

Avril 2012

Teys Alpi

NEWS

N° 8



Elle est dans toutes les têtes, dans tous les iPhones, dans tous les journaux. Etrange pour notre sport habitué à passer inaperçu du grand public. Elle, la **Patrouille des Glaciers**, est bientôt là. Depuis quelques jours, les skieurs, leurs familles, leurs amis pensent PDG, parlent PDG, dorment PDG, mangent PDG.

La Patrouille, une course à part

Au même titre que Guillaume Tell, et pourtant bien plus réelle, la Patrouille semble faire partie de la culture helvétique (ou du moins, de celle de certains cantons). Votre entourage ne sait pas ce qu'est le ski-alpinisme, sport que vous pratiquez peut-être avec passion depuis de nombreuses années, mais tout le monde connaît la Patrouille. Pourquoi ce fossé ? Est-ce la longueur réglementaire différente du manche de la pelle ? Est-ce l'autorisation de transformer sa corde en sapin de Noël grâce à l'élastique dont l'usage est proscrit dans les autres courses ? Sont-ce les marches taillées au gabarit par l'armée suisse ? Est-ce parce qu'en chaque Suisse un militaire s'éveille à cette occasion ? Est-ce parce qu'elle est particulièrement longue ? Ou parce qu'elle se déroule essentiellement de nuit ? Elle est historique, certes, mais d'autres le sont également, comme le Muveran ou la Mezzalama. Elle se déroule chez nous, mais au même titre que les Gastlosen ou la Diabolique dont les parcours sont sublimes. Elle est dure, mais essayez le Tour du Rutor ou la Pierra Menta !

La Patrouille est une course à part, car nous lui donnons cette place unique dans nos esprits ou dans nos cœurs. Pour certains, elle sera une cerise de qualité sur le gâteau déjà bien fourni de cette longue saison de compétitions. Pour d'autres, elle sera la seule, l'unique. Mais pour tous, elle constitue un objectif de choix et un moment à part.

...suite page 2

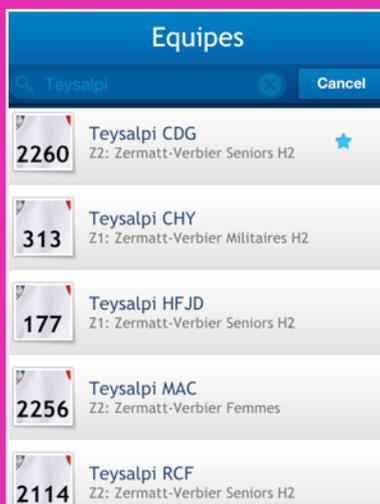
SOMMAIRE

App PdG	2	Parcours	7-9
Nutrition	3-4	Teysalpèthes	10
Tapering	5-6	Fête de clôture de la saison	11



APP SWISSCOM

Avec l'App PdG 2012, vous vivez la Patrouille des Glaciers au plus près de l'action. Cette App contient toutes les informations et actualités importantes sur la compétition et les équipes. Grâce à la carte, vous suivez votre équipe préférée à la trace. Vous pouvez laisser des commentaires sur un mur et afficher tous les classements ainsi que les divers itinéraires. La cloche vous permet aussi d'encourager votre équipe sur le terrain.



La Patrouille, une course comme les autres

Je souhaite que toute cette agitation médiatique, le regain d'intérêt de votre entourage, l'attention de vos proches, et toute l'émotion que vous mettez dans cette course vous fasse voler de Zermatt ou d'Arolla à Verbier. Mais qu'on le veuille ou non, tout cela crée une pression et des attentes que chacun doit gérer pour que cette merveilleuse énergie ne se transforme pas en un frein ou en une catastrophe insurmontable.

C'est pour cela qu'il est nécessaire de se rappeler, parfois, que la Patrouille est aussi une course comme les autres. Chacun se bat à son niveau, essaie de se préparer, dans les conditions de vie qui lui sont propres, afin de réussir au mieux sa course. Chacun vise un objectif, à son niveau, selon ses capacités et selon son envie. Personne n'est à l'abri d'un couac, d'un accident, d'un virus, d'un coup de fatigue ou d'une baisse de moral.

L'équipe est alors un facteur essentiel. C'est grâce à la solidarité de l'équipe que tous les écueils – ou presque – peuvent être surmontés. Mais rappelons-nous aussi, pour le bien-être de nos coéquipiers, que le stress, la fatigue et la douleur qui seront nos compagnons de route, nous rendent tous plus difficiles à vivre. Prendre sur soi et tolérer les chicanes de nos compagnons sont aussi importants que d'avoir un matériel bien préparé et un entraînement adéquat.

A chacun, et à chaque équipe de trouver son propre rythme mais aussi son moteur affectif. Dans les moments difficiles, j'essaie de garder deux choses à l'esprit. Etre présent, que l'on finisse ou non la course, est déjà une chance, un privilège. Et au final, nous courons toutes et tous pour en retirer du plaisir : le plaisir de la gagne, le plaisir du paysage, le plaisir d'avoir bien mené sa course, le plaisir de partager cela en équipe, en club, en famille, le plaisir de l'effort accompli, des belles descentes, le plaisir des moments passés à se préparer et à s'entraîner...

Teysalpi et la Patrouille

Teysalpi, a, pour moi, contribué à faire grandir ce ou ces plaisirs. Sur la ligne de départ, je penserai à ceux qui n'ont pas la chance d'être là. Et pendant la course, j'aurai le temps de penser à chacun d'entre vous : des bavards aux taiseux, des montagnards aux endurants, des Gruériens aux Valaisans, des spécialistes des verticales aux fous des descentes, des pompiers aux militaires, des champions aux débutants, des quelques jeunes et aux tas de vieux, etc. Les moments partagés aux entraînements nous ont certainement aidé à nous améliorer. Mais tous ces moments ont surtout contribué à créer des liens qui nous poussent en avant. Alors, à chacun d'entre vous, un grand merci. Et à tous ceux qui seront à Zermatt ou à Arolla, une Patrouille proche de vos rêves !



SKI-ALPINISME ET NUTRITION, TRUCS ET ASTUCES

Par Cédric Gerber



Cet article n'a pas pour prétention de science infuse, mais de vous donner des conseils et les grandes lignes de base, afin de vous préparer au mieux du point de vue de l'alimentation pour la PDG, cette balade entre Zermatt et Verbier.

Cela peut s'appliquer pour tout autre effort soutenu de longue durée de types trail, raid en VTT, ou vélo. Le corps étant un moteur, il lui faut de l'énergie pour pouvoir avancer, calculé avec l'unité calorie (cal). Les trois sources d'énergie pour la performance sportive sont : les graisses (9 cal/g), les hydrates de carbone (4 cal/g), et les protéines (4 cal/g).

Un sportif d'élite dépense environ 55 calories/kg de poids corporel par jour, soit environ 4000 calories pour un poids de 75 kg. Lors d'une compétition, une règle simple est d'apporter environ 180 à 200 calories par heure d'effort. Les conditions externes jouent aussi un rôle : plus il fait chaud, plus il faut boire légèrement salé (la quantité de sel devra augmenter avec la température) et plus il fait froid, plus il faudra de calories.

Les hydrates de carbone (sucres) : ces derniers sont stockés dans le muscle et le foie sous forme de glycogène. Les efforts de longue durée entamant ces réserves, il convient de les maintenir par un apport de 7 à 10 g/kg de poids corporel par jour. Les protéines, quant à elles, n'apportent que très peu d'énergie calorique mais assurent le renouvellement musculaire. Pour ne pas entamer leurs réserves, il faut les maintenir à hauteur de 1 g/kg de poids corporel. Les acides gras ne devraient pas dépasser 30% de la ration calorique journalière.

Les aliments d'appoint (chocolat, biscuits, barres énergétiques) contiennent des graisses et des sucres raffinés, donc beaucoup de calories. A réserver pendant l'entraînement ou la compétition, ou immédiatement après pour un apport de glucides.

Les céréales (pain blanc, riz, pâtes) apportent les hydrates de carbone, les légumes vitamines et sels minéraux, les protéines sont à aller chercher dans la viande de bœuf, de veau, le poisson, les œufs et les laitages allégés.

A noter que certains poissons (thon, saumon, maquereau), les crustacés et coquillages sont d'excellentes sources d'acides gras et d'oligo-éléments.

Voilà pour ce qui est de l'alimentation générale, un maintien du poids de forme suffit à guider notre alimentation de tous les jours.

Et surtout ne pas négliger l'apport hydrique, qui doit être de 1,5 à 2 litres par jour !

Pour une compétition, les choses sont un peu différentes, mais trois phases essentielles sont à retenir :

la préparation, la course, la récupération

I - La préparation

Objectif : saturer les muscles en stock de glycogène

J-7 à J-3

Alimentation en protéines normale, plus faible en lipides, plus riche en glucides, hydratation ! 2400 à 3500 cal/jour selon les profils sportifs.

Protéines 15% ; lipides 20-25% ; glucides 60%

Il faut anticiper les futurs besoins énergétiques, structurer son alimentation en 3-4 repas sans excès et sans grignotages.

Prévoir un apport protéique supplémentaire.

J-3 à J-1

Régime hyper glucidique (65-70% de glucides), glucides complexes à tous les repas.

Objectif : augmenter, voire doubler les stocks de glycogène.

Aliments clés : féculents (2x par jour), pâtes (al dente, sinon ce ne sont plus des sucres lents), pain à chaque repas.

On supprimera les aliments difficiles à digérer et gras (fromages à pâte dure, viandes grasses, légumes à fibres dures comme artichauts, choux, oignons, etc.)

Forcer sur les pâtes, riz blanc, quinoa.

Légumes types : poireaux sans le vert, asperges, haricots verts, ainsi que viande maigre, poisson, fruits, laitages allégés.

J-1

Ne pas sauter de repas, manger des produits faciles à digérer, produits céréaliers (mais pas de céréales complètes, trop longues à digérer).

S'hydrater régulièrement.

Ne pas se gaver le soir d'avant à la pasta party, risque de digestion pénible....

Jour J

3h à 2h avant : déjeuner : fromage blanc 0% ou 20% m.g., pain grillé, confiture, porridge ou muesli, 1 œuf et boisson selon ses habitudes (attention le café est fortement diurétique), ou alors déjeuner tout prêt style sportd'j' ou gâteau sport, c'est sûr c'est pas la fête dans l'assiette surtout à 2h00 du mat'.

Si une sensation de faim persiste : quelques biscuits ou une barre, boire modérément jusqu'à 30 minutes avant le départ. Le stress du départ peut induire des troubles digestifs... Dans tous les cas restez zen, tout va bien se passer !

II - La course

Favoriser la performance c'est répondre aux besoins énergétiques.

- gérer l'épuisement de glycogène (ravitos, nourriture perso, hydratation)
- protéger les fibres musculaires (alimentation et hydratation)
- bien mobiliser les graisses
- prévenir, voire limiter les troubles gastriques

Penser à une combinaison salé-sucré afin d'éviter la sensation de saturation.

Apport de glucides jusqu'à 7g/heure par 10 kg/poids corporel.

Mâcher ! Cela améliore l'absorption et augmente l'effet de satiété.

Et s'hydrater, on ne le dira jamais assez ! Peu mais souvent, toutes les 20 minutes. La déshydratation est la cause principale des baisses de performances, voire de l'abandon pur et simple.

Une boisson selon vos habitudes, testée hors compétition.

L'hydratation sert à limiter l'augmentation de la température corporelle due à l'effort, à compenser les pertes en sels minéraux.

Le dosage : 30 à 80 g/l, ne pas surdoser. Plus il fait chaud, moins on dose, plus il fait froid plus on dose. A savoir : le sel favorise l'absorption des glucides.

A quel moment manger et boire durant la course ? Un seul mot d'ordre : anticipez ! Selon le profil de la course, mangez au sommet des descentes afin de ne pas étouffer en pleine montée. Ou alors, baissez de rythme et ravitaillez-vous mais

ne pas le faire parce qu'on est au taquet mènera tout droit à la cata !

III- La récupération

Vous y êtes, la ligne d'arrivée est franchie. C'est fini... Pas tout à fait, une sorte de course contre la montre s'engage.

Deux objectifs : contrer les effets de la déshydratation et remplir les stocks de glycogène vidés par l'effort.

30 minutes après l'arrivée

Idéalement une boisson de récupération ou un apport solide (banane, barre, cake, etc.) et de l'eau riche en bicarbonate pour abaisser l'acidité dans l'estomac et les muscles.

Dans les 4 à 6 heures

Apporter environ 50 g de glucides/heure (banane mûre, pomme, amandes, fruits secs) et boire, boire de l'eau.

Au repas principal, faites-vous plaisir sans excès, votre organisme a été secoué ! (poisson, légumes, huiles crues de colza ou de noix, pdt, yaourt et eau).

La bière pour fêter tout ça est la bienvenue mais l'alcool est diurétique...

En espérant avoir quelque peu éclairé votre lanterne sur ce point, je vous souhaite à toutes et tous une magnifique course !



Sources et références

- *UTMB et nutrition du sportif* par Corinne Peirano, diététicienne nutritionniste
- *Le Patrouilleur alpin, alimentation avant et pendant l'effort*, Dr G. Gremion
- *Médecine du sport conseils*, Dr J.-Jacques Menuet
- *Association des Médecins de Montagne*, Chambéry, Dr A. Puig
- et un peu mon expérience...

TAPERING : COMMENT ABORDER LES DERNIERS JOURS AVANT LA PDG

Par Serge Allemand

Depuis la fin de l'été dernier, voilà plus de 6 mois, vous vous êtes entraînés de façon conséquente et assidue. Vous vous trouvez désormais à quelques jours de l'objectif de votre saison : la PDG. Grâce à tous les efforts consentis, malgré la météo hivernale et ses caprices, malgré vos obligations professionnelles et familiales, votre état de forme a beaucoup progressé et vous envisagez désormais l'événement avec optimisme. Néanmoins, je suis certain que de nombreuses questions subsistent quant à la façon d'optimiser encore votre entraînement et de profiter ainsi de tout ce que vous avez fait jusqu'à présent. D'un autre côté, certains doutes persistent et vous ne voulez surtout pas tout gâcher.

En quelques lignes, j'aimerais pouvoir répondre à 3 questions: premièrement, combien faut-il s'entraîner à l'approche d'une grande course ? Deuxièmement, quel devrait être le contenu des entraînements ? Et finalement, comment se préparer à l'altitude ?

Quelles que soient les réponses qui suivront, il s'agira de les adapter en fonction de vos propres possibilités et des caractéristiques de chacun. Ce n'est en aucun cas une recette de cuisine qu'il s'agira de suivre à la lettre, mais plutôt quelques principes généraux au regard desquels vous pourrez évaluer les activités que vous aviez prévues d'entreprendre durant le laps de temps qui vous sépare de votre départ d'Arolla ou de Zermatt. N'oubliez pas votre esprit critique et écoutez en premier lieu votre propre corps.

Adaptation de la charge d'entraînement

La charge d'entraînement varie en fonction de la durée, de l'intensité et de la fréquence de l'activité physique¹. A l'approche de l'objectif, il est primordial de réduire la charge d'entraînement afin d'optimiser le potentiel de performance : l'athlète doit être reposé au départ. Par contre, pour profiter au maximum du phénomène de surcompensation, on doit progressivement réduire la charge d'entraînement et ne pas tout arrêter d'un coup, car l'organisme prend très rapidement ses aises. On peut donc successivement diminuer les facteurs énumérés ci-dessous, dans l'ordre :

Réduction de la durée : durant les 2 semaines qui précèdent l'objectif, réduisez tout d'abord la durée des séances d'entraînement. Évitez les (très) longues sorties et surtout les tests à l'échelle 1 :1. Typiquement, si vous allez reconnaître le parcours de la course, faites plusieurs étapes.

Réduction de l'intensité : durant la semaine qui précède la PDG, évitez les séances intenses, tout particulièrement les séances autour du seuil anaérobie, comme une montée de 30 min, style nocturne. Si vous êtes un adepte des entraînements fractionnés, augmentez les pauses et/ou diminuez le nombre de séries : par exemple, vous aviez pour habitude de faire 3 séries de 10 répétitions de 30/30 avec 5 min de pause, alors passez à 2 séries de 10 répétitions de 30/40, avec 6 min de pause.

Réduction de la fréquence : durant les jours qui précèdent immédiatement la course (3 – 5 jours), réduisez le nombre de séances d'entraînement. Je préconise au moins 2 jours de repos dans les 3 jours qui précèdent la compétition. Si vous voulez absolument remettre une dernière fois les skis, faites-le la veille de la compétition et pour 45 minutes, vraiment « molo », avec 2-3 sprints de 15 secondes maximum.

Contenu de l'entraînement

Idéalement, si les conditions d'enneigement conjuguées à votre emploi du temps le permettent, privilégiez un entraînement spécifique, à ski, avec votre matériel de course (ou presque). En effet, les séances à intensité faible ou modérée sont de très bonnes occasions de peaufiner sa technique : je pense ici au glisser du ski, aux conversions, au skating, etc. L'objectif étant de garder une fluidité et une économie de mouvement qui seront particulièrement utiles lorsque vous serez dans le dur, voire même quand les premières crampes apparaîtront.

N'oubliez pas la course à pied, tout particulièrement pour ceux qui partiront de Zermatt. Par contre n'en abusez pas, surtout à l'approche immédiate de la course (2-3 jours) !

Si vous n'avez pas la possibilité de skier, privilégiez des activités que vous avez l'habitude de pratiquer. Ce n'est en aucun cas le moment de découvrir une nouvelle discipline.

Dans la semaine qui précède la PDG, abolissez absolument les activités suivantes, car elles traumatisent momentanément les fibres musculaires ou épuisent fortement les stocks de glycogène musculaires, sanguins et hépatiques.

- Travail de force excentrique, tel que marche à la descente, match de squash ou sauts en contrebass.
- Entraînement de force quel qu'il soit : vous pouvez oublier le fitness avec bonne conscience !
- Entraînement continu au seuil anaérobie, comme une montée à bloc pendant plus de 15 minutes.

Adaptation à l'altitude

Depuis l'attribution des Jeux Olympiques à la ville de Mexico (alt. 2200 m) en 1963, les recherches sur les effets de l'altitude ont pullulé... Toutefois, il est particulièrement difficile de dégager une tendance claire parmi les résultats obtenus. Ceci étant dû aux différents protocoles d'entraînement retenus, ainsi qu'aux très grandes différences d'adaptation entre les individus². Voici quelques recommandations, qui n'ont pas la prétention de vouloir tout expliquer, mais qui pourront vous être utiles :



L'altitude, à partir de 1500-2000 m, principalement à cause de la diminution de l'oxygène disponible, produit des effets à court terme sur l'organisme au niveau de la ventilation (système respiratoire), de la circulation (système cardio-vasculaire) et des tissus musculaires³. Tout ceci étant très énergivore, l'organisme active alors des adaptations plus fines et plus durables. Ce qui se passe au niveau de la circulation est le plus parlant.

Les délais de ces différentes adaptations de l'organisme et leurs combinaisons induisent des périodes plus ou moins propices à la performance. Il en découle de très nombreuses manières de préparer un événement, en voici 3 :

1. **Stage d'entraînement en altitude avec surcompensation** : préparation longue (idéalement 3 semaines) en altitude, avec 1 semaine d'acclimatation constituée d'entraînements légers, suivie de 2 à 3 semaines d'entraînements. Attention, la descente doit se faire au moins 12 à 15 jours avant l'objectif pour permettre à l'organisme de surcompenser les efforts liés à l'altitude.
2. **Stage d'entraînement en altitude sans surcompensation** : la même chose que ci-dessus, mais en redescendant immédiatement avant l'objectif (0-5 jours). On profitera alors au maximum de l'augmentation du volume sanguin.
3. **Acclimatation à l'altitude** : préparation immédiate de l'événement (10-14 jours) en altitude.

Je me rends bien compte que la plupart de ces considérations scientifiques sont incompatibles avec nos vies de sportifs amateurs, raison pour laquelle je me contenterai des recommandations suivantes :

- Pensez bien au moment où vous allez redescendre de votre séjour en altitude: soit bien avant la PDG (12 jours ou plus), soit juste avant (moins de 5 jours).
- N'abusez pas des hautes altitudes qui sollicitent fortement l'organisme et engendrent une perte de

masse musculaire. Un séjour à 2000 m offre des possibilités intéressantes, tout en offrant un niveau de confort nettement supérieur aux cabanes alpines, donc une meilleure récupération.

- Effectuez vos séances intensives impérativement à basse altitude et modérez votre allure en haute altitude, pour garder une bonne qualité musculaire.

Régénération

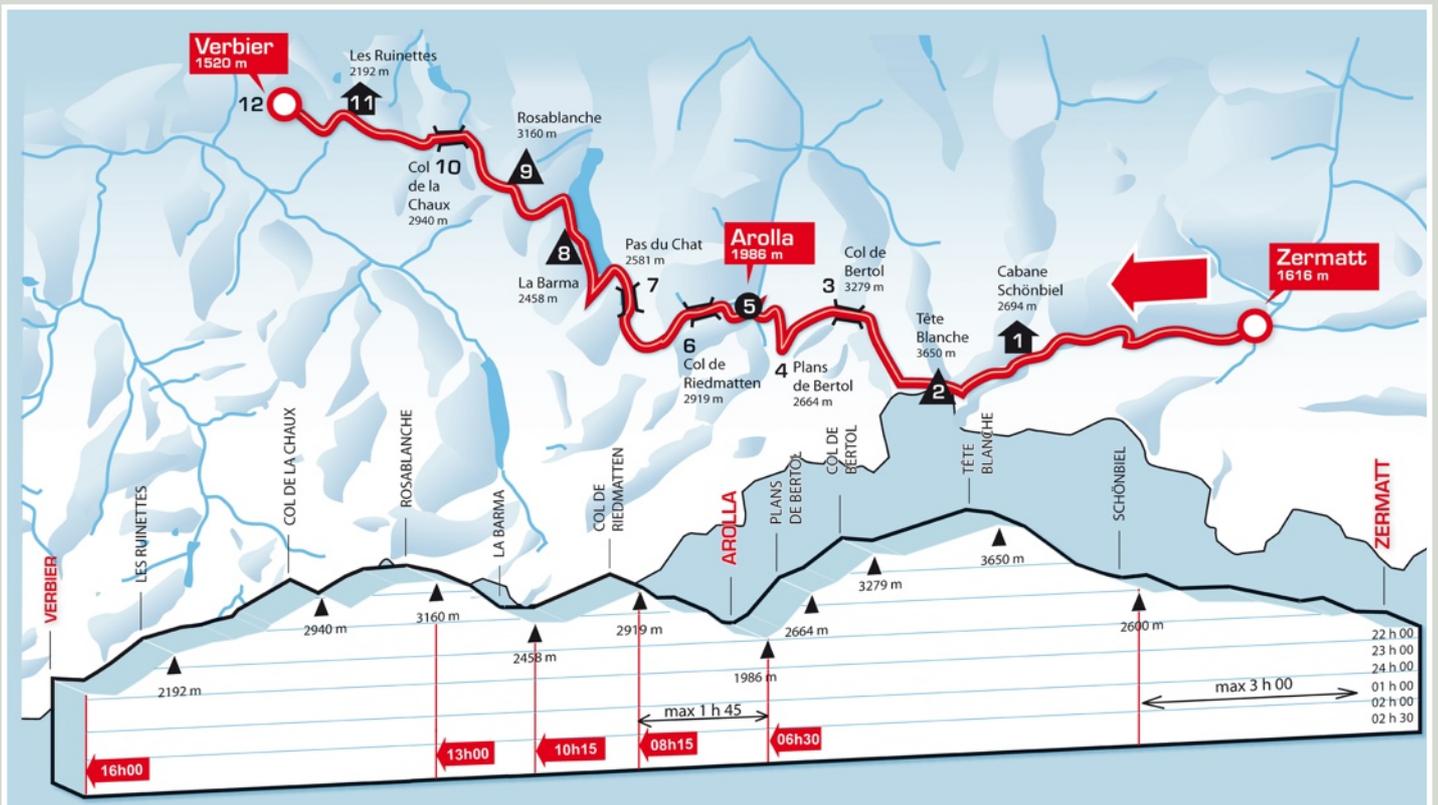
La récupération fait partie intégrante de l'entraînement. Ceci encore plus à l'approche de la compétition. Il est donc particulièrement important de la planifier avec soins. Pourquoi ne pas entreprendre sa démarche de planification personnelle « à l'envers » pour la période qui nous sépare de la PDG. J'entends par là définir en premier lieu dans son agenda les périodes et les mesures nécessaires à la récupération. Tout d'abord le sommeil, mais aussi d'autres activités favorisant la régénération, telles que : footing très léger, yoga, étirements, massages, bains, etc. Attention, là aussi, restez dans le connu et évitez les nouvelles expériences ! En deuxième priorité, les séances d'entraînement classiques pourront avoir lieu, s'il nous reste assez de temps.

J'espère que ces quelques conseils vous permettront de passer vos dernières nuits avant la PDG avec plus de sérénité et dans un sommeil profond. Je me réjouis de vous retrouver à Verbier avec le sourire, où nous aurons l'occasion d'en discuter plus longuement.

Bonne chance à tous !

Références

1. HEGNER, J. *Training fundiert erklärt*, Magglingen, Ingold Verlag, 2007.
2. www.volodalen.com, 2012.
3. VILLIGER, B., and VOGT, M. *Alto '06 Ein Höhentrainingshandbuch für die Praxis*, Bern, Swiss Olympic Association, 2005.



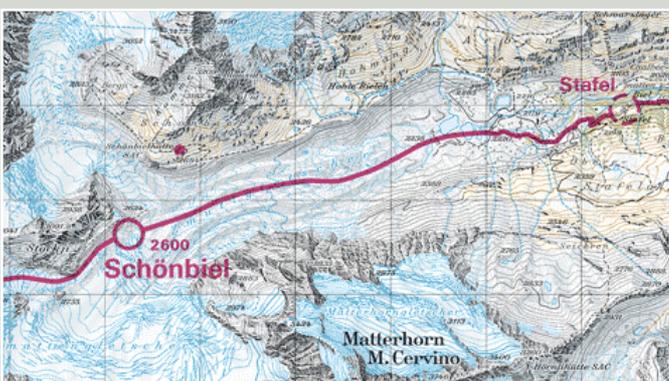
Zermatt 1616m

- Le porteur de la corde s'encorde déjà et les nœuds sont prêts pour les 2 autres.
- En cas de temps pluvieux : emballer les chaussures et les pointes de ski (pour les peaux) avec des sacs plastiques. Prévoir des chaussettes sèches pour le changement de chaussures à Stafel ou isoler vos basket avec du Doctape / toile isolante.
- Pas de sprint au départ, la route est longue.



Zermatt - Stafel

- Attention au petit pont à mi-chemin, il n'est pas plat et peut être glissant.
- Parfois de la glace et des flaques dès le pont. Regardez où vous mettez les pieds!



Stafel 2199m

- Si vous espérez éventuellement retrouver vos chaussures préparez un sac poubelle avec votre n° de dossard étiqueté dessus.

Stafel - Schönbiel

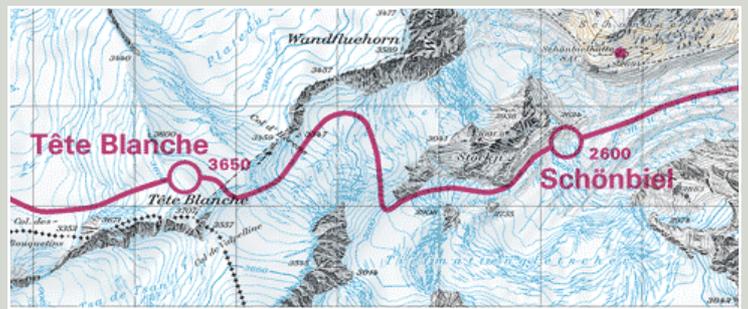
- 5,5 km pour 400m+, c'est donc plat et long. Par nuit claire, la vue sur le Cervin est impressionnante!

Schönbiel 2600m

- Si grand froid, déjà se rhabiller.
- Début de la vraie montée à Tête Blanche

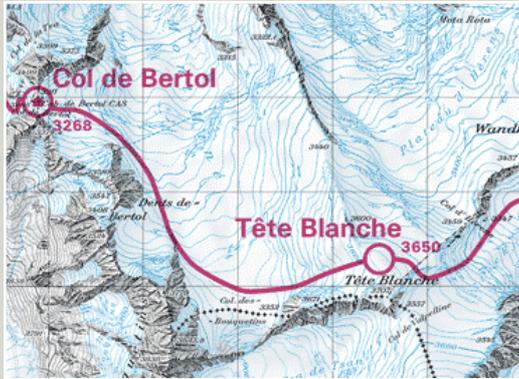
Schönbiel - Tête Blanche

- Le mur de Stöcki peut être raide et gelé.
- Attention aux conversions encordés, délicat.
- Il y a un point sanitaire éclairé aux 2/3 de la montée. Peut être un bon endroit pour s'habiller.



Tête Blanche 3650m

- On traîne le moins possible. Un thé et ça repart!



Tête Blanche - Col Bertol

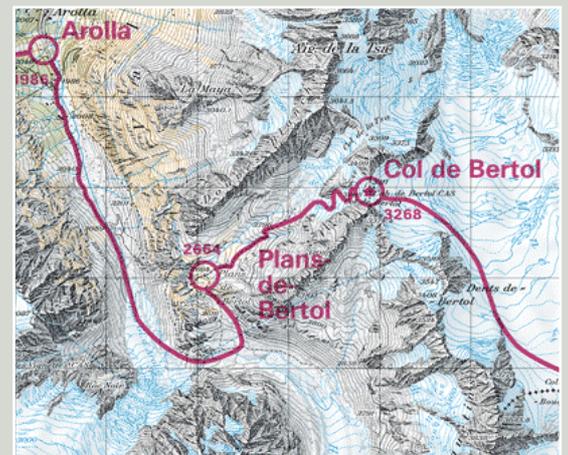
- Descente peu difficile, mais encordés. Une chute fait perdre beaucoup de temps alors il vaut mieux assurer un peu.
- Soyez spécialement attentifs au skieur le moins performant, afin de ne pas lui tétaniser les cuisses.
- La remontée au col de Bertol (~70m+ sur 600m) peut passer en skating si on est en forme et qu'on possède une bonne technique. Sinon c'est grillage assuré. Et comme elle se fait encordée, il faut être les 3 au même rythme.

Col de Bertol 3268m

- Souvent encombré, les militaires donnent en principe un coup de main pour se désencorder. Attention à bien ranger la corde complètement dans le sac.

Col de Bertol - Plan Bertol

- Restez groupés. Il y a plein de monde, des lampes dans tous les sens.
- Contrôle aux Plans de Bertol.
- Il faudra probablement déchausser sur 100 - 300 mètres afin de passer l'épaule.
- Ensuite longue descente sur Arolla, regardez et éclairez loin devant. Etincelles de celui qui précède = CAILLOUX!



Arolla 1986m

- Le poste de contrôle est avant la zone de ravitaillement.
- Beaucoup de monde, pas toujours facile de trouver ses "ravitailleurs".
- Ne pas trop traîner, pour éviter le coup de barre au redémarrage.

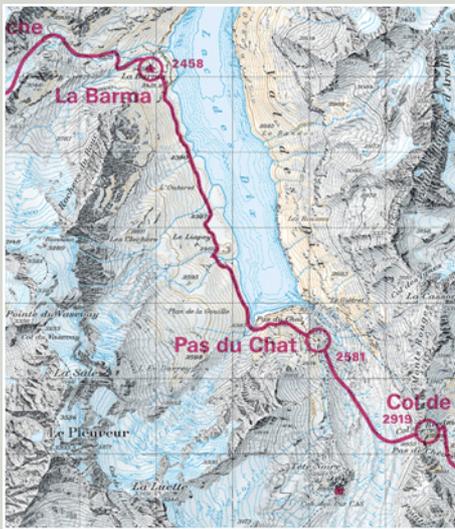


Arolla - Riedmatten

- Le départ d'Arolla est un gros "mur" qui fait bien mal ! Et qui dure... 450m+ avant d'atteindre une sorte de cuvette, puis la pente devient beaucoup moins raide.
- Donc repartir avec un rythme modéré.

Riedmatten 2919m

- Souvent bouchonné. Ne pas hésiter à dépasser mais gentiment.
- Descente du col à l'aide de cordes fixes. Le mieux, pour ceux qui n'ont pas peur, est de lâcher les cordes au plus vite et de descendre "droit bas".



Riedmatten - Pas du Chat - Lac des Dix

- Contrôle au Pas du Chat 2581m.
- Plat des Dix skating pour les connaisseurs, mais aussi possible si terrain bien gelé pour les autres. Dans tous les cas, à évaluer selon les conditions d'enneigement. Attention c'est long et dur (4km). La deuxième partie est très légèrement plus "descendante".

Barma 2458m

- Prendre le temps de se ravitailler. Le corps a déjà bien souffert. Lui offrir un mini instant de récupération.

Entre 2

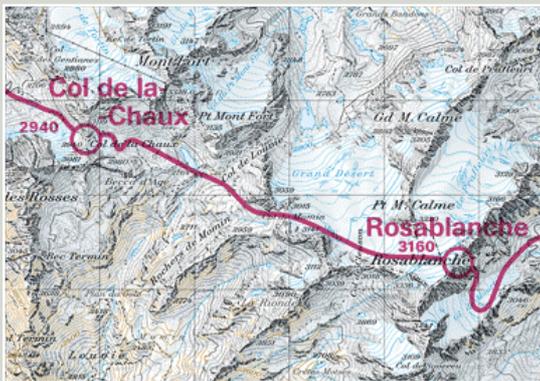
- Il peut faire chaud, très chaud.

- L'approche jusqu'au portage est plus longue qu'elle n'y paraît, repartir au rythme après La Barma.



Rosablanc 3160m

- Portage de 200m+, bien préparé et foule pour vous accueillir au sommet.
- Il reste 1h00-1h30. Moins pour les champions.
- Se ravitailler pour avoir encore quelques forces à l'attaque de la dernière montée.



Col de Momin 3006m

- A la poussette, pas la peine de repeuter, même si les triceps commencent à hurler.

Col de la Chaux 2940m

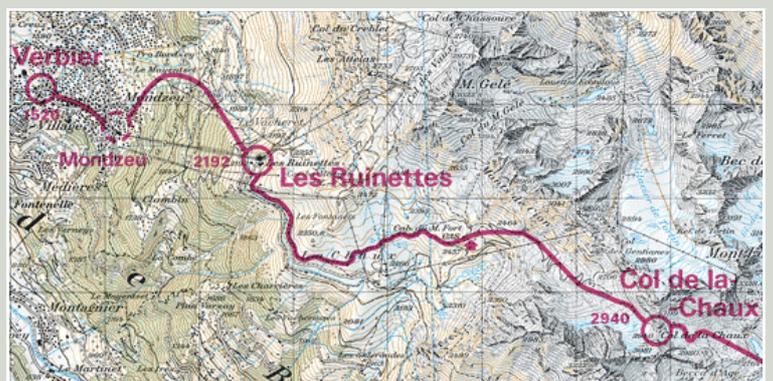
- Montée de 180m+. Petite montée, pas très raide et c'est surtout la dernière.
- Une piste de ski est ratrakée quasi dès le col.

Col de la Chaux - Ruinettes 2192m

- GAZ. Pas de piège.
- Petit bout de skating avant les Ruinettes.

Medran - Arrivée

- Attention, quelques virages en épingle sur le chemin juste avant l'arrivée à Médran (Verbier).
- Course à pied. Premier 300m à la descente, on laisse aller les jambes. Deuxième partie plate, mais ne pas sous-estimer la longueur de la dernière ligne droite.



Passage de la ligne

- N'oubliez pas de sourire :-D
- Et allez à la chasse aux Teysalpèthes déjà arrivés!



LES TEYSALPÈTES À LA PDG 2012

N° dossard sous réserve de modifications

Course	Départ	Dossard	Nom de l'équipe	Coureur 1	Coureur 2	Coureur 3
A1	04h30	1261	Zurbriggen	Zurbriggen Pirmin	Milliquet Richard	Milliquet Jacques
A2	05h00	3306	Team Cristal Sport	Farquet Justine	Joris Patricia	Tornay Engénie
A2	06h00	3505	Bttr EM eg L DCA 10	Blanc Yann	Vuichard Nicolas	Bourdilloud Christophe
A2	06h00	3525	Suisse Team	Schornoz Eloi	Arnold Flavio	Bender Nathan
A2	06h00	3530	SAC-CAS Swiss team + France 3	Fiechter Jennifer	Mollaret Axelle	Favre Emilie
Z1	21h00	2	Team Golden Talents	Juilland Florence	Dorthe Sylvie	Züger Alexandre
Z1	21h00	46	Cp sauv IV/8	Leyvraz Julien	Noël Roland	Gachoud Christian
Z1	21h00	75	CAS Diablerets	Bonard Aline	Thomet Rachel	Favre Mélanie
Z1	21h00	79	CARE Vevey	Aeschlimann Cindy	Raeber Burgdorfer Bernadette	Lopez Pedro
Z1	21h00	415	Ski club académique	Kilchenmann Emmanuel	Fallet Mathieu	De Weck Nicolas
Z1	22h00	107	cp efa III/14	Buchs Jean-Marc	Bochud Alain	Jenny Christian
Z1	22h00	112	Team Radys 5	Baillole Céline	Page Roduit Andrea	Jamieson Victoria
Z1	22h00	177	Teysalpi HFJD	Pilloud Henri	Lehmann Aline	Uldry Jean-Daniel
Z1	23h00	212	Team Spirit	Dentan Jacqueline	Pharaony Marie-Louise	Johnson-Walker Fiona
Z1	23h00	243	Lucini	Geldreich Arnaud	Tarantino Frank	Lucini Camillio
Z1	23h00	244	CAS des Horizons	Tejedor Gérald	Sauvage Sylvain	Archambault Marc
Z1	23h00	247	Sécurité Riviera	Schwitzguebel René	Pittet Emmanuel	Muzeaux Yanis
Z1	00h00	304	CH Fsch Aufkl Kp 17	Droz Gaël	Racine Fabien	Droz Loïc
Z1	00h00	313	Teysalpi CHY	Gerber Cédric	Chavillaz Yves	Gutmann Mike
Z1	01h00	408	Bruson	Guillaume Nicolas	Sierro Jean-Frédéric	Séchaud Joël
Z2	21h00	2010	Eagel One Teysalpi	Rieder Vincent	Allemand Serge	Rastaldo Lionel
Z2	21h00	2056	Ondi II/32	Boesch Marc-Henri	Borel Pascal	Lambelet José
Z2	21h00	2087	Teysalpi	Valiton Philippe	Chaperon Sébastien	Schneuwly Patrice
Z2	22h00	2114	Teysalpi RCF	Gillioz Raphaël	Waridel Corinne	Waridel François
Z2	22h00	2124	FOAP inf	Huber Patrick	Corelli Marco	Wilhelm Christophe
Z2	22h00	2139	CP FUS I/18	Morel Christian	Widmer Philippe	Lehmann Daniel
Z2	23h00	2256	Teysalpi MAC	Pasche Cécile	Murachelli Micol	Gianatti Alessandra
Z2	23h00	2260	Teysalpi CDG	Philpott David	Bilat Grégoire	Jaton Claude
Z2	00h00	2307	Vaucher	Vaucher Vincent	Schmutz Jérôme	Genoud Alexandre
Z2	01h00	2406	Team Radys 3	Gasparini Selina	Kilchenmann Caroline	Kreuzer Viktoria
Z2	01h00	2411	Planet Endurance	Voeffray Julien	Lovey Samuel	Christinet Fabien
Z2	02h00	2525	SAC-CAS Swiss Team 2	Favre Corinne	Richard Mireille	Mathys Maude
Z2	03h00	2609	Dupasquier Sports	Moret Didier	Ginier Reynold	Hug Alexander
Z2	03h00	2610	Team Gruyère / Veveyse	Philipona Nicolas	Mabboux Vincent	Brodard Cédric
Z2	03h00	2611	Swiss Team 7	Rémy Cédric	Michaud Randy	Marti Werner
Z2	03h00	2623	Gardes-frontière / SAC Swiss Team	Anthamatten Martin	Troillet Florent	Ecoeur Yannick

Fête de clôture de la saison

SAMEDI 12 MAI 2012, 17H00

REFUGE DE MARACON

APPORTEZ DE QUOI GRILLER ET FAIRE PLAISIR À BACCHUS

INSCRIPTION ET DÉTAILS EN LIGNE:

CLIQUEZ SUR LE LIEN [DOODLE](#)

!!! RAPPEL !!!

COMBINAISON

Afin de pallier le défaut de fabrication des coutures sur les combinaisons de la saison 2011 - 2012, une modification va être faite par Texner.

Les membres intéressés sont priés de rapporter leur combinaison le 12 mai 2012 lors de la Fête de clôture.

Il s'agira de la **SEULE** et **UNIQUE** date de retour organisée par le Team!

