Juillet - Août 2012

Teys Alpi NEWS

N° 9

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2012
Samedi 8 septembre 2012
18h00, Hôtel Ermitage
Les Paccots

ÉDITO

Par Cécile Pasche

Le skieur-alpiniste est un animal étrange. L'hiver a sa préférence. Il se gave de soleil alors que le reste de la population déprime sous le stratus. Le froid est son ami. Sans lui, la neige meurt. Et ça, c'est mal. Mais comment vit-il le printemps et l'été ? Au fur et à mesure que la température monte, il dépérit. C'est que son terrain de prédilection, la montagne, connaît une altération majeure de son pelage. Alors qu'il glissait fièrement sur les cristaux blancs, il en est réduit petit à petit à sauter de névé en névé. Jusqu'au jour fatal où il se résout, las, à nourrir une dernière fois ses fidèles compagnons et à les ranger dans un placard (pas trop sombre quand même).

S'installe alors un moment de nostalgie intense auquel le fado portugais, la platitude de la patrie des moules frites ou le fog londonien n'ont rien à envier. Et c'est là que, réduit à l'état de larve difforme, il a un sursaut de fierté. Le skieur-alpiniste aux abois, après avoir lâchement cédé à l'appel du Prozac ou de l'alcool, se redresse avec ce qui lui reste de musculature et saisit ses baskets ou son vélo (ou les deux, parfois en même temps, ce qui peut entraîner quelques accidents vu le manque saisonnier de coordination). Rageusement il sort. La réalité se rappelle cruellement à lui : de musculature moins, de souffle que pouic, de neige que nenni, de terre, de boue et de poussière, beaucoup!

Courbatures, tendinites, déraillements, crevaisons mâtinent désormais la partie loisir de ses journées. Alors que quelques mois auparavant il exhibait fièrement son corps moulé dans sa combinaison rose, le soleil vient rougir sa peau flasque déjà mise à mal par tant d'efforts. La chaleur le transforme en ectoplasme visqueux et puant.

Par dépit, il se jette sur les côtes de bœufs et travers de porcs que les estivants lui cèdent avec pitié. La bière à la main, il observe avec jalousie l'étrange manège du gardien de piscine au torse bronzé et luisant. Il adoooore l'été, lui, et l'été le lui rend bien. Les filles, évidemment, font vibrer leurs faux cils à son approche. Il aguiche au monoï. Le skieur-alpiniste aguiche au fart. Le monde est injuste.

Le réveil est brutal. L'empereur de l'hiver, le Casanova des sommets, le Dom Juan des pentes raides n'est autre qu'une version pitoyable du Jean-Claude Dusse estival.

En cette période de marasme insupportable, Teysalpi, groupe de soutien pour skieur-alpinistes en déroute, est la solution. On ne sait jamais, sur un malentendu, ça peut marcher! Jetez vos Prozac, séchez vos larmes mais gardez vos bières. Laissez-vous porter par le petit programme concocté par nos meilleurs thérapeutes afin d'être retapés d'ici à l'hiver. Alors à vous les filles, les combinaisons encore plus moulantes, les sommets extrêmes, les courses de ouf, et au placard le gardien de piscine, embaumé dans son monoï. Vive le fart!

SOMMAIRE

Agenda des activités d'été	2-5	Circuit Training	8
T-shirt TEYSALPI	2	A vos agendas!	9
Entraînement de force générale	6-7		

T-SHIRT...

Continuons à porter les couleurs du Team durant l'été, que ce soit lors d'un trail, d'un petit footing matinal, d'une sortie en montagne ou pour faire le ménage....

Les T-shirts Teysalpi sont disponibles sur le site sous la rubrique ''SHOP".

T-shirt technique respirant 100% polyester (150g/m2)

CLIQUE
REG. TRADEMARK

Coupe homme / femme (cintrée) et enfant.

Très confortable - maille tissée pour une meilleure évacuation de la transpiration - empiècement épaules + manches pour une meilleure tenue.

Impression également disponible en noir!

Prix:
CHF 30.- / adulte
CHF 25.- / enfant

AGENDA DES ACTIVITÉS D'ÉTÉ

Pour celles et ceux qui ont eu le plaisir de suivre la conférence de notre entraîneur préféré, Serge Allemand, vous aurez retenu que durant l'été, il faut faire du volume. Et pour faire du volume, varier les plaisirs afin de ne pas se lasser

Comme l'an dernier, nous vous proposons un bouquet estival d'activités qui vous permettront de suivre ces préceptes dans un cadre convivial. A chacun de saisir ces occasions de découvrir de nouvelles activités, de nouveaux itinéraires ou de faire connaissance avec d'autres passionnés.

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

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

1. **Marche, trail et course à pied** : marche et trail vous aideront à travailler le foncier! Cette activité est aussi idéale pour mélanger les niveaux ou partager un moment entre amis ou en famille.
2. **Le vélo**: comme la marche ou le trail, le vélo favorise le travail d'endurance et permet le renforcement musculaire aidant à être plus efficace sur les skis, à la montée et à la descente! Notre région est réputée pour ses routes idéales pour le vélo, alors profitons-en!
3. **Via ferrata** : se familiariser avec le vide ou la progression en rocher permet de se sentir plus à l'aise dans certaines courses hivernales plus techniques. Et pour qui aime la montagne, il s'agit d'une dimension supplémentaire du ski-alpinisme!
4. **Gainage et étirements** : basés essentiellement sur la méthode Core fusion et combinés à la course à pied, il s'agit de vous donner des idées et l'envie de reproduire certains exercices à la maison afin de renforcer sa musculature profonde et de prévenir les blessures.

Certaines activités combinent plusieurs catégories afin de décloisonner les disciplines en s'amusant. Enfin, nous vous proposons de participer à quelques compétitions classiques de manière collective, soit comme coureur/cycliste soit comme ravitailleur!

DATE	ACTIVITÉ	DESCRIPTION	DURÉE	MATÉRIEL	NIVEAU REQUIS	NB MAX PARTICIPANTS	RDV	RESPONSABLE INSCRIPTION
Di. 15.07	**Trialpi (VTT – trail – via ferrata)**	VTT Châtel-Incrotta Trail Incrotta – Moléson Via ferrata Moléson Trail crête Moléson – Teysachaux Bière à l'Incrotta VTT retour Châtel	7h	VTT – baskets – kit via ferrata – casque - ravitaillement	Etre autonome en via ferrata, pouvoir soutenir un effort long et varié mais pas trop rapide!	6	8h Crèmerie à Châtel-St-Denis	Cédric Gerber Cécile Pasche 079 654 74 58 email
Di. 22.07	**Course à pied (compétition)**	Course Plans-sur-Bex – Cabane de Plan Névé 6,4 km de course en montée, 1190 m de dénivellation CHF 25.- sur place Site internet	Selon performance (redescente également à pied)	Nécessaire pour la course à pied (attention : aucun matériel n'est acheminé vers la cabane!)	Tous niveaux	Pas de limite	A déterminer en fonction des participants	Patrick Huber 079 440 39 76 email
Sa. 28.07	**Course à pied, gainage et étirements**	1. Intensités sur le sentier pentu de Traina Manchou 2. Atelier gainage selon méthode Core fusion 3. Pique-nique canadien 4. Respirations et étirements	5h	Matériel de course à pied, matelas de yoga/gainage ou serviette de bain, ceinture et contribution au pique-nique canadien	Tous niveaux	10	10h30 devant l'église de Semsales	Cécile Pasche 079 654 74 58 email
Di. 29.07	**Vélo**	Tour route 120 – 140 km avec plusieurs cols (à définir)	5h	Matériel nécessaire au vélo	Niveau cyclosportif 2 cols sur la journée	Pas de limite	9h Crèmerie à Châtel-St-Denis	Patrick Huber 079 440 39 76 email

DATE	ACTIVITÉ	DESCRIPTION	DURÉE	MATÉRIEL	NIVEAU REQUIS	NB MAX PARTICIPANTS	RDV	RESPONSABLE INSCRIPTION
Me. 1.08	**Vélo**	Participation à l'Alex Moos. Inscription préalable : Site internet	Selon performance	Matériel nécessaire au vélo	Voir site de la course	Pas de limite	A déterminer en fonction des participants	Claude Jaton 079 360 80 24 email
Me. 1.08	**Marche et pique-nique**	Feu du 1er août au sommet de Teysachaux (en commun avec la section Dent-de-Lys du CAS)	4h ou plus	Frontale, pique-nique (grillades sur le feu), habits adaptés, sac à dos pour prendre le bois, lampion, vésuve, etc.	Ouvert aux familles	Pas de limite	16h au parking de la Pudze	Besoin de volontaires pour transports de bois les 18, 25 et 31 juillet. Cédric Gerber 079 562 68 99 email
Sa. 4.08	**Trail + via ferrata**	Via ferrata du Jägihorn (Weissmies) Site internet	10h	Kit via ferrata – casque - ravitaillement	Niveau confirmé	5	5h30 parking Pinocchio à St-Légier	Grégoire Billat 079 819 77 22 email
Sa. 11.08 et Di 12.08	**Marche 2 jours**	Marche samedi Kandersteg –Blumlisalp Cabane. Dimanche Blumlisalp cabane – Sefinnenfurge – Rotstock – Gimmelwald (Lauterbrunnen)	Samedi 4h Dimanche 6h	Chaussures de marche, bâtons, nourriture 2 jours, veste Goretex	Niveau moyen	7	Sa. 11.08 à 7h, Puidoux	David Philpott 079 681 11 89 email **Merci de vous annoncer min. 10 jours avant**

DATE	ACTIVITÉ	DESCRIPTION	DURÉE	MATÉRIEL	NIVEAU REQUIS	NB MAX PARTICIPANTS	RDV	RESPONSABLE INSCRIPTION
Di. 12.08	**Course à pied (compétition)**	Course Sierre – Zinal Inscription préalable : Site internet	Selon performance	Voir site de la course	Tous niveaux	Pas de limite	A déterminer en fonction des participants	Patrick Huber 079 440 39 76 email
Sa 18.08	**Marche**	Ovronnaz – Cabane Rambert – Muveran aller-retour	8h	Chaussures de marche	Niveau moyen	7	7h parking Pinocchio à St-Légier	David Philpott 079 681 11 89 email
Sa 25.08	**VTT**	Parcours de la Fourche qui tape (50 km)	3h	VTT – casque	Bon niveau technique	Pas de limite	9h parking de la Borbouintze aux Paccots	Vincent Rieder 076 396 65 55 email
Di 26.08	**Vélo (compétition)**	Gruyère Cycling Tour	Selon performance	Matériel nécessaire au vélo	Niveau cyclosportive	Pas de limite	A déterminer en fonction des participants	Cécile Pasche 079 654 74 58 email
Sa 1.09	**Trail**	Tour du Muveran : Plans-sur-Bex – Derborence – Ovronnaz – Plans-sur-Bex	13h	Chaussures de marche ou trail	Niveau : bonne endurance (13h de marche)	7	4h parking Pinocchio à St-Légier	David Philpott 079 681 11 89 email

ENTRAÎNEMENT DE FORCE GÉNÉRALE : PREMIERS PAS VERS UNE MEILLEURE ÉCONOMIE DE LOCOMOTION

Par Serge Allemand

Toute performance aérobie, quelle que soit la discipline pratiquée, du marathon au ski-alpinisme en passant par le VTT, peut être décomposée en 3 paramètres :

- la VO2 max, que l'on peut définir comme le débit maximal de production d'énergie par voie oxydative;
- l'endurance aérobie, qui est la capacité d'utiliser le plus haut pourcentage de la capacité aérobie maximale (VO2 max) le plus longtemps possible;
- l'économie de locomotion, qui est le plus faible coût énergétique requis pour se déplacer sur une distance à une vitesse donnée.

Cet article aura pour objet d'expliquer brièvement l'économie de locomotion avant de présenter une façon de l'influencer à notre avantage, pour améliorer nos performances.

Économie de locomotion

De nos jours, où les préoccupations environnementales font l'actualité quasi quotidiennement, le parallèle entre efficacité énergétique - en matière de transport ou de chauffage - et économie de locomotion, lorsque l'on parle de performance sportive, est très parlant. Un athlète avec une bonne économie de locomotion consommera moins d'énergie pour parcourir une distance donnée, à une vitesse donnée que son concurrent moins efficace. Il puisera moins dans ses réserves énergétiques, notamment dans ses stocks de glycogènes, et son potentiel de performance n'en sera que meilleur en fin d'épreuve.

L'économie de locomotion, spécifique pour chaque discipline, est influencée par la technique, qui elle-même dépendra de plusieurs facteurs, dont les plus importants sont :

- les capacités de coordination, comme l'orientation dans l'espace, le rythme, la capacité de différenciation, la réaction et l'équilibre. On les considère ici de manière générale, non spécifique;
- les compétences motrices (Skills), qui sont des tâches concrètes, spécifiques à la situation et plus ou moins automatisées, composant les activités humaines. Elles sont apprises;
- la force est un facteur important de la condition physique, qui, avec les capacités de coordination permet le contrôle de la posture et des mouvements.

Effets de l'entraînement de force

Un entraînement de force couplé à un entraînement d'endurance permet une amélioration significative des performances dans des disciplines variées telles que ski de fond, course à pied, cyclisme, etc. Selon la littérature scientifique, l'entraînement de la force n'améliore ni la VO2 max, ni l'endurance aérobie. L'amélioration de la performance constatée ne peut donc être expliquée que par une meilleure économie de locomotion, qui se traduit concrètement par :

- une meilleure coordination et un meilleur recrutement des muscles par les nerfs;
- une meilleure transmission des forces par "fixation" des articulations;
- une meilleure capacité à stocker l'énergie pendant la phase excentrique du mouvement et à libérer cette énergie dans la phase concentrique.

Halte aux préjugés!

Dans le monde du sport d'endurance, l'entraînement de force a longtemps eu mauvaise presse et certaines idées reçues persistent encore, restreignant parfois l'intérêt des sportifs à travailler ce facteur de condition physique pourtant si important. Voici quelques faits, afin que vos derniers doutes soient dissipés :

- l'entraînement de force fait prendre du poids : pas nécessairement. Uniquement lors d'un travail avec des charges lourdes et un nombre de répétitions élevé (+/-10), style culturisme, visant un épuisement momentané des réserves de glycogène musculaire. Ceci provoquera une hypertrophie des fibres musculaires, donc une prise de poids. De nombreuses autres méthodes permettent un gain de force, sans prise de poids;
- l'entraînement de force rend lent : faux! La force maximale est un élément très important pour l'explosivité!
- l'entraînement de force est risqué : faux! Comme pour tous les autres facteurs de condition physique, un entraînement progressif est nécessaire; mais en respectant certains principes de base, il est possible de progresser beaucoup sans risque accru de blessure.

Finalement, si l'on arrête d'associer l'entraînement de la force au body-building, qui a pour but unique l'augmentation de la masse musculaire, et que l'on considère le développement de la force au travers de la globalité du système neuro-musculaire, on se rend vite compte qu'une large palette de méthodes nous est offerte. En effet, en sollicitant le système nerveux qui pilote les fibres musculaires, les muscles agonistes et antagonistes, on peut améliorer significativement la force, sans augmenter pour autant la masse musculaire.

Circuit force & coordination

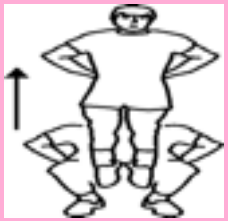
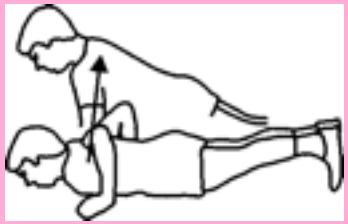
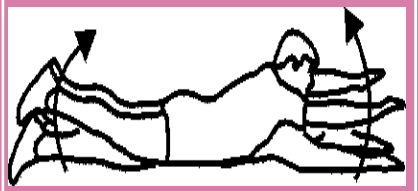
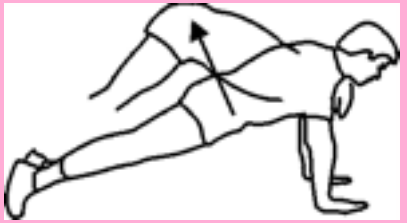
La page suivante vous présente une manière d'entraîner la force en combinaison avec la coordination, afin de stabiliser le tronc et les articulations ainsi que d'optimiser les compétences motrices pour des mouvements complexes. L'idée ici est de solliciter le système neuro-musculaire par des tâches motrices complexes effectuées alors que le groupe musculaire a préalablement été fatigué par un exercice induisant une acidité lactique locale importante.

Dans une première phase, première semaine, le débutant devra acquérir les exercices de coordination (équilibre, oula-hoop, jonglage) sans pré-fatigue. Une fois ces exercices maîtrisés, il s'agira de les réaliser alors que le groupe musculaire a été sollicité. On alternera 30" d'exercice de renforcement, avec 30" d'exercice de coordination. Une fois le circuit complété, vous pouvez faire 10 minutes de récupération active, en footing ou sur un vélo, et répéter le circuit une deuxième fois.

Vous pouvez constater que les exercices de force varient pour un même groupe musculaire, dans le but de solliciter les muscles agonistes et antagonistes, ainsi que de varier les régimes de contraction musculaire. Par contre, l'exercice de coordination associé à un groupe musculaire reste identique. Le matériel requis est plutôt restreint : 3 balles de jonglage ou de tennis, 1 cerceau, 1 planche d'équilibre ou 1 balle de physio.

Si vous êtes très à l'aise avec ce circuit, au demeurant relativement simple, vous pourrez ajouter de la difficulté en augmentant la durée des exercices de force et diminuant la durée des exercices de coordination. L'objectif étant ici de les maîtriser immédiatement, malgré une fatigue plus importante. Et oui, lors d'un changement de peau, il faut réussir du premier coup et en plus on est entamé physiquement.

FORCE & COORDINATION

JAMBES		TRONC		HAUT DU CORPS	
FORCE	**COORDINATION**	**FORCE**	**COORDINATION**	**FORCE**	**COORDINATION**
1. Sauts 	**2. Equilibre**	3. Montée de bassin	4. Oula-hoop	5. Appuis faciaux 	6. Jonglage
7. Ischios	**8. Equilibre**	9. Dorsaux 	10. Oula-hoop	11. Triceps	12. Jonglage
13. La chaise	**14. Equilibre**	15. Abdos obliques	16. Oula-hoop	17. Epaules 	18. Jonglage

Effectuer les exercices de force durant 30”, directement suivi de l’exercice de coordination correspondant durant 30”, ensuite on passe au groupe musculaire suivant.

A VOS AGENDAS! ACTIVITÉS SPÉCIALES TEYSLAPI

Assemblée générale 2012

L'assemblée générale 2012 aura lieu le:

samedi 8 septembre 2012 à 18h

à l'Hotel Ermitage aux Paccots

Ordre du jour

Accueil

Assemblée générale

Apéritif

Repas

Mini feuilletés aux délices des bois

***

Sauté de poitrine de poulet à la provençale

Riz

Légumes frais du marché

***

Carré aux fruits

***

35.-CHF

Inscription par Doodle, dès maintenant

Week-end ouverture de saison 2012 - 2013

Afin de débuter la saison ensemble et dans la bonne humeur, nous proposons un week-end d'ouverture de saison!

Cette activité est ouverte également aux familles!

Dates: 23 - 25 novembre 2012

Programme:

- Vendredi soir: rien de formel, table ronde et bonne humeur.
- Samedi: ski le matin, théorie l'après-midi
- Dimanche: matin, ateliers pratiques avalanches dans le terrain, après-midi libre selon désirs.

Hébergement à l'Hotel Tenne. Prix en demi-pension, par personne:

Combinaison familiale (détails)

2 nuits: CHF 164.-

1 nuit ve - sa: CHF 97.-

1 nuit sa - di: 108.-

Chambre double

2 nuits: CHF 172.-

1 nuit ve - sa: CHF 99.-

1 nuit sa - di: 110.-

Chambre individuelle

2 nuits: CHF 218.-

1 nuit ve - sa: CHF 122.-

1 nuit sa - di: 133.-

Merci d'indiquer si vous êtes prêts à partager votre chambre et le cas échéant avec qui.

Inscription par Doodle jusqu'au vendredi 14.09.2012 au plus tard!