDAY

JUSQU'À
-50%*



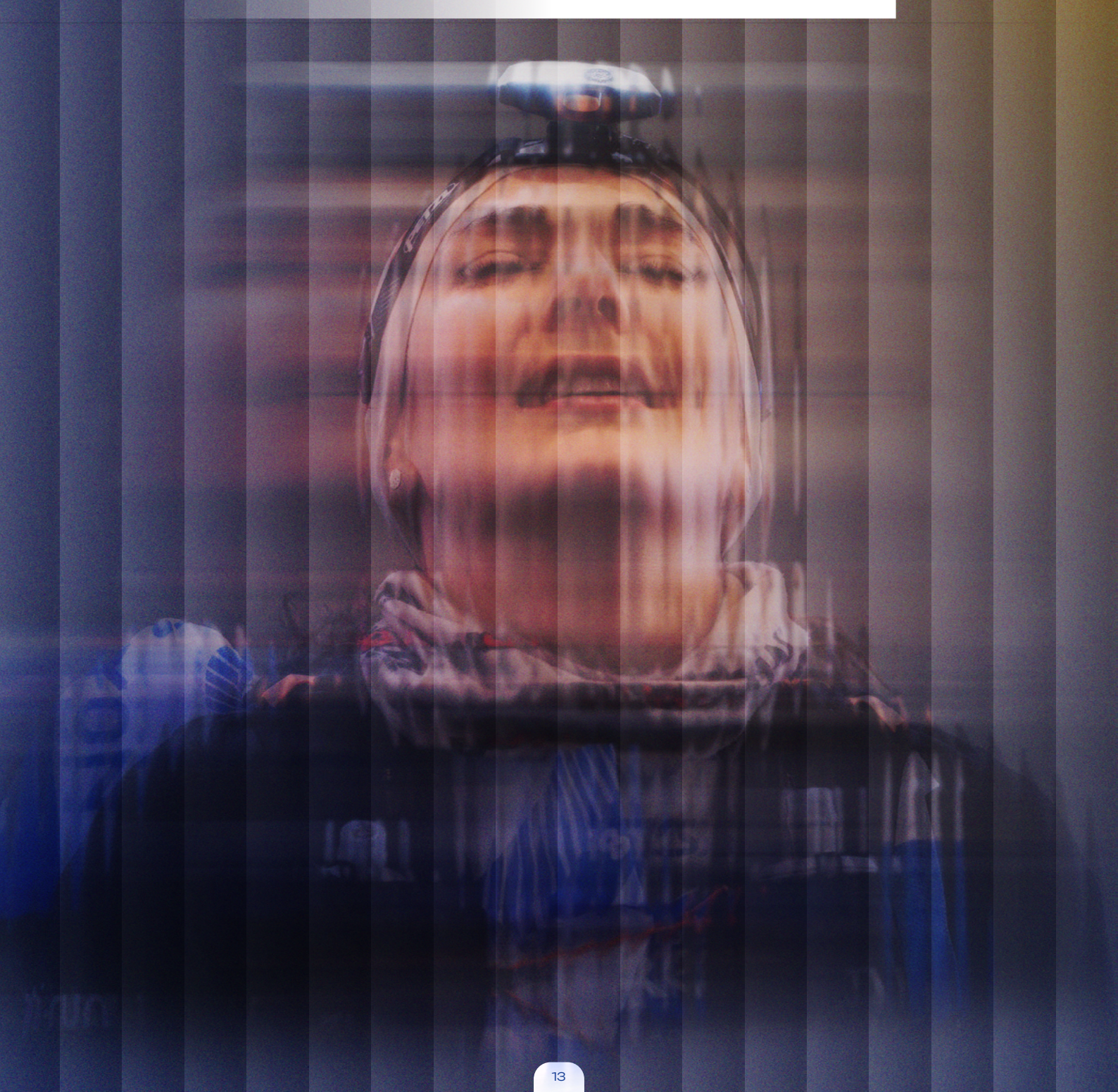
ÉQUIPEZ-VOUS POUR LA
asics
SAINTÉLYON

li-run

PARTENAIRE OFFICIEL

**10 ANS DU SALON
DU TRAIL
RUNNING**

HALLE TONY GARNIER • LYON



DECOUVREZ

LE SALON DU TRAIL RUNNING À LA HALLE TONY GARNIER !



Cette année le Salon du Trail Running fête ses 10 ans ! Merci à toutes et à tous (exposants, visiteurs, partenaires, bénévoles) d'avoir contribué à faire de cet événement un rendez-vous incontournable pour la communauté trail.

Pour cette édition anniversaire, rejoignez-nous le vendredi 28 novembre de 12h00 à 20h00 & le samedi 29 novembre de 9h00 à 18h00 à la Halle Tony Garnier de Lyon.

Cet événement incontournable, qui précède la mythique Asics SaintÉLyon, vous plonge au cœur de l'univers du trail avec 5 000 m² d'exposition dédiés aux passionnés de la course à pied.

Avec plus de 100 exposants, dont 70 marques de renom et 30 associations et collectivités, vous aurez l'opportunité de rencontrer les acteurs majeurs du secteur et d'échanger avec eux. Venez découvrir, aux côtés de 50 000 visiteurs, les dernières innovations en matière d'équipement, de nutrition et de préparation physique.

> INFORMATIONS PRATIQUES

> Dates & horaires :

- **Vendredi 28 novembre :**
12h00 – 20h00
- **Samedi 29 novembre :**
09h00 – 18h00

> Lieu :

Halle Tony Garnier, 69007 Lyon

> Accès :

Entrée gratuite et ouverte à tous

[illegible]

BIBLIOTRAIL



Depuis 2017, le Salon du Trail Running vous propose un espace original de rencontres-dédicaces avec différents auteurs présentant des ouvrages ayant trait à l'univers du trail et de la course à pied. En 2025, 5 auteurs sont au rendez-vous sur le Salon du Trail Running.

> ALEXIS BERG



Depuis plus 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 ceux dont il est l'auteur et l'éditeur à travers sa maison d'édition :

Les éditions Mons. Il dédicacera notamment

« UNE NUIT », un beau livre de photographies et de textes consacré à la beauté singulière de la Asics SaintÉLyon.

Il présentera également « La course en Tête », un livre consacré au 20^{ème} anniversaire de l'UTMB, co écrit entre autre avec Benjamin Steen. Et « Grands Trails », présentant 40 épreuves dans 20 pays et sur 5 continents.

> ALEXANDRE BOUCHEIX « ON M'APPELLE CASQUETTE VERTE »

On ne présente plus Casquette verte ni son livre Best Seller.

Chef de projet le jour, coureur fantasque en soirée et rock star des sentiers les week-ends, Alexandre Boucheix n'a plus jamais rangé ses baskets. Il dévore les kilomètres avec sa célèbre casquette verte.

Il dédicacera son livre vendredi 28 novembre avant de prendre le départ de la LyonSaintÉLyon.

Il a proposé de reprendre les dédicaces dimanche 30 après son arrivée. Il en est bien capable...

« Ce surnom était un simple pseudonyme derrière lequel je me cachais pour raconter mes histoires de ringard en short et en baskets. Rien, absolument rien de ce qui allait suivre n'était calculé. Casquette verte, à l'origine, c'est juste un délire qui m'a échappé, un tourbillon de concours de circonstances. »



> CYRIL COINTRE

TRAILEUR, ALPINISTE, PRÉSENTE SON LIVRE « TOMBÉ DE LÀ-HAUT »



Un si long chemin... A corps et à cœur ouvert, Cyril COINTRE, aventurier fêlé, sauvage engagé et ancien athlète / organisateur professionnel de Trail, nous plonge dans son florilège de rêves mais aussi son effroyable cauchemar.

Du rire aux larmes... Avec cette introspection vagabonde à travers l'univers fantasmagorique du sport Nature, l'auteur nous encorde dans sa montagne russe émotionnelle et nous amène à explorer quelques sommets illuminés et failles obscures de notre humanité.

> NATHALIE MAUCLAIR « COURIR »



On est heureux de revoir la grande Nathalie Mauclair.

Infirmière, mère de famille, sportive occasionnelle : rien ne la prédestinait à devenir double championne du monde de trail, victorieuse de l'UTMB et de la Diagonale des Fous. Et pourtant...

Ce livre est un guide concret pour tous ceux qui veulent progresser en course à pied, quel que soit leur niveau. Nathalie Mauclair y partage avec générosité les méthodes, les outils et les accompagnements qui l'ont aidée à franchir les étapes vers le plus haut niveau.

Que vous couriez en ville, sur piste ou en montagne, du 10 km à l'ultra trail, vous trouverez ici les clés pour bien débuter, progresser rapidement ou performer.

MATTHIEU FORICHON « DES BOSSES ET DES BULLES »

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, Trail du Saint-Jacques by UTMB...)

- NO PAIN NO GAIN
- Des Bosses et Des Bulles : les 4 tomes
- Le Calendrier de l'Avent 2025



> BENJAMIN STEEN

Journaliste sportif au Progrès durant de très nombreuses années, c'est le grand spécialiste de la SaintéLyon à laquelle il a consacré deux ouvrages et du Trail en général. Il a tout couru, du marathon au Tor des géants et co écrit « La course en Tête », le livre consacré au 20ème anniversaire de l'UTMB.

Il dédicacera également le livre « Dans les lumières de la SaintéLyon », qu'il a écrit à l'occasion de la 70^{ème} édition de la doyenne.

YOANN STUCK

Le coureur lyonnais bien connu, présentera son livre « Une vie en équilibre ».

« Si tu veux courir, cours un kilomètre. Si tu veux changer ta vie, cours un marathon. » S'il y a bien une personne pour qui cette phrase célèbre de l'athlète Zatopek prend tout son sens, c'est Yoann Stuck. Fumeur, fêtard, sédentaire s'il en est, rien ne le prédisposait à chausser un jour des baskets, et encore moins de devenir un coureur de haut niveau. À l'âge où certains commencent à lever le pied, Yoann enchaîne les records personnels, sur la route comme sur les chemins. 2:20:18 à Florence en 2024 sur marathon, victoire sur le HMDS au Pérou en 2022 et au Maroc en 2025, victoire encore sur l'Ecotrail de Paris en 2023... Yoann livre également, dans ce récit sensible, ses failles, son enfance, et ses addictions qui ne sont pas encore totalement derrière lui.



PROGRAMME DES ANIMATIONS

SALON

► VENDREDI 28 NOVEMBRE

HEURE	ÉVÈNEMENT	LIEU
15h00	«Go Girl Talk» conférence 	Scène
16h30	Interview «Chaises pliantes» avec Claude Dartois 	Arche
17h00	Présentation du guide nutritionnel et échange avec les athlètes TA ENERGY  HYDRATATION ENERGIE RECUPERATION	Scène
17h30	Présentation de la brigade verte 	Scène
18h00	Départ SaintéGones  	Arche

► SAMEDI 29 NOVEMBRE

HEURE	ÉVÈNEMENT	LIEU
10h30	Présentation du parcours et de l'app Champions Prono avec Les Traileurs 	Scène
11h00	Présentation des Éclaireurs 	Scène
11h30	Présentation des Élités 	Scène
12h00	Présentation team ASICS 	Scène
12h15	Témoignage athlètes ASICS et présentation Trabuco 14 	Scène
12h45	Guide nutritionnel TA ENERGY  HYDRATATION ENERGIE RECUPERATION	Scène
13h30	Interview «Chaises pliantes» avec Mathis Dumas 	Scène
14h00	Présentation du Team Paralight 	Scène
14h30	Interview «Chaises pliantes» avec Marie Goncalves 	Scène
15h30	Masterclass de Mathis Dumas avec Petzl 	Scène

► DIMANCHE 30 NOVEMBRE

HEURE	ÉVÈNEMENT	LIEU
00h00 - 04h00	DJ Set by Ninkasi 	Arche
02h00	Remise des prix SaintéTic 	Scène
04h00	Remise des prix SaintéSprint 	Scène
04h00 - 10h00	DJ Set by DJ Swa 	Arche
10h00	Remise des prix SaintéLyon solo & relais 	Scène
10h45	Remise des prix Lyon SaintéLyon 	Scène
11h30	Remise des prix SaintExpress 	Scène
16h30	Fermeture des parcours 	Arche



FANZONE À
**ST-CHRISTO
EN-JAREZ** 

**RACLETTE
VIN CHAUD
DJ SET
ANIMATIONS**

SPÉCIAL SAINTÉLYON | 23H00 – 04H00




* Vivez la différence

**EXPERIENCE
THE DIFFERENCE**

Pour s'échapper sur les terrains les plus inaccessibles, la lampe frontale NAO® RL permet toutes les audaces, pour un plaisir de courir total et une performance optimale. Que le trail running soit juste un loisir ou que vous soyez un champion international comme François D'Haene, NAO® RL sera la partenaire indispensable de tous vos runs ! www.petzl.com

© 2024 Petzl Distribution - Simon Dugud

PETZL Access the inaccessible®



tā HYDRATATION
ENERGIE
RECUPERATION

**REPOUSSEZ VOS LIMITES
SAVOUREZ CHAQUE KILOMÈTRE**

ANIMATIONS

TEAM SAINTÉLYON

PARALIGHT

> LA TEAM PARALIGHT : METTRE LE HANDICAP EN LUMIÈRE !

Michel Sorine, Président d'Extra Sports, va vivre sa 25^{ème} SaintéLyon dans l'équipe d'organisation. Cet ex sportif et coureur passionné est devenu tétraplégique en 2014 suite à un accident de vélo. Très actif et porteur de la Flamme Paralympique l'an dernier, Michel a décidé de prolonger cette parenthèse enchantée en créant une team « handirun » depuis 2024 sur la Asics SaintéLyon.

La Team Paralight a pour vocation de mettre en lumière les handicaps psychiques ou physiques à travers un défi tel que la Asics SaintéLyon.

Cette année encore, une douzaine de coureuses et coureurs (blessés médullaires, amputés, mal voyants, autistes, amputés...) compose cette Team Paralight 2025 et se sont engagés sur différentes courses, de l'ultra Lyon SaintéLyon à la SaintéSprint.

Parmi eux :

> **ALEXANDRE AYNIE** a 40 ans. Il souffre d'une sclérose en plaques et se déplace en fauteuil roulant électrique. Ancien formateur paramédical en puériculture, il est aujourd'hui Président de l'association ANTS (salle d'activité physique adaptée et nouvelles technologies). Cela fait un an qu'il se prépare avec le club des Coursières des Monts du Lyonnais à défier la SaintéLyon 80 km en Joëlette.

> **NICOLAS LACAMBRE** (L'homme de Fer), marathonien bi amputé très actif sur les réseaux sociaux, il court pour changer le regard sur le handicap et pour donner de l'espoir à ceux qui sont touchés par le handicap en leur montrant qu'en s'accrochant cela peut-être le début de quelque chose encore meilleure et que la vie peut-être encore plus belle.

> **JÉRÔME RUEULLO** a 36 ans. Sa vie et celle de sa femme Léa sont complètement bouleversées depuis qu'on lui a diagnostiqué la maladie de Charcot en 2022, avec une espérance de vie de 5 ans sans certitude. Jérôme a découvert la pratique de la joëlette en 2024, une révélation qui l'aide à surmonter cette terrible maladie et le début de magnifiques aventures sportives et humaines. Après des trails locaux, le sem3i de Brooklyn, le marathon Nice- Cannes, Jérôme se lance sur la Saintexpress, pour une nouvelle leçon de vie.

> **MAUD MÉRY DE MONTIGNY** (Ultra Bulle), 43 ans, est une habituée de la LyonSaintéLyon. Après un burn out et un diagnostic autiste Asperger* tardif, elle a choisi de tout plaquer et de s'établir dans le Haut-Jura, où elle enchaîne les défis d'Ultra Endurance pour sensibiliser aux handicaps invisibles et accompagné des sportive en préparation mentale sur ultra-distance. Elle vient parcourir 420 km dans les Montagnes du Jura en quatre jours et quatre nuits.

*Fonctionnement neuro atypique : autiste Asperger (TSA+HPI). Malformation congénitale de l'oreille interne (acouphènes permanents et appareillage).

> **FRANCK DERRIEN** et son ours Teddy sont bien connus dans l'univers de la course à pied. Franck est autiste Asperger et vice champion France sport adapté. Il court (vite) depuis des années

(Moins de 10 heures sur 100 kilomètres et moins de 3 heures sur marathon). La course à pied est un moyen pour lui d'effacer les handicaps et de passer au-dessus des différences. Franck n'est pas très à l'aise la nuit, mais cette année, il s'est lancé le défi de s'aligner sur la SaintéSprint.

> **HÉLOÏSE COURVOISIER** est paratriathlète mal voyante (7^{ème} aux Jeux Paralympiques de Paris). Avec son guide Julie Marano, triathlète, elle forme un binôme dans l'équipe de France de Paratriathlon. Pour une première expérience en Trail running, elles s'attaquent toutes deux à la SaintéTic.

> **FRANCK GREPPA**, 51 ans, est coureur malvoyant de naissance avec 1/10^{ème} de vision à l'œil droit et 1/20^{ème} sur l'œil gauche. Il a commencé à courir depuis 11 ans, avec des guides mais aussi sans guide sur certaines courses (marathon, trail urbain) . Il a participé à la SaintéLyon a de nombreuses reprises puis la LyonSaintéLyon. Il s'aligne de nouveau sur l'ultra cette année.

> **ARMAND THOINET** 32 ANS souffre d'une sclérose en plaque diagnostiquée en 2012. Cette maladie neurologique a complètement bouleversé sa vie : du pire, il est passé au meilleur. Il est aujourd'hui aventurier / conférencier et est redevenu l'acteur principal de sa vie. Son engagement lui permet chaque année de reverser des fonds pour la recherche sur cette maladie dont on ne guérit toujours pas. Il s'élancera sur les sentiers de la SaintéSprint avec un accompagnateur.

L'association Du sable dans les yeux, qui promeut le Handi Trail, aligne 3 parathlètes en fauteuil tout terrain sur la SaintExpress. Ces parathlètes bénéficient de deux accompagnateurs. L'un et l'autre pousse le fauteuil.

> **AUBIN BARILLON**
Paraplégique depuis l'âge de 13 ans.

> **CAROLINE FRUCHAUX**
Paraplégique depuis 7 ans.

> **JEAN-FRANÇOIS OLIVIER**
Paraplégique depuis 8 ans à la suite d'un accident de vélo.

LES ÉCLAIREURS



> LES ÉCLAIREURS SAINTÉLYON BY PETZL & ASICS !

Cette année, ce sont 11 trinômes d'Éclaireurs qui seront présents sur les sentiers de la SaintÉlyon.

> Quels objectifs ?

- Entre 9h et 9h30
- Entre 9h30 et 10h
- Entre 10h et 10h30
- Entre 10h30 et 11h
- Entre 11h et 11h30
- Entre 11h30 et 12h
- Entre 12h et 12h30
- Entre 12h30 et 13h
- Entre 13h et 13h30
- Entre 13h30 et 14h
- Entre 14h et 14h30

> Dans quelles vagues de départ démarreront les Éclaireurs ?

- 23h30 / Départ Elites & Perf
> pas d'Éclaireurs
- 23h45 / vague 2
> Éclaireurs 9h et 9h30
- 00h00 / vague 3
> Éclaireurs 10h, 10h30 et 11h
- 00h10 / vague 4
> Éclaireurs 11h30, 12h et 12h30
- 00h20 / vague 5
> Éclaireurs 13h, 13h30 et 14h
- 00h30 / vague 6
> Pas d'Éclaireurs



COMMENT IDENTIFIER LES ÉCLAIREURS DE LA SAINTÉLYON ?

Plusieurs éléments vous permettront de repérer les Éclaireurs parmi les quelques 8500 coureurs au départ à Saint-Étienne.

- ▶ Ils porteront une chasuble distinctive rose avec bandes réfléchissantes et indication claire de l'objectif de temps.
- ▶ Ils seront équipés d'une lumière clignotante de couleur visible de derrière.
- ▶ Le déroulement pendant la course.
- ▶ Chaque trinôme dispose d'un tableau de marche précis.
- ▶ En fonction de son objectif de temps, il va tenter de le respecter le plus scrupuleusement possible (+/- 10mn), quels que soient la météo et l'état du terrain !
- ▶ Leurs temps d'arrêt aux ravitaillements seront limités et leur rôle n'est pas d'attendre des coureurs, mais d'imprimer un rythme et de les aider à atteindre un objectif.



PARCOURS



DJ SET BY DJ SWA PARC DES EXPOSITIONS SAINT-ETIENNE

17h00 à 00h00



PHOTOCALL LE CRÉDIT MUTUEL VOUS DONNE L'ÉLAN

Le Crédit Mutuel vous donne l'élan et vous offre votre photo souvenir avant le grand départ de la SaintéLyon. Rendez-vous dans le Hall A du Parc des Expositions de Saint-Etienne pour immortaliser l'instant !



FAN ZONE CAVALE ET RACLETTE BY BV SPORT RAVITO DE SAINT-CHRISTO

Cette année, on transforme l'attente (pour les accompagnants) **ET la pause** (pour les coureurs) en vrai spot de plaisir ! À 2 pas du ravito officiel de Saint-Christo-en-Jarez, viens t'ambiancer avec nous !

Au programme :

- Raclette pour se réchauffer le cœur (et le ventre)
- Vin chaud pour l'ambiance magique
- Musique & animations pour garder le sourire jusqu'au bout de la nuit
- Un stop convivial, chaleureux & festif pour tous : coureurs, supporters, amis, famille !
- Juste avant le passage du ravito officiel de Saint-Christo. (impossible à rater !)
- Accès libre – bonne humeur obligatoire !



LA ZONE DE CONFORT PAR ASICS & I-RUN



Pour rendre l'inconfort confortable, ASICS et i-Run s'associe et déploie une zone de confort à Soucieu-en-Jarrest*, juste avant le ravitaillement, de minuit à midi.

120m² sont dédiés aux coureurs : chauffages, changements de gants, chaussettes et même un "TRABUCO PIT-STOP" pour dépanner vos pieds fatigués avec la nouvelle TRABUCO 14. Ici, vous récupérez, vous vous réchauffez, vous repartez plus fort. Sound Mind, Sound Body.

Coureurs ou supporters, vous êtes les bienvenus à la Zone de Confort.

*non accessible avant le départ de la SaintéSprint.

OPÉRATION ASSISTANCE LAMPES AVEC PETZL



Le ravitaillement de Sainte-Catherine est toujours clé et décisif dans la réussite de votre SaintéLyon. Alors, cette année, Petzl vous accompagne pour vous recharger en remplaçant la batterie CORE de votre frontale Petzl. Vous repartez plus éclairé que jamais, direction Lyon !

CHEERZONE-MACHON DE LA SAINTÉLYON



Au programme :

Machon & ravito avec i-Run et Ninkasi
Animations avec BUFF et Petzl.
Une ambiance qui va porter tous les coureurs jusqu'au bout !
Une fan zone ouverte à tous, le dimanche 30 novembre, entre 8h et 12h au City Aventure de Sainte-Foy-lès-Lyon, à seulement 4 km de l'arrivée.

LE DERNIER KM



La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

Depuis Saint-Etienne, jusqu'à Lyon, c'est une traversée au cœur de la Région Auvergne-Rhône-Alpes. Le partenaire historique de l'événement vous accompagne avec animations et lumières dans ce dernier kilomètre. Vous y êtes, bienvenue à Lyon !

LES COURSES

La

80KM

SaintéLyon

LA DIAGONALE MYTHIQUE



DISTANCE	DÉNIVELÉ D+	TEMPS MAX	NOMBRE DE COUREURS
80km	1950m	17h30	7500

asics
**SAINTÉ
LYON**

La SaintéLyon - 80KM - LA DIAGONALE MYTHIQUE

Samedi 29 novembre : 23h30

> Parc des Expositions - 42 000 Saint-Étienne

> Vagues de départ :

- Vague 1 : 23h30
- Vague 2 : 23h45
- Vague 3 : 00h00
- Vague 4 : 00h10
- Vague 5 : 00h20
- Vague 6 : 00h30

> Ouverture des SAS à 22H45



VAINQUEURS 2024

Thomas CARDIN

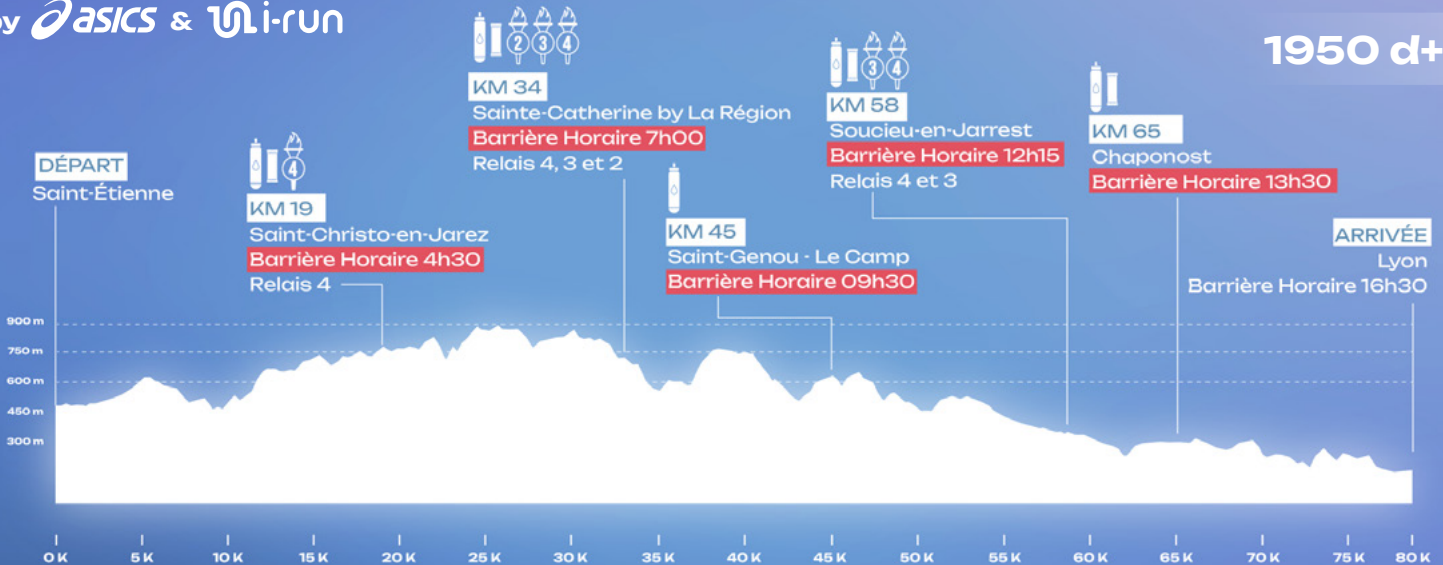
🕒 05 :52 :21

Marie Goncalves

🕒 07 :03 :27

> PROFIL

by **asics** & **Li-run**



> RAVITAILLEMENTS

	ST-CHRISTO	SAINTE-CATHERINE BY LA RÉGION	ST-GENOU - LE CAMP	SOUCIEU	CHAPONOST	LYON
FRUITS						
Bananes	x	x	x	x	x	x
Clémentines	x	x	x	x	x	x
SUCRÉ						
Compotes		x			x	
Pâtes de fruits	x	x	x	x	x	x
Chocolat	x	x	x	x	x	x
Barres de céréales	x	x	x	x	x	
Quatre quarts	x	x			x	x
Thé	x	x	x	x	x	x
Café	x	x	x	x	x	x
SALÉ						
Emmental	x	x		x	x	x
Crackers	x	x		x	x	x
Cacahuètes		x			x	x
Abricots sec				x	x	x
Soupe	x	x	x	x	x	
Pain	x	x	x	x	x	x
CHARCUTERIE						
Jambon cuit	x			x	x	
Saucisson sec	x	x		x	x	x
Filet de dinde	x			x	x	
LIQUIDE						
Eau	x	x	x	x	x	x
St-Yorre	x	x	x	x	x	x
Coca Cola	x	x	x	x	x	x



> PASTA PARTY
DE SAINT-ETIENNE

de 19h00 à 22h00

La SaintéLyon - 80KM - LA DIAGONALE MYTHIQUE

> RETRAIT DOSSARDS



Le retrait des dossards s'effectue à la **Halle Tony Garnier**.
Pour retirer votre dossard, vous devez présenter votre **carte retrait dossard** ainsi que votre **carte d'identité**.

Pour retirer le dossard d'une autre personne, vous devez également présenter ces documents.

- **Vendredi 28 novembre : 12h00 - 19h00**
- **Samedi 29 novembre : 09h00 - 17h00**



Après avoir retiré votre dossard, vous pouvez récupérer votre cadeau de bienvenue BV Sport sur le Salon du Trail Running.

> SE RENDRE AU DÉPART



Une navette est proposée pour l'acheminement des coureurs de Lyon jusqu'au Parc des Expositions à Saint-Étienne.

- **Lieu : Avenue Leclerc, 69007 Lyon**
- **Horaire : 16h00 à 19h30**
- **Tarif : 18€**

Le règlement peut s'effectuer en ligne ou à la Halle Tony Garnier. Afin d'éviter le coup de bourre, n'attendez pas le dernier moment pour acheter votre ticket et évitez de prendre le dernier car.

Les navettes sont fortement recommandées.

Ticket de contremarque obligatoire pour accéder à la navette.

[> Me rendre à la navette depuis la Halle Tony Garnier](#)



ATTENTION

Il n'est pas prévu de navette à l'arrivée en direction de Saint-Etienne.

> BARRIÈRES HORAIRES



- **Saint-Christo-en-Jarez : 4h30**
- **Sainte-Catherine by La Région : 7h00**
- **Saint-Genou / Le Camp : 09h30**
- **Soucieu-en-Jarrest : 12h15**
- **Chaponost : 13h30**
- **Lyon : 16h30**

Les barrières horaires sont calculées en heure sur la base du dernier départ donné à 00:30 le dimanche 30 novembre. L'allure de référence est de 4.9km/h.

> NAVETTES ABANDONS



Les navettes abandons/hors délai vous permettent le rapatriement à Lyon depuis votre point d'abandon.

- **Saint-Christo-en-Jarrest : 02h30 - 03h15 - 04h00 - 4h30**
- **Sainte-Catherine by La Région : 03h00 - 03h30 - 04h00 - 04h30 - 05h15 - 06h00 - 07h00 - 07h45**
- **Saint-Genou - Le Camp : en continu de 02h30 à 10h00**
- **Soucieu-en-Jarrest : 02h30 - 03h30 - 04h30 - 05h30 - 06h30 - 07h30 - 08h30 - 10h00 - 12h10**
- **Chaponost : en continue de 3h00 à 14h00**

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

> CONSIGNE SACS



La dépose des sacs coureurs pourra s'effectuer **à partir de 17h00** à la Halle Tony Garnier, sur le parvis Nord au niveau de l'entrée visiteurs. La dépose pourra également s'effectuer à Saint-Étienne, **à partir de 21h00** sur le parking intérieur du Parc des Expositions.

Munis d'une étiquette numérotée correspondant à votre dossard (fournie par l'organisation), les sacs coureurs seront acheminés à la Halle Tony Garnier et disponibles dès votre passage sous l'arche d'arrivée.

ATTENTION

Sacs de 40L et 10KG maximum autorisés
(pensez aux bénévoles en charge du transport de vos effets personnels)

> RÈGLEMENTATION



CHRONOMÉTRAGE

Les puces électroniques sont collées sur votre chasuble dossard. **ATTENTION DE NE PAS LES PLIER OU LES DÉTÉRIORER.** C'est elles qui permettront d'être détecté(e) au départ et à chaque point intermédiaire, puis classé(e) à l'arrivée.

Ces puces sont jetables et vous n'avez pas besoin de les restituer à l'arrivée ou en cas d'abandon.

MATÉRIEL OBLIGATOIRE

- Une frontale avec piles de rechange
 - Une couverture de survie
 - Un système d'hydratation de 1L minimum
 - Un vêtement de pluie
 - Une réserve alimentaire
 - Un coupe-vent
 - Un sifflet
 - Un gobelet personnel
 - Un téléphone portable avec une batterie chargée,
 - Un équipement vestimentaire adapté à la météo prévue (collants, deux à trois couches de vêtements, bonnet, gants) et évacuant la transpiration.
- La dernière couche (comprenez le vêtement supérieur couvrant le haut du corps et les jambes) devra obligatoirement présenter un dispositif rétro réfléchissant de manière à rendre le coureur visible de tous.



APRÈS LA COURSE...



> MÉDAILLE FINISHER BY li-run

Médaille finisher made in France pour l'ensemble des courses.



La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

La Région au cœur de votre course.

> PHOTO FINISHER BY LA RÉGION

La Région vous attend dans l'aire d'arrivée pour immortaliser votre course.



> VIDÉO SOUVENIR PERSONNALISÉE BY LA RÉGION

Gardez un souvenir impérissable de la 71^{ème} édition de la Asics SaintéLyon grâce à la Région-Auvergne-Rhône-Alpes qui vous offre une vidéo unique de votre course.



> RAVITAILLEMENT D'ARRIVÉE



> VESTIAIRE / DOUCHE

Profitez d'un espace pour vous doucher et vous changer.



> BIÈRE FINISHER BY NINKASI bières craft & indé

Appréciez votre bière finisher au sein de l'espace repas !



> REPAS D'ARRIVÉE CHAUD

Reprenez des forces avec un repas chaud et assis.

- Charcuterie
- Pates tomate /pesto
- Fromage
- Clémentine



> SOINS DE CONFORT BY BV SPORT

- Soins ostéopathes, podologues, kinés
- Séances cryothérapie, oxygénothérapie et 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



La

44.5 KM

SaintExpress

LE MARATRAIL NOCTURNE



DISTANCE	DÉNIVELÉ D+	NOMBRE DE COUREURS
45km	800m	4500

asics
SAINTÉ
LYON

La SaintExpress - 45KM - LE MARATRAIL NOCTURNE

Samedi 29 novembre : 23h00

> Route des Jonquilles – 69440 Sainte-Catherine

> Vagues de départ :

• Vague 1 : 23h00 | • Vague 2 : 23h10 | • Vague 3 : 23h20 | • Vague 4 : 23h30



VAINQUEURS 2024

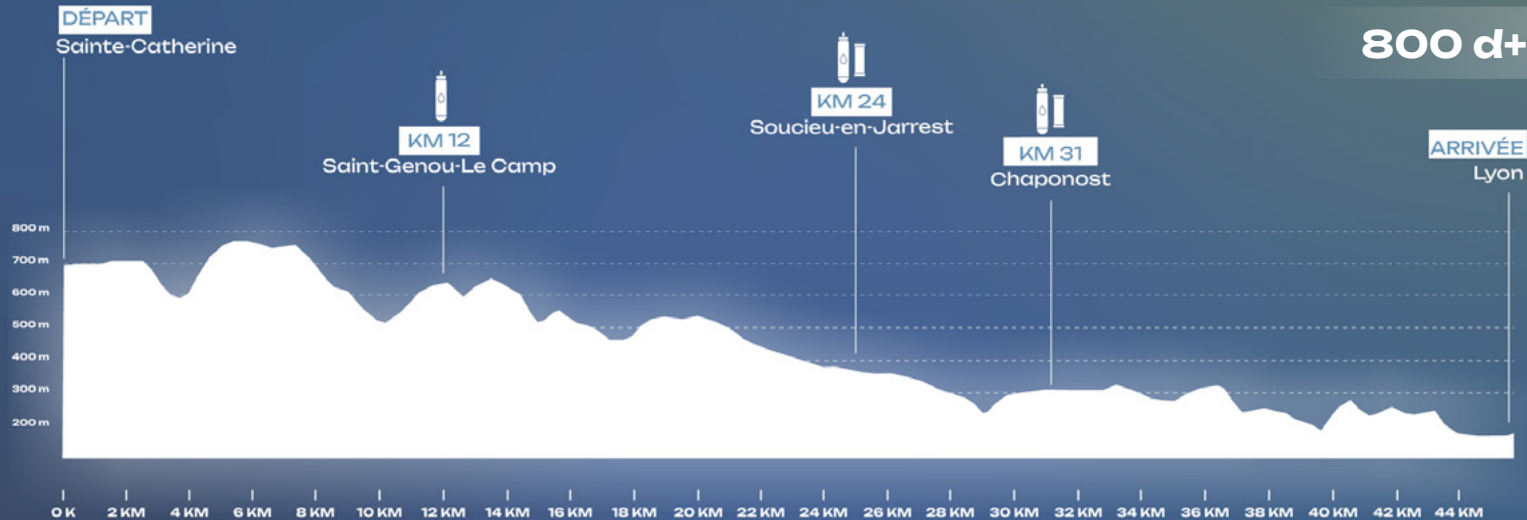
Antonio Martinez Pérez

🕒 45km – 03 :04 :08

Pauline Girardot

🕒 45km – 03 :43 :43

> PROFIL by **asics** & **li-run**



> RAVITAILLEMENTS

	SAINTE-CATHERINE BY LA RÉGION	ST-GENOU - LE CAMP	SOUCIEU	CHAPONOST	LYON
FRUITS					
Bananes		x	x	x	x
Clémentines		x	x	x	x
SUCRÉ					
Compotes				x	
Pâtes de fruits		x	x	x	x
Chocolat	x	x	x	x	x
Barres de céréales		x	x	x	
Quatre quarts	x			x	x
Thé	x	x	x	x	x
Café	x	x	x	x	x
SALÉ					
Emmental			x	x	x
Crackers			x	x	x
Cacahuètes				x	x
Abricots sec			x	x	x
Soupe		x	x	x	
Pain		x	x	x	x
CHARCUTERIE					
Jambon cuit			x	x	
Saucisson sec			x	x	x
Filet de dinde			x	x	
LIQUIDE					
Eau	x	x	x	x	x
St-Yorre	x	x	x	x	x
Coca Cola	x	x	x	x	x

> RETRAIT DOSSARDS



Le retrait des dossards s'effectue à la **Halle Tony Garnier**.
Pour retirer votre dossard, vous devez présenter votre **carte retrait dossard** ainsi que votre **carte d'identité**.

Pour retirer le dossard d'une autre personne, vous devez également présenter ces documents.

- **Vendredi 29 novembre : 12h00 - 19h00**
- **Samedi 30 novembre : 09h00 - 17h00**



Après avoir retiré votre dossard, vous pouvez récupérer votre cadeau de bienvenue BV Sport sur le Salon du Trail Running.

> SE RENDRE AU DÉPART



Une navette est proposée pour l'acheminement des coureurs de Lyon jusqu'au départ à Sainte-Catherine.

- **Lieu : Rue Alexander Fleming, 69007 Lyon**
- **Horaire : 20h00 à 21h00**

La navette est comprise dans le prix de votre inscription et vous est donc fortement recommandée voire obligatoire. **Accès à la navette sur présentation de votre dossard.**



Pour rappel, le village de Sainte-Catherine est totalement fermée à la circulation.

[> Me rendre à la navette depuis la Halle Tony Garnier](#)



> NAVETTES ABANDONS



Les navettes abandons/hors délai vous permettent le rapatriement à Lyon depuis votre point d'abandon.

- **Saint-Genou - Le Camp :**
en continu de 02h30 à 10h00
- **Soucieu-en-Jarrest :**
02h30 - 03h30 - 04h30 - 05h30
06h30 - 07h30 - 08h30 - 10h00 - 12h10
- **Chaponost :**
En continue de 03h00 à 14h00

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

> CONSIGNE SACS



La dépose des sacs coureurs pourra s'effectuer **à partir de 17h00** à la Halle Tony Garnier, sur le parvis Nord au niveau de l'entrée visiteurs.

La dépose des sacs sera également possible sur le lieu de départ, dès la sortie des navettes.

Munis d'une étiquette fournie par l'organisation, les sacs coureurs seront acheminés à la Halle Tony Garnier et disponibles dès votre passage sous l'arche d'arrivée.



ATTENTION

Sacs de 40L et 10KG maximum autorisés
(pensez aux bénévoles en charge du transport de vos effets personnels)

> RÈGLEMENTATION



CHRONOMÉTRAGE

Les puces électroniques sont collées sur votre chasuble dossard. Attention de ne pas les plier ou les détériorer. C'est elles qui permettront d'être détecté(e) au départ et à chaque point intermédiaire, puis classé(e) à l'arrivée. Ces puces sont jetables et vous n'avez pas besoin de les restituer à l'arrivée ou en cas d'abandon.

MATÉRIEL OBLIGATOIRE

- Une frontale avec piles de rechange
 - Une couverture de survie
 - Un système d'hydratation de 1L minimum
 - Un vêtement de pluie
 - Une réserve alimentaire
 - Un coupe-vent
 - Un sifflet
 - Un gobelet personnel
 - Un téléphone portable avec une batterie chargée,
 - Un équipement vestimentaire adapté à la météo prévue (collants, deux à trois couches de vêtements, bonnet, gants) et évacuant la transpiration.
- La dernière couche (comprenez le vêtement supérieur couvrant le haut du corps et les jambes) devra obligatoirement présenter un dispositif rétro réfléchissant de manière à rendre le coureur visible de tous.



APRÈS LA COURSE...



> MÉDAILLE FINISHER BY **li-run**

Médaille finisher made in France pour l'ensemble des courses.



La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

La Région au cœur de votre course.

> PHOTO FINISHER BY LA RÉGION

La Région vous attend dans l'aire d'arrivée pour immortaliser votre course.



> VIDÉO SOUVENIR PERSONNALISÉE BY LA RÉGION

Gardez un souvenir impérissable de la 71^{ème} édition de la Asics SaintÉlyon grâce à la Région-Auvergne-Rhône-Alpes qui vous offre une vidéo unique de votre course.



> RAVITAILLEMENT D'ARRIVÉE



> VESTIAIRE / DOUCHE

Profitez d'un espace pour vous doucher et vous changer.



> BIÈRE FINISHER BY **NINKASI** bières craft & indé

Appréciez votre bière finisher au sein de l'espace repas !



> REPAS D'ARRIVÉE CHAUD

Reprenez des forces avec un repas chaud et assis.

- Charcuterie
- Pates tomate /pesto
- Fromage
- Clémentine



> SOINS DE CONFORT BY BV SPORT

- Soins ostéopathes, podologues, kinés
- Séances cryothérapie, oxygénothérapie et 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



La

244 KM

SaintéSprint

LA PLUS RAPIDE



DISTANCE	DÉNIVELÉ D+	NOMBRE DE COUREURS
24km	350m	2900

asics
**SAINTÉ
LYON**

La SaintéSprint - 24KM - LA PLUS RAPIDE

Samedi 29 novembre : 23h00

> Place de la Flette – 69510 Soucieu-en-Jarrest

> Vagues de départ :

• Vague 1 : **23h00** | • Vague 2 : **23h10** | • Vague 3 : **23h20**



VAINQUEURS 2023

Nicolas Maziomi

🕒 24km – 01:26:11

Sara ALONZO

MARTINEZ

🕒 24km – 01:38:11

> PROFIL

by **asics** & **Li-run**

DÉPART

Soucieu-en-Jarrest

KM 11

Chaponost

350 d+

ARRIVÉE

Lyon



> RAVITAILLEMENTS

	SOUCIEU	CHAPONOST	LYON
FRUITS			
Bananes		x	x
Clémentines		x	x
SUCRÉ			
Compotes		x	
Pâtes de fruits		x	x
Chocolat	x	x	x
Barres de céréales		x	
Quatre quarts	x	x	x
Thé	x	x	x
Café	x	x	x
SALÉ			
Emmental		x	x
Crackers		x	x
Cacahuètes		x	x
Abricots sec		x	x
Soupe		x	
Pain		x	x
CHARCUTERIE			
Jambon cuit		x	
Saucisson sec		x	x
Filet de dinde		x	
LIQUIDE			
Eau	x	x	x
St-Yorre	x	x	x
Coca Cola	x	x	x

La SaintéSprint - 24KM - LA PLUS RAPIDE

> RETRAIT DOSSARDS



Le retrait des dossards s'effectue à la **Halle Tony Garnier**.
Pour retirer votre dossard, vous devez présenter votre **carte retrait dossard** ainsi que votre **carte d'identité**.

Pour retirer le dossard d'une autre personne, vous devez également présenter ces documents.

- **Vendredi 29 novembre : 12h00 - 19h00**
- **Samedi 30 novembre : 09h00 - 17h00**



Après avoir retiré votre dossard, vous pouvez récupérer votre cadeau de bienvenue BV Sport sur le Salon du Trail Running.

> SE RENDRE AU DÉPART



Une navette est proposée pour l'acheminement des coureurs de Lyon jusqu'au départ à Soucieu-en-Jarret.

- **Lieu : Avenue Leclerc, 69007 Lyon**
- **Horaire : 21h00 à 21h15**

La navette est comprise dans le prix de votre inscription et vous est donc fortement recommandée voire obligatoire. **Accès à la navette sur présentation de votre dossard.**

[> Me rendre à la navette depuis la Halle Tony Garnier](#)



> NAVETTES ABANDONS



Les navettes abandons/hors délai vous permettent le rapatriement à Lyon depuis votre point d'abandon.

- **Chaponost :**
En continue de 03h00 à 14h00

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

> CONSIGNE SACS



La dépose des sacs coureurs pourra s'effectuer **à partir de 17h00** à la Halle Tony Garnier, sur le parvis Nord au niveau de l'entrée visiteurs.

La dépose des sacs sera également possible sur le lieu de départ, dès la sortie des navettes.

Munis d'une étiquette fournie par l'organisation, les sacs coureurs seront acheminés à la Halle Tony Garnier et disponibles dès votre passage sous l'arche d'arrivée.

ATTENTION

Sacs de 40L et 10KG maximum autorisés
(pensez aux bénévoles en charge du transport de vos effets personnels)

> RÈGLEMENTATION



CHRONOMÉTRAGE

La puce électronique est collée sur votre chasuble dossard. Attention de ne pas la plier ou la détériorer. C'est elle qui permettra d'être détecté(e) au départ et à chaque point intermédiaire, puis classé(e) à l'arrivée. Cette puce est jetable et vous n'avez pas besoin de la restituer à l'arrivée ou en cas d'abandon.



MATÉRIEL OBLIGATOIRE

- Une frontale avec piles de rechange
 - Une couverture de survie
 - Un système d'hydratation de 1L minimum
 - Un vêtement de pluie
 - Une réserve alimentaire
 - Un coupe-vent
 - Un sifflet
 - Un gobelet personnel
 - Un téléphone portable avec une batterie chargée,
 - Un équipement vestimentaire adapté à la météo prévue (collants, deux à trois couches de vêtements, bonnet, gants) et évacuant la transpiration.
- La dernière couche (comprenez le vêtement supérieur couvrant le haut du corps et les jambes) devra obligatoirement présenter un dispositif rétro réfléchissant de manière à rendre le coureur visible de tous.

APRÈS LA COURSE...



> MÉDAILLE FINISHER BY li-run

Médaille finisher made in France pour l'ensemble des courses.



La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

La Région au cœur de votre course.

> PHOTO FINISHER BY LA RÉGION

La Région vous attend dans l'aire d'arrivée pour immortaliser votre course.



> VIDÉO SOUVENIR PERSONNALISÉE BY LA RÉGION

Gardez un souvenir impérissable de la 71^{ème} édition de la Asics SaintéLyon grâce à la Région-Auvergne-Rhône-Alpes qui vous offre une vidéo unique de votre course.



> RAVITAILLEMENT D'ARRIVÉE



> VESTIAIRE / DOUCHE

Profitez d'un espace pour vous doucher et vous changer.



> BIÈRE FINISHER BY NINKASI bières craft & indé

Appréciez votre bière finisher au sein de l'espace repas !



> REPAS D'ARRIVÉE CHAUD

Reprenez des forces avec un repas chaud et assis.

- Charcuterie
- Pates tomate /pesto
- Fromage
- Clémentine



> SOINS DE CONFORT BY BV SPORT

- Soins ostéopathes, podologues, kinés
- Séances cryothérapie, oxygénothérapie et 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



La

13 KM

SaintéTic

LA COURSE INITIATIQUE



DISTANCE	DÉNIVELÉ D+	NOMBRE DE COUREURS
13km	200m	1800

asics
**SAINTÉ
LYON**

La SaintéTic - 13KM - LA COURSE INITIATIVE

Samedi 29 novembre : 22h30

> Route du Stade - 69630 Chaponost

> Vagues de départ :

• Vague 1 : **22h30** | • Vague 2 : **22h40**



VAINQUEURS 2024

Miguel Benitez

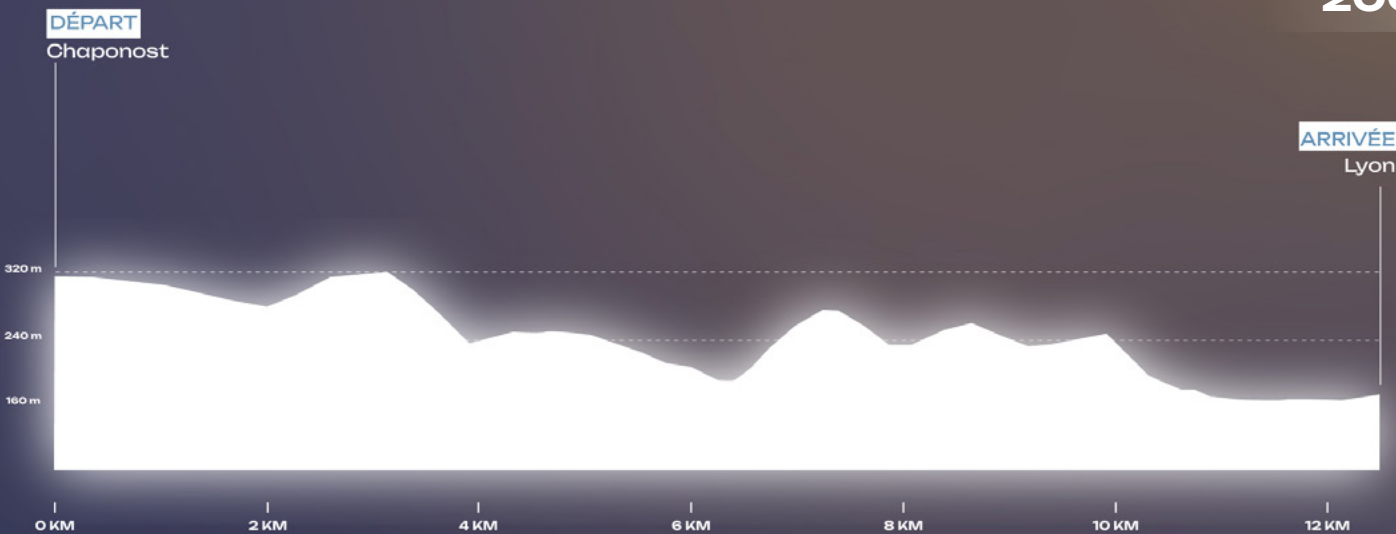
🕒 00 :44 :32

Maude Mathys

🕒 00 :51 :04

> PROFIL

by **asics** & **li-run**



> RAVITAILLEMENTS

	CHAPONOST	LYON
FRUITS		
Bananes		x
Clémentines		x
SUCRÉ		
Compotes		
Pâtes de fruits		x
Chocolat	x	x
Barres de céréales		
Quatre quarts	x	x
Thé	x	x
Café	x	x
SALÉ		
Emmental		x
Crackers		x
Cacahuètes		x
Abricots sec		x
Soupe		
Pain		x
CHARCUTERIE		
Jambon cuit		
Saucisson sec		x
Filet de dinde		
LIQUIDE		
Eau	x	x
St-Yorre	x	x
Coca Cola	x	x

La SaintéTic - 13KM - LA COURSE INITIATIQUE

> RETRAIT DOSSARDS



Le retrait des dossards s'effectue à la **Halle Tony Garnier**.
Pour retirer votre dossard, vous devez présenter votre **carte retrait dossard** ainsi que votre **carte d'identité**.

Pour retirer le dossard d'une autre personne, vous devez également présenter ces documents.

- **Vendredi 29 novembre : 12h00 - 19h00**
- **Samedi 30 novembre : 09h00 - 17h00**



Après avoir retiré votre dossard, vous pouvez récupérer votre cadeau de bienvenue BV Sport sur le Salon du Trail Running.

> SE RENDRE AU DÉPART



Une navette est proposée pour l'acheminement des coureurs de Lyon jusqu'au départ à Chaponost.

- **Lieu : Avenue Leclerc, 69007 Lyon**
- **Horaire : 21h00 à 21h30**

La navette est comprise dans le prix de votre inscription et vous est donc fortement recommandée voire obligatoire.

Accès à la navette sur présentation de votre dossard.

[> Me rendre à la navette depuis la Halle Tony Garnier](#)



> CONSIGNE SACS



La dépose des sacs coureurs pourra s'effectuer **à partir de 17h00** à la Halle Tony Garnier, sur le parvis Nord au niveau de l'entrée visiteurs.

La dépose des sacs sera également possible sur le lieu de départ, dès la sortie des navettes.

Munis d'une étiquette fournie par l'organisation, les sacs coureurs seront acheminés à la Halle Tony Garnier et disponibles dès votre passage sous l'arche d'arrivée.

ATTENTION

Sacs de 40L et 10KG maximum autorisés
(pensez aux bénévoles en charge du transport de vos effets personnels)

> RÈGLEMENTATION



CHRONOMÉTRAGE

La puce électronique est collée sur votre chasuble dossard. Attention de ne pas la plier ou la détériorer. C'est elle qui permettra d'être détecté(e) au départ et à chaque point intermédiaire, puis classé(e) à l'arrivée. Cette puce est jetable et vous n'avez pas besoin de la restituer à l'arrivée ou en cas d'abandon.



MATÉRIEL OBLIGATOIRE

- Une frontale avec piles de rechange
- Une couverture de survie
- Un système d'hydratation de 1L minimum
- Un vêtement de pluie
- Une réserve alimentaire
- Un coupe-vent
- Un sifflet
- Un gobelet personnel
- Un téléphone portable
- Un équipement vestimentaire adapté à la météo prévue (collants, deux à trois couches de vêtements, bonnet, gants) et évacuant la transpiration. La dernière couche (comprenez le vêtement supérieur couvrant le haut du corps et les jambes) devra obligatoirement présenter un dispositif rétro réfléchissant de manière à rendre le coureur visible de tous.



APRÈS LA COURSE...



> MÉDAILLE FINISHER BY un-i-run

Médaille finisher made in France pour l'ensemble des courses.



La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

La Région au cœur de votre course.

> PHOTO FINISHER BY LA RÉGION

La Région vous attend dans l'aire d'arrivée pour immortaliser votre course.



> VIDÉO SOUVENIR PERSONNALISÉE BY LA RÉGION

Gardez un souvenir impérissable de la 71^{ème} édition de la Asics SaintéLyon grâce à la Région-Auvergne-Rhône-Alpes qui vous offre une vidéo unique de votre course.



> RAVITAILLEMENT D'ARRIVÉE



> VESTIAIRE / DOUCHE

Profitez d'un espace pour vous doucher et vous changer.



> BIÈRE FINISHER BY NINKASI bières craft & indé

Appréciez votre bière finisher au sein de l'espace repas !



> REPAS D'ARRIVÉE CHAUD

Reprenez des forces avec un repas chaud et assis.

- Charcuterie
- Pates tomate /pesto
- Fromage
- Clémentine



> SOINS DE CONFORT BY BV SPORT



- Soins ostéopathes, podologues, kinés
- Séances cryothérapie, oxygénothérapie et 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

La RELAIS

SaintéLyon

2, 3 ET 4 COUREURS



DISTANCE TOTALE	DÉNIVELÉ D+ TOTAL	TEMPS MAXIMUM	NOMBRE DE RELAI TOTAL
80km	1950m	17h30	699

asics
**SAINTÉ
LYON**

RELAIS

> RÉPARTITION

DÉPART	KILOMÈTRES	D +	D -	NOMBRE DE RELAIS
RELAIS 2				
SAINTE-CATHERINE	34	1015	815	400
SAINT-ÉTIENNE	46	929	1 449	
RELAIS 3				
SAINTE-CATHERINE	34	1015	815	135
SAINT-ÉTIENNE	24	591	909	
SOUCIEU-EN-JARREST	22	338	540	
RELAIS 4				
SAINT-ÉTIENNE	19	590	334	164
SAINT-CHRISTO-EN-JARREZ	15	425	481	
SAINTE-CATHERINE	24	591	909	
SOUCIEU-EN-JARREST	22	338	540	



VAINQUEURS 2024

RELAIS 2

> Relais homme
DEUX 2BIZ

🕒 82km - 6:04:54

> Relais homme
LES RESCAPÉES

🕒 82km - 10:08:03

> Relais mixte
CE

🕒 82km - 6:26:17

RELAIS 3

> Relais homme
SEUILLARDS LYONNAIS

🕒 82km - 5:48:58

> Relais homme
LES ARAVISSANTES - ASICS

🕒 82km - 8:35:47

> Relais mixte
TRIO CORSE TURBO

🕒 82km 7:17:24

RELAIS 4

> Relais homme
TEAM AIRIAU

🕒 82km - 5:27:38

> Relais femme
TEAM INOV8

🕒 82km - 7:13:38

> Relais mixte
TEAM SIDAS X MATRYX

🕒 82km - 5:52:10

La SaintéLyon RELAIS - 2, 3 ET 4 COUREURS

Samedi 29 novembre : 23h30

> Parc des Expositions - 42 000 Saint-Étienne

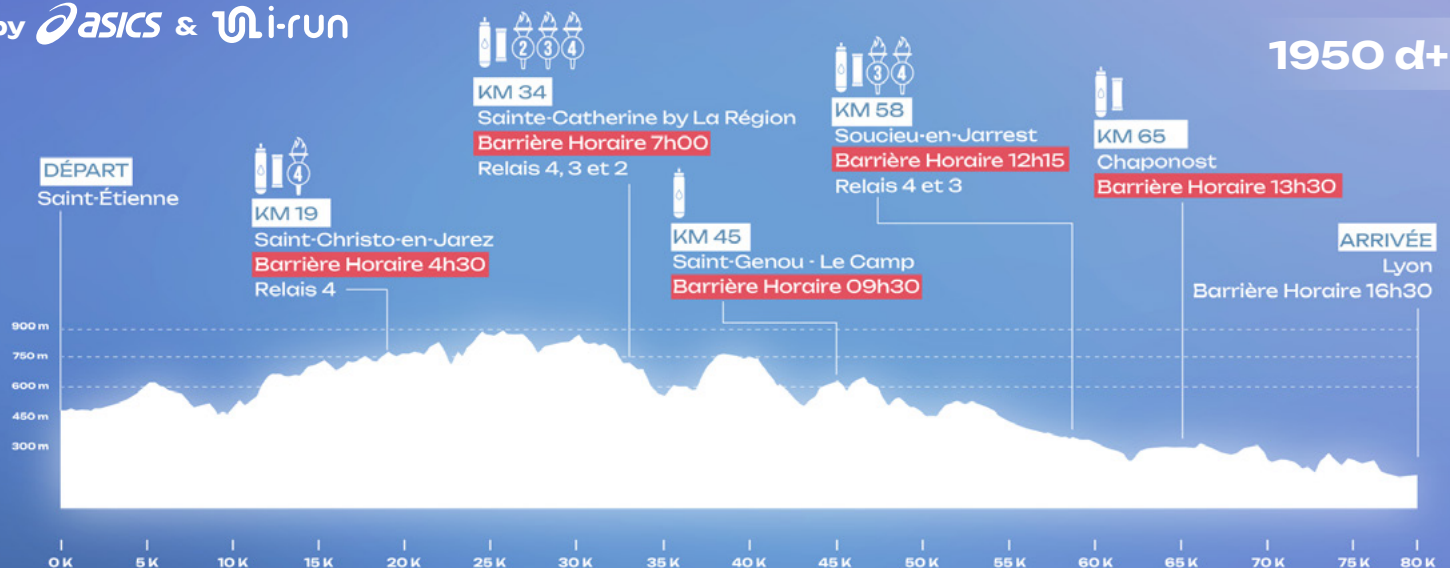
> Vagues de départ :

- Vague 1 : **23h30**
- Vague 2 : **23h45**
- Vague 3 : **00h00**
- Vague 4 : **00h10**
- Vague 5 : **00h20**
- Vague 6 : **00h30**

> Ouverture des SAS à 22H45

> PROFIL

by **asics** & **Li-run**



> RAVITAILLEMENTS



> PASTA PARTY DE SAINT-ETIENNE

de 19h00 à 22h00

	ST-CHRISTO	SAINTE-CATHERINE BY LA RÉGION	ST-GENOU - LE CAMP	SOUCIEU	CHAPONOST	LYON
FRUITS						
Bananes	x	x	x	x	x	x
Clémentines	x	x	x	x	x	x
SUCRÉ						
Compotes		x			x	
Pâtes de fruits	x	x	x	x	x	x
Chocolat	x	x	x	x	x	x
Barres de céréales	x	x	x	x	x	
Quatre quarts	x	x			x	x
Thé	x	x	x	x	x	x
Café	x	x	x	x	x	x
SALÉ						
Emmental	x	x		x	x	x
Crackers	x	x		x	x	x
Cacahuètes		x			x	x
Abricots sec				x	x	x
Soupe	x	x	x	x	x	
Pain	x	x	x	x	x	x
CHARCUTERIE						
Jambon cuit		x		x	x	
Saucisson sec	x	x		x	x	x
Filet de dinde		x		x	x	
LIQUIDE						
Eau	x	x	x	x	x	x
St-Yorre	x	x	x	x	x	x
Coca Cola	x	x	x	x	x	x

La SaintéLyon RELAIS - 2, 3 ET 4 COUREURS

> RETRAIT DOSSARDS



Le retrait des dossards s'effectue à la **Halle Tony Garnier**.
Pour retirer votre dossard, vous devez présenter votre **carte retrait dossard** ainsi que votre **carte d'identité**.

Pour retirer le dossard d'une autre personne, vous devez également présenter ces documents.

- **Vendredi 29 novembre : 12h00 – 19h00**
- **Samedi 30 novembre : 09h00 – 17h00**

ATTENTION ! UNE SEULE ENVELOPPE PAR RELAIS



Après avoir retiré votre dossard, vous pouvez récupérer votre cadeau de bienvenue BV Sport sur le Salon du Trail Running.

> BARRIÈRES HORAIRES



- **Saint-Christo-en-Jarez : 4h30**
- **Sainte-Catherine by La Région : 7h00**
- **Saint-Genou / Le Camp : 09h30**
- **Soucieu-en-Jarrest : 12h15**
- **Chaponost : 13h30**
- **Lyon : 16h30**

> NAVETTES ABANDONS



Les navettes abandons/hors délai vous permettent le rapatriement à Lyon depuis votre point d'abandon.

- **Saint-Christo-en-Jarrest** : 02h30 – 03h15 – 04h00 – 4h30
- **Sainte-Catherine by La Région** : 03h00 – 03h30 – 04h00 – 04h30 – 05h15 – 06h00 – 07h00 – 07h45
- **Saint-Genou - Le Camp** : en continu de 02h30 à 10h00
- **Soucieu-en-Jarrest** : 02h30 – 03h30 – 04h30 – 05h30 – 06h30 – 07h30 – 08h30 – 10h00 – 12h10
- **Chaponost** : en continue de 3h00 à 14h00

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

> CONSIGNE SACS



La dépose des sacs coureurs pourra s'effectuer **à partir de 17h00** à la Halle Tony Garnier, sur le parvis Nord au niveau de l'entrée visiteurs.

La dépose des sacs sera également possible **à Saint-Etienne uniquement**.
Aucun sac ne sera pris en charge à Saint-Christo, Sainte-Catherine et Soucieu.

Munis d'une étiquette numérotée correspondant à votre dossard (fournie par l'organisation), les sacs coureurs seront acheminés à la Halle Tony Garnier et disponibles dès votre passage sous l'arche d'arrivée.



- **Pas de consigne sacs sur les départs de chaque relayeur.**
- **Uniquement à Lyon et Saint-Etienne pour le premier relayeur.**



ATTENTION
Sacs de 40L et 10KG maximum autorisés
(pensez aux bénévoles en charge du transport de vos effets personnels)

> RÈGLEMENTATION



CHRONOMÉTRAGE

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 55€.**



MATÉRIEL OBLIGATOIRE

- Une frontale avec piles de rechange
 - Une couverture de survie
 - Un système d'hydratation de 1L minimum
 - Un vêtement de pluie
 - Une réserve alimentaire
 - Un coupe-vent
 - Un sifflet
 - Un gobelet personnel
 - Un téléphone portable avec une batterie chargée,
 - Un équipement vestimentaire adapté à la météo prévue (collants, deux à trois couches de vêtements, bonnet, gants) et évacuant la transpiration.
- La dernière couche (comprenez le vêtement supérieur couvrant le haut du corps et les jambes) devra obligatoirement présenter un dispositif rétro réfléchissant de manière à rendre le coureur visible de tous.

> SE RENDRE AU DÉPART



Une navette est proposée pour l'acheminement des coureurs de Lyon jusqu'au Parc des Expositions à Saint-Étienne.

- Lieu : Avenue Leclerc, 69007 Lyon
- Horaire : 16h00 à 19h30
- Tarif : 18€

Le règlement peut s'effectuer en ligne ou à la Halle Tony Garnier. Afin d'éviter le coup de bourre, n'attendez pas le dernier moment pour acheter votre ticket et évitez de prendre le dernier car.

Les navettes sont fortement recommandées.

Ticket de contre-marque obligatoire pour accéder à la navette.

[> Me rendre à la navette depuis la Halle Tony Garnier](#)



ATTENTION

il n'est pas prévu de navette à l'arrivée en direction de Saint-Etienne.

Pour rappel, le village de Sainte-Catherine ne sera pas accessible en voiture.

> NAVETTE RELAIS SAINTE-CATHERINE

Départ des navettes sur le parking du Parc des Expositions à Saint-Étienne de 23h40 à 00h00.

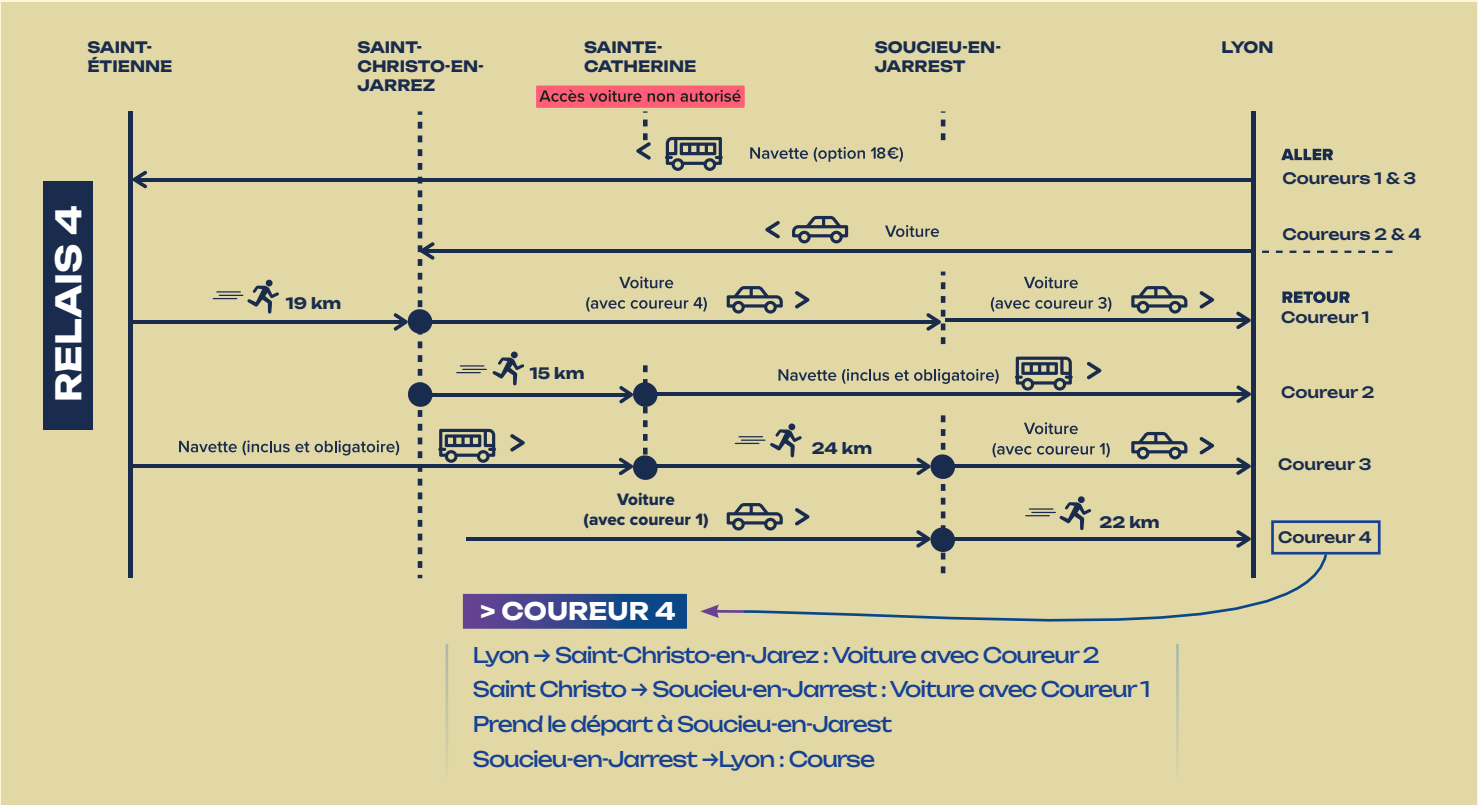
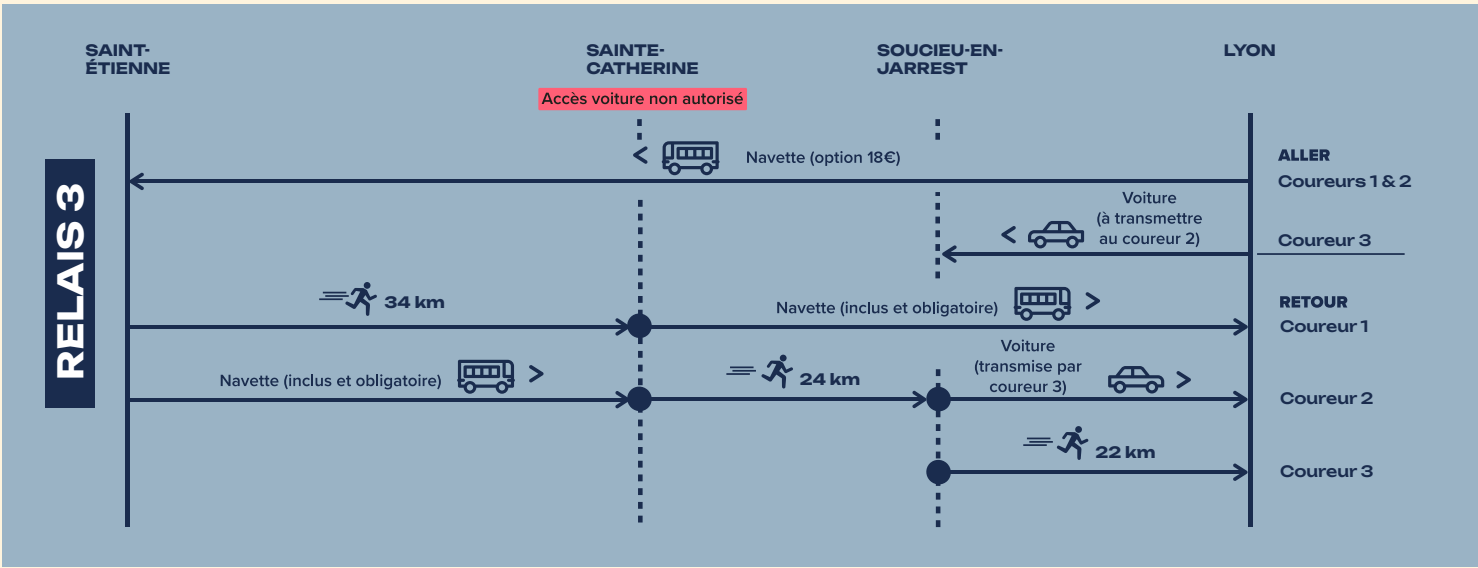
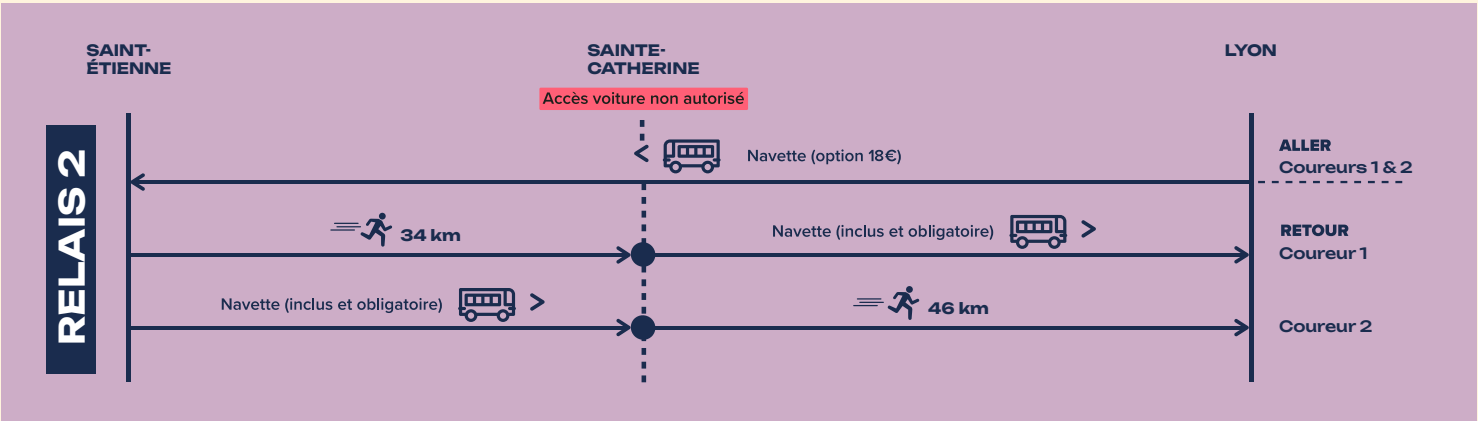


- Ravitaillements inaccessibles pour les relayeurs avant départ.
- Remplissage de l'eau uniquement.

PLAN PARC DES EXPOSITIONS À SAINT-ÉTIENNE



La SaintéLyon RELAIS - 2, 3 ET 4 COUREURS



APRÈS LA COURSE...



> MÉDAILLE FINISHER BY li-run

Médaille finisher made in France pour l'ensemble des courses.



La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

La Région au cœur de votre course.

> PHOTO FINISHER BY LA RÉGION

La Région vous attend dans l'aire d'arrivée pour immortaliser votre course.



> VIDÉO SOUVENIR PERSONNALISÉE BY LA RÉGION

Gardez un souvenir impérissable de la 71^{ème} édition de la Asics SaintéLyon grâce à la Région-Auvergne-Rhône-Alpes qui vous offre une vidéo unique de votre course.



> RAVITAILLEMENT D'ARRIVÉE



> VESTIAIRE / DOUCHE

Profitez d'un espace pour vous doucher et vous changer.



> BIÈRE FINISHER BY NINKASI bières craft & indé

Appréciez votre bière finisher au sein de l'espace repas !



> REPAS D'ARRIVÉE CHAUD

Reprenez des forces avec un repas chaud et assis.

- Charcuterie
- Pates tomate /pesto
- Fromage
- Clémentine



> SOINS DE CONFORT BY BV SPORT

- Soins ostéopathes, podologues, kinés
- Séances cryothérapie, oxygénothérapie et 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



TON PARTENAIRE POUR TES PROCHAINS OBJECTIFS

RUNNING, TRAIL & TRIATHLON

Découvrir mon entraînement

Télécharger dans l'App Store

DISPONIBLE SUR Google Play

- Sport croisés
- Conseils nutrition
- Prépa physique
- Modifie tes dispos
- Analyse par IA
- Export vers ta montre

asics SAINTÉ LYON x RUN MOTION

- JUIN LYON STREET FOOD FESTIVAL •
- JUIN LES NUITS DE FOURVIÈRE •
- NOVEMBRE SAINTÉLYON •
- DÉCEMBRE FÊTE DES LUMIÈRES •

BFM LYON

VOTRE RÉFLEXE INFO LOCALE

DISPONIBLE SUR LES BOX, APPLICATION, SITE, MOLOTOV TV ET RMC BFM PLAY

bouygues 315 SFR 38 orange 341 free 328

molotov TV RMC BFM play

asics SAINTÉ LYON POUR AMATEURS ÉCLAIRÉS

CRYO Advance LES SOINS NOUVELLE GÉNÉRATION

INSCRIPTIONS PARCOURS

AVANT COURSE
LE 29/11 ET 30/11

APRÈS COURSE
LE 01/12

CRYOTHÉRAPIE CORPS ENTIER • CRYOTHÉRAPIE LOCALISÉE • PRESSOTHÉRAPIE TAPING • MASSAGE SUR FAUTEUILS

RunConcierge^{AI}

Votre guide idéal pour le week-end de course. Qu'il s'agisse d'analyser le parcours, de trouver un endroit pour fêter l'arrivée ou de découvrir des activités dans la région, je suis là pour vous aider.

En savoir plus:
runconcierge.ai/asics-saintelyon

La Lyon 160km

SaintéLyon

L'ULTRA



DISTANCE TOTALE	DÉNIVELÉ D+ TOTAL	TEMPS MAXIMUM	NOMBRE TOTAL DE COUREURS
160km	4150m	Temps max aller : 13h30 Temps max retour : 17h00	700

asics
**SAINTÉ
LYON**

La LyonSaintéLyon - 160KM - L'ULTRA

Samedi 29 novembre : 09h00

> Halle Tony Garnier - 69007 Lyon

> Vagues de départ & SAS > Saint-Étienne :

> Première vague de départ à 23h30,
dans le SAS « Perf » / « Lyon SaintéLyon »



VAINQUEURS 2024

Théo LE BOUDEC

82km ⌚ 07 :42 :18

Marie Laure LENGLET

82km ⌚ 10 :34 :49

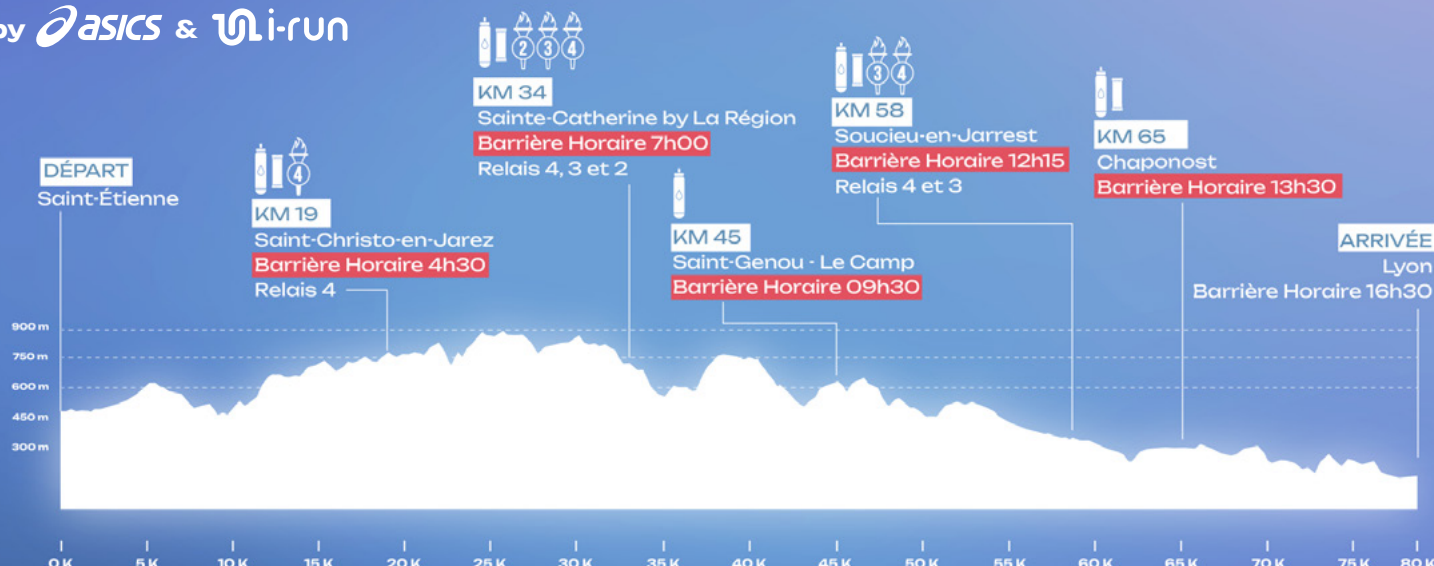


**> REPAS ESPACE
LYON SAINTÉLYON**

de 16h00 à 22h30

> **PROFIL**

by **asics** & **li-run**



> RAVITAILLEMENTS

	ST-ÉTIENNE ALLER	ST-CHRISTO ALLER	ST-CHRISTO	SAINTE- CATHERINE BY LA RÉGION ALLER	SAINTE- CATHERINE BY LA RÉGION	ST-GENOU - LE CAMP	SOUCIEU ALLER	SOUCIEU	CHAPONOST	LYON
FRUITS										
Bananes	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Clémentines	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
SUCRÉ										
Compotes	x	x		x			x		x	
Pâtes de fruits	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Chocolat	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Barres de céréales		x	x	x	x	x	x	x	x	
Quatre quarts	x	x	x	x					x	x
Thé	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Café	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
SALÉ										
Emmental	x	x	x	x			x	x	x	x
Crackers	x	x	x	x			x	x	x	x
Cacahuètes		x		x			x		x	x
Abricots sec							x	x	x	x
Soupe	x	x	x	x	x	x		x	x	
Pain	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
CHARCUTERIE										
Jambon cuit				x				x	x	
Saucisson sec	x	x	x	x			x	x	x	x
Filet de dinde				x				x	x	
LIQUIDE										
Eau	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
St-Yorre	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Coca Cola	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

La LyonSaintéLyon - 160KM - L'ULTRA

> RETRAIT DOSSARDS



Le retrait des dossards s'effectue à la **Halle Tony Garnier**.
Pour retirer votre dossard, vous devez présenter votre **carte retrait dossard** ainsi que votre **carte d'identité**.

Pour retirer le dossard d'une autre personne, vous devez également présenter ces documents.

- **Vendredi 29 novembre : 12h00 - 19h00**
- **Samedi 30 novembre : 07h30 - 09h00**



Après avoir retiré votre dossard, vous pouvez récupérer votre cadeau de bienvenue BV Sport sur le Salon du Trail Running.

> SE RENDRE AU DÉPART

[> Me rendre à la navette depuis la Halle Tony Garnier](#)



• Voir infos pratiques **Page 10**

> APRÈS L'ALLER AU PARC DES EXPOSITIONS À SAINT-ETIENNE

- **Espace de repos** privatisé Lyon SaintéLyon
- **Soins de confort** : kiné & podologues
- **Repas chaud & assis**

> BARRIÈRES HORAIRES

ALLER

Les **barrières horaires allers** sont calculées en heure sur la base du dernier départ donné à 09:00 le samedi 30 novembre. L'allure de référence est de 5.8km/h.

- **Soucieu-en-Jarrest : 12h00**
- **Sainte-Catherine by La Région : 17h00**
- **Saint-Christo-en-Jarez : 19h15**
- **Saint-Étienne : 22h30**

RETOUR

Les **barrières horaires retours** sont calculées en heure sur la base du dernier départ donné à 00:30 le dimanche 30 novembre. L'allure de référence est de 4.9km/h.

- **Saint-Christo-en-Jarez : 4h30**
- **Sainte-Catherine by La Région : 7h00**
- **Saint-Genou - Le Camp : 09h30**
- **Soucieu-en-Jarrest : 12h15**
- **Chaponost : 13h30**
- **Lyon : 16h30**



> NAVETTES ABANDONS



Les navettes abandons/hors délai vous permettent le rapatriement à Lyon depuis votre point d'abandon.

- **Navettes abandon en continue pour l'aller de Lyon à Saint-Etienne.**
- **Saint-Christo-en-Jarez** : 02h30 - 03h15 - 04h00 - 4h30
- **Sainte-Catherine by La Région** : 03h00 - 03h30 - 04h00 - 04h30 - 05h15 - 06h00 - 07h00 - 07h45
- **Saint-Genou - Le Camp** : en continu de 02h30 à 10h00
- **Soucieu-en-Jarrest** : 02h30 - 03h30 - 04h30 - 05h30 - 06h30 - 07h30 - 08h30 - 10h00 - 12h10
- **Chaponost** : en continue de 3h00 à 14h00

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

> CONSIGNE SACS



La dépose des sacs coureurs pourra s'effectuer **à partir de 07h30** à la Halle Tony Garnier.

Vous pourrez déposer les sacs suivants :

- **Sac de délestage Sainte-Catherine** (fourni par l'organisation)
 - **Sac de délestage Saint-Étienne**
 - **Sac personnel** à retrouver à l'arrivée à Lyon.
- Munis d'étiquettes numérotées correspondant à votre dossard (fournie par l'organisation), les sacs coureurs seront acheminés sur les différents points (Sainte-Catherine, Saint-Etienne et Lyon).

ATTENTION

Sacs de 40L et 10KG maximum autorisés
(pensez aux bénévoles en charge du transport de vos effets personnels)



> RÈGLEMENTATION



CHRONOMÉTRAGE

Les puces électroniques sont collées sur votre chasuble dossard. Attention de ne pas les plier ou les détériorer. C'est elles qui permettront d'être détecté(e) au départ et à chaque point intermédiaire, puis classé(e) à l'arrivée. Ces puces sont jetables et vous n'avez pas besoin de les restituer à l'arrivée ou en cas d'abandon.

MATÉRIEL OBLIGATOIRE

- Une frontale avec piles de rechange
 - Une couverture de survie
 - Un système d'hydratation de 1L minimum
 - Un vêtement de pluie
 - Une réserve alimentaire
 - Un coupe-vent
 - Un sifflet
 - Un gobelet personnel
 - Un téléphone portable avec une batterie chargée,
 - Un équipement vestimentaire adapté à la météo prévue (collants, deux à trois couches de vêtements, bonnet, gants) et évacuant la transpiration.
- La dernière couche (comprenez le vêtement supérieur couvrant le haut du corps et les jambes) devra obligatoirement présenter un dispositif rétroréfléchissant de manière à rendre le coureur visible de tous.



Attention ! La trace GPX est obligatoire pour l'aller Lyon > Saint-Etienne. Des contrôles aléatoires seront effectués et tout manquement entrainera une disqualification.

APRÈS LA COURSE...



> MÉDAILLE FINISHER BY uli-run

Médaille finisher made in France pour l'ensemble des courses.



La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

La Région au cœur de votre course.

> PHOTO FINISHER BY LA RÉGION

La Région vous attend dans l'aire d'arrivée pour immortaliser votre course.



> VIDÉO SOUVENIR PERSONNALISÉE BY LA RÉGION

Gardez un souvenir impérissable de la 71^{ème} édition de la Asics SaintéLyon grâce à la Région-Auvergne-Rhône-Alpes qui vous offre une vidéo unique de votre course.



> RAVITAILLEMENT D'ARRIVÉE



> VESTIAIRE / DOUCHE

Profitez d'un espace pour vous doucher et vous changer.



> BIÈRE FINISHER BY NINKASI bières craft & indé

Appréciez votre bière finisher au sein de l'espace repas !



> REPAS D'ARRIVÉE CHAUD

Reprenez des forces avec un repas chaud et assis.

- Charcuterie
- Pates tomate /pesto
- Fromage
- Clémentine



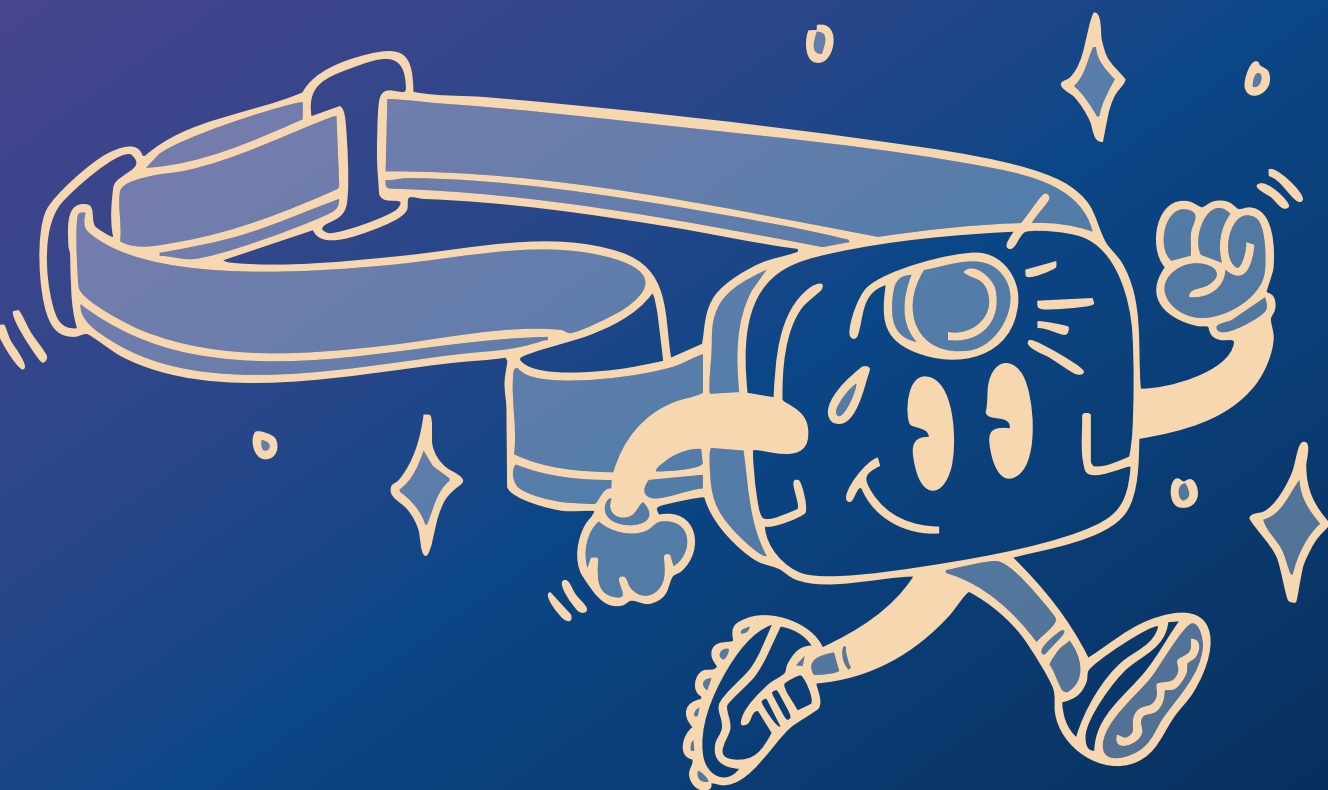
> SOINS DE CONFORT BY BV SPORT

- Soins ostéopathes, podologues, kinés
- Séances cryothérapie, oxygénothérapie et 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



La

SaintéGones



CATÉGORIE	DISTANCE	HEURE DE DÉPART
BabyGone* (2015-2016-2017-2018)	0,5KM	18h15
Gone12 (2013-2014)	1KM	18h30
Gone14 (2011-2012)	2KM	18h45
Gone16 (2009-2010)	3KM	19h15

* Seuls les enfants en catégorie BabyGone pourront être accompagnés d'un parent sur la ligne de départ et pendant la course.

asics
SAINTÉ
LYON

> RETRAIT DOSSARDS



Le retrait des dossards s'effectue à la **Halle Tony Garnier, Pl. Docteurs Charles et Christophe Mérieux - 69007 Lyon.**

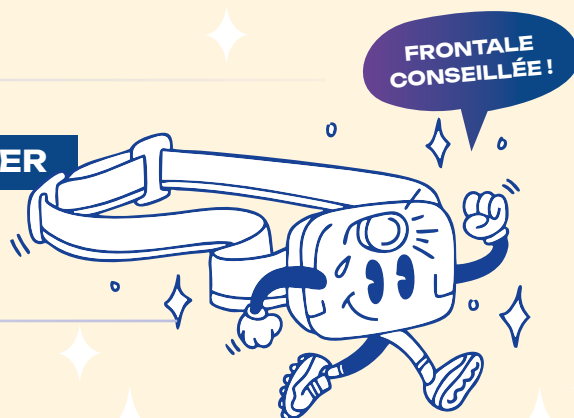
Vendredi 29 novembre : **12h00 - 17h30**

Pour retirer votre dossard, vous devez présenter votre **carte retrait dossard** ainsi que votre **carte d'identité.**

Pour retirer le dossard d'une autre personne, vous devez également présenter ces documents.

> SE RENDRE À LA HALLE TONY GARNIER

- Voir infos pratiques **Page 10**



> L'INSCRIPTION COMPREND

- Ambiance « comme les grands » garantie !
- Départ et arrivée sous la célèbre arche lumineuse
- Boucle entièrement sécurisée avec passage non éclairé
- Chasuble Asics SaintÉlyon
- Ravitaillement et bonbons à volonté
- Médaille pour tous les finishers

APRÈS LA COURSE...



> MÉDAILLE FINISHER BY li-run

Médaille finisher made in France pour l'ensemble des gones !



> GOUTER D'ARRIVÉE

De quoi reprendre des forces après l'effort !



Une carte
qui avance
les frais
de santé,
c'est
énorme.

Et c'est
disponible
sans surcoût
dans tous
nos contrats
de santé.

Crédit Mutuel

Une banque qui appartient à ses clients, ça change tout.

Le Crédit Mutuel, banque coopérative, appartient à ses 8,9 millions de clients-sociétaires.

SERVICE SOUMIS À CONDITIONS, pour les particuliers. La carte Avance Santé est un service du contrat d'assurance santé souscrit auprès de ACM IARD SA, entreprise régie par le Code des assurances. Utilisable chez les professionnels de santé équipés d'un terminal de paiement. Immatriculations des intermédiaires en assurance consultables sous www.orias.fr. Voir conditions détaillées en Caisse de Crédit Mutuel proposant ce service et sur www.creditmutuel.fr. Caisse Fédérale de Crédit Mutuel – RCS Strasbourg B 588 505 354 – ORIAS n°07 003 758.

TOUS LES MATINS DANS

LE
**MEILLEUR
DES REVEILS**
6^H/9^{H30}

AVEC
PHILIPPE LELLOUCHE



**RFM
PAYE VOS
COURSES***



LE MEILLEUR DE LA MUSIQUE

*RÈGLEMENT ET CONDITIONS DE PARTICIPATION SUR RFM.FR / © FLORIAN CORCOS



**TIGER BALM®
BAUME DU TIGRE®**

**POWER
IS IN YOUR HANDS***

*LE POUVOIR EST ENTRE VOS MAINS



AVANT L'EFFORT
Effet chauffant

- Le **BAUME ROUGE** pour une action ciblée lors de votre préparation à l'effort.
- La **LOTION** pour une action élargie sur les grandes parties du corps.

APRÈS L'EFFORT
Effet froid

- Le **BAUME BLANC** pour une action ciblée pour votre récupération après l'effort.
- Le **PATCH** pour une action durable avec un effet froid jusqu'à 6H.

*Dispositif médical. Ce dispositif médical de Classe I est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Reportez-vous à la notice complète pour plus d'informations. Demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien. Distribué par Tiger Balm France SAS, 2005.

Tiger Balm France

[tigerbalm_fr](https://www.instagram.com/tigerbalm_fr)

www.tigerbalm.com/fr

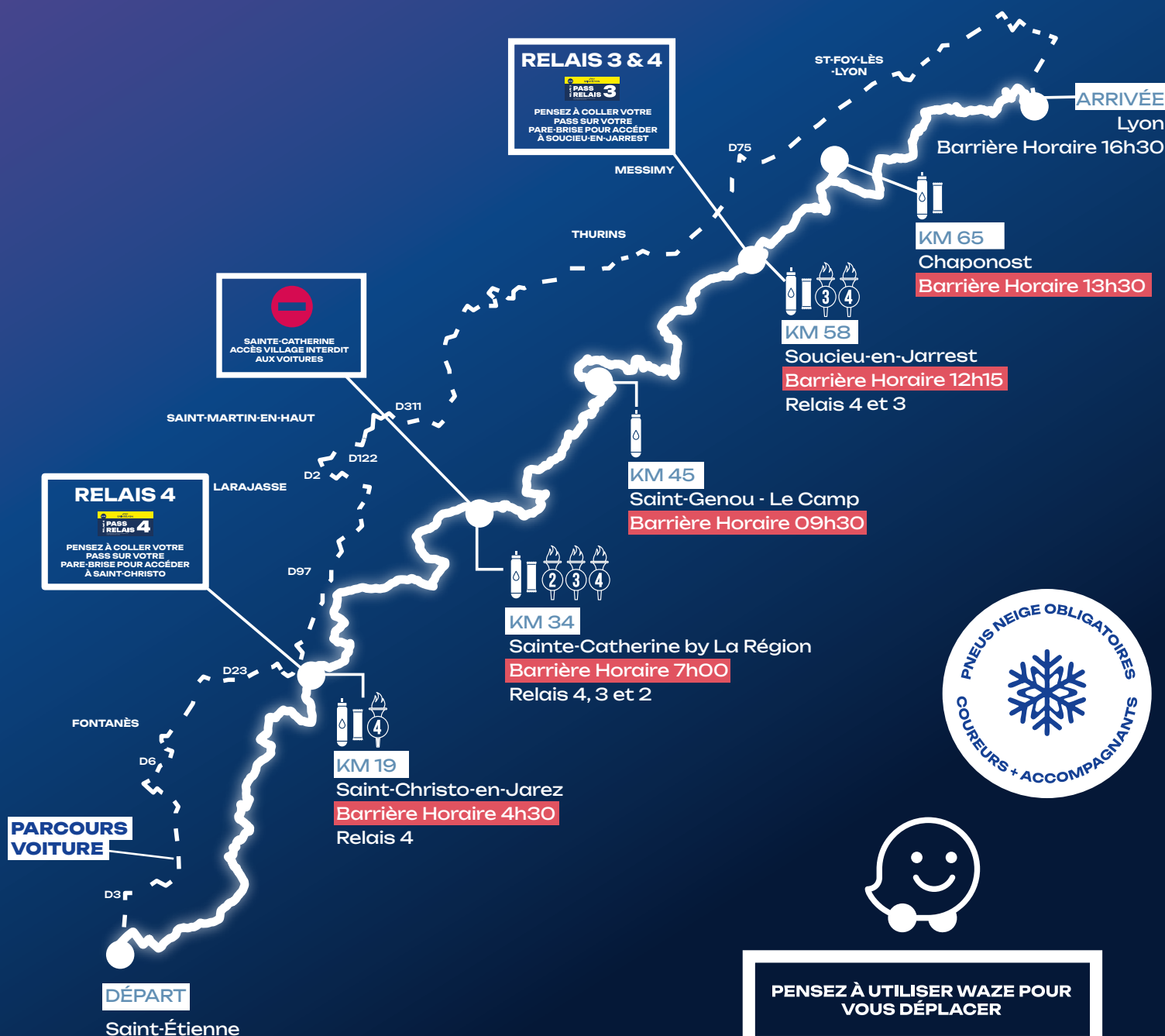
ITINÉRAIRE ACCOMPAGNATEURS

> POINT INFO BY LA RÉGION



Le confort de tous (participants, bénévoles, personnel médical...) est garanti par le respect des plans de circulation mis en place par l'organisation. Chers accompagnateurs et coureurs(es), vous êtes prié(e)s de respecter scrupuleusement les consignes et interdictions de circulation sur le parcours. L'itinéraire accompagnateurs (voir lien) vous permet de suivre un coureur sans perturber la course tout en vous rapprochant au maximum du parcours. Comptant sur votre coopération !

> Itinéraire accompagnateurs



LES PARTENAIRES 2025

PARTENAIRE TITRE



PARTENAIRE PRINCIPAL



PARTENAIRES OFFICIELS



FOURNISSEURS OFFICIELS



COACH OFFICIEL



PARTENAIRES MÉDIAS



SUPPORTERS OFFICIELS



ORGANISATION



asics
SAINTÉ
LYON