

Mars 2011

Teys Alpi NEWS

N° 4



TEYSALPI, MAIS C'EST QUI?!?!?

Saviez-vous qu'à Teysalpi il y a : un entraîneur Swiss-Ski, un orthopédiste, un masseur, un spécialiste du matériel ultralight, deux recordmen de la Patrouille des Glaciers, une jeune ancienne biathlète professionnelle, plusieurs professionnels du sauvetage, une physiothérapeute, un professionnel du service ski, une vainqueur du marathon de Zermatt et de Morat-Fribourg, une nageuse plusieurs fois recordwoman de Suisse, plusieurs alpinistes émérites, des représentants en matériel spécialisé, un biker classé deux fois second au Grand Raid, un finisher à plusieurs reprises de l'UTMB et du Marathon des Sables.

Je vous sens frémir d'admiration et de peur. Jamais, jamais, je ne viendrai à un entraînement, ce n'est pas pour moi. Teysalpi, cette équipe de collants-pipettes maculés de rose ? Non, décidément. Pourtant, Teysalpi, c'est aussi : un Anglais qui s'est établi en Suisse par amour de l'alpinisme, un vieux sage du Pays-d'Enhaut dont l'enthousiasme est inversement proportionnel au poids de ses chaussures, un entrepreneur hyperactif foisonnant d'idées, quelques militaires de carrière plutôt sympathiques, des enseignants qui ont le temps, des filles timides, des filles qui le sont moins, quelques jolis spécimens de la Gruyère, un ado de 14 ans, de la sueur et des rires, des bières partagées, des bonnes bouffes, des discussions sur les fixations, les chaussures et le monde.

Teysalpi, c'est vous, c'est nous, c'est chacun, c'est tous. Teysalpi est, et deviendra ce que nous voulons qu'il soit. Chacun son niveau, chacun ses disponibilités, chacun ses choix, ses envies. Mais entre nous tous un lien solide, défini par la montagne elle-même : celui de la solidarité.

Les entraînements du lundi et mardi sont un moment clé pour construire ce Teysalpi tel que nous voulons : des échanges, des petits trucs, le partage de l'effort, de la motivation et pourquoi pas une petite bière. En tant que présidente, je souhaite que chacun puisse y trouver sa place. Vincent et moi nous engageons dans ce sens lorsque nous proposons le programme à celles et ceux qui se déplacent. Et jusque-là, personne n'est reparti effrayé !

Au moment où j'écris ces lignes, je me prépare à partir pour la Pierra Menta. Une course mythique, à laquelle j'ai déjà eu la chance de participer une fois. J'ai pu le faire, grâce aux conseils de beaucoup plus forts que moi. Et grâce, avant tout, à celles qui m'ont poussé à oser me lancer...

Alors n'hésitez plus, Teysalpi, don !

Cécile Pasche

DIABLERETS 3D 2011

PETIT RETOUR EN ARRIÈRE SUR CETTE NOUVELLE COURSE DANS LE PAYSAGE SUISSE

Ce premier week-end de février a eu lieu la première édition de la Diablerets 3D. Cette nouvelle course a comme principale originalité de se dérouler sur 3 jours, et sur 3 types d'épreuves différentes.

3D, 3Days, 3Départs, 3Défis, ...

Pour cette première édition, les organisateurs avaient limité les inscriptions à 150 équipes. Au final, une centaine d'équipes de deux coureurs seront sur la ligne de départ.

Au programme : la verticale le vendredi soir de 800 m de D+, la diabolique le samedi matin de 2700 m de D+ avec un sommet en haut du massif à 3200 m, le relais le dimanche matin composé de 2 mini-boucles à effectuer chacun.

Quelques habitués des podiums au départ bien sûr avec des « avions de chasse » comme Didier Moret – Alexander Hug ou le couple le plus rapide de Suisse Séverine et Nicolas Pont-Combe; beaucoup de passionnés comme les membres de Teysalpi, mais aussi de vrais amateurs un peu moins affûtés mais amoureux de la montagne comme le municipal lausannois Olivier Français.

Au niveau de l'organisation, beaucoup de positif. Pour une première édition ce fut une vraie réussite. Aucun gros couac à signaler, malgré des changements de dernière minute dus aux conditions d'enneigement précaires de cette année.

Pour les parcours, on a eu droit à une super montée au crépuscule jusqu'au sommet du Meilleret, avec le coucher du soleil pour les plus rapides. La diabolique passait par Isenau-Palette-Pillon avant d'attaquer la longue montée jusqu'au sommet des Diablerets avec un passage attaché à une corde fixe, un superbe portage sous le téléphérique, et une très longue descente finale pour achever les cuisses. Et le relais du dimanche, quasiment au village, a permis à tout le monde de s'encourager parmi dans une super ambiance festive.

Pour beaucoup d'entre nous, c'était la première fois qu'il fallait enchaîner 3 courses. Personnellement, j'avais fait une seule fois deux jours de rando consécutifs avant cette course, donc c'est avec une certaine appréhension que je me lançais dans l'aventure. Et au final, c'est tout à fait gérable, avec une bonne gestion de l'entre-course (alimentation, récupération, etc.) apprise aux entraînements du club, au contact de nos membres les plus expérimentés dans ce genre d'effort.

L'année prochaine, la course aura lieu le dernier week-end de janvier, les places seront certainement prises d'assaut vu que 2012 est une année de PDG, alors inscrivez-vous rapidement pour cette belle course à deux pas de chez nous dans un cadre magnifique !

Grégoire Bilat



EN BREF...

Nom: Didier

Prénom: Moret

Date: 25 avril 1975

Profession: gérant d'un magasin de sports

Ville: La Tour-de-Trême

Sports pratiqués:
vélo, course à pied, ski de fond

Chrono de référence:
6h24 à la PDG 2008



INTERVIEW DE DIDIER MORET

Par Cécile Pasche

«POUR MOI, LE SPORT EST UN LOISIR!»

Ton sommet mythique?

Le Moléson, don !

Les courses que tu as préférées?

Les championnats d'Europe par équipe 2005 et, bien entendu, la PDG 2008.

Tes références sportives

Christian Pittex, Jeff Cuennet et Erhard Loretan.

Comment vas-tu cette saison?

Je suis content de ma forme actuelle. Je prends les courses les unes après les autres, sans pression, et si le résultat est bon : c'est du bonus, si c'est mauvais : ça ne m'empêche pas de dormir !

Quel regard portes-tu sur ta saison?

J'ai commencé la saison assez tard avec la nocturne de Vounetz. J'ai ensuite participé à 5 autres courses dont la Diablerets 3D qui a été la plus belle de la saison avec une météo idéale. Le manque de neige et l'annulation de plusieurs courses, dont le Trophée des Paccots et les Gastlosen rendent cette saison un peu moins intéressante que les précédentes, dommage !

Tes projets pour la suite de cet hiver?

Rogneux, Grindelwald, Muveran et Mezzalama, normalement.

Et pour l'année prochaine?

Je n'ai pas encore trop réfléchi à la prochaine saison. Je ferai un petit bilan à la fin de cet hiver. Mais c'est sûr que je ferai des courses l'année prochaine !

Comment parviens-tu à concilier ton travail au magasin et tes entraînements?

J'essaie d'optimiser mon emploi du temps. La priorité est le travail et je fais de mon mieux avec le temps qu'il me reste pour m'entraîner. Je m'entraîne le soir et le dimanche matin et **je fais plutôt des séances assez dures.**

Pourrais-tu nous décrire une "semaine type"?

Je n'ai pas vraiment de semaine type. Le lundi matin, le magasin est fermé, mais je profite pour me mettre à jour avec la papperasse, les commandes, les mails. Donc, je fais rarement du sport le lundi matin.

Sinon j'arrive au magasin tous les jours entre 7h00 et 7h30. Je fais une pause d'une heure à midi et je quitte le magasin vers 19h00 si tout va bien.

Le mercredi soir, je participe à l'**entraînement Dupasquier sports**¹ et j'essaie de faire une deuxième sortie à skis ou une séance de vélo d'appartement durant la semaine. Il m'arrive parfois de faire un entraînement le matin (je vais au magasin un peu avant 9h00) ou alors je vais courir entre 12h00 et 13h00.

¹ www.dupasquier-sports.ch rubrique sortie du mercredi



Contrairement à d'autres, tu as toujours eu une activité professionnelle avec un certain engagement, des responsabilités. Pourquoi ce choix?

Pour moi, le sport est un loisir. La seule alternative en Suisse pour vivre du ski-alpinisme est de passer par une formation de garde-frontière. C'est une option qui ne m'a jamais tenté. De plus, j'estime qu'il n'est pas nécessaire d'être professionnel pour atteindre le plus haut niveau. Je pense qu'un job à 50% peut apporter un équilibre intéressant.

Des projets liés au magasin?

On commence à vendre des vélos cette année. Laurent Gremaud a rejoint le team Dupasquier sports. Il est notre spécialiste "2 roues". Le vélo est notre principal challenge dans un proche avenir.

Didier: un sportif d'endurance ou un montagnard?

J'adore la montagne, mais je me considère avant tout comme un **sportif d'endurance**.

En vrai Gruyérien, tu sembles accorder une place importante à la famille. Comment fais-tu pour préserver cet espace?

Actuellement j'ai très (trop) peu de temps à consacrer à mes proches et en particulier à Fabienne, ma future femme. **Eh oui, je me marie au mois de mai !**

C'est vrai que la famille est importante à mes yeux et il est capital pour moi de trouver le bon équilibre. Mais ce n'est pas évident ! Il faut en discuter avec ses proches, et savoir se remettre en question.

Je profite de ces quelques lignes pour les (la) remercier de leur patience.

Patrouille
des Glaciers
2008
6h24

A Teysalpi, nous avons vu avec bonheur et reconnaissance ta participation à l'assemblée de fondation, aux petits moments partagés en équipe après course et ton engagement pour faire connaître notre équipe. Pourquoi est-ce important pour toi d'y participer?

Je trouve vraiment sympa de pouvoir côtoyer les membres de Teysalpi. Ce sont tous, sans exception, des passionnés et ça décuple ma motivation. J'adore l'ambiance qui règne dans le milieu du ski-alpinisme.

Selon toi, que devrait proposer Teysalpi à ses membres, notamment les jeunes, très motivés pour la compétition?

L'idéal pour les jeunes compétiteurs est d'avoir un bon encadrement et de pouvoir compter sur les connaissances des plus expérimentés. Personnellement, **je suis toujours heureux de pouvoir donner quelques conseils** et je pense qu'au sein de Teysalpi il y a plusieurs personnes qui peuvent le faire également.

Et pour ceux qui aiment participer parfois à des courses, mais sans en faire une activité centrale?

Pour les personnes débutantes ou moins orientées "compétition", le principal est de pouvoir pratiquer leur hobby dans de bonnes conditions (sécurité) et de découvrir de nouvelles régions grâce à des sorties organisées. De plus, les petites astuces des compétiteurs par rapport au matériel, sans parler de légèreté, leur sont également profitables.

Quel regard portes-tu sur les premiers mois d'existence de notre équipe?

Je suis impressionné par le dynamisme du groupe et du comité en particulier! **Il y a vraiment une chouette ambiance.** Je regrette juste de ne pas pouvoir participer plus activement. C'est le début d'une très belle histoire !



TÉMOIGNAGE



Je fais justement partie des personnes un peu impressionnées par les nombreux sportifs titrés et émérites que compte Teysalpi.

La première fois, j'ai dû me forcer pour participer à l'entraînement, craignant de ne pouvoir suivre. Malgré les encouragements des autres membres du comité, je me suis également fait violence pour participer à une compétition.

Et j'en suis bien contente car ni aux entraînements ni aux courses je n'ai ressenti de pression, chacun trouve sa place, à son niveau.

L'ambiance, les encouragements des spectateurs, le dépassement de soi et pour finir les « pasta party » qui terminent les compétitions vous aideront à prendre le dessus sur vos appréhensions !

Essayez, vous y prendrez goût !!!

Aline Lehmann

PIERRA MENTA

Du 17 au 20 mars prochain se déroulera la 26^e Pierra Menta à Arêches-Beaufort, en Savoie voisine. De petites montagnes escarpées, du bon fromage, cela vous rappelle quelque chose ? Cette course mythique est organisée dans et par cette région habitée par des montagnards. On s'y sent très vite à la maison.

Le terme ski-alpinisme y prend tout son sens : arêtes effilées, des pas d'escalade, des descentes gelées en forêt, de nombreuses relances jalonnent les différentes étapes de ce superbe parcours. En point de mire, l'étape du samedi avec son Grand-Mont, habité par une foule de quelques milliers de spectateurs, tous levés au milieu de la nuit pour rejoindre le sommet à peaux. Une ambiance d'enfer, le son des cloches en pleine montagne font de cette étape un mythe en soi. L'ancien curé perché avec son harmonica sur l'arête rocheuse y ajoute même une touche de poésie.

Teysalpi sera de la partie

Les meilleures équipes du monde, et quelques sélectionnés chanceux, s'y affronteront durant quatre jours, avalant 10 000 m de dénivelé et l'équivalent énergétique en gâteau sport. Pas moins de quatre équipes iront défendre notre rose poya, portée sur la combi ou dans le cœur : Yannick Ecoeur, du Team Suisse, Nicolas Philipona, Caroline Kilchenmann et Cécile Pasche.

Vous souhaitez les soutenir : n'hésitez pas à vous rendre sur place (trois heures de voiture), notamment le samedi au sommet du Grand-Mont !

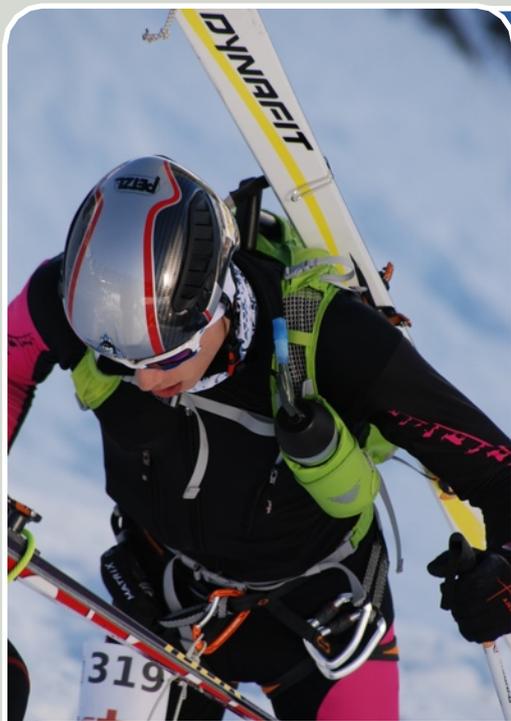
Informations sur le parcours et les résultats étape par étape : www.pierramenta.com

Pour des impressions au jour le jour : www.teysalpi.ch

Cécile Pasche

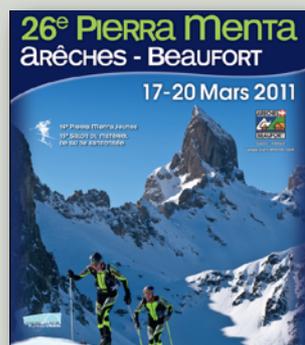


Cécile
Pierre Menta
2010



AGENDA

Jeudi 17 mars - dimanche 20 mars 2011



Jeudi: 2650m D+
Vendredi: 2800m D+
Samedi: 2650m D+
Dimanche: 1600m D+
Total: 9700m D+

www.pierramenta.com

Dimanche 10 avril 2011



Super Trophee: 2793m D+
Muveran: 2317m D+
Plan Nève: 1312m D+

www.tropheesdumuveran.ch

Samedi 21 mai 2011

Fête de fin de saison du Team



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: 250.-

TEYSALPINEWS

info@teysalpi.ch

www.teysalpi.ch

www.facebook.com/Teysalpi

