



## Newsletter – Janvier 2016

AMIGNE  
DE VÉTROZ  
LE VIN AUX ABEILLES



RAIFFEISEN



PHYSIOTHERAPIE  
DES GALERIES SEDUNOISES  
S. ELSIG - M. BRUNOLD  
WWW.PHYSIOFORME.CH

### Bonne année !

Il paraît que tant qu'on est encore en janvier, on peut le dire. Alors, BONNE ANNEE 2016 ! Santé, Bonheur et Réussite, tels sont mes souhaits pour tous nos membres et amis du CA Vétroz pour 2016 !

Du côté du club, cette année va être relativement « calme » au niveau des organisations. En effet, comme le CA Vétroz a la charge durant 2 ans de la COAVR (COMmunauté d'Athlétisme du Valais Romand) en collaboration avec les clubs de Sierre et Conthey, et comme cette charge de travail n'est pas négligeable, nous avons préféré économiser nos forces.

D'autant plus que 2017 étant l'année des 25ans du club, nous avons l'intention de mettre le paquet et terme de manifestations !

Au niveau du calendrier 2016, vous pouvez doré et déjà noter les événements suivants dans vos agendas :

- 13 mars : Tournoi interne d'unihockey
- 26 mars au 2 avril : Camp des grands au Lavandou
- 4 mai au 7 mai : Camp des moyens à Ovronnaz
- 6 et 7 mai : Camp des jeunes à Vétroz
- 18 mai : Elimatoire Sprint & KM du VS Central organisé à Sion par le club
- 25 mai : Elimatoire UBS Kids Cup à Vétroz
- 10 septembre : 12<sup>ème</sup> édition de la Grimpette des Bedjuis
- À déterminer : souper du club
- À déterminer : sortie du comité/entraîneurs et membres d'honneur
- À déterminer : championnats Vétrozains

Bon, il y'aura quand même du boulot. Mais quand on aime... D'ailleurs je profite doré et déjà de remercier tous les membres et parents qui acceptent avec plaisir de nous donner un coup de main lors de nos manifestations et j'espère que la plupart répondront présents pour le futur !

Il ne me reste plus qu'à souhaiter à nos athlètes et entraîneurs une magnifique saison 2016. Entraînez-vous à fond, donner le maximum et surtout, faites-vous plaisir !!!

## Timothée au camp des cadres romands



De part ses bonnes performances, Timothée fait partie des cadres romands pour cette saison 2015/2016. A cette occasion, il a eu l'occasion de se rendre 4 jours à Macolin, du 27 au 30 décembre, avec les meilleurs athlètes et entraîneurs romands. Voici les impressions de Timothée :

*Durant ces quatre jours à Macolin avec les cadres romands j'ai eu la possibilité de côtoyer les meilleurs athlètes suisses tels que Lea Sprunger ou Clélia Reuse.*

*L'ambiance au Cadre Romand est tout simplement géniale tout particulièrement entre nous les Valaisans. Les entraîneurs sont très qualifiés, mon coach de hauteur est l'entraîneur national de saut en hauteur.*

*En quatre jours on a eu le temps de tout faire, ça va de l'entraînement technique de saut en hauteur, au basketball, en passant par la musculation.*

*Tous les entraînements se sont passés dans la joie et la bonne humeur. De plus la salle du Bout du Monde à Macolin est une superbe salle pour la pratique de l'athlétisme et la vue au réveil est imprenable.*

*Le soir, pour oublier la fatigue accumulée et décompresser, il y avait les traditionnelles parties de Loup Garou comme au camp des Grands au Lavandou avec le CA Vétroz. Le camp d'entraînement s'est terminé avec une soirée raclette et jeux dans un chalet avant de courir les incontournables séries le lendemain matin après une courte nuit.*

Bravo Timothée et continue comme ça !

## Saison des cross – Martin Masserey en grande forme !

Alors que nous en sommes à notre 2<sup>ème</sup> cross de la tournée cantonale (vous pouvez retrouver tous les résultats sur notre site [www.cavetroz.ch](http://www.cavetroz.ch)), avec celui de Sierre qui a eu lieu samedi passé, il y a aussi une autre tournée de cross, la Swiss Athletics Cross Cup, qui compte une douzaine de cross en Suisse et à laquelle Martin Masserey prend part. Et plutôt de belle manière puisque notre coureur a terminé 2<sup>ème</sup> à Düdingen et 2<sup>ème</sup> à Lausanne. Il se trouve actuellement 2<sup>ème</sup> au classement général.

Et ça vaut la peine de bien faire, car les 15 premiers de la Cross Cup auront l'occasion de concourir lors du Meeting d'Athletissima ! (chose que Martin avait déjà faite l'année passée !).



Bravo Martin !

## Loto – petit bilan

Notre loto annuel a eu lieu le dimanche 10 janvier. Au final, nous pouvons être satisfaits du résultat, puisque la participation est semblable à celle de l'année passée. Même si les lotos n'ont plus beaucoup la cote ces dernières années, nous nous réjouissons de voir que celui du CA Vétroz fonctionne encore bien par rapport à celui d'autres sociétés locales.

Nous devons cela non seulement aux nombreux parents et joueurs réguliers vétrozains, mais surtout aux nombreuses personnes venues des villages voisins.

Pour rappel, le loto amène 15% du budget du club, ce qui n'est pas négligeable !

C'est pourquoi il est très important de faire de la publicité autour de vous à chaque édition. Car même si jouer au loto n'est pas forcément « fun », c'est toujours un bon moyen de soutenir un club tout en pouvant espérer rentrer chez soi les bras chargés !

## Championnats VS en salle U16 et plus âgés

Ce dimanche ont eu lieu les championnats VS en salle à Aigle. 8 médailles sont rentrées en terre vétrozaine grâce aux belles performances de nos athlètes. Bravo ! Tous les résultats sont disponibles sur notre site et vous pourrez trouver quelques photos sur notre page Facebook (<https://www.facebook.com/groups/180105495390817/>)

Cette manifestation, gérée par la COAVR, a donc été co-organisée par le CA Vétroz. Un grand merci aux parents qui nous ont aidés pour cette journée (Lydia et Cédric Moix, Olivier Pacios, Patrick Bonvin et Max Fanelli) !

## 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 nos athlètes Alexia Fournier, Carole Fanelli, Cédric Gaillard et Tristan Fanelli :

**Nom** : Fournier

**Prénom** : Alexia

**Date de naissance** : 05.01.2002

**Domicile** : Nendaz

**Ta principale qualité** : ambitieuse

**Ton principal défaut** : impatiente

**Tes hobbies (à part l'athlétisme)** : Volleyball

**Ton / tes entraîneur(s) actuel(s)** : Nathalie et Grégoire

**Décris-le(s) en quelques mots** : sympa et cool

**Tes principaux records ?** : 9.02 au 60m, 1m38 à la hauteur

**Tes prochains objectifs ?** : moins de 9 secondes au 60m

**La/les performance(s) qui t'a fait le plus plaisir jusqu'à aujourd'hui ?** : 3<sup>ème</sup> de la tournée cantonale de cross en 2013 et en 2012

**Ta/tes discipline(s) préférée(s)** : haies, hauteur

**Comment as-tu découvert l'athlétisme ?** Avec ma maman qui est secrétaire du club. Et aussi en allant regarder les courses de mes cousins Noémie et Valentin.

**Pour moi, le CA Vétroz c'est...** : un club d'athlétisme où on peut bien s'entraîner mais aussi rigoler.

**Nom** : Fanelli  
**Prénom** : Carole  
**Date de naissance** : 16.09.2001  
**Domicile** : Vétroz  
**Ta principale qualité** : Toujours de bonne humeurs  
**Ton principal défaut** : l'organisation  
**Tes hobbies (à part l'athlétisme)** : le dessin  
**Ton / tes entraîneur(s) actuel(s)** : Grégoire Gaillard, Natalie Duc, Michael Duc  
**Décris-le(s) en quelques mots** : Je les trouve sympas et cools  
**Tes principaux records ?**: Actuellement je n'ai pas de record, car j'ai été opérée aux deux pieds.  
**Tes prochains objectifs ?** : De m'améliorer dans toutes les disciplines  
**La/les performance(s) qui t'a fait le plus plaisir jusqu'à aujourd'hui ?** : /  
**Ta/tes discipline(s) préférée(s)** : Le javelot  
**Comment as-tu découvert l'athlétisme ?** Je voyais mon frère aller à l'entraînement...  
**Pour moi, le CA Vétroz c'est...** : une passion...



**Nom** : Gaillard  
**Prénom** : Cédric  
**Date de naissance** : 05.09.2000  
**Domicile** : Ardon  
**Ta principale qualité** : persévérant  
**Ton principal défaut** : impatient  
**Tes hobbies (à part l'athlétisme)** : le ski, le tennis  
**Ton / tes entraîneur(s) actuel(s)** : Nathalie  
**Décris-le(s) en quelques mots** : dévouée et frileuse ;)  
**Tes principaux records ?**: 23m au disque, 4m32 en longueur, 24.5 au javelot  
**Tes prochains objectifs ?** : 4m50 en longueur, 28m au disque et 30m au javelot  
**La/les performance(s) qui t'a fait le plus plaisir jusqu'à aujourd'hui ?** : réussir à sauter enfin 1m30 en hauteur  
**Ta/tes discipline(s) préférée(s)** : longueur, sprint, javelot et disque  
**Comment as-tu découvert l'athlétisme ?** en primaire par un ami.  
**Pour moi, le CA Vétroz c'est...** : le meilleur club ;)

**Nom** : Fanelli  
**Prénom** : Tristan  
**Date de naissance** : 16.12.1999  
**Domicile** : Vétroz  
**Ta principale qualité** : perfectionniste  
**Ton principal défaut** : perfectionniste  
**Tes hobbies (à part l'athlétisme)** : J'aime bien aller jouer au basketball avec mes amis, aller skier ou bricoler chez moi.  
**Ton / tes entraîneur(s) actuel(s)** : Nathalie et Michael Duc  
**Décris-le(s) en quelques mots** : Ils sont déterminés et compétents  
**Tes principaux records ?**: longueur 5,51 et Javelot 40,11m  
**Tes prochains objectifs ?** : 6m en longueur et 45m au javelot  
**La/les performance(s) qui t'a fait le plus plaisir jusqu'à aujourd'hui ?** : Je pense que c'est le jour où j'ai passé les 5m en longueur.  
**Ta/tes discipline(s) préférée(s)** : La longueur et le javelot  
**Comment as-tu découvert l'athlétisme ?** Faire de l'athlétisme c'est presque une tradition dans ma famille.  
**Pour moi, le CA Vétroz c'est...** : un club avec une bonne ambiance, dans lequel on peut bien s'entraîner et poursuivre son objectif.





### En bref...

- Voici 2 semaines que Laurent Carron profite d'un magnifique camp d'entraînement au Portugal avec le club d'Aix-les-Bains ! Plus de news/photos sur notre page Facebook !
- Un grand BRAVO à Kevin Pacios pour avoir reçu le mérite sportif de la commune de Vétroz pour ses belles performances 2015, dont notamment sa médaille de bronze aux championnats CH au lancer du marteau !

### A vos agendas !

**17 janvier 2016** : Championnats Romands en salle à Aigle– U16 et plus âgés

**30 janvier 2016** : Tournée cantonale de cross – 3<sup>ème</sup> manche – Troistorrents

**13 février 2016** : Tournée cantonale de cross – 4<sup>ème</sup> manche – Gamsen (championnat VS)

**21 février 2016** : Championnats CH jeunesse en salle – Macolin

**21 février 2016** : Cross Cup à Farvagny

**27 février 2016** : Championnats Elites et Masters en salle – St-Gall et Macolin

*Sportives salutations et à bientôt !*