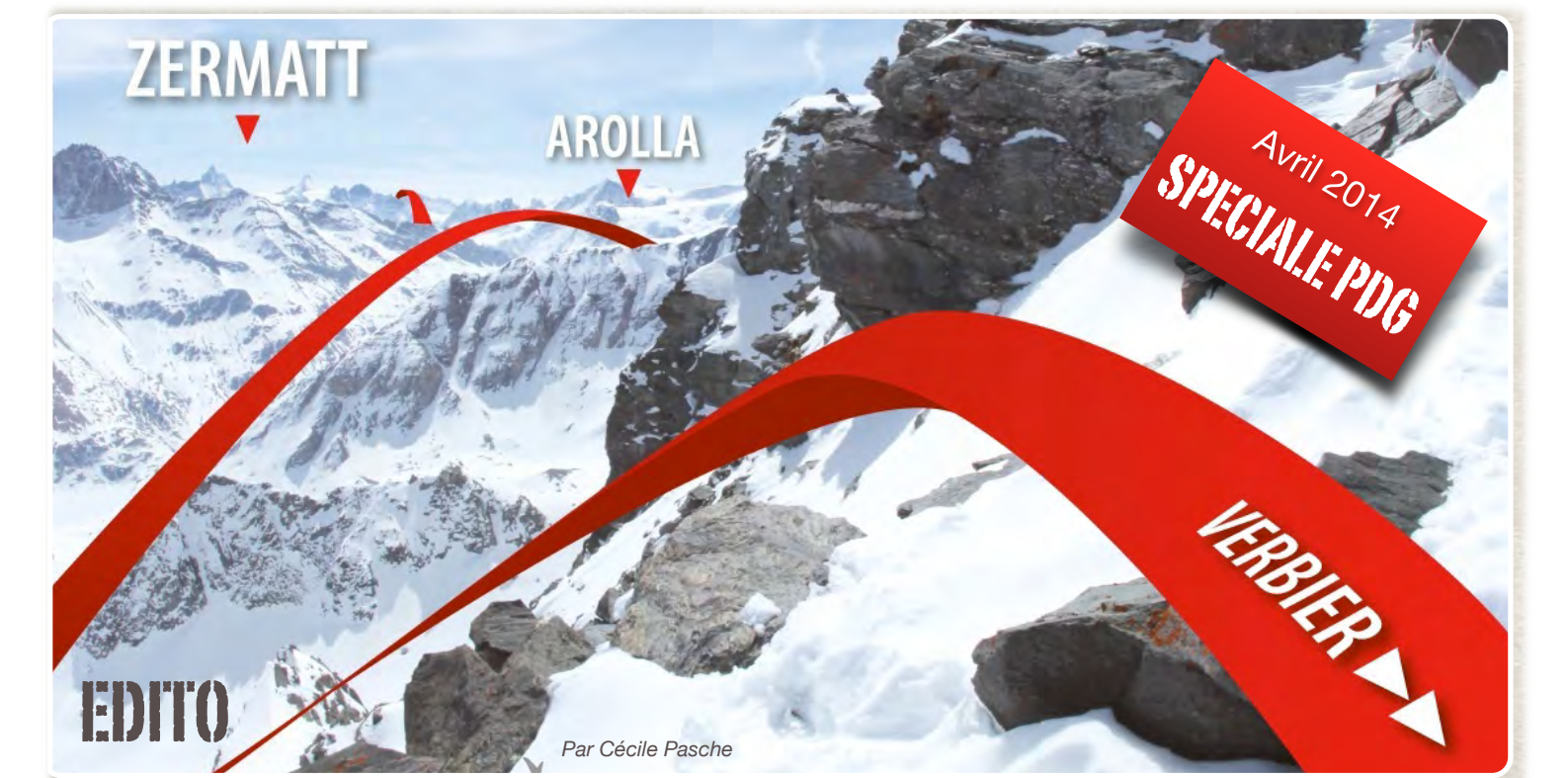




ZERMATT

AROLLA

Avril 2014
SPECIALE PDG

EDITO

Par Cécile Pasche

VERBIER

Depuis l'été dernier, tout le monde ne parle plus que d'elle, ou presque. La Patrouille des Glaciers. Une agitation frénétique, presque hystérique, dans le monde anecdotique du ski-alpinisme suisse.

Avec qui faire équipe, comment réussir à s'inscrire lorsqu'on n'a pas servi, et la corde, comment mettre la corde ? Inconditionnels ou critiques de la Patrouille, cette frénésie nous a atteints. Pourquoi ? Petit essai philosophique à l'usage du Teysalpatrouilleur...

L'individu a besoin, pour vivre, d'appartenir à un tout qui dépasse les limites de son existence propre. La nécessité de se sentir humain, d'appartenir à ce tout qu'est l'humanité. Pour qui sait la saisir, la Patrouille peut être une belle occasion de vivre un moment qui répond à ce besoin.

Chaque patrouilleur partira de Zermatt ou d'Arolla avec son moteur et sa volonté propre. A un moment ou à un autre, chacun souffrira, se sentira fatigué, moche, nul peut-être. Des sentiments désagréables mais indispensables pour se sentir humain, car ils seront partagés au sein d'une équipe. Chaque individu y apporte quelque chose: un bon moteur, la motivation, l'humour, la logistique ou la capacité de souffrir en silence. Le coup de mou n'est pas un échec. A l'inverse, lâcher un coéquipier, soupirer lorsqu'il n'avance pas, perdre son sang-froid nous éloignent de ce besoin d'humanité et nous renvoient à nos limites individuelles.

Au-delà de nos coéquipiers, cette course-aventure nous relie à ceux qui seront sur le parcours pour nous

ravitainer et nous encourager. A ceux qui nous attendront à l'arrivée, que nous n'atteindrons peut-être pas. A ceux qui nous suivront virtuellement. A ceux qui auraient dû être là : les blessés, Yanis, Floriane, Gaël et les autres. A ceux qui ont disparu en se préparant et à leurs familles qui ne les reverront pas. A ceux, proches ou plus lointains, qui meurent pour nous permettre d'aller en montagne ou qui perdent leur vie en venant sauver la nôtre.

Teysalpi se trouve à mi chemin entre chacun de nous et la grande communauté de ceux qui vivent et pratiquent la montagne. Plus de 60% de nos membres prendront le départ de la Patrouille, se croiseront à Arolla, à Zermatt ou sur le parcours. Vous trouverez, dans ce numéro spécial, la liste des équipes ainsi qu'un moyen facile de les suivre. Comme la Patrouille a connu un tournant dans son organisation, une interview exclusive vous fera découvrir son nouveau commandant. Vous pourrez parfaire vos derniers réglages grâce à la réédition de deux articles vous délivrant trucs et astuces sur la nutrition avant et en course ainsi que sur le parcours.

Enfin, au moment des dernières recommandations, une petite phrase de Walter Bonatti à emporter dans votre sac à dos ultralight: « L'aventure est un engagement de l'être tout entier et sait aller chercher dans les profondeurs ce qui est resté de meilleur et d'humain en nous. Quand le paquet de cartes n'a pas été truqué (...), [il existe] encore le jeu, la surprise, l'imagination, l'enthousiasme de la réussite et le doute de l'échec. L'aventure. »

SOMMAIRE

Interview cdt PDG

2 - 4

Teysalpèthes à la PDG

10

Nutrition

5 - 6

La Patrouille des Jeunes

11

Parcours

7 - 9

Fête de clôture

11

INTERVIEW DU COMMANDANT DE LA PATROUILLE DES GLACIERS

Par Emilie Truong
& Patrick Huber

Mon Colonel, vous avez repris le commandement de la Patrouille des Glaciers en septembre de l'année dernière. Comment êtes-vous arrivé à ce poste ?

Avant la demande du Col EMG Burgener d'être relevé de sa fonction pour surcharge de travail, j'occupais le poste de commandant remplaçant depuis le courant de l'été 2012. Je connaissais la PDG depuis le début des années 2000 en tant que patrouilleur. Par la suite dans ma fonction d'officier de carrière, j'avais reçu l'ordre du Cdt des Forces Terrestres d'exercer l'EM dans la prise de décision en cas de crises. C'est finalement par la connaissance du « terrain » que je suis entré à l'EM de la Patrouille des Glaciers.

Pour assurer un changement de commandant à si courte échéance et pour la continuité du travail, il était préférable que le « nouveau » soit quelqu'un de l'intérieur. Cette décision a été prise par le Commandant des Forces Terrestres.

A trois semaines de la course, dans quel état d'esprit êtes-vous ?

Actuellement je suis plus serein qu'il y a deux mois. Les travaux sont bien avancés et parfaitement dans notre planification horaire. Tout le matériel commandé est arrivé dans les délais et notre équipe logistique a réussi à travailler dans d'excellentes installations. Les transports par route et voie aérienne se déroulent dans de très bonnes conditions. Le parcours est en bon état et entièrement balisé.

L'organisation de la PDG se base essentiellement sur la mise à disposition de moyens militaires, avec l'appui de partenaires civils. Comment conduisez-vous cette collaboration ?

Cette collaboration n'est pas nouvelle pour la PDG. Nos partenaires civils connaissent tous les principes de la conduite militaire, avec particulièrement la désignation des objectifs à atteindre.

L'implication des instances civiles doit se faire relativement tôt car dans certains cas, le temps de réaction est parfois plus long que nous les militaires en avons l'habitude, s'entend dans la hiérarchie de nos formations militaires.

Dans plusieurs dossiers, la collaboration entre partenaires civils et militaires se fait à l'Echelon de l'Armée et pas directement à notre niveau. Cette collaboration est pour certains membres de l'EM nouvelle et elle demande quelques adaptations.

En tant que commandant de la patrouille, quel est votre plus grande crainte ? Qu'est-ce qui vous réjouit le plus ?

Actuellement, ma plus grande crainte est au niveau des patrouilleurs directement. Lorsque je regarde, depuis le début de l'année 2014, le nombre de blessés durant cette période d'entraînement, cette crainte s'est déplacée au niveau du parcours. A certains passages, le manteau neigeux n'est pas forcément suffisant et les risques de chutes à cause de rochers à peine couverts sont grands.

L'état du parcours aujourd'hui nous donne satisfaction et sans un retour du mauvais temps, nous sommes confiants que la Patrouille pourra se dérouler dans de bonnes conditions.

EN BREF...



Identité: Contesse Max

Date: 02.02.1954

Profession: militaire de carrière

Ville: né à Neuchâtel. Origine La Sagne/NE

Sports pratiqués:

randonnées en montagne, été-hiver

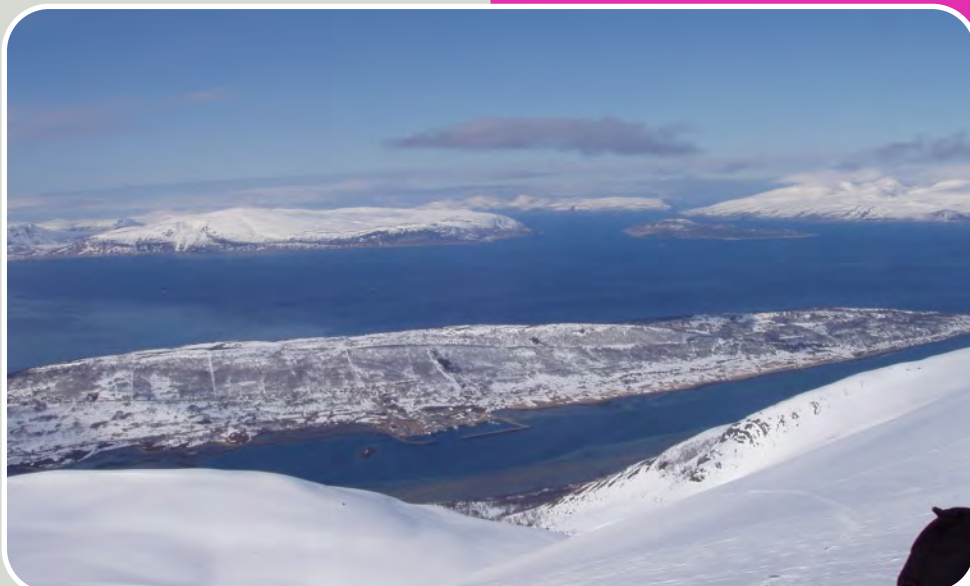
Sommet mythique

Cervin en été et Simplon Breithorn, le dernier après 4 essais. Abandon dû à la météo et conditions neigeuses.

Course préférée:

La Haute Route en été comme en hiver.

Hobbies: la montagne et les sports de voile sur le lac et en mer. Par la mer, c'est avant tout les découvertes de nouvelles contrées qui me passionnent. A deux reprises, avec une équipe d'amis nous avons jumelé la voile et la randonnée dans les fjords de Norvège.



Ayant accepté 400 patrouilles de plus que les éditions précédentes, cela pose-t-il de nouveaux problèmes logistiques ?

Dans un premier temps, les questions de logement pour la troupe et les patrouilleurs étaient notre grand souci. Mais avec la connaissance du terrain des commandants des bases de Zermatt, Arolla, Sion et Verbier, des solutions ont été trouvées. Le surplus de matériel militaire nécessaire n'a que très peu influencé notre décision.

C'est davantage en cas de mauvais temps, renvoi ou d'annulation que nos craintes se sont portées. L'évacuation depuis Arolla reste un goulet d'étranglement au niveau routier. Des solutions avec les compagnies de transports et la Police cantonale ont été élaborées.

Les écarts entre les départs ont été abaissés à 45 minutes, suite à une évaluation avec l'EPFL. Pouvez-vous nous donner plus de détails ?

C'est en regard du nombre de patrouilles inscrites que durant les travaux de fin novembre 2013, nous avons, dans le cadre de l'EM de la PDG, réfléchi à la manière de prendre davantage de patrouilles sans toucher à la sécurité. Après plusieurs heures de réflexion, nous sommes arrivés à la solution que diminuer le nombre de patrouilles par départ et diminuer parallèlement le temps d'attente entre deux départs nous permettrait d'augmenter le nombre de participants.

Cette évaluation, respectivement solution, a été présentée à la fin de la semaine de travail à l'ensemble de l'EM et, sous quelques petites réserves, elle a été acceptée par les responsables de la sécurité du parcours. Connaissant quelques étudiants et professeurs à l'EPFL, je me suis approché de ces derniers en demandant si nos réflexions sur la base des connaissances et calculs des « bouchons routiers » étaient réalistes. On m'a répondu que l'augmentation était faisable, tout en espérant que les conditions du parcours soient bonnes.

Nous devons également faire appel au « fairplay » des patrouilleurs. Certains bouchons, suivant les conditions, seront comme lors des autres éditions inévitables.

Dans quel état se trouve actuellement le parcours ?

J'avais un souci essentiellement dans le domaine de la météo et des conditions de neige. A ce jour, le parcours est sur différents tronçons bon à très bon.

Quelques passages parfaitement connus et reconnus manquent cruellement de neige. Mais cette condition n'est pas nouvelle maintenant. Durant tout l'hiver, la neige était souvent très soufflée.

Comment voyez-vous l'évolution de la PDG à travers vos multiples participations ?

Nous avons, à mon avis, définitivement atteint la pointe maximale quant à la participation totale des patrouilleurs. La participation des patrouilles militaires suisses et étrangères s'élève à environ 50%, c'est une première et c'est pourquoi la part civile a automatiquement diminué. Diverses pistes sont et seront à explorer à l'avenir pour que la participation militaire reste prioritaire, sans toutefois fermer la porte aux civils. Dans le cas inverse, le risque qu'à l'avenir l'Armée se désengage de cette opération pourrait devenir grand.

Continuez-vous à pratiquer régulièrement le ski-alpinisme ? Que pensez-vous du véritable engouement ces dernières années pour cette discipline ?

Pour cet hiver 2013-14, j'ai quelque peu levé le pied. Ma priorité s'est dirigée vers l'organisation et la conduite de la PDG. Après cette édition 2014, je ne manquerai pas de profiter des quelques randonnées. Cet engouement est inévitable. Le ski-alpinisme donne à chacun la possibilité de s'évader hors des chemins tracés. Je ne pense pas qu'il s'agisse d'un effet de mode comme on peut le constater dans d'autres activités. Le ski-alpinisme permet de se dépasser à chaque fois, pratiquer une activité en plein air et il ne nous lie pas forcément à une grande équipe et des installations. Une cordée suffit ou même en individuel.





Quel est votre regard sur le ski-alpinisme de compétition ?

Cette discipline va vraisemblablement continuer à se développer et prendre de l'ampleur. La Patrouille des Glaciers n'est pas épargnée par cette montée en puissance. A l'avenir pour la PDG en particulier, des solutions devront être trouvées pour que la cohabitation entre les sportifs d'élite et les patrouilleurs montagnards se fasse au mieux. Le concept actuel a tendance à désavantager les patrouilleurs très rapides. D'un autre côté,

beaucoup de patrouilleurs « regrettent » un peu l'importance qu'a pris le chrono lors des dernières éditions.

Une course pour les juniors, la « Patrouille des Jeunes », a été créée cette année. Voilà une belle vitrine et une saine relève pour assurer l'avenir de la PDG ?

Profiter de la mise en place par l'Armée des infrastructures nécessaires pour la PDG pour lancer ce projet, l'idée est excellente. Elle donnera sans doute une bonne idée de ce sport à chaque jeune désireux de se lancer dans le ski-alpinisme. Nous ne pouvons pas encore parler de la relève de la PDG, mais d'un développement plus intensif au niveau scolaire.

Les derniers « bequets » avant les lignes de départ d'Arolla et de Zermatt sont devant nous. Avez-vous une dernière recommandation ?

A quelques jours du départ, avec les conditions de neige actuelle une très grande prudence est demandée à chacun. Je souhaite à chaque patrouille d'atteindre la ligne d'arrivée dans le temps et les conditions qu'elle s'est fixés.

LA PATROUILLE EN QUELQUES CHIFFRES, C'EST ...

Plus de 5400 concurrents en 2 fois 2 jours sur un des parcours les plus durs en Europe.

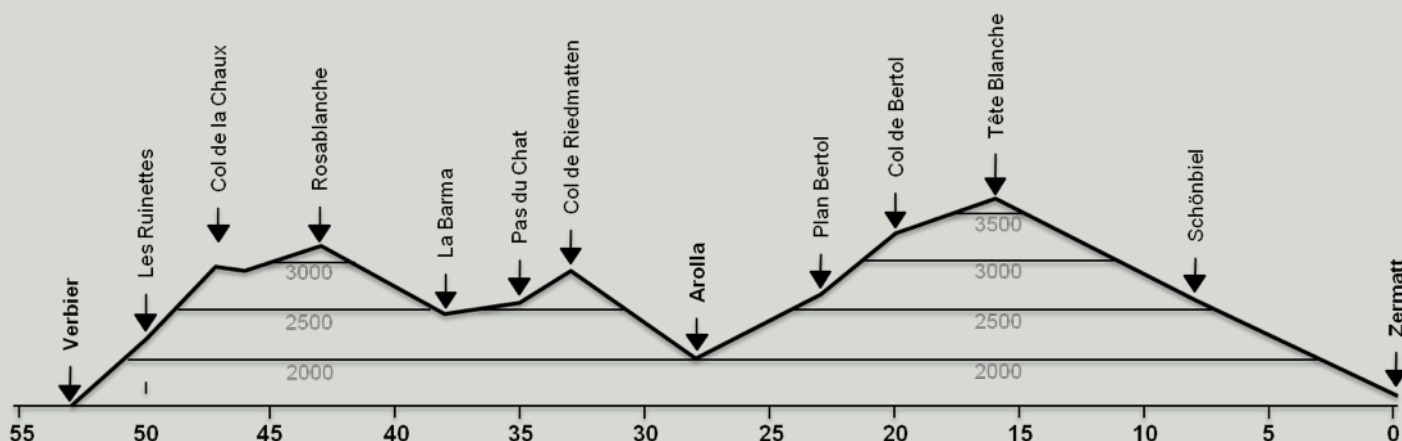
Quelque 280 tonnes de matériel réparti sur le parcours.

Sont planifiés environ 12'000 jours de service effectués par les militaires.

Son budget est connu : 7,5 millions de francs répartis entre l'Armée qui la finance à hauteur de 5 millions, les primes de départ qui couvrent 2,5 millions et des soutiens de sponsors. L'organisation de la Patrouille coûte un demi-million de plus au Département fédéral de la défense, de la protection de la population et des sports (DDPS) qu'un cours de répétition normal, sur une place d'arme. Tout ce monde entre Zermatt et Verbier est un avantage pour l'économie valaisanne.

Parcours Z: Zermatt - Verbier, 53 km, dénivellation: +3994 m, -4090 m, 110 km effort

Parcours A: Arolla - Verbier, 26km, dénivellation: +1881 m, -2341 m, 53 km effort



SKI-ALPINISME ET NUTRITION, TRUCS ET ASTUCES

Par Cédric Gerber



Cet article n'a pas pour prétention de science infuse, mais de vous donner des conseils et les grandes lignes de base, afin de vous préparer au mieux du point de vue de l'alimentation pour la PDG, cette balade entre Zermatt et Verbier.

Cela peut s'appliquer pour tout autre effort soutenu de longue durée de types trail, raid en VTT, ou vélo. Le corps étant un moteur, il lui faut de l'énergie pour pouvoir avancer, calculé avec l'unité calorie (cal). Les trois sources d'énergie pour la performance sportive sont : les graisses (9 cal/g), les hydrates de carbone (4 cal/g), et les protéines (4 cal/g).

Un sportif d'élite dépense environ 55 calories/kg de poids corporel par jour, soit environ 4000 calories pour un poids de 75 kg. Lors d'une compétition, une règle simple est d'apporter environ 180 à 200 calories par heure d'effort. Les conditions externes jouent aussi un rôle : plus il fait chaud, plus il faut boire légèrement salé (la quantité de sel devra augmenter avec la température) et plus il fait froid, plus il faudra de calories.

Les hydrates de carbone (sucres) : ces derniers sont stockés dans le muscle et le foie sous forme de glycogène. Les efforts de longue durée entamant ces réserves, il convient de les maintenir par un apport de 7 à 10 g/kg de poids corporel par jour. Les protéines, quant à elles, n'apportent que très peu d'énergie calorique mais assurent le renouvellement musculaire. Pour ne pas entamer leurs réserves, il faut les maintenir à hauteur de 1 g/kg de poids corporel. Les acides gras ne devraient pas dépasser 30% de la ration calorique journalière.

Les aliments d'appoint (chocolat, biscuits, barres énergétiques) contiennent des graisses et des sucres raffinés, donc beaucoup de calories. A réserver pendant l'entraînement ou la compétition, ou immédiatement après pour un apport de glucides.

Les céréales (pain blanc, riz, pâtes) apportent les hydrates de carbone, les légumes vitamines et sels minéraux, les protéines sont à aller chercher dans la viande de bœuf, de veau, le poisson, les œufs et les laitages allégés.

A noter que certains poissons (thon, saumon, maquereau), les crustacés et coquillages sont d'excellentes sources d'acides gras et d'oligo-éléments.

Voilà pour ce qui est de l'alimentation générale, un maintien du poids de forme suffit à guider notre alimentation de tous les jours. Et surtout ne pas négliger l'apport hydrique, qui doit être de 1,5 à 2 litres par jour !

Pour une compétition, les choses sont un peu différentes, mais trois phases essentielles sont à retenir :

la préparation, la course, la récupération

I – La préparation

Objectif : saturer les muscles en stock de glycogène

J-7 à J-3

Alimentation en protéines normale, plus faible en lipides, plus riche en glucides, hydratation ! 2400 à 3500 cal/jour selon les profils sportifs.

Protéines 15% ; lipides 20-25% ; glucides 60%

Il faut anticiper les futurs besoins énergétiques, structurer son alimentation en 3-4 repas sans excès et sans grignotages.

Prévoir un apport protéique supplémentaire.

J-3 à J-1

Régime hyper glucidique (65-70% de glucides), glucides complexes à tous les repas.

Objectif : augmenter, voire doubler les stocks de glycogène.

Aliments clés : féculents (2x par jour), pâtes (al dente, sinon ce ne sont plus des sucres lents), pain à chaque repas.

On supprimera les aliments difficiles à digérer et gras (fromages à pâte dure, viandes grasses, légumes à fibres dures comme artichauts, choux, oignons, etc.)

Forcer sur les pâtes, riz blanc, quinoa.

Légumes types : poireaux sans le vert, asperges, haricots verts, ainsi que viande maigre, poisson, fruits, laitages allégés.

J-1

Ne pas sauter de repas, manger des produits faciles à digérer, produits céréaliers (mais pas de céréales complètes, trop longues à digérer).

S'hydrater régulièrement.

Ne pas se gaver le soir d'avant à la pasta party, risque de digestion pénible....

Jour J

3h à 2h avant : déjeuner : fromage blanc 0% ou 20% m.g., pain grillé, confiture, porridge ou muesli, 1 œuf et boisson selon ses habitudes (attention le café est fortement diurétique), ou alors déjeuner tout prêt style sportdéj' ou gâteau sport, c'est sûr c'est pas la fête dans l'assiette surtout à 2h00 du mat'.

Si une sensation de faim persiste : quelques biscuits ou une barre, boire modérément jusqu'à 30 minutes avant le départ. Le stress du départ peut induire des troubles digestifs... Dans tous les cas restez zen, tout va bien se passer !

II - La course

Favoriser la performance c'est répondre aux besoins énergétiques.

- gérer l'épuisement de glycogène (ravitos, nourriture perso, hydratation)
- protéger les fibres musculaires (alimentation et hydratation)
- bien mobiliser les graisses
- prévenir, voire limiter les troubles gastriques

Penser à une combinaison salé-sucré afin d'éviter la sensation de saturation.

Apport de glucides jusqu'à 7g/heure par 10 kg/poids corporel.

Mâcher ! Cela améliore l'absorption et augmente l'effet de satiété.

Et s'hydrater, on ne le dira jamais assez ! Peu mais souvent, toutes les 20 minutes. La déshydratation est la cause principale des baisses de performances, voire de l'abandon pur et simple.

Une boisson selon vos habitudes, testée hors compétition.

L'hydratation sert à limiter l'augmentation de la température corporelle due à l'effort, à compenser les pertes en sels minéraux.

Le dosage : 30 à 80 g/l, ne pas surdoser. Plus il fait chaud, moins on dose, plus il fait froid plus on dose. A savoir : le sel favorise l'absorption des glucides.

A quel moment manger et boire durant la course ? Un seul mot d'ordre : anticipez ! Selon le profil de la course, mangez au sommet des descentes afin de ne pas étouffer en pleine montée. Ou alors, baissez de rythme et ravitaillez-vous mais

ne pas le faire parce qu'on est au taquet mènera tout droit à la cata !

III- La récupération

Vous y êtes, la ligne d'arrivée est franchie. C'est fini... Pas tout à fait, une sorte de course contre la montre s'engage.

Deux objectifs : contrer les effets de la déshydratation et remplir les stocks de glycogène vidés par l'effort.

30 minutes après l'arrivée

Idéalement une boisson de récupération ou un apport solide (banane, barre, cake, etc.) et de l'eau riche en bicarbonate pour abaisser l'acidité dans l'estomac et les muscles.

Dans les 4 à 6 heures

Apporter environ 50 g de glucides/heure (banane mûre, pomme, amandes, fruits secs) et boire, boire de l'eau.

Au repas principal, faites-vous plaisir sans excès, votre organisme a été secoué ! (poisson, légumes, huiles crues de colza ou de noix, pdt, yaourt et eau).

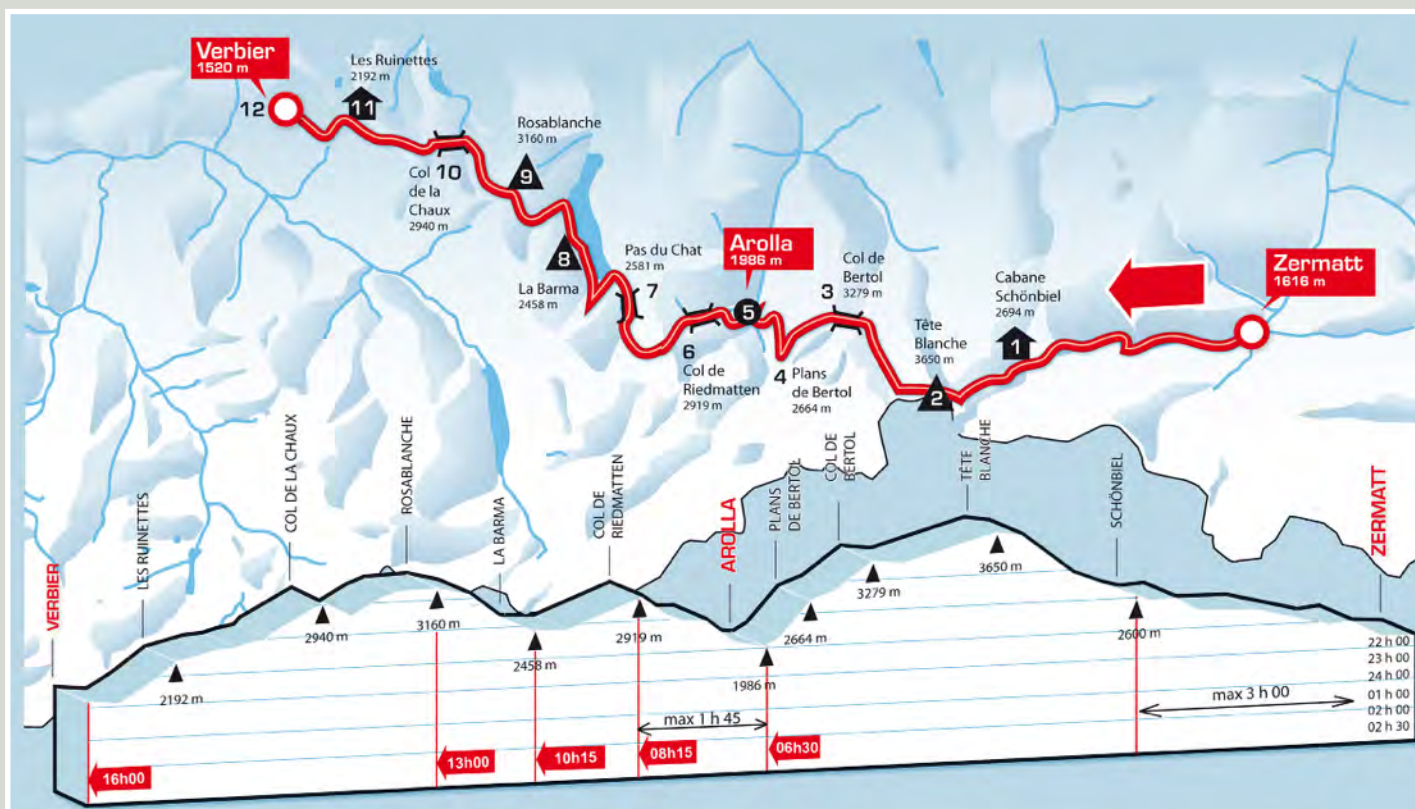
La bière pour fêter tout ça est la bienvenue mais l'alcool est diurétique...

En espérant avoir quelque peu éclairé votre lanterne sur ce point, je vous souhaite à toutes et tous une magnifique course !



Sources et références

- *UTMB et nutrition du sportif* par Corinne Peirano, diététicienne nutritionniste
- *Le Patrouilleur alpin, alimentation avant et pendant l'effort*, Dr G. Gremion
- *Médecine du sport conseils*, Dr J.-Jacques Menuet
- *Association des Médecins de Montagne*, Chambéry, Dr A. Puig
- et un peu mon expérience...



Zermatt 1616m

- En cas de temps pluvieux : emballer les chaussures et les pointes de ski (pour les peaux) avec des sacs plastiques. Prévoir des chaussettes sèches pour le changement de chaussures à Stafel ou isoler vos basket avec du Doctape / toile isolante.
- Pas de sprint au départ, la route est longue.

Zermatt - Stafel

- Attention au petit pont à mi-chemin, il n'est pas plat et peut être glissant.
- Parfois de la glace et des flaques dès le pont. Regardez où vous mettez les pieds!



Stafel 2199m

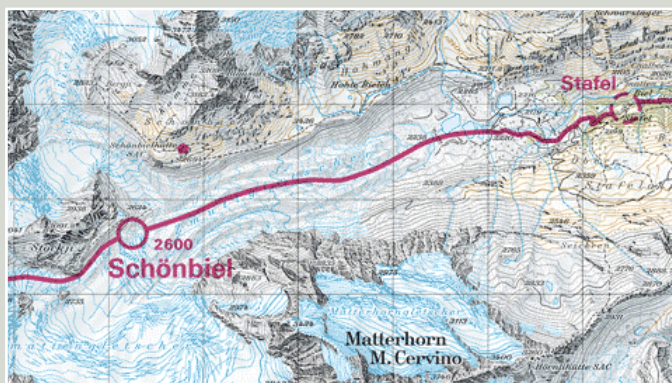
- Si vous espérez éventuellement retrouver vos chaussures préparez un sac poubelle avec votre n° de dossard étiqueté dessus.

Stafel - Schönbiel

- 5,5 km pour 400m+, c'est donc plat et long. Par nuit claire, la vue sur le Cervin est impressionnante!

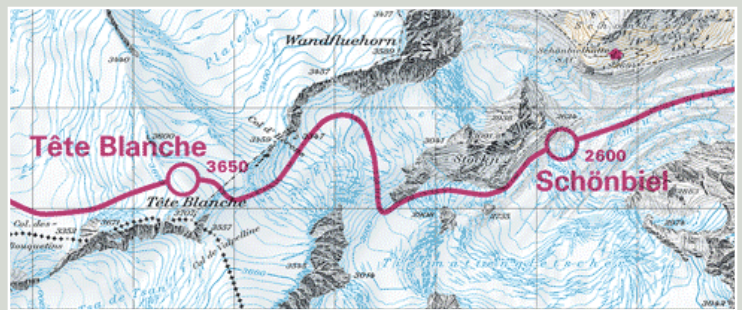
Schönbiel 2600m

- Si grand froid, déjà se rhabiller.
- Début de la vraie montée à Tête Blanche
- Zermatt – Schönbiel en 3 h 00 au maximum



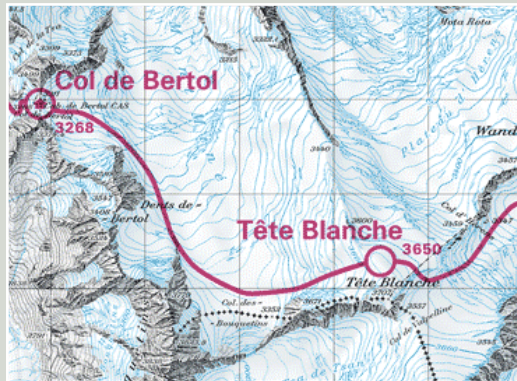
Schönbiel - Tête Blanche

- Le mur de Stöcki peut être raide et gelé.
- Attention aux conversions encordés, délicat.
- Il y a un point sanitaire éclairé aux 2/3 de la montée. Peut être un bon endroit pour s'habiller.



Tête Blanche 3650m

- On traîne le moins possible. Un thé et ça repart!



Tête Blanche - Col Bertol

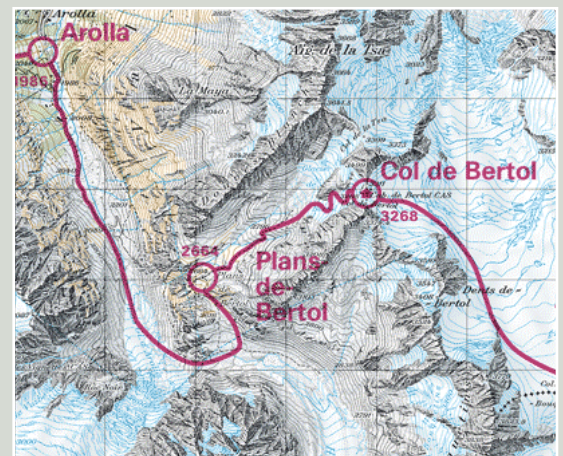
- Descente peu difficile, mais encordés. Une chute fait perdre beaucoup de temps alors il vaut mieux assurer un peu.
- Soyez spécialement attentifs au skieur le moins performant, afin de ne pas lui tétaniser les cuisses.
- La remontée au col de Bertol (~70m+ sur 600m) peut passer en skating si on est en forme et qu'on possède une bonne technique. Sinon c'est grillage assuré. Et comme elle se fait encordée, il faut être les 3 au même rythme.

Col de Bertol 3268m

- Souvent encombré, les militaires donnent en principe un coup de main pour se désencorder. Attention à bien ranger la corde complètement dans le sac.

Col de Bertol - Plan Bertol

- Restez groupés. Il y a plein de monde, des lampes dans tous les sens.
- Contrôle aux Plans de Bertol.
- Il faudra probablement déchausser sur 100 - 300 mètres afin de passer l'épaule qui est très peu enneigée.
- Ensuite longue descente sur Arolla, regardez et éclairez loin devant. Etincelles de celui qui précède = CAILLOUX!
- Actuellement, le plat avant Arolla est très peu enneigée, portage possible.



Arolla 1986m

- Le poste de contrôle est avant la zone de ravitaillement.
- Beaucoup de monde, pas toujours facile de trouver ses "ravitailleurs".
- Ne pas trop traîner, pour éviter le coup de barre au redémarrage.



Arolla - Riedmatten

- Le départ d'Arolla est un gros "mur" qui fait bien mal ! Et qui dure... 450m+ avant d'atteindre une sorte de cuvette, puis la pente devient beaucoup moins raide.
- Donc repartir avec un rythme modéré.
- Arolla – Riedmatten en 1 h 45 au maximum

Riedmatten 2919m

- Souvent bouchonné. Ne pas hésiter à dépasser mais gentiment.
- Descente du col à l'aide de cordes fixes. Le mieux, pour ceux qui n'ont pas peur, est de lâcher les cordes au plus vite et de descendre "droit bas".



Riedmatten - Pas du Chat - Lac des Dix

- Contrôle au Pas du Chat 2581m.
- Plat des Dix skating pour les connaisseurs, mais aussi possible si terrain bien gelé pour les autres. Dans tous les cas, à évaluer selon les conditions d'enneigement. Attention c'est long et dur (4km). La deuxième partie est très légèrement plus "descendante".

Barma 2458m

- Prendre le temps de se ravitailler. Le corps a déjà bien souffert. Lui offrir un mini instant de récupération.



Entre 2

- Il peut faire chaud, très chaud.
- L'approche jusqu'au portage est plus longue qu'elle n'y paraît, repartir au rythme après La Barma.

Rosablanc 3160m

- Portage de 200m+, bien préparé et foule pour vous accueillir au sommet.
- Il reste 1h00-1h30. Moins pour les champions.
- Se ravitailler pour avoir encore quelques forces à l'attaque de la dernière montée.



Col de Momin 3006m

- A la poussette, pas la peine de repeuter, même si les triceps commencent à hurler.

Col de la Chaux 2940m

- Montée de 180m+. Petite montée, pas très raide et c'est surtout la dernière.
- Une piste de ski est ratrakée quasi dès le col.

Col de la Chaux - Ruinettes 2192m

- GAZ!!!! Pas de piège, mais plus de neige...
- Le skating avant les Ruinettes va se transformer en petit footing

Medran - Arrivée

- Attention, quelques virages en épingle sur le chemin juste avant l'arrivée à Médran (Verbier).
- Course à pied. Premier 300m à la descente, on laisse aller les jambes. Deuxième partie plate, mais ne pas sous-estimer la longueur de la dernière ligne.

Passage de la ligne

- N'oubliez pas de sourire :-D
- Et allez à la chasse aux Teysalpèthes déjà arrivés!

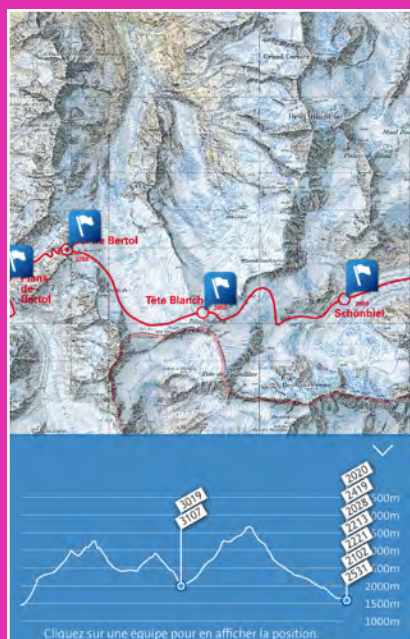
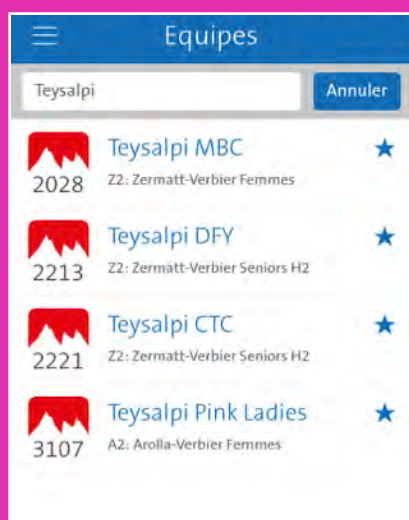


	Départ	Dossard	Nom équipe	Equipier 1	Equipier 2	Equipier 3
Patrouille des Jeunes, jeudi 1er mai						
Grd Parcours		40	Teysalpi	Florian Ulrich	Yohan Jaton	
A1	04:30	1220	Sécurité militaire	Daniel Jolliet	Nicolas Deillon	Philippe Macherel
A1	05:00	1344	Zurbriggen	Pirmin Zurbriggen	Richard Milliquet	Jacques Milliquet
A2	03:30	3080	Betr Det FST A	Xavier Perret	Jean-Marc Nicollier	François Egger
A2	04:00	3107	Teysalpi Pink Ladies	Emilie Truong	Cindy Lüthi	Aline Lehmann
A2	04:30	3250	Teysalpi	Philippe Valiton	Patrice Schneuwly	Reynald Goumaz
A2	06:00	3514	Bttr EM eg L DCA 10	Yann Blanc	Nicolas Vuichard	Christophe Bourdilloud
A2	06:00	3515	Bat car 1	Lionel Rastoldo	Christophe Geiser	Silvan Häfliger
Z1	21:00	12	Les Pdgettes	Caroline George	Floriane Mabillard	Aline Bonard
Z1	21:00	14	Bagnes 25	Victoria Chastellain	Yves Stettler	Roger Roschnik
Z1	21:00	52	Team Riviera	Jean-David Rossier	Olivier Schneiter	David Dimitri Percia
Z1	21:45	111	SwissPerf	Jerome Bruchard	Victor Hugo Docarmo	Gilles Samuel
Z1	22:30	219	SSI EF 08	Nicolas Mory	Florian Pache	Fabien Mettraux
Z1	22:30	227	Team SSI	Julien Leyvraz	Roland Noël	Christian Gachoud
Z1	23:15	303	Sécurité Riviera	René Schwitzguebel	Emmanuel Pittet	Joël Séchaud
Z1	23:15	318	Cp EM Bat fus mot 5	Luc Lenoir	Fabrice Cuagnier	Daniel Bouzon
Z1	23:15	336	Team challenge	Jacqueline Dentan	Jane Hutchful	Fiona Johnson-Walker
Z1	24:00	426	IronTurkey	Guillaume Blanc	Florent Besson	Laurent Fleury
Z1	01:00	511	Br Inf 2	Emmanuel Kilchenmann	Nicolas de Weck	Mathieu Fallet
Z2	21:00	2002	Cp car 1/2	Jacques Rubattel	Hans-Kaspar Pfister	Vincent Mettraux
Z2	21:00	2020	Cp Fus Mont 1/7	Vincent Rieder	Marc Uldry	Mathieu Tinguely
Z2	21:00	2028	Teysalpi MBC	Marlène Michel	Bernadette Burgdorfer	Corinne Waridel
Z2	21:45	2102	FOAP inf	Patrick Huber	Marco Corelli	Christophe Wilhelm
Z2	21:45	2104	Siglo VI	Yannick Richard	David Martin	Ralph Hefti
Z2	21:45	2117	Team Entremont	Emmanuelle Luisier	Eugénie Tornay	Patricia Joris
Z2	22:30	2207	Régiment inf 8	Jean-Claude Marguet	Jean-François Junod	Thierry Cordey
Z2	22:30	2213	Teysalpi DFY	François Waridel	Yves Chavaillaz	David Philpott
Z2	22:30	2242	Betr Det Log Br 1	Jacques Pasche	Nicolas Champod	Alexandre Züger
Z2	22:30	2248	Bttr 5 can Id 42	Sébastien Chaperon	Jacques Monnier	Didier Freymond
Z2	22:30	2221	Teysalpi CTC	Claude Jaton	Christian Jenny	Grégoire Bilat
Z2	23:15	2302	Cp tech G 2	Michel Grandjean	Alexandre Cattin	Gérard Meyrat
Z2	23:15	2372	TEAM SEGER	Jörgen Sandström	Nicolas Maïno	Hubert Pöhl
Z2	24:00	2416	RS équipement Morgins	Damien de Courten	Charles de Candolle	Xavier-Pierre Rossé
Z2	24:00	2417	Fsch Aufkl Kp 17	Fabien Racine	Loïc Droz	Jonathan Rod
Z2	24:00	2419	Cp EM Rgt inf mont 7	Cédric Gerber	Daniel Dévaud	Daniel Ryter
Z2	01:00	2531	D-Team Rosswald	Nathalie Etzensperger	Lucia Näfen	Cécile Pasche
Z2	01:00	2532	Planet Endurance	Fabien Christinet	Samuel Loves	Julien Voeffray
Z2	03:00	2713	Italosuisse	Nicolas Philipona	Damien Corthésy	Erwin Deini
Z2	02:00	2615	SAC-CAS Swiss Team 1/ MOLLARET	Jennifer Fiechter	Emilie Gex-Fabry	Axelle Voeffray Voeffray
Z2	03:00	2716	Cbne Becs de Bosson	Philippe Débaz	Thierry Conus	?
Z2	03:00	2725	D-team 2	Didier Moret	Alexander Hug	Cédric Remy
Z2	03:00	2621	SAC-CAS Swiss Team 1/ Gardes-frontière	Martin Anthamatten	Yannick Ecoeur	Florent Troillet



APP SWISSCOM

Avec l'App PdG 2014, vous vivez la Patrouille des Glaciers au plus près de l'action. Cette App contient toutes les informations et actualités importantes sur la compétition et les équipes. Grâce à la carte, vous suivez votre équipe préférée à la trace et afficher tous les classements, ainsi que les divers itinéraires.



LA PATROUILLE DES JEUNES

La patrouille des jeunes est une course de ski alpinisme destinée aux 14-20 ans au sein du domaine de Verbier et proposée pour la première fois le **1^{er} mai 2014** !

Les patrouilles seront composées de 2 personnes et séparées en 3 catégories: Filles, Garçons et Mixte selon deux catégories d'âges, soit les Cadets (15 - 17 ans) et les Juniors (18 - 20 ans).

Parcours A 2 montées +715m / 2 descentes -1445m / 1 portage

Les Ruinettes – 1ère Montée - Descente sur le Jumbo de La Chaux – 2ème montée en direction du Col de la Chaux (cabane des Genépis) 200m plus haut que le parcours B – Descente sur Jumbo de La Chaux / Les Ruinettes / Médran / Verbier

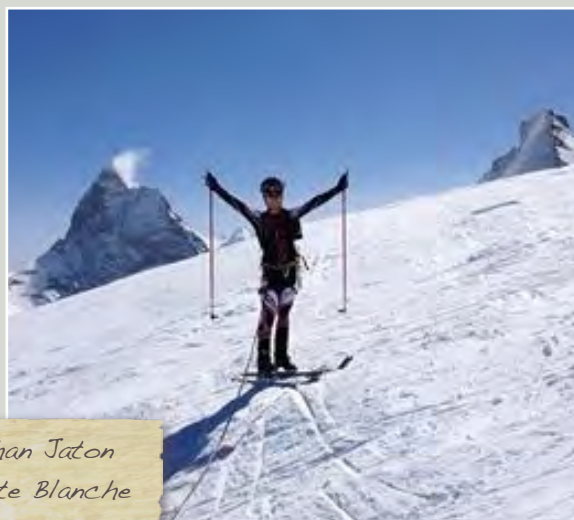
Parcours B 2 montées +500m / 2 descentes -1230m / 1 portage

Les Ruinettes – 1ère Montée - Descente sur le Jumbo de La Chaux – 2ème montée en direction du Col de la Chaux (cabane des Genépis) – Descente sur Jumbo de La Chaux / Les Ruinettes / Médran / Verbier

Plus d'info sous:

www.patrouilledesjeunes.ch

Une très belle course à Yohan et son coéquipier Florian!



Johan Jaton
à Tête Blanche

Fête de clôture de la saison
SAMEDI 14 JUIN 2014, 17H00
REFUGE DE MARACON
INSCRIPTION ET DÉTAILS TOUT
PROCHAINEMENT



TEYSALPINEWS

info@teysalpi.ch

www.teysalpi.ch



www.facebook.com/Teysalpi

www.facebook.com/groups/Teysalpi