



Newsletter - octobre 2014

RAIFFEISEN



La Grimpette des Bedjuis – une 10^{ème} édition réussie !

Le samedi 13 septembre a eu lieu la 10^{ème} édition de la Grimpette des Bedjuis. Non seulement une météo favorable et des bénévoles au top, mais aussi la réputation que la course a réussi à se faire ces dernières années ont permis de réaliser une superbe 10^{ème} édition.

Record de participation (370 coureurs), record du parcours, aucun gros bobo, bref que des bonnes choses ! Comme l'atteste l'article du Nouvelliste, qui se trouve dans la rubrique « Presse » du site de la Grimpette (http://grimpette.cavetroz.ch/documents/NF_20140916_p21.jpg) de grands coureurs ont répondu présents. Mais c'est aussi le grand nombre de populaires qui rend cette course si magique. Une ambiance familiale et chaleureuse avec des spectateurs postés tout le long du parcours, afin d'aider à relancer la machine sur ce parcours qui ne laisse que peu de repos.

Les plus jeunes ont trouvé leur bonheur sur un petit parcours d'un kilomètre, au sein du magnifique village d'Isérables. 1km, mais tout de même 70m de dénivelé, car pour trouver un parcours plat à Isérables, il faut bien chercher... ☺

Cette 10^{ème} édition est aussi synonyme de changement. En effet, Philippe (président du CO) et Steve (responsable inscription et chrono) ont décidé de leur laisser leur place au sein du comité de la course. Mais ne vous faites pas d'illusion, ces 2 compères vont traîner encore un bon moment parmi les bénévoles de cette organisation !

C'est Sylviane Bruchez, une coureuse accomplie, qui a accepté de reprendre le flambeau à Philippe. Nous ne pouvons que la remercier et lui souhaiter bon vent pour la suite de cette organisation !

La journée s'est terminée par une chaleureuse raclette, à laquelle tous les bénévoles de ces 10 dernières éditions étaient conviés. Des bénévoles que nous ne remercierons jamais assez, alors, MERCI !

Le comité communique

Nouvelle rubrique, dans laquelle vous pourrez retrouver les communications importantes de la part du comité du club.

Le comité vous informe des éléments suivants :

- Suite à des abus et à de grandes sommes d'argent « perdues », il a été décidé que désormais, pour toute absence à une compétition, quelle qu'en soit la raison, le montant de l'inscription payé par le club sera facturé à l'athlète. Exception faite si l'athlète fournit à son entraîneur, avant la compétition, un certificat médical.
- Les cotisations 2014/2015 sont en cours d'envoi. Désormais, les entraîneurs et membres du comité sont exemptés de cette cotisation, en signe de remerciement pour leur immense investissement.
- Le club possède désormais un nouveau local pour sa salle de musculation, situé au sous-sol des vestiaires du FC Vétroz. Le déménagement depuis le home est en cours. Ce local permettra d'optimiser les entraînements de musculation chez les plus grands athlètes. La personne responsable reste Michaël Duc.
- Nous remercions tous les membres d'effectuer leur paiement (cotisation, licences,...) auprès du CA en évitant de le faire via le guichet postal. En effet, des taxes sont prélevées sur chaque paiement, ce qui occasionne au final, une perte d'argent pour le club.

- C'est avec un grand plaisir que nous vous informons que la **Banque Raiffeisen des Coteaux du Soleil** a accepté de renouveler son soutien auprès du CA Vétroz pour les années 2015 et 2016. MERCI !!!

Championnats vétrozains

Il est de tradition de terminer la saison par une compétition interne. Les championnats vétrozains se sont déroulés samedi passé à la salle de gym de Bresse.

90 participants, dont une bonne 15aine de « hors-club », ont pris part à ces joutes sportives. Un joli succès, notamment au niveau des parents qui ont joué le jeu et découvert que le saut en longueur, ça fait mal aux jambes ☺.

Merci également aux nombreux parents qui ont répondu présents en tant que bénévoles. Mesurer 200 lancers de poids, ça fait aussi mal aux jambes et au dos ☺.

Même si cette compétition était avant tout dédiée à la bonne ambiance, certains athlètes se sont découverts certains talents dans des disciplines et ont réalisés des records personnels ! (malheureusement ces records ne seront pas homologués...).

Place désormais aux courses en ville et aux cross, qui sont une occasion pour tous nos athlètes de préparer sérieusement la saison prochaine.

Découvrez nos membres – T'es qui toi ?

Afin de permettre à nos lecteurs de découvrir des athlètes ou des membres de l'encadrement, chaque newsletter contiendra désormais un portrait d'un athlète et/ou d'un membre de l'encadrement (membre du comité, entraîneur,...) Chaque interviewé devra désigner la prochaine personne qui remplira le questionnaire. Découvrons dans cette newsletter les petits secrets de notre athlète Laurent Carron et de notre nouvel entraîneur, Mahalia Fort-Jacquéroiz:

Nom : Carron

Prénom : Laurent

Date de naissance : 26 mai 1994

Domicile : Vétroz

Ta principale qualité : Ambitieux

Ton principal défaut : Stressé

Tes hobbies (à part l'athlétisme) : Tennis et balade en montagne

Ton / tes entraîneur(s) actuel(s) : Michaël Duc

Décris-le(s) en quelques mots : ça rigole pas avec lui ! non, il possède d'excellentes connaissances et il arrive à te mettre en confiance pour faire une bonne performance

Tes principaux records : 66m47 au javelot (record VS) et dans ma jeunesse 2m00 en hauteur ☺

Tes prochains objectifs : Qualification pour les Championnats d'Europe U23 2015 à Tallinn en Estonie

La/les performance(s) qui t'a fait le plus plaisir jusqu'à aujourd'hui ? : Ma médaille d'argent lors des championnats suisse élites de Frauenfeld 2014, c'était un peu une surprise ☺

Ta/tes discipline(s) préférée(s) : Javelot et j'aime toujours bien le saut en hauteur même si je ne le pratique plus

Comment as-tu découvert l'athlétisme ? : Le 11 septembre 2001 grâce à ma maman qui ne voulait pas me mettre au football



Contacts :

info@cavetroz.ch

[h](http://www.cavetroz.ch)

<http://www.cavetroz.ch>

Pour moi, le CA Vétroz c'est : un club en devenir qui s'affirme déjà comme le club du valais où l'on trouve les meilleures entraîneurs du Valais (preuve dans le partenariat avec le CA Sion qui montre que les clubs nous envie cette chance).



Nom : Fort-Jacquérioz

Prénom : Mahalia

Date de naissance : plus jeune que Marine... LOL le 23 09 1977

Domicile : Isérables

Ta principale qualité :généreuse

Ton principal défaut : l'impatience

Tes hobbies (à part l'athlétisme) : les marches en montagnes, le ski

Ton « job » au sein du club : assistante entraîneuse du groupe des petits du mercredi

Comment as-tu atterri au CA Vétroz ? : grâce à ma fille Lilou qui voulait courir

Si tu as été athlète, quels sont tes principaux records : Je fais mes débuts... mais fière d'avoir fini le nendaz trail en moins de 5h45

Si tu es entraîneur, quel groupe entraînes-tu ? peux-tu le présenter en

quelques mots ? :j'entraîne le groupe des petits sous l'œil de Marine !!! C'est un groupe sympa, dynamique !

Comment as-tu découvert l'athlétisme ? :Je viens du monde des gymnastes, mais Lilou, toujours elle, voulait courir, courir, courir... alors j'ai mis un pied dedans et je trouve ca super....

Pour moi, le CA Vétroz c'est... :une grande famille avec une ambiance sympa et toujours quelqu'un pour te venir en aide...

AG et souper du club

En même temps que les cotisations, une invitation à l'AG et au souper du club vous parviendra dans les prochains jours. Réservez donc tous la date du 21 novembre ! Et ne tardez pas trop à vous inscrire, les places étant limitées... Premiers arrivés, premiers servis !

L'AG débutera vers 19h et se terminera vers 20h. Suivra un souper fort sympathique accompagnés d'animation pour tous les âges ! Le tout se déroulera à l'ancien stand de tir de Vétroz.

En bref...

- Les statistiques de la saison 2014 ont été mises à jour sur notre site Internet. Un grand merci à David Erard pour ce travail de fourmis !
- Bienvenue à la petite Elisa, fille de David Guillen, membre du groupe de fond !

A vos agendas !

22 octobre : soirée de formation interne des entraîneurs à Bresse

08 novembre : Corrida d'Octodure

15 novembre : Corrida bulloise

21 novembre : **AG et souper du club**

29 novembre : Tournée cantonale de cross – 1^{ère} manche à Collombey-Muraz

Sportives salutations et à bientôt !