

L'ÉTOILE FILANTE

Journal d'information du club athlétique de Sierre

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 enregistré 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.com@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 Grosse | ch.grosse@hotmail.com |
| 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 | TÉL. 027 456 42 22 | FAX 027 456 24 70 |
| SION | TÉL. 027 322 33 37 | FAX 027 322 58 62 |

SIVACOLOR SA

Couleurs Vernis Outillage Energie

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 / nathaliee@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 !!!



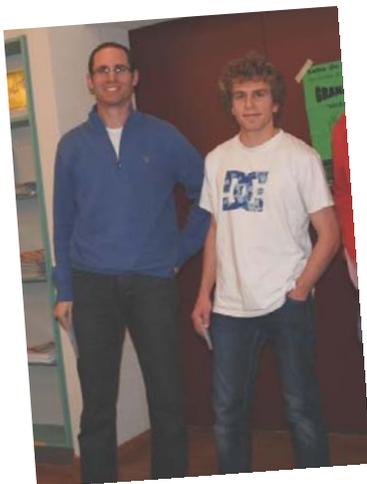
*Petit moment de
complicité juste avant
le départ*



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 exercices 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 15 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 CATTIN / THEODOLOZ | 98 | 43 81 | THEODOLOZ / CATTIN DELACOMBAZ / PLUESS (Sion) | 98 | 44 79 | THEODOLOZ / COLACI CATTIN / ZENGAFFINEN (Sion) | 95 | 51 00 | VENZI / SALAMIN BOSELLI / ZUFFEREY | 80 |
| 44 52 | BORNAND / CATTIN DELACOMBAZ / THEODOLOZ | 97 | 48 00 | MELLY / SAVIOZ AMACKER / SALAMIN | 79 | | | | | | |
| 45 68 | BARRAS / BORNAND SALAMIN J.-P. / COLACI | 94 | | | | | | | | | |
| 45 97 | BARRAS / SALAMIN J.-P. BORNAND / SALAMIN J.-P. | 93 | | | | | | | | | |
| 46 45 | MASSY / SALAMIN J.-P. MATTER / BARRAS | 92 | | | | | | | | | |
| Relais 4 X 400 m | | | | | | | | | | | |
| 3 44 77 | SAVIOZ / BERCLAZ LOYE / SALAMIN J.-Ph. | 80 | | | | | | | | | |
| Relais Olympique | | | | | | | | | | | |
| 3 32 2 | GOBELET / FEHR CERUTTI / TAPPAREL | 63 | | | | | | | | | |
| Relais 3 X 1000 m | | | | | | | | | | | |
| 7 41 23 | COMINA D. / EPINEY ZIMMERLIN | 86 | 7 41 23 | COMINA D. / EPINEY ZIMMERLIN | 86 | 8 22 61 | VARONE (Sion) COMINA G. / POLLMANN | 87 | 8 39 55 | PERLBERGER COMINA G. / POLLMANN | 86 |
| 8 11 86 | SALAMIN / MELLY LOYE | 79 | 8 11 86 | SALAMIN / MELLY LOYE | 79 | 8 39 55 | PERLBERGER COMINA G. / POLLMANN | 86 | 9 16 36 | PERLBERGER ROMAILLER / POLLMANN | 86 |
| 8 22 61 | VARONE (Sion) COMINA G. / POLLMANN | 87 | 8 22 61 | VARONE (Sion) COMINA G. / POLLMANN | 87 | 8 41 88 | VENZI / ZUFFEREY CLAVIEN | 80 | 9 45 86 | DE ANGELIS VENZI / COMINA D. | 80 |
| | | | | | | | | | 9 50 33 | SAVIOZ / NANCHEN BALLESTRAZ | 10 |
| 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 | EBENEGGER Vincent | 97 | 180 | EBENEGGER Vincent | 96 |
| 188 | BORNAND Julien | 92 | 186 | THEODOLOZ Grégory | 97 | 182 | CATTIN Cyril | 96 | 171 | VENZI Laurent | 83 |
| 186 | THEODOLOZ Grégory | 97 | 185 | EBENEGGER Vincent | 97 | 180 | PAGIARO Philippe | 77 | 170 | COLACI Massimo | 94 |
| 185 | EBENEGGER 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 | EBENEGGER Vincent | 96 |
| 6 90 | THEODOLOZ Grégory | 01 | 6 49 | BERCLAZ Jean-Daniel | 80 | 6 26 | CATTIN Cyril | 96 | 5 82 | VENZI Laurent | 83 |
| 6 64 | CATTIN Cyril | 99 | 6 43 | BORNAND Julien | 91 | 6 25 | EBENEGGER 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 | EBENEGGER Vincent | 96 |
| 13 33 | THEODOLOZ Grégory | 97 | 12 92 | DELA COMBAZ Jérôme | 98 | 12 45 | EBENEGGER Vincent | 98 | 10 86 | NANCHEN Lucas | 10 |
| 12 92 | DELA COMBAZ Jérôme | 98 | 12 45 | EBENEGGER Vincent | 98 | 1164 | DELA COMBAZ Jérôme | 96 | 10 32 | THEODOLOZ Grégory | 93 |
| 12 45 | EBENEGGER 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 | EBENEGGER Vincent | 00 | 12 95 | EBENEGGER Vincent | 98 | 12 89 | EBENEGGER 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 | EBENEGGER 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 | EBENEGGER 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 | | | 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 | CRETTAZ 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 | EBENEGGER Vincent | 96 |
| | | | 3970 | PREVIGNANO Simon | 12 | 5355 | EBENEGGER Vincent | 98 | 3403 | THEODOLOZ Grégory | 94 |
| | | | 3607 | CRETTAZ Jérôme | 11 | 5176 | COUPY Frédéric | 98 | 3294 | COLACI Massimo | 94 |
| | | | | | | 5 67 | CATTIN Cyril | 95 | 3129 | FORESTAL Allan | 00 |
| | | | | | | 4952 | COLACI Massimo | 95 | 2896 | FARDEL Olivier | 02 |
| Décathlon barème IAAF (depuis 03) | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 4514 | NANCHEN Lucas | 12 | Hexathlon (depuis 05) | | |
| | | | | | | 4476 | ZUFFEREY Valentin | 10 | 3003 | NANCHEN Lucas | 10 |
| | | | | | | 3917 | SAVIOZ Kilian | 12 | 2853 | ZUFFEREY Valentin | 08 |
| | | | | | | 3792 | CRETTAZ 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 |

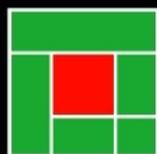


CA SIERRE DSG : MIEILLEURES PERFORMANCES FEMINIENES DE TOUS LES TEMPS (au 1.12.2012)

| DAMES & JUNIORES | | | CADETTES A U16W | | | CADETTES B U16W | | |
|---|-----------|---|------------------------|--|-----------|-----------------------|----|-------|
| m s c | an | m s c | an | m s c | an | m s c | an | m s c |
| 100 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 | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | |
| 10 24 60 VETTER Odette | 79 | 10 53 72 THEYTAZ Natacha | 92 | 1101 03 THEYTAZ Natacha | 90 | | | |
| 10 36 82 FLOREY Isabelle | 02 | 11 07 07 EPINEY Catherine | 84 | 1122 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 | 1149 16 COMBY Michèle | 85 | | | |
| 11 17 07 EPINEY Catherine | 84 | 1149 16 COMBY Michèle | 85 | 1157 46 MEICHTRY Ylana | 08 | | | |
| 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 | | | | | | | | |
| 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 BARMASZ / THEODOLOZ | 88 | 54 64 COMBY / THEODOLOZ BARMASZ / THEODOLOZ | 88 | | | | | |
| Relais 3 X 1000 m | | | Haies | | | | | |
| 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 | | | |
| 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 | | | |
| | | 16 68 CONSTANTIN Sandra | 12 | 13 50 COUPY Stéphanie | 98 | | | |
| | | 17 55 COUPY Stéphanie | 99 | 13 68 HOFFMANN Lore | 11 | | | |
| 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 | | | | | |

| 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 U6W | an | m cm | CADETTES B U6W | 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 | | | | | | | | |
| 220 | CONSTANTIN Patricia | 11 | 220 | CONSTANTIN Patricia | 11 | | | |
| 180 | THEYTAZ Olga | 11 | 180 | THEYTAZ Olga | 11 | | | |
| Longueur | | | | | | | | |
| 533 | ALBASINI Véronique | 03 | 533 | ALBASINI Véronique | 03 | 530 | ALBASINI Véronique | 02 |
| 495 | THEODOLOZ Karine | 89 | 495 | THEODOLOZ Karine | 89 | 495 | THEODOLOZ Karine | 89 |
| 483 | 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 | | |
| 994 | FORCLAZ Christelle | 81 | 938 | FORCLAZ Christelle | 80 | 938 | MINGANTI Emmanuelle | 05 |
| 935 | MINGANTI Emmanuelle | 08 | 820 | VIOGET Corinne | 80 | 9 15 | CONSTANTIN Patricia | 09 |
| 820 | VIOGET Corinne | 80 | 3 Kg (depuis 93) | | | | | |
| 8 14 | THEODOLOZ Karine | 92 | 10 06 | MINGANTI Emmanuelle | 07 | 894 | VIOGET Corinne | 79 |
| 767 | PERRUCHOUD Laure | 95 | 959 | CONSTANTIN Patricia | 10 | 875 | CIRILLO Alexandra | 11 |
| | | | 907 | ALBASINI Véronique | 03 | 872 | BONVIN Mélissa | 02 |
| 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 SIERRE

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

| <i>m s c</i> | <i>ECOLIERS A U14M</i> | <i>an</i> | <i>m s c</i> | <i>ECOLIERS B U12M</i> | <i>an</i> | <i>m s c</i> | <i>ECOLIÈRES A U14W</i> | <i>an</i> | <i>m s c</i> | <i>ECOLIÈRES B U12W</i> | <i>an</i> |
|---------------------|------------------------|-----------|---------------------|------------------------|-----------|-----------------------|-------------------------|-----------|---------------------|-------------------------|-----------|
| | | | | | | 60 m | | | | | |
| 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 | | | | | |
| 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 | | | | | |
| 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 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 | | | | | |
| 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 | | | | | |
| 10 17 72 | CRETIAZ Jérôme | 06 | | | | 11 22 93 | THEODOLOZ Karine | 86 | | | |
| 10 23 10 | CONWAY Philippe | 99 | | | | 12 08 24 | MEICHTRY Ylena | 07 | | | |
| 10 42 60 | DRION Maximilien | 10 | | | | 12 34 68 | VETTER Emilie | 10 | | | |
| | | | | | | Haies | | | | | |
| | | | | | | 60 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 | | | |
| <i>m cm</i> | <i>ECOLIERS A U14M</i> | <i>an</i> | <i>m cm</i> | <i>ECOLIERS B U12M</i> | <i>an</i> | <i>m cm</i> | <i>ECOLIÈRES A U14W</i> | <i>an</i> | <i>m cm</i> | <i>ECOLIÈRES B U12W</i> | <i>an</i> |
| | | | | | | 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 | | | | | |
| 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 | | | | | |
| 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 | | | | | |
| 750 g | | | 750 g | | | 750 g | | | 750 g | | |
| 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 | | | | | |
| 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 | | | | | |
| 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 |
| | | | | | | M 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 | | |
| 1 55 3 | BONVIN Julien | 12 | 9 52 | CAMENZIND Loris | 11 | 1 85 0 | CLIVAZ Loryne | 12 | 13 54 | ESCHER Mélissa | 11 |
| 1 28 6 | PELLAZ Loris | 12 | 9 12 | MONTANI Nicolas | 12 | 17 26 | FAVRE Marion | 11 | 1 29 2 | BONVIN Laurine | 12 |
| 1 07 3 | MELLY Célien | 12 | 8 93 | MAURY Jarod | 12 | 1 47 4 | ZIMMERLIN Marion | 12 | 1 29 2 | 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 élites 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 élites à Lucerne
Champ. CH élites 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 traitem

Bienvenue à la boucherie Girardin



L'appel du large



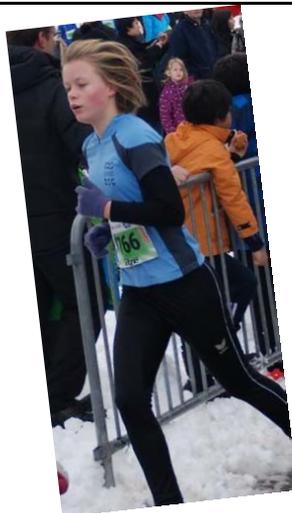
L'Oiseau Bleu



TOUS VOYAGES • CROISIÈRES
AUTOCARS • TRAINS • AVIONS • BATEAUX

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





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 I 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)



MELLY_{SA} **50** ans
AMEUBLEMENTS • DÉCORATIONS
www.mellymeubles.com

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**

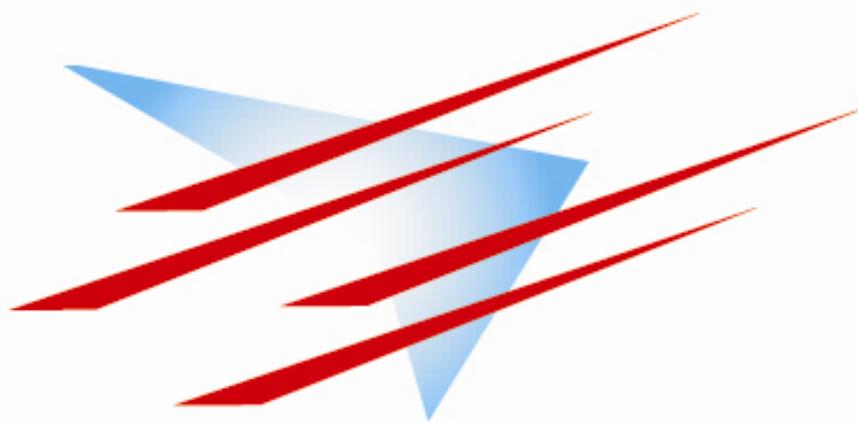
| | | | | |
|-----------------|---------------------|-----------------------|----------------|---------------|
| Président | Didier Comina | Rue des Chevaliers 5 | 3966 Chalais | 079 295 71 72 |
| Vice-Présidente | Nathalie Escher | Rue des Iles 38C | 3966 Réchy | 078 615 60 34 |
| Comptable | Cynthia Lartigue | Longs Prés 26 | 3960 Sierre | 079 788 48 90 |
| Chef Technique | Julien Bornand | Ch. de la Vidéride 4b | 1424 Champagne | 078 609 71 17 |
| Membres | Martin Montfort | Ch. de la Posse 3 | 1955 Chamason | 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 Vidéride 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 ntin 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 Vidéride 4b | 1424 Champagne | 078 609 71 17 |
| Compétitions sur stade | Julien Bornand | Ch. de la Vidéride 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

| | Lundi | | Mercredi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|--|--|---|---|---|--|---|
| | 18h-19h30 | 17h30-19h | 16h-17h45 | 17h30-19h | 18h-19h30 | 17h-18h30 |
| | Condémines | Borzuat | Omnisports 1+2 | Omnisports 2+3 | Borzuat | Omnisports 1+2+3 |
|  entraîneurs responsables | Marc, John, Valentin, Jérôme, Jean-Pierre | Dominique, Didier, Philippe, Chantal, Chantal, Nathalie | Chantal | Jean-Paul, Maryvonne, Marc | Marc, John, Valentin | Dominique, Nicole, Nathalie, Claudine |
| Groupes Jeunesse : | 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 !*



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 chaîne 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

P.P.
3960 SIERRE

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

Le CAS



**vosre 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

| | |
|---|---|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |


AZ SPORT
Av. Château de la Cour, 3960 Siere,
tél. 027 455 55 55, www.azsport.ch

L'UN DES 200 MAGASINS DE SPORT LEADERS EN SUISSE.

