

Juillet 2011

Teys Alpi

NEWS



N° 5



EDITO

Il pleuvait sur Kanderstegg. Qu'est-ce qu'on faisait là ! On attendait une course improbable, l'eau avait eu raison de nos dernières gouttes de motivation, mais personne n'osait l'avouer. Bérézina totale. Personne ne finit la course.

Mais l'idée d'une équipe de ski en avait profité pour poindre le bout de son nez. La graine a germé pendant l'été. Quelques bières et grillades plus tard, une soirée de fondation est organisée. Les éléments se déchaînent, une avalanche s'en mêle, mais rien ne semble arrêter la trentaine de skieurs de différentes traditions qui se retrouvent ce soir de décembre au sommet du Lac des Joncs. Teysalpi est né, baptisé un soir de tempête dans un hiver qui s'avère sans neige.

La vague rose est lancée. Des courses, des sorties, des victoires, des rencontres, du prestige, des premières, de la passion, des coups durs, des rires, des débats, des photos, des défilés de combinaisons. A Teysalpi, les poyas bougent. Elles mélangent des champions et des débutants, des filles et des gars, des plutôt montagnards et des plutôt endurants, des coureurs qui ne manquent pas une course (hein Néné !?) et ceux qui, cet hiver, ont applaudi.

suite page 2

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2011
vendredi 2 septembre 2011
19h00 - 21h00
Lac des Joncs

SOMMAIRE

Bravo Eloi!	2
Carnet de course	3 - 4
Activités de l'été	5
Carnet rose	5
Programme	6
Interview	7
Résultats	8

Ces poyas nous ont guidés tout l'hiver sur fond rose. Est-ce leur couleur, est-ce leur mouvement qui nous ont permis de passer d'une trentaine à plus de cinquante membres ?

Le 21 mai, plus de la moitié des membres étaient présents, accompagnés par les familles et amis, pour des grillades qui ont mis un point final à la première saison de Teysalpi. Une quarantaine de personnes dans un jardin paré de rose, des enfants qui courent (la relève est là !), les adultes qui discutent, et les hommes qui se concentrent, bière à la main et regard fier, autour du grill. Pas mal de rires, de débats, de passage. Merci à tous d'avoir été là, c'est Teysalpi qui vit !

La saison est terminée. Les marmottes sont sorties et Teysalpi se met en mode été. Non, pas d'hibernation estivale, mais un programme adapté aux humeurs festives des fleurs dans nos prés et à la nécessité de préparer comme il se doit la grande échéance dont tout le monde parle et que je ne citerai pas ! Vous avez en main le numéro été de votre magazine préféré. A lire sur la plage ou dans un chalet d'alpage. Pas d'article sur l'ultime régime bikini, sur comment réparer votre VTT ou sur l'épilation du mollet du cycliste (quoique nous ayons hésité sur ce dernier sujet). A son sommaire, les dernières traces de l'hiver, des rencontres, des news de courses, des news people et surtout l'agenda des activités d'été.

A vous, à nous, maintenant, de les faire vivre!



BRAVO!

Eloi Schornoz

Si Didier Moret a annoncé son retrait du Swissteam, un autre Gruyérien y fait son entrée. **Eloi Schornoz**, membre de Teysalpi tout comme Didier et du Team Crazy Suisse, fêtera cet été ses 19 ans.

Passionné de ski-alpinisme et de course à pied, il peut compter sur son petit-cousin, Nicolas Philipona, pour l'entraîner dans les courses les plus folles !

Il court en catégorie Junior. Nous lui souhaitons une carrière aussi belle et remplie que celle de son illustre prédécesseur.





Salita sul Naso



Et en la matière, rien de mieux que ce refuge situé en haut des installations de Cervinia ou facilement atteignable avec celles de Zermatt. Tout y est fait pour accueillir le collant-pipette en mal de globules : le cappuccino succulent (avec cœur... pour les filles ?), une cuisine italienne impeccable, une équipe géniale (ambiance, service et compétences alpinistiques), des chambres petites mais assez confort, le wifi, etc. Pas étonnant que la planète des Mezzalamistes en ait fait son repère. S'entraîner en altitude requiert une adaptation du rythme (pour ne pas se griller), du volume et de faire attention à bien (et beaucoup) manger. Quel rêve ! Imaginez-vous : tout le monde se donne rendez-vous dans ce lieu un peu magique pour faire quelques petites virées sympathiques en altitude (un beau Pollux, un petit Castor, etc.), babiller et manger. Les Italiens, les Suisses, les Français, tout ce joyeux monde se mélange pour préparer la Mezzalama en buvant des cafés. En souvenir, des soirées « Les Bronzés font du ski » avec certains Italiens et Français, des soirées à refaire le monde avec les copines de la Pierra Menta, des soirées "si on essayait de discuter d'autre chose que du ski" et des soirées "avec quel nœud on va s'encorder ?"...

Mais après cette préparation harassante, il faut bien revenir aux choses sérieuses : la course ! Nous

étions 367 équipes à nous élancer sur le parcours le 1^{er} mai, soit un peu plus de 1100 concurrents. Un record de participation féminine avec 22 équipes. Côté Teysalpi, à nouveau du beau monde: Yannick Ecœur s'élance avec Martin Anthamatten et Marcel Marti; Didier Moret, avec son compère Alexander Hug et le jeune Marcel Theux; Fabien Racine avec Gaël Droz et Samuel Estoppey. Caroline Kilchenmann avec son frère Emmanuel et Fabien Chrisinet. Pour ma part, je fais équipe avec mes copines italiennes: Micol Murachelli et Alessandra Gianatti.

Une température de -20°C avec un vent de 30 km/h environ vont mettre les concurrents à rude épreuve pour cette édition décrite par les organisateurs comme la plus demandeuse depuis 1997. Quelque 150 équipes en feront les frais, contraintes à l'abandon à cause du froid ou bloquées aux différents barrages horaires, notamment à cause d'imposants bouchons qui ont marqué l'ascension du Castor. Pour tous, un froid mordant, même Didier a eu froid aux mains ! Pour ceux qui, comme nous, ont dû patienter sans bouger dans certains passages du Castor, quelques gelures sont venues pimenter le parcours déjà exigeant.



Yannick et son équipe à Lyskam

Si le corps oublie vite les sensations, les images et les bruits restent gravés dans la mémoire. L'ambiance du départ, l'émotion d'avoir sa place dans cette foule, soulignée par les flambeaux qui tracent les premiers mètres de course et la musique un peu baroque, comme dans les trails, qui lance la course. La première montée et les autres équipes avec qui on plaisante un peu. L'arrivée au Plateau Rosa où le public nous acclame, à l'italienne, en criant, avec enthousiasme! Puis les longueurs et le froid qui marquent les visages. Ces longs serpentins qui envahissent les glaciers et les hélicoptères qui nous survolent. Et la corde, toujours cette corde qui nous relie de Cervinia au refuge Mantova. Puis la descente qui fait un peu mal et le sentiment indescriptible qui nous envahit lorsque nous courons vers l'arrivée ! Les étreintes puis cette sorte de désert hagard qui nous envahit lorsqu'on quitte les autres, cette course et qu'on finit la saison !

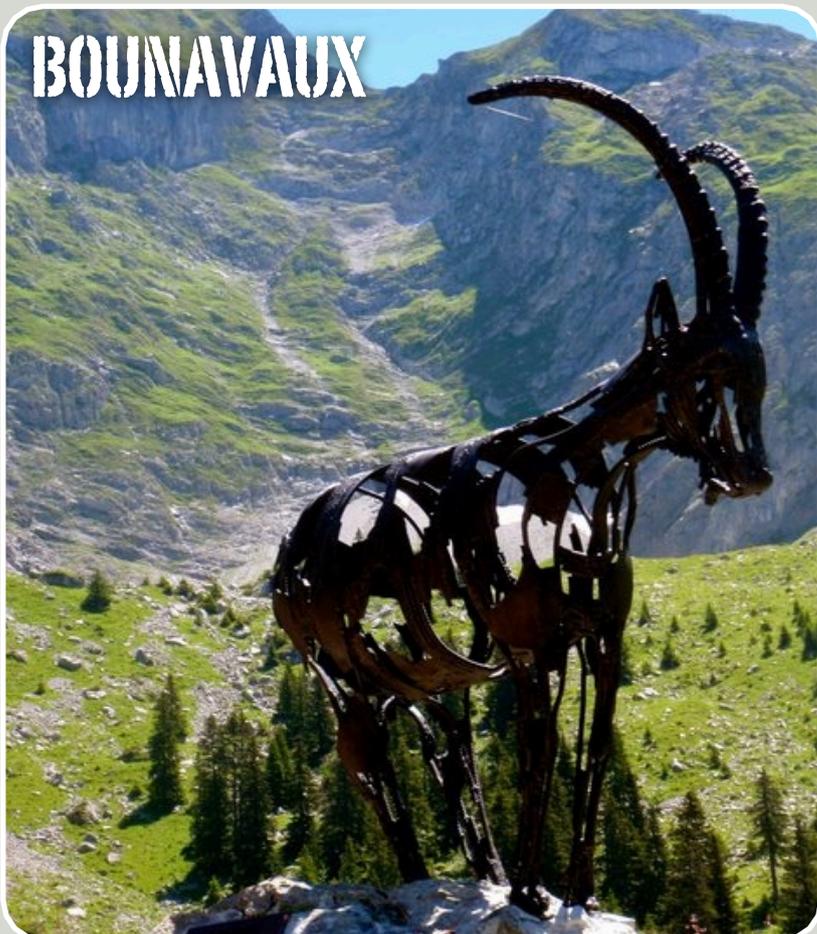


Arrivée, 5ème place!

J'en oublie les résultats : l'équipe de Kilian Jornet emporte la mise en 4h33, avec quelques secondes d'avance seulement sur l'équipe italienne d'Alan Seletto. L'équipe de Yannick prend une belle 5^e place en 4h49 et celle de Didier la 8^e en 4h57. L'équipe de Fabien termine à une honorable 203^e en 9h18, félicitations pour cette première participation ! Caroline a joué de malchance puisqu'un coéquipier est tombé malade. Chez les femmes, l'équipe italienne gagne en 5h28 et nous finissons 5^e, en 7h26. C'est ainsi que se termine la première phase du circuit international Grandes courses (www.grandecourse.com) regroupant les grandes classiques du ski-alpinisme européen. Caroline et moi avons eu le plaisir de participer aux trois premières étapes: la Pierra Menta, l'Adamello Skiraid et la Mezzalama. A suivre l'année prochaine !

Que dire pour terminer ? Osez ! Cette Mezzalama n'est pas légendaire pour rien. Et pour ceux qui feront le pas dans deux ans, comme on dit là-bas, in bocca al lupo !

BOUNAVAUX



CARNET ROSE

«Les fleurs du printemps sont les rêves de l'hiver racontés, le matin, à la table des anges.»

*Khalil Gibran
Poète libanais*

C'est avec beaucoup de plaisir que nous vous annonçons la naissance de 2 nouvelles fleurs dans la verte prairie de Teysalpi!

Sylvie et Laurent Gremaud ont eu un garçon:

ROBIN, LE 27 JUIN 2011

Laure et Vincent Rieder ont eu une fille:

JUNE, LE 30 JUIN 2011

Nos plus sincères félicitations aux parents pour ces heureux événements et la bienvenue à nos futurs sportifs!

ACTIVITÉS D'ÉTÉ

Pendant l'été, faites du foncier ! A vélo, en marchant, en courant ou en crapahutant, l'été on se prépare pour un hiver d'enfer. Quelques membres de Teysalpi vous ont concocté un programme varié pour ponctuer votre préparation. Une occasion unique de découvrir de nouvelles activités, de nouveaux sentiers et de faire connaissance.

Ces activités sont placées sous la responsabilité de leurs organisateurs. Il est donc nécessaire que chaque participant se conforme aux indications données par le responsable (niveau, matériel requis et indications dans le terrain), dont le but premier est de partager avec vous une activité qu'il apprécie, en toute sécurité ! Merci de vous inscrire auprès du responsable, par mail ou par téléphone. En cas de mauvais temps, l'activité peut être annulée, remplacée par une autre activité ou repoussée à une date ultérieure. L'organisateur vous fournira alors les renseignements nécessaires.

Vous trouverez essentiellement trois types d'activité dans ce programme :

1. Marche, trail et course à pied : marche et trail vous aideront à travailler le foncier en vue de l'échéance dont tout le monde parle déjà, la Patrouille des Glaciers ! Cette activité est aussi idéale pour mélanger les niveaux ou partager un moment entre amis ou en famille. L'école de course vous permettra de découvrir un travail technique destiné à améliorer votre foulée, votre

coordination ou encore la proprioception d'une manière ludique.

2. le vélo et le VTT : comme la marche ou le trail, le vélo favorise le travail d'endurance et permet le renforcement musculaire aidant à être plus efficace sur les skis, à la montée et à la descente ! Notre région est réputée pour ses routes et ses sentiers idéaux pour le vélo, alors profitons-en !
3. via ferrata et escalade : se familiariser avec le vide, les manœuvres de cordes ou la progression en rocher permet de se sentir plus à l'aise dans certaines courses hivernales plus techniques. Et pour qui aime la montagne, il s'agit d'une dimension supplémentaire du ski-alpinisme !

Enfin, certaines activités combinent les trois catégories. Décloisonner les disciplines en s'amusant et en partageant ensemble un bon moment pour vivre la montagne, comme on l'aime.

Ce programme est amené à évoluer, au gré des propositions d'activités que les membres feront. N'hésitez pas à nous faire parvenir vos propositions, aussi variées et inventives soient-elles (cecile.pasche@gmail.com) !

Une nouvelle version de l'agenda d'été vous parviendra à la fin du mois de juillet pour préciser les activités du mois d'août et intégrer d'éventuelles nouvelles idées. N'hésitez pas, non plus, de manière plus immédiate, à faire des propositions de sorties ou d'entraînements sur le nouveau forum du site de Teysalpi www.teysalpi.ch.

DATE	ACTIVITÉ	DESCRIPTION	DURÉE	MATÉRIEL	NIVEAU REQUIS	NB MAX PARTICIPANTS	RDV	RESPONSABLE INSCRIPTION
Sa 16.07	Triathlon alpin de Teysachaux	VTT Châtel-Incrotta Trail Incrotta – Moléson via ferrata Moléson – Trail crête Moléson – Teyachaux Bière à l’Incrotta VTT retour Châtel	7h	VTT – baskets – kit via ferrata - casque	Etre autonome en via ferrata, pouvoir soutenir un effort long et varié mais pas trop rapide !	6	8h Tea-room de Châtel	Cécile Pasche 079 654 74 58 cecile.pasche@gmail.com
Ve 22.07	Marche tranquille	Pique-nique au sommet de Teyachaux	4h-5h picnique compris	Baskets, lampe frontale, pique- nique	Sortie familiale	Pas de limite. Ouvert aux amis et membres de la famille	18h Parking de la Pudze (au pied de Teysachaux) ou 19h30 au sommet !	Cécile Pasche 079 654 74 58 cecile.pasche@gmail.com
Di 31.07	Trail et via ferrata	Enchaînement des 3 sommets de Leysin et de la via ferrata	6h	Baskets – kit via ferrata - casque	Etre autonome en via ferrata, pouvoir soutenir un effort long et varié mais pas trop rapide !	6	8h Leysin	Grégoire Bilat 079 819 77 22 gregoire.bilat@aba-partenaires.ch
Di 21.08	Vélo route	Itinéraire à déterminer	4-5h	Vélo	Pouvoir tenir une distance de 100 km environ à un rythme tranquille	Pas de limite	9h Châtel parking centre ville (devant la Crèmerie)	Cédric Gerber 079 562 68 99 cedricgerber@gmail.com
Sa 27.08	Initiation à l’escalade	Escalade et manœuvres de corde pour débutants + grillades dans la carrière de St-Triphon	5-6h	Casque – chaussons – baudrier - mousqueton ou assureur, grillades/ picnique (prendre contact avec l’organisateur au préalable)	Aucun, il s’agit d’une initiation pour débutants (enfants bienvenus)	10 Ouvert aux enfants	13h Châtel parking centre ville (devant la Crèmerie, déplacement en voiture vers St- Triphon)	Cédric Gerber 079 562 68 99 (titulaire JSS2 escalade) cedricgerber@gmail.com
Date à déterminer	Ecole de course	Travailler sa foulée pour plus d’efficacité			Tous niveaux			Corinne Waridel

EN BREF...

Nom: Ridet

Prénom: Jean-Luc

Date: 9 octobre 1965

Profession: masseur thérapeutique et sportif, journaliste

Ville: Grattavache

Sports pratiqués:

Course à pied, vélo et peau

Chronos de référence:

Marathon 3h30'06"

Lucerne 2008

100 km 10h48

Biene 2008

24h 165,5 km

Grainville-Ymauville 2008

Courses de référence:

Transe Gaule - Transamerica -

Barkley - Badwater -

transEuropa



INTERVIEW DE JEAN-LUC RIDET

Par Cédric Gerber

Vous l'avez peut-être remarqué, dans le coin d'une photo du hors-série "Pierra Menta" ? Jean-Luc Ridet, le discret masseur des équipes Teysalpi à cette occasion, appartient à la planète de l'Ultra. Ces courses dont les distances, les caractéristiques ou les durées repoussent un peu plus loin les limites de notre vision du possible. Et pour Jean-Luc, pas besoin d'une course officielle pour se lancer un défi. Rencontre avec celui qui, les 22 et 23 avril, a réalisé le tour du Lac de Côme en non-stop running. 160 km en un peu plus de 24h.

Ce défi a été partagé avec Cédric Gerber, qui, après une longue rééducation post-avalanche, a réalisé là son retour officiel au sport en accompagnant Jean-Luc à vélo. Une belle histoire, un beau partage, une belle rencontre avec ce membre de Teysalpi !

Pourquoi tu as choisi l'ultra long?

Décision sur un coup de tête devant ma télé en avril 2004 avec le Marathon des Sables.

Ensuite tout s'est enchaîné...

J'ai vu l'annonce du départ du Marathon des Sables et quelques images et je me suis dit : "L'année prochaine, je le fais !"

Qu'y trouves-tu ?

Plaisir, introspection, partage, émotions, apprendre de son corps, être à l'écoute de soi, du plus profond de soi

Tes sportifs de références ?

Serge Girard, Hicham el Guerrouj, Haile Gebreselassie

Ta façon de t'entraîner?

Entraînement/disciplines croisées... running, vélo, rando/trek, ski de fond, raquettes et peau !

Des projets, pour cette année, la suivante ?

6 jours d'Antibes en juin, quelques marathons probablement. 2011 est loin d'être fini!!!

L'hiver prochain, assistance de TOI.

Ton sommet ou lieu mythique ?

Un désert (Sahara, Death Valley, Simpson Desert)

Un sommet et une course... l'ascension du Mont-Cameroun

Que penses-tu de Teysalpi et qu'y trouves-tu ?

Très dynamique avec des gens super sympas !!

Je trouve excellent d'avoir dans ma région un regroupement d'adepte de l'endurance.

J'attends de Teysalpi du partage, des récits, des sorties, dans le domaine du sport montagne (ski, running).

Aurais-tu des conseils pour quelqu'un qui veut se lancer sur du trail longue distance ?

Avant tout s'habituer au long quelle que soit l'activité. Apprendre à gérer son esprit.

Il n'est pas forcément nécessaire d'y aller progressivement dès lors que l'on a une grosse motivation.

Puis préparer son corps... lui apprendre à gérer ses stocks énergétiques, à assimiler l'alimentation pendant l'effort... Faire beaucoup de dénivelé (running mais aussi vélo et trekking). Devenir très fort du bas. Renforcer les quadriceps pour encaisser les descentes.

QUELQUES RÉSULTATS ESTIVAUX

Commençons par un défi, ultra ! Jean-Luc Ridet, membre et masseur de Teysalpi, a participé, au mois de juin, aux Six jours d'Antibes. 6 jours de course à pied en continu, sur une boucle d'un peu plus d'un kilomètre. Jean-Luc a tenu jusqu'au bout, ce qui est déjà une performance hors du commun. Un tout grand bravo à lui pour avoir bouclé ce défi, après 417 km ! Plus d'informations sur cette course : www.6jours-antibes.fr

Une grande classique de notre région s'est déroulée en juin, dans des conditions épiques : la course Neirivue – Moléson. Sur un parcours modifié en raison de l'exécrable météo, 10 km pour 740 m de dénivelé, Nicolas Philipona s'est classé à une excellente 14^e place scratch.

Plus récemment, certains de nos membres se sont lancés sur le superbe parcours du trail Verbier – St-Bernard. Tous ont tenté la traversée : 61 km pour 4000 m de dénivelé positif. Nicolas Philipona, encore lui, se classe 5^e pour son premier trail, en 7h40, chapeau ! Christophe Bourdilloud prend la 28^e position en 9h23, suivi par son beau-frère, Alexandre Genoud, 91^e en 10h41 et enfin par Roland Noël 157^e en 11h30. Bravo à tous... et surtout, bonne récupération ! Pour ceux qui souhaiteraient tester ce parcours hors course, c'est chose possible, puisqu'il est désormais fléché de manière permanente. Une carte topographique est disponible dans les offices du tourisme de la région www.trailvsb.com.

Nos excuses à celles et ceux que nous aurions oubliés dans ces quelques lignes ! N'hésitez pas à nous faire parvenir vos résultats de course, quel que soit votre sport estival info@teysalpi.ch.

SOMMET DU VANIL NOIR



L'ARRÊTE DE LYSKAMMI



FORUM TEYSALPI

Un forum a été créé sur le site du Team www.teysalpi.ch

L'accès étant réservé aux membres, nous vous invitons à vous inscrire, afin de profiter au maximum des échanges et de participer aux discussions!



TEYSALPI

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

