

Bonjour,

Vous trouverez en annexe de cet e-mail l'horaire des entraînements du CA Sierre de novembre 2009 à mars 2010, le calendrier des prochaines compétitions, une liste des jeunes du club et un plan pour le lieu de départ aux compétitions.

Enfin, différentes informations vous sont communiquées ci-dessous.

Je suis la personne de contact pour toute question relative au fonctionnement du club, et je réponds en général dans les 24h aux e-mails. Si vous avez des questions pour les compétitions, merci de me les poser dès que possible. Les entraîneurs responsables sont bien sûr également à disposition.

Meilleures salutations et au plaisir d'une prochaine rencontre.

Jean-Pierre Theytaz

(076.528.49.69 / mais de préférence par e-mail)

PS : si vous ne pouvez pas ouvrir un document, merci de me le signaler.

Entraînements

La reprise des entraînements après les vacances d'automne est fixée au lundi 2 novembre (voir l'horaire annexé, prenez bien note des changements d'heure et de lieu). L'entraînement du jeudi est maintenu pendant les vacances.

Certains entraînements du mercredi auront lieu l'hiver à Condémines car la salle Omnisports est occupée pour des matchs de basket. Merci de bien noter ces dates :

11 novembre / 9 décembre / 16 décembre / (les horaires ne changent pas)

Les jeunes concernés par l'entraînement du samedi (qui n'aura pas lieu toutes les semaines) seront informés par e-mail quelques jours avant un entraînement qui sera organisé.

Pour les entraînements d'automne et hiver, n'oubliez pas ces petites règles :

- N'oubliez pas de boire malgré le froid, mangez un petit quelque chose au goûter pour avoir bien de l'énergie jusqu'à 19h ou 20h.
- Prenez des chaussures de salle qui ne font pas de marques (ainsi que des baskets d'extérieur) ainsi que des habits adaptés pour s'entraîner dedans et dehors.
- Prenez des vêtements chauds pour après l'entraînement.
- Si un entraînement débute par exemple à 17h, merci d'être présent à 16h55 pour avoir le temps de vous changer et aller aux toilettes. Un athlète qui arrive régulièrement en retard sans excuse valable pourra ne plus être accepté à l'entraînement.
- Si un enfant vous dit qu'il est blessé ou qu'il a mal, n'hésitez pas à me le signaler. Le cabinet de physiothérapie Medsport à Sierre, dont le directeur et sponsor du club est M. Jean-Paul Aelvoet (027 455 57 76), pose un diagnostic gratuit sur une blessure éventuelle.

Absence aux entraînements

Les entraînements du CA Sierre ne sont pas des entraînements à la carte. Si un jeune ne vient pas à un entraînement, il doit s'excuser par sms auprès de l'entraîneur concerné. Beaucoup d'enfants viennent aux entraînements à pied ou à vélo, et si l'entraîneur ne le voit pas arriver il va s'inquiéter. Merci de nous avvertir de toute absence (Marc 079.463.13.20, Jean-Paul 079.674.41.04, Chantal 079.370.44.23).

Fair-play

Les entraînements d'athlétisme et de course à pied visent à développer le sens de l'effort et l'apprentissage du bon geste, à renforcer l'esprit d'équipe et l'entraide entre camarades, à promouvoir le fair-play et le respect entre les enfants. Merci d'expliquer cela à vos enfants pour que chaque participant puisse se sentir à l'aise à l'entraînement. Nous veillerons à ce que ces recommandations soient bien comprises par les athlètes en herbe, notamment aux entraînements du vendredi.

Saint-Nicolas et réunion des parents d'athlètes

Vendredi 4 décembre, Saint-Nicolas rendra visite à tous les jeunes du club, ainsi qu'à leurs petits frères et sœurs qui sont invités à nous rejoindre à 18h45 à la buvette du stade des Condémines (l'entraînement du vendredi finit à 18h30). Saint-Nicolas apparaîtra vers 19h.

A 19h30, les entraîneurs du club invitent tous les parents à une réunion qui nous permettra de mieux nous connaître, et où nous vous présenterons le fonctionnement du Club Athlétique de Sierre. La présence d'au moins un parent par jeune, notamment les nouveaux, est vivement souhaitée. Nous souhaitons organiser cette petite réunion ce soir-là pour vous simplifier les choses, mais nous ne pouvons pas encore vous certifier à 100% qu'elle aura lieu ce vendredi-là, car de nombreux entraîneurs travaillent plus tard certains soirs et Julien Bornand, chef technique habite Yverdon. La date définitive vous sera communiquée prochainement.