



CA VETROZ

Newsletter - septembre 2013



RAIFFEISEN



Championnats suisses individuels

Après les championnats CH élites auxquels Floriane (5^{ème} au disque), David (8^{ème} du disque), Laurent (7^{ème} au javelot alors qu'il est U20) et Michaël (10^{ème} au disque, 11^{ème} au marteau) ont participé le 27 juillet à Lucerne, nos athlètes sélectionnés par leur performance durant la saison se sont rendus ce week-end à Zoug pour Elisa Parvex (U18) et Kevin Pacios (U16), accompagnés par Nathalie, et à Regensdorf pour Laurent (U20), accompagné par Michaël et Steve.

Samedi, Lily (Elisa) a couru le 100m et s'arrête en demi-finale, avec une meilleure performance pour la journée à 12''58. En longueur, elle hérite de la médaille en chocolat, terminant « malheureuse » 4^{ème} avec la très

belle performance de 5m37, à 5cm de la 3^{ème} place (...)

Kevin Pacios, pour qui c'était les premiers championnats CH, a concouru au lancer du disque. Un très bon jet à 30m99 lui permet d'accéder à la 15^{ème} place du classement. Un très bon résultat pour ce jeune athlète qui a découvert l'ambiance, le stress et l'expérience d'une grande compétition nationale.

Mais l'exploit de la journée a été réalisé par notre lanceur de javelot, Laurent Carron. Après deux essais à 51m, que nous dirons « d'échauffement », qui ont malgré tout provoqué quelques sueurs froides à Michaël, son entraîneur, Laurent s'est réveillé et a propulsé son engin à 56m55 à son 3^{ème} essai, prenant ainsi la tête du concours. 3 essais plus tard, Laurent était toujours en tête avec cette même distance et est alors proclamé Champion Suisse U20 du lancer du javelot !!! Bravo Laurent !!!

Alors que Kevin, Laurent et Steve ont retrouvé le Valais, Nathalie, Lily et Michaël sont restés à Zoug le samedi soir car Lily courait encore sur 100m haies le lendemain.

Malheureusement, malgré son très bon état de forme, Lily n'a pas réussi à trouver dimanche le rythme sur les haies et disons que sa course est "à oublier".

Au final, de très belles performances, une magnifique ambiance et un week-end que nos athlètes et coachs n'oublieront pas de si tôt ! Bravo et merci !!

World Masters Game – Interview de David Erard, notre « Master »

Du 2 au 10 août 2013, David s'est rendu aux World Masters Game à Turin. Petit compte rendu de notre athlète « Master » :

« Alors par où commencer... je suis arrivé sur place le vendredi 2 août pour valider l'enregistrement et recevoir les cadeaux de bienvenue, cette fois on avait droit à un sac des jeux, un t-shirt et du risotto :-).

Ensuite passé par le stade pour valider la partie athlétisme et profiter que le stade soit ouvert pour faire un entraînement et une prise des marques dans le cercle de lancer. Après sur 8 jours 6 ont été consacrés à la compétition. Comme souvent première discipline le 100m avec les demi-finales le samedi et avec le 3ème temps de la 2ème série en 11s80 : qualification directe pour la finale du dimanche. Objectif plus qu'atteint avec en finale du dimanche une course un peu moins rapide et un 5ème temps en 11s91. C'est toujours un plaisir de faire la ligne droite dans un joli stade plein.

Les choses sérieuses commencent donc le lundi avec le premier lancer et le marteau lourd que j'ai mis dans



mon programme plus comme entraînement au vu du Pentathlon des lancers. Avec la 3ème perf des engagés je pouvais donc prétendre à un podium. Après un début timide dû au manque d'entraînement dans cette discipline j'ai lâché mes jets avec successivement 2 records personnels à 12m19 et 12m17. Dès le 3ème jet je me suis donc retrouvé en tête pour ne plus la quitter. Une très grosse et bonne surprise pour moi et des jeux qui ne pouvaient pas mieux partir.

Remis de mes émotions, j'étais partis pour ma discipline de prédilection au disque le mercredi avec là la 2ème perf des engagés. Avec un 2ème jet assuré à 40m70 j'ai pu augmenter la distance au 5ème essai avec un jet à 41m47. Insuffisant pour aller chercher la 1ère place mais qui me donne ma seconde médaille, en argent cette fois.

Après 1 jour de repos, le jour le plus dur m'attendait avec le pentathlon des lancers (marteau, poids, disque, javelot, marteau lourd). Je savais que la journée allait être très long car les organisateurs ont eut la bonne idée de mettre 5 catégories d'âges ensemble de M30 à M50 (1 catégorie=5 ans). Ce qui représentait 28 athlètes dans le même concours multiples. Début du concours : 11h, fin du concours : 22h, temps entre chaque jet : 30 minutes. Dans de telles conditions en plus de la chaleur, il ne fallait pas s'attendre à ce que les perms soient optimums. Mais le but du jour était d'avoir une référence de points dans cette discipline et la 2ème place était possible au vu de mes perms personnelles. L'ensemble du concours fut dans ma moyenne dans l'ensemble avec un petit plus au javelot avec un jet à 41m58 ce qui est pas mal pour moi vu que je ne m'entraîne pas du tout dans cette discipline. Marteau : 34m05, poids : 10m99, disque : 40m27, javelot : 41m58, marteau lourd : 11m64 ce qui me fait un total de 2713 points. Cela me donne une bonne référence pour la suite et surtout cela me ramène une 2ème médaille d'argent. On peut dire que celle-là fut la plus dure physiquement à aller chercher :-).

Malgré l'heure tardive, le lendemain il fallait être frais car la cerise sur le gâteau et la grande inconnue fût le relais 4x100m. En effet après avoir réussi à trouver et à organiser un relais Suisse pour ces jeux il fallait finir sur une bonne note. Avant d'arriver à Turin j'avais réussi à organiser une course d'entraînement dans un meeting Masters à Zurich avec comme athlète un zurichois, un tessinois, un valaisan et un vaudois. Autant dire que toute la Suisse était représentée :-). C'était une bonne idée de pouvoir organiser une telle course avant Turin, cela permettait de faire les réglages nécessaires avec un premier chrono de référence en 46s27. Ce qui à mon avis pouvait être considérablement amélioré. Arrivé donc le dernier jour avec aucune certitude et des concurrents comme l'Espagne, l'Inde, la Grande-Bretagne et une équipe Mix (Canada, Allemagne, France). Etant le dernier relayeur je savais que j'allais avoir les plus rapides de la course avec 3 sprinteurs à mes côtés qui ont fait des temps sur 100m entre 10s99 et 11s30. Le but était de se faire plaisir, de faire des passages de relais digne d'une équipe de Suisse et de tout donner pour aller chercher une médaille par équipe. Ce dernier concours fut le plus beau de ces jeux pour moi avec des passages de relais impeccables et des athlètes qui ont tout donné pour représenter cette équipe de Suisse. Servit sur un plateau par mes coéquipiers et avec une bonne avance sur mes poursuivants j'ai pu finir le travail avec toute la détermination qui caractérise l'état d'esprit de notre équipe. C'est donc une magnifique médaille d'or qu'on est allé chercher avec en prime un temps canon de 44s48. Pour rappel la moyenne d'âge de l'équipe est de 39 ans.

C'est donc avec un bilan plus que positif et de magnifiques émotions que je conclus ces jeux mondiaux avec 2 médailles d'or et 2 médailles d'argent. Ce sont mes 4ème championnats Masters internationaux et ce sont bien sûr les plus beaux jusqu'à maintenant. Comme d'habitude ces compétitions Masters furent magnifiques, des gens de tous âges venus des 4 coins de la planète. La touche en plus c'est que comme ce sont des jeux et que ça soit de l'athlétisme, de la natation, du tir à l'arc, de l'haltérophilie ou autres, le sport est avant tout un plaisir et représente parfaitement la beauté du sport. En résumé ça représente l'esprit olympique. Et je serais toujours surpris et émerveillé par les performances réalisées par des athlètes malgré leurs âges.

Pour conclure je dirais simplement que l'athlétisme Masters à de l'avenir et que je suis fier d'en faire partie et d'avoir la chance d'y participer. »

Retrouvez toutes les infos sur le site perso de Davide : www.daviderard.ch

Reprise des entraînements

Avec la rentrée scolaire, nos athlètes ont également rechaussé leurs baskets afin de rejoindre les différents groupes du CA Vétroz. Un très grand succès a été rencontré, au point que certains groupes sont désormais complets voir « sur-occupés ».

Le comité remercie d'ores et déjà tous les entraîneurs pour leur engagement auprès de ces nombreux jeunes. De plus, ce grand afflux d'athlètes nous pousse à être plus exigeants au niveau des points suivants :

- Bon comportement des athlètes
 - o Respect des horaires
 - o Respect de l'entraîneur et de ses camarades
 - o Tenue correcte de sport exigée
- Régularité aux entraînements et excuses obligatoires auprès des entraîneurs lors d'absence
- Respect des horaires, respect du matériel

Certaines personnes étant sur « file d'attente » pour rejoindre un groupe, nous demanderons donc sans hésiter aux parents et athlètes ne respectant pas les points « basiques » ci-dessus de laisser leur place.

Grimpette des Bedjus 2013 : Un succès !!

Ce week-end s'est déroulé en parallèle aux championnats CH, la 9^{ème} édition de la Grimpette des Bedjus. Malgré la concurrence du Collontrek qui avait lieu le même jours, le comité d'organisation a été surpris par le nombre de participants.

En effet, plus de 300 coureurs ont participé à cette édition, ce qui est un nouveau record ! Malgré cette explosion de participants, tout s'est très bien passé, autant au niveau de la course que de la cantine.

Les résultats, les numéros gagnants de la tombola ainsi que prochainement les photos sont disponibles sur le site de la Grimpette : <http://grimpette.cavetroz.ch>

En bref...

- o Sortie canadienne d'été du 25 août 2013 : merci aux personnes ayant permis d'organiser cette sympathique journée où plus d'une 50aine de personnes ont répondu présent !
- o Bravo à Matthieu Normand, seul membre du CA Vétroz à s'être qualifié pour la finale CH de l'UBS Kids Cup et qui a terminé à la très belle 11^{ème} place, dans le mythique stade du Letzigrund à Zürich !
- o Bravo à Laurent, qui avant d'être champion CH est devenu champion romand en homme au lancer du javelot à Lausanne, le 31 août dernier. Et à Lily qui termine 6^{ème} sur 100m.
- o Félicitations également à tous nos coureurs que l'on retrouve régulièrement sur les courses de montagne telle que Sierre-Zinal ou Thyon-Dixence.

A vos agendas !

28-29 septembre 2013 : Championnats valaisans multiples à Martigny

12 octobre 2013 : championnats vétrozains à Bresse

18 octobre 2013 : Assemblée Générale à Vétroz

19 octobre 2013 : Sortie du comité, entraîneurs et membres d'honneur

Sportives salutations et à bientôt !