



Newsletter – Mai 2016

AMIGNE
DE VÉTROZ
LE VIN AUX ABEILLES



RAIFFEISEN



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

Les camps de l'Ascension et de la Pentecôte

Les vacances de l'Ascension ont permis d'organiser nos 2 camps d'entraînements pour les « moyens » (U12-U14) et les plus jeunes (U10).

Les premiers se sont rendus durant 4 jours au centre sportif d'Ovronnaz. Sous la direction de Véronique et de nombreux entraîneurs de chocs, environ 25 athlètes se sont entraînés 8 heures par jour dans des conditions idéales : une météo de rêves, des installations parfaites et une ambiance géniale !



Après de longues heures de répétitions, version finale de la flashmob du camp !

Les fin de journée ont été occupées par différentes activités (piscine, films,...) sans oublier la dernière soirée où nos jeunes ont dû se mesurer au travers d'activités « bêtes mais marrantes » et se sont lâchés sur le dancefloor au travers d'une boum endiablée (merci à Mathieu et Bastien, les 2 animateurs de la soirée).



Du côté des plus jeunes, voici un compte rendu de la cheffe de camp, Célia Martin :

A la fin du camp des jeunes, 4 mots d'ordre régnaient : Trop cool mais fatiguant.

Les enfants se sont donnés à fond durant deux jours dans toutes les disciplines, les estafettes, les jeux et le fameux teamcross de fin de camp. Une super bonne ambiance s'est installée entre les enfants, les entraîneurs et les grands athlètes présents pour coacher. Une bonne partie des enfants se sont inscrits pour la nuit, nouveauté de cette année. Pizzas, boom, fous rire et divers jeux ont animé la soirée qui restera certainement dans nos mémoires. Une courte nuit n'a pas empêché les enfants d'en demander une deuxième pour l'année prochaine...



D'autres photos et vidéos de ces 2 camps seront prochainement en ligne.

Enfin, autre nouveauté cette année : le camp des fondeuses qui a eu lieu durant le week-end prolongé de la Pentecôte. Récit de Sylviane :

Pendant le weekend de Pentecôte, nous nous sommes retrouvées à 8 fondeuses sous le soleil du Tessin pour y passer un mini-camp d'entraînement. Nous avons ainsi eu la chance de profiter des infrastructures incroyables du centre sportif national de la jeunesse à Tenero. Nos journées se sont partagées entre les séries du matin aux alentours du centre sportif (ou du vtt pour les articulations ou tendons douloureux) et les sorties « endurance découverte » dans le Val Verzasca et sur les hauts de Locarno. En résumé, nous avons surtout découvert que la région est magnifique... mais pas vraiment plate ! Les sorties endurance ressemblaient un peu à des entraînements de trail... Et la super ambiance était renforcée par les moments de détente, comme la grillade du samedi soir au bord du lac, avec au menu de quoi nourrir une équipe de hockeyeurs affamés !

Donc première édition réussie, on se réjouit de la prochaine (et on précise que le camp est aussi ouvert aux fondeuses, malgré les apparences ;-)





Découvrez d'autres photos de ces 4 jours ici : <http://www.cavetroz.ch/tenero2016.mp4>

Saison sur piste : les VS approchent !

La saison sur piste bat son plein ! Après le meeting d'Ouverture, nos athlètes ont également pris part aux CSI simples et multiples ainsi qu'aux éliminatoires Sprint & KM. Sans oublier l'éliminatoire local de l'UBS Kids Cup ! Bref des week-ends chargés pour tout le monde !

De côté des plus âgés, ces-derniers se sont encore rendus à divers meeting hors du canton, ainsi qu'aux

interclubs élités (cf ci-dessous).

Bref, à la vue de certains résultats, nous nous réjouissons de voir nos athlètes à l'œuvre lors des championnats VS par discipline, qui auront lieu les 10 et 12 juin prochains à Sion, puis lors des championnats romands pour les plus âgés.

Ensuite la plupart de nos sportifs auront quelques semaines de repos durant les vacances estivales, à l'exception des athlètes qui visent les championnats CH, qui continueront à s'entraîner tout l'été.

Tous les résultats et photos sont en ligne sur notre site : www.cavetroz.ch

COAVR – Les hommes restent en LNA, les femmes en LNB !

Le 21 et 22 mai ont eu lieu les championnats CH interclub élités LNA et LNB. Certains athlètes du CA Vétroz sont allés représenter les couleurs de la COAVR (cf précédente newsletter pour la définition ☺) en ligue nationale B pour les filles et en ligue nationale A pour les hommes. Ces 2 équipes, encadrées notamment par Nathalie et Michaël ont rempli leur contrat puisqu'elles se sont maintenues toutes deux dans leur ligue respective.



Les femmes dont Christelle Zillweger et Lucie Rey faisaient partie, ont terminé 7^{ème}.



Et les hommes, avec Laurent Carron, Loann Gabioud, Samuel Coppey, Michaël Duc et David Erard pour le CA Vétroz ont terminé 5^{ème} !

Mentionnons notamment le lancer du javelot, où Laurent Carron a établi une nouvelle meilleure performance personnelle, signe également de nouveau record VS, avec 68m15 !

Bravo à nos athlètes et coachs pour leurs performances et leur investissement pour la COAVR !

Eliminatoire Sprint & KM et UBS Kids Cup

2 organisations du club se sont enchaînées ce mois-ci : l'éliminatoire Swiss Athletics Sprint et KM Nouvelliste pour le Valais central à Sion et l'éliminatoire local de l'UBS Kids Cup à Vétroz.

La première a accueilli plus de 250 athlètes sur le stade de l'Ancien Stand à Sion. Ces jeunes se sont mesurés sur le sprint et le 1000m afin de se qualifier pour la finale VS qui aura lieu ce mercredi à Martigny.

La deuxième s'est déroulée aux alentours de la salle de Bresse mercredi passé. Plus de 70 jeunes ont pris part à cet éliminatoire UBS Kids Cup. Chaque résultat est ensuite comparé aux autres éliminatoires du canton et les 25 premiers de chaque catégorie seront sélectionnés pour la finale cantonale qui aura lieu en août à Brig.

Grâce à l'investissement sans faille de nos bénévoles, ces deux manifestations se sont déroulées dans de parfaites conditions. Un grand merci à eux, en particulier aux parents qui se sont portés volontaires !

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 membre du comité et entraîneur, Steve Roh :

Nom : Roh

Prénom : Steve

Date de naissance : 29 mars 1979

Domicile : Erde (Premploz pour les puristes)

Ta principale qualité : attentionné, perfectionniste, motivé, ambitieux (ma femme m'a aidé)

Ton principal défaut : indécis, têtu, perfectionniste (ma femme m'a encore aidé 😊)

Tes hobbies (à part l'athlétisme) : ma famille, les balades (vélo, marche,...), brasser ma bière 😊

Ton « job » au sein du club : Membre du comité (président) et entraîneur

Comment as-tu atterri au CA Vétroz ? : je devais avoir 10-11 ans, je me promenais aux Plantys et me suis arrêté derrière les vitres de la salle de gym pour regarder un entraînement d'athlétisme. L'entraîneur m'a fait signe de rentrer dans la salle pour essayer, et voilà où ça m'a amené 😊.

Si tu as été athlète, quels sont tes principaux records et disciplines ? : Hmm... j'ai jamais été un très bon athlète mais j'ai toujours essayé de crocher, même quand je me prenais presque un tour sur 1500m contre des Pierre-André Ramuz... J'ai pratiqué toutes les disciplines jusque vers 16 ans et ensuite je me suis tourné vers le demi-fond, le fond, puis les courses hors-stade (Sierre-Zinal, Morat-Fribourg, semi-marathon,...).

Si tu es entraîneur, quel groupe entraînes-tu ? peux-tu le présenter en quelques mots ? : j'entraîne les U12 avec Solène, Delphine et Célia. Un grand groupe à gérer mais avec un bon esprit d'équipe. Même si parfois il faut élever la voix et sortir les cartons jaunes, j'ai du plaisir à voir ces jeunes se dépenser et tenter d'atteindre leurs objectifs. J'ai aussi la chance d'être entouré par d'excellents autres entraîneurs, c'est très agréable pour varier et organiser de bons entraînements.

Pour moi, le CA Vétroz c'est... : un club qui permet à tout un chacun de se dépenser et de trouver son bonheur à moindre frais. Les enfants découvrent les bases du sport en général au travers des disciplines premières de l'athlétisme (courir, sauter, lancer). Les ados peuvent s'entraîner plusieurs fois par semaine, encadrés par des entraîneurs compétents et atteindre des niveaux nationaux voir internationaux. Et pour ceux qui sont là pour le plaisir, ils y trouvent également leur place. Comme souvent dit dans ce questionnaire, c'est une grande famille où chacun y met la main à la pâte : un comité et des entraîneurs bénévoles et qui s'investissent sans compter, des athlètes motivés, engagés et prêts à donner des coups de main quand il faut et des parents qui nous font confiance et nous soutiennent, même si parfois certains oublient que pour que tout fonctionne, il faut que ça soit donnant-donnant...



Renouvellement des équipements – pas avant fin 2017 !

Afin de célébrer dignement ses 25ans, le logo et l'équipement du club seront revus. Pour cela, un concours sera lancé à la fin de l'année par la commission « Animation ». Suite à ce concours, un jury choisira la meilleure proposition de logo et de design d'équipement et ensuite l'équipement du club sera refait. Donc si vous avez besoin d'une liquette ou autre, n'hésitez pas à contacter Joanne (joanne@cavetroz.ch) car le nouvel équipement, c'est pas encore pour tout de suite !

Groupe sport populaire – Avis de recherche !

Avis à tous les adultes (parents, cousins, tontons, tatas,...) désirant pratiquer une activité physique une fois par semaine, dans un cadre amical et chaleureux !

Le groupe de sport populaire est à la recherche de quelques personnes pour combler ses rangs ! Ils se réunissent tous les lundis à 20h00 à la salle de Bresse. Au programme des entraînements : souplesse, condition physique, unihockey, volley,... bref de quoi garder la forme !

Il reste quelques entraînements avant la pause estivale alors profitez pour aller essayer, sans engagement !

Si vous êtes intéressé(e), contacter directement Ursula Wuilloud (027/346 32 01) !

En bref...

- Athletissima – entraînement des jeunes : Comme informé par email, le mercredi 24 août aura lieu l'entraînement des jeunes à Sion, avec des stars d'Athletissima. Si tu as entre 8 et 14 ans, cours t'inscrire ici : <http://lausanne.diamondleague.com/entrainement>
- La fin des entraînements est prévue pour la semaine du 20 juin. Chaque membre recevra un courrier avec les informations détaillées d'ici là. Pour la reprise en août, les horaires des groupes ne changeront pas !
- A bientôt 100 jours du départ de la 12^{ème} édition de la Grimpette des Bedjuis, découvrez son nouveau site internet : www.grimpette.ch

A vos agendas !

01 juin 2016 : Finale VS Sprint & KM à Martigny

04 juin 2016 : Match des 6 cantons romands à Sion

10-12 juin 2016 : Championnats VS à Sion

18-19 juin 2016 : Championnats romands (Suisse ouest) à Lausanne

15-17 juillet 2016 : championnats CH élites à Genève

Sportives salutations et à bientôt !