

ÉDITO



Par Vincent Rieder
Président

En avant donc pour la seconde partie de la saison. Celle du printemps, des Grandes courses et des Patrouilles. Nous songeons tous à de belles et longues sorties en haute montagne. La neige aux Paccots a fait son retour, mais elle sera éphémère. Il faudra donc monter en altitude pour varier les plaisirs. Patrouille des Glaciers oblige, la motivation est à son comble! Mais attention à ce qu'elle ne nous fasse pas perdre de vue certains dangers permanents et saisonniers.

Vu l'hiver particulier que nous avons eu, l'appréciation du danger lié au manteau neigeux a été et reste difficile. Il est donc plus que jamais conseillé de ne jamais partir en montagne sans consulter le bulletin avalanches (www.slf.ch/index_FR).

Relevons que SLF édite parfois deux bulletins lorsque l'état du manteau neigeux se modifie fortement en cours de journée (le plus souvent sous l'effet du réchauffement lié à la saison). La planification consciencieuse de sa course est très importante surtout à cette saison (de nombreuses informations à ce sujet sont disponibles sur le site du CAS au chapitre www.sac-cas.ch/fr/en-route/planification-de-la-course.html). Le matériel de sécurité standard doit évidemment être emporté à chaque sortie (pelle, sonde, DVA et couverture de survie). A cela s'ajoute le matériel spécifique en cas de course sur glacier.

Dans un récent article publié dans la revue « Les Alpes », Ueli Mosimann relève que le fonctionnement du DVA peut être fortement gêné par la proximité d'autres appareils à composantes magnétiques ou électromagnétiques. Il conseille d'observer une distance d'au moins 20 cm entre le DVA et d'autres appareils (smartphone, appareil photo, GPS, etc). Je vous recommande vivement la lecture de cet article facilement accessible ([lien](#) sur le site du CAS).

Les horaires très matinaux des compétitions actuelles ne sont pas le fruit du hasard. A cette saison, même les lèves tard ne peuvent faire l'impasse sur un départ très matinal. L'heure de départ est choisie en fonction de différents facteurs: l'altitude, la température (et son évolution au cours de la journée), l'orientation des pentes, la longueur de la course et le facteur humain (taille du groupe et niveau des participants). Enfin, plus on avance dans la journée, plus les glaciers sont dangereux.

Si le printemps est souvent synonyme de chaleur en plaine, n'oubliez pas que la température peut être radicalement différente en altitude. Une règle très empirique peut vous aider à estimer les différences de température: on perd 0.6° C par 100m d'altitude gagnée. Une lecture attentive du bulletin météo reste nécessaire pour ne pas se laisser surprendre par des conditions météo différentes en altitude.

Alors, pour profiter à fond de ce très beau moment de la saison, ne vous surestimez pas et prenez le temps de préparer vos sorties... dont nous nous réjouissons de voir les photos!

SOMMAIRE

Tris Rotondo	2 - 3
Portrait: Vincent Rieder	4 - 5
Motivation pour longs parcours	6 - 7
Tour du Rutor	8
Portrait: Emilie Truong	9 - 10
Le coin technique	11

TRIS ROTONDO 2014: UNE COURSE D'ÉCOLE SI BIEN RÉUSSIE !

Près de sept jours après ce week-end mémorable, je suis encore plein du souvenir éblouissant de la sortie Teysalpi au Tris Rotondo 2014. Tout y était féérique. Le soleil du Tessin brillait de mille feux, la neige en quantité incroyable scintillait sur les sommets, sur les pentes et dans la charmante vallée de Bedretto, même la caserne de feu la div mont 9 semblait accueillante et chaleureuse. Je n'oublierai pas non plus ni la si bonne ambiance du club, ni le pittoresque Fondo del Bosco, ni les succulentes pâtes qu'ils nous ont servies, ni la course magnifique de ce TRIS, ses portages grandioses, ses



échelles scabreuses, et sa descente effrénée, ni même les podiums de fins de course où plusieurs Teysalpiens ont pu faire montre non seulement de leurs talents sportifs, mais également de leurs magnifiques sourires, sans oublier mon valeureux co-équipier qui m'a boosté et coaché tout au long de ce superbe parcours.

En réalité, cette épopée mémorable a connu sa réussite grâce aux talents conjugués des différents membres du comité et du club tout entier. Ainsi, les relations et l'entregent de notre Président dans la région de Châtel nous ont permis de bénéficier du confort d'un splendide car trois essieux pour nous conduire à travers les si agréables autoroutes suisses-allemandes, qui, comme par miracle, n'étaient pas si bouchonnées. Durant le voyage, aller et retour, chacun a mis en œuvre sa bonne humeur pour faire connaissance et discuter et c'est ainsi une équipe de près de 35 Teysalpiens

motivée et soudée qui a débarqué au sud des alpes pour découvrir des mètres de



Par Christophe Wilhelm

neige ! Il fallait bien ensuite le talent de notre trésorier, par ailleurs lieutenant-colonel EMG de son état et de notre estimé président pour déjouer les pièges organisationnels de dernières minutes laissés malicieusement par le comité d'organisation de la course et nous diriger vers la splen-

dide caserne d'Airolo que n'aurait pas renié sa majesté Kim-Il Sung en personne, tans son architecture martiale et rigoureuse nous a rappelé que l'ordre et la discipline sont les deux mamelles du sportif d'élite.

La cerise sur le gâteau a été de pouvoir organiser en dernière minute le samedi soir un bus-navette sponsorisé par l'office du tourisme d'Airolo pour amener les chefs d'équipe au briefing du soir, puis de dégouter le seul et unique restaurant /grotto/ maison du soldat ouvert près de la caserne pour déguster la traditionnelle pasta d'avant course, mais cuite al dente à la tessinoise comme il se doit et servi par une avenante serveuse qui, selon certains, était la sœur jumelle et secrète de Michaela Jackson en personne ! Et enfin, notre insatiable président nous a permis d'obtenir l'autorisation de conduire notre luxueux bus jusqu'à la ligne de départ sans emprunter les navettes officielles partant d'Ambri Piotta à quelques dix kilomètres en contrebas, nous faisant gagner de précieuses minutes avant le départ. On se serait cru dans le bus de Swiss Olympic, version haut de gamme !





C'est

donc repus, reposés et choyés que deux vagues successives de Teysalpiens se sont élancées à l'assaut du Piz Rotondo : de bon matin pour ceux du Super Tris et à des heures plus raisonnables pour ceux du Main Tris. Et là, le bonheur total : sur plus de 3000 de dénivellation pour le Super et 2000 pour le Main, des portages super longs, des descentes dans de la « bonne » neige, des passages scabreux sur des échelles et dans des goulottes bien rocheuses, le tout sous un soleil magnifique, un ciel d'azur et un paysage alpin à couper le souffle. Et, surprise du chef, remettre les peaux sur les deux derniers km finaux et un faire petit tour autour de la banderole d'arrivée, histoire de faire monter une dernière fois le cardio avant la polenta bien méritée sous la tente de la remise des prix. Après les traditionnels podiums où, bien évidemment, on retrouvaient notre ancienne présidente (applause !), mais aussi Christian et Pascal, 5^e en S1 (bravo les gars !) sans oublier Corinne, Marlène et Bernadette qui auraient dû également monter sur le podium (bravissimo le donne). *(NDLR: Jennifer Fiechter s'impose avec Emilie Gex Fabry sur le Main et Andrea Peron décroche une très belle 10^{ème} place sur le Super Tris).* Retour dans notre magnifique car envahis d'importuns qui avaient cru qu'il était venu pour eux (non mais quel toupet !) et fouette cocher pour Châtel, le devoir accompli et la tête dans les cimes !



Deux seuls mots en guise de conclusion : à refaire !





Interview par Cécile Pasche

Monsieur le Président !

Tu as été élu au mois de septembre à la présidence de Teysalpi. C'était la quatrième assemblée générale du club et une quarantaine de membres étaient présents. Quelles sont tes impressions sur cette assemblée 2013 ?

C'est toujours encourageant car le club est de plus en plus grand ! Et il y a une belle présence de 40 des 100 membres.

Tu donnes l'image d'une personne débordant d'énergie. Commençons par ton travail et l'entreprise que tu as créée il y a près de 15 ans, Rieder Orthopédie SA (<http://www.rieder-ortho.ch/site/>). Pourquoi as-tu choisi cette profession ?

J'apprécie le contact avec le patient, également le côté médical même sans avoir fait d'études de médecine. Je peux redonner une mobilité à certains patients, les réinsérer dans la vie active. Mis à mon compte à l'âge de 27 ans pour pouvoir revenir sur Lausanne, ma ville natale, je me suis axé sur le sport et les sportifs d'élite. J'ai eu la chance de travailler avec des médecins à la pointe dans ce domaine comme par exemple le Dr Jacques Vallotton et le Dr Daniel Blanc. Grâce à eux, j'ai pu

rencontrer par exemple Tony Rominger, Alex Zülle ou Daniel Atienza. J'ai ensuite travaillé avec le Lausanne Sport puis le LHC que j'équipe et que je soutiens activement depuis.

Par ton travail tu es confronté à un public très large. Des personnes âgées, des enfants, des personnes handicapées ou des sportifs d'élite. Es-tu spécialisé dans un domaine particulier ? Et comment fais-tu pour t'adapter à chacun ?

J'apprécie beaucoup la diversité. Il faut être à l'écoute du patient, de ses demandes, de ses attentes et tous les traiter de la même manière. J'amène chaussure à son pied à qui le demande...

Ta pratique sportive t'aide-t-elle dans ton travail et vice-versa ?

Oui, bien sûr. Elle me permet d'avoir des connaissances dans beaucoup de sports, d'être plus à l'écoute, et de mieux comprendre les attentes des athlètes. J'apprécie également découvrir d'autres sports à travers mon travail.

Arbitre de hockey, golfeur, parapentiste, biker (Harley et vtt) et skieur. Y a-t-il un point commun à toutes tes activités sportives ?

Le plaisir et l'adrénaline.

Touche-à-tout, tu l'es aussi dans le ski. Peux-tu nous résumer en quelques phrases ta carrière de skieur aux multiples facettes ?



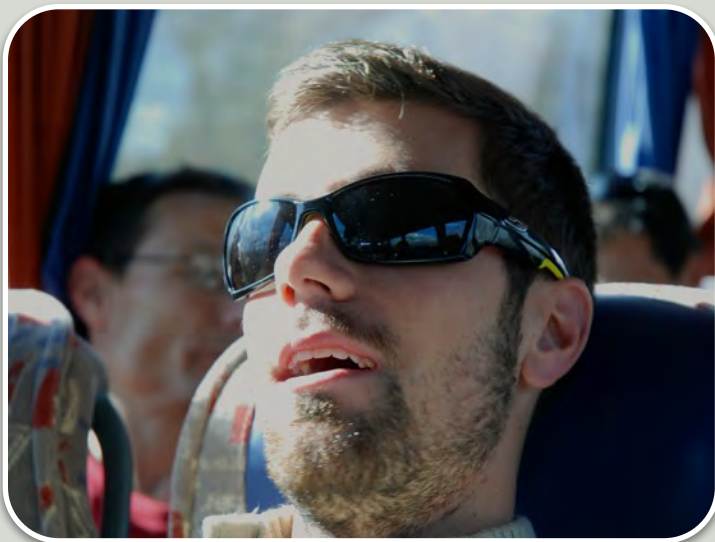
A 2 ans et demi, j'ai commencé le ski aux Crosets. A 10 ans j'étais dans le ski club Villars puis dans l'ARS. Je participais à des courses inter-régions. A 16 ans j'ai eu ma première luxation de rotule et suis ensuite parti dans le ski acrobatique pour neuf ans de coupe d'Europe et de coupe du monde en ski bosses. Après deux déchirures des ligaments croisés, ce fut le moment d'arrêter. J'ai alors fait un peu de snowboard puis du télémark pour revenir tout naturellement au ski/ski rando.



Marc Uldry
Le Triathlète

Cette saison, tu vas participer à la Patrouille des Glaciers, course que tu as déjà effectuée plusieurs fois. Peux-tu nous présenter ton équipe et nous dire comment vous allez préparer cet objectif ?

Il y a deux ans, j'avais dit participer à ma dernière patrouille mais les mauvaises conditions météo ne nous ont pas permis de finir. Pour cette nouvelle édition, je participe avec deux camarades de Châtel-St-Denis, Marc Uldry et Matthieu Tinguely. Le premier, de trois ans mon cadet, triathlète émérite et confirmé en semi-Ironman, un homme à trois poumons.



Matthieu Tinguely
Le Jeune

Le second, Mattieu Tinguely dit Bobby, incarne la fougue de la jeunesse avec vingt ans de moins que moi, notre moteur. Cette patrouille sera un doux mélange entre la jeunesse fougueuse, l'homme au physique de fer et l'expérience...

Tu es l'un des créateurs de Teysalpi et membre du comité depuis trois ans. Tu reprends aujourd'hui la présidence. Qu'est-ce qui te motive ?

Je veux faire découvrir notre sport au plus de monde possible. Il me tient à cœur également de continuer après le bon travail de Cécile. Vice-président, j'ai repris tout naturellement le flambeau suite à son départ.

Quels sont tes envies ou projets pour Teysalpi ?

Faire connaître le sport auprès des jeunes, ce qui n'est pas évident en grande partie à cause de l'équipement. Je garde également au fond d'un tiroir l'envie de faire une course de ski-alpinisme sur Tey-sachaux.

Tu es l'heureux papa d'une petite fille qui semble déjà avoir adopté les patinettes. Laure et toi attendez un deuxième enfant pour tout bientôt. Quel est ton secret pour tout assumer avec autant de joie et d'énergie ?

Une femme formidable!!!

Tous nos vœux de bonheur pour la famille Rieder et pour ta présidence!

CARNET ROSE

C'est avec beaucoup de plaisir que nous vous annonçons la naissance d'une nouvelle fleur dans la verte prairie des Paccots!

Laure et Vincent Rieder ont eu une seconde fille:
Nila, le 5 février 2014.

Nos plus sincères félicitations aux parents pour cet heureux événement et la bienvenue à notre future sportive!



MOTIVATION POUR LONGS PARCOURS : LA TÊTE ET LES JAMBES !

Par Serge Allemand

«La course se gagne (ou se perd) dans la tête » nous dit le credo populaire. La psychologie du sport l'a bien compris et démontré : l'importance de la force mentale s'accroît avec la longueur du parcours. Voici 5 astuces pour que votre tête l'emporte sur votre corps lors de vos prochaines compétitions.»

1. SE CONCENTRER SUR DES DÉTAILS

Même si dans notre quotidien nous effectuons parfois plusieurs tâches à la fois : nous téléphonons tout en lisant nos e-mails ou bien nous regardons la télé tout en cuisinant, notre esprit ne peut se concentrer par principe que sur un seul stimulus. Nous pouvons utiliser ceci à notre avantage pour oublier notre fatigue ou notre douleur en se concentrant volontairement sur un détail de notre environnement, tel qu'une couleur ou un motif. Typiquement en fixant un détail du sac ou de la combi de son coéquipier. Une attention particulière à l'interne aura les mêmes effets lorsque l'on cherchera à ressentir ses pulsations ou à compter sa respiration.

2. ACCEPTER LES CHOSSES TELLES QU'ELLES SONT

En tant que coureur vous pouvez modifier directement divers paramètres qui influenceront l'issue de la compétition. Vous pourrez effectuer suffisamment de dénivelé à l'entraînement, tester votre alimentation au préalable, préparer et contrôler votre matériel, vous alimenter correctement tout au long du parcours, contrôler votre gestuelle et porter attention à votre technique... Par contre il y a aussi une multitude de paramètres que nous ne changerons pas, typiquement la météo ! Râler à propos de la pluie, du vent, de la neige, du froid ne vous coûte que de l'énergie et nuit à votre motivation. Le moto est le suivant : accepter les choses incontrôlables et utiliser son énergie pour ce qui peut vraiment influencer l'issue de la course.

3. UTILISER SA FANTAISIE

Fermez les yeux et imaginez-vous un beau gros citron... Vous le coupez en deux et vous mordez dedans à pleines dents... Dans votre bouche et peut-être même dans tout votre corps, un sentiment désagréable se répand. De la même manière, nous sommes capables de créer des sensations positives dans des situations de crise, en utilisant nos souvenirs et notre imagination. Rappelez-vous une situation dans laquelle vous vous sentiez fort et dominant. On peut même entraîner cette technique au préalable, en visualisant un tronçon de parcours d'entraînement ou de compétition qui nous convient bien, en poussant les détails jusqu'aux couleurs, lumières, odeurs, bruits... et enfin se remémorer cette image ressource lors d'un moment difficile.

EN BREF...

Nom: Allemand

Prénom: Serge

Date: 03.01.1980

Profession: entraîneur diplômé de sport d'élite

Serge Allemand est désormais responsable du centre national de performance Ouest, situé à Brigue.

Ville: Breuil

Sports pratiqués:

Ski sous presque toutes ses formes, VTT et vélo de route

Sommet mythique

Chasseral, c'est pas très haut, mais on le voit de loin!

Course préférée

Toujours la prochaine, parfois la dernière...

Catégorie: Senior

Hobbies: Histoire, BD



4. REPOUSSER LES DÉCISIONS

Lorsque les jambes sont lourdes, que les crampes apparaissent, que l'on se retrouve seul, lâché par le groupe, une voix intérieure nous dit : « Encore 1500 mètres de dénivelé... Pourquoi je m'inflige cela ? » Chaque coureur l'a déjà connu, mais il est alors important de reporter toute décision, de réévaluer la situation à nouveau après le prochain changement, le prochain ravitaillement, le prochain panneau kilométrique. Ainsi le parcours restant sera subdivisé en de nombreux tronçons, qui paraîtront chacun bien plus réalisables que pris dans leur totalité. Il faut se concentrer sur le moment présent et non sur les conséquences futures. Le prochain pas est tout à fait faisable, alors que les 1000 derniers mètres de dénivelé font peur !

5. ENTRAÎNER LE MENTAL AU PRÉALABLE

Personne n'aurait l'idée de se présenter au départ d'une grande course sans entraînement physique... De la même façon, les capacités mentales devraient être développées bien avant la compétition. Il existe de nombreux livres et CD qui proposent diverses techniques à appliquer soit au repos, soit à l'entraînement. Le recours à un coach mental permet également d'entraîner différentes techniques qui peuvent vous être utiles à tout moment : en faisant du sport, au travail ou dans votre vie sociale. Néanmoins, l'entraînement mental, comme tout entraînement d'ailleurs, n'est pas un produit miracle. Il est nécessaire d'acquérir ces techniques, puis de percevoir quand elles pourront vous aider et finalement d'être capable de les mettre en pratique de façon autonome. Un processus long et complexe qu'il est judicieux de commencer avant d'être dans une situation critique.

Bibliographie

F. GREUTER, FITforLIFE 6-12, *Der Kopf läuft mit.*

C. TARGET, *La méthode Target – Guide de préparation mentale.*

R. MANFREDINI, *Mental Training, Bundesamt für Sport Magglingen (DVD).*



17 ÈME TOUR DU RUTOR

28 - 30 MARS 2014

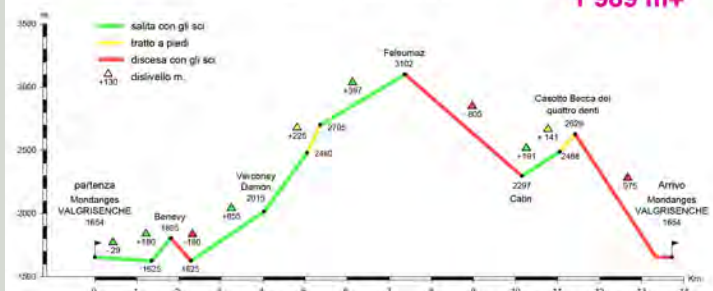
LE RUTOR EXTREME, C'EST

- 3 jours de cours
- 7000 m de dénivelé positif
- 25 changements
- 75 km en 3 étapes
- 40 km de montée
- 32 km de free ride
- 5 km de crêtes et de goulets
- 3 bivouacs hélitransportés de support
- 13 pays
- 300 équipes
- 600 athlètes
- **Mais surtout 19 Teysalpiens!**



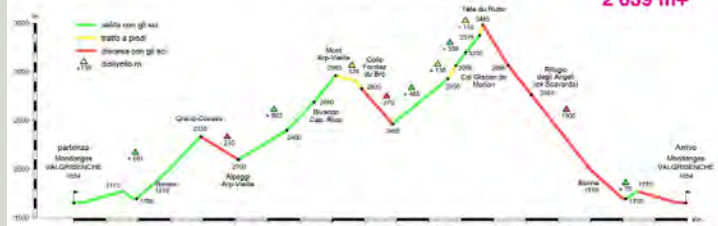
1^a tappa - 28 marzo 2014
CATEGORIE SENIOR E MASTER

**Dénivelé
1'989 m+**



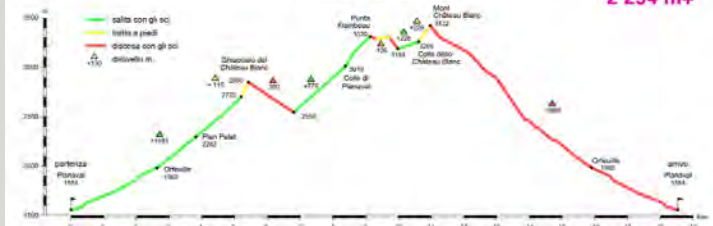
2^a tappa - 29 marzo 2014
CATEGORIE SENIOR E MASTER

**Dénivelé
2'639 m+**



3^a tappa - 30 marzo 2014
CATEGORIE SENIOR E MASTER

**Dénivelé
2'294 m+**



RS EQUIPEMENT MORGINS/TEYSALPI	DE COURTEN Damien	DE CANDOLLE Charles
TEYSALPI 1	ROSSÉ Xavier-pierre	SANDSTRÖM Jörgen
TEYSALPI CRIPA	WILHELM Christophe	HUBER Patrick
TEYSALPI CY	GERBER Cédric	CHRISTINET Fabien
TEYSALPI YF	WARIDEL François	CHAVAILLAZ Yves
TEAM CREMIÈRES	CORELLI Marco	PHILPOTT David
D TEAM ROSSWALD	PASCHE Cécile	NÄFEN Lucia
MOLLARET-FIECHTER	FIECHTER Jennifer	MOLLARET Axelle
TEAM RIDE SPIRIT D	BAILLOD Céline	JORIS Patricia
ESS LA FOULY	GABIOUD Jules-Henri	GABIOUD Candide
TOBINIKI	MAÏNO Nicolas	SIEVERT Tobias
LES FRIBOURGEOIS	RACINE Fabien	GENDRE Xavier
MERELLI SKI TEAM	DEINI Erwin	PHILIPONA Nicolas
TEAM KARPOS 1	MARTINI Massimo	PERON Andrea



PORTRAIT

Interview par Cécile Pasche

Emilie Truong est la nouvelle recrue du comité de Teysalpi. Depuis la dernière assemblée générale, elle remplace Aline Lehmann au poste de secrétaire. Portrait.

Salut Emilie !

Toute petite et toute discrète lorsqu'on te croise, tu impressionnes pourtant dès qu'on te voit descendre en mountainbike ou skier. C'est dire si on a envie de mieux te connaître...

Dans la vie de tous les jours, tu es prof de maths dans un lycée neuchâtelois. Qu'est-ce qui te plaît dans ce métier ?

J'aime transmettre une façon de raisonner, de penser, de structurer des informations et même si cela reste des maths (à quoi ça sert Madame dans la vie?... grrr), j'ose espérer que ces savoirs seront utiles à mes élèves plus tard.

Une fille qui fait des maths, ce n'est pas commun. Pourquoi as-tu choisi cette discipline?

Il y a pour moi quelque chose de passionnant dans une résolution de problèmes. J'aime également la rigueur du raisonnement. Ayant depuis très jeune l'envie d'enseigner, je me suis tournée vers cette discipline mal aimée des étudiants, m'efforçant de leur montrer une autre vision des maths.

Tu habites aux Paccots, dans un nouveau petit chalet. Comment es-tu arrivée dans la région et qu'est-ce que tu y apprécies ?

Mon ami y vivait déjà depuis une dizaine d'années. Dès que j'y suis venue, je suis tombée amoureuse de la région. J'aime bien évidemment la nature, les nombreux sports qu'on peut y pratiquer, la beauté du paysage et également la proximité.

Chez les Truong, le sport semble être une affaire de famille. Ta sœur Lorraine pratique l'enduro en mountainbike à un niveau international et ta sœur Perrine a un très bon niveau en athlétisme. Comment et quand avez-vous commencé ? Cette dimension famille dans le sport est importante pour toi ?

Dans notre famille de cinq enfants, il était important pour mes parents que l'on pratique un sport et que l'on joue d'un instrument. J'ai fait de l'athlétisme puis du judo et du tennis durant mon adolescence. Je suis ensuite passée à des sports typés plus endurance. J'aime partager ces moments avec mes frères et sœurs : que ce soit un footing, un tour en bike, en skating ou des courses comme le marathon d'Engadine, les Gastlosen. D'un autre côté, j'aime beaucoup aller les soutenir lors de leurs courses : je vis les descentes d'enduro à travers ma sœur Lorraine rêvant de piloter un jour comme elle, j'admire ma sœur Perrine sur l'anneau d'athlétisme avec sa foulée si légère et je souffre avec mon frère sur ses marathons de montagne. Je les remercie de me donner autant de beaux moments.





Ta discipline à toi, c'est le mountainbike. Quels sont tes plus beaux souvenirs de course ?

Dans cette discipline j'aime pouvoir autant faire un petit tour à fond ou partir sac au dos une journée complète. J'apprécie beaucoup les courses du mercredi soir dans le canton de Neuchâtel au printemps où il y a une super ambiance. Ma plus belle course reste le Roc d'Azur Marathon en 2012 où pendant 80 kilomètres je me sentais voler. Et un souvenir inoubliable reste l'Open bike en tandem avec ma sœur Lorraine.

Comment es-tu arrivée au ski-alpinisme ?

Depuis petite je vais aux Mosses pour les vacances et très tôt j'ai fait le Pic Chaussy qui reste ma montagne de cœur. Dès mon adolescence, j'ai fait de la randonnée plutôt "gros souliers, gros skis mais grand plaisir à envoyer dans la descente". J'ai ensuite rencontré Vincent, notre président, qui est maintenant mon voisin et un ami cher. Il m'a orienté plus vers le ski-alpinisme.

Au comité, tu as repris le poste de secrétaire d'Aline Lehmann, avec qui tu vas faire la patrouille. Peux-tu nous parler de votre équipe et de votre projet ?

Aline m'a demandé si j'avais envie de faire avec elle et comme je suis souvent partante

pour une nouvelle expérience sportive, je me suis lancée. Réfléchissant à une troisième coureuse, j'ai rapidement pensé à Cindy Chabbey, une amie de Neuchâtel, cycliste de renom, que ce soit sur route, sur VTT ou en ce moment sur son cyclo-cross. Trois filles motivées, joyeuses, aimant rigoler mais aussi transpirer, Teysalpi Pink Ladies est né.

Comment et pourquoi as-tu décidé d'intégrer le comité ?

Vincent m'a demandé si j'étais intéressée et j'ai tout de suite dit oui. Nouvelle dans la région, ça me permet de rencontrer de nouvelles personnes. D'autre part, c'est un sport génial et à faire connaître, sans oublier toute la prévention qui va avec, ce que Teysalpi s'efforce de rappeler.

Que penses-tu de Teysalpi et que souhaites-tu y apporter ?

Beaucoup de personnes très motivées et qui donnent envie de bouger. J'espère pouvoir apporter mon aide pour l'organisation des différentes activités et une joie de vivre à toute épreuve.

Merci Emilie, et une toute belle saison à toi et à ton équipe.



BUFF ORIGINAL, LE LÉGENDAIRE TOUR DE COU MULTIFONCTIONS!



Il vous protégera du vent, du soleil et du froid.
Tissu 100% microfibres, séchage très rapide.

En vente sur le site Teysalpi, rubrique [Shop](#) CHF 20.-

QUALITÉ BUFF ORIGINALE

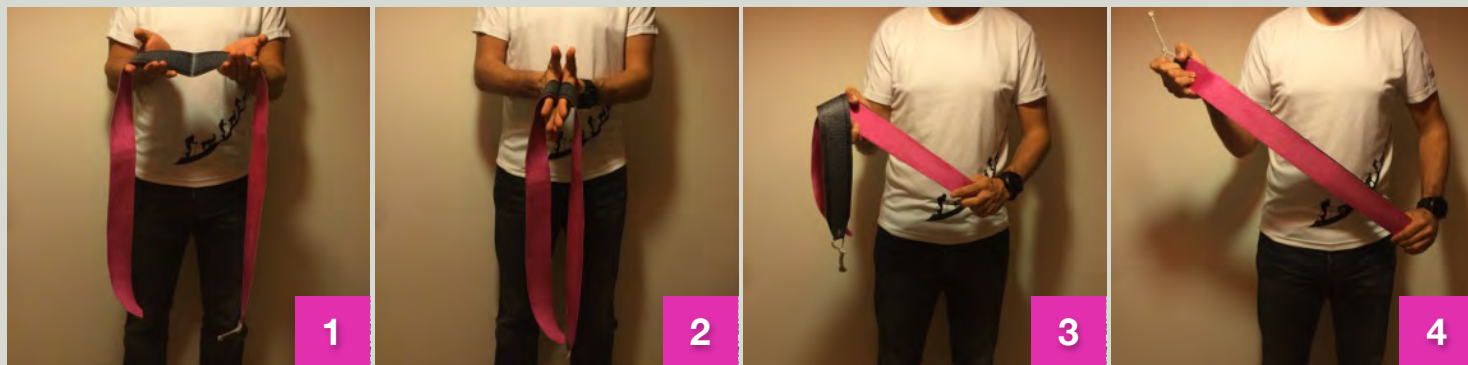


LE COIN TECHNIQUE: PLIER ET COLLER SES PEAUX

Qui n'a jamais pesté contre ses peaux qui viennent se coller à sa combinaison ou qui s'entortillent suite à une rafale de vent qui balaye les crêtes?!?

Voici, une méthode simple pour éviter tout cela, quelles que soient les conditions météorologique!

Principe: débiter le pliage de vos peaux depuis le milieu et non pas par les extrémités!



Les 4 phases:

- 1) chercher le pli du milieu de la peau;
- 2) rabattre le bas et le coller sur la largeur d'une main;
- 3) remonter le long de la peau en guidant avec une main;
- 4) les peaux sont collées, droites, sans effort!

Merci à **Christophe Bourdilloud** pour cette astuce!

LE COMITÉ

Président

Vincent-Alex Rieder

Vice-président

Cédric Gerber

Secrétaire

Emilie Truong

Caissier

Patrick Huber

Responsable technique

David Philpott

Communication

Cécile Pasche

Webmaster

Grégoire Bilat



TEYSALPINEWS

info@teysalpi.ch

www.teysalpi.ch



www.facebook.com/Teysalpi

www.facebook.com/groups/Teysalpi