



Newsletter - décembre 2014

AMIGNE
DE VÉTROZ
LE VIN AUX ABEILLES



RAIFFEISEN



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

Joyeux Noël et bonne année !!!

Avec un peu d'avance, le Père-Noël a décidé de passer dire bonjour à nos plus jeunes athlètes la semaine passée. Un grand merci à ce-dernier ainsi qu'à tous les lutins du groupe des grands qui l'ont aidé à préparer les ptits cornets surprise !



Le CA Vétroz vous souhaite de très belles fêtes et une
année 2015 riche en santé, bonheur et succès !

18 janvier 2015 – Loto du club !

On le répètera encore et encore, le loto est vital pour les finances du club. Raison pour laquelle nous nous permettons encore une fois de vous rappeler la date à réserver pour début 2015 : **le dimanche 18 janvier !**

Chaque membre a dû recevoir des abonnements à vendre. Ces abonnements permettront « d'assurer » une base de joueurs. N'hésitez donc pas à contacter votre famille, voisins et connaissances pour les motiver à participer à ce loto !

Merci d'avance et rendez-vous tous le 18 janvier à Vétroz !

Pssst : la personne qui aura vendu le plus d'abonnements sera récompensée le soir du loto !

Le chiffre du mois : 1000

1000 heures !

Tel est le nombre d'heures d'entraînements dispensées par nos entraîneurs de choc durant une saison ! C'est un chiffre non négligeable qui mérite bien d'être souligné !

Et tout ceci grâce à nos entraîneurs, formés par Jeunesse&Sport, qui s'investissent sans compter et toujours avec le sourire ! Encore une fois, merci à eux !



Simone, Céline, Uschy, Joséphine, Steve, Daniel, Marine, Véronique, Grégoire, Nathalie, Célia, Elodie, Michaël
(manquent Marine S, Mahlia et Anna)

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 Mathieu Duc et de notre coach des fondeurs, Céline Guntern :

Nom : Duc

Prénom : Mathieu

Date de naissance : 07.07.2000

Domicile : Vétroz

Ta principale qualité : Persévérant

Ton principal défaut : toujours la bouche ouverte

Tes hobbies (à part l'athlétisme) : le ski, le tennis

Ton / tes entraîneur(s) actuel(s) : Grégoire et Nathalie

Décris-le(s) en quelques mots : ils expliquent bien

Tes principaux records : mille 3.19, longueur 4m37

Tes prochains objectifs : 3.10 au mille et 4m70 en longueur

La/les performance(s) qui t'a fait le plus plaisir jusqu'à aujourd'hui ?
: finale suisse de l'UBS kids cup

Ta/tes discipline(s) préférée(s) : longueur, javelot, mille



Comment as-tu découvert l'athlétisme ? : grâce à un ami en 2ème primaire
Pour moi, le CA Vétroz c'est : le meilleur club



Nom : Guntern

Prénom : Céline

Date de naissance : 3 août 1972

Domicile : Haute-Nendaz

Ta principale qualité : La persévérance

Ton principal défaut : L'impatience

Tes hobbies (à part l'athlétisme) : Ma famille, la montagne, le ski de randonnée, les voyages...

Ton « job » au sein du club : « Conduite » du groupe de fond avec Sylviane et Benoît

Comment as-tu atterri au CA Vétroz ? : Grâce à Pélagie !

Si tu as été athlète, quels sont tes principaux records : Pas vraiment de records pour moi. Je cours avant tout pour le plaisir et pour évacuer le stress

du quotidien. Un chrono dont je suis fière tout de même : 3h45 au Marathon de Berlin en 2011.

Si tu es entraîneur, quel groupe entraînes-tu ? peux-tu le présenter en quelques mots ? : Le groupe de fond se compose des personnes de tous horizons, d'âge très varié et de niveaux divers. Ce mélange lui confère une ambiance particulière que j'adore.

Comment as-tu découvert l'athlétisme ? : Euhh ?? ...disons que j'ai toujours aimé courir. Je cours plus ou moins régulièrement depuis l'adolescence.

Pour moi, le CA Vétroz c'est... : Un club dynamique dans lequel j'ai fait plein de belles rencontres !

Un Vétrozain au pays des lanceurs de Javelot *(écrit par Michaël Duc)*

Durant la saison 2014, Laurent Carron a porté haut les couleurs du CA Vétroz en réalisant de très bonnes performances au lancer du javelot. En effet, il a remporté entre autres les championnats suisses Espoirs et amélioré le record valaisan de la discipline en le portant à 66.49 m.

L'objectif principal de l'athlète vétrozain pour la saison prochaine consiste à se qualifier pour les championnats d'Europe Espoirs qui se dérouleront en juillet 2015 à Talinn. Pour y participer, la limite qualificative de 70m devra être réalisée entre les mois de mai et juin.



athlètes talentueux.

Progresser de 3m51 peut paraître anodin mais cela l'est beaucoup moins quand on connaît l'implication dont il faut faire preuve pour atteindre le niveau qui est déjà celui de Laurent Carron (il s'entraîne actuellement 5 fois par semaine).

Pour mettre toutes les chances de son côté, le jeune vétrozain de 20 ans, accompagné de son entraîneur, s'est envolé vers le pays où le lancer du javelot est la discipline reine, la Finlande. En effet, depuis une centaine d'année, les finnois excellent dans cette épreuve, remportant titres et médailles et alimentant régulièrement la scène mondiale de la discipline par des

Rien de tel avant les fêtes de fin d'années que de se rendre dans le pays du Père Noël afin de voir d'un peu plus prêt quel est le secret de la parfaite maîtrise de ce lancer par les finlandais. Ainsi, Laurent Carron et Michaël Duc ont posé leurs valises pour une semaine au centre d'entraînement de Kuortane. Ce centre est

reconnu par la fédération internationale d'athlétisme comme centre de soutien aux lanceurs de javelot. Il accueille régulièrement des athlètes étrangers qui sont encadrés par les coaches nationaux. Les infrastructures à disposition sont impressionnantes : des salles de gymnastique pour les sports de balles, une piste de ski de fond, une piscine, et surtout une halle dédiée complètement à la pratique de l'athlétisme avec un anneau de 200m en tartan et des aires de lancers intérieures.

Laurent Carron s'est entraîné au rythme de 2 séances quotidiennes pendant 6 jours. Il a été conseillé par 2 coaches nationaux et a pu se joindre à un camp d'entraînement de l'équipe finlandaise juniore. De plus, il a eu l'immense chance de côtoyer et d'observer Tero Pitkämäki, un athlète médaillé à plusieurs grands championnats et dont le record personnel est fixé à 91.53 m.

Les impressions de Laurent Carron suite à cette semaine à l'étranger : « Ce fût une semaine éprouvante physiquement. Il n'était pas si facile d'intégrer un groupe d'athlètes de ce niveau et parlant une langue qui m'est inconnue. Néanmoins, cela c'est très bien passé et j'ai réussi à profiter de cette expérience au maximum. Cela me motive à 100% pour la saison à venir ».

Retrouvez une vidéo de Laurent sur sa chaine Youtube : <http://www.youtube.com/laurencarron>

En bref...

- Bravo à Adrien Rey qui a reçu samedi soir le mérite sportif 2014 de la commune de Vétroz pour ses très belles performances de la saison, notamment sa médaille d'argent aux championnats CH au lancer du marteau !
- Lors de l'éliminatoire UBS Kids Cup Team à Martigny, 2 équipes du CA Vétroz se sont qualifiées pour la finale régionale à Payerne le 7 février prochain. Bravo aux U14 garçons et U12 mixtes qui feront le déplacement à Payerne avec, espérons-le, un fan's club de choc !



- Bon camp à Christelle, Adrien, David, Kevin Pacios, Laurent et Tristan qui se retrouvent du 20 au 22 décembre à Tenero pour 3 jours intensifs d'entraînement avec les cadres VS, sous la houlette de Nathalie, Michaël et d'autres entraîneurs de clubs valaisans.

A vos agendas !

10 janvier 2014 : Championnats VS en salle, U16 et +, Aigle

18 janvier 2014 : Loto du CA Vétroz

18 janvier 2014 : Tournée cantonale de cross – 2^{ème} manche à Monthey

18 janvier 2014 : Championnats romands en salle - Aigle

31 janvier 2014 : Tournée cantonale de cross – 3^{ème} manche à Naters

21 février 2014 : Tournée cantonale de cross – 4^{ème} manche (champ. VS) à Vétroz

Sportives salutations, bonnes fêtes et à bientôt !