



Le mot du président

Notre club, grâce à l'excellente qualité de ses athlètes et de l'encadrement, fait régulièrement la une dans la presse locale et valaisanne. Si les top-athlètes sont régulièrement mis en évidence (voir ci-après), il est important que chaque jeune prenne un maximum de plaisir dans la pratique de son sport.



L'avantage d'un sport comme l'athlétisme (par rapport à des sports d'équipe), c'est que, peu importe le niveau, tout le monde peut participer aux compétitions. Le but n'est pas nécessairement de gagner, mais d'être avec les copains, d'essayer de faire mieux que la dernière fois, de battre son record personnel, ou d'atteindre l'objectif fixé par l'entraîneur et d'arriver ainsi à se faire payer une glace.

RAIFFEISEN



Lorsque le jeune est motivé, prend du plaisir et donne son maximum, l'entraîneur a un retour sur investissement et prend également du plaisir à passer sa soirée à donner un entraînement ou son samedi à Gamsen au mois de février à coacher un cross. Et c'est motivant pour tout le monde.

Mais il arrive aussi que l'athlète ne soit pas motivé, n'a aucune envie de participer à l'entraînement ou à la compétition et qu'il ne sait pas trop pourquoi il est là... C'est aussi parfois parce que certains parents considèrent que c'est une bonne garderie. Toutefois nos groupes sont complets et on doit refuser l'inscription de jeunes (ou les mettre sur une liste d'attente). Nous estimons que nous pouvons exiger un certain niveau de motivation de nos jeunes. C'est aussi important pour la cohésion des groupes : l'ambiance est toujours meilleure quand les athlètes ont envie d'être là !

Une réunion avec les parents de chaque groupe sera organisée au début du mois d'octobre. Les entraîneurs, la cheffe technique et le président ou le vice-président seront présents à chacune des réunions. Le but sera de faire connaissance, d'exposer notre manière de fonctionner, les prestations offertes et les contreparties attendues, et bien sûr de répondre aux questions des parents et de partager un verre de l'amitié. Nous remercions les parents de participer à ces réunions dont les dates vous seront communiquées par les entraîneurs.

Merci les entraîneurs

Dans un club, l'encadrement est la denrée la précieuse. Sans entraîneurs, pas de club. Tout n'est jamais parfait, mais tout le monde fait toujours de son mieux, donne de son précieux temps, et fait des sacrifices personnels et familiaux pour permettre aux jeunes d'évoluer dans un environnement stimulant, sain et, surtout pour les plus grands, compétitif.

Merci à vous, les entraîneurs, de vous investir chaque semaine 1, 2, 3 voire même 4 ou 5 fois pour les plus motivés et de continuer à vous former pour être toujours au top.

Au sujet de la formation, bravo à Carole Fanelli qui a réussi cet été sa formation de base J+S.

Christophe Normand

Des performances de choix

Depuis le mois de février, il s'en est passé des choses dans les compétitions auxquelles nos athlètes ont participé. De très nombreuses performances fantastiques ont été réalisées. Certaines intrinsèquement, tels des records valaisans, d'autres plus relativement, avec notamment des records personnels ou des retours de blessure couronnés de succès.

Un topo exhaustif sera réalisé dans le cadre de notre AG du 15 novembre prochain. En attendant, voici quelques résultats choisis :

Laurent Carron au-delà des 70m

Voilà quelques années qu'il tournait autour. Des performances de choix en compétition et de bons entraînements le confortait dans sa conviction que cette barrière mythique allait tomber. Il fallait juste que tout se mette en place le jour-J.

Alors que certains athlètes étaient en pleine saison hivernale de cross, Laurent s'est déplacé en Allemagne au mois de février. Au meeting international à Offenburg, Laurent a battu son propre record valaisan avec une marque désormais fixée à 70m91 (ancien record VS 69m77 en 2016).

Deux semaines plus tard, dans le cadre des championnats de France de lancers (très) longs à Salon en Provence, Laurent a à nouveau dépassé la barre des 70m.



Ces magnifiques performances laissaient augurer de la plus belle des saisons estivales.

Malheureusement, à la suite à une blessure tenace, Laurent a été contraint de d'abord repousser sa rentrée, puis de devoir complètement renoncer à la saison 2019. Toujours motivé, il reviendra encore plus fort en 2020...

Louis Müller presque aux jeux olympiques de la jeunesse

Après une saison en salle prometteuse ponctuée par une magnifique médaille d'argent aux championnats suisses sur 60m haies avec un superbe record personnel en 8"13 (un temps que certains jeunes de son âge font... sans les haies), Louis attaquait la saison estivale en douceur, en revenant d'une blessure un peu bêtement contractée.



Mais rapidement il réalisait une première fois les minimas pour les jeux olympiques de la jeunesse à Baku (Azerbaïdjan) lors des championnats valaisans. Cinq jours plus tard à Thun, il récidivait. Finalement aux championnats romands il réalisait encore les minimas en demi-finale et en finale pour améliorer son record personnel en 14"36 et obtenir une nouvelle médaille d'argent.

Malheureusement pour lui, seul un athlète par discipline peut représenter la Suisse lors des olympiades de la jeunesse européenne. En dépit d'avoir réalisé 4 fois les limites qualificatives, il n'a pas pu porter les couleurs de l'équipe de suisse puisqu'un autre athlète avait été plus vite que lui dans notre pays.

Domage, mais c'est certain qu'en continuant un entraînement sérieux, il sera un candidat sérieux à une prochaine sélection internationale. En attendant, vivement les championnats suisses au mois de septembre.

Nathanaël Lugon domine sa catégorie

Cette année, dans les catégories jeunesse, Nathanaël réalise des classements tout simplement fantastiques :

- Lors des championnats valaisans en salle, il monte sur le podium de toutes les disciplines au programme, remportant au passage le titre aux haies, à la hauteur, au poids et au multiple
- Au printemps, il remporte encore l'argent à la finale cantonale du sprint.
- Au mois de juin, lors des championnats valaisans en plein air, il remporte 5 médailles, dont 3 en or (haies, longueur, hauteur)
- Finalement, apothéose aux championnats romands à Lausanne où il remporte le titre aux haies.

Ces très beaux résultats lui ont valu une sélection pour un camp d'entraînement suisse... il a pu apprendre l'allemand ;-)

Nouveau dès la semaine prochaine dans le groupe des grands, il aura l'occasion de s'améliorer encore.



Mais encore, en vrac...

De nombreux autres résultats remarquables ont été réalisés par les athlètes de notre club, notamment des médailles lors des championnats romands jeunesse (Nathanaël, 1er aux haies, Louis 2ème aux haies et au 400m, Shana 3ème en hauteur), aux championnats romands élites (Samuel Coppey 2ème au disque, Samuel Coquoz 1er au 400m haies) ou encore lors des finales cantonales de la kids cup (Alicia et Nathanaël 1er, Joanne, Erine et Anaïs 2ème, Sarah, Mireille, Timéo et Tifenn 3ème). En outre, de nombreux athlètes ont réalisé des minimas pour les championnats suisses, ou ont été sélectionnés pour les championnats suisse de relais dans les équipes valaisannes.

Notons encore que l'équipe junior ira à nouveau batailler du côté de Leiria au Portugal suite à son titre suisse de l'année dernière. **Trois athlètes du CA Vétroz représenteront ainsi la Suisse lors de cette coupe d'Europe.** Bravo à Samuel Roh (disque), Cédric Gaillard (Javelot) et Louis Müller (110m haies et 4x400) pour votre sélection.



Scenic trail au Tessin

Dix coureurs du groupe des fondeurs du CA Vétroz ont pris part au Scenic Trail samedi 15 juin au Tessin. Ils ont ainsi pu vérifier si la course était à la hauteur de sa réputation: la plus belle course de trail running en Europe, rien que ça! Plusieurs parcours étaient proposés, allant jusqu'à 113 km, mais c'est sur le modeste 18 km que les coureurs du CA Vétroz se sont élancés, au départ de Tesserete.

Le temps était au chaud, presque tropical ; le parcours proposait deux belles montées de 1150 mètres à travers des paysages magnifiques, avec vue sur toute la région de Lugano, les lacs, la végétation dense... Puis le parcours longeait une arête et se terminait par une descente vertigineuse dans la forêt et à travers des villages perdus. Ce n'est pas sans péripétie que tous ont bien terminé la course. En effet, certains se sont perdus en chemin, d'autres ont eu quelques crampes, un soucis de genou, ou ont fait une chute en forme de vol plané... mais le gâteau forêt-noire offert au ravitaillement valait bien le détour!

C'est donc après ces quelques péripéties, cet effort soutenu et de bons rires tout de même que l'équipe des fondeurs a pu profiter de cette sortie qui s'est poursuivie avec un bon souper dans un *grotto* et une balade le lendemain sur les hauts de Lugano via le funiculaire du Monte San Salvatore.

Même si la course n'était « *pas compétitive* », les fondeurs ont quand même pris les trois premières places du classement chez les filles et la troisième place chez les hommes... et David a finalement retrouvé le signal wi-fi...

Marianne




Reprise des entraînements

Le programme des entraînements est publié sur notre site internet et ci-après. Les nouveaux athlètes doivent s'annoncer auprès de notre cheffe technique. Pour des raisons d'organisation, les années d'âge doivent être respectées :



Case Postale 115 • 1963 Vétroz • info@cavetroz.ch • www.cavetroz.ch

REPRISE DES ENTRAÎNEMENTS 2019-2020

Année de naissance	Jour	Horaires	Date de reprise	Lieu	Responsables	Téléphone des responsables	Entraîneurs
U08 (2013 – 2014)	Mercredi	17h00 – 18h30	28.08.2019	salle de Bresse	Célia Rey	077 459 65 70	Célia Rey – Mélissa Daven 
U10 (2011 – 2012)	Lundi	17h00 – 18h30	19.08.2019	salle de Bresse	Christelle Zillweger	079 790 93 71	Christelle Zillweger – Carole Fanelli 
U12 (2009 – 2010)	Lundi	17h00 – 18h30	19.08.2019	salle des Plantys	Steve Roh	079 385 43 79	Steve Roh – Delphine Mabillard
U14 (2007 – 2008)	Mardi	17h00 – 18h30	22.08.2019	salle de Bresse	Daniel Roh	078 851 17 04	Daniel Roh 
	Jeudi	17h00 – 18h30		salle des Plantys	Véronique Normand	079 736 65 54	
U16 (2005 – 2006)	Lundi	18h30 – 20h00	21.08.2019	salle de Bresse	Nathalie Duc	079 645 44 08	Nathalie Duc
	Mercredi	18h15 – 20h30		salle de Bresse			Loann Gabioud
	Vendredi	18h15 – 20h30		salle des Plantys			Loann Gabioud
U18 et plus âgés (2004 et plus âgés)	Lundi*	18h30 – 20h00	21.08.2019	salle de Bresse	Michaël Duc	079 278 98 19 079 645 44 08	Sauts, courses : Nathalie Duc Musculature : Michaël Duc Lancers : Michaël Duc
	Mardi*	18h30 – 20h30		salle de muscul			
	Mercredi	18h15 – 20h30		salle de Bresse	Nathalie Duc		
	Vendredi	18h15 – 20h30		salle des Plantys			
* selon discussion avec les entraîneurs							
Fond populaire	Mercredi	18h30 – 20h00	21.08.2019	salle de Bresse	Anne-Valérie Luyet	079 720 70 88	Anne-Valérie Luyet
Sport pour tous	Lundi	20h00	septembre	salle de Bresse	Ursula Wuilloud	027 346 32 01	Ursula Wuilloud

MERCI A TOUT NOUVEL ATHLETE DE CONTACTER NATHALIE DUC AVANT DE REJOINDRE UN GROUPE (079 645 44 08 / ducnath@cavetroz.ch)



RAIFFEISEN texher



Cool and Clean

Notre club est signataire de la charte Cool and Clean. Nous voulons promouvoir un environnement sain et fair-play. Nous sensibilisons les athlètes, notamment aux sujets du tabac, de l'alcool et des drogues.



Merci à tous de nous soutenir. Le meilleur moyen est... de montrer l'exemple !

Sortie du comité

Il y a une quinzaine d'années, Pierre-Michel Venetz, alors président, avait organisé une sortie chez les ch'tis pour remercier les membres du comité de leur investissement. Au programme notamment, le meeting indoor international de Liévin et le breuvage des lieux : champagne.

Cette année, c'est au tour de Grégoire Gaillard d'avoir organisé une sortie extraordinaire du comité. Nous nous sommes ainsi rendus à Monte-Carlo pour une visite de la ville, ponctuée en soirée par le meeting Diamond League de Monaco. Seule suisse au départ, Léa Sprunger a pu mesurer la ferveur des fans vétrozains. Le lendemain, une visite de Nîmes sous un soleil de plomb nous a encore permis de renforcer les liens.

Un grand merci à Grégoire pour cette belle organisation.



Equipements

Nous rappelons qu'en compétition, le port des couleurs est obligatoire. Pour celles et ceux qui auraient besoin d'un t-shirt, d'une liquette ou d'un top, n'hésitez pas à contacter notre responsable équipement (Joanne). Une vente sera également organisée dans le cadre des championnats vétrozains qui auront lieu en octobre.

Grimpette des bédjuis



Venez tous participer à notre course de montagne de la Grimpette de Bedjuis ! Que ce soit en tant que coureurs ou marcheur, que bénévole, que mangeur de grillade ou que nouveau généreux sponsors, venez !!

Les inscriptions à la course se font directement sur le site internet.

Les bénévoles peuvent s'annoncer auprès de la présidente du comité Sylviane (079 512 29 62). Nous avons particulièrement besoin d'aide pour le montage le vendredi soir et le démontage et rangement le samedi après-midi. Pour ces postes, annoncez-vous auprès de Grégoire (078 756 30 17), plus on est mieux ça va.

Disque et raclette

Souvenez-vous, il y a une année, un record de suisse du lancer du disque avait été réalisé sur notre stade des Plantys.

Cette année, les organisateurs remettent le couvert et proposeront, dans le cadre de ce petit meeting qui grandit, **le championnat romand de lancer du disque**, signe de reconnaissance pour le travail accompli et la qualité de l'organisation. Les meilleurs athlètes romands seront ainsi présents.

La belle visibilité du meeting et les remises des prix d'un championnat romand élite devraient inciter les sponsors à s'annoncer. N'hésitez pas, et contactez l'organisateur pour lui faire part de votre envie de sponsoriser un ou plusieurs podiums : disqueraclette@gmail.com

Et venez nombreux soutenir nos meilleures athlètes lors de cette compétition.

En plus, la soirée sera animée et le fromage sera raclé en masse. Vous n'allez pas le regretter.

DISQUE et **RACLETTE**
3^e édition

samedi
21 septembre 2019
stade des Plantys
Vétroz

+
afterparty

CA VÉTROZ

Nouveau ! Championnat Romand Elites
Informations et inscriptions:
disqueraclette@gmail.com
079 124 01 03 - swissathletics.ch

Dates des manifestations

Les prochains concours :

- 23-24 août : championnats suisses élites (Bâle)
- 31 août : finale suisse de l'UBS kids-cup à Zürich (avec Nathanaël et Alicia)
- 1er septembre : championnats suisses de relais (Langenthal)
- 7-8 septembre : championnats suisses jeunesse (Düdingen et Winterthur)
- evt. 14 septembre : meeting pour tous (Sierre)
- 21 septembre : disque & raclette (Vétroz)
- 21 septembre : coupe d'europe interclub (Leiria - PO)
- 28-29 septembre : championnats valaisans multiple (Sion)
- 12 octobre : championnats vétrozains pour tous (Vétroz)
- 20 octobre : sortie du comité, entraîneurs et membres d'honneur
- 23 octobre : tournois interne de unihockey

Et notez aussi :

- **15 novembre : AG du CA Vétroz**
- **19 janvier : loto du Club**

Bénévoles / sponsoring

Le poste récurrent ;-)

Les manifestations que nous organisons sont très importantes, d'une part pour que nos jeunes aient des opportunités de concourir, et d'autre part pour les finances de notre, de votre club.

Ces manifestations ne s'organisent pas tout seul, et **nous avons un grand besoin de votre investissement de bénévoles**, cela est vital pour un club tel que le nôtre.

Ces prochains jours, nous avons besoin de bénévoles pour :

- Grimpette des Bédjuis le 6 septembre au soir et 7 septembre toute la journée
- Disque et raclette aux Plantys : 21 septembre l'après-midi
- Championnats vétrozains le 12 octobre à Bresse l'après-midi

N'hésitez donc pas à vous annoncer (aux entraîneurs de vos enfants ou au président (president@cavetroz.ch) si vous avez des disponibilités lors des manifestations organisées par le CA Vétroz.

De plus, si vous souhaitez sponsoriser le CA ou que vous connaissez des gens qui seraient intéressés (vous pouvez les pousser un peu si jamais), prenez contact avec le président.

D'avance merci !



Contact : info@cavetroz.ch - Internet : www.cavetroz.ch