



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE : SAMEDI 9 FÉVRIER 2013

Prenez votre agenda !!

- La convocation officielle et le PV de la dernière assemblée se trouvent dans cette édition
- Venez nombreux car après la partie officielle, la soirée sera festive avec danse jusque tard dans la nuit
- Attention !!!! Il n'y aura pas d'autre courrier pour vous rappeler cette soirée



Mot du président

Cette fois c'est la fin.

Non pas du monde, mais bien de mon mandat.

Après huit ans de présidence, il est temps de passer le flambeau.

Il faut du sang neuf après un certain temps.

La situation est la suivante : le club se trouve à un tournant.

En effet, nous avons enregistrés une très forte croissance chez les jeunes (ils sont plus de 80) mais parallèlement un essoufflement chez les adultes.

Il faudra donc consolider, améliorer notre encadrement chez les jeunes et d'un autre côté voir comment améliorer la situation avec les plus âgés.

Mon successeur n'aura pas la tâche facile, mais il ne sera pas tout seul.

Il sera soutenu par le comité qui s'agrandit également.

Les tâches de chacun seront également revues, ceci dans un but d'efficacité et de charges supportables pour tous.

Car il faut le rappeler, nous ne sommes que des bénévoles et nous faisons de notre mieux afin de transmettre notre passion et de la pérenniser.

Merci de votre soutien et tous mes vœux pour la suite.

Didier Comina

HIVER 2012-2013
N° 76



**JOURNAL D'INFORMATIONS
DU CLUB ATHLETIQUE
CAS SIERRE DSG
CASE POSTALE 237**

TIRAGE:
200 EXEMPLAIRES
PARAIT 4 FOIS PAR AN

SOMMAIRE

Convocation à l'AG	3
Cross de Naters	4
AG de la COAVR	5
PV de l'AG 2012	6
Page du Chef technique	10
Meilleures performances	12
UBS Kids Cup Team	17
Calendrier 2013	18
Course de la Ste-Catherine	20
Course de Noël	23
Que manger ?!	24
Questions pour un jeune homme	26



Carte de visite	28
Planning	29
Dernier entraînement 2012	30
Salut les copains	31



Bonne année 2013 !	32
--------------------	----

Liste des adresses e-mail des moniteurs et responsables du club

Jean-Paul Aelvoet	jean-paul.aelvoet@casierre.ch
Philippe Ballestraz	philippe.ballestraz@bluewin.ch
Julien Bornand	julien.bornand@casierre.ch
Didier Comina	didier.comina@casierre.ch
Nathalie Comina	nathalie.comina@netplus.ch
Chantal Constantin	chantal.constantin@bluewin.ch
Anne Crettaz	rajyecrettaz@netplus.ch
Jérôme Crettaz	jerome.crettaz@hotmail.com
Nathalie Escher	nathalie.escher@casierre.ch
Maryvonne Hardy	h.maryvonne@gmail.com
Philippe Hoffmann	hoffmannp-sierre@hotmail.com
Charles-Henri Grossen	ch.grossen@hotmail.ch
Cynthia Lartigue	cynthia.lartigue@casierre.ch
Jean-Daniel Melly	jd.melly@varioweb.ch
Jean-Claude Métrailler	jeanclaude.metrailler@netplus.ch
Dominique Michel	dominique.michel@lonza.com
Martin Montfort	martin.montfort@casierre.ch
Nicole Pellaz	philnic.pellaz@netplus.ch
John Pollmann	pol@hydro-exploitation.ch
Jean-Paul Salamin	jean-paul.salamin@netplus.ch
Kilian Savioz	suissefoot2@hotmail.com
Jean-Pierre Theytaz	coucoujipis@hotmail.com
Paul Vetter	paul.vetter@netplus.ch
Romaine Vetter	romaine.vetter@hotmail.com
Marc et Chantal Zimmerlin	zimmerlinmarc@bluewin.ch
Claudine Zufferey	claudine.zufferey@gmail.com
Valentin Zufferey	val-zuff@hotmail.com

Site internet :

www.casierre.ch



VITRERIE - MIROITERIE - PLEXIGLAS

BARMAN & NANZER S.A.

SIERRE

SION

TÉL. 027 456 42 22

FAX 027 456 24 70

TÉL. 027 322 33 37

FAX 027 322 58 62



SIERRE
027 455 68 24

MARTIGNY-CROIX
027 722 76 88

MONTHEY
024 471 30 32



LIQUEURS
Eaux GAZEUSES
VINS – BIÈRES

ILES FALCON
3960 SIERRE
Tél. 027 455 44 17
Fax 027 455 70 12

Cet avis tient lieu de convocation officielle

ASSEMBLEE GENERALE 2013

Chers membres, amis et conjoints,

Nous avons le plaisir de vous convoquer à l'assemblée générale de notre club qui aura lieu le

samedi 9 février 2013 à 18H00
salle de gym de Noës

Comme l'année passée, le comité a décidé d'unir l'utile à l'agréable ...utile parce qu'il faut une assemblée générale par année et l'agréable par un bon souper, une bonne ambiance et une bonne musique.

La soirée se déroulera comme suit :

- 18h00 accueil
- 18h30 partie officielle
- 20h00 repas
- 21h30 animations et café-dessert
- 22h30 musique, danse, jusqu'à la fin de la nuit

Pour la partie officielle, l'ordre du jour est le suivant :

1. Contrôle des présences et nominations des scrutateurs
2. Lecture et approbation de l'ordre du jour
3. Approbation du PV de l'AG 2012
4. Rapport du président
5. Rapport des diverses commissions
6. Rapport du responsable de la Course du Soleil
7. Rapport des comptes: comptabilité 2012 et budget 2013
8. Rapport des vérificateurs et approbation des comptes
9. Nomination d'un vérificateur des comptes
10. Rapport du responsable de L'Etoile filante
11. Admissions – démissions
12. Changements au comité
13. Attribution des mérites
14. Activités 2013
15. Divers

Pour le repas en commun, chaque membre peut inviter son conjoint(e) et/ou ses parents à participer à ce repas. Le prix est de Fr. 15.- jusqu'à 16 ans révolus, Fr. 30.- pour les adultes.

Pour des raisons d'organisation, vous voudrez nous confirmer votre participation au repas pour le vendredi 1er février 2013 au plus tard :

Nathalie Escher, Rue des Iles 38 C, 3966 Réchy



078 / 615.60.34 / nathalie@netplus.ch

Avec nos meilleures salutations, le comité du CAS/DSG

CROSS DE NATERS 17.11.2012

BRAVO À TOUS CES JEUNES ET MOINS JEUNES



Un grand bravo à nos 31 participants, en particulier nos gars qui ont cartonné avec les podiums décrochés par Maximilien, Yves, Jean-Pierre et Jean-Daniel Iers, Jean-Victor 2ème, ainsi que Célien, Loris et Nicolas 3èmes

Le départ
Toujours un moment
difficile !!!



Petit moment de
complicité juste avant
le départ



10E ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA COAVR LE 30 NOVEMBRE À SION

Avec Julien Bornand membre très actif du comité et également président de la CoAVR

Félicitations aux 16 méritants sierrois!



PV de l'Assemblée Générale CA Sierre / DSG du 11.02.2012

Le président, Didier Comina, ouvre la 67^{ème} Assemblée Générale.

La centaine de personnes présentes se lèvent en mémoire de nos membres et anciens membres disparus durant l'année 2011 ainsi qu'aux gens qui nous étaient proches. Avec une pensée particulière pour Francis qui a perdu son épouse.

1. Contrôle des présences et nomination des scrutateurs

Nous demandons aux personnes de mentionner leur adresse e-mail, car nous employons ce moyen de communication de manière quasi systématique.

Invitation à visiter régulièrement notre site : www.casierre.ch qui contient des photos, des résultats, etc.

Sont excusés entre autre à cette assemblée générale :

Famille Jacquod Catherine
Famille Mirailles Xavier
Famille Bonvin Laurine et Julien
Famille Camenzind Milène et Loris
Famille Bagnoud Kathleen
Famille Seppey Jérémie
Famille Favre Isabelle
Famille Studer Elodie
Famille Antille Valérie
Famille Cheseaux Alyssa
Michelle Vioget, Sierre-Gym
François Genoud
Métrailler Henri-Jules

2. Lecture et approbation de l'ordre du jour

1. Contrôle des présences et nominations des scrutateurs
2. Lecture et approbation de l'ordre du jour
3. Approbation du PV de l'AG 2011
4. Rapport du président
5. Rapport des diverses commissions
6. Rapport du responsable de la Course du Soleil
7. Rapport des comptes: comptabilité 2011 et budget 2012
8. Rapport des vérificateurs et approbation des comptes
9. Cotisations
10. Nomination d'un vérificateur des comptes
11. Rapport du responsable de L'Etoile filante
12. Admissions – démissions
13. Changements au comité
14. Attribution des mérites
15. Activités 2012
16. Divers

Aucune remarque n'est formulée à ce sujet.

3. Approbation du procès-verbal de l'Assemblée Générale du 11 février 2011

Le procès-verbal de cette assemblée a été publié dans son intégralité dans le dernier numéro de l'Etoile Filante ainsi que sur le site du club. Il est accepté par acclamation.

4. Rapport du Président

Didier cite brièvement les points forts de cette année 2011 :

- cross du 29.01.2011

Tout s'est bien passé malgré le froid, merci à Romaine et Jean-Claude, organisateurs en chef et surtout à tous les bénévoles. 315 participants ont franchi la ligne d'arrivée.

- Course du soleil du 20.03.11

Une belle édition et presque 1000 participants à franchir la ligne d'arrivée.

Merci à Jean-Paul Aelvoet et à tous les bénévoles pour leur dévouement.

- Loto du 10.04.11

Tout roule avec nos deux responsables, Nathalie Comina et Nathalie Escher et aussi grâce à nos bénévoles, encore une fois.

- Camp d'entraînement à Tenero du 23 au 30.04.2011

Vous en avez eu les échos positifs dans l'EF. Merci aux jeunes pour leur participation.

- Sortie du club le 27-28 août 2011 à Nax et Chippis

Les gens ont toujours l'air d'apprécier.

Mais, encore une fois, il est signalé que le samedi n'est pas exclusivement réservé aux jeunes mais également aux parents et aux adultes du club.

- Meeting du 10 septembre

Tout roule malgré des installations vétustes.

- 22 octobre brisolée à Corin

Une longue mais intéressante journée qui a commencé par une séance avec Jean-Paul Aelvoet et quelques exercice à Condémines, puis une longue réunion pour les entraîneurs et enfin la partie récréative.

- Saint- Nicolas

Malheureusement, nous avons dû annuler cette réunion, par manque de place et manque de temps.

Le comité s'est réuni à plusieurs reprises en 2011 mais surtout a énormément travaillé à la maison et participé à de nombreuses réunions, telles que communauté d'athlétisme, commune de Sierre, le team jeunesse, etc.

2011 fut encore une année placée sous le signe des jeunes. Nous avons dépassé les 80 athlètes, qui vont de 8 à 19 ans. Nous avons atteint nos limites en ce qui concerne les jeunes, les infrastructures et les moniteurs. Et pour la 1^{ère} fois de l'histoire du club, nous avons dû refuser des demandes d'adhésion.

5. Rapport des diverses commissions

- Julien pour la commission technique
- Yolande qui nous gratifie d'un superbe numéro de théâtre.

6. Rapport du responsable de la course du soleil

Jean-Paul Aelvoet nous parle de l'édition 2011 (la 40^{ème}) ainsi que de l'édition 2012 qui vient tout soudain.
Rien de particulier à signaler.

7. Rapport des comptes, comptabilité 2011 et budget 2012

Merci à Cynthia qui s'est chargée de cette mission.
Explications sur comptes 2011 et 2012 (les jeunes, camp et compétitions).
Appel aux gens du club pour trouver des donateurs et des sponsors.

8. Cotisations

Elles seront envoyées dans le courant de ce mois ainsi qu'à la fin de l'année.
Ceci afin de coller à la réalité, car nous avons pris du retard, elles seront dorénavant envoyées en début de saison, c'est-à-dire durant le 4^{ème} trimestre.

Nous dépensons actuellement énormément pour la formation, nous proposons d'adapter le montant des cotisations comme suit :Fr. 110.- par enfant / Fr. 130.- pour un adulte / Inchangé pour les membres passifs.
Proposition acceptée par l'assemblée.

9. Rapport des vérificateurs et approbation des comptes

Manu Bonvin demande à l'assemblée d'approuver les comptes qu'il a contrôlés avec Marc Kamerzin.

10. Nomination d'un vérificateur des comptes

En remplacement de Manu Bonvin qui termine son mandat, Yolande Moos sera aux côtés de Marc Kamerzin.

11. Rapport du responsable de l'Etoile Filante

Les années passent et se ressemblent, Charles-Henri Grossen prend presque toutes les informations et les photos sur le site du CAS. Est-il encore nécessaire de publier l'Etoile Filante sous sa forme actuelle ? Ou bien serait-il plus judicieux de charger l'édition sur le site du CAS ?
A voir pour ces prochaines années.

Un grand merci à toutes et tous pour les textes et pour les photos des différentes rubriques.
Un grand merci également aux annonceurs; sans eux l'Etoile Filante ne paraîtrait pas.

Si quelqu'un désire s'impliquer pour ce journal, il ou elle est le(la) bienvenu(e).

12. Admissions - démissions

Selon l'article 6 des statuts les nouveaux membres ne sont admis que provisoirement.
Aucun problème à signaler.

13. Changements au comité

Le comité n'ayant toujours pas de vice-président, Nathalie Escher est nommée à ce poste.

I4. Attribution des mérites du C.A.S/D.S.G et de la F.V.A

Esprit d'équipe : Ballestraz Philippe

Services rendus au club : Constantin Chantal

Mérite de la performance : Dominique Michel

Prix spécial 2012

Exemple pour les jeunes : Jérôme Crettaz et Valentin Zufferey

Cette année encore, nous allons plutôt encourager des jeunes. Le critère de récompense est une participation à une finale suisse mille, sprint, Kids Cup, une médaille aux championnats régionaux ou suisse et ils sont neuf à y avoir satisfait. Les voici dans le désordre : Yves Crettaz, Maximilien Drion, Célien Melly, Sandra Constantin, Lore Hoffmann, Annabelle Moreau, Leila Zimmerlin, Marion Favre et Mélissa Escher.

Egalement une personne toujours présente et fidèle au club : CERUTTI Francis

Les gens qui travaillent dans l'ombre :

- * Nathalie Comina
- * Anne Crettaz
- * Marc Zimmerlin et Marc-André Escher
- * Romaine Vetter et Jean-Claude Métrailler
- * Chantal Zimmerlin

N'oublions pas les entraîneurs et les aides-entraîneurs !

I5. Activités 2012

- | | |
|------------------------|--|
| - 14.01.2012 | Cross de Sierre, a déjà eu lieu |
| - 18.03.2012 | Course du Soleil |
| - 01.04.2012 | Loto |
| - janvier-février-mars | Sortie raquette (toutes les infos par courriel) |
| - janvier-février-mars | Sortie ski (toutes les infos par courriel) |
| - avril.2012 | Réunion entraîneurs – comité et repas |
| - 07-14.04.2012 | Camp d'entraînement |
| - 22.06.2012 | Apéro à Condémines pour TOUS car les vacances sont proches |
| - 25-26.08.2012 | Sortie de famille |
| - septembre 2012 | Réunion avec les parents. Les parents des nouveaux athlètes sont cordialement invités à y participer |
| - 15.09.2012 | Meeting de Sierre |
| - octobre 2012 | 2 ^{ème} réunion entraîneurs – comité et brisolée |

I6. Divers

Bernard Briguet nous remet un don de Fr. 1'000.- au nom de l'Association Suisse des Cadres.

La parole n'étant plus demandée cette 67^{ème} assemblée générale est clôturée

La page du chef technique

Vous trouvez ci-dessous les classements des athlètes sierrois licenciés figurant parmi les 100 meilleurs Helvètes d'une discipline lors de la saison 2012 sur stade, extraits de la banque de données de Swiss-Athletics qui peut être consultée à l'adresse internet <http://www.swiss-athletics.ch/athletics/bestlist?language=fr>

Chez les hommes :

Jean-Pierre Theytaz (83) est **44^e** sur 5000m en 15'49"48, **58^e** sur 3000m en 9'04"75 et **93^e** sur 1500m en 4'12"15.

Valentin Zufferey (93) est **43^e** sur 600m en 1'25"74, **63^e** sur 800m en 1'57"98 et **64^e** sur 1000m en 2'38"35.

Simon Prevignano (94) est **94^e** à la perche avec 3m50.

Chez les juniors U20M :

Jérôme Crettaz (93) est **32^e** sur 3000m en 9'45"37 et **64^e** sur 1000m en 2'47"19.

Valentin Zufferey (93) est **14^e** sur 800m en 1'57"98, **16^e** sur 600m en 1'25"74, **21^e** au décathlon avec 4346 points, **27^e** sur 1000m en 2'38"35, **41^e** sur 400m en 52"55man, **43^e** sur 110m haies en 18"18, **71^e** sur 1500m en 4'30"41, **80^e** au disque 1.75kg avec 18m16, **81^e** à la perche avec 2m70 et **87^e** au poids 6kg avec 8m48.

Florian Clivaz (94) est **62^e** sur 100m en 11"48.

Simon Prevignano (94) est **24^e** au décathlon avec 3970 points, **29^e** à la perche avec 3m50, **44^e** au javelot 800g avec 41m16, **49^e** sur 110m haies en 19"40, **76^e** au disque 1.75kg avec 21m71, **81^e** au poids 6kg avec 8m81 et **88^e** sur 300m en 40"57.

Louison Tambwe (94) est **89^e** sur 200m en 23"93.

Yves Crettaz (95) est **61^e** sur 600m en 1'32"62, **89^e** sur 1000m en 2'51"50 et **96^e** sur 800m en 2'09"42.

Lucas Nanchen (95) est **48^e** sur 300m en 38"36, **62^e** en longueur avec 6m15 et **88^e** sur 200m en 23"91.

Kilian Savioz (95) est **40^e** sur 300m en 38"02 et **96^e** sur 400m en 54"30.

Nicolas Ballestraz (96) est **89^e** sur 3000m en 12'05"78.

Chez les cadets A U18M :

Yves Crettaz (95) est **31^e** au décathlon avec 3792 points, **42^e** sur 600m en 1'32"62, **44^e** sur 800m en 2'09"42, **47^e** sur 1000m en 2'51"50, **59^e** sur 400m en 55"09man, **72^e** sur 110m haies en 18"55, **82^e** sur 1500m en 5'01"71 et **100^e** au disque 1.5kg avec 17m86.

Lucas Nanchen (95) est **17^e** sur 300m en 38"36, **23^e** au décathlon avec 4514 points, **31^e** en longueur avec 6m15, **41^e** sur 200m en 23"91, **58^e** sur 100m en 11"78man, **62^e** sur 400m en 55"31, **68^e** au javelot 700g avec 37m66, **71^e** sur 110m haies en 18"50, **74^e** sur 1500m en 4'57"86, **76^e** à la perche avec 2m10 et **93^e** au disque 1.5kg avec 20m80.

Kilian Savioz (95) est **13^e** sur 300m en 38"02, **29^e** au décathlon avec 3917 points, **44^e** sur 400m en 54"30, **70^e** sur 200m en 24"70, **75^e** sur 100m en 11"92man, **76^e** à la perche avec 2m10, **77^e** sur 110m haies en 18"99 et **97^e** au disque 1.5kg avec 18m61.

Nicolas Ballestraz (96) est **61^e** sur 3000m en 12'05"78 et **79^e** sur 1500m en 4'59"39.

Samuel Varrin (96) est **76^e** sur 1500m en 4'58"22 et **88^e** sur 800m en 2'22"28.

Chez les cadets B U16M :

Xavier Michel (97) est **25^e** sur 60m en 7"67, **26^e** à l'hexathlon avec 3213 points, **44^e** en hauteur avec 1m62, **57^e** en longueur avec 5m36, **71^e** sur 100m haies en 16"77, **88^e** à l'UBS Kids Cup avec 1941 points et **90^e** sur 80m en 10"15.

Loris Pellaz (99) est **46^e** sur 2000m en 7'05"20.

Célien Melly (00) est **37^e** sur 2000m en 7'00"22.

Chez les écoliers A U14M :

Julien Bonvin (99) est **36^e** sur 80m haies en 14"16, **41^e** sur 60m en 8"27man, **64^e** sur 600m en 1'50"78, **67^e** à la balle 200g avec 49m53, **70^e** au poids 3kg avec 9m10, **73^e** au javelot 400g avec 28m95, **76^e** en hauteur avec 1m38, **81^e** à l'UBS Kids Cup avec 1553 points et **92^e** en longueur avec 4m71.

Loris Pellaz (99) est **14^e** sur 2000m en 7'05"20, **55^e** au disque 750g avec 19m07, **69^e** sur 1000m en 3'17"17 et **97^e** sur 600m en 1'54"70.

Loris Camenzind (00) est **89^e** au disque 750g avec 14m19.

Célien Melly (00) est **10^e** sur 2000m en 7'00"22 et **72^e** sur 1000m en 3'17"41.

Thibault Michel (00) est **99^e** au disque 750g avec 12m02.

Chez les écoliers B UI2M :

Pierre Cordonier (01) est **99^e** sur 1000m en 3'36"20.

Jarod Maury (01) est **58^e** en hauteur avec 1m15.

Nicolas Montani (01) est **10^e** en hauteur avec 1m27 et **49^e** au poids 2.5kg avec 6m74.

Mathis Pellaz (01) est **58^e** en hauteur avec 1m15.

Chez les femmes :

Sandra Constantin (96) est **26^e** sur 400m en 58"54, **34^e** sur 300m haies en 48"61, **39^e** sur 600m en 1'41"29 et **49^e** sur 300m en 43"74.

Lore Hoffmann (96) est **14^e** sur 600m en 1'38"17, **33^e** sur 800m en 2'17"29, **38^e** sur 400m en 59"43 et **40^e** sur 1000m en 3'05"97.

Annabelle Moreau (96) est **97^e** au triple saut avec 9m38.

Emilie Vetter (98) est **78^e** sur 3000m en 11'46"62.

Chez les juniores U20W :

Sandra Constantin (96) est **5^e** sur 400m en 58"54, **21^e** sur 300m en 43"74, **22^e** sur 300m haies en 48"61, **29^e** sur 600m en 1'41"29 et **65^e** sur 200m en 26"76.

Lore Hoffmann (96) est **10^e** sur 800m en 2'17"29, **10^e** sur 600m en 1'38"17, **11^e** sur 400m en 59"43 et **26^e** sur 1000m en 3'05"97.

Annabelle Moreau (96) est **65^e** au triple saut avec 9m38.

Emilie Vetter (98) est **41^e** sur 3000m en 11'46"62.

Marion Zimmerlin (99) est **86^e** sur 600m en 1'46"48.

Chez les cadettes A UI8W :

Sandra Constantin (96) est **2^e** sur 400m en 58"54, **14^e** sur 300m en 43"74, **19^e** sur 300m haies en 48"61, **22^e** sur 600m en 1'41"29, **35^e** sur 200m en 26"76 et **48^e** sur 100m haies en 16"68.

Lore Hoffmann (96) est **5^e** sur 800m en 2'17"29, **6^e** sur 600m en 1'38"17, **7^e** sur 400m en 59"43 et **19^e** sur 1000m en 3'05"97.

Annabelle Moreau (96) est **20^e** au pentathlon avec 2758 points, **56^e** au triple saut avec 9m38, **65^e** sur 200m en 27"42 et **74^e** sur 100m en 13"23man.

Leila Zimmerlin (96) est **35^e** au pentathlon avec 2512 points et **77^e** au disque 1kg avec 18m81.

Emilie Vetter (98) est **28^e** sur 3000m en 11'46"62 et **91^e** sur 600m en 1'47"28.

Marion Zimmerlin (99) est **76^e** sur 600m en 1'46"48.

Chez les cadettes B UI6W :

Alexandra Cirillo est **77^e** au pentathlon avec 2537 points et **81^e** sur 2000m en 7'54"01.

Marion Favre (98) est **56^e** au pentathlon avec 2701 points et **64^e** en longueur avec 4m82.

Emilie Vetter (98) est **9^e** sur 3000m en 11'46"62, **60^e** sur 2000m en 7'39"62 et **74^e** sur 600m en 1'47"28.

Marion Zimmerlin (99) est **60^e** sur 600m en 1'46"48.

Chez les écolières A UI4W :

Loryne Clivaz (99) est **25^e** en longueur (zone) avec 4m89, **62^e** à l'UBS Kids Cup avec 1850 pts, **74^e** sur 600m en 1'55"21 et **93^e** à la balle 200g avec 39m65.

Sarah Clivaz (99) est **79^e** sur 60m en 8"56.

Alice Delaloye (99) est **91^e** au disque 750g avec 9m85.

Johanna Michel (99) est **76^e** sur 60m en 8"55man et **95^e** sur 60m haies en 11"40man.

Marion Zimmerlin (99) est **13^e** sur 600m en 1'46"48 et **60^e** sur 1000m en 3'23"35.

Marine Bonvin (00) est **18^e** au disque 750g avec 20m94 et **86^e** au poids 3kg avec 7m97.

Catherine Jacquod (00) est **87^e** sur 600m en 1'56"05.

Chez les écolières B UI2W :

Laurine Bonvin (01) est **10^e** en hauteur avec 1m27, **91^e** au poids 2.5kg avec 5m43 et **99^e** sur 60m en 9"23man.

Aurélia Giachino (01) est **14^e** en hauteur avec 1m25, **39^e** sur 60m en 9"02man et **45^e** au poids 2.5kg avec 6m07.

CA SIERRE DSG : MEILLEURES PERFORMANCES MASCULINES DE TOUS LES TEMPS (au 1.12.2012)

m s c	HOMMES	an	m s c	JUNIORS U20M	an	m s c	CADETS A U18M	an	m s c	CADETS B U16M	an
100 m											
10 91	THEODOLOZ Grégory	98	10 91	THEODOLOZ Grégory	98	11 17	THEODOLOZ Grégory	96	9 50	FORESTAL Allan	00
10 97	BARRAS Jean-Philippe	01	11 34	BARRAS Jean-Philippe	93	11 60	BARRAS Jean-Philippe	92	9 69	COLACI Massimo	94
11 27	BORNAND Julien	97	11 48	CLIVAZ Florian	12	11 78	CATTIN Cyril	95	9 92	SAVIOZ Kilian	10
11 48	CLIVAZ Florian	12	11 66	CATTIN Cyril	98	11 87	BORNAND Julien	90	9 95	THEODOLOZ Grégory	94
m 115	VOGEL Gilbert	62	11 70	SALAMIN Jean-Paul	84	11 89	COLACI Massimo	95	10 05	FARDEL Olivier	02
200 m											
21 93	THEODOLOZ Grégory	98	21 93	THEODOLOZ Grégory	98	22 43	THEODOLOZ Grégory	96	24 87	COLACI Massimo	94
22 05	BARRAS Jean-Philippe	02	22 82	BARRAS Jean-Philippe	94	23 35	CATTIN Cyril	96	25 37	BARRAS Jean-Philippe	90
22 65	BORNAND Julien	97	23 21	BORNAND Julien	92	23 38	BARRAS Jean-Philippe	92	26 81	GRUBER T.	81
23 35	CATTIN Cyril	96	23 35	CATTIN Cyril	96	23 91	NANCHEN Lucas	12	27 40	BORGEAT Cédric	89
23 73	TAMBWE Louison	12	23 73	TAMBWE Louison	12	24 27	COLACI Massimo	95	27 52	VENZI Laurent	82
400 m											
49 06	BARRAS Jean-Philippe	98	49 91	CATTIN Cyril	98	50 26	CATTIN Cyril	96			
49 91	CATTIN Cyril	98	50 79	BARRAS Jean-Philippe	93	51 53	THEODOLOZ Grégory	96			
50 88	THEODOLOZ Grégory	97	50 88	THEODOLOZ Grégory	97	52 80	BARRAS Jean-Philippe	92			
51 90	BORNAND Julien	97	m 52 55	ZUFFEREY Valentin	12	53 52	COUPY Frédéric	98			
52 60	BRIGUET Bernard	82	53 22	COUPY Frédéric	99	53 75	COMINA Gilles	88			
600 m											
124 58	CLAVIEN André	84	125 06	ZUFFEREY Valentin	11	127 15	POLLMANN John	88	134 8	CLAVIEN André	79
125 06	ZUFFEREY Valentin	11	127 15	POLLMANN John	88	128 06	COMINA Gilles	88	135 6	BAGNOUD P.-Y.	74
125 98	JODIDIO Alexandre	10	127 33	ZIMMERLIN Marc	86	128 27	ZUFFEREY Valentin	10	137 9	ANTILLE Nicolas	74
126 35	BRIGUET Bernard	81	128 06	COUPY Frédéric	99	129 02	COUPY Frédéric	98	139 1	SALAMIN Jean-Philippe	76
127 15	POLLMANN John	88	128 06	COMINA Gilles	88	129 86	COMINA Didier	84	139 75	SAVIOZ Kilian	10
800 m											
155 63	BRIGUET Bernard	82	157 98	ZUFFEREY Valentin	12	159 85	ZUFFEREY Valentin	10	2 04 78	POLLMANN John	86
155 80	CLAVIEN André	84	158 6	VETTER Paul	73	2 00 54	COUPY Frédéric	98	2 14 56	COUPY Frédéric	96
156 8	VETTER Paul	75	159 00	CLAVIEN André	83	2 00 6	VETTER Paul	72	2 17 18	ZUFFEREY J.-J.	80
157 98	ZUFFEREY Valentin	12	2 00 00	COMINA Didier	86	2 01 89	POLLMANN John	88	2 17 24	BARRAS Jean-Philippe	90
157 98	JODIDIO Alexandre	10	2 00 35	ZIMMERLIN Marc	86	2 03 1	BAGNOUD P.-Y.	75	2 17 96	BORGEAT Cédric	89
1000 m											
2 31 76	ZIMMERLIN Marc	87	2 33 58	ZIMMERLIN Marc	85	2 37 78	POLLMANN John	88	2 42 05	POLLMANN John	86
2 34 19	EPINEY Sébastien	86	2 34 19	EPINEY Sébastien	86	2 39 17	ZUFFEREY Valentin	10	2 46 16	EPINEY Sébastien	82
2 34 61	JODIDIO Alexandre	10	2 35 03	CLAVIEN André	83	2 41 0	BAGNOUD P.-Y.	75	2 48 7	BAGNOUD P.-Y.	74
2 35 03	CLAVIEN André	83	2 37 78	POLLMANN John	88	2 41 65	EPINEY Sébastien	84	2 49 04	CRETTAZ Jérôme	08
2 37 45	BRIGUET Bernard	80	2 38 35	ZUFFEREY Valentin	12	2 42 48	CRETTAZ Jérôme	10	2 49 98	COUPY Frédéric	96
1500 m											
3 55 55	EPINEY Sébastien	86	3 55 55	EPINEY Sébastien	86	4 10 47	POLLMANN John	88	4 21 71	POLLMANN John	86
3 58 64	CLAVIEN André	84	4 00 79	CLAVIEN André	83	4 12 63	EPINEY Sébastien	84	4 26 80	EPINEY Sébastien	82
4 02 43	ZIMMERLIN Marc	86	4 02 43	ZIMMERLIN Marc	86	4 14 18	CLAVIEN André	81	4 40 85	COMINA Didier	82
4 05 43	BRIGUET Bernard	80	4 09 50	COMINA Didier	86	4 21 39	COUPY Frédéric	98	4 49 16	ZUFFEREY J.-J.	80
4 06 17	JODIDIO Alexandre	10	4 10 47	POLLMANN John	88	4 22 22	CRETTAZ Jérôme	10	4 54 40	PERLBERGER Laurent	86
2000 m											
5 42 63	ZIMMERLIN Marc	86	5 42 63	ZIMMERLIN Marc	86	5 54 55	EPINEY Sébastien	84	6 00 41	POLLMANN John	86
5 51 30	COMINA Didier	86	5 51 30	COMINA Didier	86	6 00 15	ZIMMERLIN Marc	84	* 6 29	DRION Maximilien	11
5 54 55	EPINEY Sébastien	84	5 54 55	EPINEY Sébastien	84	6 00 41	POLLMANN John	86	6 34 0	ZUFFEREY J.-J.	80
5 59 27	THEYTAZ Jean-Pierre	05	6 00 41	POLLMANN John	86	* 6 29	DRION Maximilien	11	6 36 87	PERLBERGER Laurent	86
6 00 41	POLLMANN John	86	* 6 29	DRION Maximilien	11	6 34 0	ZUFFEREY J.-J.	80	6 39 01	EPINEY Frédéric	86
3000 m											
8 22 15	EPINEY Sébastien	86	8 22 15	EPINEY Sébastien	86	8 53 68	EPINEY Sébastien	84	9 40 41	EPINEY Sébastien	82
8 57 8	THEYTAZ Philippe	75	9 09 04	MELLY François	79	9 11 38	CLAVIEN André	81	9 41 4	POLLMANN John	85
8 58 50	THEYTAZ Jean-Pierre	08	9 11 38	CLAVIEN André	81	9 12 68	POLLMANN John	88	9 44 65	CRETTAZ Jérôme	08
8 58 78	JODIDIO Alexandre	10	9 12 68	POLLMANN John	88	9 16 98	PICO Pablo	98	9 53 5	EMERY Didier	74
9 06 47	CLAVIEN André	81	9 16 98	PICO Pablo	98	9 18 53	ZIMMERLIN Marc	84	9 54 30	CLAVIEN André	79
5000 m											
14 40 01	EPINEY Sébastien	86	14 40 01	EPINEY Sébastien	86	15 59 61	EPINEY Sébastien	83			
15 20 83	PERREN Ulysse	78	15 51 83	JORDAN Marcel	77	16 27 58	PICO Pablo	98			
15 26 49	JODIDIO Alexandre	10	15 55 99	CLAVIEN André	83						
15 36 4	THEYTAZ Philippe	74	16 04 79	MELLY François	79						
15 36 8	MICHELLOD Patrice	79	16 16 46	ZIMMERLIN Marc	85						
10 000 m											
31 54 58	PERREN Ulysse	79	35 41 05	CLAVIEN André	81						
31 54 8	THEYTAZ Philippe	75									
32 40 15	ABRANTES José	96									
32 46 39	BRUCHEY P.	81									
33 02 0	MICHELLOD Patrice	80									
Relais 4 X 100 m											
43 28	BARRAS / BORNAND	98	43 81	THEODOLOZ / CATTIN	98	44 79	THEODOLOZ / COLACI	95	5100	VENZI / SALAMIN	80
	CATTIN / THEODOLOZ			DELACOMBAZ / PLUESS (Sion)			CATTIN / ZENGAFINEN (Sion)			BOSELLI / ZUFFEREY	
44 52	BORNAND / CATTIN	97	48 00	MELLY / SAVIOZ	79						
	DELACOMBAZ / THEODOLOZ			AMACKER / SALAMIN							
45 68	BARRAS / BORNAND	94									
	SALAMIN J.-P. / COLACI										
45 97	BARRAS / SALAMIN J.-P.	93									
	BORNAND / SALAMIN J.-P.										
46 45	MASSY / SALAMIN J.-P.	92									
	MATTER / BARRAS										
Relais 4 X 400 m											
3 44 77	SAVIOZ / BERCLAZ	80									
	LOYE / SALAMIN J.-P.										
Relais Olympique											
3 32 2	GOBELET / FEHR	63									
	CERUTTI / TAPPAREL										
Relais 3 X 1000 m											
7 41 23	COMINA D. / EPINEY	86	7 41 23	COMINA D. / EPINEY	86	8 22 61	VARONE (Sion)	87	8 39 55	PERLBERGER	86
	ZIMMERLIN			ZIMMERLIN			COMINA G. / POLLMANN			COMINA G. / POLLMANN	
8 11 86	SALAMIN / MELLY	79	8 11 86	SALAMIN / MELLY	79	8 39 55	PERLBERGER	86	9 16 36	PERLBERGER	86
	LOYE			LOYE			COMINA G. / POLLMANN			ROMAILLER / POLLMANN	
8 22 61	VARONE (Sion)	87	8 22 61	VARONE (Sion)	87	8 41 88	VENZI / ZUFFEREY	80	9 45 86	DE ANGELIS	80
	COMINA G. / POLLMANN			COMINA G. / POLLMANN			CLAVIEN			VENZI / COMINA D.	
										SAVIOZ / NANCHEN	10
										BALLESTRAZ	
Haies											
110 m (106.7cm)											
15 30	SALAMIN Jean-Paul	87	15 61	SALAMIN Jean-Paul	83	15 86	SALAMIN Jean-Paul	81	14 94	VENZI Laurent	83
17 51	BARRAS Jean-Philippe	01	16 06	THEODOLOZ Grégory	97	16 27	THEODOLOZ Grégory	95	15 74	THEODOLOZ Grégory	94
17 82	MASSY Christian	82	17 63	ZUFFEREY Valentin	11	16 30	CATTIN Cyril	95	15 90	SALAMIN Jean-Paul	80
17 96	SAVIOZ Gabriel	81	17 96	SAVIOZ Gabriel	81	17 07	BARRAS Jean-Philippe	92	15 92	COLACI Massimo	94
18 97	BORNAND Julien	98	19 40	PREVIGNANO Simon	12	17 85	COLACI Massimo	95	16 73	REY François	93
									16 73	FARDEL Olivier	02

CA SIERRE DSG : MEILLEURES PERFORMANCES MASCULINES DE TOUS LES TEMPS (au 1.12.2012)

m s c	HOMMES	an	m s c	JUNIORS U20M	an	m s c	CADETS A U16M	an	m s c	CADETS B U16M	an
400 m (91.4cm)			400 m (91.4cm)			300 m (84cm)					
56 12	THEODOLOZ Grégory	96	56 12	THEODOLOZ Grégory	96	40 11	THEODOLOZ Grégory	96			
57 32	CATTIN Cyril	99				47 70	PERLBERGER Laurent	88			
						48 17	SALAMIN Daniel	79			
						Steeple					
3000 m			2000 m			1500 m					
10 05 78	ZIMMERLIN Marc	85	5 58 60	ZIMMERLIN Marc	85	4 24 48	POLLMANN John	88			
10 38 75	BERLIE Jacques	77	6 07 24	COMINA Didier	86	4 32 60	ZIMMERLIN Marc	84			
10 56 73	ABGOTTSPON Daniel	79	6 42 84	ZUFFEREY Valentin	09	4 48 01	COMINA Didier	84			
11 05 9	HISCHIER René	74	6 53 00	EPINEY Didier	78	5 06 34	REY Jean-Baptiste	79			
11 12 02	VETTER Bernard	74	6 56 50	MELLY François	79	2000 m					
						6 42 84	ZUFFEREY Valentin	09			
m cm	HOMMES	an	m cm	JUNIORS U20M	an	m cm	CADETS A U16M	an	m cm	CADETS B U16M	an
						Hauteur					
193	MASSY Christian	82	188	BORNAND Julien	92	185	EBENEGER Vincent	97	180	EBENEGER Vincent	96
188	BORNAND Julien	92	186	THEODOLOZ Grégory	97	182	CATTIN Cyril	96	171	VENZI Laurent	83
186	THEODOLOZ Grégory	97	185	EBENEGER Vincent	97	180	PAGIARO Philippe	77	170	COLACI Massimo	94
185	EBENEGER Vincent	97	183	SALAMIN Jean-Paul	83	180	SAVIOZ Gabriel	79	165	THEODOLOZ Grégory	94
183	SALAMIN Jean-Paul	83	182	CATTIN Cyril	96	178	BARRAS Jean-Philippe	92	165	FORESTAL Allan	00
						178	THEODOLOZ Grégory	96			
						Perche					
3 50 PREVIGNANO Simon 12			3 50 PREVIGNANO Simon 12			3 10	GLASSIER Lionel	95	2 10	COLACI Massimo	94
3 40	THEODOLOZ Grégory	97	3 40	THEODOLOZ Grégory	97	3 00	THEODOLOZ Grégory	96	2 10	THEODOLOZ Grégory	93
3 10	GLASSIER Lionel	95	3 10	GLASSIER Lionel	95	2 80	BARRAS Jean-Philippe	92			
3 00	BARRAS Jean-Philippe	97	2 80	SALAMIN Jean-Paul	83	2 80	PREVIGNANO Simon	10			
2 80	SALAMIN Jean-Paul	83	2 80	BARRAS Jean-Philippe	92	2 70	BORNAND Julien	90			
2 80	ZUFFEREY Valentin	11	2 80	ZUFFEREY Valentin	11						
						Longueur					
7 12	BARRAS Jean-Philippe	01	6 86	THEODOLOZ Grégory	98	6 55	THEODOLOZ Grégory	96	5 96	THEODOLOZ Grégory	94
7 01	BORNAND Julien	97	6 55	BARRAS Jean-Philippe	94	6 34	BARRAS Jean-Philippe	92	5 82	EBENEGER Vincent	96
6 90	THEODOLOZ Grégory	01	6 49	BERCLAZ Jean-Daniel	80	6 26	CATTIN Cyril	96	5 82	VENZI Laurent	83
6 94	CATTIN Cyril	99	6 43	BORNAND Julien	91	6 25	EBENEGER Vincent	98	5 80	BARRAS Jean-Philippe	90
6 49	BERCLAZ Jean-Daniel	80	6 39	CATTIN Cyril	98	6 15 NANCHEN Lucas 12			5 56	FORESTAL Allan	00
						Triple saut					
14 18	BORNAND Julien	97	13 33	THEODOLOZ Grégory	97	12 97	THEODOLOZ Grégory	96	11 19	EBENEGER Vincent	96
13 33	THEODOLOZ Grégory	97	12 92	DELA COMBAZ Jérôme	98	12 45	EBENEGER Vincent	98	10 86	NANCHEN Lucas	10
12 92	DELA COMBAZ Jérôme	98	12 45	EBENEGER Vincent	98	1164	DELA COMBAZ Jérôme	96	10 32	THEODOLOZ Grégory	93
12 45	EBENEGER Vincent	98	1174	PERRUCHOUD A.	63	1100	NANCHEN Lucas	11	9 25	THEYTAZ Jean-Pierre	98
12 30	VOGEL Gilbert	62	1100	NANCHEN Lucas	11	1100	COUPY Frédéric	97	8 94	ZUBER Jérémie	98
						Poids					
7.25 kg			7.25 kg			6.25 kg			5.00 kg		
12 33	ZAMBAZ Eric	71	10 53	SALAMIN Jean-Paul	84	1160	SALAMIN Jean-Paul	82	1182	BOSELLI Bruno	81
10 94	MASSY Christian	82	10 38	SAVIOZ Gabriel	81	1106	SAVIOZ Gabriel	79	10 61	VENZI Laurent	83
10 53	SALAMIN Jean-Paul	84	6.25 kg (depuis 93)			5.00 kg (depuis 93)			4.00 kg (depuis 93)		
10 38	SAVIOZ Gabriel	81	10 90	EBENEGER Vincent	00	12 95	EBENEGER Vincent	98	12 89	EBENEGER Vincent	96
8 69	BARRAS Jean-Philippe	00	9 00	THEODOLOZ Grégory	97	1136	COLACI Massimo	95	12 07	COLACI Massimo	94
			8 81	DELA COMBAZ Jérôme	98	10 24	FARDEL Olivier	03	11 42	FARDEL Olivier	02
			6.00 kg (depuis 03)			10 15	CATTIN Cyril	95	11 19	FORESTAL Allan	00
			8 81 PREVIGNANO Simon 12			9 47	PREVIGNANO Simon	11			
			8 59	ZUFFEREY Valentin	11						
						Disque					
2 kg			2 kg			1.5 kg			1.5 kg		
38 00	FELISER Ernest	60	32 92	SAVIOZ Gabriel	81	33 30	SAVIOZ Gabriel	79	27 10	SALAMIN Jean-Paul	80
32 92	SAVIOZ Gabriel	81	29 50	SALAMIN Jean-Paul	83	3136	EBENEGER Vincent	98	25 70	ZUFFEREY J.-J.	80
29 70	MASSY Christian	87	22 28	BORNAND Julien	92	3134	SALAMIN Jean-Paul	82	1.0 kg (depuis 93)		
29 50	SALAMIN Jean-Paul	83	1.75 kg (depuis 93)			3118	BARRAS Jean-Philippe	92	35 41	FARDEL Olivier	02
26 52	BARRAS Jean-Philippe	97	29 13	EBENEGER Vincent	99	29 00	COLACI Massimo	95	24 92	PREVIGNANO Simon	09
			22 46	THEODOLOZ Grégory	97				24 07	NANCHEN Lucas	10
			21 71 PREVIGNANO Simon 12						22 92 MICHEL Xavier 12		
			19 20	ZUFFEREY Valentin	11				22 47	ZUBER Jérémie	98
						Javelot					
800 g			800 g			800 g			600 g		
54 60	ZAMBAZ Eric	72	45 38	BARRAS Jean-Philippe	93	42 92	BARRAS Jean-Philippe	92	36 06	BARRAS Jean-Philippe	90
45 38	BARRAS Jean-Philippe	93	43 36	THEODOLOZ Grégory	97	600 g (depuis 93)			36 04	PERLBERGER Laurent	86
45 02	FELISER Ernest	62	41 16 PREVIGNANO Simon 12			39 22	THEODOLOZ Grégory	96	32 52	MAFFIA Michel	93
43 36	THEODOLOZ Grégory	97	34 58	PERLBERGER Laurent	88	700 g (depuis 04)			3176	COLACI Massimo	94
41 16 PREVIGNANO Simon 12			3168	CHAMPION Pierre	77	39 42	PREVIGNANO Simon	11	3170	POLLMANN John	86
						37 66 NANCHEN Lucas 12					
						28 94	ZUFFEREY Valentin	09			
						28 74	CRETIAZ Jérôme	10			
						26 61	SAVIOZ Kilian	11			
						Multiples					
Décathlon			Décathlon			Octathlon			Pentathlon		
5881	BARRAS Jean-Philippe	01	4885	SALAMIN Jean-Paul	83	3906	SALAMIN Jean-Paul	82	2592	VENZI Laurent	83
5024	BORNAND Julien	98	4649	SAVIOZ Gabriel	80	Ennéathlon			2301	BARRAS Jean-Philippe	90
4885	SALAMIN Jean-Paul	83	Décathlon (depuis 93)			4800	BARRAS Jean-Philippe	92	2129	SALAMIN Jean-Paul	80
4795	MASSY Christian	82	5688	THEODOLOZ Grégory	97	3822	BORNAND Julien	90	Barème FSA (depuis 94)		
4649	SAVIOZ Gabriel	80	4705	ZUFFEREY Valentin	11	Barème FSA (depuis 94)			3481	EBENEGER Vincent	96
			3970 PREVIGNANO Simon 12			5355	EBENEGER Vincent	98	3403	THEODOLOZ Grégory	94
			3607	CRETIAZ Jérôme	11	5176	COUPY Frédéric	98	3294	COLACI Massimo	94
						5167	CATTIN Cyril	95	3129	FORESTAL Allan	00
						4952	COLACI Massimo	95	2896	FARDEL Olivier	02
						Décathlon barème IAAF (depuis 03)			Hexathlon (depuis 05)		
						4514	NANCHEN Lucas	12	3213	MICHEL Xavier	12
						4476	ZUFFEREY Valentin	10	3003	NANCHEN Lucas	10
						3917	SAVIOZ Kilian	12	2853	ZUFFEREY Valentin	08
						3792	CRETIAZ Yves	12	2502	HARDY Alain	08
						3734	PREVIGNANO Simon	11	2340	VARRIN Samuel	11
						UBS Kids Cup					
						1941 MICHEL Xavier 12					
						1553 BONVIN Julien 12					
						1366 VARRIN Samuel 11					
						1349 CAMENZIND Sven 12					
						1286 PELLAZ Loris 12					

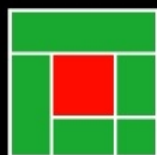


CA SIERRE DSG : M EILLEURES PERFORMANCES FEMININES DE TOUS LES TEMPS (au 1.12.2012)

m s c	DAMES & JUNIORES	an	m s c	CADETTES A U16W	an	m s c	CADETTES B U16W	an
100 m			80 m					
12 90	MORARD Emilie	02	12 90	MORARD Emilie	02	10 51	MORARD Emilie	00
13 07	PERRUCHOUD Laure	94	13 07	PERRUCHOUD Laure	94	10 60	ALBASINI Véronique	02
13 15	ALBASINI Véronique	03	13 15	ALBASINI Véronique	03	10 82	MOREAU Annabelle	10
13 21	RIELLE Pascale	78	13 27	MOREAU Annabelle	12	10 91	CONSTANTIN Sandra	10
13 27	MOREAU Annabelle	12	13 40	GENOUD Raphaëlle	81	1100	HOFFMANN Lore	11
200 m			200 m					
26 76	CONSTANTIN Sandra	12	26 76	CONSTANTIN Sandra	12	26 84	THEODOLOZ Karine	89
26 83	MORARD Emilie	02	26 83	MORARD Emilie	02	27 58	MOREAU Annabelle	11
26 84	THEODOLOZ Karine	89	26 84	THEODOLOZ Karine	89	28 09	CONSTANTIN Sandra	11
27 09	ALBASINI Véronique	03	27 09	ALBASINI Véronique	03	31 11	ZIMMERLIN Leila	11
27 21	PERRUCHOUD Laure	95	27 39	PERRUCHOUD Laure	94			
400 m			400 m					
58 54	CONSTANTIN Sandra	12	58 54	CONSTANTIN Sandra	12	60 24	CONSTANTIN Sandra	10
58 73	THEODOLOZ Karine	92	59 08	THEODOLOZ Karine	91			
59 43	HOFFMANN Lore	12	59 43	HOFFMANN Lore	12			
63 01	MORARD Emilie	03	63 93	THEODOLOZ Sandra	90			
63 93	THEODOLOZ Sandra	90	65 76	LEHMANN Anne-Laure	93			
600 m			600 m					
134 36	THEODOLOZ Karine	92	138 06	THEODOLOZ Karine	88	138 06	THEODOLOZ Karine	88
138 17	HOFFMANN Lore	12	138 17	HOFFMANN Lore	12	138 50	HOFFMANN Lore	11
139 57	CONSTANTIN Sandra	11	139 57	CONSTANTIN Sandra	11	139 57	CONSTANTIN Sandra	11
144 31	GENOUD Raphaëlle	79	144 31	GENOUD Raphaëlle	79	144 31	GENOUD Raphaëlle	79
146 48	ZIMMERLIN Marion	12	146 48	ZIMMERLIN Marion	12	146 48	ZIMMERLIN Marion	12
800 m			800 m					
2 1181	THEODOLOZ Karine	92	2 12 39	THEODOLOZ Karine	91	2 16 69	THEODOLOZ Karine	88
2 17 29	HOFFMANN Lore	12	2 17 29	HOFFMANN Lore	12	2 22 43	HOFFMANN Lore	11
2 23 83	CONSTANTIN Sandra	11	2 23 83	CONSTANTIN Sandra	11	2 23 83	CONSTANTIN Sandra	11
2 27 04	MORARD Emilie	02	2 27 04	MORARD Emilie	02	2 29 07	THEYTAZ Natacha	90
2 28 84	THEODOLOZ Sandra	90	2 28 84	THEODOLOZ Sandra	90	2 31 69	COMBY Michèle	86
1000 m			1000 m					
2 56 88	THEODOLOZ Karine	89	2 56 88	THEODOLOZ Karine	89	2 56 88	THEODOLOZ Karine	89
3 05 97	HOFFMANN Lore	12	3 05 97	HOFFMANN Lore	12	3 07 59	HOFFMANN Lore	10
3 07 89	CONSTANTIN Sandra	10	3 07 89	CONSTANTIN Sandra	10	3 07 89	CONSTANTIN Sandra	10
3 08 56	MELLY Christelle	93	3 08 56	MELLY Christelle	93	3 08 56	MELLY Christelle	93
3 09 30	ALBASINI Véronique	02	3 09 30	ALBASINI Véronique	02	3 09 30	ALBASINI Véronique	02
1500 m			1500 m					
4 48 14	THEODOLOZ Karine	88	4 48 14	THEODOLOZ Karine	88	4 48 14	THEODOLOZ Karine	88
4 57 8	THEYTAZ Natacha	98	5 00 11	THEYTAZ Natacha	91	5 13 25	THEYTAZ Natacha	90
5 01 38	VETTER Odette	80	5 17 27	EPINEY Catherine	83	5 30 2	COMBY Michèle	85
5 10 41	EPINEY Catherine	85	5 30 2	COMBY Michèle	85			
2000 m			2000 m					
6 54 22	THEODOLOZ Karine	86	6 54 22	THEODOLOZ Karine	86	6 54 22	THEODOLOZ Karine	86
7 07 75	HOFFMANN Lore	10	7 07 75	HOFFMANN Lore	10	7 07 75	HOFFMANN Lore	10
7 15 59	CIRILLO Alexandra	10	7 15 59	CIRILLO Alexandra	10	7 15 59	CIRILLO Alexandra	10
7 22 04	CONSTANTIN Sandra	10	7 22 04	CONSTANTIN Sandra	10	7 22 04	CONSTANTIN Sandra	10
7 39 62	VETTER Emilie	12	7 39 62	VETTER Emilie	12	7 39 62	VETTER Emilie	12
3000 m			3000 m					
10 24 60	VETTER Odette	79	10 53 72	THEYTAZ Natacha	92	11 01 03	THEYTAZ Natacha	90
10 36 82	FLOREY Isabelle	02	11 07 07	EPINEY Catherine	84	11 22 93	THEODOLOZ Karine	86
10 44 82	THEYTAZ Natacha	93	11 22 93	THEODOLOZ Karine	86	11 46 62	VETTER Emilie	12
11 04 97	MOOS Yolande	00	11 46 62	VETTER Emilie	12	11 49 16	COMBY Michèle	85
11 17 07	EPINEY Catherine	84	11 49 16	COMBY Michèle	85	11 57 46	MEICHTRY Ylena	08
5000 m			5000 m					
18 06 06	FLOREY Isabelle	00	22 16 86	POYETTON Virginie	93			
18 32 76	MOOS Yolande	97						
18 51 45	THEYTAZ Natacha	98						
20 58 18	FENZL Gudi	96						
21 05 53	EPINEY Catherine	86						
10 000 m			10 000 m					
38 33 65	VETTER Odette	77						
39 14 07	FLOREY Isabelle	04						
39 56 23	THEYTAZ Natacha	98						
44 50 89	PERLBERGER Michèle	85						
46 54 76	COMBY Erika	85						
Relais 4 X 100 m			Relais 5 X 80 m					
51 58	MOREAU / HOFFMANN KELLER (Sion) / CONSTANTIN	12	51 58	MOREAU / HOFFMANN KELLER (Sion) / CONSTANTIN	12	53 12	CONSTANTIN / HOFFMANN ZIMMERLIN / THEYTAZ MOREAU	10
54 64	COMBY / THEODOLOZ BARMAS / THEODOLOZ	88	54 64	COMBY / THEODOLOZ BARMAS / THEODOLOZ	88			
Relais 3 X 1000 m			Relais 3 X 1000 m					
10 05 70	CIRILLO / HOFFMANN CONSTANTIN S.	10	10 05 70	CIRILLO / HOFFMANN CONSTANTIN S.	10	10 05 70	CIRILLO / HOFFMANN CONSTANTIN S.	10
11 02 62	JORIS / HAGMANN / COMBY	86	11 02 62	JORIS / HAGMANN / COMBY	86	11 02 62	JORIS / HAGMANN / COMBY	86
Haies			Haies					
100 m (84cm)			100 m (76.2cm)			80 m (76.2cm)		
14 84	PERRUCHOUD Laure	95	14 98	PERRUCHOUD Laure	94	12 45	MORARD Emilie	00
16 09	THEODOLOZ Karine	92	15 37	MORARD Emilie	02	12 82	THEODOLOZ Karine	88
17 75	LEHMANN Anne-Laure	94	16 29	THEODOLOZ Karine	91	12 87	ALBASINI Véronique	02
400 m (76.2cm)			16 68	CONSTANTIN Sandra	12	13 50	COUPY Stéphanie	98
			17 55	COUPY Stéphanie	99	13 68	HOFFMANN Lore	11
			300 m (76.2cm)			300 m (76.2cm)		
63 47	THEODOLOZ Karine	92	45 63	MORARD Emilie	02	46 19	THEODOLOZ Karine	88
64 68	MORARD Emilie	02	46 03	THEODOLOZ Karine	90			
72 00	PERRUCHOUD Laure	95	48 61	CONSTANTIN Sandra	12			
74 30	LEHMANN Anne-Laure	94	49 81	LEHMANN Anne-Laure	93			
			50 94	COUPY Stéphanie	99			
			400 m (76.2cm)					
			64 68	MORARD Emilie	02			

400 m (76.2cm)			300 m (76.2cm)			300 m (76.2cm)		
63 47	THEODOLOZ Karine	92	45 63	MORARD Emilie	02	46 19	THEODOLOZ Karine	88
64 68	MORARD Emilie	02	46 03	THEODOLOZ Karine	90			
72 00	PERRUCHOUD Laure	95	48 61	CONSTANTIN Sandra	12			
74 30	LEHMANN Anne-Laure	94	49 81	LEHMANN Anne-Laure	93			
			50 94	COUPY Stéphanie	99			
400 m (76.2cm)								
			64 68	MORARD Emilie	02			
CA SIERRE DSG : MEILLEURES PERFORMANCES FEMININES DE TOUS LES TEMPS (au 1.12.2012)								
m cm	DAMES & JUNIORES	an	m cm	CADETTES A U16W	an	m cm	CADETTES B U16W	an
Hauteur								
171	CONSTANTIN Valérie	98	171	CONSTANTIN Valérie	97	162	CONSTANTIN Valérie	95
156	BARMAZ Patricia	87	156	BARMAZ Patricia	87	154	MORARD Emilie	00
154	MOOS Vanessa	92	154	MOOS Vanessa	92	152	COUPY Stéphanie	98
154	MORARD Emilie	00	154	MORARD Emilie	00	149	ALBASINI Véronique	02
153	THEODOLOZ Karine	93	153	COUPY Stéphanie	99	148	MOOS Vanessa	90
153	COUPY Stéphanie	99						
Perche								
2 20	CONSTANTIN Patricia	11	2 20	CONSTANTIN Patricia	11			
180	THEYTAZ Olga	11	180	THEYTAZ Olga	11			
Longueur								
5 33	ALBASINI Véronique	03	5 33	ALBASINI Véronique	03	5 30	ALBASINI Véronique	02
4 95	THEODOLOZ Karine	89	4 95	THEODOLOZ Karine	89	4 95	THEODOLOZ Karine	89
4 83	LEHMANN Anne-Laure	94	4 82	FAVRE Marion	12	4 82	FAVRE Marion	12
4 82	FAVRE Marion	12	4 80	MORARD Emilie	00	4 80	MORARD Emilie	00
4 80	MORARD Emilie	00	4 79	LEHMANN Anne-Laure	93	4 77	MOREAU Annabelle	11
Triple Saut								
10 88	PERRUCHOUD Laure	97	9 38	MOREAU Annabelle	12			
9 38	MOREAU Annabelle	12						
Poids								
4 Kg			4 Kg			3 Kg		
9 94	FORCLAZ Christelle	81	9 38	FORCLAZ Christelle	80	9 38	MINGANTI Emmanuelle	05
9 35	MINGANTI Emmanuelle	08	8 20	VIOGET Corinne	80	9 15	CONSTANTIN Patricia	09
8 20	VIOGET Corinne	80				8 94	VIOGET Corinne	79
8 14	THEODOLOZ Karine	92	3 Kg (depuis 93)			8 75	CIRILLO Alexandra	11
7 67	PERRUCHOUD Laure	95	10 06	MINGANTI Emmanuelle	07	8 72	BONVIN Mélissa	02
			9 59	CONSTANTIN Patricia	10			
			9 07	ALBASINI Véronique	03			
Disque								
1 Kg			1 Kg			0.75 Kg (depuis 93)		
29 42	FORCLAZ Christelle	80	29 42	FORCLAZ Christelle	80	24 29	MINGANTI Emmanuelle	05
24 14	CHAMPION Annick	78	24 14	CHAMPION Annick	78	22 84	CIRILLO Alexandra	10
24 02	VIOGET Corinne	79	24 02	VIOGET Corinne	79	22 74	CONSTANTIN Patricia	09
23 74	MINGANTI Emmanuelle	08	23 08	MINGANTI Emmanuelle	07	22 32	ZIMMERLIN Leïla	11
22 63	CONSTANTIN Patricia	11	22 63	CONSTANTIN Patricia	11	20 94	BONVIN Marine	12
Javelot								
600 g			600 g			400 g (depuis 93)		
3135	MINGANTI Emmanuelle	06	3135	MINGANTI Emmanuelle	06	34 54	MINGANTI Emmanuelle	05
29 53	BONVIN Mélissa	03	29 53	BONVIN Mélissa	03	29 82	BONVIN Mélissa	02
29 38	PERRUCHOUD Laure	95	23 10	ZIMMERLIN Leïla	12	23 49	CIRILLO Alexandra	11
23 10	ZIMMERLIN Leïla	12	20 54	FISCHER Estelle	92	22 36	ZIMMERLIN Leïla	11
22 00	CHAMPION Annick	81	19 43	CONSTANTIN Patricia	11	22 32	CONSTANTIN Patricia	09
Multiples								
Heptathlon			Pentathlon			Pentathlon (depuis 93)		
4102	THEODOLOZ Karine	92	2967	THEODOLOZ Karine	90	3269	MORARD Emilie	00
3841	PERRUCHOUD Laure	95	2724	PERRUCHOUD Laure	93	3237	ALBASINI Véronique	02
			Barème FSA (depuis 94)			3007	COUPY Stéphanie	98

ON S'Y RETROUVE TOUJOURS.



CENTRE
MANOR SIÈRRE

CA SIERRE DSG : MEILLEURES PERFORMANCES ECOLIERS ET ECOLIÈRES dès 1985 (au 1.12.2012)

m s c	ECOLIERS A U14M	an	m s c	ECOLIERS B U12M	an	m s c	ECOLIÈRES A U14W	an	m s c	ECOLIÈRES B U12W	an
8 13	PAPON Charles	03	8 57	FORESTAL Allan	96	8 46	MOREAU Annabelle	09	8 84	FAVRE Marion	09
8 15	FORESTAL Allan	97	8 72	HARDY Alain	05	8 49	FAVRE Marion	10	9 03	MORARD Emilie	96
8 16	FARDEL Olivier	00	8 94	PETIT Julien	99	8 50	CONSTANTIN Sandra	09	9 23	MICHEL Johanna	10
600 m						600 m					
145 53	METRAILLER Antoine	09				144 17	CONSTANTIN Sandra	09			
1 50 78	BONVIN Julien	12				145 79	HOFFMANN Lore	09			
151 94	DRION Maximilien	10				1 46 48	ZIMMERLIN Marion	12			
1000 m						1000 m					
3 05 18	EMERY Sébastien	86	3 17 07	BARRAS Jean-Philippe	85	3 06 01	THEODOLOZ Karine	86	3 24 79	MORARD Emilie	96
3 06 52	CONWAY Y Philippe	99	3 20 43	FOLLONIER Tristan	95	3 08 56	MELLY Christelle	93	3 31 50	CIRILLO Alexandra	08
3 08 30	DRION Maximilien	10	3 25 61	PELLAZ Loris	10	3 10 72	CONSTANTIN Sandra	09	3 34 62	ALBASINI Véronique	98
2000 m						2000 m					
6 39 01	EPINEY Frédéric	86				6 54 22	THEODOLOZ Karine	86			
6 47 93	DRION Maximilien	10				7 15 59	CIRILLO Alexandra	10			
* 6 55	PELLAZ Loris	11				7 30 03	CONSTANTIN Sandra	09			
3000 m						3000 m					
10 17 72	CRETIAZ Jérôme	06				11 22 93	THEODOLOZ Karine	86			
10 23 10	CONWAY Y Philippe	99				12 08 24	MEICHTRY Ylena	07			
10 42 60	DRION Maximilien	10				12 34 68	VETTER Emilie	10			
Haies						Haies					
80 m (76.2 cm)						80 m (76.2 cm)					
13 10	THEODOLOZ Grégory	92				10 70	MORARD Emilie	98			
13 30	FORESTAL Allan	97				10 73	CONSTANTIN Sandra	09			
13 61	FARDEL Olivier	00				10 80	THEODOLOZ Karine	86			
m cm	ECOLIERS A U14M	an	m cm	ECOLIERS B U12M	an	m cm	ECOLIÈRES A U14W	an	m cm	ECOLIÈRES B U12W	an
Hauteur						Hauteur					
165	EBENEGGER Vincent	94	131	BALET Pierre	02	146	FAVRE Marion	11	133	ALBASINI Véronique	98
151	HARDY Alain	07	128	MORARD Didier	98	146	MOREAU Annabelle	09	129	STUCKY Evita	10
149	PAPON Charles	03	1 27	MONTANI Nicolas	12	140	ALBASINI Véronique	00	1 27	BONVIN Laurine	12
149	BORGEAT Cédric	88				140	MORARD Emilie	98			
Longueur						Longueur					
5 17	FORESTAL Allan	97	4 55	FOLLONIER Tristan	95	5 00	FAVRE Marion	11	4 26	FAVRE Marion	09
5 07	FOLLONIER Tristan	97	4 36	HARDY Alain	05	4 89	CLIVAZ Loryne	12	4 14	MORARD Emilie	96
5 06	HARDY Alain	07	4 27	METRAILLER Antoine	07	4 70	ALBASINI Véronique	00	4 10	ALBASINI Véronique	98
Poids						Poids					
3 kg			2.5 kg			3 kg			2.5 kg		
10 21	FARDEL Olivier	00	8 44	FOLLONIER Tristan	95	8 35	CIRILLO Alexandra	10	7 99	FAVRE Marion	09
9 98	EBENEGGER Vincent	94	7 42	COUPY Julien	98	7 97	BONVIN Marine	12	7 79	BONVIN Marine	11
9 63	FOLLONIER Tristan	97	6 74	MONTANI Nicolas	12	7 70	MAKUSU Tracy	12	6 81	CIRILLO Alexandra	08
Disque						Disque					
22 49	METRAILLER Antoine	09				22 84	CIRILLO Alexandra	10			
21 25	ZUBER Fabien	98				20 94	BONVIN Marine	12			
19 23	SIGERIST Alexis	98				17 91	FAVRE Marion	10			
Javelot						Javelot					
400 g			400 g			400 g			400 g		
28 95	BONVIN Julien	12				24 66	BONVIN Mélissa	00			
28 42	EBENEGGER Vincent	94				23 48	CIRILLO Alexandra	10			
28 10	FOLLONIER Tristan	97				21 68	ZIMMERLIN Leila	09			
Balle						Balle					
200 g			200 g			200 g			200 g		
49 53	BONVIN Julien	12	40 84	FOLLONIER Tristan	95	39 65	CLIVAZ Loryne	12	31 36	BONVIN Marine	11
43 63	PELLAZ Loris	12	31 86	FORESTAL Allan	96	37 30	BONVIN Mélissa	00	27 85	GIACHINO Aurélie	12
41 19	METRAILLER Antoine	09	31 83	COUPY Julien	98	34 54	BONVIN Marine	12	27 28	STUCKY Evita	10
Multiples						Multiples					
Pentathlon			Tétrathlon			Pentathlon			Tétrathlon		
25 13	FOLLONIER Tristan	97	17 89	FOLLONIER Tristan	95	29 06	MORARD Emilie	98	18 50	MORARD Emilie	96
23 53	FARDEL Olivier	00	12 65	HARDY Alain	05	27 69	ALBASINI Véronique	00	18 28	FAVRE Marion	09
23 42	EBENEGGER Vincent	94	12 37	FORESTAL Allan	95	26 71	FAVRE Marion	11	17 36	ALBASINI Véronique	98
UBS Kids Cup			UBS Kids Cup			UBS Kids Cup			UBS Kids Cup		
15 53	BONVIN Julien	12	9 52	CAMENZIND Loris	11	18 50	CLIVAZ Loryne	12	13 54	ESCHER Mélissa	11
12 86	PELLAZ Loris	12	9 12	MONTANI Nicolas	12	17 26	FAVRE Marion	11	12 92	BONVIN Laurine	12
10 73	MELLY Célien	12	8 93	MAURY Jarod	12	14 74	ZIMMERLIN Marion	12	12 92	GIACHINO Aurélie	12



Je roule pour tout

ZWISSIG

TRANSPORTS • COMBUSTIBLES

V + A Zwissig SA
Route Bois-de-Finges 36, CH-3960 Sierre
Tél. 027 455 02 35 Fax 027 455 31 77

www.zwissig-transport.ch

UBS Kids Cup Team

Martigny, le 15 décembre

Félicitations à nos 8 équipes pour les belles performances, dont une magnifique 3e place pour l'équipe U16 mixte 1 qui les qualifie pour la finale régionale du 12 janvier à Guin, ainsi qu'une belle mais frustrante 4e place de l'équipe U14 mixte 1, à égalité de points avec les 3èmes!

Loris Pellaz, 99
Vitor De Figueredo, 98
Julien Bonvin, 99
Loryne Clivaz, 99
Marion Zimmerlin, 99



Résultats des équipes du CA Sierre à la Kids Cup

Catégorie	Equipe	Années	Classement	Nbre d'équipes
2012				
Cad. B U16	Filles	1998-1999	8	13
Cad. B U16	Mixte 1	1998-1999	3	14
Cad. B U16	Mixte 2	1998-1999	14	14
Ecol. A U14	Garçons	2000-2001	8	11
Ecol. A U14	Mixte 1	2000-2001	4	25
Ecol. A U14	Mixte 2	2000-2001	9	25
Ecol. B U12	Garçons	2002-2003	6	7
Ecol. B U12	Mixte	2002-2003	8	21



CA Sierre**Calendrier 2013 des compétitions d'athlétisme****Pour qui ?****Janvier**

samedi 12

samedi 12**dimanche 13**

samedi 19

dimanche 20

samedi 26

Finale régionale UBS Kids Cup Team à Guin/Düdingen

Cross à Collombey-Muraz**Champ. VS en salle à Aigle**

Cross international à Lausanne

Champ. Romands en salle à Aigle

Cross à Vétroz

U16 mixtes

sélection 95-03**sélection 94-99**

sélection 94-97

sélection 94-97

sélection 95-03**Février**

dimanche 3

samedi 16

dimanche 24

Meeting en salle à Macolin

Champ. VS de cross à Sierre

Champ. CH jeunesse en salle à Macolin

sélection 93-99

tous

qualifiés 94-99

Mars**samedi 2**

dimanche 3

samedi 16

dimanche 17**Champ. VS jeunesse en salle à Naters**

Champ. CH de cross à Guin/Düdingen

Finale CH UBS Kids Cup Team à Frauenfeld

Course du Soleil à Sierre**sélection 00-03**

sélection 93-03

?? U16 mixtes

tous**Avril****samedi 20****Meeting d'ouverture à Sion****licenciés 93-03****Mai****samedi 4**

samedi 4

jeudi 9

samedi 11

mercredi 15

samedi 18

vendredi 24

samedi 25

Interclubs jeunesse multiples à Martigny

Meeting à Lausanne Vidy

Meeting de l'Ascension à Langenthal

Meeting à Lausanne Pontaise / Hürdencup à Bâle

Eliminatoire Sprint + Km Nouvelliste à Sion

Swiss Meeting de Pentecôte à Zofingue

Eliminatoire UBS Kids Cup à Sierre*

Match des 6 cantons romands à Bulle

sélection 96-03

intéressés 93-97

intéressés 93-97

intéressés 93-97

tous les 98-03

intéressés 93-97

tous les 98-03

sélection FVA



ÉLECTRICITÉ - GAZ - EAU - TV - INTERNET - TÉLÉPHONE

**SIERRE ENERGIE SA**

Route de l'Industrie 29

CP 842 - 3960 SIERRE

Tél. 027 451 19 19

www.sierre-energie.ch

Juin

samedi 1
dimanche 2
vendredi 7
samedi 8
mercredi 12
vendredi 14
samedi 15
samedi 22
dimanche 23

Interclubs simples jeunesse à Sion

Interclubs simples jeunesse à Lausanne
*Eliminatoire UBS Kids Cup à Sierre**
Interclubs élités LNB hommes et femmes à ?? Sion
Finale VS Sprint + Km Nouvelliste/Mille Gruyère à Sion
Champ. VS par branches à Martigny
Champ. VS par branches à Martigny
Champ. Régionaux CH ouest jeunesse à Lausanne Pontaise
Champ. Régionaux CH ouest jeunesse à Lausanne Pontaise

sélection 98-01
sélection 96-97
tous les 98-03
sélection CoAVR
qualifiés 98-03
licenciés 93-03
licenciés 93-03
sélection 96-01
sélection 96-01

Juillet

samedi 6
vendredi 26
vendredi 26
samedi 27

Meeting national de la Gruyère à Bulle
Finale VS UBS Kids Cup à Ovronnaz
Champ. CH élités à Lucerne
Champ. CH élités à Lucerne

intéressés 93-97
qualifiés 98-03
qualifiés ?
qualifiés ?

Août

samedi 3
samedi 10
samedi 24
samedi 31
samedi 31

Swiss Meeting à Fribourg
Meeting national de courses à Lausanne Pontaise
Interclubs simples juniors LNA à ??
Champ. Romands open hommes et femmes à Lausanne Pontaise
Finale CH UBS Kids Cup à Zurich

intéressés 93-97
intéressés
sélection 94-96
intéressés 93-95
qualifiés 98-03

Septembre

samedi 7
dimanche 8
mercredi 11
samedi 14
samedi 21
samedi 21
samedi 21
dimanche 22
samedi 28
dimanche 29

Champ. CH juniors à Regensdorf, cadets/ttes à Zoug
Champ. CH juniors à Regensdorf, cadets/ttes à Zoug
Métronome, 1000m et 3000m à Martigny
Champ. CH de relais à Aarau
Champ. CH Team (par équipes) à Bâle
Meeting Lance et Saute à Sierre
Finale CH Mille Gruyère à Payerne
Finale CH Sprint à Ibach
Champ. VS de concours multiples à Sion
Champ. VS de concours multiples à Sion

qualifiés 94-99
qualifiés 94-99
coureurs intéressés
sélection 94-99
sélection CoAVR
tous les 00-05
qualifiés 98-03
qualifiés 98-03
licenciés 93-03 +04
licenciés 93-03 +04

Octobre

samedi 5

Meeting de clôture à Yverdon

intéressés 93-99

Novembre

samedi 9
samedi 23
samedi 30

Corrida d'Octodure à Martigny
Course de la Sainte-Catherine à Saillon
Cross à Monthey

coureurs intéressés
coureurs intéressés
sélection 95-05

Décembre

samedi 7
samedi 14
samedi 21

Course de l'Escalade à Genève
Course de Noël à Sion
Eliminatoire UBS Kids Cup Team à Martigny
** la date de l'éliminatoire de l'UBS Kids Cup à Sierre n'est pas encore fixée*

coureurs intéressés
tous les 93-05
tous les 99-05



Course de la Sainte-Catherine

le 24 novembre à Saillon



Félicitations à nos 17 participants, emmenés par Célien, Coralie et Maximilien 1ers, Yolande 2ème, ainsi qu'Aurélia et Annick 3èmes



GIRARDIN *Serge*

Av. du Marché 2 - Sierre - Tél. 027 455 14 59 et 079 222 63 08 - fax 027 456 37 12

Votre boucher traitant

Bienvenue à la boucherie Girardin



L'appel du large



L'Oiseau Bleu



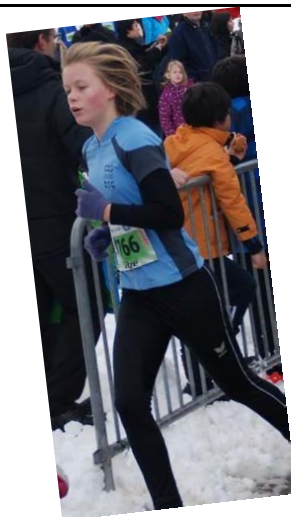
TOUS VOYAGES • CROISIÈRES
AUTOCARS • TRAINS • AVIONS • BATEAUX

Tél. 027 456 36 26 – www.oiseaubleu.net



Garage
plus

Garage F1



44e ÉDITION
8 décembre 2012



Bravo à toutes et tous. Ce n'était pas facile, mais vous l'avez fait.

Le lien pour les résultats :
<http://services.datasport.com/2012/lauf/sion/>
Ou mieux, sur le site du club.

Merci de votre bonne humeur et de votre engagement.



Que manger avant une compétition ?



Quelle belle question. Des pâtes, des pâtes et des pâtes pendant une semaine ?

Nous sommes tous différents au niveau de la digestion, du stress avant la compétition.

Je dirai qu'il faut adapter votre alimentation selon la durée de l'effort

Les jours précédant la compétition, les féculents peuvent permettre d'augmenter les réserves énergétiques mais cette augmentation n'est pas toujours utile à la performance. La durée de l'effort doit être prise en compte.

Temps d'effort inférieur à 60 minutes :

Pour ce type d'épreuve, les réserves normales sont largement suffisantes pour faire face à l'effort.

Temps d'effort compris entre 60 et 90 minutes :

Dans cette zone, il est souhaitable d'augmenter **légèrement** vos réserves énergétiques mais cela ne nécessite pas de grandes modifications dans votre alimentation.

Temps d'effort supérieur à 90 minutes :

Le niveau des réserves énergétiques joue un rôle important dans votre performance et il faut donc optimiser ces réserves, en mangeant plus d'hydrates (pâtes, riz, pain, céréales, banane, miel, etc.) mais pas plus que d'habitude en quantité globale de nourriture.

Jour J : Privilégier le confort digestif

Le dernier repas présente deux objectifs qui peuvent être difficiles à concilier :

Disposer au moment de l'épreuve d'un taux de sucre dans le sang assez élevé.

Avoir le ventre « vide » pour que la digestion ne vienne gêner l'activité musculaire pendant la compétition.

Le système digestif et les muscles nécessitent en effet tous les deux un apport important en oxygène pour fonctionner. Si l'effort physique a lieu pendant la digestion, la performance peut baisser et il peut également y avoir des troubles digestifs.



Voici différents conseils pour le dernier repas :

Mangez relativement léger et évitez les aliments riches en graisse (fromage, viennoiseries, charcuterie) qui augmentent le temps de digestion.

Évitez les aliments inhabituels et choisissez des aliments que vous digérez bien.

Mastiquez bien !!

Petit truc, faites-vous une semoule de blé dur avec de l'eau, du sucre et une pincée de sel.

Comme cela, pas besoin de mâcher ou de se forcer à le faire.

Mangez au moins 3 heures avant le début de l'échauffement. Augmentez ce délai si vous ressentez du stress car celui-ci peut venir contrarier la digestion. (*rappel : nous sommes tous différents*)

Un horaire matinal peut également être mal accepté par le système digestif.

Faites des essais pour trouver la bonne formule à appliquer le jour J.



Enfin, pendant toutes ces étapes, n'oubliez pas de boire et de boire.



ENTREPRISE DE CONSTRUCTION
ARMAND ÉPINEY
ET FILS SA

VISSOIE	CHANDOLIN
NATEL 079 436 58 68	NATEL 079 436 63 08
TÉL. 027 475 15 04	TÉL. 027 475 17 73
FAX 027 475 26 42	FAX 027 475 17 84



Bike Sports Sàrl
 Rte de Plantassage 4
 3976 Noës

bikesporterick@netplus.ch

Heure d'ouverture :

Lun - Mer 08:00 - 12:00 / 16:30 - 19:30

Jeu fermé

Ven 08:00 - 12:00 / 14:30 - 20:30

Sam 08:00 - 12:00

Tél: 027/455 87 15 - 079/413 45 90



B I S A

BUREAU D'INGENIEURS SA

3960 SIERRE 027 451 75 75

www.bisasierre.ch

ELECTRICITE



Nicolas
ROBYR
 maîtrise fédérale

Sierre 027 455 33 85

TELEPHONE

Jean-François Epiney
 Transport Sàrl

Gaz – transporteur

Route de Grimentz I
 3961 Vissoie

Téléphone: *027 475 28 06
 Fax: *027 475 68 06
 Mobile: *079 628 63 09

Questions pour un jeune homme



Après de longues années à avoir usés un grand nombre de chaussures, de vêtements et d'entraîneurs, que penses-tu de tes premiers pas dans le monde des adultes ?

Avant de répondre, je souhaite apporter une petite précision : ce n'est pas l'athlète qui use l'entraîneur, mais bien l'entraîneur (pour ma part, c'est un type assez grand...) qui use l'athlète.

Mon arrivée dans le monde des adultes : il n'y a pas grand-chose qui change mis à part qu'on peut nous donner (avec Valentin) la responsabilité d'un groupe à l'entraînement. Jérôme et Valentin, les deux petits (anciens) fondeurs du club qui doivent se comporter comme des adultes responsables... Ca ne rigole plus...

Sais-tu que pour tes anciens entraîneurs, tu restes un gamin ?

Même pas peur, eux aussi sont toujours à ce même stade par rapport aux vétérans du club.

A part une médaille olympique (en or évidemment) quels sont tes autres objectifs sportifs.

Courir le plus vite et le plus longtemps possible comme le font si bien les vétérans du CAS.

Et si tu réussis également une brillante carrière professionnelle, penses-tu faire un geste pour la future piste d'athlétisme à Sierre ?

Pour la piste d'athlétisme à Sierre ? Elle n'est pas déjà faite !!!

Si non, alors bien sûr... Et je suis sûr que la commune, vu la situation des autres clubs de la ville (plus précisément d'un...), investira dans ce projet et non dans une patinoire...

RESTONS POSITIFS (...comme on le disait si bien il y a fort longtemps)



En cas de désillusion sportive, as-tu envisagé une reconversion dans le tricot ?

Non, je n'ai pas envisagé une telle reconversion car je souhaite continuer à pratiquer du sport autant que possible. Il y a tellement de points positifs que ce soit pour la santé ou pour l'ambiance !

Quel objet ne te quitte jamais ?

Ma montre qui me suis partout: à l'entraînement, en compétition et sur les terrains de football lorsque j'arbitre, mais l'endroit où elle m'est le plus utile, c'est à l'école pour ne pas louper la pause.

As-tu une manie ou une mauvaise habitude ?

Trop perfectionniste peut-être !!!

Qu'aimerais-tu qu'on t'annonce comme bonne nouvelle ?

Je reprends la réponse de Valentin du n° 57 de l'étoile filante et la modifie légèrement : « que les copains de la commune ont décidé de mettre un peu d'argent dans les installations sportives et pas que dans notre magnifique centre ville dans le HC Sierre. »

Tu cours après quoi ?

Ma montre en athlétisme et les fautifs sur les terrains de football.

Et pour finir, un grand groupe d'amis ou un meilleur ami ?

Le CAS, bien sûr !

**BOUCHERIE***Bel Avenir***Vito Rossi**

Grande Avenue 3
CP 142 - 3965 Chippis
vito.rossi@netplus.ch

078 748 45 07
027 456 44 11
027 456 44 33

CARTE DE VISITE DU CA SIERRE DSG**COMITE**

Président	Didier Comina	Rue des Chevaliers 5	3966 Chalais	079 295 71 72
Vice-Présidente	Nathalie Escher	Rue des Iles 38C	3966 Réchy	078 615 60 34
Comptable	Cynthia Lartigue	Longs Prés 26	3960 Sierre	079 788 48 90
Chef Technique	Julien Bornand	Ch. de la Vidérade 4b	1424 Champagne	078 609 71 17
Membres	Martin Montfort	Ch. de la Posse 3	1955 Chamoson	079 434 92 07
	Jean-Pierre Theytaz	Rte de l'Hôpital 3	3960 Sierre	027 455 61 19
	Philippe Hoffmann	Ch. des Peupliers 9	3960 Sierre	027 455 14 86

MONITEURS

Branches techniques	Julien Bornand	Ch. de la Vidérade 4b	1424 Champagne	078 609 71 17
	Jean-Paul Salamin	Place de la Gare 7	3960 Sierre	079 674 41 04
	Marc Zimmerlin	Planige	3972 Miège	027 456 34 49
	Maryvonne Hardy	Rte du Téléphérique	3966 Chalais	027 458 33 92
	Chantal Zimmerlin	Planige	3972 Miège	027 456 34 49
	Claudine Zufferey	Rte de Miège 5	3960 Sierre	027 455 32 61
	Dominique Michel	Rue du Stade 22	3960 Sierre	027 456 29 24
	Nathalie Escher	Rue des Iles 38C	3966 Réchy	078 615 60 34
	Nicole Pellaz	Les Ronques 30	3977 Granges	027 458 31 77
Course à pied	Jean-Pierre Theytaz	Rte de l'Hôpital 3	3960 Sierre	027 455 61 19
	Marc Zimmerlin	Planige	3972 Miège	027 456 34 49
	John Pollmann	Chemin de la Vâsse	1965 Granois	027 395 28 44
	Vale ntn Zufferey	Rte de Miège 5	3960 Sierre	079 959 64 39
	Jérôme Crettaz	Les Bolinziers	3961 Vissoie	077 419 22 48
	Didier Comina	Rue des Chevaliers 5	3966 Chalais	079 295 71 72
	Dominique Michel	Rue du Stade 22	3960 Sierre	027 456 29 24
	Philippe Ballestraz	Chemin de l'Erzeret 20	3966 Chalais	078 806 27 01
	Chantal Zimmerlin	Planige	3972 Miège	027 456 34 49
	Nathalie Escher	Rue des Iles 38C	3966 Réchy	078 615 60 34
	Chantal Constantin	Schafgasse 29	3970 Salgesch	027 456 31 76

AUTRES RESPONSABLES


Licences, Jeunesse & Sport	Julien Bornand	Ch. de la Vidérade 4b	1424 Champagne	078 609 71 17
Compétitions sur stade	Julien Bornand	Ch. de la Vidérade 4b	1424 Champagne	078 609 71 17
Course du Soleil	Jean-Paul Aelvoet	Le Cergnoud	1978 Lens	027 483 31 49
Cross des jeunes	Romaine Vetter	Châtaignier 18	3978 Flanthey	027 458 48 62
	Jean-Claude Métrailler	Ch. du Repos 12	3960 Sierre	027 456 82 60
Cantines	Anne Crettaz	Les Bolinziers	3961 Vissoie	027 475 46 50
Loto	Nathalie Comina	Rte de Damon-Vy 23	3972 Miège	027 456 33 00
Equipements	Chantal Zimmerlin	Planige	3972 Miège	027 456 34 49
Matériel	Marc Zimmerlin	Planige	3972 Miège	027 456 34 49



SMC



Planning

 entraîneurs responsables	Lundi		Mercredi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	18h-19h30 Condémines	17h30-19h Borzuat	16h-17h45 Omnisports 1+2	17h30-19h Omnisports 2+3	18h-19h30 Borzuat	17h-18h30 Omnisports 1+2+3
	Marc, John, Valentin, Jérôme, Jean-Pierre	Dominique, Didier, Philippe, Chantal, Chantal, Nathalie	Chantal	Jean-Paul, Maryvonne, Marc	Marc, John, Valentin	Dominique, Nicole, Nathalie, Claudine
<u>Groupes Jeunesse :</u>	Course Vitesse, Intervalles Condition physique	Course Souplesse Jeu	Technique générale Vitesse Rythme, coordination	Technique générale Vitesse Renforcement	Course Intervalles, Vitesse Renforcement	Technique générale Vitesse Rythme, coordination
1 : 8 à 10 ans (2002-2004)	-	😊	-	-	-	😊
2 : 11 à 12 ans (2000-2001)	selon sélection (coureurs - de 3'30)	😊	-	-	selon sélection (coureurs - de 3'30)	😊
3 : 13 ans (1999)	selon sélection (coureurs - de 3'30)	😊	😊	-	selon sélection (coureurs - de 3'30)	-
4 : 14 à 20 ans (1992-1998)	sprinters et coureurs - de 3'30	coureurs + de 3'30 sur 1000m	-	😊	sprinters et coureurs - de 3'30	-

Remarque : quelques entrainements auront lieu certains samedis matin à la salle Omnisports entre 9h30 et 11h45 (l'information sera communiquée par e-mail dans la semaine précédant l'entrainement)

nationale suisse



Compte Privé
Online BCVs:

La liberté
où que vous soyez
et sans frais.



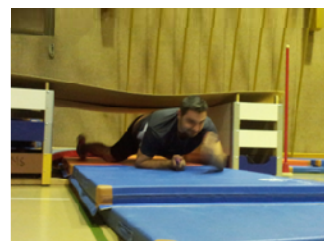
Banque Cantonale
du Valais
www.bcvs.ch

La confiance rapproche

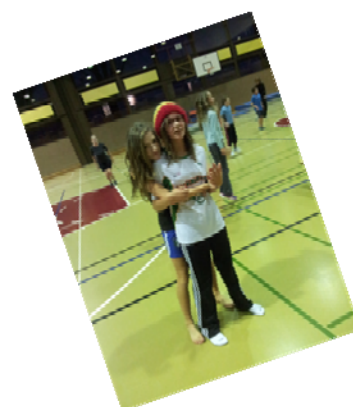
Dernier entraînement de l'année 2012 Pour le groupe du vendredi



*Dernières instructions de Claudine
avant un « Team Cross » parents
enfants très disputé !*



*Quelle belle
équipe !!*



*Vin chaud et friandises
bien mérités après ce dur
effort !*



calligraphy.ch
impression numérique et offset

Salut les copains avec Mélissa

Quel est ton sport favori ? *L'athlétisme*

Qu'aimes-tu faire pendant les vacances ? *Skier et m'amuser*

Quel est ton sportif préféré ? *Usain Bolt*

Depuis quand as-tu commencé l'athlétisme ? *4ans et demi*

Quel est ta discipline préférée ? *Le 1000 m*

Quel est ton repas préféré ? *Les lasagnes*

Et ta boisson ? *Le thé froid*

Quel est ton chanteur préféré ? *Shy'm*

As-tu des posters de lui ou elle ? *Non mais j'aimerais bien*

Quel est ta couleur préférée ? *Le orange*

Quel est ton animal préféré ? *Le chat*

As-tu des animaux à la maison ? *Oui*



Quel est ta chaine de télé préférée ? *W9*

Aimes-tu l'école ? *Pas trop*

Quel est ta branche préférée ? *Le français*

Qu'est ce qui te fait le plus peur ? *Les films d'horreur*

Qu'est ce qui te fait le plus rire ? *Mes amis*

Pourquoi as-tu commencé ce sport ? *Parce que j'ai toujours aimé courir*

Quel sont les noms de tes animaux ? *Sniff et Chausson*

Quel est ton métier que tu voudras exercer plus tard ? *Prof de sport*

MEDSPORT-THÉRAPIE sa
 Physiothérapie - Centre d'entraînement thérapeutique
 027 455 57 76 - 027 321 26 11
 Sierre - Sion

Nous vous souhaitons
tous nos vœux
pour cette nouvelle
année 2013 !

Le CAS



**votre spécialiste
de course**

- le plus grand choix de chaussures de running et de trail en Valais
- l'analyse de vos foulées avec la Video Dartfish
- la confection de semelles thermoformables pour toutes chaussures de sport
- les cardiofréquencemètres

