

Mars 2011

Teys Alpi

HORS-SERIE



# 26<sup>e</sup> Pierra Menta

ARÊCHES - BEAUFORT

17-20 Mars 2011



*Nous avons le plaisir de partager avec vous le carnet de course de Cécile, durant cette belle et dure épreuve de la Pierre Menta! 4 jours de course, près de 10'000 mètres de dénivelé positif, des milliers de spectateurs et une ambiance remarquable sont les ingrédients de cette grande épreuve!*

A Arêches, comme ailleurs, l'hiver semble nous avoir oubliés. Une arrivée sous la pluie, dans la boue, sous la brume...



Mais que de rires et de sourires! Tout le monde est heureux de se retrouver. Les Italiens font des sauts en parlant très fort, les Gruyériens vous jettent un regard (mais qui vaut un discours) et les Américains vous huguent. On se donne des nouvelles: certains se marient, d'autres divorcent, la vie...

Première étape: être sélectionné. Deuxième étape: réussir à réunir tout le matériel et le faire entrer dans la voiture. Troisième étape: arriver jusqu'à Arêches, là-bas, au milieu des montagnes.

Quatrième et dernière étape avant le début de la course: passer le check matériel. Puis vient le premier briefing. Et les nouvelles que l'on redoutait: peu de neige, neige pourrie et pluie par-dessus le marché! Tant pis, on est tous à la même... et on est tous ensemble! On est là, on pense un peu à ceux qui ne le sont pas. Et on se sent un peu privilégiés. Participer à la 26e Pierra Menta, c'est faire partie du mythe.



Nous avons tous nos petites manies: les gâteaux sport et autres shakes, le magnésium, le fart sur les peaux, les combis assorties... Pour ma part, il y a une petite manie que je réserve aux grandes courses. Mes petits bracelets en plastique. Ne vous moquez pas, merci! Justement, sur mes petits bracelets, il est écrit: "Un petit souvenir... C'était trop bien!!! MERCI". Histoire de me rappeler la chance que j'ai d'être là. Et cette chance, je la dois à d'autres. A Cédric, qui a la patience de m'attendre et qui m'a soutenue malgré ses malheurs. A ma famille, à Jean-Marc mon coach, à Yosemite et Crazy, à mes amis, à ma coéquipière Lucia, et à Teysalpi. **Teysalpi, c'est une vitamine rose**, qui nous motive et nous booste quand on perd un peu l'influx!



Alors merci, et à demain... pour du sérieux!

# 17 MARS 2011 ETAPE 1 +2620 M / -2630 M

On se lève toujours bien trop tôt, comme pour une sortie du club alpin: 6h. Puis, on court au déjeuner. Shake ou gâteau sport, faites votre choix!

On se prépare, on regarde par la fenêtre. Une lourde pluie tombe sur Arêches. On se prépare en conséquence. Petit coup de stress, le départ c'est pour tout de suite. Sur le chemin qui



nous y mène, Marie et Gabrielle marchent dans l'autre sens. Elles nous informent que le départ est reporté d'une demi-heure en raison de la météo. La pluie se transforme en neige, le temps de rigoler un coup avec quelques Valaisans de passage, de parler chiffon avec les filles et de faire la connaissance de l'équipe de Corée (16h de vol!).



On se redirige vers le départ, cette fois-ci pour de bon. Une ligne réservée aux femmes, au milieu de la mêlée (mais demain, on sera sur la dernière, alors nous ne frimons pas!). On est en France! Une dernière petite photo avec les copines et tout s'enchaîne très vite. Départ très pénible en ce qui me concerne, comme d'habitude! Il faut dire que Lucia a un rythme d'enfer, et ce, pendant des heures! Rien ne lui fait peur. A 49 ans, ses années d'expérience et d'entraînement lui donnent un calme olympien. Son caractère et sa vie aussi: municipale de Brig, mère de trois enfants, alpiniste aguerrie (elle a gravi tous les 4000m de Suisse avec son mari, à deux exceptions près). Pas besoin de parler, on se comprend. Elle m'aide avec l'élastique

dans cette première montée où mes skis sont collés à la neige et où mes jambes refusent de s'agiter. On remarque que l'élastique sert même lorsqu'il n'est pas tendu: il nous permet de régler parfaitement notre rythme. Quelques passages assez techniques et une trace qui s'avère glissante si on n'y prête pas attention.

Les descentes sont assez difficiles mais c'est du ski, du vrai et nous aimons toutes les deux cela. En descente, notre entente est parfaite. Génial pour une équipe dont c'est la première sortie!

On commence à repérer les équipes qui sont un peu au même rythme: des Schuwey Bois, mais qui poseront finalement une mine dans la quatrième montée, des Français avec un accent du Sud et dans notre ligne de mire, Caroline et Valérie qui termineront une minute devant nous. Mais elles, elles ont encore de la réserve!

Et le paysage? Les skis de Lucia, beaucoup, le jour blanc à la descente pas mal, mais tout de même de jolis passages dans une forêt fraîchement enneigée.

A l'arrivée, nous sommes 10e, à plus d'1h10 des premières, Laetitia Roux et Mireia Miro, deux fusées qui relèguent l'équipe suivante à plus de 16 min. Caroline et Valérie terminent à une belle 8e place, un peu plus d'une minute devant nous. Chez les hommes, victoire des Italiens Lorenzo Holzknecht et Guido Giacomelli, Yannick et son coéquipier sont 7e à 7 min 21. Nicolas et Eric sont 51e à 41 min, un très bon temps dans une course aussi relevée. L'équipe coréenne est malheureusement éliminée, avec 6 autres équipes pour une arrivée hors délais... dur, dur.

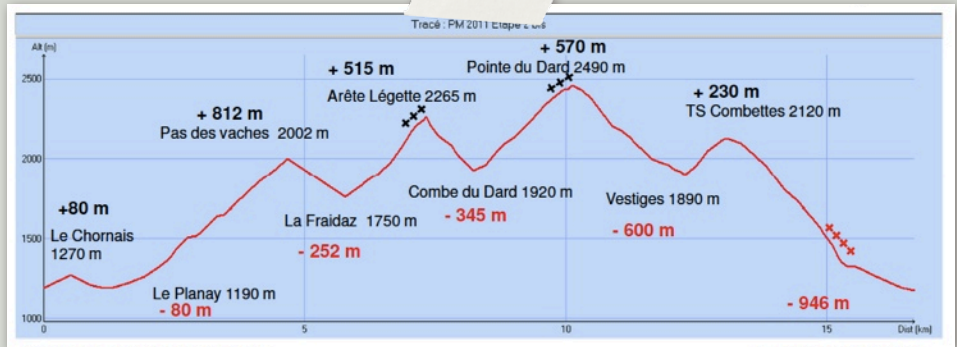


Pour la fin de la journée, le menu sera identique à ces prochains jours (si tout va bien!): shake de récup, douche, Badoit, massage, stretching, Badoit, repos, blabla, Badoit, briefing, repas, Badoit, blabla, bonne nuit! Beaucoup de blabla? Oui, c'est aussi les vacances et on se retrouve tous! Les Italiennes, l'Autrichienne, l'Américaine, les Fribourgeoises, les Valaisannes, sans parler des copains! Cette année, grande nouveauté. Nous avons emmené dans nos bagages notre masseur, Jean-Luc Ridet. Il s'est installé dans une chambre désertée par une équipe et nous nous organisons, nous les équipes de Teysalpi, pour y passer à tour de rôle. Un luxe que beaucoup nous envient! Un tout grand MERCI à lui! A l'heure où j'écris, nous n'avons pas encore le détail de l'épreuve de demain. Mais des bruits courent déjà... **Plus de 3100m de dénivélé?** Alors qu'on peine à monter les escaliers... Le sérieux commence vraiment demain!

# 18 MARS 2011 ÉTAPE 2 +2207 M / -2223 M

Aujourd'hui, une étape superbe, couronnée par le soleil!

5 montées, 3 portages (dont un en descente, dans le gel et la boue... j'ai dit beurk et des choses nettement moins polies), des descentes toujours aussi sollicitantes... et enfin, le soleil, les paysages magnifiques et la course qui se déroule sous nos yeux émerveillés!



Pour ma part, des sensations bien meilleures qu'hier. J'ai retrouvé mes jambes et un peu de mon souffle. Lucia, toujours devant, me tractant durant la première heure (il faut le faire!), puis nous prenons un rythme de course solidaire. Une nouvelle fois, nous passons pas mal d'équipes grâce aux descentes et réussissons tant bien que mal à résister à la remontée d'une équipe de Françaises du coin acclamées par le public, jouissant même de quelques banderoles à leurs noms!

Le public justement, il est temps d'en dire quelques mots. Le ski-alpinisme ici fait partie de la montagne, et occupe une place de choix dans le cœur des habitants. Des centaines de personnes se baladent le long du parcours, skis aux pieds, cloches ou toupins autour du cou, en acclamant toutes les équipes, cédant skis, bâtons et même chaussures à qui en a besoin. Combien de fois avons-nous entendu aujourd'hui "Allez les filles!", "Bravo!", "Vous êtes belles" (une version italienne également que la décence m'interdit de retranscrire ici)! Les Catalans sont venus en masse, avec leurs drapeaux, lançant des "Venga, venga, venga" à un rythme effréné.



Et il y a toujours le curé et son harmonica, dont il faut toucher la main au passage, ce que de nombreux coureurs font avec plaisir et respect. Certains coureurs qui avaient tenté de s'inscrire, mais dont le dossier n'a pas été retenu, sont tout de même sur le parcours, témoignant ainsi d'un bel amour pour notre sport, et en profitent pour prendre des photos. Un tout grand merci à Gorka Galdos qui a accepté de prendre en photo les équipes de Teysalpi et les autres et dont vous pouvez voir les photos aujourd'hui. Dans le public également aujourd'hui, ma maman, Isa et Jean-Charles du Team Crazy Suisse, qui sont venus nous soutenir et profiter un peu de cette ambiance à part.

Après la course, comme hier, nous profitons de notre masseur qui fait pour nous tous des merveilles. On papote avec les Charmeyens, quelles pipelettes ces Gruyériens, avec les Italiennes, avec Valérie et Caroline qui ont eu moins de chance que nous aujourd'hui. Caroline a cassé l'une de ses chaussures lors d'une chute dans une descente et Valérie souffre de cloques impressionnantes. Mais ce sont de super nanas qui ne perdent pas leur sourire et leur bonne humeur. Malgré ces embûches, et grâce à cet esprit positif, elles parviennent à terminer l'étape dans les temps et à reprendre le départ demain.

En ce qui concerne les garçons, Yannick et Valentin font à nouveau une belle étape. Eric et Nicolas également, malgré un petit souci de fixation.

La Pierra Menta, c'est dur, mais c'est beau. Beaucoup de petits moments de doutes: les jambes font mal, le départ du lendemain fait peur, combien prendre à boire, attaquer dans les descentes ou assurer, comment gérer ses cloques et autres douleurs, et ces cailloux qui dépassent, et cette neige qui n'est pas simple à skier, et, et, et... Mais il faut les évacuer au plus vite afin de garder toutes nos gouttes d'énergie et de ne pas oublier qu'on a tellement de chance d'être là...

Demain, Lucia et moi mettrons la combinaison rose de Teysalpi! ... et comme dirait Néné,

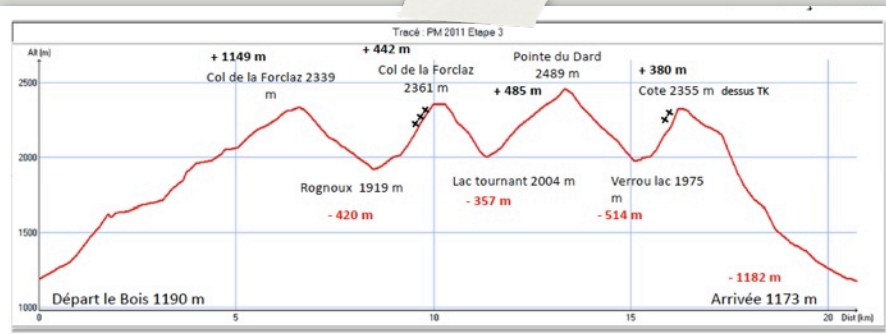
**Youpieeeeeeeeeee!**



# 19 MARS 2011 ÉTAPE 3 +2456 M / -2473 M

Après le soleil de la veille, Arêches se réveille à nouveau sous la pluie. Une nouvelle fois, mâcher son gâteau sport ou tenter d'engloutir son shake qui ressemble furieusement à celui de la veille.

Qu'importe, on est toujours là! On met ses skis, on tente de se protéger plus ou moins de la pluie et on limite un peu l'échauffement pour ne pas être détrempé.



Pas de vue pendant cette étape, mais que de bruit! Malgré le fait que nous ne passons pas au Grand-Mont, le fidèle public de la Pierra Menta s'est déplacé en masse sur le Col de la Forclaz qui fait office de substitut aujourd'hui. Plus de mille personnes (ou plus?) nous attendent au sommet. Nous passons tels les coureurs du Tour de France au sommet de l'Alpe d'Huez: la foule qui nous laisse un tout petit passage, des tapes dans le dos, des Olà, des sonnailles, des drapeaux, des encouragements, des cris et même des compliments sur nos combis. Bref, le délire!

Malheureusement, cette euphorie que nous

vivons est suivie par un moment plus amer. Lors d'un gros bouchon précédant un portage, certaines équipes, féminines, dépassent les autres à l'arrêt. Pas très fair-play, les gros mots fusent et l'humeur se dégrade. Un petit gâchis qui nous fera perdre le temps d'attente (le même pour tous, donc pas de problème) plus quelques précieuses minutes dues à cette attitude peu montagnarde. Un ami italien, déjà un



peu entamé par quelques soucis, y verra la goutte d'eau qui fait déborder le vase et décidera de jeter l'éponge. Pour lui, la montagne ce n'est pas cela. Dès ce moment passé, nous nous activons pour tenter de limiter les dégâts. Un très joli "Che fais utiliser toute ma force encore une fois" m'est lancé par Lucia dans la dernière montée. Autant vous dire que j'ai souffert! Mais je l'adore ma petite bouquetine haut-valaisanne que rien ne démonte! Et derrière elle, je n'ai pas le choix, il faut suivre!

A l'arrivée, nous apprenons qu'il y a nettement plus malchanceux. Nicolas et Eric ont dû abandonner suite à une casse. Cela me rend triste. Ils faisaient une bonne course et formaient une toute bonne équipe. Bravo à eux pour leurs performances et les petits moments passés ensemble.



Quelques achats compulsifs au salon du ski-alpinisme, l'accueil de Cédric qui s'est déplacé à Arêches, les quelques mots échangés avec Jean-Luc notre masseur-coach moral, les rigolades avec Lucia, le blabla avec ces pipelettes de Gruyériens... et ça repart! Quoique, tous mes muscles sont douloureux. Demain, il va falloir serrer les dents. Mais par chance, ni cloque ni autre petite blessure ne viennent s'y ajouter.

Yannick et Valentin ont à nouveau fait une bonne étape, malgré une casse de fixation. Ils sont impressionnants de calme et gèrent le tout comme les champions qu'ils sont.

Merci encore pour vos message, **think pink, think Teysalpi!**

Allez jeter un coup d'œil aux impressions de Yannick sur son site: [www.yannick-ecoeur.ch](http://www.yannick-ecoeur.ch)

# 20 MARS 2011 ÉTAPE 4 +1345 M / -1362 M

La Pierra Menta, c'est fini! Difficile d'écrire maintenant ces quelques lignes. Non, même pas mal, même pas fatiguée (ça viendra ces prochains jours)... mais émue!

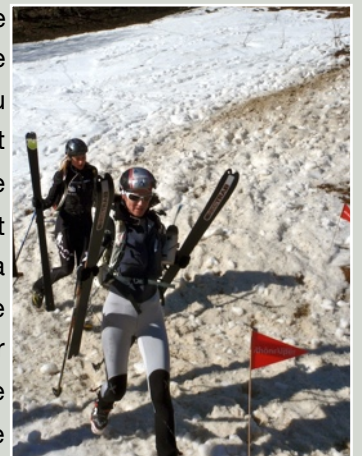
Commençons par l'étape du jour. Une petite étape nerveuse, 1400m de dénivelé, avec un goulet d'étranglement, deux portages skis en main, des descentes en

neige dure (eh oui, il a plu toute la soirée) et une arrivée en course à pied. L'étape du jour est remportée par Martin Anthamatten (le frère de Simon et Samuel, les alpinistes apprécieront!), son pouce cassé (tiens, tiens, ça ne vous rappelle pas quelqu'un?) et son coéquipier, William Bon Maridon. Yannick et Valentin terminent juste derrière! En ce qui concerne les filles, toujours les mêmes, toujours



autant d'avance sur les suivantes. Gabrielle et Marie confirment leur 3e place. Valérie et Caroline font une excellente étape et parviennent ainsi à remonter au 10e rang. Quant à nous, nous bataillons ferme et finissons notre Pierra Menta sur une bonne étape également. La dernière petite montée de la Pierre est rude. On donne tout ce que l'on a encore sous la

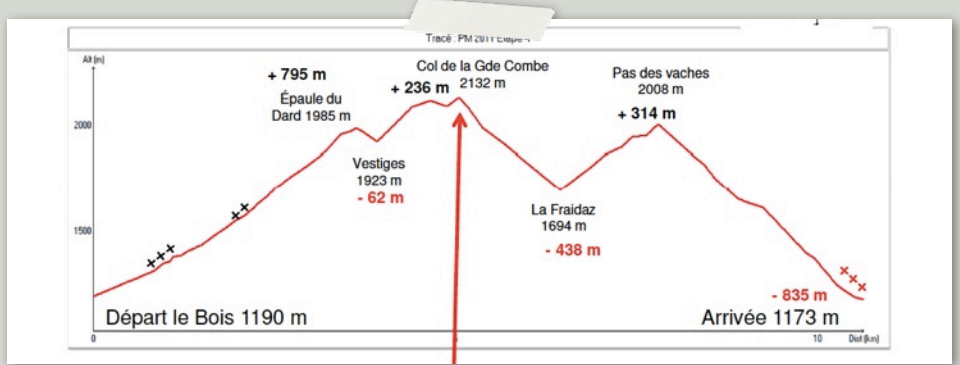
spatule. Lorenzo et Piotr, nos amis italo-polonais qui ont abandonné la veille, font toute cette montée avec nous en nous encourageant comme des "tifi". C'est un geste du cœur, car leur abandon a pesé lourd et pourtant, ils sont là pour nous. Mais une surprise supplémentaire nous attend en haut de cette montée. Nicolas et Eric sont là, avec toute l'équipe de Charmey venue soutenir ces piplettes de Gruyériens dont je vous parle depuis un moment déjà, et nous volons sur les derniers mètres grâce à leurs encouragements. Tout au long de cette Pierra Menta, j'ai entendu des dizaines de fois crier mon nom (par quelques connaissances mais surtout par beaucoup d'inconnus), en plus des "Allez les filles" et des "Vous êtes fortes, vous êtes belles". Je n'ai vécu cela dans aucune autre course. C'est magique, c'est de l'énergie en plus. Après ces émotions, la descente finale que nous avalons et dans laquelle nous nous éclatons: la crème double sur le gâteau au chocolat!



Dans l'aire d'arrivée, nous laissons éclater notre joie. Cédric est là, patient et ému. On fait des photos, on se congratule, on s'embrasse... et on pleure. Nous avons vécu tous ensemble quatre jours exceptionnels. Nous avons eu la chance de partager cette aventure unique ensemble. Entre Lucia et moi, le courant a passé et ce voyage a créé des liens forts. Lucia est une partenaire en or, une montagnarde expérimentée et une sportive hors du commun: 49 ans, trois enfants et une caisse d'enfer. Un merci du fond du cœur à toi!

Il faut songer à partir, mais avant cela, un dernier repas, accompagné de Beaufort bien sûr! Nous avons l'honneur de monter sur la scène, Lucia, Caroline, Valérie et moi et recevons un énorme morceau de Beaufort pour nos 9e et 10e places. Un moment d'émotion en plus, souligné par "LA voix", Silvano qui est au ski-alpinisme ce que Bernard Jonzier est à la moto, et mis en musique par le curé magique et son harmonica. Un honneur de pouvoir serrer la main et féliciter des femmes qui marquent l'histoire du ski-alpinisme: Marie et Gabrielle, nos championnes; les Italiennes, dont la coordination parfaite en compétition confine à de la poésie, et Laetitia et Mireia, les gagnantes, qui pour la première fois entrent dans le top 20 du scratch. La grande classe...

La grande classe également pour Yannick et Valentin qui ont formé une très belle équipe. Ils n'avaient jamais couru ensemble. Face à la casse, ils ont su garder leur calme et n'ont pas perdu leur attitude positive. Ils sont impressionnants de maîtrise. Bravo les champions!



Tous ces mots que je vous ai écrits sont un tout petit condensé des émotions, des images, des sons, des sensations, des souvenirs vécus lors de cette course unique. Il y a tant de choses que j'ai oubliées! Mais l'avoir partagé ainsi avec vous les rend encore plus vivants. Et en montagne, on est toujours un peu plus vivants...

**Au générique:** Lucia, Caroline, Valérie, Yannick, Valentin, Jean-Luc, Eric, Nicolas, Mireille, Lorenzo, Piotr, Nina, Veronika, Alessandra, Micol, Andrea, Martin, Marie, les Charmeyens, les Schuwey Bois, l'équipe de Corée, Andrea, Cédric, les deux rois de la Gaule, Anabelle, Isabelle, Gorka, le curé, et tous les autres...



## CLASSEMENT

### Femmes

Cl.	Doss.	Equipier A / Equipier B	Pays	Total	Ecart	Temps1	C1	Temps2	C2	Temps3	C3	Temps4	C4	Pénalités
1	2	ROUX Laetitia / MIRO Mireia	F/C	09:54:49		02:58:02	1	02:26:46	1	03:00:47	1	01:29:14	1	
2	1	PEDRANZINI Roberta / MARTINELLI Francesca	ITA	10:58:53	01:04:04	03:14:35	2	02:46:10	2	03:20:41	2	01:37:27	2	
3	3	TROILLET Marie / MAGENAT Gabrielle	SUI	11:18:19	01:23:30	03:25:10	3	02:50:55	3	03:24:17	3	01:37:57	3	
4	8	BESSEHINI Laura / ROSSI Raffaella	ITA	12:18:36	02:23:47	03:41:29	4	02:59:57	4	03:50:08	4	01:47:02	4	
5	4	RICHARD Mireille / VALMASSOI Martina (ESPOIR)	SUI	12:43:25	02:48:36	03:53:43	6	03:04:51	5	03:54:45	5	01:50:06	5	
6	11	ZUBIZARRETA Izaskun / RIBA CARLOS Marta	E/C	13:18:58	03:24:09	03:45:20	5	03:16:18	6	04:19:15	7	01:58:05	8	
7	17	SILITCH Nina / SWIDRAK Veronika	U/A	13:29:25	03:34:36	04:00:41	7	03:18:26	8	04:14:29	6	01:55:49	6	
8	5	FAVRE Sandrine / FAVRE Emilie (ESPOIR)	FRA	13:42:55	03:48:06	04:07:38	9	03:16:43	7	04:19:42	8	01:58:52	9	
9	6	PASCHE Cécile / NAFEN Lucia	SUI	14:13:53	04:19:04	04:08:22	10	03:25:09	9	04:41:00	13	01:59:22	10	
10	7	KILCHEMANN Caroline / BERTHOD PELLISSIER Valéri	SUI	14:27:23	04:32:34	04:07:17	8	03:50:30	18	04:33:21	9	01:56:15	7	

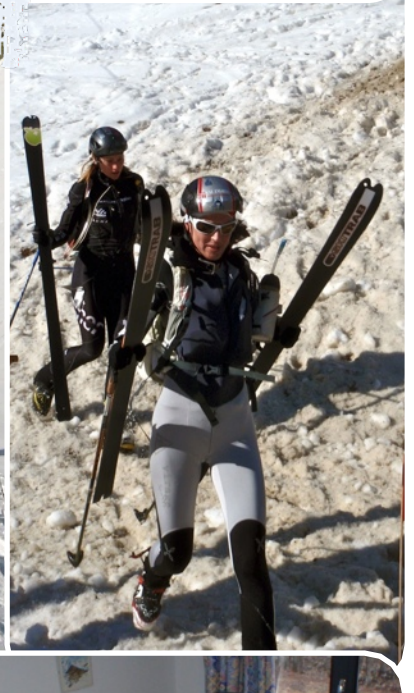
### Hommes

Cl.	Doss.	Equipier A / Equipier B	Pays	Total	Ecart	Temps1	C1	Temps2	C2	Temps3	C3	Temps4	C4	Pénalités
1	22	BLANC Didier / JORNET BURGADA Kilian	F/C	08:40:09		02:40:33	3	02:06:50	1	02:36:30	1	01:16:16	2	
2	26	GIACOMELLI Guido / HOLZKNECHT Lorenzo	ITA	08:45:11	00:05:02	02:39:01	1	02:10:01	5	02:36:31	2	01:19:38	10	
3	23	EYDALLIN Matteo / TRENTO Denis	ITA	08:48:56	00:08:47	02:40:14	2	02:08:43	3	02:41:13	8	01:18:46	6	
4	21	BON MARDIO William / ANTHAMATTEN Martin	F/S	08:49:38	00:09:29	02:46:47	8	02:08:39	2	02:38:19	4	01:15:53	1	
5	25	REICHEGGER Manfred / LENZI Damiano	ITA	08:51:46	00:11:37	02:45:53	5	02:10:17	6	02:37:45	3	01:17:51	5	
6	29	FAVRE Valentin / ECOEUR Yannick	F/S	08:52:38	00:12:29	02:46:22	7	02:09:43	4	02:40:17	6	01:16:16	2	





26<sup>e</sup> **Pierramenta**  
 Arêches-Beaufort  
 20 mars 2011



## LA GRANDE COURSE

La Grande Course est un nouveau championnat qui, à partir de la saison 2011, réunira les plus importantes, reconnues et prestigieuses courses de ski-alpinisme du monde:

- ◆ l'Adamello Ski Raid (Italie),
- ◆ la Patrouille des Glaciers (Suisse),
- ◆ la Pierramenta (France),

- ◆ Le Tour du Rutor (Italie),
- ◆ Le Trofeo Mezzalama (Italie).



[www.grandecourse.com/fr/](http://www.grandecourse.com/fr/)

## TEYSALPI

info@teysalpi.ch  
 www.teysalpi.ch  
 www.facebook.com/Teysalpi

