

A ce titre, comme le CA Vétroz co-gère la COAVR avec le CA Sierre et la SFG Conthey pour les 2 prochaines saisons, nous avons besoin de bénévoles pour donner un coup de main à ces manifestations. Donc si un parent d'athlète ou autre membre du club désire accompagner la COAVR lors des CSI Hommes ou Femmes le 21 ou 22 mai prochain pour donner un coup de main sur le stade, merci contacter Steve Roh (079 / 385 43 70 – steve.roh@cavetroz.ch).

Pour les CSI jeunesse multiples (Sion le 14 mai) et simples (Martigny le 28 mai), nous aurons également besoin de 2-3 bénévoles pour gérer le javelot. Certains se sont déjà annoncés, d'autres seront contactés prochainement. Bref, vous l'aurez compris nous comptons sur vous et vous prions de réserver un bon accueil aux responsables qui vous demanderont si vous avez quelques heures pour nous épauler !

Anniversaire 2017

L'année prochaine, le CA Vétroz fêtera ses 25 ans ! Hé oui ça file vite et pour fêter dignement cet anniversaire notre club a prévu 3 principales manifestations durant l'année 2017. La première sera l'organisation des championnats VS jeunesse en salle à Bresse, le 11 mars 2017. La seconde sera peut-être la finale VS de l'UBS Kids Cup à Vétroz. Et la dernière, c'est encore une surprise, mais ce genre d'anniversaire, il faudra bien le fêter !

Opération de soutien – La Cuvée du CA Vétroz

Elle n'est pas belle cette bouteille ?

L'argent est le nerf de la guerre dans chaque club. Afin de permettre à nos membres de pratiquer l'athlétisme à moindre frais, nous organisons chaque année une opération de soutien.

Cette année, comme en 2015, nous allons vendre des bouteilles de vin, « La Cuvée du CA Vétroz ».

Ces bouteilles d'Amigne (2 abeilles) du Prieuré, à l'effigie de notre club, seront vendues au prix de soutien de 30.— CHF. Elles sont disponibles à l'unité, autant que par cartons de 12 ☺. A remarquer que pour 6 bouteilles, vous n'en paierez que 5 (donc pour 12, vous n'en paierez que 10).

Comme le CA Vétroz est un club « Cool & Clean », nous demanderons uniquement aux membres âgés de 16 ans (année 2000) et plus d'en vendre. Pour ces personnes-là, Massimo et moi-même passerons vous trouver dans vos groupes respectifs (sport populaire, fondeurs et groupe U16 et plus).

Pour les plus jeunes, nous comptons bien évidemment sur les parents !



Merci donc à toutes les personnes, entraîneurs, membres et parents qui ne sont pas actifs dans un des 3 groupes ci-dessus de communiquer le nombre de bouteilles qu'elles désirent acheter, par email (steve.roh@cavetroz.ch) ou sms/whatsapp (079/385 43 79).

Cette cuvée du CA Vétroz ne sera pas relancée en 2017 et comme ces bouteilles se conservent facilement quelques années, c'est le moment de remplir votre cave !!

CSI/COAVR – Kesako ?

CSI : Championnats Suisses Interclub

COAVR : COmmunauté Athlétique du Valais Romand

Vous rencontrerez dans le calendrier du CA Vétroz des événements sous la dénomination de CSI. Ces Championnats Suisses Interclubs sont simplement des compétitions par équipe.

Chez les plus jeunes (U18 et plus jeunes), les CSI multiples sont des compétitions où chaque athlète doit

participer à toutes les disciplines et où les 5 meilleures par équipe génèrent des points selon des tables prédéfinies. Ces points sont ensuite additionnés ou moyennés.

Lors des CSI simples, les athlètes participent à certaines disciplines seulement, selon leurs performances. C'est au coach de l'équipe de former son équipe avec les meilleurs athlètes par disciplines.

Chez les plus jeunes, les CSI se réalisent à différentes dates et dans différents lieux (sinon il y aurait trop de monde). Mais au final, un classement liste les équipes de toute la Suisse.

Comme il n'est pas possible de trouver assez d'athlètes dans un seul club, les clubs valaisans-romands se sont regroupés il y a quelques années sous le nom de COAVR. Cette Communauté Athlétique du Valais Romand, reconnue par Swiss Athletics, permet ainsi de réunir tous les athlètes des clubs de Vouvry à Sierre.

La COAVR est présidée par un comité fixe composé d'un président et d'un caissier et gérée à tour de rôle par les différents clubs valaisans. Ainsi cette saison et la saison prochaine, c'est au tour du CA Vétroz, CA Sierre et SFG Conthey d'organiser toutes les activités de la COAVR (organisation des chefs d'équipes et des équipes, séances techniques, assemblée générale, déplacements,...).

Finalement, la COAVR possède également une équipe « élite » Femmes et Hommes, qui rivalisent avec les autres grandes communautés et clubs de la Suisse. Les Femmes sont actuellement classées en Ligue Nationale B et les Hommes ont été promus historiquement l'année passée en Ligue Nationale A. Cela montre bien que les athlètes valaisans sont très bien positionnés sur le plan national ! Et le CA Vétroz est fier de pouvoir compter sur un bon nombre de ses athlètes parmi ces 2 équipes.

Pour obtenir de plus amples informations ainsi que le classement suisse de toutes nos équipes de la COAVR, rendez-vous sur le site de Swiss Athletics à la rubrique « Compétitions → CSI » : <http://swiss-athletics.ch/fr/svm/csi.html>

Le Lavandou, déjà fini, sniff !

« Le camp de Pâques 2016 a réuni 36 personnes. Pour son 7ème camp au Lavandou, le CA Vétroz y a désormais ses petites habitudes 😊.

Les conditions d'entraînement et d'hébergement étaient à nouveau idéales pour peaufiner les derniers détails en vue du début de saison fixé au 23 avril 2016. Températures agréables malgré 1 jour de forte tempête, ce qui n'a pas empêché les plus téméraires de piquer une tête dans la



mer, sous les yeux amusés des habitués des lieux.

La réussite du camp tient à une excellente ambiance entre jeunes et plus âgés tant sur le stade que durant les temps de pause. 3 groupes se sont entraînés : le groupe multiples U16 avec Véro et Delphine, le groupe sprint/sauts avec Nath et le groupe des lanceurs avec Mich. Un objectif commun avait été fixé en début de camp : s'entraîner un max et profiter des moments agréables qu'offre un camp d'entraînement. Objectif atteint pour tout le monde !

Bravo aux athlètes pour leur engagement et

leur attitude agréable durant ces 8 jours de vie ensemble !
Grand merci aux entraîneurs ! » *Texte de Nathalie*

Et grand merci à Nathalie, la cheffe de camp ! Afin de vous faire une meilleure image de ce beau camp, courez du côté du site du CA Vétroz, plus de 500 photos sont en ligne.

Place désormais aux camps de l'Ascension ! Le camp des moyens (U12-U14) aura lieu à Ovronnaz durant 4 jours. Véronique et ses entraîneurs de choc encadreront durant ces 4 jours (et 3 nuits !!) 25 athlètes au sein de centre sportif d'Ovronnaz. Celui des plus jeunes (U10 et plus jeunes) aura lieu à Vétroz, sous la direction de Célia et de son équipe. A noter cette année que les plus jeunes dormiront tous ensemble au Gîte des Vergers à Vétroz.

Puis, durant la Pentecôte, un nouveau camp verra le jour, celui des fondeurs ! A l'initiative de Sylviane et Céline, nos fondeurs (ou plutôt fondeuses puisque seules des filles y sont inscrites !) se rendront du côté de Tenero et de son magnifique centre sportif, pour 3 jours d'entraînements.

Récits et photos de ces 3 camps seront à découvrir dans la prochaine newsletter !

Nathalie, entraîneur A Swiss Athletics !

Un grand bravo à Nathalie Duc qui a obtenu, après de nombreuses journées de cours, un travail écrit à rendre et un examen oral, le titre d'entraîneur A Swiss Athletics ! Entraîneur A est la formation la plus élevée de la fédération (avant d'en faire son métier, et devenir entraîneur de sport de performance ou entraîneur de sport d'élite).

Le CA Vétroz est fier de pouvoir compter sur des entraîneurs diplômés et talentueux!

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, Bastien Germanier :



Nom : Germanier

Prénom : Bastien

Date de naissance : 23 juin 2004

Domicile : Vétroz

Ta principale qualité : intentionné

Ton principal défaut : impatient

Tes hobbies (à part l'athlétisme) : le ski, le vélo et être avec mes amis

Ton / tes entraîneur(s) actuel(s) : Véronique Normand et Daniel Roh

Décris-le(s) en quelques mots : cools, infatigables et entraînent bien !!!!!

Tes principaux records ? : 4m en longueur, sprint

Tes prochains objectifs ? : faire du mieux que je peux et gagner une médaille

La/les performance(s) qui t'a fait le plus plaisir jusqu'à aujourd'hui ? : 1er UBS kids cup Ovronnaz et 3ème au poids VS.

Ta/tes discipline(s) préférée(s) : sprint, poids et hauteur

Comment as-tu découvert l'athlétisme ? en venant voir ma sœur à l'athlétisme

Pour moi, le CA Vétroz c'est... : un club où je me dépense

En bref...

- Toutes nos félicitations à Vanessa et Grégoire Gaillard pour la naissance du petit Cédric ! Nous leur souhaitons plein de bonheur !
- Bravo encore à Grégoire Gaillard qui a réussi son examen d'expert juge arbitre !

A vos agendas !

23 avril 2016 : Meeting d'Ouverture à Sion

30 avril 2016 : Meeting Mémorial P. Luginbühl à Lausanne

04 mai 2016 : Début du Camp des Moyens à Ovronnaz (fin 7 mai)

05 mai 2016 : Meeting de l'Ascension à Langenthal

06 mai 2016 : Début du Camp des Jeunes à Vétroz (fin 7 mai)

14 mai 2016 : CSI jeunesse multiples à Sion

14 mai 2016 : Début du Camp des Fondeurs à Tenero (fin 16 mai)

18 mai 2016 : Éliminatoires Sprint & KM à Sion (organisés par le CA Vétroz)

25 mai 2016 : Éliminatoires UBS Kids Cup à Vétroz

28 mai 2016 : CSI jeunesse simples à Martigny

01 juin 2016 : Finale VS Sprint & KM à Martigny

Sportives salutations et à bientôt !