Caroline Chaverot clap de fin de saison gagnant sur le 72 km de la SaintÃ©Lyon
AprÃ¨s course
PostÃ© par : MAT
PubliÃ©e le : 3/12/2017 17:54:30

Caroline Chaverot clap de fin de saison gagnant sur le 72 km de la SaintÃ©Lyon

Caroline Chaverot, a clÃ´turÃ© victorieusement sa saison 2017 en remportant le 72 km de la SaintÃ©Lyon, Ã©preuve mythique du calendrier national. Partie samedi 2 dÃ©cembre Ã 23 h 30 de Saint-Etienne, elle est arrivÃ©e dimanche Ã Lyon aprÃ¨s 6 h 37 mn et 39 s de course sur un parcours vallonnÃ© de39.06 1950 m de dÃ©nivelÃ© positif et 2250 m de nÃ©gatif. Une bonne partie du tracÃ© Ã©tait recouvert de neige et de verglas, accompagnÃ©s du vent du nord qui soufflait fort et rendait la sensation de froid assez importante.

Partie un peu dans l'inconnu

Caroline Chaverot, en tÃªte du classement gÃ©nÃ©ral 2017 de l'indice de performance international ITRA ne souhaitait pas terminer sa saison sur son Ã©chec Ã l'UTMB 2017 et avait besoin d'un objectif pour structurer son entraÃ®nement de cet automne. Elle a choisi la SaintÃ©Lyon. Â«Â *J'avais tentÃ© ma chance en 2013 mais je manquais de prÃ©paration pour une course de ce profil et avais dÃ» abandonner aprÃ¨s environ 50 km, victime du froid et de crampes foudroyantes aux quadriceps. Cette fois-ci, je me suis prÃ©parÃ©e spÃ©cifiquement en courant rÃ©guliÃ¨rement sur des profils roulants et en tÃ¢chant d'amÃ©liorer ma vitesse de base, mais je demeure plutÃ´t lente sur le plat, comparativement Ã mes performances en montagne. CÃ´tÃ© classement, je suis partie un peu dans l'inconnu mÃªme si j'espÃ©rais un podium ou une victoire. Compte-tenu des qualitÃ©s de mes adversaires et du profil de la course ce n'Ã©tait pas Ã©vident. J'Ã©tais aussi en plein doute au sujet de ma forme physique car, cette saison, j'ai eu souvent de gros coups de fatigue qui surgissaient soudainement, comme Ã l'UTMB.*Â Â»

J'ai abordÃ© la course avec respect

Au premier contrÃ´le de Saint-Christo-en-Jarez, km 15,8 km, Juliette Benedicto est passÃ©e seule en tÃªte devant Mathilde Guillaumot et Alexandra Louison. Caroline Chaverot, quatriÃ¨me, pointait Ã prÃ¨s de 3 mn de la premiÃ¨re. A celui de Sainte-Catherine, km 28,2, Caroline Chaverot et Alexandra Louison Ã©taient deuxiÃ¨mes Ã un peu plus de 2 mn de Juliette Benedicto. Au km 41,4, Saint-Genou/Chaussan, Caroline Chaverot avait pris les commandes. Elle prÃ©cÃ©dait Juliette Benedicto d'environ 1 mn 30 et Alexandra Louison de plus de 6 mn. A Soucieu-en-Jarrest, km 52,3, Caroline avait dÃ©jÃ creusÃ© de gros Ã©carts sur ses poursuivantes. Sur la ligne d'arrivÃ©e elle devance Jennifer Lemoine et Aline Coquard. Â«Â *Le* tracÃ© trÃ¨s rapide et roulant, a beaucoup de relances et de bosses. Je l'ai abordÃ© avec respect et je souhaitais essayer d'Ã©voluer Ã une vitesse rapide et la conserver. Je suis partie trop vite et la premiÃ¨re heure a Ã©tÃ© vraiment dure. Une fois le premier ravitaillement passÃ©, j'ai trouvÃ© un rythme plus confortable. J'ai bien apprÃ©ciÃ© les parties neigeuses, mais il fallait parfois composer avec de bonnes plaques de verglas. J'ai vu un paquet de coureurs chuter. Mon choix de prendre les Sense 6 Softground s'est avÃ©rÃ© trÃ¨s judicieux, car elles sont dynamiques tout en ayant une incroyable accroche. Ce qui Ã©tait Ã©galement difficile, c'Ã©tait les variations de tempÃ©rature ressenties. Selon notre degrÃ© d'exposition au vent, le bon alternait avec le glacial.Â Â»

Une sieste l'aprÃ¨s-midi prÃ©cÃ©dant la course DifficultÃ© supplÃ©mentaire pour les participantsÂ : produire un long effort Ã une plage horaire habituelle de sommeil. Â«Â *Les premiÃ¨res fois que j'ai participÃ© Ã de telles Ã©preuves, cela m'effrayait beaucoup de sauter ainsi une nuit. Mais, avec les ultras que je cours rÃ©guliÃ¨rement, j'ai pu constater que c'est trÃ¨s supportable et que, si on est dans l'effort, on ressent peu ou pas du tout le manque de sommeil. Cependant, il m'est indispensable de faire une sieste l'aprÃ¨s-midi prÃ©cÃ©dant la course. Et parfois, je peine Ã retrouver une bonne qualitÃ© de sommeil les jours qui suivent.*Â Â»

La SaintÃ©Lyon possÃ¨de une Ã¢me
Sur la ligne d'arrivÃ©e Caroline Chaverot, team Salomon, arborait un beau sourire. *Â«Â La SaintÃ©Lyon possÃ¨de une Ã¢me et une vraie histoire, avec environ 17000 participants rÃ©partis sur 7 Ã©preuves, tous prÃªts Ã braver le froid, la neige et la nuit. Je trouve cela trÃ¨s impressionnantÂ ! L'ambiance entre coureurs et lors des ravitaillements est magnifique. Je suis trÃ¨s heureuse de ma victoire car je n'y croyais pas vraiment. Je suis rassurÃ©e quand Ã mon Ã©tat de forme et espÃ¨re pouvoir me prÃ©parer au mieux pour rÃ©aliser une belle saison 2018Â ! J'ai plein de beaux projetsÂ !*Â Â»

Tops 5 et 10 du 72 km

Femmes

1	Caroline	Chaverot,	06:37:39
2	Jennifer	Lemoine,	06:56:33
3	Aline	Coquard,	06:57:39
4	Sylvaine	Cussot,	06:59:16
5	Alexandra	Louison,	07:00:19

Hommes

1	Emmanuel	Meyssat,	05:18:01
2	JÃ©rÃ©my	Pignard,	05:29:46
3	Benoit	Cori,	05:32:51
4	Tony	Moulai,	05:38:49
5	Alexandre	Mayer,	05:39:00
6	FrÃ©dÃ©ric	Almoguera,	05:41:26
7	Benoit	Charles-Mangeon,	05:41:45
8	Thibaut	Garrivier,	05:43:29
9	Thibaut	Baronian,	05:45:47
10	Nicolas	Meunier,	05:52:39

CrÃ©dit photoÂ : Gilles Reboisson / Extra-Sports

RÃ©sultats complets http://saintelyon.livetrail.net/classement.php

