

Février 2012

Teysalpi

NEWS

N° 7



EDITO

Par Cécile Pasche

Le rose est tendance. Sur les podiums des collections printemps/été, on nous en promet une avalanche. **Teysalpi** n'est pas à la mode, Teysalpi fait la mode. **Teysalpi**, un graphisme original accompagné par de belles phrases. En témoignent les nombreux comptes-rendus de courses. A **Teysalpi**, les skieurs ont de belles combi et de belles plumes. 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.

Mais l'essentiel est ailleurs. Quelque part en montagne, dans la neige. A Teysalpi, l'essentiel c'est le ski. Et cette année, nous allons à l'essentiel. Par la passion que nous mettons à pratiquer notre sport (notre culture ?). Par l'énergie que nous donnons et recevons en partageant cette activité. Par la salive que nous usons à en discuter et à en rediscuter, autour d'une bière ou d'un Coca zéro.

Mercredi, c'est Teysalpi. ? Oui. Depuis le mois de décembre, dix à quinze personnes se retrouvent tous les mercredis pour un entraînement commun. Débutants et élites, hommes et femme(s), chacun est ici pour s'améliorer. Le tout est structuré, selon le style de l'entraîneur du jour. Mais l'humeur reste inchangée : partage et rigolades. Le tout étant bien évidemment couronné par l'assiette Teysalpi aux Joncs, rarement boudée par les participants. Vous n'avez pas encore testé ? Ne tardez pas... le premier Crocus a pointé le bout de son nez dans mon jardin (et ça me donne envie de pleurer).

Energie, passion, vivacité, partage et légèreté. Tout cela se lit aussi sur nos visages dans les courses (ou plutôt après). Et désormais, on peut écrire, sans trop de prétention, que rares sont les podiums sans Teysalpi ! Des championnats d'Europe aux Verticales, des courses par équipes aux courses individuelles, les Teysalpiens et les Teysalpiennes moissonnent. Ces podiums sont le reflet de notre cœur. Un cœur que nous voulons explosif, endurant, fort mais surtout et avant tout, généreux.

Comme les armaillis de la Gruyère portant fièrement leurs barbes fleuries, arborons fièrement nos poyas, si roses soient-elles, pour que Teysalpi continue à faire sa trace dans nos montagnes. Et dans les moments de fatigue ou de découragement, suivez la trace, elle vous ira droit au cœur.

SOMMAIRE

Intervall-training	2-3	Soirées spéciales	5
Journée des jeunes	4	Tendances 2012	6-7

EN BREF...

Nom: Allemand

Prénom: Serge

Date: 03.01.1980

Profession: entraîneur diplômé de sport d'élite

Entraîneur de ski alpin au Centre National de Performance Ouest

Ville: Châtel-St-Denis

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...

Chronos de référence

Un peu novice en ski-alpinisme.

Catégorie: Senior

Hobbies: Histoire, BD



INTERVALL-TRAINING UNE IDÉE D'ENTRAÎNEMENT SPÉCIFIQUE AU SKI-ALPINISME

Par Serge Allemand

Voilà déjà plusieurs années que la littérature scientifique s'accorde sur l'importance de la consommation maximale d'oxygène (VO2 max) pour toute performance d'endurance aérobie¹ et décrit des méthodes pour l'améliorer², à savoir les diverses méthodes d'entraînement intermittent ou par intervalle. Sans prétendre vous apprendre grand-chose à ce sujet, cet article a pour but de vous donner quelques idées pour intensifier votre entraînement, tout en vous rendant attentifs à quelques points à respecter. Je vous le dis d'entrée de jeu : c'est une méthode d'entraînement très astreignante, alors autant que ce soit efficace !

En préambule, il faut savoir que la VO2 max est spécifique à un type d'activité. Pour un même sportif, elle différera selon la discipline pratiquée. Il est donc judicieux de s'entraîner de façon intensive dans sa discipline de compétition, peu importe la méthode choisie. Pour faire simple : « Vous voulez aller vite en ski-alpinisme, entraînez-vous intensivement en ski-alpinisme ! »

Méthodes d'entraînement pour augmenter la VO2 max

Helgerud³ compare les différentes méthodes d'entraînement de l'endurance aérobie suivantes :

- Entraînement continu, lent (70% Fc max), durée 45 minutes. Ce qui correspond à mon avis à une sortie d'entraînement standard pour la plupart d'entre nous.
- Entraînement au seuil lactique (85% Fc max), durée 24 minutes. Là, c'est quasiment l'intensité d'une course nocturne.
- Entraînement par intervalles courts (15/15), soit 15 secondes à 90-95% Fc max, suivi de 15 secondes à une allure de récupération active, répété de nombreuses fois, 47 dans l'étude.
- Entraînement par intervalles longs (4x 4min), soit 4 minutes à 90-95% Fc max, suivi de 3 minutes de récupération active, répété 4 fois.

Pour des raisons évidentes de méthodologie de ses recherches et à des fins de comparaison, Helgerud devait ajuster la durée de la charge d'entraînement à l'intensité, ce qui engendre certaines différences par rapport à nos entraînements habituels. Vous ne faites certainement pas que des entraînements continus de 45 minutes et je ne pense pas que vous fassiez toujours 47 répétitions de 15/15 !

Néanmoins, après 8 semaines, il obtient des résultats probants :

- Amélioration significative de la VO2 max de 5,5% pour l'entraînement par intervalles courts (15/15) et de 7,2% pour l'entraînement par intervalles longs (4x 4 min). Il n'y a pas de différence significative entre ces deux méthodes.
- Pas d'amélioration de la VO2 max avec l'entraînement continu, ni avec l'entraînement au seuil lactique.



3D 2012

Néné et Cédric

On peut donc en tirer quelques conclusions intéressantes : premièrement, l'intensité de l'entraînement détermine l'effet de l'entraînement. Deuxièmement, on ne peut pas remplacer l'intensité par le volume.

Donc, s'entraîner mieux, pour augmenter sa VO2 max, ce n'est pas forcément s'entraîner plus.

Applications pratiques

En se basant sur ce qui a été évoqué ci-dessus et comme il est plus facile de gérer l'intensité de l'effort pour obtenir 90-95% Fc max sur une durée de 4 minutes que sur des intervalles de 15 secondes, j'accorderais ma préférence à la méthode des intervalles longs (4x 4 min). De plus, cela permet d'intégrer d'autres éléments du ski-alpinisme, qui n'est pas uniquement une discipline d'endurance.

Entraînement type : durée totale 1h

- Echauffement : 15-20 minutes à allure modérée (70% Fc max).
- 4x 4 minutes à 90-95% Fc max, avec 3 minutes de pause. Pour cela, choisir un terrain pentu, mais pas trop exigeant à la descente, une piste damée fera bien l'affaire. Effectuer la montée presque à fond durant 4 minutes, puis aussitôt le dépeutage, la descente et le repeutage, qui constituent ainsi la récupération active de 3 minutes. Et c'est déjà reparti pour le tour suivant.
- Retour au calme : 15-20 minutes à allure modérée (70% Fc max).

Bon à savoir !

On peut augmenter sa VO2 max de 0,3-0,6% par unité d'entraînement !

La zone d'efficacité de l'entraînement de VO2 max est au-dessus de 90% de Fc max pour les sportifs bien entraînés, soit la majorité des Teysalpiens et au-dessus de 95% de Fc max pour

les athlètes d'élite, ceux qui squattent les podiums nationaux et internationaux. Il faut donc vraiment se livrer à fond et ce type d'entraînement n'est pas réalisable en cas de fatigue musculaire ou psychique.

En cas d'intervalles longs, les durées d'intervalles inférieures à 3 minutes ne sollicitent pas suffisamment longtemps le système cardiovasculaire et en cas d'intervalles courts, les durées supérieures à 30 secondes engendrent une accumulation d'acide lactique dans la musculature, ce qui oblige à réduire l'intensité de l'activité et de ce fait les sollicitations sur le système cardiovasculaire⁴.

Un entraînement fréquent sous forme d'intervalles intensifs peut engendrer une surcharge, voire un surentraînement. Il est indispensable de planifier des jours de repos, ainsi que des périodes de récupération⁴. Globalement, sur une saison, l'entraînement par intervalles intensifs ne doit pas constituer plus de 30% des séances d'entraînement d'endurance.

Bonne lecture et surtout beaucoup de plaisir sur les skis !

Références

1. ASTRAND, P-O., and K. RODAHL. Textbook of Work Physiology. New York, NY: McGraw-Hill Book Company, 1986.
2. BILLAT, V., Physiologie et méthodologie de l'entraînement, Paris, De Boeck Université.
3. HELGERUD, J., Aerobic High-Intensity Intervals Improve VO2max More Than Moderate Training, Faculty of Medicine, Norwegian University of Science and Technology, Trondheim, Norway, 2007.
4. VOGT, M., Intervalltraining zur Verbesserung der VO2 Max, SHPL, Labor für Leistungsphysiologie und Sportbiologie am Institut für Anatomie der Universität Bern, 2006

JOURNÉE DES JEUNES,

LES PACCOTS, DIMANCHE 29 JANVIER 2012

Autant le dire tout de suite, si on voulait déguster les jeunes du ski-alpinisme, on aurait pas pu choisir meilleur jour ! Mais bon, le ski est un sport de plein air et il faut faire avec. Rendez-vous donc avait été pris avec nos instructeurs du jour : Cécile, Serge et Cédric.

Au programme de cette journée, un peu de pratique, à l'échauffement. Puis un petit parcours au format sprint au pied du Pralet avec quelques conversions, à faire une fois en reconnaissance et une fois sous forme de concours interne. Une bonne assiette Teysalpi à ingurgiter à midi au Lac des Joncs. Et l'après-midi, une initiation à la recherche DVA et à la technique de sondage; tout comme des pros.

Au menu météo : pluie (si, si !), vent (gla, gla !), et doigts gelés (d'où la pénurie de photos de la journée)...

Au niveau des courageux participants : 4 filles (la présidente était contente) et 3 mecs qui ont bravé ces conditions pénibles sans broncher, 3 instructeurs et 3 pères de famille qui sont allés s'entraîner eux aussi sous la pluie par solidarité.

INTERVIEW DE LOÏS, 14 ANS, PARTICIPANT

Q : *Es-tu venu de ton plein gré ou as-tu été forcé par un papa tyrannique ?*

R : J'avais plutôt envie d'essayer, comme ça pour voir.

Q : *Qu'as-tu pensé de la journée dans son ensemble ?*

R : C'était intéressant, mais il faisait moche !

Q : *Qu'as-tu préféré dans la journée ?*

R : La recherche DVA et les sondages.

Q : *Comment était l'assiette Teysalpi ?*

R : Super bonne !

Q : *Le concours c'était dur ?*

R : Ouais c'était dur et assez raide à la fin. J'avais le goût du sang dans la bouche.

Q : *Qu'as-tu pensé des instructeurs ?*

R : Ils étaient sympas et ils expliquaient bien.

Q : *Est-ce que t'as envie d'essayer de faire une fois une course ?*

R : M m m m m m m m h h h h pas vraiment.

Q : *Si le club refait une journée jeunes, reparticiperas-tu ?*

R : Ouais.

Q : *Une grande sortie en randonnée ?*

R : Ben ouais aussi.

Q : *S'il y avait des entraînements exprès pour les jeunes ?*

R : Pfff toutes les semaines ? Je crois pas, non.

Q : *Un mot pour conclure ?*

R : Vive Teysalpi !



SOIRÉES SPÉCIALES TEYSLAPI

Soirée DVA

Vous vous sentez seul et sans amis ?
La solution : le DVA, le Détecteur Virtuel d'Amis !

Eh oui, Teysalpi organise le **lundi 12 mars** à **18h30** une soirée « refresh » DVA, qui vous permettra de rechercher vos amis et de vous faire retrouver !

La soirée sera consacrée uniquement au DVA, soit :

- Les différents types d'appareils
- Mode de fonctionnement, performances
- Le kit pelle, sonde, DVA
- Méthodes de recherche, seul, en groupe, une ou plusieurs victimes
- La chaîne de secours

Tout se déroulera dans le terrain, en situation « réelle », venez donc avec équipement de ski complet, une lampe frontale en plus.

Lieu : rendez-vous sur le parking en bas de la piste du Lac des Joncs.

Possibilité de manger à l'Auberge du Lac des Joncs après la soirée, merci de vous **annoncer d'ici au vendredi 9 mars**.

Cédric Gerber :

079 562 68 99 ou cedricgerber@gmail.com

Entraînement des Champions

MERCREDI 7 MARS 2012, 18H30

PARKING DU LAC DES JONCS, LES PACCOTS
PRÉSENCE DE YANNICK ECOEUR

Soirée nutrition

Une ou deux coques de meringues après ma fondue au vacherin ?? Et au ravito, humagne ou syrah ?

Toutes ces questions existentielles vous empêchent de dormir avant une compétition ?

La saison des grandes courses commence à tourner à plein régime et la nutrition est une partie importante de votre préparation avant course et non moins importante pendant l'effort.

Pour vous aider à trouver le sommeil et arriver dans une forme optimale sur la ligne de départ, et d'arrivée, un préparateur sportif viendra nous parler de la nutrition avant, pendant et après course.

Cette soirée se déroulera le **mercredi 28 mars** à **18h30** à l'Auberge du Lac des Joncs.

Pour des questions d'organisation et de réservation à l'Auberge, merci de vous **annoncer d'ici au vendredi 23 mars**.

Cédric Gerber :

079 562 68 99 ou cedricgerber@gmail.com



ISPO: TENDANCES 2013

Par Vincent Rieder



Je me suis rendu à la Mecque du matos de skis! Partis fort tôt le dimanche matin avec mon acolyte Flo en 991 pour lui remonter d'où elle venait: München!!! Dimanche 10h00, accréditation des deux docteurs en sport! (oui il faut le savoir que nos badges avaient la notification de Dr Soppelsa et Dr Rieder.

Nos hôtes nous ont guidés tout au long de nos recherches avec leur iPad pour toutes nos questions techniques!

Nous avons commencé par un bon bretzel au beurre de chez Black Diamond de la

balle!

Googles Teysalpi



Dyna PDG 780 g une belle alternative avec un prix très intéressant. Elle sera sans aucun doute la chaussure de référence pour ces messieurs et ces dames!

La nouvelle Vulcan trois boucles avec 65° de débattement pour un poids de 1500 g. Sûrement la nouvelle référence ski Tours 2013 (version CAS).



LA SPORTIVA Stratos 2 avec levier alu forgé!

Côtés skis: les nouveaux DYNA
CARBONE 620 g!

Et la version Dyna PDG 780 g.

Et pour finir chez DYNAFIT
la version FREE RIDE



Le lundi matin avec plus de
difficultés que le jour
précédent, nous sommes passés
chez Blizzard pour le modèle 2013
Teysalpi (oui vert Kawa pour l'an
prochain ainsi que la combi...)

Très léger mais pas sûr
que ça ne casse pas!



CAMP Race 290. Les crampons les plus légers du
monde: (294 g), ils sont la nouvelle référence pour les
compétitions de ski-alpinisme. Nouveau système de
fixation postérieure ultra
léger «Clip-in».



TEYSALPI

info@teysalpi.ch

www.teysalpi.ch

www.facebook.com/Teysalpi