Mi-janvier 2011

Teys Alpi NEWS

N° 3

FLORIAN SOPPELSA
Vertical Race 2011, Gryon

© berthoudphoto.ch

Mais que de champions et de bonnes nouvelles!

A peine 3 semaines après la 2e édition de la Teysalpi*News*, voici déjà des nouvelles fraîches du Team. Malheureusement pour la neige, il faudra encore attendre et être persistants dans vos demandes.

Malgré un mois de janvier un peu vert, Teysalpi a vécu un début d'année sur les chapeaux de roues (des skis à roulettes...)! Tout d'abord par un grand nombre de participants lors du cours théorique avalanche organisé le 11 janvier, mais surtout par d'incroyables résultats que vous aurez le plaisir de découvrir.

COURS AVALANCHE PRATIQUE

Mardi 25 JANVIER 2011 DE 19H00 À 22H00
Rendez-vous à l'Auberge du LAC DES JONCS

Attention : venez avec votre matériel sécurité (pelle, sonde, ARVA/DVA), lampe frontale et chaussures de ski, ainsi que des affaires chaudes, la soirée ayant lieu à l'extérieur.

ENTRAÎNEMENT

Les entraînements du vendredi sont supprimés.

A partir du 1er février, entraînement tous les mardis soirs. Rendez-vous à 18h30 sur le parking prévu pour les randonneurs après le camping du Bivouac. En cas de manque de neige, venez avec baskets et bâtons. Ces entraînements seront pris en charge par Vincent Rieder (dès le 1er février/ 076 396 65 55) et Cécile Pasche (dès le 8 février/ 079 654 74 58) qui s'alterneront. Avec Vincent, randonnée. Avec Cécile, entraînement technique et intensités ou randonnée à choix.

Lors des entraînements, pour des raisons de sécurité, nous vous prions de vous munir du matériel prévu par le règlement ISMF : pelle, sonde, ARVA/DVA, couverture de survie, sifflet (et casque en cas d'entraînement descente). Comme il s'agit de sorties nocturnes, n'oubliez pas vos frontales !

LE CLIN D'ŒIL SKI DU MOIS

« La Veveyse, c'est la Mecque du ski ! »

Nicolas Philipona
Champion suisse Vertical Race 2011

Teysalpi, on joue la gagne!

A la nocturne de Vounetz, deux membres de Teysalpi montent sur la plus haute marche du podium. Didier Moret remporte le scratch ainsi que la catégorie Seniors. Cécile Pasche s'impose en catégorie Dames. Christophe Bourdilloud termine 13e en Seniors après quelques problèmes techniques et Alexandre Genoud, toujours aussi joyeux, 22e en Seniors 1. Malgré des conditions plus que boueuses, une ambiance d'enfer, comme d'habitude en Gruyère !

Avec la nocturne de Vounetz, le palmarès de Teysalpi était déjà bien fourni. Eh bien il s'est encore étoffé le lendemain lors de la Vertical Race de Gryon. C'est un membre de Teysalpi, Nicolas Philipona, qui s'est imposé pour devenir le nouveau Champion Suisse de Vertical Race. Respect ! Merci à René Schwitzguebel, 23e de la catégorie Vétérans II, d'avoir eu la présence d'esprit, il n'y a pas si longtemps, d'initier Nicolas à la « peau de phoque » ! Dans la même catégorie, Claude Jaton termine 16e. Chez les Vétérans I, Florian Soppelsa, déjà connu par les membres du Team pour ses talents culinaires, prouve que sur des skis il est tout aussi efficace en prenant une belle 27e place. Grégoire Bilat, notre webmaster, le suit de peu en terminant en 31e position.

Autre événement d'envergure, les championnats suisses individuels à Torgon. Un parcours nerveux, des descentes techniques et une température glaciale qui ont convenu à Didier Moret. En terminant 4e de la catégorie Seniors, il termine 3e derrière Randy Michaud et Alexander Hug. Bravo à Didier qui conjugue entraînements exigeants et un travail qui l'est autant. Le tout avec la disponibilité et la gentillesse que nous lui connaissons. Nicolas Philipona termine à une belle 8e place (6e Suisse). Chez les Seniors I, Grégoire Bilat est 42e, Florian Soppelsa 49e, Frédéric Brunet 60e et Cédric Magnin 65e. Claude Jaton 15e et René Schwitzguebel 18e confirment que leur expérience et leur enthousiasme font des merveilles ! Chez les Dames, Séverine Pont-Combe s'impose malgré une chaussure cassée (des Stratos...). Cécile Pasche, après avoir perdu plusieurs fois ses peaux et effectué la dernière montée à pied, termine à la 7e place.

Bravo à tous pour ces excellents résultats... et que les courses à venir soient toutes aussi belles et riches en émotions !

EN BREF...

Nom: Philipona

Prénom: Nicolas

Date: 13 décembre 1981

Profession: agent de police

Ville: Vaulruz

Sports pratiqués: course à pied, ski-alpinisme et pétanque sur glace

Chronos de référence: 2h59 à Sierre-Zinal

Catégorie: Senior/Elite

Interview de Nicolas Philipona Champion suisse 2011 de Vertical Race et membre Teysalpi

Cécile Pasche, présidente Teysalpi

Ton sommet mythique?
Le Pralet, non je rigole ! Le Rogneux, car c'est vraiment une magnifique course et c'est le terrain de jeux d'un grand champion, Florent Troillet.

Ta course préférée?
Le Trophée des Gastlosen.

Tes références sportives?
Au niveau suisse Florent Troillet et Didier Moret et au niveau international Kilian Jornet. Pour moi, ces trois champions sont vraiment des modèles dans notre sport, notamment de par leur modestie et leur accessibilité. C'est grâce à ces grands champions que notre sport évolue.

Combien d'heures hebdomadaires d'entraînement ? 15 à 20 heures

Combien de jours à ski depuis début novembre ? 75 jours

Combien de dénivelé cette saison ? 83'000 m.

Quelles ont été tes premières pensées/sentiments après ta victoire à Gryon ?
Mes premières pensées ont été pour mes proches, ma copine, mes parents et beaux-parents. Au niveau des sentiments, j'étais super ému car, malgré tout, j'attendais beaucoup de cette course. Et de succéder à Florent, c'était juste incroyable comme sentiment !

Tes projets pour la suite ?
Pour l'heure, j'aimerais bien pouvoir continuer à faire de la course à pied et du ski-alpinisme. Après, on verra en fin de saison. Au niveau des objectifs, j'aimerais bien participer à la PDG et faire un bon résultat.

Quels sont tes trucs pour arriver à concilier un travail à 100%, un tel niveau d'entraînement... et une vie privée ?
Je n'ai pas vraiment de truc, mais j'essaie d'être super organisé afin de pouvoir tout faire, mais parfois ce n'est pas évident. J'essaie également de m'octroyer des bonnes phases de sommeil. Autrement, j'ai la chance d'avoir une copine super compréhensive.

Comment vas-tu faire pour garder la forme, la motivation et un tel niveau ?
Pour moi, la motivation, je la trouve rien que par le fait d'être en montagne. Maintenant, la motivation pour s'entraîner encore plus dur, je la trouve par mes résultats et par l'envie d'être encore plus fort.

Pour toi, la montagne, c'est quoi ?
Pour moi, c'est avant tout un état d'esprit. J'aime également être seul avec elle, entendre juste le souffle du vent. C'est tellement magique comme environnement. Chaque jour, c'est différent.

Des conseils pour les personnes qui débutent ?
Avant tout de prendre du plaisir.

OFFRE SPECIALE

Crazy Idea propose pour les membres Teysalpi une veste transwind (windstopper, fine et perspirante), idéale pour l'entraînement ski-alpinisme, course à pied et vélo (poches dorsales) au prix spécial Teysalpi de 150 fr. (+TVA).

Les personnes intéressées par cette offre peuvent passer commande directement auprès du représentant Crazy Idea Suisse (jc@montagneattitude.ch mention commande transwind Teysalpi). Coupe femme également disponible. Si vous souhaitez l'essayer, rendez-vous chez le représentant à Bulle, rte de Morlon 11, les jeudis de 17h à 20h30.

CALENDRIER

Vendredi 4 février - dimanche 6 février 2011

Diablerets 3D
Vertical – Diabolique – Relais
www.diablerets3d.ch

Dimanche 13 février 2011

Trophée des Gastlosen
www.gastlosen.com

LE COMITÉ

Présidente	Cécile Pasche
Vice-président	Vincent-Alex Rieder
Secrétaire	Aline Lehmann
Caissier	Patrick Huber
Responsable technique	Cédric Gerber
Responsable technique	Florian Soppelsa
Webmaster	Grégoire Bilat

COTISATIONS & COMBI

CCP 12-350007-8
Teysalpi
Patrick Huber
Rue du Village 33
1095 Lutry

Cotisations 2011: 70.-
Combinaison: 230.-

TEYSALPINEWS

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