

TEAM

ISÈRE

MONTAGNE

# Le TEAM ISÈRE MONTAGNE qui sommes nous ?

## UNE BRÈVE HISTOIRE DU CLUB:

Le **Team Isère Montagne** (TIM) est une association qui a vu le jour en 2007, affiliée avec la Fédération française de la montagne et de l'escalade (FFME) dont la principale activité est le ski-alpinisme. Nous sommes basés principalement dans la vallée du Grésivaudan entre le Vercors, Belledonne et la Chartreuse.

Récemment, notre association a connu une belle dynamique, avec un agrandissement constant du groupe jeune compétition, permettant de faire rayonner les couleurs du club au plus haut niveau national et international. Ce club comporte également une partie "senior", qui permet au TIM d'être présent chaque week-end sur les compétitions de l'hexagone et autre.

# LE SKI ALPINISME, NOUVELLE DISCIPLINE OLYMPIQUE



quelles sont les disciplines du ski-alpinisme ?

**La course individuelle** : c'est l'épreuve reine de la discipline : entre 1000 et 2000m de dénivelé positif et négatif réparti sur plusieurs montées et descentes techniques, sur un parcours montagneux comportant des passages à pied sur arête

**La vertical race** : montée sèche sur piste (entre 500 et 800 m de dénivelé positif) où le premier qui arrive en haut est vainqueur. Un effort assez court et intense.

**Le sprint** : une course d'environ 3/5min extrêmement intense comportant toutes les techniques du ski-alpinisme sur circuit condensé : conversions, manipulations, descente technique

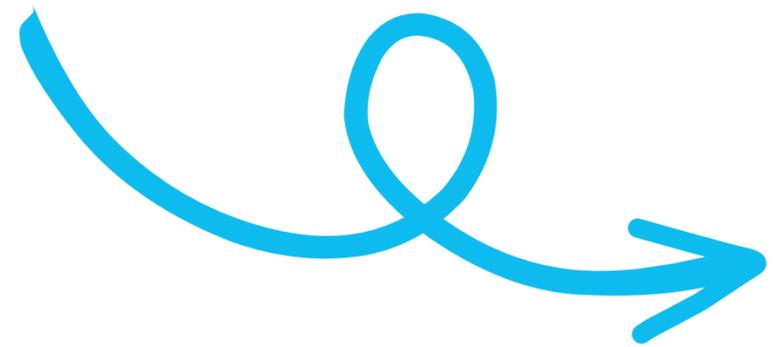
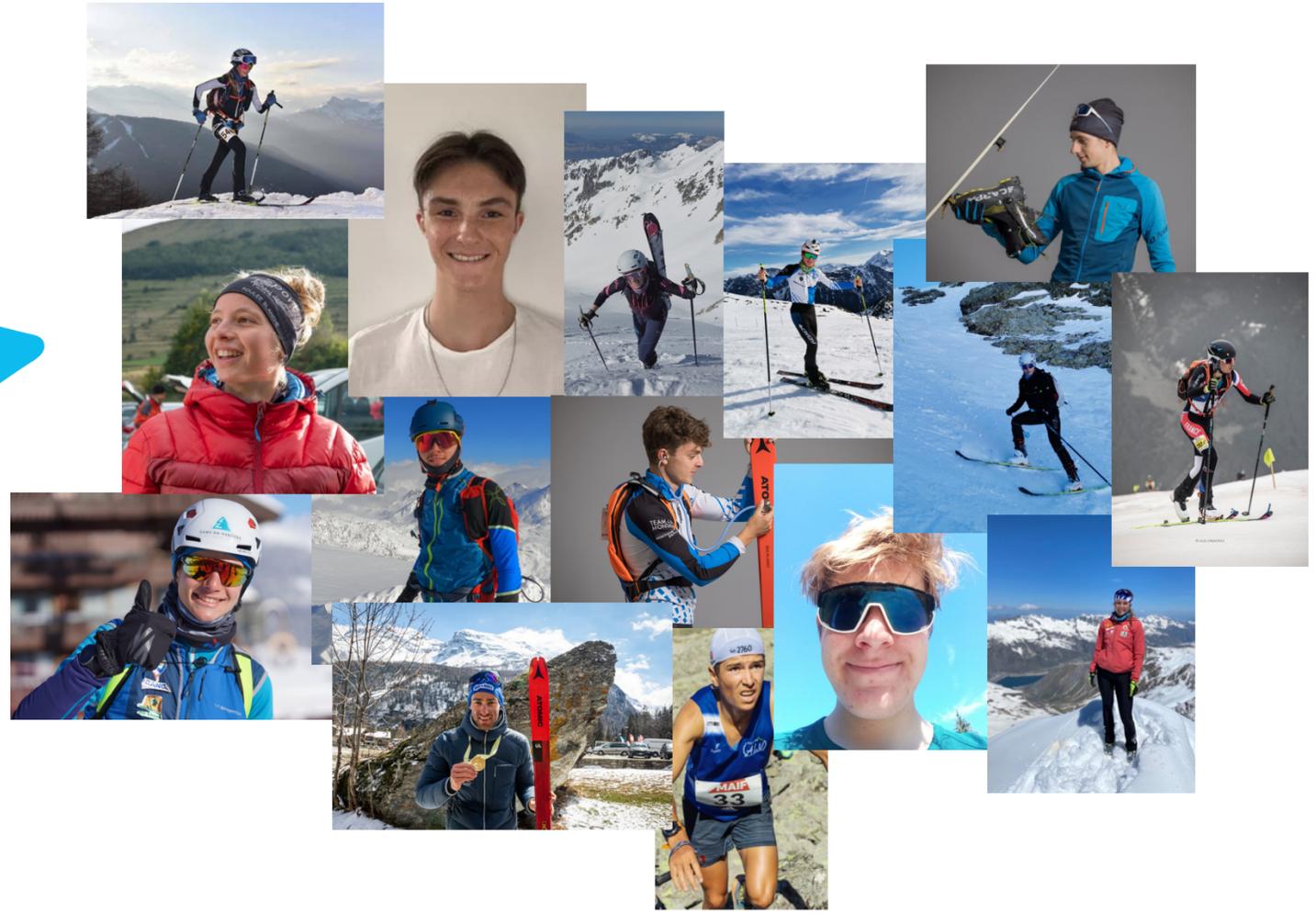
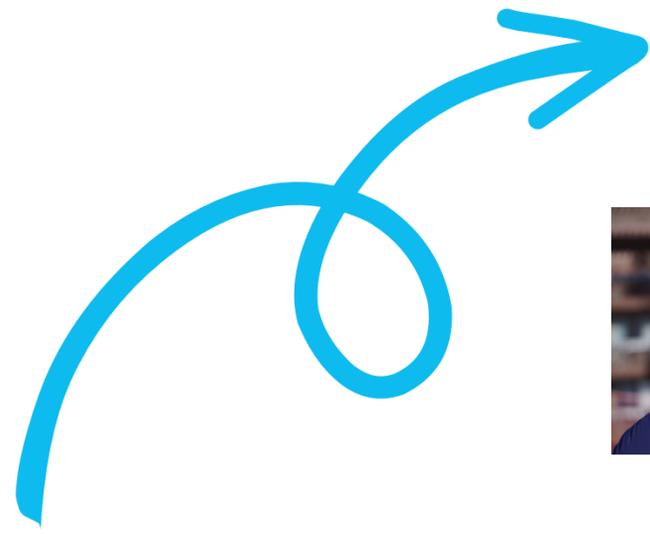
**Le course par équipe** : format de course légèrement plus long que la course individuelle (environ 2500m d+). La course s'effectue par équipe de deux, sur un ou plusieurs jours (jusqu'à 4).

**Le relais** : les équipes de deux ou quatre s'affrontent sur un circuit d'une quinzaine de minutes par coureurs, regroupant en format réduit les spécificités de l'épreuve individuelle

BORIS MANOLIN HELENA COLINE CAMILLE LOU

Le Groupe Jeune 2021-2022

Les petits nouveaux !



LOUNA ROBIN QUENTIN LOANNE MARINE

DAVID NOELIE ANTOINE ARTHUR JULES MEIJE AURELIE PERRINE MAX PIERRE PABLO ELIOTT LOUNA

# LE MATÉRIEL OBLIGATOIRE SUR LES COURSES DE SKI ALPINISME



## **Sécurité:**

Un casque

Dans le sac: DVA, Pelle, Sonde et crampons

\*☀️ Lunettes de soleil

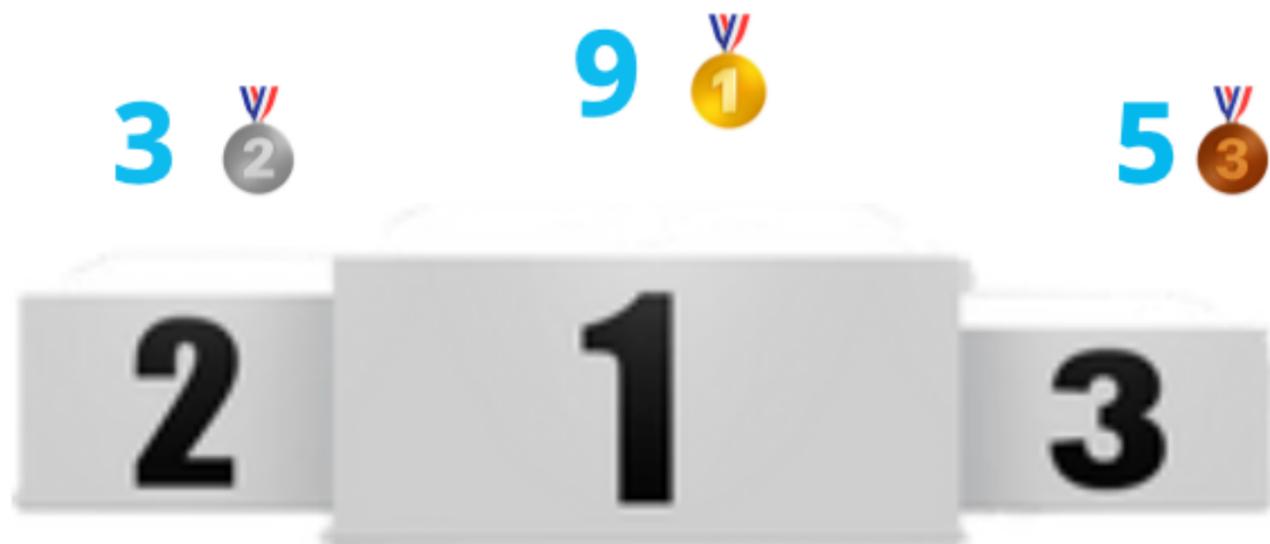
Vêtements chauds,  
**combinaison de course** et  
vestes chaudes dans le sac

Skis, bâtons légers, chaussures en carbon et peaux de phoque

COÛT TOTAL: ENVIRON **4500€**



## Médailles du TIM sur les différentes épreuves de championnat de France:



## Médailles du TIM sur les différentes manches de coupe du monde;



# PRÉSENTATION DES ATHLÈTES

TEAM  
ISÈRE  
MONTAGNE





# SAMUEL EQUY

## Présentation:

Membre du TIM depuis 2013 et en équipe de France depuis tout jeune. Amoureux de la montagne depuis petit, j'ai toujours pris plaisir à pratiquer des sports de pleine nature comme l'escalade, le ski...

Après avoir travaillé sur les remontés mécaniques dans la station de l'Alpe d'huez, j'ai choisis de passer mon diplôme de guide de haute montagne en parallèle du sport de haut niveau. Je suis donc aspirant guide depuis peu.

J'accorde une grande importance au travail, c'est pourquoi j'essaie d'allier au mieux ces deux projets.

Mes résultats m'ont permis de rentrer à l'armée des champions, je serai donc sportif professionnel pour les 3 années à venir.

## Résultats:

- **Champions Du Monde** 2022 par équipe (avec Mathéo Jacquemoud) sur le Tour du Rutor
- 4ème sur la Pierra Menta
- Champions De France 2022 par équipe
- 3ème sur les championnats de France d'individuel
- Tops 10 sur plusieurs coupes du monde

## -Objectifs:

Préférant les beaux parcours et la longue distance j'ai à coeur de remporter la Pierra Menta, c'est pourquoi je mets tout en oeuvre pour y arriver.

J'aime les parcours techniques et exigeants, mes objectifs sont plutôt accés sur les individuels.



# NOS ESPOIRS - LA CATÉGORIE U23



**ROBIN GALINDO (22 ANS), VICE  
CHAMPION D'EUROPE EN SPRINT**



## PRÉSENTATION:

je vais attaquer ma neuvième année au Tim. Ce club m'a vu grandir autant dans la vie que sur les montagnes. Originaire du plateau du Vercors (et fier de l'être !) le ski alpi m'a fait voyager dans toute l'Europe sur les Coupes du Monde. Après avoir passé quelques années sur Annecy en DUT Génie Mécanique, me revoilà à la maison en licence STAPS. Ces études me passionnent et me permettent de trouver un certain équilibre avec le sport de haut niveau. Au club, l'ambiance, le soutien, la fraternité et l'envie de bien faire permettent à tout le monde de progresser.

## RÉSULTATS :

- 4ème sénior sur le sprint de l'ismf world cup à Flaine
- 12ème à la Pierra ment
- Vice champion de france sénior, champion de france U23 en sprint

## Objectifs :

Pour l'année prochaine, mon objectif principal est de progresser afin de m'affirmer parmi le top niveau français et de me rapprocher des meilleurs internationaux avec en ligne de mire les Jeux Olympiques de 2026 à Milan Cortina !"

**PERRINE GINDRE**

**(21 ANS)**



### **Présentation:**

Membre du TIM depuis 4 ans.

Depuis petite j'ai toujours pratiqué des sports de pleine nature ( ski alpin, escalade Trail, raids).

Mon amour pour la montagne m'a poussé à choisir le ski alpinisme.

Après avoir obtenu un Deust AGAPSC, je suis partie en licence staps entraînement.

### **Résultats:**

- 3 ème U23 sur les championnats D'Europe de VR , Podiums en coupe du monde U23
- 4 x Championne de France U23 ( VR, Individuel, Sprint, Équipe)
- 17 ème: meilleure place en coupe du monde chez les séniors (individual race)

### **Objectifs:**

Continuer de prendre du plaisir et de progresser..

J'ai à cœur de me qualifier à nouveau sur les courses internationales en me rapprochant de l'élite sénior.

Réaliser des podiums U23 sur chaque spécialité dont un titre national sur l'individuel , et top 5 français senior.

## PABLO GINER (21 ANS)



### PRÉSENTATION:

je fais du ski alpinisme quasiment à temps plein en parallèle des mes études de Géographie.

### RÉSULTATS:

- Vice champion de france U23 de vertical race
- 12 ème à la pierre menta
- 9ème U23 sur le sprint de l'ISMF world cup à Flaine

### OBJECTIFS:

Gagner les championnats de france d'individuel

# NOS ESPOIRS - LA CATÉGORIE U23



## LOUNA DUPONT (20 ANS)



### Présentation:

Depuis mon enfance, je pratique différents sports de glisse: le ski de fond, le snowboard. Désormais étudiante à Grenoble en licence de Sciences Humaines Appliquées, je me suis tournée naturellement vers le ski alpinisme qui regroupe les pratiques de montagne qui m'animent. Depuis janvier, je pratique ce sport en compétition et souhaiterais poursuivre pour les prochaines années.

### Résultats:

- Vice championne de France de Vertical Race
- 8ème sur la vertical race de la coupe du monde de Flaine
- 9ème sur l'individuel de la coupe du monde à Flaine

### Objectifs:

Pour cette nouvelle saison, mon objectif est de monter sur le podium aux championnats de France et d'essayer de me sélectionner une nouvelle fois en coupe du monde.

## DAVID TOURANCHEAU (21 ANS)



### Présentation :

Je suis sprinter en ski alpinisme et étudiant en 3ème année de médecine. Cette année, grâce au soutien de mon université, de mon club et de mon équipe triomphe collectif, je (re) fais ma folie.

### Résultats :

Vainqueur de la coupe de France 2022 en U23

### Objectifs :

Performer sur les échéances de sprint au niveau national et plus si je décroche une sélection internationale en équipe de France

# NOS ESPOIRS - LA CATÉGORIE U23



## MEIJE VACHEZ 20 ANS



### Présentation :

Ancienne skieuse alpine, je me consacre entièrement dès cette année, à ce sport que nous aimons tant, le ski alpinisme.  
Je suis étudiante en L3 à l'IAE de Grenoble.

### Résultats :

- 1ère femme sur le parcours B de l'étape de la Pierra Menta
- 5ème aux championnats de France de vertical race (2022)
- 3ème U23 À la verticale du grand serre

### Objectifs:

Les objectifs de la saison : m'entraîner pour progresser, aller le plus loin possible et si possible participer à une première coupe du monde.

## ANTOINE MARIETTA-ALEINA ( 21 ANS)



### PRÉSENTATION:

je fais du ski-alpinisme et du trail en compétition. Je suis étudiant à l'école d'ingénieur Ense3 du groupe INP. J'ai un objectif de performance dans ces deux grandes parties de ma vie

### RÉSULTATS :

- 28e pierre menta 2022
- 28e tour du rutor 2022
- 3e Pierra menta junior 2021

### OBJECTIFS:

intégrer le top 20 senior sur les championnats de france d'individuel et la Pierra Menta, tenter de me qualifier sur mes premières coupes du monde ainsi que bien figurer sur le circuit de coupe de France.

## NOS ESPOIRS - LA CATÉGORIE U23

COLINE PASTEUR 22 ANS



### Présentation:

Étudiante en licence de biologie et ancienne biathlète en manque de grands espaces en montagne, j'ai découvert le ski alpinisme l'hiver dernier avec mes premières courses

### Résultats:

- 2ème sur la Pyramide d'Oz
- 2ème U23 sur l'Étape de la Pierre
- 2ème au challenge Everest à Courchevel

### Objectifs:

- Les Coupes de France et les grandes courses comme la Pierra Menta

# NOS ESPOIRS - LA CATÉGORIE U23

## QUENTIN ZIJP 20 ANS



@NILSLOUNA

### Présentation:

Je m'appelle Quentin, j'ai 20 ans et je suis inscrit au Team Isère Montagne depuis 5 ans. Je suis en 3ème année de licence d'électronique sur la Fac de Grenoble et je pratique le ski alpinisme en compétition l'hiver. Je complète mon entraînement par du trail l'été. Je suis quelqu'un qui adore s'entraîner et mon rêve serait d'évoluer vers le très haut niveau.

### Objectifs 2022/2023:

L'hiver dernier j'ai été qualifié pour une coupe du monde et j'aimerais me qualifier sur plusieurs d'entre elles cet hiver. J'accorde aussi beaucoup d'importance aux grandes courses et je participerai à la Pierra Menta qui sera un de mes gros objectifs.

# NOS ESPOIRS - LA CATÉGORIE U23

## HÉLÉNA LAMBERT 21 ANS



### Présentation:

Cela fait maintenant bientôt 4 ans que je suis au TIM !  
Je suis actuellement en pleine prépa des concours pour rentrer en école de commerce en septembre 2023.

### Résultats:

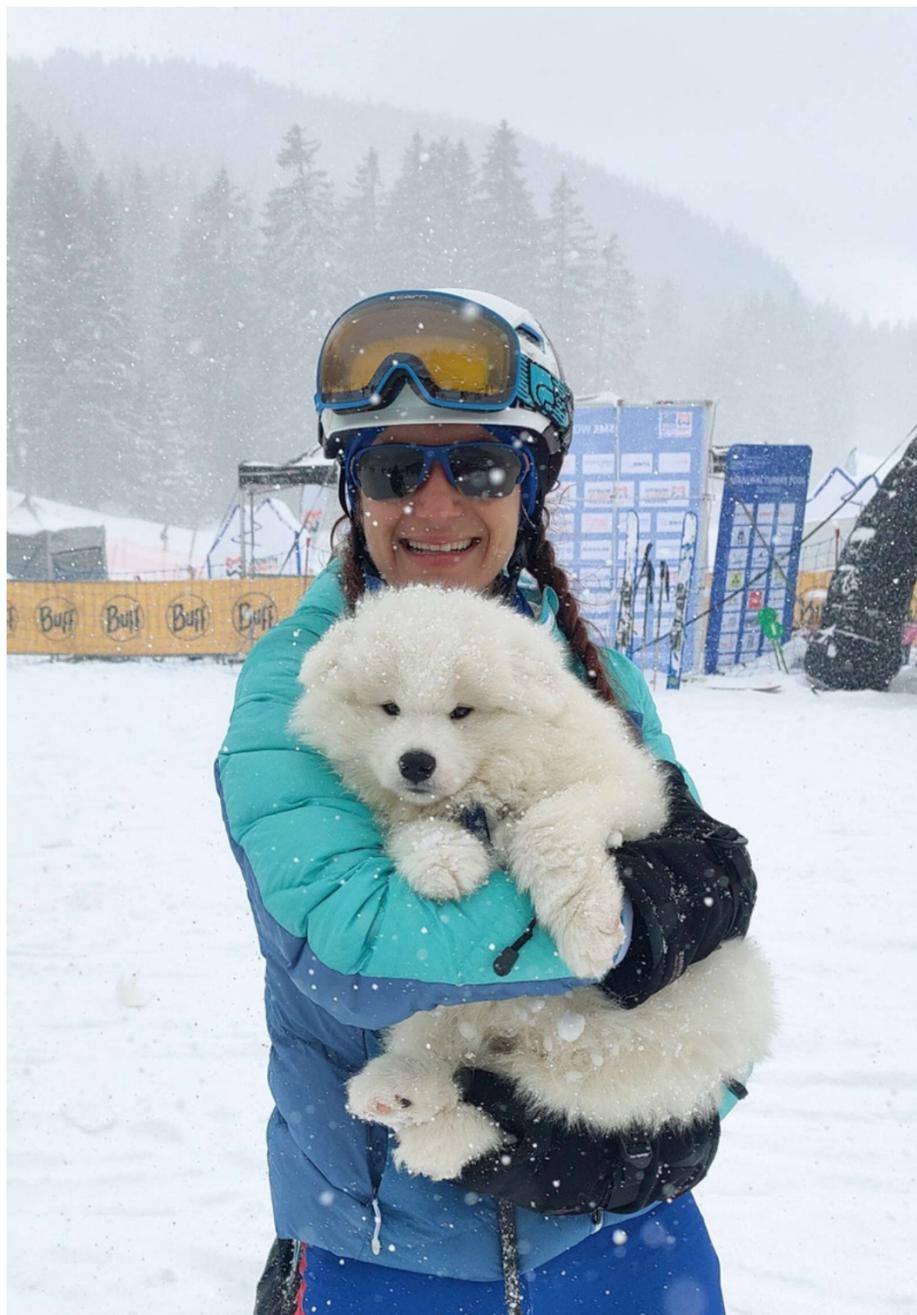
- 3ème place aux championnats de France de vertical race, ce qui m'a permis ma sélection en équipe de France.

### Objectifs:

Mon objectif primordial de cette saison sera de reprendre plaisir sur les skis (suite à un gros accident) et les cross (team athlé aussi ahah).

## NOS ESPOIRS - LA CATÉGORIE U23

### AURÉLIE AVANTURIER 21 ANS



**Présentation:** Etudiante en école d'ingénieur à Polytech Grenoble en informatique, j'entame ma cinquième année au sein du TIM. Après une dizaine d'années en club de ski alpin, j'ai décidé de me tourner vers le ski alpinisme. Si la première fois que j'ai fait du ski de randonnée je me suis dit qu'il fallait être fou pour vouloir souffrir autant, aujourd'hui, je ne regrette absolument pas mon choix.

#### Résultats:

Championne de France de sprint U20 (2021)  
3ème U23 aux championnats de France de sprint (2022)  
2ème en coupe du monde de sprint à Morgins (2022)

#### Objectifs:

Avant tout performer en sprint et prendre du plaisir sur les courses.

## LES JUNIORS - CATÉGORIE U20

**JULES RAYBAUD 18 ANS**



### Présentation:

Je suis au lycée de moutiers pour suivre une biculturalisation montagne. J'ai commencé la compétition à ski il y a 3 ans et depuis ces 3 années, je suis en équipe de France.

### Résultats:

- Quadruple champion de France
- Champion d'Europe de vertical race
- 3ème sur l'individuel et le sprint des championnats d'Europe

### Objectifs:

J'espère pouvoir continuer dans cette lancée

## LOUNA BROCHE (19 ANS)



### Présentation:

je fais du ski-alpi en compétition depuis 3 ans maintenant. Depuis petite j'aime parcourir la montagne que ce soit l'hiver ou l'été sur des skis, à pied ou à vélo. Après mes 4 années passées au lycée des métiers de la montagne à Moûtiers j'ai décidé de me rapprocher de la maison, étant originaire des Hautes-Alpes pour venir en L1 STAPS à Grenoble.

### Résultats:

- Double championne de france en individuel et vertical race (2020)
- Vice championne de sprint (2020)
- Sélection en coupe du monde en décembre 2021

### Objectifs:

- Obtenir une sélection pour les championnats du monde 2023

## LES JUNIORS - CATÉGORIE U20

ARTHUR DELORE (18ANS)



### Présentation:

Je suis au TIM depuis maintenant 2 ans. A l'heure actuelle je suis en école d'ingénieur sur Lyon et cela pour 5 ans si tout va bien. Sinon au niveau du sport, plus c'est long mieux c'est, donc faut pas compter sur moi pour les sprints.

### Résultats:

- 11ème aux championnats de france d'individuel
- 9ème aux championnats de france de course en montagne

### Objectifs:

Pour cette année, ça sera plaisir avec de la bonne humeur avant, pendant et après les courses. Mais tout de même des objectifs en trail avec les championnats de France et pourquoi pas du monde de course en montagne

## LOANNE ROUSSILLON (18 ANS)

### Présentation:

Je viens de maurienne. Je suis en 1ere année de but informations communication.

### Résultats :

- 4ème en vertical race aux championnats d'europa de boí Taüll
- 3ème sur l'individuel des championnats d'europa de boí Taüll
- 2ème aux championnats de france d'individuel et de vertical

### Objectifs:

Mon objectif cette année est de faire les coupes d'Europe et de me qualifier aux championnats du monde.



## LES JUNIORS - CATÉGORIE U20

**ELIOTT ROBIN-SAGE 18 ANS**



### Présentation:

Je suis en prépa intégrée à la prépa des INP. J'ai fait pas mal de sports en compétition, j'ai toujours aimé les sports d'endurance, j'ai couru en cyclisme sur route pour Chambéry cyclisme compétition. Je me suis mis au ski alpi la saison dernière.

### Résultats:

- Victoire sur l'année des Millet Ski Touring en U18
- 3ème sur les championnats de France par équipe

### Objectifs:

Performer sur les courses sélectives, sur les courses à étapes ! Et surtout m'amuser.

## LES JUNIORS - CATÉGORIE U20

### Présentation :

Je fais des études d'ingénieur à polytech Grenoble, je suis en deuxième année de prépa intégrée. J'ai toujours fait du sport, mes parents m'ont toujours soutenus pour faire des sports en extérieur, notamment le ski. Je fais du ski alpinisme depuis le lycée et en compétition depuis 1 an.

### NOÉLIE GAUTIER (18 ANS)



### Résultats:

- Championne de France U18 par équipe
- 5ème au classement U18 de la coupe de France de ski alpinisme
- 3x championne de France de raid multisports jeune

### Objectifs:

- Prendre du plaisir sur les compétitions
- Progresser techniquement et physiquement
- Championnats de France de ski à Alpinisme (VR/ Indiv/ Sprint/ Relais mixtes)

### MARINE PIERROT (18ANS)

#### Présentation:

Nouvelle au TIM cette année, je commence tout juste la compétition en ski alpi. Amoureuse de la montagne et de ses sports Depuis toujours, je fais aussi du trail, du vélo, et de l'escalade. Je suis en première année en licence de biologie À Grenoble avec prépa au concours vétérinaire.

#### Objectifs:

Pour ma première année en compétition, je cherche juste à me faire plaisir et à me dépasser sur chaque compétition, Donner mon maximum à chaque fois et découvrir ce milieu nouveau pour moi ;)



## LES JUNIORS - CATÉGORIE U20

### PIERRE FERREOL (18 ANS)



#### Présentation:

Hello je m'appelle pierre Ferreol , j'ai 18 ans et toutes mes dents. Cette année en plus de me lancer dans une nouvelle saison avec les u20, je me suis lancé sur des études de sport et de médecine.

Cela fait déjà ma 5 eme saison en ski de randonnée et j'ai hâte de retrouver les flocons pour faire une saison de plus avec un grand sourire 😊.

#### Résultats:

- 3 eme Pierra Menta jeune 2022
- 3 au championnat de France vertical race
- 9 au championnat du monde 2020

#### Objectifs:

Cette saison je vais tout faire pour réussir au mieux mes championnats de France et essayer de monter sur la boite comme la saison dernière aux mythiques courses comme la pierra menta .... et surtout être le premier à la course du plaisir lors de chaque sortie ; ) .

## Boris Cabau (16 ans)



### Présentation:

Sportif de haut niveau en équipe de France jeune de ski-alpinisme.

### Résultats:

- champion de france de sprint En 2022
- 2ème à la Pierra Menta jeune
- Vainqueur de la coupe de france 21-22

### Objectifs:

Courir sur les FOJE (Festival Olympique de la Jeunesse Européenne); les championnats du monde et les championnats de France ainsi que la Pierra Menta jeune.

# NOS CADETS - CATÉGORIE U18

**CAMILLE MAUPOIX 17 ANS**



## Présentation:

Je m'appelle Camille, je suis en Terminale Générale.

## Résultats:

- 3ème aux championnats de france d'individual race
- 4ème aux championnats de france de vertical race

## Objectifs:

Mes objectifs principaux cette année sont de me sélectionner pour le Festival Olympique de la Jeunesse Européenne (FOJE) et les Championnats du Monde.

## MAX GUÉRIN (17 ANS)



### Présentation:

Je viens d'Allevard dans le massif de Belledonne et j'ai commencé le ski alpinisme il y a 2 ans, c'est ma 3ème saison cet hiver et je suis actuellement en 4ème année au lycée de Moûtiers en section DE Montagne.

J'adore être en montagne que ce soit l'hiver en ski de rando ou l'été en course à pied, à vélo et je prépare d'ailleurs le pisteur secouriste et le DU gardien de refuge.

### Résultats:

- 3ème sur l'individuel de la grande trace
- 3ème place aux championnats de France U16

### Objectif:

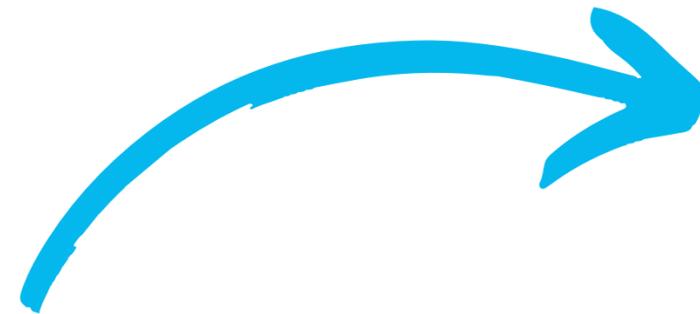
Reste plus qu'à voir ce que ça donne cet hiver!

# Les courses organisées par le TIM



**La Belle Étoile** est une course par équipe organisée par le **Team Isère**

**Montagne** et le **Dauphiné Ski Alpinisme (DSA)** aux 7 Laux. Elle se déroule chaque année au mois de janvier sur deux jours de course, ouverte à toutes et tous sur 3 parcours. Forte de son parcours technique et montagneux, cette course de grande renommée attire chaque année plus de 400 coureurs et de nombreux médias.



- Organisation d'une VR à Chamrousse (janvier)
- Organisation d'une nocturne sous format de relais à Lans en Vercors (février)

**SUR LA SAISON 2021-2022**



- Maintenance du relais fructueux de 2022 à Lans en Vercors (février)

**SUR LA SAISON 2022-2023**

# Prévisions de regroupement des jeunes du club pour la saison prochaine

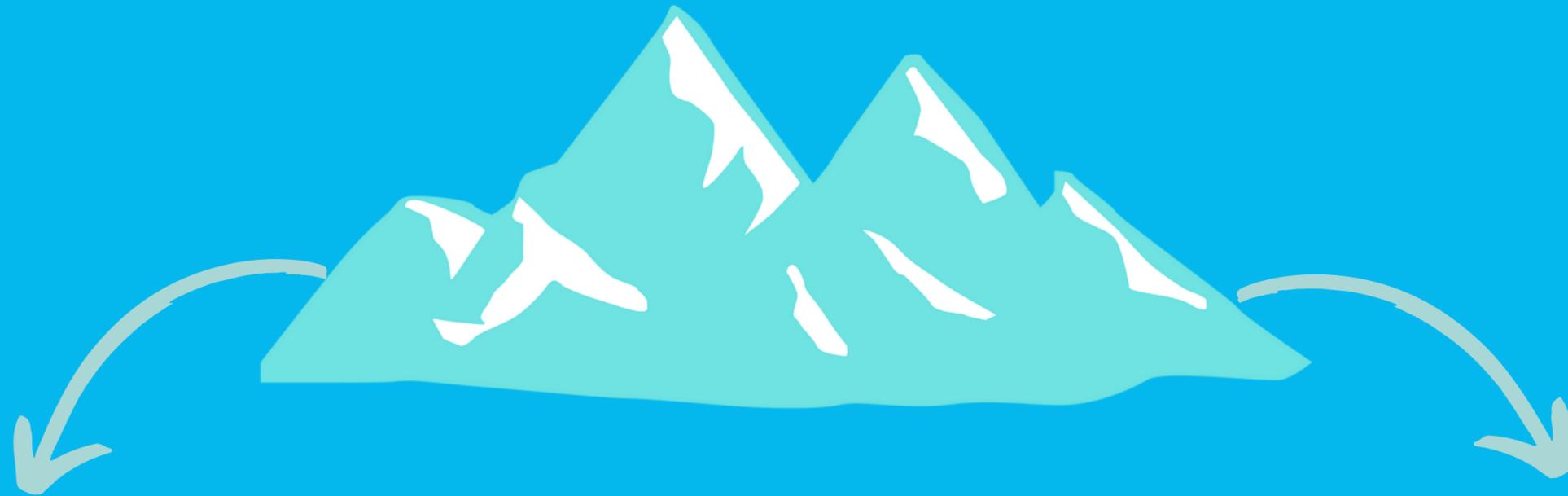
**TIGNES (HIVER) :** L'OBJECTIF EST DE RETROUVER LES SKIS AVANT LES PREMIÈRES NEIGES À LA MAISON. LES JEUNES SE RETROUVENT POUR REPRENDRE LEURS MARQUES SKIS AUX PIEDS, CONSTRUIRE UNE BASE IMPORTANTE D'ENTRAÎNEMENT POUR LA SAISON, TRAVAILLER LEUR TECHNIQUE (EXERCICES, SÉANCES VIDÉOS...) ET REVOIR LES BASES DU SKI-ALPINISME (MANIPULATIONS, MONTÉE, DESCENTE...) **(ENVIRON 7/10J)**

**VALLOUISE (ÉTÉ) :** C'EST UNE PÉRIODE IMPORTANTE OÙ LES JEUNES DU CLUB PEUVENT SE RETROUVER EN DEHORS DE L'HIVER. C'EST UN BON LEVIER DE COHÉSION, D'INTÉGRATION DES NOUVEAUX ARRIVANTS, ET BIEN-SÛR D'ENTRAÎNEMENT STRUCTURÉ **(ENVIRON 7/10J ÉGALEMENT)**

**FORMATIONS:** INFOS ET RECHERCHE DVA ET NIVOLOGIE

STAGE AVEC SAMUEL EQUY SUR LA HAUTE MONTAGNE. TRÈS UTILE POUR RAPPELER AUX JEUNES DANS QUEL MILIEU ILS ÉVOLUENT ET QUELS EN SONT LES RISQUES

**ENTRAÎNEMENTS ENCADRÉS HÉBDOMADAIRES EN GROUPE :** SELON LA PÉRIODE, CELA PEUT ÊTRE DU SKI-ROUES, DE LA MARCHÉ-BÂTONS, DU VÉLO, DU RENFORCEMENT MUSCULAIRE, ET BIEN-SÛR DU SKI. CERTAINS TESTS SONT ÉGALEMENT ORGANISÉS : CHRONO À SKI, TESTS VMA, VMA ASCENSIONNELLE...



## **Vers une pratique éco-responsable:**

Notre pratique sportive s'effectue principalement en hautes et moyennes montagnes, nous sommes donc tout particulièrement sensibles aux enjeux environnementaux.

Ainsi, nous voulons ancrer nos pratiques au sein du club dans une démarche respectueuse de l'environnement.

## **Cohésion et partage au sein du TIM:**

L'esprit d'équipe est notamment l'un des principes forts de notre association !

Bien que le ski alpinisme soit avant tout un sport individuel lors des compétitions, nous skions ensemble dans la bonne humeur lors des entraînements ou autres activités organisées par le TIM.

# Nos réseaux sociaux

Cliquez sur les icones pour un lien direct vers la page :)



**@tim\_de\_lambiance**



**TIM de l'ambiance**



Site WEB



**Vous l'aurez compris votre aide nous serait très utile, cette aide peut se traduire de différentes manières: qu'elle soit financière ou matérielle (lots pour nos compétitions). Par ailleurs, nous serons ravis de mettre en avant votre marque et d'évoluer avec vous dans le futur !!**

**Sportivement, le Team Isère Montagne**