



# MONTAGNE

## *expérience*

NUMÉRO  
SPÉCIAL  
Vallée du Trient



Vallée du Trient Vallorcine  
ESPACE MONT-BLANC

P.4

SKI DE RANDO :  
Patrouille des Glaciers 2016

P.8

ANNIVERSAIRE :  
Look Montagne 25 ans

P.12

FORMATION :  
Programme 2015-2016

P.14

FREERIDE :  
Portrait de Jérémie Heitz



**BLI  
BLA  
BLO**

LE TRIO QUI VOUS PARLE

-  Vitesse rapide à ultrarapide de 5 à 100 Mbit/s, option fibre 1 Gbit/s
-  Appels gratuits à volonté 24h/24, avec filtre anti-spam téléphonique
-  + de 250 chaînes TV, de la HD, replay 7 jours, app mobile, 5'000 films VOD

Hubert et Jeanne ont des journées bien remplies. Ils vivent leurs émotions en **BLI BLA BLO**, le nouveau trio multimédia de net+. Hubert surfe, streame, downloade, upload et share à la vitesse de l'éclair. Et Jeanne, alors ? Elle est pendue au téléphone avec ses copines, ses cousines, ses voisines. Normal, c'est gratuit ! Le soir, ils se retrouvent pour une séance canapé devant la TV, avec + de 250 chaînes à choix en play, replay, start over ou live pause. Hubert et Jeanne sont sur un nuage avec la nouvelle box cloud qui enregistre à distance. **BLI BLA BLO**, une offre 100% romande. Infos au **0848 830 840** ou sur **netplus.ch**

**PACKS:**

- **UN PEU**
- **BEAUCOUP**
- **À LA FOLIE**

**FAITES VOTRE  
CHOIX!**

**net+**



# édito



*Chers Lecteurs, Chères Lectrices,*

*Montagne Expérience a pour objectif de favoriser la rencontre entre les Suisses romands, la montagne, la découverte et l'aventure.*

*Ce magazine propose une approche différente des sports outdoor. Avec la volonté d'informer et de réunir, la plateforme constituera, à terme, un espace privilégié de rencontres entre professionnels et pratiquants, un point de vue nouveau sur toutes les activités en lien avec la montagne. Nous souhaitons mettre à la portée de chacun la réservation de formations, de séjours, de coaching et d'expériences personnalisées, avec un encadrement professionnel dans tous les domaines concernés.*

*Deux fois par an, le magazine rencontrera celles et ceux qui font l'actualité du monde outdoor et présentera une sélection d'activités qu'offre la Suisse romande au travers des professionnels de la montagne, du sport et du tourisme.*

*Nous en sommes convaincus et nous voulons vous en convaincre : la montagne est une source inégalée de plaisirs et de découvertes. Elle offre un univers infini, synonyme d'épanouissement et d'accomplissement personnels. Cependant, compétences, connaissances et expériences sont les impératifs pour en profiter en toute sécurité et cette plateforme a notamment pour but de vous sensibiliser à ces questions.*

*Au sommaire de cette édition, la Patrouille des Glaciers, un portrait de Jérémie Heitz, les 25 ans de Look Montagne et le programme des formations 2015-2016.*

*Bonne lecture, bel hiver à tous,  
et à très bientôt dans nos montagnes !*

*Team Montagne Expérience*

# événement

## La Patrouille des Glaciers 2016



© Juerg Kaufmann

***C'est l'événement sportif incontournable de l'hiver 2016 tant pour les professionnels que pour les amateurs. L'esprit reste le même malgré des changements au niveau du parcours et du règlement.***

### La Patrouille des Glaciers 2016

Attendue avec impatience par tous les amateurs de ski-alpinisme, la Patrouille des Glaciers prend ses quartiers à Zermatt, Arolla et Verbier du 19 au 23 avril 2016.

Exigeante, unique et technique, elle se caractérise par la longueur de ses parcours (Zermatt - Verbier 53 km / 110 km effort et Arolla - Verbier 26 km / 53 km effort) et l'adhésion des participants à l'esprit de la PDG : fair-play mutuel, attention réciproque, solidarité, connaissance de ses limites et respect de la nature et des paysages.

**Cette course mythique demande un engagement personnel à chacun des membres d'une équipe.**

Cette course mythique demande un engagement personnel à chacun des membres d'une équipe, tant sur le plan physique que psychologique. Cet engagement est partagé par les organisateurs et les bénévoles qui assurent le bon déroulement de la course et la sécurité du parcours pour l'amour du sport.



© Juerg Kaufmann



© François Penaudin

### Nouveautés 2016

Afin de réduire les 'bouchons' au col de Riedmatten, les patrouilles partant d'Arolla emprunteront le passage Tséna Réfien dont la difficulté est similaire à celle du col. Ceci devrait fluidifier la course et réduire les temps d'attente.

Quant aux équipes élités, elles bénéficieront d'un départ différé afin de leur permettre de parcourir au plus vite la distance entre Zermatt et Verbier.

Finalement, le processus d'inscription a été revu et rend obligatoire l'inscription de 4 personnes par patrouille. Si deux personnes sont indisponibles le jour de la course, l'équipe ne pourra pas prendre le départ. Si les 4 équipiers sont disponibles, la patrouille décide elle-même qui seront les 3 participants. Aucune liste d'attente ne sera mise en place pour cette édition 2016.



# MONTAGNE *expérience*

## Entraînement à la Patrouille des Glaciers en compagnie de Florent Troillet.

Plus d'informations page 13

### 4 conseils de Florent Troillet

(Triple vainqueur de la Patrouille des Glaciers et Champion du monde de ski alpinisme)

#### Les indispensables dans le sac à dos ?

Tout dépend de la course programmée, mais les indispensables sont toujours les mêmes : pelle, sonde, couverture de survie, petite pharmacie, gourde, ravitaillement, vêtements de rechange.

#### Quelques conseils pour la préparation ?

Utiliser un matériel de confiance ! Posséder des connaissances de base en matière de sécurité en montagne et avoir des notions de base au point de vue de l'entraînement.



© Gérard Berthoud

#### Quels conseils pour un départ réussi ?

Surtout, ne pas brûler les étapes ! La PDG se déroule fin avril et une bonne planification des entraînements (rythme et quantité) permet d'arriver en forme au bon moment. Finalement, éviter de faire une course entre les coéquipiers à chaque entraînement et favoriser une bonne ambiance dans l'équipe.

#### Que ne faut-il pas oublier ?

La motivation de l'équipe est très importante pour réaliser une bonne patrouille. Ne pas oublier que c'est une grande chance de pouvoir pratiquer ce magnifique sport en montagne, qu'il n'y a pas que la performance qui compte et savoir profiter de toutes les belles sorties à l'entraînement durant l'hiver !

# F1



## STEP FREE

### LA RÉFÉRENCE DANS LE MONDE DU SKI DE RANDONNÉE

Les matériaux et la forme de l'ensemble solidaire formé par le collier et la coque offrent une mobilité inégalée avec un débattement de 62°, sans concessions sur le plan de la précision et de la sensibilité.



[WWW.SCARPA.NET](http://WWW.SCARPA.NET)

**SCARPA®**  
NESSUN LUOGO È LONTANO™

**NEW ROCK**  
SINCE 1978  
[newrocksport.ch](http://newrocksport.ch)

**immo.** lenouvelliste.ch



Le Nouvelliste

Téléchargez l'App gratuitement



L'immobilier valaisan  
devient mobile



Plus de 90 agences  
du Valais et du Chablais.

Le site immo.lenouvelliste.ch est une plateforme d'annonces immobilières proposant des biens à la location et à la vente provenant exclusivement de professionnels de l'immobilier. Immo.lenouvelliste.ch dispose d'une recherche intuitive par carte et vous permet de configurer vos alertes personnalisées par web et mobile.

**LIVE.  
CLIMB.  
REPEAT.**

 **Black Diamond®**

BlackDiamondEquipment.com



Black Diamond Tech Rap Kevin Mahoney on his attempt of the unclimbed Link Sar, Pakistan.  
Photographer: Jonathan Griffith





**OFFRE  
SKI + TRAIN  
DÈS FR. 37.-**

## LA GLISSE AU CŒUR DE L'ESPACE MONT-BLANC

Offre exclusive combinant une journée de ski avec le train Mont-Blanc Express au départ de Martigny, à faire valoir sur les **domaines de Balme** (Vallée de Chamonix) ou des **Marécottes** (Vallée du Trient).



*Vallée du Trient Vallorcine*  
ESPACE MONT-BLANC



Toutes les infos sur [www.valleedutrient-vallorcine.com](http://www.valleedutrient-vallorcine.com)  
ou par téléphone 027 723 33 30



# LOOK MONTAGNE

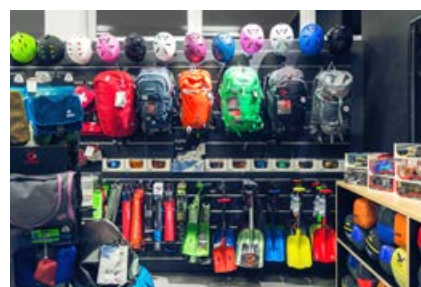
## 25 ans

***LookMontagne fête ses 25 ans d'existence !  
Découvrez ce magasin qui réserve bien d'autres surprises.***

© Opointzero.com



© Opointzero.com



© Opointzero.com

**Magasin spécialisé dans les sports de montagne,** Look Montagne est né il y a 25 ans de la passion pour la montagne de Jean-René Bender, personnage bien connu dans la région pour son investissement au sein du Club Alpin Suisse de Martigny et sa volonté de partager son amour des paysages alpins et des sports que l'on y pratique. Des années de travail et de patience ont permis au magasin de s'agrandir pour finalement s'installer à la rue du Léman 23 à Martigny.

En 2011, David Michellod reprend Look Montagne en conservant l'esprit de départ. Huit personnes composent l'équipe en place soudée et compétente qui reste fidèle à ce qui est aujourd'hui plus qu'un magasin d'articles de sport.

### **Des services de pointe**

Look Montagne propose des services de pointe grâce à des fournisseurs de qualité, des spécialistes impliqués et un atelier bien équipé.

### **Une boutique au large assortiment**

Grâce aux conseils avisés des collaborateurs et à un espace boutique lumineux, le choix d'équipements textiles ou techniques trekking, randonnée et loisirs est facilité.



© Opointzero.com

### **Voici l'éventail des services proposés :**

- le montage et le service des skis
- le taillage et le service des peaux
- le bootfitting (semelles sur mesure, déformations de chaussure et adaptation)
- le service après-vente et la mise à disposition de matériel pendant la période de réparation
- les retouches textiles



### Un partenaire de confiance

Au-delà de la boutique et des services proposés à sa clientèle, Look Montagne s'engage en soutenant activement des athlètes de la région qui pratiquent des sports de montagne à haut niveau :

#### ► Ski Freeride

**Jérémy Heitz**  
Freerider professionnel

#### ► Ski Alpinisme

**Florent Troillet**  
Ancien membre du team suisse  
**Pierre Mettan**  
Membre du team suisse junior

#### ► Escalade

**Nils Favre**  
Grimpeur de blocs

#### ► Trail

**Jules-Henri Gabioud**  
Trailer engagé et accompagnateur



© Opointzero.com



© Opointzero.com

### David Michellod

Propriétaire du Look Montagne

Les engagements professionnels et les passions de David Michellod trouvent leurs racines dans ceux de son père, Maurice, guide de montagne, qui lui a transmis le goût pour le sport et la nature, le matériel de qualité, l'accueil et l'aventure.

A 38 ans, le parcours de David est jalonné de nombreuses expériences : après un apprentissage de menuisier, il court comme snowboarder professionnel sur le circuit international et s'investit dans l'organisation d'événements, notamment les festivals Slide&Sound et La Fête de la Montagne, au travers de son entreprise D-Syn. A la suite d'un grave accident en montagne, il est forcé de réorienter sa carrière professionnelle et s'investit alors dans la vente et le marketing chez un distributeur de matériel de sport.

Sa rencontre avec Jean-René Bender et l'excellente entente professionnelle qui en découle seront déterminantes pour David. Lors du départ de Jean-René, la reprise de Look Montagne apparaît comme une évidence. Depuis, il s'investit corps et âme dans cette aventure pour donner un nouveau souffle au magasin.

Plus d'infos : [www.lookmontagne.ch](http://www.lookmontagne.ch)

Le magasin s'implique également dans les domaines de la formation et de la pratique sportive en tant que partenaire de structures professionnelles telles que :



**WORLDGUIDING.CH**

#### ► Worldguiding

Ski, escalade, alpinisme et voyages : formations et expéditions en Suisse et à l'international.

[www.worldguiding.ch](http://www.worldguiding.ch)

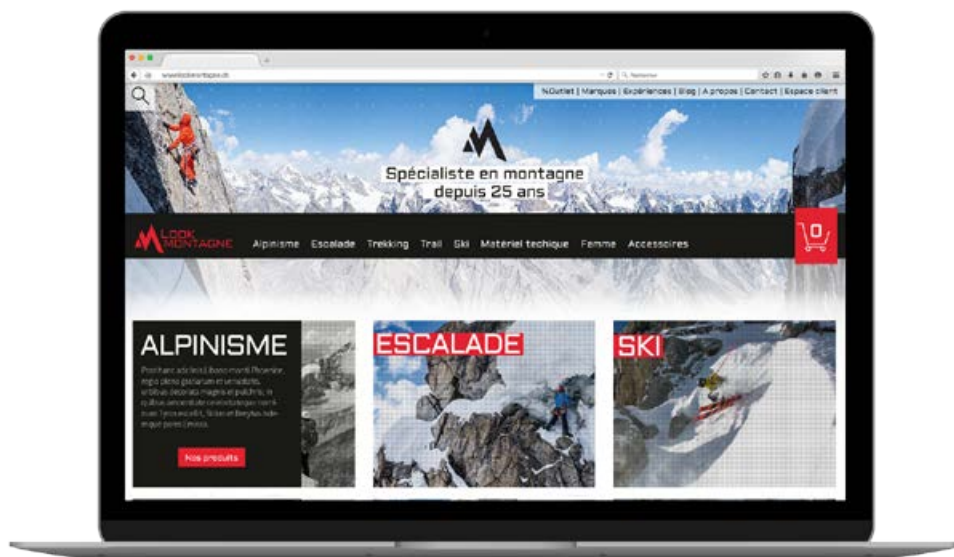


**vertic-halle**

#### ► Vertic'Halle

Cours d'escalade et salle équipée du plus haut mur de grimpe indoor de Suisse romande.

[www.vertic-halle.ch](http://www.vertic-halle.ch)



### Du magasin physique au virtuel

Depuis sa reprise, le magasin a constamment évolué : le choix et la présentation des produits ont été revisités, les surfaces agrandies, les espaces remaniés avec, notamment, l'arrivée d'un shop in shop Mammüt d'envergure, unique en Suisse romande.

Depuis le début décembre, Look Montagne étoffe son offre sur le web avec un shop en ligne. Ergonomie, design et facilité d'utilisation rythment les visites sur le site pour trouver le produit montagne recherché. L'inscription à la newsletter permet de rester connecté aux offres spéciales et événements qui jalonnent la vie de Look Montagne, tels que formations, initiations et tests de matériel.

## Simple et économique : Achetez local !

**Depuis la chute de l'euro, votre pouvoir d'achat a augmenté de 15% !**

**En plus, vous bénéficiez de 30% sur le pack confort Look Montagne (analyse + semelle + déformation)**

Les fournisseurs et les magasins de sport ont adapté leurs prix en fonction de l'euro et vous offrent des produits de qualité, des conseils sur-mesure et un service après-vente impeccable à prix compétitifs !



### TLT 6 Mountain CL

**LOOK MONTAGNE** A partir de **CHF 579.-**



**FRANCE VOISINE**

**Eur 530**  
soit **CHF 600.-**



### TLT 6 Performance CL

**LOOK MONTAGNE** A partir de **CHF 769.-**



**FRANCE VOISINE**

**Eur 695**  
soit **CHF 785.-**



## OFFRE SPÉCIAL PACK\*

A l'achat de vos skis + fixations + peaux

**CHF 200.- OFFERTS**

\*Offre valable jusqu'au 15 décembre 2015 sur présentation de ce bon.





# Bootfitting

by  LOOK MONTAGNE



## LOOK MONTAGNE AU SERVICE DE VOTRE CONFORT

Que se soit au travail ou durant nos activités, le confort est un critère important pour nos pieds qui sont la partie de notre corps la plus sollicitée. Découvrez la zone bootfitting de Look Montagne pour un service personnalisé et adapté aux besoins de chacun : **chaussure de ville, de loisirs, de trekking ou de ski.**

**SIDAS**  
Your foot company™



- Analyse
- Choix du produit
- Création de semelles
- Déformations et modifications



**LOOK MONTAGNE**  
Rue du Léman 23  
1920 Martigny (Valais)



# MONTAGNE

## expérience

*Montagne Experience vous permet de profiter pleinement de la saison hivernale avec sa palette de conseils, de produits et surtout ses propositions de formations avec des guides expérimentés.*



### COURS 1

**Sécurité & Avalanches SMT**  
[www.swissmountaintraining.ch](http://www.swissmountaintraining.ch)

**DURÉE**  
1 jour

**PRIX**  
Fr. 185.-  
par personne

**NIVEAU**  
Débutant

**Nombre de personnes**  
De 3 à 6 participants par groupe.

#### Matériel

Matériel de ski/snowboard complet et en bon état, protections soleil + froid, sac à dos (év. Airbag) avec petit snack, boisson, matériel de sécurité (détecteur de victime d'avalanche, sonde, pelle).

#### Inclus

Guide + formation



#### Contenu de la formation

1 journée de formation et d'introduction à la problématique du danger d'avalanche. Cette journée a lieu sur un domaine skiable valaisan. Ce cours s'adresse à un public novice. Le repas et les remontées mécaniques ne sont pas inclus dans les frais de cours et sont à la charge des participants.

#### Dates

12 décembre 2015 (Verbier)  
 13 décembre 2015 (Siviez/Nendaz)  
 19 décembre 2015 (Arolla)  
 20 décembre 2015 (Ovronnaz)  
 9 janvier 2016 (Thyon)  
 16 janvier 2016 (Les Marécottes)

#### Délai d'inscription

Minimum 5 jours avant la date du cours.



### COURS 2

**Découverte  
de la randonnée à ski**

**DURÉE**  
1 jour

**PRIX**  
Fr. 170.-  
par personne

**NIVEAU**  
Débutant

**Nombre de personnes**  
De 3 à 6 participants par groupe.

#### Matériel

Matériel de ski complet et en bon état, protections soleil + froid, sac à dos (év. Airbag) avec petit snack, boisson, matériel de sécurité (détecteur de victime d'avalanche, sonde, pelle).

#### Inclus

Guide + formation

#### Contenu de la formation

1 journée de découverte de la randonnée à ski avec la réalisation d'une course facile. Cette journée s'adresse à toutes les personnes désireuses de découvrir une nouvelle activité, proche de la nature. Les amoureux des grands espaces, capables de skier à peu près partout sur piste et pouvant marcher 2-3 heures trouveront leur bonheur durant cette sortie vous conduisant jusqu'à un sommet valaisan. Le repas et les éventuelles remontées mécaniques / transports ne sont pas inclus dans les frais de cours et sont à la charge des participants.

#### Dates

3 janvier 2016 (Trient - Les Jurs - Carrière)  
 10 janvier 2016 (Val des Dix - Pte de Mandel)  
 17 janvier 2016 (Siviez - Dents Rousses)

#### Délai d'inscription

Minimum 5 jours avant la date du cours.



### COURS 3

**Ski de randonnée et gestion  
du risque d'avalanche SMT**  
[www.swissmountaintraining.ch](http://www.swissmountaintraining.ch)

**DURÉE**  
2 jours

**PRIX**  
Fr. 345.-  
par personne

**NIVEAU**  
Avancé

**Nombre de personnes**  
De 3 à 6 participants par groupe.

#### Matériel

Matériel de ski de randonnée complet et en bon état, protections soleil + froid, sac à dos (év. Airbag) avec pique-nique, boisson, matériel de sécurité (détecteur de victime d'avalanche, sonde, pelle), habits de rechange, nécessaire de toilette, sac de couchage si nuit en refuge.

#### Hébergement/pension

A la charge du participant, organisation par le guide responsable du cours.

#### Inclus

Guide + formation



#### Contenu de la formation

2 jours de formation au ski de randonnée et à la gestion du risque avalanche ainsi qu'à la planification de courses. Ces journées alterneront formation pratique et application sur le terrain à l'échelle 1:1 avec un sommet à la clé si les conditions le permettent. Ce cours s'adresse à des personnes qui ont déjà un peu d'expérience dans la pratique. Les repas, la nuitée (hébergement simple, refuge en montagne) et les éventuelles remontées mécaniques / transports ne sont pas inclus dans les frais de cours et sont à la charge des participants.

#### Dates

23-24 janvier 2016 (Louretier - Brunet - Rogneux)  
 30-31 janvier 2016 (Arolla - Lurette)  
 6-7 février 2016 (Finhaut - Bel oiseau)

#### Délai d'inscription

Minimum 15 jours avant la date du cours.



## INSCRIPTIONS

Pour toute inscription, envoyez un e-mail avec le nom et les dates du cours ainsi que vos coordonnées à

[info@montagne-experience.ch](mailto:info@montagne-experience.ch)

[www.montagne-experience.ch](http://www.montagne-experience.ch)



ASSOCIATION VALAISANNE DES GUIDES DE MONTAGNE -  
LES GUIDES DE VERBIER - GUIDES VALAIS -  
GUIDES DU VAL D'HÉRENS - WORLDGUIDING

La totalité des activités est assurée, prise en charge et facturée par les bureaux de guides organisateurs.

### COURS 4a

Formation et entraînement  
à la PDG en compagnie de  
Florent Troillet

**DURÉE**  
1 jour

**PRIX**  
Fr. 250.-  
par personne

**NIVEAU**  
Populaire &  
performance

**Nombre de personnes**

De 6 à 12 participants par groupe.

**Matériel**

Matériel de ski de randonnée complet et en bon état, protections soleil + froid, sac à dos avec pique-nique, boisson, matériel de sécurité (détecteur de victime d'avalanche, sonde, pelle).

**Inclus**

Accompagnant + guide + formation

**Contenu de la formation**

1 journée de formation et d'entraînement à la Patrouille des Glaciers en compagnie de Florent Troillet. Cette journée aura lieu à proximité d'un domaine skiable valaisan. Ce cours s'adresse aux randonneurs populaires et affirmés ayant décidé de s'entraîner pour un objectif particulier. Ateliers techniques, matériel, diététique en course, conseils et sécurité sont au programme durant cette journée. Le repas ainsi que les remontées mécaniques ne sont pas inclus dans les frais de cours et sont à la charge des participants.

**Dates**

5 mars 2016 (Les Marécottes)  
13 mars 2016 (Les Marécottes)

**Délai d'inscription**

1 mois avant la date du cours.

### COURS 4b

Formation et entraînement  
à la PDG en compagnie de  
Florent Troillet

**DURÉE**  
2 jours

**PRIX**  
Fr. 450.-  
par personne

**NIVEAU**  
Populaire &  
performance

**Nombre de personnes**

De 5 à 12 participants par groupe.

**Matériel**

Matériel de ski de randonnée complet et en bon état, protections soleil + froid, sac à dos (év. Airbag) avec pique-nique, boisson, matériel de sécurité (détecteur de victime d'avalanche, sonde, pelle), habits de rechange, nécessaire de toilette, sac de couchage si nuit en refuge.

**Hébergement/pension**

À la charge du participant, organisation par le guide responsable du cours.

**Inclus**

Accompagnant + guide + formation

**Contenu de la formation**

2 journées de formation et d'entraînement en altitude pour la Patrouille des Glaciers en compagnie de Florent Troillet. Ce cours s'adresse aux randonneurs populaires et affirmés ayant décidé de s'entraîner pour un objectif particulier. Ateliers techniques, matériel, diététique en course, conseils et sécurité sont au programme durant ces deux jours. La formation et les groupes seront adaptés en fonction du niveau des participants.

**Dates**

09-10 janvier 2016 (lieu à confirmer)  
02-03 avril 2016 (lieu à confirmer)

**Délai d'inscription**

1 mois avant la date du cours.

### COURS 5

Formation et entraînement  
Freeride en compagnie de  
Jérémy Heitz

**DURÉE**  
1 jour

**PRIX**  
Fr. 200.-  
par personne

**NIVEAU**  
Bon skieur et  
skieur hors piste

**Nombre de personnes**

De 7 à 15 participants par groupe.

**Matériel**

Matériel de ski de randonnée complet et en bon état, protections soleil + froid, sac à dos (év. Airbag) avec pique-nique, boisson, matériel de sécurité (détecteur de victime d'avalanche, sonde, pelle).

**Inclus**

Accompagnant + guide + formation

**Contenu de la formation**

Journée de Freeride avec Jérémy Heitz, conseils, sécurité et bons plans. Cette journée s'adresse aux skieurs polyvalents capables de marcher 1 à 2 heures pour atteindre un sommet. Age minimum 16 ans et 14 ans avec autorisation signée des parents.

**Dates**

02 janvier 2016 (Les Marécottes)

**Délai d'inscription**

15 jours avant la date du cours.

**Autres cours  
à découvrir sur**

[www.montagne-experience.ch](http://www.montagne-experience.ch)

# portrait

Jérémie Heitz



[www.jeremieheitz.com](http://www.jeremieheitz.com)

© Opointzero.com

***A 24 ans, Jérémie Heitz l'enfant du pays, a déjà fait un sacré bout de route ! Né à Salvan, il se destine assez naturellement au monde du ski alpin. Sa rencontre avec les frères Falquet et sa passion pour les espaces vierges le pousseront pourtant vers le ski freeride. Après 4 films, de nombreuses collaborations avec des photographes renommés et 4 participations au Freeride World Tour, Jérémie compte bien laisser sa trace sur les pentes du ski freeride.***

## **Tu es né à Salvan dans les Alpes valaisannes. Que représente cette région pour toi ?**

Cette région représente énormément pour moi, c'est l'endroit où j'ai grandi et où j'ai développé ma passion pour le ski et la montagne grâce à un terrain extraordinaire. Je me dis souvent que j'ai vraiment de la chance d'habiter un endroit pareil !

## **Quelles ont été tes premières expériences freeride et quand as-tu su que ce serait ta voie ?**

Ça a commencé très tôt, à chaque fois que je n'étais pas en entraînement pour le ski alpin je m'amusais dans la poudreuse. Chez moi comme chez beaucoup d'enfants, le "freeride" avait des airs de récréation : pas de règle, aucun tracé et un seul objectif, faire les fous...

Nicolas et Loris Falquet m'ont rapidement donné la chance de tourner dans un de leurs films et, de fil en aiguille, je me suis retrouvé au sommet du Bec des Rosses à 17 ans pour ouvrir l'Xtrem de Verbier. C'est à ce moment que j'ai réalisé que je pouvais tenter quelque chose dans le monde du freeride.

## **Peut-on vivre de ce sport et comment t'organises-tu pour y arriver ?**

Oui, il est possible d'en vivre pour autant que tu fasses partie de l'élite mondiale, que tu saches te vendre et aussi que tu sois au bon moment au bon endroit. Ce sport n'est pas fédéré et ne reçoit aucune aide ; nous sommes livrés à nous même pour approcher les marques et sponsors, pour s'entraîner sérieusement et performer dans ce sport.

Pour ma part, j'en vis depuis 2 ans. Après 3 bonnes saisons sur le FWT et un projet de film prometteur, mes sponsors me font confiance.

## **Comment organises-tu ta vie de sportif professionnel (encadrement, coach, préparation physique) ?**

De novembre à juin, je n'ai qu'une chose en tête : skier pour réaliser mes projets et objectifs ! Ensuite, je me repose environ 2 mois ; le repos fait partie intégrante de l'entraînement et m'aide à maintenir une motivation à 100%. Fin août, je recommence à m'entraîner seul ou avec Ludo May (cycliste) et travaille le cardio, la force et l'équilibre jusqu'à ce que la neige se décide à venir.

**De novembre à juin, je n'ai qu'une chose en tête : skier pour réaliser mes projets et objectifs !**



**Tu es dans le monde du freeride depuis 6 ans et as déjà 4 Freeride World Tour à ton actif, quels sont tes projets d'avenir ?**

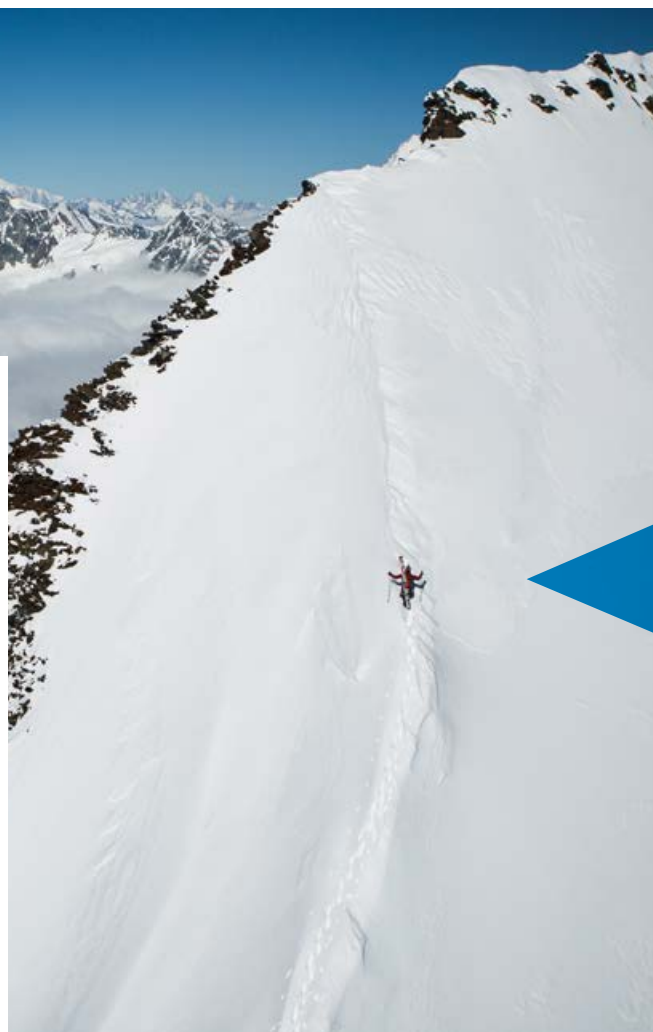
Je repars pour une nouvelle saison sur le tour, après 3 années à frôler le titre mondial j'espère que 2016 sera la bonne ! Côté images, je termine mon film "La Liste"; l'année passée j'ai commencé à travailler sur ce premier film, projet échelonné sur 2 ans et qui retrace l'évolution du ski de montagne depuis d'époque de Sylvain Saudan et Dédé Hanzévui jusqu'à aujourd'hui. C'est un sujet prenant et riche en histoire qui montre l'énorme évolution de ce sport.

**Comment qualifies-tu ton style entre tous ces freeriders ?**

Plus alpin ! Je dois une grande partie de ma réussite à mes années entre les piquets, le ski alpin étant clairement la meilleure école de ski que l'on puisse avoir. La base technique que j'ai apprise m'a permis de rapidement me faire plaisir en freeride et de skier vite dans les parties techniques, un plus non négligeable en compétition.

**Aurais-tu quelques mots pour la jeune génération freeride ?**

Commencez par le commencement, apprenez à connaître votre terrain de jeu, la montagne !



© Tero Repo



© Mammut Sports Group AG

  
M O N T A G N E  
*expérience*

**Journée de Freeride  
avec Jérémie Heitz**

- CONSEILS, SÉCURITÉ ET BONS PLANS -

**Plus d'informations page 13**

# événement

## Alpiniski 2016

### ***Alpiniski : la coupe du Monde et les championnats d'Europe de ski alpinisme aux Marécottes !***

Trois ans après l'organisation de deux épreuves de coupe du Monde, Les Marécottes se préparent à recevoir à nouveau les meilleurs compétiteurs de ski-alpinisme de la planète.

Les compétitions auront lieu du 4 au 7 février 2016 avec des épreuves qui détermineront les prochains champions d'Europe et qui comptent pour le classement général de la coupe du Monde.

Trois jours de courses dédiées aux compétiteurs professionnels, aux coureurs populaires et aux passionnés de ski-alpinisme rythmeront la vie de la station des Marécottes qui peut compter sur l'engagement et la dynamique sans faille des bénévoles, des sponsors et des autorités pour réitérer le succès connu en 2014.

### **Programme**

#### **Mercredi 3 février 2016**

Ouverture du bureau d'informations à la salle polyvalente de Salvan

#### **Jeudi 4 février 2016**

Bureau d'informations, cérémonie d'ouverture et briefing

#### **Vendredi 5 février 2016**

Course individuelle Championnat d'Europe et Coupe du Monde

#### **Samedi 6 février 2016**

Vertical Race Coupe du Monde (Senior - Espoir - Junior) et Verticale Populaire «Tartines' race» course nocturne contre la montre

#### **Dimanche 7 février 2016**

Sprint Championnat d'Europe

Plus d'infos : [www.alpiniski.ch](http://www.alpiniski.ch)



© Gérard Berthoud





© Gérard Berthoud



© Gérard Berthoud



© Gérard Berthoud



Pour vous préparer à l'Alpiniski  
et à la Patrouille des Glaciers,  
inscrivez-vous au Trophée  
Tête de Balme qui aura lieu  
le 16 janvier 2016 !

Inscriptions : [www.ski-club-trient.ch](http://www.ski-club-trient.ch)

# La performance alliée au design



LIVETRACK

Connected

ACCUMULATED ELEVATION

889m

VERTICAL SPEED

750m/h

ELEVATION

1873m

fēnix® 3



Peu importe vos ambitions et vos limites,  
dépassez-les en toute confiance avec la nouvelle fēnix® 3.  
Ses fonctions multisports et son GPS doté d'une antenne EXO™ permet-  
tent de mesurer vos performances dans le détail. Design, la fēnix® 3 se  
porte volontiers dans la vie de tous les jours avec son affichage analogi-  
que et son cadran en acier inoxydable. Avec ses fonctions Smartwatch,  
personnalisez la fēnix® 3 selon vos besoins et partez à l'aventure !

[www.garmin.ch](http://www.garmin.ch)

**GARMIN®**

save · plan · share **connect**  
powered by Garmin





# LA VALLÉE DU TRIENT ACCUEILLE LE TOUR 2016

Des émotions uniques à vivre  
le **20 juillet 2016** avec une arrivée d'étape  
sur le site du **barrage d'Emosson**.

[www.letourafinhaut-emosson.ch](http://www.letourafinhaut-emosson.ch)



SITE D'ARRIVÉE 2016



# agenda

## Manifestations sportives 2016

### Barlouka race

**02/01/2016**

[www.veyonnaz-timing.ch/barlouka\\_info\\_2016.htm](http://www.veyonnaz-timing.ch/barlouka_info_2016.htm)

### La Bosse à Norbert

**20/02/2016**

[www.avalanchefestival.ch/programme/bosse-a-norbert](http://www.avalanchefestival.ch/programme/bosse-a-norbert)

### Ski test Montagne Expérience

**09/01/2016**

### Bruson Freeride

**27/02/2016**

[www.brusonfreeride.com](http://www.brusonfreeride.com)

### Trophée Tête de Balme

**16/01/2016**

[www.ski-club-trient.ch](http://www.ski-club-trient.ch)

### Nendaz Freeride

**11-16/03/2016**

[www.nendazfreeride.ch](http://www.nendazfreeride.ch)

### Coupe du Monde d'escalade sur Glace

**16-22-23/01/2016**

[www.iceclimbingworldcup.ch](http://www.iceclimbingworldcup.ch)

### First Track Freeride

**19-20/03/2016**

[www.firsttrackfreeride.ch](http://www.firsttrackfreeride.ch)

### Valerette Altiski

**23/01/2016**

[www.valerettealtiski.ch](http://www.valerettealtiski.ch)

### Xtrem Verbier 2016

**02-10/04/2016**

[freerideworldtour.com](http://freerideworldtour.com)

### Alpiniski

**03-07/02/2016**

[www.alpiniski.ch](http://www.alpiniski.ch)

### Trophées du Muveran

**03/04/2016**

[www.tropheesdumuveran.ch](http://www.tropheesdumuveran.ch)

### Avalanche Festival

**19 - 20/02/2016**

[www.avalanchefestival.ch](http://www.avalanchefestival.ch)

### Patrouille des Glaciers

**19-23/04/2016**

[www.pdg.ch](http://www.pdg.ch)



**CONCOURS**  
CHF 4000.- de prix à gagner  
sur [www.mybcvs.ch](http://www.mybcvs.ch)

★ **Compte Jeunesse BCvs,**  
**sans frais et**  
**de nombreux avantages**



**Banque Cantonale  
du Valais**  
[www.bcv.ch](http://www.bcv.ch)  
La confiance rapproche





© Ralph Germann





une belle  
idée cadeau!

+16  
ans



[www.loro.ch](http://www.loro.ch)





### 1. Mammut Ultra light

#### Sac à dos airbag

L'Ultralight Removable Airbag est la nouvelle référence en termes de poids. Le sac à dos avec Removable Airbag System combiné à une cartouche en carbone ne pèse que 1,7 kg : moins que certains sacs à dos de randonnée à ski dépourvus de système d'airbag. Le sac à dos étroit de 20 l offre cependant toutes les fonctionnalités requises pour la randonnée à ski. Remarque : En raison de la longueur de dos plus courte, la Cartridge Refillable 207 Bar Alu/empty (cartouche rechargeable 207 bar aluminium vide) n'est pas compatible avec le sac à dos.

### 2. Scarpa F1

#### Chaussure de ski de randonnée

Les matériaux et la forme de l'ensemble solidaire formé par le collier et la coque offrent une mobilité inégalée avec un débattement de 62°, sans concession sur le plan de la précision et de la sensibilité.

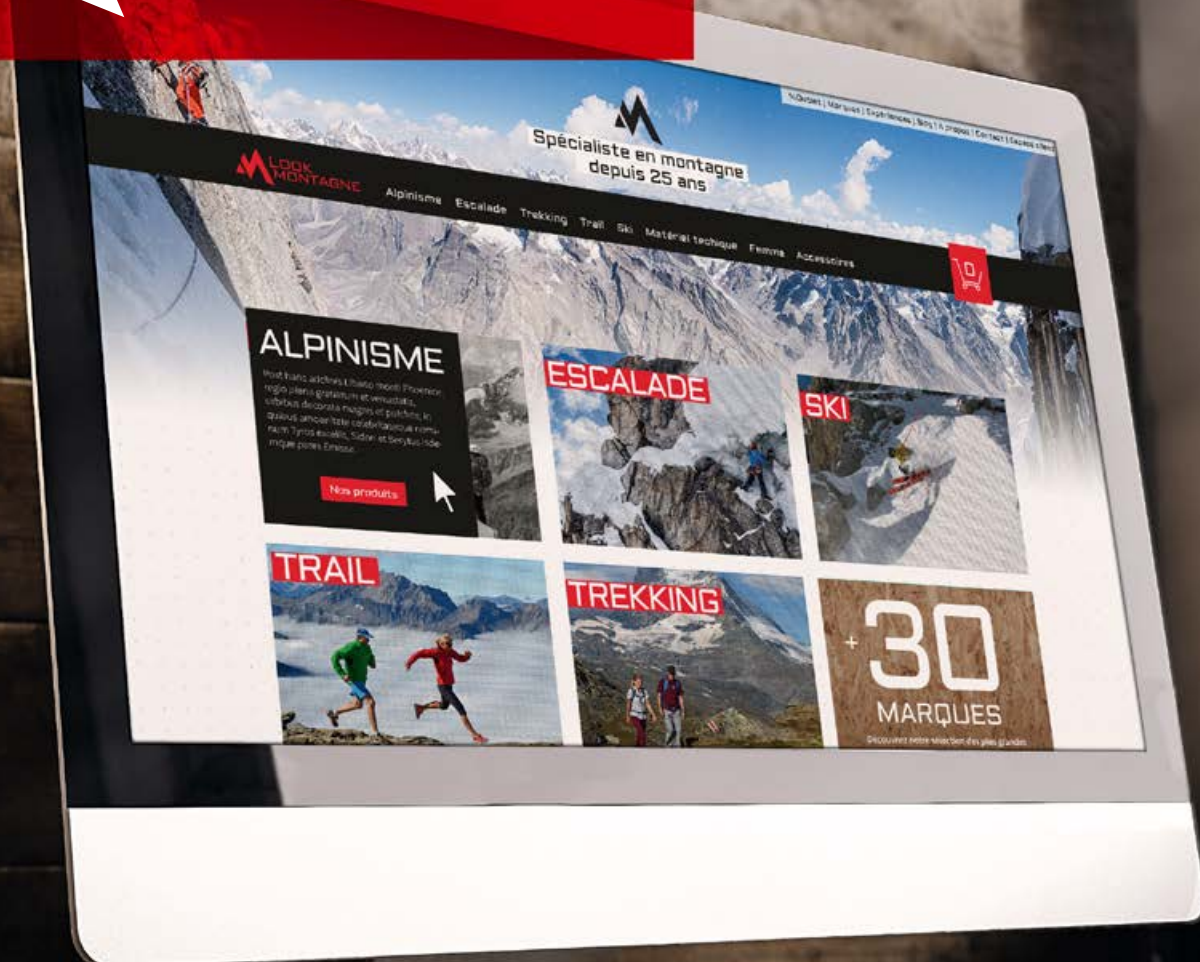
### 3. Rab Women Electron Jacket

#### Veste duvet

Nouveauté de la gamme Rab, l'Electron est magnifiquement bien coupée avec des détails techniques soignés. Destinée à une utilisation quotidienne, elle vient se positionner entre la Neutrino Endurance et une Microlight Jck. A base de tissu déperlant Pertex endurance et d'un remplissage de 170g de duvet d'oie européenne de 800 Fill Power, elle reste légère avec un poids total de 430g.



Faites vos achats en ligne  
sur le nouveau site web de



[www.lookmontagne.ch](http://www.lookmontagne.ch)



DU 1<sup>er</sup> AU 24 DÉCEMBRE 2015  
**FRAIS DE LIVRAISON  
OFFERTS\***

\*Dès 50.- d'achat. Une utilisation maximum par adresse d'expédition.

CODE DE RÉDUCTION :

**NOEL2015**





NOUVEAU  
EN SUISSE  
ROMANDE



DU 1<sup>er</sup> AU 12 DÉCEMBRE

**20%**  
DE RÉDUCTION\*

SUR 1 ARTICLE

# Mammut Shop in Shop à Martigny



LOOK  
MONTAGNE

Rue du Léman 23, 1920 Martigny  
+41 27 722 91 55  
info@lookmontagne.ch  
www.lookmontagne.ch

\*Valable sur la confection Mammut sur présentation de ce bon.



**MAMMUT**  
Absolute alpine.

SWISS TECHNOLOGY +