SAINTELYON – 70km – 1500D+
Samedi 1er décembre 2012

Jeudi 5 juillet, 23h02, je reçois ce message :

Monsieur, Madame,

Félicitations, votre commande a bien été enregistrée et nous vous en remercions.

Vous trouverez ci dessous le récapitulatif de votre commande.

Anne LELEU	**- 1 x Raid Individuel Chrono 70 km** (60,00 €)
Anne LELEU	**- 1 x Objectifs temps** (0,00 €)
Anne LELEU	**- 1 x Frais de transaction** (2,00 €)
Anne LELEU	**- 1 x Pasta Party à St-Etienne** (10,00 €)
Anne LELEU	**- 1 x Navette Lyon-St Etienne (10euros/pers à payer sur place)** (0,00 €)

Nous vous remercions d'avoir choisi SainteLyon

Pour toute question, vous pouvez nous joindre par email en cliquant sur http://www.saintelyon.com/course-raid-nocturne/contact

A très Bientôt

L'Equipe SainteLyon

Aie…dans quoi me suis-je encore embarquée…
Nous sommes suivis ou précédés je ne sais plus ☺ d'autres amis du club : Elisabeth, Arno, Morgan et Olivier se laissent tenter par la distance de 70km + Isabelle et Anne 2 amies d'Olivier et Sébastien un collègue de Philippe, Laetitia et Aurélie s'aligneront sur le SaintExpress, soit 42km.
Bien, l'été passe, nous faisons beaucoup de randonnées, puis la rentrée, reprise de l'entrainement : et là, comme vous le savez sans doute, arrêt d'un mois pour moi de la course à pied, quelques soucis 'cardiaques'…
Puis c'est la reprise en douceur au club, mais pas de certificat médical, donc pas de course pour l'instant. Et puis un cardiologue spécialiste du cœur, me redonne de l'espoir, m'autorise à participer à la course des Flambeaux (18km), tout en portant un holter pour voir mes réactions : le test est concluant, il m'autorise donc à rejoindre St Etienne, mais encore une fois avec un holter pour s'assurer que sur une longue durée, tout va bien.
Résultat, je manque sûrement un peu d'entrainement, surtout de longues sorties : pour rattraper le temps perdu, je fais pas mal de sorties au mois de novembre, trop sans doute au dire de mes amis, et les 2 dernières semaines je suis assez fatiguée, je lève donc un peu le pied !
C'est confiante que je pars vers Lyon, inquiète quand même, mais surtout sans aucune pression : sans doute ai-je une bonne excuse toute prête si cela ne se passe pas comme je le voudrais…mais je refuse de me cacher derrière cela. Je vais partir, au feeling, et verrai bien ce que cela donne.

Beaucoup de mes amis et famille sont inquiets de me voir reprendre sur une course aussi longue, je les remercie de prendre soin de moi, j'ai reçu un nombre incroyable de messages de soutien et d'encouragements durant toute cette période difficile, et cela m'a fait énormément de bien, et m'a beaucoup aidé.
Je me promets de rester raisonnable, pour moi bien sûr, pour ma famille, mais pour tous ces gens qui tiennent visiblement à moi. Cela me fait chaud au cœur, vraiment, vous ne savez pas à quel point, et je n'ai pas le droit de prendre le moindre risque ! Promis Anne je vais le faire à la sensation, ne pas tenter un exploit, juste aller au bout, sans forcer.

Samedi 1er décembre, nous voici tous réunis gare de Lyon pour prendre le TGV direction Lyon ! C'est marrant car tous individuellement n'avons pas une grosse grosse envie de faire cette course paradoxalement …le temps, le froid annoncé, le monde, …bref pleins de paramètres qui font que plusieurs d'entre nous, à ce moment précis, ne 'sentent' pas la course comme d'habitude !

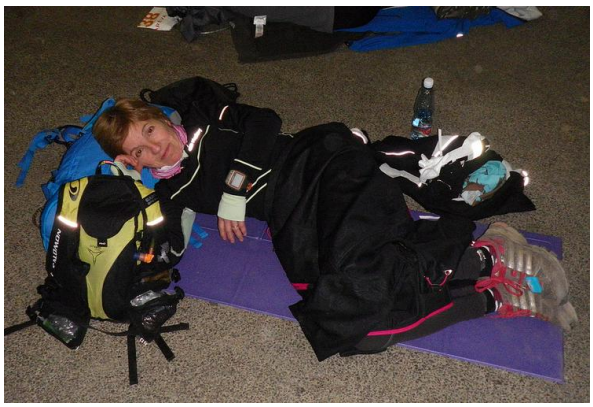
Une petite pub en passant pour la SNCF…ne jeter pas vos chewing-gums par terre !!

MO-TI-VéS !

Mais à plusieurs nous allons le faire et sans aucun doute passer un bon moment.
De plus, Vincent, un ami Lyonnais me signale qu'il sera dimanche matin à mon arrivée ! Super sympa de se déplacer !!

Arrivés vers 14h à Lyon, nous allons boire un coup, puis nous rendons vers le Stade Gerland prendre les dossards des filles pour la SaintExpress (les nôtres seront disponibles à St Etienne seulement). Nous saluons alors les filles et leur souhaitons bonne course !
Nous avons une navette à prendre direction St Etienne.
Le bus rempli de coureurs mettra une petite heure pour rejoindre le parc des expositions, lieu de notre départ.
Récupération des dossards, puis nous nous installons dans le grand hall du parc des expositions, il nous faudra attendre plusieurs heures ici, jusqu'à 23h45…en attendant pas grand-chose pour nous occuper : se mettre en tenue, aller à la pasta party, puis essayer de se reposer : dans le brouhaha, rien de facile ! Les heures seront un peu longues, mais finalement l'heure fatidique approche ☺

Nous sommes allongés à même le sol, juste un sac poubelle pour isoler !! Et attendons…quelques messages sur Facebook, quelques sms histoire de s'occuper sans trop gamberger !



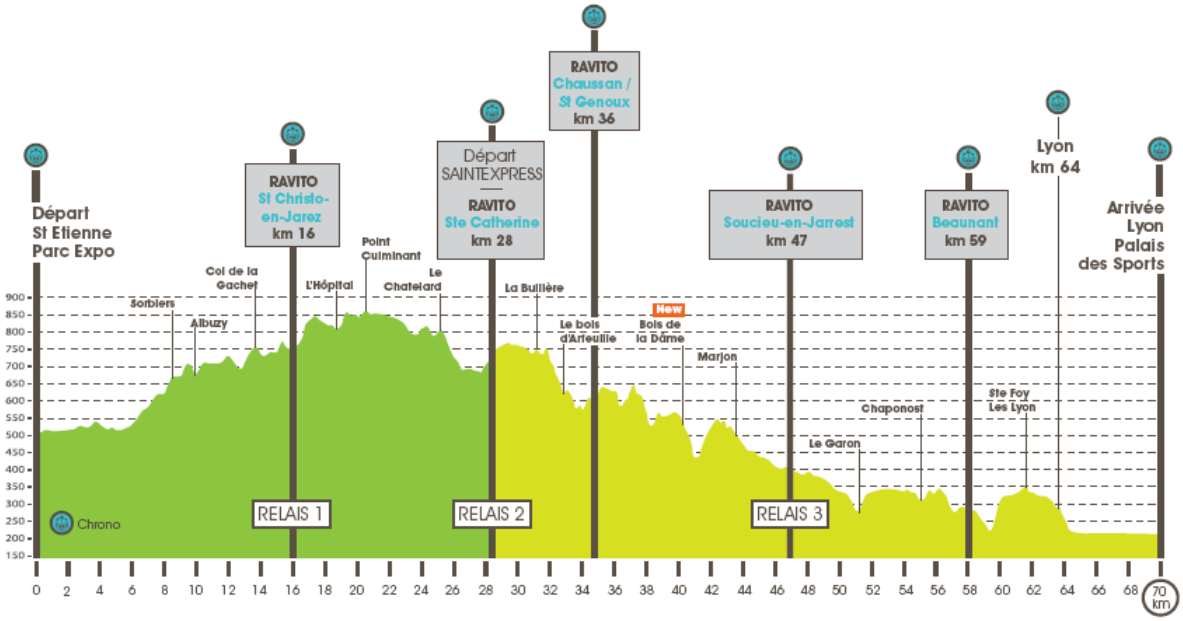
Tous à fond !

Ca se remplit tranquillement…

Prêts à en découdre !

Le froid annoncé est terrible, nous optons donc pour 3 couches et le pantalon long fourré ! Je glisse mon holter tant bien que mal sous mon t-shirt, avec tous les patchs et les fils, j'espère que cela ne va pas trop me gêner.
Dépose des sacs à la consigne, que l'on récupérera directement à Lyon juste après l'arrivée.
Allez, 23h45, il est temps de se rendre dans les sas de départ : nous optons pour le 7-9h, sachant que vu les conditions, je vise en fait moins de 10h.
Il fait certes froid, mais je m'attendais à pire : les 3 couches me suffisent pour l'instant, j'espère que cela va le faire.
Des milliers de coureurs sont rassemblés dans la rue, on nous demande à tous d'allumer nos lampes pour faire une image vraiment superbe : l'ambiance est spéciale, la nuit, le froid, et pourtant nous sommes tous là, à essayer de nous réchauffer, et surtout à n'attendre qu'une seule chose le top départ depuis quelques heures maintenant…

00h, GO ! Une bise à Fil, je souhaite une bonne course aux autres (on a perdu de vue Morgan et Arno qui doivent être un peu derrière), et c'est parti, je vais me mettre dans ma bulle : objectif comme d'hab, se faire plaisir, passer la ligne et profiter !



- **Saint Etienne / St Christo – 16km**

Les 6 premiers kilomètres sont du bitume, sans difficulté particulière : Élisabeth est juste derrière moi, j'y vais tranquillement, et les sensations sont vraiment bonnes : sans doute le fait que la route est plate, pas d'essoufflement, un tempo au poil ☺

Y'a des moments comme ca vous avez l'impression que vous pourriez courir pendant des heures, ben là, c'est exactement ce sentiment qui domine : je suis bien, n'ai ni trop chaud, ni trop froid, le souffle est impeccable, les sensations sont bonnes, heureusement vous me direz on est que dans les premiers kilomètres : mais justement souvent la première demi-heure je suis essoufflée, et là rien !!

De bon augure pour la suite je pense…à ce moment là !

Vers le 5/6ième Élisabeth passe devant, je la garde en ligne de mire quelques temps, puis dans la nuit difficile de rester en contact.

Se retourner procure des moments magiques : des centaines et des centaines de lumières jalonnent la route, vraiment super beau et impressionnant.

Moi qui avait un sentiment mitigée sur cette course (trop de bitume, trop de monde, …) me dit à ce moment là que j'ai bien fait de venir…mais cela va-t-il durer ??

Après le grand carrefour de la Talaudière, on attaque les choses sérieuses avec la longue montée sur Sorbiers, nous sommes toujours sur le bitume à ce moment là, le rythme ralentit forcément, mais toujours impeccable, je ne force pas, je déroule tranquillement.

Le monde est encore vraiment important, j'espère que cela va pouvoir s'étaler un peu car j'appréhende les chemins avec autant de coureurs. Encore une fois je me retourne, et ne me lasse pas de cette vision de centaines de lampes allumées, magique !

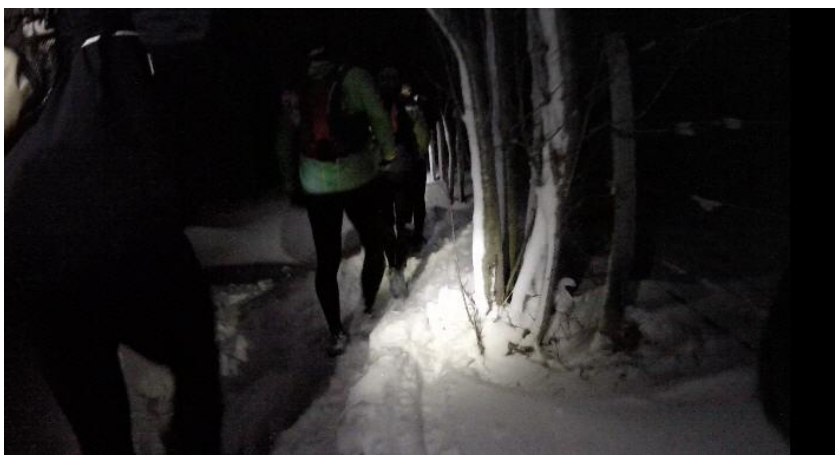
A la sortie de Sorbiers, les premiers chemins arrivent, et les côtes se font vraiment raides : les lumières s'allument de plus en plus (jusque là je n'avais pas trop allumé la mienne encore). La neige est apparue également, l'ambiance change du tout au tout.

Ce sera maintenant une alternance de descentes et montées jusqu'à St Christo, sur chemins et quelques portions de route.

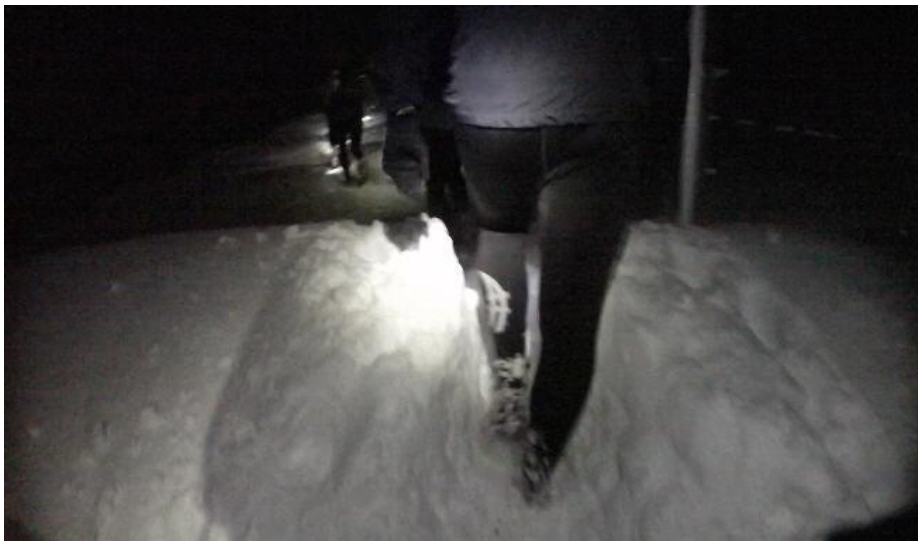
1h48 de course, 2358ième : le premier ravitaillement est en vue, mais je décide de ne pas m'y arrêter : mes gourdes sont encore quasi pleines, je n'ai pas faim, n'ai pas froid, beaucoup de monde s'empresse d'y aller, je continue donc ma route : merci aux organisateurs d'avoir mis un couloir spécial pour ceux qui décident de ne pas faire d'arrêt, très bonne idée !

- **St Christo-en-Jarez / Ste Catherine – 12km**

Je prévois de m'arrêter au prochain ravito, à Ste Catherine. Je profite de ce sentiment d'être bien pour avancer.
Une bonne petite côte bien raide nous accueille à la sortie de St Christo ! Et ceci jusqu'au 18ième km, longue montée en sentier enneigé jusqu'à l'Hôpital. Ensuite belle portion de route, qui commence à montrer des partie verglacées…et là les choses commencent à se gâter, les gens autour de moi commencent à tomber…la route est vraiment hyper glissante par endroit ! Il faut y aller à tâtons, vraiment, pour ne pas risquer de finir par terre !



Beaucoup de neige à cet endroit, vraiment beaucoup, des portions jusqu'au genou : je retrouve Élisabeth, et des bouchons se succèdent : les passages étant délicats, le rythme se réduit considérablement, et les gens « s'entassent » quelque peu…
Je perds beaucoup de temps, on n'avance plus, les gens essaient de passer sur la gauche, la droite, …bref on piétine ! Et par ce temps, l'immanquable : nous prenons froid, j'ai les mains qui se glacent, je ne sens plus mes doigts…un sentiment de froid général aussi qui m'envahit…pas bon pas bon…et puis au bout d'une vingtaine de minutes ainsi, la neige se tasse un peu, les foulées peuvent reprendre enfin : il va me falloir quelques temps pour que les doigts se réchauffent douloureusement…
Nous passons au point culminant du parcours, 20ième km (865m), qui surplombe le Moreau. Des gens mettent de l'ambiance à ce niveau, et nous en avons besoin, car avec les forts ralentissements que nous avons eu, le moral en a pris vraiment un coup !
Mes bidons se mettent à geler, impossible de boire par le bouchon : il faut que je le dévisse et le remette : autrement dit, je bois un peu moins qu'il ne le faudrait…et puis l'eau forcément est glacée, j'ai bien peur d'avoir mal au bide !



J'avoue qu'à cet instant l'idée d'arrêter est présente : je n'ai pas eu de plaisir sur cette portion, j'ai les mains glacées, suis fatiguée (déjà), bref…je me dis que je verrai au prochain ravito.
Et puis le passage des crêtes jusqu'à Chatelard, principalement en chemin, me réchauffe : mon rythme redevient régulier, mes doigts sont revenus☺, je n'ai plus froid, le moral remonte également. J'ai perdu de vue Élisabeth dans la 'bataille', mais elle ne doit pas être loin devant ou derrière.
Avant d'arriver à Ste Catherine, c'est une longue descente particulièrement dangereuse : les gens n'arrêtent pas de tomber, certains sont en bord de route sous des couvertures de survie, attendant les secours…ceci n'est pas très rassurant, et plus d'une fois je manque de tomber…mais me retiens in extremis ☺ pourvu que cela dure !
Le ravito est en vue, 28ième km, 3h37 de course, 2160ième.

- **Ste Catherine / Chausson – 8km**

Cette fois il faut que je m'arrête, c'est plus raisonnable : je re-remplis un bidon, et prend un thé chaud, cela fait du bien. J'attrape aussi un cookie, et je repars à toute vitesse…je ne prends même pas le temps de m'assoir, de me réchauffer un peu, de manger un peu

plus…bizarre, comme si j'étais pressée : sans doute la peur de me refroidir, je préfère continuer. La question à ce moment de m'arrêter définitivement ne m'est même pas venue, alors que quelques kilomètres auparavant j'y pensais…le fait de ne plus avoir froid y est vraiment pour beaucoup bien sur !
Une bonne montée assez sèche en sortant du ravito, vers la Bullière. Puis la fameuse descente du bois d'Arfeuille dont j'ai longuement entendu parlée sur les forums…une vraie patinoire, là pour valser, les coureurs valsent, incroyable : il faut vraiment faire attention, et le regard est fixé sur les pieds et uniquement sur les pieds. Beaucoup de caillasse, de la glace, et une descente bien technique ne nous facilite pas les choses. Et ce qui devait arriver arriva…je tombe lourdement sur la glace, du coté gauche : ca tombe bien j'avais déjà un bleu sur la cuisse droite, voilà son pendant du coté gauche ! Un coureur sympa me relève, je marche un peu pour me remettre, et là, me rejoins Arno ! Moi qui pensais qu'il était loin devant : il a fait une longue pause visiblement à Ste Catherine, et a été également 'bouchonné' lors du passage dans la neige…il était visiblement à 2 doigts d'abandonner, il avait pris froid également…sympa de le voir à ce moment là, ça fait du bien. On se suit un moment, et puis il prend de l'avance, puis disparait de nouveau : je n'essaye pas de m'accrocher, il est plus fort que moi, et j'ai promis d'être raisonnable, restons le.
Le ravitaillement de Chausson se dessine, mais je n'ai aucune envie de m'arrêter, j'ai tout ce qu'il me faut, je fais donc l'impasse une nouvelle fois.
36^{ième} km, 5h01, 1865ième, gain de 295 places…

- **St Genou Chausson / Soucieux – 9km**

Je repars confiante, le plus dur normalement est passé, il faut maintenant gérer la longueur. Les routes sont toujours aussi glissantes, le bitume devrait se faire plus présent. Une belle portion glissante, et hop je tombe de nouveau !!!

Cette fois c'est le genou qui prend cher…un peu douloureux de repartir…et paf le moral en reprend un coup. Décidemment cette course est vraiment difficile à gérer moralement : le froid, les chutes, la lutte contre les intempéries, la lutte pour de ne pas arrêter, le stress perpétuel de savoir si l'on va tomber ou pas…dur dur…
Et puis voilà de nouveau Arno, en fait, il s'est arrêté au ravito plus longuement. Il n'est pas au top de sa forme non plus, et à partir de ce moment là nous ferons course commune : un grand plaisir pour moi, c'est toujours plus facile moralement d'avoir quelqu'un à ses cotés !

Même si cela me gêne, car Arno est bien plus fort que moi, et je sais que plusieurs fois il ralentit pour m'attendre, mais je crois, en tout cas j'espère, qu'il est aussi content de faire un bout de route avec moi ☺
Beaucoup de descente, nous passons la distance du marathon. Puis une descente, un single en sous-bois, une montée en lacet…
Après une belle longue descente nous arrivons au ravito de Soucieux, où encore une fois je ne prendrai qu'un verre de thé chaud et un bout de banane…j'attends Arno qui remplit sa gourde de thé chaud : cela me fait envie mais je ne prends même pas le temps de le faire…
47ième km, 6h38, 1713ième, gain de 152 places…

- **Soucieux / Beaunant – 12km**

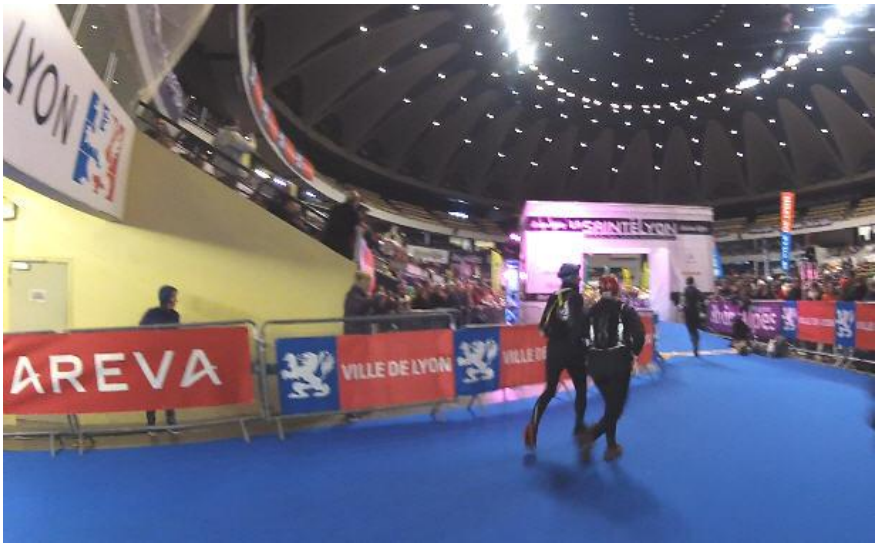
12km avant le dernier ravito. Nous savons qu'il reste une grosse difficulté, qui sera la montée de bitume vers le 60ième.
Le jour se lève, les frontales sont maintenant éteintes. Nous continuons notre route en alternant course et marche dès que cela monte. Un rythme pas forcément très rapide, mais régulier. Je propose à Arno de partir devant, mais il décide de rester avec moi, merci à toi !
Vers le 53ième km je reçois un coup de fil d'Élisabeth, qui vient d'arriver au ravitaillement précédent. Nous avons donc 5/6 kilomètres d'avance sur elle. Elle a pris le temps de se requinquer aux différents ravitos, car comme nous elle a pris fois dans les bouchons vers le 23ième km, et me confie qu'elle aussi a pensé abandonner…
Je lui souhaite du courage pour la suite, et avec Arno nous regrettons qu'elle ne soit pas plus près, finir à 3 aurait été et pour nous et pour elle plus facile sans aucun doute !
Nous alternons petites routes descendantes, sentiers enneigés et relativement boueux maintenant (la neige a bien fondu à ces altitudes plus basses, et avec le passage de quelques milliers de coureurs).
Nous voilà déjà au ravitaillement de Beaunant, cette portion d'une heure et demie est passée relativement bien à 2.
59ième km, 8h16, 1539ième, gain de 174 places…

- **Beaunant / Lyon – 11km**

Bien dernier ravito, nous en avons bien marre tous les 2 ! Il neige toujours et de plus en plus mais ce n'est pas très gênant, nous n'avons pas froid à ce moment là.
Ayé, un appel de Fil, il vient d'arriver !!! Bravo ! Très contente pour lui, juste un regret, il n'a personne pour l'accueillir…il termine en 8h40 !
La côte est vraiment très raide ! C'est la côte de l'aqueduc gallo romain de Beaunant.

Danielo nous avait prévenu, même lui ne la monte pas en courant…y'a qu'à voir ! D'ailleurs personne ne court autour de nous…lol !
Je monte tranquillement et quelques uns me doublent dans la côte : c'est un signe que je ne suis pas très bien, d'habitude je me débrouille pas trop mal en fin de course sur les montées…mais cela n'entame pas trop le moral, il faut juste continuer, avancer et faire défiler ces 10 derniers kilomètres…
Les kilomètres sont maintenant tous signalés, mais bizarrement ils arrivent beaucoup moins vite que par rapport à mon gps…grrrr !
Aurélie m'a demandé de l'appeler au 64ième, le temps qu'elles se lèvent avec Laetitia et viennent nous accueillir sur la ligne, sympa.
62, 63, houlà le 64ième est bien loin…vraiment très très loin…et paf 65ième ! Ha ouf, nous avons eu peur un bon moment ! C'est une grande descente vers les quais, nous tenons un rythme régulier, et dépassons pas mal de gens qui visiblement ne peuvent plus avancer.
J'appelle Aurélie, la réveille, désolée, et lui dit qu'on arrive…prochainement…
Voilà la descente est terminée, maintenant nous savons que le reste du parcours risque d'être un peu monotone et difficile moralement : il neige de plus en plus, les quais sont blancs, les spectateurs se font plus réguliers malgré le froid.
Nous traversons la passerelle de la Darse, nous marchons un peu sur celle-ci, histoire de récupérer…Ce long plat est comme prévu long, très long…
Plus les jambes, plus la tête, plus …rien. Je m'arrête comme un automate, je ne sais même pas pourquoi…quelques secondes puis ça repart, une petite voix qui me dit 'Anne, il faut en finir maintenant, un bon gymnase au chaud t'attend à quelques kilomètres, tu tiens le bon bout…'.
Désolée Arno, à ce moment, je n'y suis plus, j'essaye de te ralentir au minimum, mais c'est dur…je sais que Philippe, Vincent et les filles m'attendent, et ça, ça fait du bien, je dois finir !
Des heures et des heures que je lutte contre le froid, le terrain glissant, la neige, le vent, quelle folie ! Quand mes amis me demandent ce que je cherche dans ces courses, ben à ce moment là je les comprends : mais qu'est-ce qu'on est venu chercher !!! Se montrer que l'on peut dépasser nos limites ? Ca je crois que je l'ai déjà montré (sans me vanter bien sur, loin de moi cette idée). Se faire mal ? Non je ne crois pas… Juste exercer sa passion, même dans les conditions les plus dures : il y a tellement de satisfaction au bout, mais ça, il faut le vivre pour le comprendre ☺ !
Je suis vidée, comme rarement je l'ai été, je n'ai qu'une envie c'est en finir, et à ce moment là je me dis que plus jamais je ne ferais cette course : trop froid, trop 'monotone', trop de monde, trop tout…
67, 68…Vincent m'envoie des SMS et s'impatiente ☺, Annette me demande où j'en suis et s'inquiète de ne pas avoir de mes nouvelles, je n'arrive plus à lire tous les sms, désolée de n'y répondre que plus tard…J'appelle Fil pour lui dire qu'on n'est plus très loin, on (enfin je) me traine, mais on arrive !

69, ayé on le voit ce stade ! 100m, 75m, 50m, Vincent est là sur le coté et m'encourage, merci à toi d'être venu, cela fait vraiment plaisir ! Je lui sers la main et repart avec Arno vers la ligne d'arrivée situé dans le stade !!! Fil et les filles sont là bien sur pour nous encourager et nous porter sur les derniers mètres !
9h41 (9h37 pour Arno qui avait franchi la ligne de départ un peu plus tard), nous l'avons fait ! Merci Arno, vraiment merci pour ces dizaines de kilomètres courus ensemble, cela m'a fait du bien, m'a portée et soutenue dans les moments plus durs !



Les derniers mètres…

Plus officiellement : 9h41, 1488^{ième} au scratch, 17^{ième} V1F.

Je retrouve Philippe et sa caméra, je suis juste éreintée, rarement j'ai été à ce niveau de fatigue à l'arrivée d'une course : je pense que ceci est du à la lutte contre le froid, la neige, le vent,…je ne vois que cela ! Je me sens fébrile, je fais le tour pour récupérer un t-shirt finisher, et il me faut quelque chose à manger ou boire…je retrouve les filles, leur signale que je ne suis pas bien, et à peine le temps de finir ma phrase que je me retrouve par terre, suite à un malaise…
Petite frayeur, j'ai du perdre connaissance 1/2s, je rouvre les yeux, je suis un peu dans les vaps, tous sont autour de moi…je suis amenée à l'infirmerie par 2 secouristes, et resterai là un moment étendue sous une couverture pour reprendre quelques couleurs.
Vincent viendra me rejoindre, merci, merci ! Vraiment sympa d'être venu, et désolé de se voir dans ces conditions…en plus, il m'amène des cannelés !!!! Il faut dire que Vincent est un cuisinier hors pair, et rien ne pouvait me faire plus plaisir ☺ Et puis qu'est-ce qu'ils sont bons…Waouh !!! De quoi remettre une petite Anne d'aplomb !
Les secouristes trouvent vraiment étrange que je cours avec un holter…' ce n'est pas courant ça !!' Enfin après quelques explications ils comprennent.
J'apprends qu'Olivier et son amie Isabelle arrive en un peu moins de 10h, bravo à eux 2 ! (Sébastien lui terminera en un peu plus de 9h et Anne en 11h20).
Un thé chaud, puis c'est Élisabeth qui arrive pour me voir : je suis ravie qu'elle ait pu en finir, et tellement désolée de ne pas avoir pu l'accueillir sur la ligne d'arrivée ! Désolée Élisabeth, cela m'aurait fait tellement plaisir (j'avais pour but secret de passer la ligne avec toi pour tout te dire, car j'avais bien regretté de ne pas t'avoir attendue au dernier trail des Passerelles, mais encore une fois c'est raté…) !

Un bon moment plus tard, je vais mieux, et après un contrôle rapide de mon taux de sucre dans le sang, les secouristes me laissent repartir. Il y a pire que moi : un jeune tremble comme une feuille près de moi, et ce depuis 15 minutes au moins…

Nous allons à la chambre d'hôtel que Laetitia et Aurélie avaient prise, pour une bonne douche chaude bien méritée ma foi ! Merci à elles de nous en faire profiter ☺
Nous n'avons pas de nouvelles de Morgan et commençons à s'inquiéter, lorsque Laetitia reçoit un sms rassurant, nous apprenant qu'il termine avec ses amis en 11h08, bravo à eux !

Cela sera ensuite une bonne petite pizza proche de la gare, puis le retour en TGV (ou plutôt le TTC : très très calme…) vers Paris.
Un sentiment mitigé pour cette course : très fière de l'avoir terminée, surtout dans ces conditions climatiques aussi dures, mais pas un énorme plaisir sur la course elle-même ! Faut-il la refaire dans de meilleures conditions ? Pour sur, les paysages, de jour, et avec des températures plus clémentes, sont certainement fort agréables ! Faut-il se contenter de l'avoir épinglée dans mon palmarès ? Aujourd'hui c'est cette solution que j'envisage sérieusement, 1 seule édition me suffira, mais il paraît qu'il ne faut jamais dire jamais…

Sinon, on a gagné un nouveau diplôme !

Notez la mention « Sainté de bronze » de Philippe réservée au moins de 9h !