

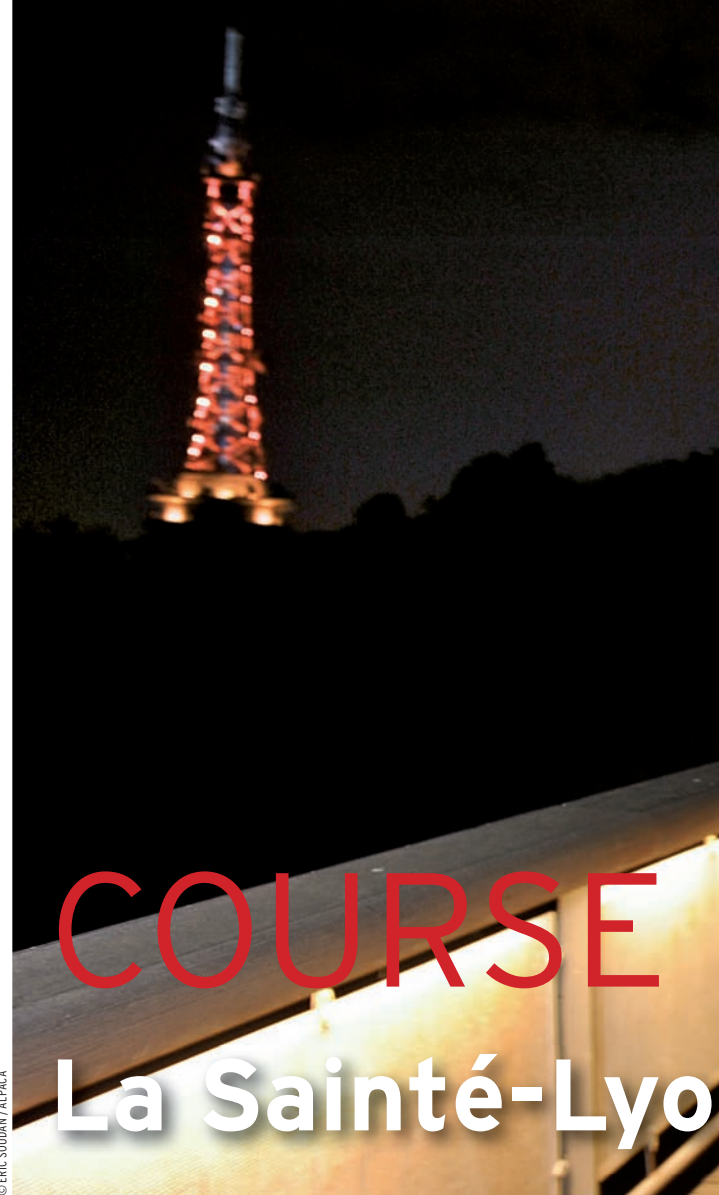
Le 4 décembre, plus de 6 000 concurrents prendront le départ de la célèbre course d'endurance SaintéLyon. Parmi eux, Jean-François Cuinet, un participant un peu particulier, puisqu'il réalise l'aller-retour entre les deux villes ! Un challenge auquel il a associé 20 autres coureurs. Par Stéphane Damian-Tissot

“Je suis mordu.” A 46 ans, Jean-François Cuinet va participer à sa sixième SaintéLyon consécutive. Cette épreuve mythique d'endurance, courue de nuit et généralement dans le froid, consiste à rallier Saint-Etienne à Lyon en passant à travers bois et route. Un parcours de 68 kilomètres, soit environ un marathon et demi, qui nécessite un vrai entraînement, une préparation optimale, et près de neuf heures d'efforts pour atteindre la ligne d'arrivée. Une performance. Mais ça ne suffit pas à Jean-François Cuinet. Depuis trois ans, il s'est lancé dans une aventure plus difficile : partir de Lyon, rejoindre Saint-Etienne à pied, pour ensuite participer à la course officielle. Un défi fou : la Lyon-SaintéLyon. A deux au départ, il a convaincu une vingtaine d'adeptes cette année. Mais il a dû fermer les inscriptions. “On aurait pu être plus, mais je veux que ça reste convivial. Et puis, ça nécessiterait une vraie logistique avec des ravitaillements à mettre en place...” explique Cuinet.

FUMEUR

Pourtant, rien ne prédestinait cet analyste-programmeur de chez BG Partners à se lancer dans cette aventure sportive. Il y a encore 7 ans, ce cadre sédentaire fumait régulièrement. Mais quand il décide d'arrêter, il cherche une activité physique pour compenser. Avec une contrainte, il finit tard le soir. Finalement, c'est sa femme, marathonienne, qui le convainc de se lancer dans cette discipline. Il commence par des parcours d'à peine 2 km qui le laissent un peu essoufflé... Mais il s'accroche et s'impose deux séances par semaine, ainsi qu'une sortie VTT le week-end. Sa première compétition un an plus tard : les Foulées de Beauregard à Saint-Genis-Laval, un parcours de 14 km. “J'ai aimé cette montée d'adrénaline lors de la compétition. Et je me suis rendu compte que c'était à la portée de tout le monde”, explique Jean-François Cuinet qui termine “dans la moitié haute du peloton”.

Son objectif désormais : participer au marathon de Lyon. En 2005, il court le semi-marathon en 1h43. Ce qui lui permet d'arriver 1046^e sur 2 703. Il s'investit à fond dans cette passion. Par exemple, en tenant un carnet d'entraînement en ligne.



COURSE

La Sainté-Lyon

© ERIC SODAN / ALPACA

Un an plus tard, il dispute le marathon de Lyon. Il termine les 42 km en 3h48. Mais il est surtout content d'être allé jusqu'au bout.

La même année, il s'intéresse à la SaintéLyon. “J'avais entendu parler de cette course mythique, et elle m'a toujours attiré. Notamment, le fait de courir de nuit”, se remémore-t-il. Malgré la fatigue et le froid, il rejoint l'arrivée en 9 heures, alternant la course et la marche. Un moment inoubliable. “Le plus dur dans ce genre d'épreuve, c'est d'arriver à gérer les moments d'euphorie, où on se sent bien et où on a tendance à trop accélérer, et les moments difficiles où on a envie de lâcher prise”, explique-t-il.

23 HEURES DE COURSE

Il participe à cette course les deux années suivantes. En améliorant à chaque fois ses performances. Mais en 2009, il décide, avec son ami Christophe Truffier, de corser l'épreuve. Il reprend à son compte une idée lancée en 2003, pour les 50 ans de cet événement, mais abandonnée depuis : rejoindre Saint-Etienne à pied avant la compétition. Bref, faire un aller-retour. Ils ne sont que deux participants ! “On n'a pas dû être très convaincants”, plaisante-t-il. Ils traversent les Monts-du Lyonnais, le Bois d'Arfeuille... 11 h de marche et course, sans classement, ni horaire à respecter. Après seulement trois heures de repos, ils repartent ensuite



n version corsée

pour la “vraie” course, direction Lyon. “C’est un peu dur, car les muscles ont refroidi, mais on reprend rapidement le rythme”, explique Jean-François Cuinet. Il sera le seul à parvenir à l’arrivée en 12 heures. Soit au total, près de 23h de course ! Mais il ne sera pas pour autant dernier de la course officielle puisqu’il termine 3639^e.

Sa performance un peu folle fait du bruit et motive certains téméraires. Huit personnes se lancent en 2010 sous la neige et le froid. Un superbe souvenir. “Tout le monde a réussi à finir, malgré les conditions. A l’aller, la neige était assez agréable, poudreuse. Par contre, au retour, elle s’est transformée en verglas avec le froid et le passage des concurrents. Il y a eu pas mal de chutes...” Cette édition est un succès. Les coureurs, de tout âge, discutent et échangent. Une sorte de balade d’échauffement, en off, de 68 km.

Pour l’édition 2011, c’est donc un groupe de 20 personnes qui devraient partir le 3 décembre au matin, dès 8 h au Palais des Sports de Lyon. Un classement interne au groupe sera d’ailleurs établi. D’ici là, au programme pour Jean-François Cuinet, chaque semaine : cinq entraînements et la tenue d’un blog où il relate ses exploits, mais donne aussi des conseils et des parcours d’entraînement.

Son objectif, cette année : terminer l’épreuve, bien sûr, mais aussi améliorer son temps et son classement. Et pour l’année prochaine, il espère continuer à pérenniser cette

C’est sa femme, marathonnienne, qui le convainc de se lancer dans cette discipline. Il commence par des parcours d’à peine 2 km qui le laissent essoufflé...

épreuve, en maintenant un nombre de participants aussi important que celui de cette édition.

Mais ce fan de trails, qui sont de véritables raids dans la nature, ne s’arrête pas là. Il participe à de nombreuses compétitions, plus difficiles les unes que les autres. Entre 2006 et 2009, il fait notamment la CCC, la Courmayeur-Champex-Chamonix. Une course en pleine nature de près de 100 km avec dénivelé, qui emprunte en grande partie le sentier de Grande Randonnée du Tour du Mont-Blanc. Mais son vrai défi, c’est l’UTMB, l’Ultra Trail du Mont-Blanc, le Graal des traileurs. 166 km avec comme point culminant le passage du col Ferret à 2500 mètres d’altitude. Inhumain. En deux participations, il n’est jamais parvenu à la finir. “La première fois, j’ai eu des ampoules au bout de 24 h par manque d’expérience. Il fallait mettre de la crème anti-échauffement.” En 2011, il abandonne, trop fatigué. Mais ce passionné devrait retenter sa chance en 2012. ♦