

Janvier 2012

Teys Alpi

NEWS



N° 6

BONNE ANNÉE 2012



EDITO

Par Cécile Pasche

Entre enthousiasme et pluie battante, bénévolat et professionnalisme, franches rigolades et concentration, bières et boissons énergétiques, Teysalpi fait sa trace. D'une trentaine de fondus qui bravèrent la tempête de neige du Lac des Joncs pour l'assemblée de fondation à la septantaine de furieux actuelle, Teysalpi a grandi.

Je suis émerveillée de voir des jeunes du Swissteam, comme Jennifer Fiechter, Mireille Richard ou Cédric Rémy, nous rejoindre. Ils sont nos soleils, nos piles, nos vitamines. Nous sommes fiers de pouvoir les soutenir, d'un sourire, d'un regard, d'un geste ou d'une parole, dans leurs perfs ou leurs déboires, car nous imaginons le cœur et la persévérance que demande la pratique du ski-alpinisme à ce niveau.

Je suis touchée de rencontrer de nouveaux membres qui débutent ou nous choisissent pour pratiquer notre sport. Et je suis gênée lorsque je peine à les reconnaître (eh oui Sébastien), que ce n'est pas le bon nom (désolée Tobias) ou le bon souvenir.

Très heureuse, aussi, d'observer les membres de la première heure se proclamer Teysalpien ou Teysalpette, publier des photos, entraîner d'autres skieurs dans le sillage de leur motivation, ou décréter que Teysalpi est le club sportif le plus « tendance » du moment. J'apprécie d'entendre parfois certains réclamer « leur » Teysalpinews, s'impatienter face à l'inertie du comité, s'inquiéter du début de telle activité ou de tel entraînement ou réclamer à grands cris une combi ou un bonnet qui tarde.

Teysalpi vit et son comité est humain. Nous partageons et forgeons une expérience presque unique en Suisse. Avec ce que cela comporte d'enthousiasme, de déceptions, d'euphorie, d'erreurs et de fatigue. Mais Teysalpi donne le plus souvent pêche, car il (ou elle ?) bouge, évolue avec et grâce à chacun d'entre nous. La saison des nocturnes a commencé et bientôt les premières « vraies » courses. Celle des entraînements et des platées de pâtes aussi. Alors autant faire cela ensemble, non ?

SOMMAIRE

Entraînements	2-3	Formation avalanche	6
Skialpi Magazine	4	Bonnets et combis	7
Teysalpi et les jeunes	5	Carnet de courses	7-8

LE PRALET



Mercredi 28 décembre 2012

MERCREDI, C'EST TEYSALPI !

On nous signale, depuis deux semaines tous les mercredi soirs à 18h30, la présence d'un groupe d'allumés transpirants (eh oui, ils portent des frontales) sur les pentes de Borbuintze et du Pralet. Les entraînements du mercredi ont commencé !

Entre 10 et 15 membres de Teysalpi, du compétiteur aguerri au débutant ont pris part aux deux premières sessions. Pas prise de tête, conviviaux, chaque entraînement est suivi, pour qui le souhaite, d'un repas « spécial Teysalpi » (15.- les pâtes à gogo) organisé par Christine à l'Auberge du Lac des Joncs. Tout en étant structurés, ces entraînements techniques vous permettront de découvrir, de progresser et de vous motiver. Une participation régulière favorisera évidemment votre progression.

Les entraînements sont assurés à tour de rôle par des membres. Ils sont accessibles à tous, quel que soit le niveau de base. Les informations détaillées (programme et contact) sont mises en ligne sur le site, semaine après semaine. Trois blocs de travail sont prévus : introduction aux bases techniques et au travail fractionné – technique de skating et circuits sprints – travail à la carte.

Chaque session se déroule sur le même mode : un échauffement de 20 à 30 minutes avec des exercices techniques – un travail intensif de 30 minutes – un retour au calme sous forme de balade ou de répétition technique. Des jeux, des poursuites, des

relais permettent à chacun de trouver sa place et d'effectuer un effort à son niveau. Selon le nombre de participants et le thème de l'entraînement, il est également possible de former plusieurs groupes.

Ces entraînements ont également pour but de donner quelques idées pour un meilleur entraînement individuel. En tous les cas, nous conseillons à tous ceux qui désirent améliorer leurs performances d'effectuer un test effort auprès d'un professionnel qui pourra ensuite les aiguiller sur un entraînement adapté.

L'assiette « Teysalpi » à l'Auberge du Lac des Joncs partagée ensuite permet de faire connaissance, d'alimenter les rumeurs les plus folles et pourquoi pas de former des équipes ! Alors, à mercredi... parce que mercredi, c'est Teysalpi !

D'autres possibilités pour s'entraîner

Tous les lundi soirs, un point de rendez-vous sera assuré par Vincent Rieder pour un entraînement « informel » aux Paccots. Si les conditions le permettent, rendez-vous à Borbuintze à 18h30. Pour les informations, vous pouvez vous adresser à Vincent.

Enfin, n'oubliez pas la page Facebook de Teysalpi ainsi que le site qui vous permettent de prendre contact et d'organiser le covoiturage et d'éventuelles sorties. Les coordonnées des membres sont disponibles sous la rubrique Les Membres - Liste de membres. Ces informations ne sont pas publiques et nécessitent un accès réservé uniquement aux membres.

CALENDRIER DES ENTRAÎNEMENTS & COURSES TEYSALPI

Bloc 1 – Intro bases techniques et travail fractionné

Me 11.01	Cédric	Dépeutage + repeutage
Me 18.01	Cécile	Portage + dépeutage / repeutage
<i>Sa 21.01 Valerette Altiski - Individuelle</i>		
Me 25.01	Patrick	Rappel total (conversions + peutage / dépeutage + portage)

Bloc 2 – Skating et circuits sprints

Me 1.02	Cécile et Cédric	Portage avec crampons
<i>Ve 3.02 Nocturne des Monts-Chevreuil - Nocturne</i>		
Me 8.02	Patrick	Sprint (portage avec crampons)
<i>Di 12.02 Trophée des Gastlosen - Équipe de 2</i>		
Me 15.02	Cécile et Cédric	Sur le parcours de la Chia
<i>Sa 18.02 Américaine de la Chia - Relais par équipe de 2</i>		
Me 22.02	Patrick	Skating
Me 29.02	Cédric	Skating en relais
<i>Di 4.03 Patrouille de la Maya - Équipe de 3</i>		
Me 7.03	Dave	Sprint total (changements + portage + skating)
<i>Di 11.03 Tris Rotondo - Équipe de 2</i>		
Me 14.03	Dave et Cédric	Rappel peutage / dépeutage
Bloc 3 – Travail à la carte		
Me 21.03	Dave	A définir
Me 28.03	Dave et Cédric	A définir

Me 25.04 au sa 28.04 Patrouille des Glaciers - Équipe de 3



**UN JOURNALISTE,
UN PHOTOGRAPHE
ET UNE PASSION :
LE SKI-ALPINISME**



Le magazine suisse romand du ski-alpinisme

SKIALPI

www.skialpi.ch



© Berthoud: Alpiniski 2011

Bernard Mayencourt, journaliste valaisan indépendant, anime depuis plusieurs années le blog promosports.over-blog.com. Ce blog est la référence médiatique principale pour les skieurs-alpinistes valaisans et romands. Passionné de ski et de trail, Bernard est souvent le premier à mettre en ligne les principaux résultats d'une course, puisqu'il est la plupart du temps au cœur de celle-ci ! Excellent connaisseur du milieu, il porte un regard bienveillant et critique sur notre sport.

Gérard Berthoud, photographe tout aussi valaisan et indépendant, couvre depuis de nombreuses années différents sports. Il a à son actif 300 grands

prix de Formule 1, 34 saisons de ski alpin, 10 championnats du monde de ski alpin, 3 Jeux olympiques et, évidemment, toutes les saisons de ski-alpinisme. Vous avez vu une belle photo de Gryon, de la PDG, de la Pierra Menta ou d'une autre compétition à laquelle vous avez pris part ? Il y a beaucoup de chance qu'elle soit de lui ! Vous trouverez son reportage sur la dernière nocturne en date, la montée à la Foilleuse, sur son site : www.berthoudphoto.ch.

Ensemble, ils ont créé le magazine romand du ski-alpinisme : Skialpi. Vous y découvrirez des reportages sur des athlètes, sur des courses, sur des nouveautés. Ce magazine souhaite mettre en évidence le caractère populaire de notre sport. Sa beauté est soulignée par les magnifiques photos qui accompagnent les articles.

Et dans son dernier numéro, au chapitre des nouveautés, une présentation de Teysalpi sur trois pages (!) : «Le Team Teysalpi voit la vie en rose».

N'hésitez pas à profiter de ce regard sur notre sport et à soutenir Bernard et Gérard dans leur travail en vous abonnant à Skialpi. Différentes formules sont disponibles, de 50 à 100.-. Tous les renseignements utiles sont sur leur site : www.skialpi.ch.



© Berthoud: Diablerets 3D 2011

DÉCOUVRIR LE **SKI-ALPINISME** POUR LES **10-18 ANS**

Le ski-alpinisme et Teysalpi ne pourront continuer leur course folle que si la moyenne d'âge de ses adeptes n'augmente pas avec le temps. Conscients de cette réalité, les membres et le comité de Teysalpi ont souhaité, lors de la dernière assemblée, que soient organisées des activités pouvant permettre à des jeunes de découvrir notre sport et d'intégrer notre équipe.

C'est dans ce sens également que les jeunes âgés de moins de 16 ans peuvent être membres de Teysalpi sans payer de cotisation.

Une journée « découverte du ski-alpinisme » organisée par Teysalpi

Une journée « Découverte du ski-alpinisme » pour les 10-18 ans aura lieu le dimanche 22 janvier aux Paccots (ou autre lieu à déterminer si la neige venait à manquer).

Cette journée a pour but de faire découvrir de manière ludique différents aspects de notre sport. Pas de gros dénivelé au programme, mais des circuits et des relais intégrant les différentes manipulations. Une pause repas et la journée se conclura par une petite sensibilisation aux dangers d'avalanches (accent mis sur la recherche DVA). Ces différentes activités sont adaptées aux débutants et à ceux qui auraient déjà été initiés par leurs parents.

Cédric Gerber (ancien responsable du groupe jeunesse du CAS Les Diablerets et moniteur J+S) et Cécile Pasche (enseignante et skieuse) se réjouissent de retrouver de nombreux jeunes, peut-être futurs Teysalpiens !

Inscriptions et prérequis

Cette journée est ouverte aux enfants des membres de Teysalpi et de leurs proches qui en ont envie. Il est nécessaire de s'y inscrire par courriel à cecile.pasche@gmail.com avant le 16 janvier. Merci d'indiquer le nom de l'enfant/adolescent, son âge ainsi que les coordonnées des parents ou responsables légaux. Pour que cette journée ait lieu, un nombre minimal de quatre participants est requis.

Pour qu'un enfant/adolescent puisse participer, il est nécessaire qu'il soit autonome en descente. Aucun autre prérequis physique n'est demandé.

Teysalpi ne disposant d'aucune assurance, merci aux parents de s'assurer que leurs enfants soient couverts en cas d'accident.

Des compétitions pour jeunes dès 12 ans

Quelle que soit la course choisie pour débiter, il est important de garder à l'esprit quelques aspects essentiels. Le premier objectif est le plaisir de celui ou celle qui débute. Il faut donc une motivation claire et un certain niveau physique (et le cas échéant de descente) pour parvenir au bout de la course sans trop de souffrance. Selon la course, l'accompagnement du jeune par un adulte pendant la compétition peut être indiqué.

ORGANISATION

PROGRAMME

9h
Rendez-vous aux Paccots
(lieu précis à déterminer)

9h30-11h30
Parcours sprints et relais

12h Repas

13h-14h30
Sensibilisation avalanches
(initiation à l'utilisation du DVA)

MATÉRIEL

La liste de matériel est proche à celle d'une course:

- * habits adaptés
- * skis
- * chaussures
- * bâtons
- * peaux
- * sac à dos
- * DVA – pelle – sonde
- * casque
- * lunettes
- * gourde ou camelback
- * petit ravitaillement

Sont fortement conseillés :
un pull et une paire de gants de rechange (ou autres pièces que vous jugerez nécessaires) et un peu d'argent pour le repas de midi.

L'équipement de chaque enfant est de la responsabilité de ses parents ou responsables légaux. Pour compléter l'équipement de vos enfants, prendre contact avec Cécile qui tentera de compléter avec l'aide du comité ou de vous aiguiller sur d'autres possibilités

CONTACTS

Cécile Pasche
cecile.pasche@gmail.com
079 654 74 58

Cédric Gerber
cedricgerber@gmail.com
079 562 68 99

Le Morgins Yannick Ecoeur Trophy (MYET) qui se déroulera le **samedi 14 janvier**, est l'une des seules courses à offrir la possibilité de courir en catégorie famille. Deux coureurs, deux générations différentes de la même famille. L'âge minimal pour y participer est de 13 ans. Cette course nécessite toutefois un bon niveau physique et de descente. Toutes les informations nécessaires sont disponibles sur www.myet.ch.

Pour les jeunes qui souhaiteraient participer à une première course, la Nocturne des Monts-Chevreuil, le **vendredi 3 février**, est une belle porte d'entrée. De nombreux enfants (dès 12 ans environ) du Pays-d'Enhaut y participent chaque année. L'arrivée au Restaurant des Monts-Chevreuil est très chaleureuse. Mais attention à deux aspects importants : assurez-vous que votre enfant puisse prendre du plaisir à effectuer 700 m de dénivelé (le rythme importe peu) et qu'il ait le niveau de ski nécessaire pour effectuer une descente sur une piste non préparée de nuit ! Le site de la course : www.hautepression.ch/trophee-monts-chevreuil. Cette course est au calendrier Teysalpi.

Enfin, l'Américaine de la Chia, le **samedi 18 février**, est une manière ludique et complète de débiter. Deux coureurs se passent le relais et effectuent chacun quatre boucles de 100 m de dénivelé positif pour autant de descente. Les enfants y sont acceptés dès 15 ans. Plus d'information sur le site www.nocturne-lachia.ch. Cette course est au calendrier Teysalpi.

FORMATION AVALANCHE

Nous vous conseillons vivement de suivre une formation avalanches en début de saison. Il s'agit d'une question élémentaire de sécurité et fait partie intégrante de notre sport. Comme nous sommes déjà avancés dans la saison, nous vous proposons de vous référer aux cours organisés par différents magasins, selon votre région. Un aperçu des offres:

Jeudi 19 janvier 2012
19h00-21h30



Cours avalanche, soirée théorique

Formation des avalanches, types d'avalanches, moyens d'évaluation, techniques de recherche, etc

Lieu : Le Buro, salle des Archives, Bulle
Inscription : jusqu'au samedi 14 janvier
Coûts : Gratuit

Contact : info@dupasquier-sports.ch
026 912 74 75

Samedi 28 janvier 2012
09h00-16h00

Cours avalanche, journée pratique

Intervenant : José Genoud, accompagnateur en montagne diplômé

Lieu : rendez-vous à 8h30 devant le magasin Dupasquier sports, Vuadens
Matériel : Pelle, sonde, DVA, pique-nique, matériel de randonnée, habits chauds
Inscription : jusqu'au samedi 21 janvier 2012
Coûts : 50 CHF

Dimanche 8 janvier 2012 ou
Dimanche 22 janvier 2012
1 jours

Cours DVA / ARVA - prévention avalanche

L'objectif de ce cours DVA est de permettre aux participants d'être les plus rapides et efficaces possible avec leur appareil DVA.

Lieu : Jura ou Préalpes
Inscription : jusqu'au 6, respectivement 20 janvier.
Coûts : 100 CHF par pers / Minimum 5 personnes

Contact : info@aventuresalpines.ch
0840 000 841
www.aventuresalpines.ch/#programme/formations

Samedi 14 - dimanche 15 janvier 2012
2 jours

Cours neige et avalanche - prévenir les accidents

Ce cours est un complément au cours DVA.

Guide: Blaise Mariller

Inscription : jusqu'au 13 janvier.
Coûts : 390 CHF par pers / Minimum 4 personnes



MARKETING

OFFRE SPÉCIALE !

Bonnets et bandeaux techniques avec le logo Teysalpi!

20.- le bonnet / 10.- le bandeau



Disponibles auprès des membres du comité et lors des sorties et courses Teysalpi.

COMBINAISON

Les combinaisons sont en cours de fabrication et seront disponibles mi-janvier. Les personnes concernées seront directement informées quant au point de contact pour la distribution.



VERBIER SPORT+

Que font les Teysalpettes (terme générique désignant les membres de Teysalpi parés de rose, en voie d'approbation par l'Académie française) la veille de Noël ? Une nocturne de ski-alpinisme, bien sûr !

Nous étions onze Teysalpettes à nous lancer sur les pentes du Trophée Verbier Sportplus, l'une des nocturnes les plus exigeantes de la saison, avec près de 1000 m de dénivelé pour un peu plus de 4 km.

Du côté des perfs, Jennifer Fiechter en 51'29" remporte sa catégorie et se place deuxième au scratch femmes, du haut de son jeune âge et de son sourire magique ! Le meilleur temps des Teysalpettes est réalisé par Marc Slinger, une nouvelle recrue que vous allez très vite connaître, en 47'45". Ce qui lui vaut une 10e place Sénior. Enfin, soulignons l'excellente 5e place d'Arnaud Baron chez les Juniors garçons qui, du haut de ses 15 ans boucle le parcours en 53'56". Pour les autres, un joli groupe formé de Mireille Richard, Cédric Gerber, Christian Jenny dit « le chasseur de chenilles processionnaires » et Dave Philpott. Et un peu plus loin, dans le désordre, Frank, Patricia, Céline et moi ! Pour une vue plus précise des résultats : <http://www.verbierbooking.ch/multimedia/docs/2011/12/ResultTropheeVS2011.pdf>

La saison est lancée ! Et que dit Néné (qui n'avait pu se libérer)? Youpie, évidemment...

NOCTURNE DE MORGINS 2011

De la Barlouka à la Foilleuse, il n'y a qu'un pas...

Pour participer à une nocturne, il faut être motivé. Ce sentiment d'étouffer dès les premières secondes, ce goût vampirique du sang dans la bouche, cette impression incomparable d'avoir subitement les jambes coulées dans le béton. Et lorsque l'arrivée est là, profiter de ce moment unique pour développer une réelle empathie envers les tuberculeux.

Nous étions donc bien décidés à prendre part à la Barlouka. La neige et le vent en ont décidé autrement. Pas de Barlouka avant le 14 avril ! Mon premier réflexe : le soulagement. Génial, on va pouvoir aller manger une fondue à Châtel. J'avais oublié qu'à Morgins se tramait l'une des verticales les plus relevées du circuit : la montée de la Foilleuse. Merci chers membres (et vous étiez beaucoup) de m'avoir remise dans la bonne trace.

Ou dans la bonne voiture ? Premier précepte de Teysalpi, le covotage qui a très bien fonctionné pour Morgins. Evidemment, quelques petites péripéties, entre presque panne sèche et toussotements (là, c'était la voiture), viennent pimenter l'atmosphère précompétitive.

Un petit café avant le départ pour la plupart et un plateau de fromage pour Philippe à qui, de toute évidence, cette étrange diététique sportive réussit très bien. Quelques enjambées pour s'échauffer, on se retrouve, on se salue, on blague puis on se tient chaud tous ensemble sur la ligne de départ.

Une course qui part vite, forcément, et qui se termine au mieux 20 minutes plus tard pour Alan Tissières! Pas très loin, le premier membre de Teysalpi, Yannick Ecoeur qui, très en forme, monte sur la 3e marche du

podium élites. Une très belle perf dans ses montagnes, devant son public, car la course était très relevée grâce à la présence de nombreux membres du Swissteam et de l'équipe de France.

Dans la même catégorie que Yannick, Nicolas Philipona signe un bon chrono et prend une onzième place. Un peu plus loin, notre phénomène Christophe Bourdilloud, que seul le jeune Lionel Rastoldo, auteur de très belles performances en course à pied cet été, arrive à talonner. Enfin, dans cette catégorie également, un grand bravo à Tobias Borel qui découvrait pour la première fois les joies d'une montée verticale, à fond, à fond, à fond.

Dans une autre catégorie, celle des hommes établis depuis plus longtemps dans la vie, la sensation nous vient tout droit d'Angleterre (ou de Puidoux, c'est selon) avec Dave Philpott qui termine à une belle 10e place. Enfin, chez les hommes nés en même temps que les Rolling Stones, ou susceptibles d'avoir un souvenir de leur formation, Claude Jaton signe une 6e place prometteuse.



Et chez les femmes, c'est une nouvelle fois Jennifer Fiechter qui signe la meilleure perf teysalpienne, en terminant à la 4e place. Caroline Kilchenmann réalise un joli chrono et s'empare de la 6e position, sur une piste qui lui tient à cœur. Pour sa première course de l'année, Aline Lehmann, notre secrétaire dont les yeux bleus vous auront certainement tous marqués, termine en 17e position, avec le sourire !

J'aurais voulu saluer la perf de chacun de manière nominale. Mais vous comprendrez que, vu l'engouement des membres de Teysalpi pour le ski, cela devient difficile. Nous étions 21 à prendre part à cette course ! Soit près d'un tiers des membres du team. Je vous invite donc à regarder la photo ainsi que la liste presque exhaustive (Serge Allemand a disparu...) des résultats :

[www.telemorgins.ch/tmsa_files/747273-resultat_foilleuse_2011_\(1\).pdf](http://www.telemorgins.ch/tmsa_files/747273-resultat_foilleuse_2011_(1).pdf)

A vendredi à Charmey pour les plus Gruyériens et bonne chance à ceux qui iront à Gryon samedi!

COTISATION & COMBI

Cotisation: 70.-

Combinaison: 250.-

CCP: 12-350007-8

IBAN: CH2609000000123500078

Le caissier vous remercie par avance !



TEYSALPI

info@teysalpi.ch

www.teysalpi.ch

www.facebook.com/Teysalpi

