



## Newsletter – août 2015

AMIGNE  
DE VÉTROZ  
LE VIN AUX ABEILLES



RAIFFEISEN



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

### Championnats CH Elites – Laurent Carron Vice-Champion CH !

La première compétition majeure de la saison 2014/2015 s'est déroulée ce week-end à Zoug. David, Laurent, Samuel et Cathy (du CA Sion mais qui s'entraîne avec nos lanceurs), sous le coaching de Nathalie et Michaël, ont participé à LA compétition suisse d'athlétisme de la saison : les championnats CH élites.

Nous pouvons dire que les entraînements ont payé pour Laurent, qui, après une fracture de fatigue à une vertèbre en début de saison qui l'a empêché de participer à de nombreuses compétitions, termine à la 2<sup>ème</sup> place au lancer du javelot, avec un jet à 36m35, à 20 « petits » centimètres du premier. Une très belle performance pour ce U23 qui rentre dans la cours des élites par la grande porte !

Pour David et Samuel ce fut un peu plus difficile. Des performances « moyennes » (par rapport à leurs records) leur auront permis d'accéder à la 12<sup>ème</sup> (avec 39m74) et respectivement 13<sup>ème</sup> place (avec 39m06) du classement.

Bravo à tous !



*Petite pause bien méritées entre les compétitions du vendredi soir et samedi soir*

## Fête de l'Erables – 15 août 2015

Rendez-vous samedi prochain de 10h à 5h du matin pour la traditionnelle fête de l'Erables à Isérables. Afin de promouvoir ses activités et notamment la Grimpette des Bedjuis, le CA Vétroz y tiendra un stand de vente de boissons. Merci d'avance à Valentin et à tous les bénévoles qui animeront ce stand et, pour les autres, n'oubliez pas de leur rendre visite !

## Sortie estivale – dernier rappel !

Dans 2 semaines aura lieu la sortie estivale du CA Vétroz. Cette année les membres, parents et amis du club ont rendez-vous le 23 août au couvert du Stand de Tir de Vétroz. Au menu : grillade « canadienne » : chacun amène ce qu'il désire griller ainsi qu'une salade et/ou gâteau qui sera mis en commun. Le CA Vétroz offre l'apéritif !

Alors n'hésitez plus et venez partager un moment de pure convivialité et amitié entre les membres et amis du club. Pour cela, il suffit de s'inscrire auprès de Gabrielle Rapillard : [gabrielle@cavetroz.ch](mailto:gabrielle@cavetroz.ch) ou 079 679 28 93.

## Athletissima – Sortie du comité, entraîneurs et membres d'honneur

Athletissima est un rendez-vous immanquable pour bon nombre de membres du CAV. Cette année, le comité en a profité pour y inviter tous les entraîneurs et membres d'honneur en guise de sortie annuelle. Une bonne 15aine de personnes y ont répondu présent. Au programme, déplacement sur Lausanne, apéritif et spectacle ! Un spectacle notamment animé par des membres du CAV !

En effet, Martin Masserey et Matthieu Normand ont pu chausser leurs pointes et s'élancer sur la mythique piste de la Pontaise, sous les applaudissements de milliers de spectateurs ! Martin a participé aux 1500m U18 Swiss Athletics Cross Cup et Matthieu au 5x80m jeunesse avec d'autres athlètes de la COAVR. De magnifiques souvenirs qui resteront certainement longtemps gravés dans la tête de nos athlètes !

Une magnifique ambiance, la possibilité de voir « en vrai » les meilleures athlètes du monde, une bonne bande d'amis, bref, une sortie réussie !



*Les membres de la sortie (manque Michaël Duc, le photographe ☺)*

## Reprise officielle des entraînements

C'est bientôt la reprise de l'école ! Mais surtout la reprise des entraînements ! En effet, à moins de s'être entraîné tout l'été pour les championnats CH, la plupart de nos athlètes ont pu profiter des chaleurs estivales pour prendre un bon repos athlétique. Mais attention, la saison n'est pas terminée et les prochaines compétitions de septembre approchent à grands pas ! Il est donc temps de rechausser ses baskets !

Les horaires et organisations des différents groupes d'entraînement ont été envoyés par courrier à tous les membres concernés. Ils sont également disponibles sur la page d'accueil du site du CAV : [www.cavetroz.ch](http://www.cavetroz.ch).

Et bien évidemment, n'hésitez pas à faire de la pub autour de vous !

## 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 Samuel Coppey:

**Nom** : Coppey

**Prénom** : Samuel

**Date de naissance** : 24.03.1991

**Domicile** : St-Pierre-de-Clages

**Ta principale qualité** : Ma curiosité, j'aime apprendre des trucs

**Ton principal défaut** : Je parle souvent... trop ! Je suis un trouble-fête

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

L'informatique, Ski / Peau de phoque

**Ton / tes entraîneur(s) actuel(s)** : Michaël « Mike » Duc

**Décris-le(s) en quelques mots** : Très compétent, il connaît son sujet, très (trop) pro ? =D

**Tes principaux records** : 42.81 au disque, 12.53 au poids

**La/les performance(s) qui t'a fait le plus plaisir jusqu'à aujourd'hui ?** : La première fois que j'ai passé les 40m au disque, ainsi que notre promotion en LNA au CSI.

Mon titre aux valaisans de poids.

**Ta/tes discipline(s) préférée(s)** : Le disque et le poids, mais en rotation !

**Comment as-tu découvert l'athlétisme ?** : Loann m'a proposé de venir tester ça quand j'ai arrêté le hockey et voilà

**Pour moi, le CA Vétroz c'est** : Une ambiance monstrueuse, des rires, des squats profonds et surtout de gros cris en musculation



## En bref...

- Bravo à Solène, Célia Rey, Marine Maye et Océane pour la réussite de leur formation JS de base la semaine passée à Ovronnaz et bienvenue au sein du team des entraîneurs du CA Vétroz !
- Plus de 30 athlètes du CAV se sont qualifiés pour la finale cantonale de l'UBS Kids Cup qui aura lieu le samedi 20 août à Brig. Alors les athlètes, n'oubliez pas de vous inscrire vous-même à cette compétition et rendez-vous en grande forme samedi 20 ! Notez également que le lundi 17 août à 17h00, vos entraîneurs vous donnent rendez-vous à Bresse pour un entraînement spécifique UBS Kids Cup !

- Summertime, ça continue ! Les sorties (et surtout after) du mercredi de nos fondeurs populaires s'enchaînent sans discontinuer ! Une magnifique ambiance règne au sein de ce groupe qui reprendra également officiellement les entraînements les mercredis à Bresse et les vendredis aux Plantys dès le 26 août. N'hésitez pas à les rejoindre, tous les niveaux sont les bienvenus !



### **A vos agendas !**

- 15 août 2015** : Fête de l'Erables à Isérables
- 22 août 2015** : Finale VS de l'UBS Kids Cup à Brig
- 22 août 2015** : Championnats Romands Open à Yverdon
- 23 août 2015** : Sortie estivale du CA Vétroz
- 29 août 2015** : Championnats CH U16-U23 (Riehen et Bâle)

*Sportives salutations, belle fin d'été et à bientôt !*