

Par Cécile Pasche

Endurant, Teysalpi entame déjà sa troisième saison ! Une septantaine de croqueurs de neige, prêts à dégainer skis et peaux dès que pointe le premier flocon, sont à l'affût. Et cette année, la première neige ne s'est pas fait attendre. Si elle joue à cache-cache depuis, elle nous a déjà donné l'envie, le goût et la motivation. A l'inverse de la marmotte, le skieur hiberne l'été et trace l'hiver. Mais comme ce rongeur espiègle, en période d'activité, il se gave sans retenue.

Son régime varie au fil de la saison selon ses envies et, bien évidemment, ses possibilités. Teysalpi est donc là pour proposer un apport qualitatif et assurer la variété du menu. Des entraînements épicés du mercredi soir à la consistance du week-end de début de saison à Saas-Fee, des croquantes verticales aux douces saveurs des courses par équipes, des pentes traditionnelles de la Coupe suisse à l'exotisme des grandes courses, cette nouvelle saison saura régaler vos lattes. Les deux ingrédients de base demeurent les mêmes que les saisons précédentes : bière et double crème.

Ceux qui sont là depuis toujours ou depuis longtemps ont déjà éprouvé ce régime. Ils en redemandent. Les nouveaux le découvriront cet hiver. Justement, des nouveaux, il y en a et pas des moindres.

Teysalpi repousse ses frontières et accueille désormais un Tessinois. **Andrea Peron** est un ancien cycliste professionnel italien établi dans la région de Lugano. Il travaille actuellement au développement de vêtements de sports outdoor, principalement pour le vélo et le ski-alpinisme. Médaillé olympique et champion d'Italie du contre-la-montre, il participe à 8 Tours de France. Avec, à la clé, une dixième place en 1999. Le lien avec Teysalpi ? Un attachement à la montagne depuis sa jeunesse et des rencontres dans et autour du meilleur refuge du monde, celui des Guides du Cervin. S'il ne court plus chez les professionnels de la petite reine, Andrea porte une affection particulière aux grandes courses de ski-alpinisme et aux belles sorties en montagne. Avec un palmarès impressionnant, mais d'une nature plutôt discrète, vous aurez certainement plaisir à faire sa connaissance.

Enfin, Teysalpi poursuit son développement en Valais. **Jules-Henri Gabioud**, de La Fouly, nous a rejoints. Nombreux sont ceux qui le connaissent déjà puisque Jules et son frère Candide avaient partagé la table des Teysalpiens lors du Tour du Rutor Extrem. Du haut de ses 25 ans, et de ses 37 pulsations au repos, Jules-Henri est déjà une légende dans le Val d'Aoste. Il y a remporté l'année dernière le Tor des Géants, un trail mythique de 330 km. Autre performance à son palmarès, une 15e place au Grand Raid de la Réunion, 3 UTMB et quelques CCC. Pour cette année, une victoire au Trail du Vélan ainsi qu'au Relais du Gypaète avec un certain Kilian Jornet. Si son palmarès fait pâlir, c'est surtout par sa gentillesse et son sourire que Jules-Henri impressionne. Et Teysalpi dans tout cela ? Non content de courir l'été, Jules-Henri chausse ses skis de prof à l'école de ski de La Fouly la journée et se mue en collant pipette le reste du temps. Si vous souhaitez découvrir les alentours et les gâteaux de la cabane de l'A Neuve dont sa maman est la gardienne, enfiler vos baskets ou vos skis, et essayez de le suivre !



## SOMMAIRE

Mercredi, le retour de Teysalpi	2
Calendrier des entraînements	3
Questions pour nos champions	4-6
Ça fart!	7
Yohan attaque!	8

Teysalpi, un club qui accueille des petits, des grands, des connus et des inconnus, des débutants et des champions. Mais à Teysalpi, ce qui est important, finalement, ce n'est ni le nom, ni la vitesse, mais le ski, la bière et la double crème que nous partageons ensemble. **Alors, en avant pour la saison III.**

## T-SHIRT...

Malgré le frais hivernal, il y a toujours une bonne occasion de porter les couleurs du Team!

Les T-shirts et bonnets Teysalpi sont disponibles sur le site sous la rubrique "SHOP".



T-shirt technique respirant 100% polyester (150g/m<sup>2</sup>)

## ... BONNET

Un peu plus de saison, le bonnet Teysalpi évite bien des frissons..



## MERCREDI, LE RETOUR DE TEYSALPI !

Les entraînements du mercredi soir ont repris. Depuis deux semaines, plus d'une dizaine de membres de Teysalpi se retrouvent sur le sentier pentu du Traîna Manchou pour s'y entraîner. Au programme, de petites intensités pour se préparer au rythme des nocturnes et du renforcement musculaire grâce à ce que la nature nous offre. Le repas et la bière sont aussi au programme... nous tenons à nos traditions !

Vous êtes nouveau à Teysalpi ? Vous avez passé l'été à la plage au lieu de vous mettre au trail ou d'affronter les pentes du Grand Raid ? Pas de souci ! Les entraînements sont accessibles à tous et le système relativement simple. Mode d'emploi.

Les entraînements ont lieu tous les mercredi à 18h30. Ils sont assurés à tour de rôle par des membres. Les informations détaillées (programme, lieu de rendez-vous et contact) sont mises en ligne sur le site, semaine après semaine. Trois blocs de travail sont prévus : un rappel des bases (glisse, conversions, transitions, portage et agilité) puis un approfondissement avec plusieurs séances de skating et enfin un travail à la carte, adapté selon les vœux des participants.

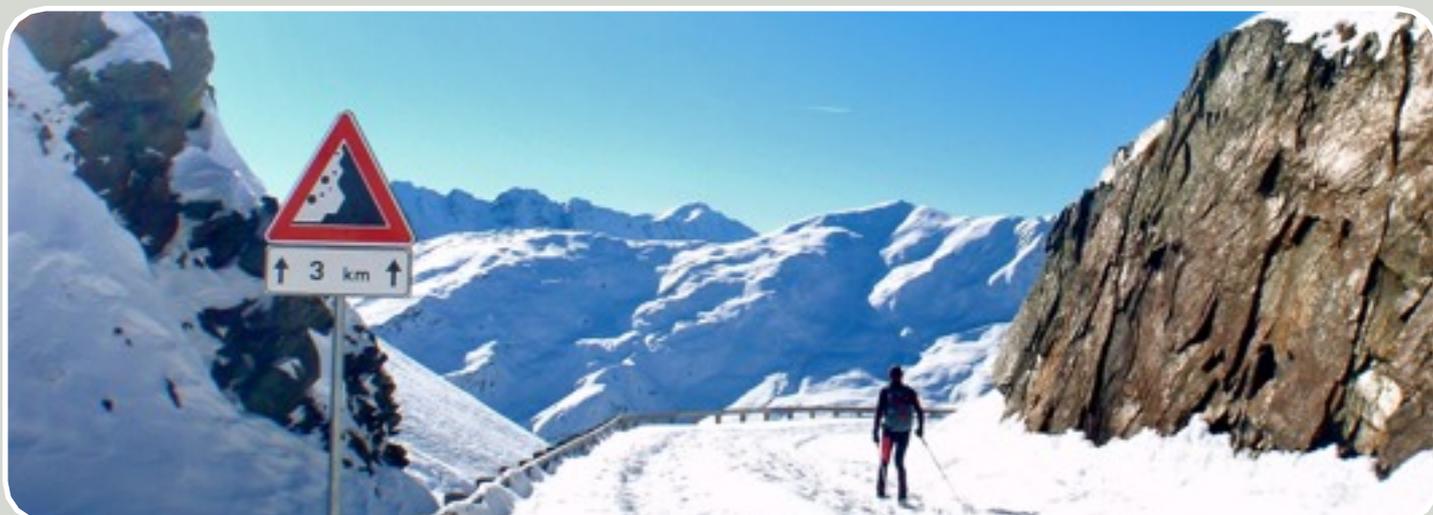
Chaque session se déroule sur le même mode : un échauffement de 20 à 30 minutes avec des exercices techniques – un travail intensif de 30 minutes fait d'intervalles, de sprints, de relais ou de jeux – un retour au calme sous forme de balade ou de répétition technique. Ce format éprouvé l'année dernière permet à chacun de trouver sa place et d'effectuer un effort à son niveau.

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.

Enfin, nous nous réjouissons tous de retrouver – ou de découvrir – Christine et l'Auberge du Lac des Joncs et la désormais célèbre assiette Teysalpi (15.- les pâtes à gogo) pour conclure nos entraînements.

Le tableau ci-dessous vous donne une vue générale des entraînements prévus. Attention, il est indicatif et sera adapté selon les conditions. Il est donc impératif de consulter le site de Teysalpi où les changements et détails seront indiqués.

C'est avec plaisir que Caroline, Cécile, Serge, Cédric et Dave vous retrouveront les mercredi soirs pour partager motivation, sueur, débattues et franches rigolades !



# CALENDRIER DES ENTRAÎNEMENTS TEYSALPI 2012 - 2013

## Bloc 1 – Rappel des bases

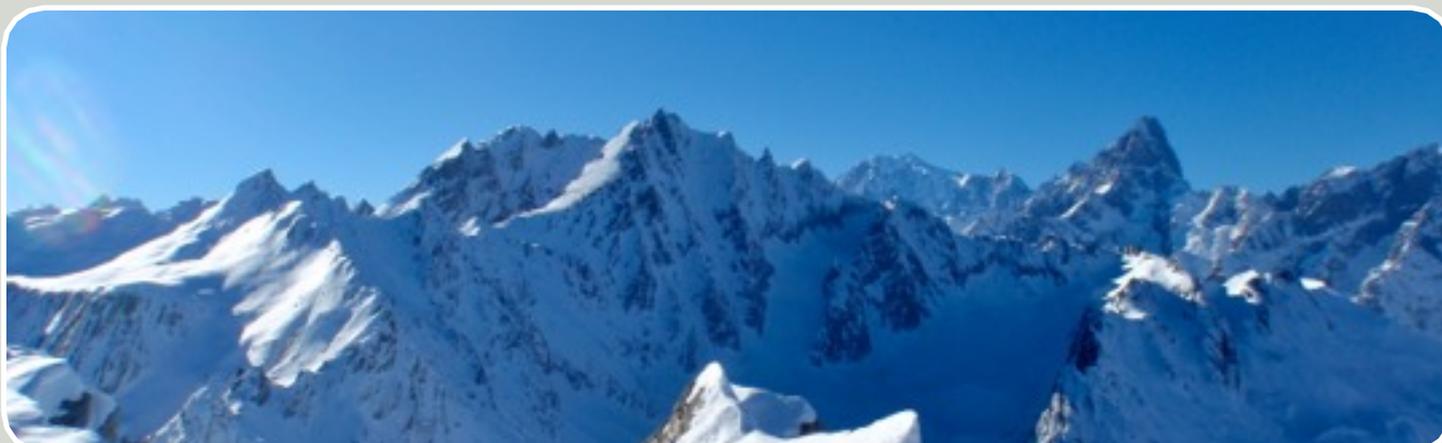
28.11.12	Cécile	Glisse
05.12.12	Dave	Glisse + conversions
12.12.12	Serge	Conversions + agilité descente
19.12.12	Cédric	Conversions
02.01.13	Serge	Agilité descente + peautage / dépeutage
09.01.13	Cécile	Peautage / dépeutage
16.01.13	Cédric	Peautage / dépeutage + portage
23.01.13	Cécile	Portage

## Bloc 2 – Skating et affinage du travail du bloc 1

30.01.13	Caroline	Portage + skating
06.02.13	Caroline	Skating
13.02.13	Dave	Conversions + agilité descente
20.02.13	Dave	Descente avec les peaux
27.02.13	Cécile	Conversions
06.03.13	Dave	Peautage/dépeutage
13.03.13	Cécile	Portage
20.03.13	Caroline	Skating

## Bloc 3 – Travail à la carte

27.03.13	Dave	Travail à la carte
03.04.13	Dave	Travail à la carte
10.04.13	Dave	Travail à la carte
17.04.13	Dave	Travail à la carte



## EN BREF...

**Nom:** Fiechter

**Prénom:** Jennifer

**Date:** 07.05.1992

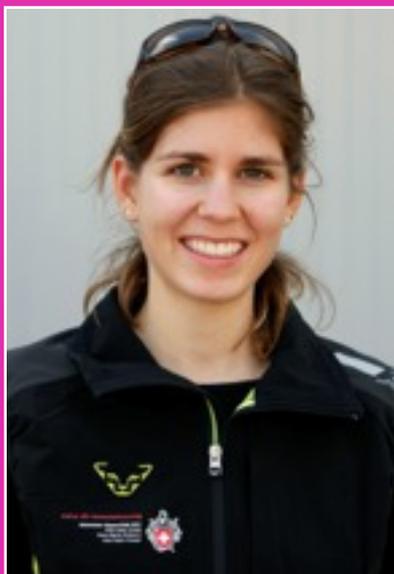
**Profession:** employée de commerce, dès janvier garde-frontière

**Ville:** Leysin

**Sports pratiqués:** ski-alpinisme, vélo, tous les sports de montagne

**Chronos de référence:** euh bonne question...

**Sommet mythique:** Les tours d'Aï et de Mayen



## QUESTIONS POUR NOS CHAMPIONS

Par Vincent Rieder et Aline Lehmann

### *Les courses que tu as préférées ?*

En Suisse, l'Alpiniski des Marécottes, sinon la Pierra Menta (FR) et le tour du Rutor (IT).

### *Tes références sportives:*

Championne d'Europe junior individuelle 2012, 1<sup>re</sup> classement général de la Coupe du monde 2012, 2<sup>e</sup> dame Patrouille des Glaciers 2010 (Arolla-Verbier) 3h42,...

### *Qu'as-tu fait cet été en vue de la saison d'hiver ?*

Je me suis fait plaisir en vélo de route, course à pied et aussi un peu de musculation.

### *Tes projets et ambitions pour cet hiver ?*

Mon principal objectif sera les championnats du monde en France et la coupe du monde en Suisse. Après je pense que je vais courir les courses en Suisse.

### *Pourrais-tu nous décrire une « semaine type » ?*

Mes semaines varient beaucoup en fonction du planning et de la fatigue mais en gros c'est : lundi : repos, mardi : musculation, ensuite les autres jours c'est soit de la course à pied, ski et je fais 1 à 2 fois par semaine de la vitesse.

### *Nous sommes heureux de te compter parmi nos membres. Pourquoi t'es-tu inscrite à Teysalpi ?*

Car c'est un club de la région et je trouve super leur engagement pour promouvoir le ski-alpinisme. Grâce à eux, les plus jeunes peuvent apprendre la technique et les autres continuer à effectuer des entraînements en groupe, c'est toujours plus motivant que d'y aller seul.

### *Selon toi, que devrait proposer Teysalpi à ses membres, notamment aux jeunes ?*

Des cours de technique, c'est la base et c'est bien de pouvoir se faire corriger pour s'améliorer.

### *Qu'est-ce qui te pousse dans la vie ? Quels sont tes rêves ?*

C'est d'être en montagne et faire ce que j'aime, d'avoir du plaisir dans mon sport et dans la vie. Le ski-alpinisme est une passion et c'est une chance de pouvoir faire ce qu'on aime et j'apprécie chaque moment passé en montagne en train de skier, de courir ou tout simplement marcher. Mon rêve est de pouvoir continuer aussi longtemps que possible le ski-alpinisme et de continuer de progresser.





### Les courses que tu as préférées ?

La PDG 2006 et 2010.

### Tes références sportives:

Victoire à la PDG 2010 en 5h52'20, 3<sup>e</sup> place aux Championnats du monde de sprint et une deuxième place en Coupe du monde individuel.

### Qu'as-tu fait cet été en vue de la saison d'hiver ?

Durant le mois de juin, juillet et août, du travail de base avec beaucoup d'endurance et des longues sorties. Septembre et octobre beaucoup de force et d'intervalles.

### Tes projets et ambitions pour cet hiver ?

Podium lors des

championnats du monde dans deux disciplines et podium à la Mezzalama.

### Pourrais-tu nous décrire une « semaine type » ?

Une semaine type durant le mois de septembre et octobre : je fais 2x de la force, 2x des intervalles, 1x courses, 2x gainage et le reste sortie de récup.

### Nous sommes heureux de te compter parmi nos membres. Pourquoi t'es-tu inscrit à Teysalpi ?

Pour rejoindre une équipe de copains et pour essayer de transmettre ma passion et mes connaissances aux autres.

### Selon toi, que devrait proposer Teysalpi à ses membres, notamment aux jeunes ?

Pour les jeunes, organiser des courses de ski-alpinisme très courtes d'environ 25 min avec montées, descentes et portage. Ce type de course peut aussi être attractif pour tout le monde pour entraîner les changements et faire une séance de vitesse.

### Qu'est-ce qui te pousse dans la vie ? Quels sont tes rêves ?

La montagne est ma source de motivation ainsi que le fait de faire des efforts en plein air.

Mes rêves : je les vis en ce moment.

## EN BREF...

**Nom:** Ecoeur

**Prénom:** Yannick

**Date:** 23.08.1981

**Profession:** garde-frontière

**Ville:** Morgins

### Sports pratiqués:

ski-alpinisme, course à pied, vélo, ski à roulettes et divers jeux en salle

### Chronos de référence:

en hiver montée de la Foilleuse, en été, le Chalet Aubert

### Sommet mythique:

Weisshorn malgré que je n'y suis pas encore allé



### Les courses que tu as préférées ?

Pierra Menta, Tour du Rutor, Alpiniski, ...

### Tes références sportives en 2012:

- 1<sup>re</sup> sprint, championnat d'Europe, espoir + dame
- 1<sup>re</sup> relais, championnat d'Europe, dame
- 3<sup>e</sup> individuel, championnat d'Europe, espoir
- 3<sup>e</sup> verticale, championnat d'Europe, espoir
- 3<sup>e</sup> Pierra Menta, dame

### Qu'as-tu fait cet été en vue de la saison d'hiver ?

J'ai essayé de m'entraîner au mieux de mes possibilités, mais ma priorité a été ma formation de garde-frontière qui se terminera en décembre. Ma préparation a été tributaire de mon temps à disposition.

J'ai profité des jours de libre du week-end pour effectuer de plus longues séances en vélo ou en montagne et la semaine, des séances plus courtes en course à pied.

### Tes projets et ambitions pour cet hiver ?

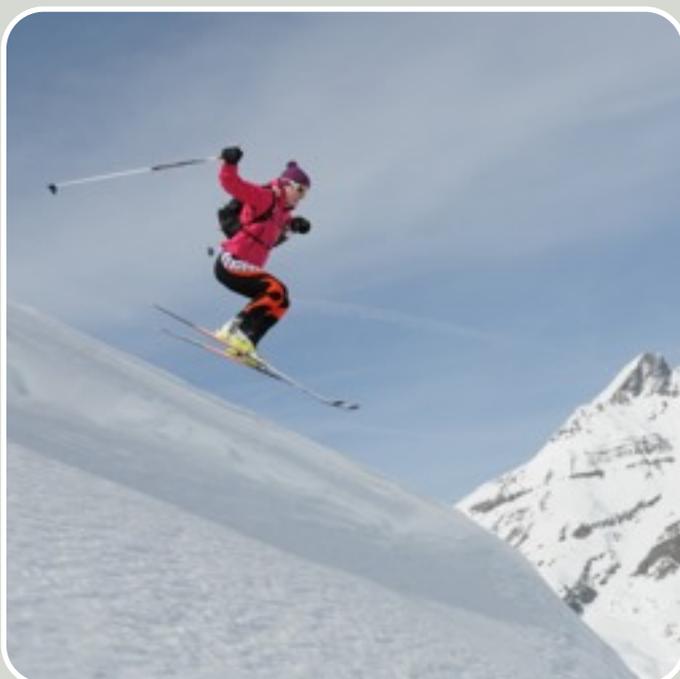
Actuellement, j'ai du retard sur ma préparation. Je vais débiter les compétitions courant janvier en essayant d'être en forme pour les championnats du monde mi-février. Ensuite, la priorité sera donnée aux grandes courses de fin de saison. Difficile de se fixer des objectifs précis. Cet hiver sera une saison de transition que je compte utiliser pour travailler mes points faibles. Je ne pense pas pouvoir rivaliser avec les meilleures mais je ferai tout pour retrouver mon meilleur niveau pour 2014.

### Pourrais-tu nous décrire une « semaine type » ?

Je m'entraîne 6 jours sur 7, 1 à 3 fois par jour avec un total hebdomadaire entre 7 et 20h. Je varie beaucoup les activités entre course à pied, avec les bâtons, en vélo, en ski roue, etc. Et surtout j'essaie de partir toujours à l'entraînement avec le sourire en me fixant chaque fois un objectif concret. Il faut toujours garder le plaisir comme fil rouge, apprendre à se connaître et savoir se reposer.

### Nous sommes heureux de te compter parmi nos membres. Pourquoi t'es-tu inscrite à Teysalpi ?

J'ai fait la connaissance de quelques membres du club et leur motivation ainsi que leur joie communicative m'ont motivée. La compétition est une chose mais l'état d'esprit, les activités communes, les entraînements réguliers en groupe et les échanges apportent beaucoup. C'était l'occasion de côtoyer d'autres personnes qui aiment le ski-alpinisme et d'encourager Teysalpi dans ses activités.



### Selon toi, que devrait proposer Teysalpi à ses membres, notamment aux jeunes ?

Teysalpi propose des entraînements en groupe, des conseils pour la pratique du sport notamment avec des informations via ses news et des séances sur la diététique, le matériel, le fartage, les conseils d'entraînements, des journées spécifiques pour les jeunes, etc. C'est déjà beaucoup. Je dirai juste bravo pour votre engagement et continuez sur cette voie !

### Qu'est-ce qui te pousse dans la vie ? Quels sont tes rêves ?

Je veux juste être heureuse. Des rêves, j'en ai beaucoup. Au niveau du sport, je réalise mon rêve de petite fille. Chaque jour, je fais ce que j'aime et je m'amuse en montagne. Les résultats sont certes importants mais ce qui leur donne une vraie valeur ce sont les efforts consentis, le chemin parcouru pour les atteindre et les rencontres faites.



## EN BREF...

**Nom:** Richard

**Prénom:** Mireille

**Date:** 04.05.1989

**Profession:** garde-frontière

**Ville:** Evionnaz

**Sports pratiqués:**

vélo de route, vtt, course à pied, marche en montagne, ski à roulettes, grimpe

**Sommet mythique:**

La Cime de l'Est... mais j'en ai encore beaucoup à grimper.



## FÊTE DE NOËL

Petit Noël de Teysalpi et bourse au matériel (habits, skis, etc.) au Lac des Joncs le 21 décembre à 19h avec présence du Père et de la Mère Noël.

Traineau à suivre....



**MERCREDI 24 OCTOBRE** dernier a eu lieu une soirée spéciale « Teysalpi » chez Dupasquier Sports. C'est presque maintenant une tradition ; Didier Moret et Laurent Gremaud nous ouvrent le magasin le soir avant le « lancement » officiel de leur saison d'hiver. L'occasion pour nous, membres, de chiner dans les articles soldés avant les autres et également de profiter d'un rabais « spécial Teysalpi » sur le matériel neuf ce soir-là.

Cette année, en plus de la découverte des nouveautés 2012-2013, ils nous avaient aussi organisé un cours de fartage avec un grand spécialiste : Jonny Oberson. Un des farteurs de l'équipe suisse de snowboard.

Le cours aiguisage-fartage nous a appris plein de subtilités et de trucs, à faire et à ne pas faire, qu'il serait difficile de résumer ici en quelques lignes. Quelques astuces en vrac quand même pour vous allécher et donner envie aux absents de venir la prochaine fois.

## TECHNIQUE

1. Travaillez au propre !
2. Travaillez avec du matériel propre !
3. Pour aiguiser les carres, préférez le diamant qui pardonne plus le faux mouvement.
4. Avant de farter, nettoyez le ski (un coup de fart directement raclé).
5. Pour simplifier, fartez rouge quand il fait chaud, bleu quand il fait froid, et pas du tout quand il fait super froid (genre Gast 2012) !!!
6. Fartez dans le sens du ski, avant-arrière ou l'inverse c'est égal. Plusieurs passages.
7. Minimum 45 min de repos avant de racler
8. Raclez dans le sens pointe-talon de préférence racloire plastique propre et bien « lisse ».
9. Brossez le ski toujours dans le sens pointe-talon, mais en commençant par le talon et en « remontant » par zone de 30-40 cm.

Encore un grand merci de la part du comité et des participants à Jonny, Didier et Laurent.



# YOHAN ATTAQUE!

Salut les teysalpiens et teysalpiennes,

Samedi 3 novembre nous sommes partis pour la dérupe à Vercorin. Arrivé sur place, ils me disent qu'il n'y a plus le petit parcours. Alors, je me lance sur le grand parcours qui fait 800 m de dénivelé sur 6 km. Nous allons nous échauffer, puis c'est parti...

Je commence à monter à un bon rythme. Avant le ravitaillement, je dépasse Emilie Gex-Fabry et prends deux gorgées d'eau puis repars. Ensuite, je vois Mike Short juste devant moi, je m'accroche derrière lui puis sur le dernier plat il accélère et c'est déjà l'arrivée.

Je finis 2e de ma catégorie et cerise sur le gâteau j'ai battu mon papa.

Yohan



Yohan  
et Claude  
Mt-Fourchon,  
18.11.2012



## COMBI TEXNER

Les combinaisons Texner envoyées en réparation sont de retour!

Les personnes qui ne seront pas présentes à Saas-Fee sont priées de contacter le caissier afin de fixer un rendez-vous pour le retour de leur habit de lumière!



### COTISATION 2012-2013

Toujours fixée à 70.- / année  
Le CCP 12-350007-8 est à  
votre disposition!



## TEYSALPI

info@teysalpi.ch

www.teysalpi.ch

www.facebook.com/Teysalpi

