

## SAINTELYON 2011

*Récit de Benoît SENTOST – AFUM TEAM AUTERIVE*

La Saintélyon est une course à pied mythique (58<sup>ème</sup> édition). Le parcours de 69 kilomètres est tracé sur 50% de chemin et 50% de route entre le Stade Geoffroy Guichard de Saint Etienne (42) et le Stade de Gerland de Lyon (69). La course se déroule en nocturne, donc avec une frontale, et le départ de l'épreuve est donné à minuit le samedi 3 décembre 2011.

Depuis plusieurs années, j'ai toujours eu l'envie de courir cette course mais j'étais soit sur une autre course, soit blessé comme l'an dernier où j'étais à quelques jours de me faire opérer de mon problème de cheville.

L'année 2011 a été difficile au début car 3 mois sans aucune activité sportive, puis le retour à la compétition (juste après la naissance du second Sentost, le petit Thomas). Les courses s'enchaînent et les résultats ne tardent pas à arriver grâce à une motivation énorme de revenir en forme et un soutien très important de la famille et des amis autour d'AFUM TEAM. Plusieurs podiums et notamment une 3<sup>ème</sup> place au Trail du Confluent à Pinsaguel, après avoir couru plus de 25 kilomètres en tête de la course.

Puis de nouveau l'effondrement moral et physique avec la chute sur le Vignemale (grosse douleur au niveau de la cheville). Et les ennuis continuent avec mon abandon sur le GRP après 30 kilomètres de course, la cheville est trop trop douloureuse. A ce moment là, Cédric est passé à l'action avec la confection de nouvelles semelles et là, tout se passe beaucoup mieux.

Après avoir entendu Emmanuel Gault au Trail d'Auvergne 2011 (j'étais l'organisateur de cette course) qu'il se préparait pour la Saintélyon, ça m'a donné des envies de m'inscrire. Du même coup, j'inscris Franck mon bof, car c'est plus sympa de se préparer à 2 et ça va lui faire du bien de courir un peu (car un peu fainéant, pourtant il court bien quand il veut).

Le plan d'entraînement est très simple. Il reste 5 semaines et il faut faire des kilomètres. 2 semaines avec plus de 100 bornes au compteur et l'inscription au Trail de Labruguière pour voir ce que ça donne sur 35 kilomètres en course (6<sup>ème</sup> au scratch). J'ai continué les séances de fractionné concoctées par Benoît F., auxquelles j'ajoutais des séances nature à près de 14km/h entre 1 et 2h, puis des séances nocturnes. Comme celle faite à 22h avec Laurent et Franck sur les chemins de Cintegabelle avec retour à la maison à 0h (le jour de l'anniversaire du grand Hugo). Il est vrai que la famille m'a bien aidé dans ma préparation avec la garde des pitchouns à chaque fois que je voulais m'entraîner et bien sûr un grand merci à Céline qui me supporte tous les jours et donc elle m'a laissé de la liberté pour la course à pied.

Samedi 3 : 8h on pose les pitchouns à Mamie et on part en direction de Saint Etienne. A 13h30, nous cherchons un resto et impossible de se repérer dans le centre ville de Saint Etienne (la ville n'est pas attirante, on est mieux dans le Sud)... résultat c'est Buffalo à 10km de Saint Etienne. Après quelques courses au Leclerc (pour l'achat des piles pour frontale, eau, menthe, fraise tagada...), c'est le moment d'aller retirer le dossard au Parc des Expos. On se gare devant l'entrée et on rentre dans l'immense Hall. On retire le dossard sans la moindre queue, on est presque tout seul... ça c'est fait.



Un camel back est en cadeau.



apparemment il est heureux  
le Benoît avec son dossard

## **DOSSARDS AFUM TEAM**

à suivre

7746 – SENTOST BENOIT

7747 – PORTOLAN FRANCK

Maintenant nous rentrons dans le village des exposants. Ils ne sont pas nombreux et il doit y avoir une dizaine de coureurs maximum (c'est trop bien)... quelques courses sont présentées dont l'Andorre, les Gendarmes et les Voleurs... les stands Raidlight, Petzl... sont aussi présents. Et on entend au micro que Kilian Jornet est là pour dédicacer son livre... non, c'est pas vrai !!! et devant nous, sous la tente Areva, il est là, l'extraterrestre de la course à pied... il n'est pas impressionnant (il est plus petit que moi mais il va beaucoup plus vite).

Céline nous fait une photo avec lui, et impossible pour moi de décrocher un mot tellement ému d'être comme ça à côté d'un mythe de la course à pied en montagne... Céline lui parle et moi je suis à côté comme un enfant qui bade le père Noël. Ensuite, Céline achète son livre et j'ai droit à une dédicace... trop bien. Merci ma chérie !!!!



*Benoît, Kilian Jornet, Franck*

Maintenant il faut préparer les affaires, changer les piles aux frontales (élément essentiel pour cette course), et faire les derniers réglages de carburation au niveau des jambes. Puis il faudrait se reposer un peu dans la salle prévue à cet effet. Mais le son du reportage course à pied est vraiment fort pour pouvoir trouver le sommeil pour Franck, moi je m'endors 30-45 minutes par terre. Céline est pendue au téléphone et prépare son parcours pour suivre au mieux l'AFUM TEAM.





Il est 19h – on va manger au RestoMarché en face du Parc des Expos (buffet de crudités et charcuterie, pièce du boucher avec pâtes et crème brûlée, surtout pas de café donc nous devons dormir encore un peu)... Le temps est très pluvieux depuis notre arrivée sur Saint Etienne.

21h – les affaires sont prêtes dans les sacs et on essaye de dormir une dernière heure avant les derniers préparatifs pour affronter les conditions humides et nocturnes.

22h : on s'habille dans la voiture. Pour le bas, ce fut presque simple sauf que le corsaire Salomon en lycra était vraiment froid donc changement pour le corsaire Kalenji, avec les boosters (très efficaces), les chaussettes de Cédric et les Salomon XT Wings.

Pour le haut, le coupe-vent est obligatoire et de plus, il pleut toujours. Donc je pars avec le windstopper Asics rouge. Et sous la veste, maillot Kalenji Manches Longues Bleu avec maillot Kalenji Manches Courtes jaune fluo. Ensuite, les gants « Conseil Général » une pensée pour Franck. Le GPS Garmin 305, le porte bidon Salomon avec 2 bidons (un à la fraise, et l'autre à la menthe), et 6 gels. Et bien sûr la frontale Petzl 80 lumens car je n'ai pas les moyens et surtout l'utilité d'avoir la Petzl de 300 lumens à 300 euros (préconisée par Maud et portée pour les premiers coureurs au scratch de la Saintélyon).



*Franck*



*Céline*



*Benoît*

Un sac de recharge est donné à Céline car c'est toujours utile sur un ultra de pouvoir se changer au cas où. Et de plus, elle a géré son plan de route pour nous voir à plusieurs endroits (championne du monde de l'assistance...MERCII).



*L'Afum Team au complet, encore au chaud*

23h : direction le Parc des Expos où tous les coureurs se rassemblent, pour aller vers le départ Réel au stade Geoffroy Guichard (la seule fois que je suis venu dans ce stade, c'était le match de Rugby France-Fidji avec mon fréro, il y a quelques années). Nous marchons, nous doublons les coureurs car nous sommes partis trop tard du Parc, j'aperçois Nico de Saverdun où nous échangeons quelques mots rapidement. Et 23h25, nous sommes arrêtés entre les barrières pour le départ. J'essaye de voir l'arche devant moi et impossible... j'insiste et là, je vois l'arche mais vraiment loin, très loin, et même trop loin. Je suppose que les organisateurs ont laissé énormément de place devant nous car les relais partent à 23h45 et nous à minuit. C'est long, il pleut, on ne peut pas bouger.... l'attente est interminable...

23h45 : le départ des relais est donné et nous avançons enfin... Mais beaucoup beaucoup moins que ce que j'espérais car nous sommes encore à 150 mètres de l'arche, minimum... par conséquent, je vais déjà perdre du temps au départ... la tension monte et il va falloir être fort dans la tête pour remonter mais pas trop rapidement.

Minuit : le départ est donné et nous entendons à peine le speaker.... Je déclenche mon GPS et je vois les premiers courir les premiers mètres comme des balles !!!! Franck est à mes côtés et je lui conseille de me suivre pour remonter.

On met 2 minutes pour passer l'arche de départ et nous n'avons pas encore trottiné. Mais la course est lancée....

Maintenant le but est de remonter les coureurs, sans trop forcer car nous ne sommes pas avec des coureurs de notre niveau. On s'est fait avoir pour le placement dans l'aire de départ, donc à partir de maintenant, il ne faut plus faire d'erreur de course. On se réchauffe petit à petit et notre rythme est bon, on court à environ 12km/h en zigzagant entre la route et le trottoir, et entre les coureurs qui trottinent et ceux qui s'arrêtent pisser... bref c'est vraiment galère. Franck est toujours collé à moi et il suit mon rythme assez facilement.

Km 2 : on voit Céline lors de notre passage sur un pont et en regardant le film qu'elle était en train de faire, elle me dit « les premiers sont passés depuis 5 minutes »... et là, ses quelques paroles m'énervent... trop de temps déjà perdu, donc il faut se mettre dans la course.



Heureusement pour nous, les 8 premiers kilomètres sont de la route et quelques montées sont présentes (sur ce type de terrain, je peux doubler plus facilement). Je décide d'accélérer le rythme au km5 quand je ne vois plus Franck derrière moi (tant pis mais je ne peux attendre trop longtemps). J'enlève mon coupe vent car je me suis bien réchauffé et avoir trop chaud maintenant, serait une erreur de course. Le coupe vent est calé sur mon porte bidon (chose que j'avais essayé 2h avant le départ), sans m'arrêter sur le bas côté.

Km 7 : enfin nous sortons des éclairages publics et donc j'allume ma frontale (jusque là je profitais de l'éclairage public ou de l'éclairage des autres)... moins elle est sollicitée plus elle sera efficace sur les parties dangereuses.

Km 10 : je passe en 55 minutes soit 11km/h... c'est correct mais Benoît Frezouls (qui a couru la Saintelyon en 6h37' l'an dernier sous la neige) m'avait conseillé de partir à 13km/h minimum car c'est un début de parcours roulant et essentiellement sur la route. Pas de panique à bord pour ma part. J'avais toujours dit que la course partirait réellement après Sainte Catherine km30, le dénivelé positif n'est pas terminé mais bien entamé, par contre au niveau de la distance il restera encore 39km.

Km16 : St Christo – le premier ravitaillement. Je suis super bien et surtout j'ai de bonnes sensations au niveau des jambes. Je saurai le lendemain que je suis passé 252<sup>ème</sup> (je pense avoir doublé près de 1.500 coureurs depuis le départ), car sur place, on ne pouvait pas savoir mon classement. Par contre, le temps est de 1h23'. Erik Clavery est passé depuis 20 minutes déjà. Erreur sur le ravitaillement, au moment de boire un coup, il n'y a pas de verre, hé oui, chacun doit porter son verre.... Et moi j'avais choisi de faire avec les bidons... et j'ai encore les bidons remplis de fraise et de menthe. Donc je décide de prendre banane, pâte de fruits et madeleine, sans liquide... à la sortie du ravito, Céline est là. Elle vient de voir Sylvaine qui fait l'assistance de Manu Gault (2<sup>ème</sup> de la course). Je repars tranquillement et en courant. Sur cette course, il faut courir un maximum de distance même à un petit rythme... donc je suis calé dans ma tête qu'il faut marcher le moins possible.



Km22 : Moreau – c'est le sommet de la course. Passage en 2h01' soit 11km/h sur les 22 premiers kilomètres de montée... Je viens de doubler Michel Renaud qui vient de courir le Grand Raid de la Réunion... et quand je lui dis à tout à l'heure... il me dit « rendez vous à l'arrivée » et je ne l'ai pas cru car je pensais qu'il allait revenir sur la fin, si mon rythme flanchait.

Km30 : Ste Catherine – ravito éclair (banane, pâte de fruit, coca, remplissage bidon en eau et basta). 178<sup>ème</sup> en 2h30'. Céline m'encourage et je me sens très bien pour attaquer. J'aperçois toujours un serpent de lumière devant moi et à partir de ce point, je crois qu'aucun coureur de l'intégral ne m'a doublé. Lorsque je double les coureurs, je regarde les dossards pour voir si un coureur de relais ou un solo. Le moral est largement au beau fixe, les jambes ne montrent aucun

signe de douleur, et le rythme s'élève... j'attends avec impatience la descente annoncée dangereuse car avec mon problème de cheville, et surtout de mauvais descendeur, finalement elle sera avalée sans difficulté.

J'alterne toujours les passages avec et sans frontale (pour éviter la monotonie). Je prends un gel, le premier... ce n'est pas trop tôt. Et je suis content de pouvoir doubler les coureurs qui ont l'air de souffrir alors que je suis sur un rythme qui me fait tout juste souffler tranquillement.

Km34 : St Genoux – enfin je prends un peu le temps au ravitaillement – 112<sup>ème</sup> en 3h23'. Encore 65 places de gagné. Mais je crois que sur le passage entre St Genoux et Soucieux, je me suis vraiment trop donné.

Km45 : Soucieux – 69<sup>ème</sup> en 4h05'. Et 43 places de mieux...

Céline se trouvait après le ravitaillement de Soucieux et j'étais toujours en forme. Au panneau « Arrivée à 15 kilomètres », les genoux commencent à grincer et mon visage grimace. Les chevilles sont douloureuses mais il faut 2-3 kilomètres pour se relancer. Et puis l'allure revient lorsqu'une montée se présente car je vois les coureurs devant moi qui marchent et moi, je cours à un petit rythme mais je cours toujours... comme quoi, la course à pied en ultra, c'est beaucoup dans la tête.

Km58 : Beaunant – 45<sup>ème</sup> en 5h10' à 11 km de l'arrivée. Et dire que Clavery est déjà arrivé. A ce ravito, je souffre et je sais qu'il reste une bonne montée, une descente sur la route (ça fait mal aux genoux et aux chevilles) et puis les 6 kilomètres le long des quais du Rhône pour rejoindre le Palais des Sports de Lyon.

La côte est interminable, les pourcentages sont durs et je marche depuis le début de la côte. J'essaye de trotter sur les passages moins raides mais impossible... c'est là, que je prends un gel Red tonic pour me donner de l'énergie. Les derniers mètres sont relativement plats et j'ai beaucoup de mal à dépasser les 9-10km/h. Au sommet de la côte, je suis à 9km de l'arrivée. La descente va beaucoup mieux pour moi, il faut trotter mais je trotte à faible allure... plusieurs coureurs me doublent mais essentiellement des relayeurs. Mais derrière moi, des solos reviennent.

Km63 : Lyon Centre – 43<sup>ème</sup> en 5h44' – arrivée à 5 kilomètres. Et là, c'est la souffrance et surtout le mental qui fait la différence. 4 solos me doublent tout d'un coup... je m'accroche. Et je me cale à une allure assez soutenue à la limite de la rupture... je regarde mon GPS tous les 100m pour voir la distance diminuer avec l'arrivée... c'est interminable mais à 2 kilomètres de l'arrivée, je reviens sur un solo que je déborde puis à 500m de la ligne, j'en double un autre.

Enfin j'entends la voix du speaker donc l'arrivée est proche. Une première arche est passée et je rentre dans le Palais des Sports sous les encouragements de Céline et de la foule en délire (non je rigole, ce n'est que le 45<sup>ème</sup> qui arrive...) Juste un mot : HEUREUX de mon temps...

Car nous ne connaissons pas le classement. Et 3 minutes plus tard, j'apprenais que j'avais terminé 45<sup>ème</sup> .... TROP HEUREUX de ma performance car c'est énorme pour moi.

**Résultat** : 45<sup>ème</sup> en 6h11'14



## Le classement général de la Saintélyon 2011 au scratch

1	<b>1</b>	<b>CLAVERY ERIK</b>	04:54:44:18
2	<b>2</b>	<b>GAULT EMMANUEL</b>	05:05:08:30
3	<b>44</b>	<b>COURT SYLVAIN</b>	05:08:04:84
4	<b>49</b>	<b>PASQUIO DAVID</b>	05:13:38:51
5	<b>7292</b>	<b>LEJEUNE ARNAUD</b>	05:17:40:04
6	<b>8219</b>	<b>CHARLES-MANGEON BENOIT</b>	05:25:06:45
7	<b>55</b>	<b>NOURRY YANN</b>	05:27:55:62
8	<b>42</b>	<b>LEGAT ERIC</b>	05:30:19:83
9	<b>8120</b>	<b>SKATES STEPHEN</b>	05:31:49:71
10	<b>32</b>	<b>NAVE BENOIT</b>	05:33:17:98
11	<b>11</b>	<b>GUICHARD GILLES</b>	05:36:46:99
12	<b>48</b>	<b>BARONIAN THIBAUT</b>	05:38:48:09
13	<b>6</b>	<b>SAVOY OLIVIER</b>	05:39:43:83
14	<b>7630</b>	<b>ARMINGOL JEAN-MARC</b>	05:40:04:57
15	<b>41</b>	<b>BRESLE SEBASTIEN</b>	05:40:04:93

Et puis l'attente fut longue pour le second Afum « Franck » qui était passé à 5h du mat à Soucieu (km45) soit 40 minutes après moi. Franchement, une fois la ligne passée, ce fut un calvaire pour moi de faire quelques pas... des douleurs quasiment partout. Même le bonheur de la place, de l'excellent temps et de la présence de Céline, ne me font pas passer les souffrances dans les jambes.

Puis Franck arrive en 696<sup>ème</sup> position en 7h51'20, c'est plutôt bien, même si je pensais qu'il pouvait mieux faire... apparemment des problèmes de froid... pour la prochaine course, il gèrera mieux sa course et son avant course.... j'espère.



Et voici les débriefings d'après course entre frère et sœur :



Et enfin le résumé de la Saintélyon 2011 par Géry :



*Montage Photos Afum-team Géry*

Et retour à la maison dans la foulée pour retrouver les pitchouns qui m'ont manqué énormément... même si, au chemin du Tournié, tout s'est bien passé....

Un grand merci à tous (Entreprise Mabilie, Magasin Cap Run Trèbes, Podologue Cédric, Autour des Pieds, Caisse d'Épargne Auterive, les amis, les copains, la famille....) de nous avoir suivi et soutenu, et j'espère que notre aventure vous aura plu et que vous n'avez pas trop mal aux jambes. Et rendez vous en 2012 pour de nouvelles aventures avec l'équipe AFUM TEAM.



## DIPLÔME D'OR – 7746 BENOIT SENTOST

# LA SAINTÉLYON <sup>58<sup>e</sup> édition</sup>

RUNNING RAID NOCTURNE

## RAID INDIVIDUEL Sainté d'Or

Le comité d'organisation décerne à :

SENTOST BENOIT

Dossard n° : 7746

Catégorie : SEH

Temps : 06:11:14:23

Classement général : 45

Classement catégorie : 31

St Christo en Jarez : 01:23:45:28 Rg. 252

Moreau : 02:01:07:06 Rg. 206

Ste Catherine : 02:29:50:41 Rg. 178

St Genoux : 03:23:20:61 Rg. 109

Soucieu en Jarrest : 04:05:43:80 Rg. 69

Beunant : 05:10:35:15 Rg. 45

Lyon : 05:44:31:40 Rg. 43

### DIPLÔME

Pour amateurs éclairés

Le Directeur de course  
Alain SOUZY

Le Président du CT Lyon  
Pierre SCHMUTZ

### 4 DÉC. 2011

solo : 68/40 km  
relais : 2/3/4 coureurs

### SAINTÉLYON.COM

coordinateur

organisateur

partenaire média

fournisseurs officiels

partenaires sportifs

partenaires officiels

partenaire principal

Extrasports

## DIPLÔME DE BRONZE – 7747 FRANCK PORTOLAN

# LA SAINTÉLYON <sup>58<sup>e</sup> édition</sup>

RUNNING RAID NOCTURNE

## RAID INDIVIDUEL Sainté de Bronze

Le comité d'organisation décerne à :

PORTOLAN FRANCK

Dossard n° : 7747

Catégorie : SEH

Temps : 07:51:20:09

Classement général : 696

Classement catégorie : 369

St Christo en Jarez : 01:33:18:99 Rg. 801

Moreau : 02:21:51:01 Rg. 942

Ste Catherine : 02:56:03:65 Rg. 833

St Genoux : 04:06:09:51 Rg. 727

Soucieu en Jarrest : 04:59:23:49 Rg. 600

Beunant : 06:34:22:49 Rg. 661

Lyon : 07:15:34:10 Rg. 639

### DIPLÔME

Pour amateurs éclairés

Le Directeur de course  
Alain SOUZY

Le Président du CT Lyon  
Pierre SCHMUTZ

### 4 DÉC. 2011

solo : 68/40 km  
relais : 2/3/4 coureurs

### SAINTÉLYON.COM

coordinateur

organisateur

partenaire média

fournisseurs officiels

partenaires sportifs

partenaires officiels

partenaire principal

Extrasports