



# L'ÉTOILE FILANTE

## Journal d'information du club athlétique de Sierre

Chers Athlètes, parents et amis !

Comme vous pouvez le constater, notre journal d'information poursuit sa mutation pour prendre en compte d'autres moyens d'information. Il n'a jamais aussi bien porté son nom : les étoiles filantes sont peu fréquentes; à ce titre elles sont des événements très attendus, qui font beaucoup parler d'elles et constituent parfois des jalons temporels dans la vie.

Notre publication trouve à présent sa place en complément naturel de notre site internet. Dans ce dernier, vous trouverez toutes les informations opérationnelles mises à jour régulièrement ainsi que les éléments de capitalisation de l'histoire du club comme les records et les photos inoubliables prises lors des différents événements sportifs.

Notre journal de son côté constitue un document plus pérenne, un lieu de présentation des événements des personnes et des idées. Il paraîtra au rythme de nos manifestations et sera principalement composé d'articles ayant traités à ces événements, agrémentés de présentations de figures plus ou moins connues du club. Nous souhaitons l'ouvrir encore davantage aux articles d'opinions, d'informations, de partage ou de découverte, dans lesquels chaque membre du club peut s'exprimer et ainsi faire partager ses sentiments et ses expériences à l'ensemble de la grande famille du CAS/DSG.

N'hésitez pas à contacter Cynthia dès que vous avez un sujet qui vous tient à cœur ou une idée à partager. Par ailleurs je suis certain que vous saurez répondre avec empressement à ses sollicitations éventuelles : la rédaction d'un journal est un acte de création qui peut donner beaucoup de plaisir, en particulier aux plus jeunes !

Dès la seconde page de ce numéro, vous pourrez découvrir la grande liste des cadres et responsables des activités du club. Je voulais profiter de ce numéro pour leur tirer mon chapeau, ainsi qu'à tous les bénévoles qui constituent les forces vives de notre club !

Sans nos entraîneurs, nous ne serions pas en mesure d'organiser la dizaine d'entraînements hebdomadaires, qui nous permet de préparer nos athlètes aux compétitions qui ont lieu chaque week-end en Suisse et à l'étranger !

Sans la participation de tous les parents et autres bénévoles, nous ne pourrions pas organiser les manifestations sportives ou festives qui donnent tant de plaisir à chacun de nous et en particulier aux jeunes.

Je profite également de ce numéro pour souhaiter la bienvenue aux nouveaux membres qui découvrent le club et son fonctionnement. Comme chaque année une séance explicative sera organisée au troisième trimestre. D'ici là j'encourage les parents à se rapprocher des entraîneurs lors des séances hebdomadaires et à vérifier la bonne réception de tous les emails du club.

Mais avant tout j'incite fortement les parents à venir soutenir les enfants lors des compétitions, et particulièrement lors des premières années. En effet, même s'ils ne l'expriment pas, les jeunes athlètes ont profondément besoin de la présence et du soutien de leur maman ou leur papa lors de ces moments : la valeur des encouragements sincères, et des regards complice n'a pas de prix.

C'est également à ces occasions que vous pourrez rencontrer d'autres parents et profiter de l'ambiance amicale et sympathique qui règne lors de ces compétitions.

La traditionnelle sortie des familles, qui est prévue juste après la rentrée scolaire, sera également l'occasion de se retrouver avec les enfants dans un environnement convivial.

Avec le comité et l'encadrement du club nous vous souhaitons un été reposant et sportif !

Bien à vous,  
Philippe HOFFMANN

### SOMMAIRE

Carte de visite du CAS/DSG	2	Mérite du courage	15
Horaire des entraînements Jeunesse	4	Mérite de la performance	16
Programme des entraînements Seniors	5	Camp de Cesenatico	17
Calendrier 2013 des compétitions	6	Esprit d'Equipe	20
Cross de Sierre	9	Salut les copains I	21
Course du Soleil	10	Salut les copains II	22
Tout en poésie	14	Résultats	24

**PRINTEMPS 2013**  
N° 77

TIRAGE:  
200 EXEMPLAIRES  
PARAIT 4 FOIS PAR AN

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



**CARTE DE VISITE DU CA SIERRE DSG**

**COMITE**

Président	Philippe Hoffmann	Ch. des Peupliers 3	3960 Sierre	<a href="mailto:philippe.hoffmann@casierre.ch">philippe.hoffmann@casierre.ch</a>
Vice-Présidente	Nathalie Escher	Rue des Iles 38C	3966 Réchy	<a href="mailto:nathalie.escher@casierre.ch">nathalie.escher@casierre.ch</a>
Comptable	Cynthia Lartigue	Longs Prés 26	3960 Sierre	<a href="mailto:cynthia.lartigue@casierre.ch">cynthia.lartigue@casierre.ch</a>
Chef Technique	Julien Bornand	Ch. de la Vidéride 4b	1424 Champagne	<a href="mailto:julien.bornand@casierre.ch">julien.bornand@casierre.ch</a>
Membres	Philippe Ballestraz	Ch. de l'Erzeret 20	3966 Chalais	<a href="mailto:philippe.ballestraz@casierre.ch">philippe.ballestraz@casierre.ch</a>
	Martin Montfort	Ch. de la Posse 3	1955 Chamoson	<a href="mailto:martin.montfort@casierre.ch">martin.montfort@casierre.ch</a>
	Jean-Pierre Theytaz	Rte de l'Hôpital 3	3960 Sierre	<a href="mailto:jean-pierre.theytaz@casierre.ch">jean-pierre.theytaz@casierre.ch</a>
	Marc Zimmerlin	Planige	3972 Miège	<a href="mailto:marc.zimmerlin@casierre.ch">marc.zimmerlin@casierre.ch</a>

**MONITEURS ET AIDES**

Branches techniques	Julien Bornand	Ch. de la Vidéride 4b	1424 Champagne	<a href="mailto:julien.bornand@casierre.ch">julien.bornand@casierre.ch</a>
	Jean-Paul Salamin	Place de la Gare 7	3960 Sierre	<a href="mailto:jean-paul.salamin@netplus.ch">jean-paul.salamin@netplus.ch</a>
	Marc Zimmerlin	Planige	3972 Miège	<a href="mailto:marc.zimmerlin@casierre.ch">marc.zimmerlin@casierre.ch</a>
	Maryvonne Hardy	Rte du Téléphérique	3966 Chalais	<a href="mailto:h.maryvonne@gmail.com">h.maryvonne@gmail.com</a>
	Chantal Zimmerlin	Planige	3972 Miège	<a href="mailto:chantal.zimmerlin@casierre.ch">chantal.zimmerlin@casierre.ch</a>
	Claudine Zufferey	Rte de Miège 5	3960 Sierre	<a href="mailto:claudine.zufferey@gmail.com">claudine.zufferey@gmail.com</a>
	Dominique Michel	Rue du Stade 22	3960 Sierre	<a href="mailto:dominique.michel@lonza.com">dominique.michel@lonza.com</a>
	Nathalie Escher	Rue des Iles 38C	3966 Réchy	<a href="mailto:nathalie.escher@casierre.ch">nathalie.escher@casierre.ch</a>
	Nicole Pellaz	Les Ronques 30	3977 Granges	<a href="mailto:philnic.pellaz@netplus.ch">philnic.pellaz@netplus.ch</a>
	Jean-Daniel Melly	Route des Liddes 11	3960 Sierre	<a href="mailto:jd.melly@varioweb.ch">jd.melly@varioweb.ch</a>
Course à pied	Marc Zimmerlin	Planige	3972 Miège	<a href="mailto:marc.zimmerlin@casierre.ch">marc.zimmerlin@casierre.ch</a>
	Jean-Pierre Theytaz	Rte de l'Hôpital 3	3960 Sierre	<a href="mailto:jean-pierre.theytaz@casierre.ch">jean-pierre.theytaz@casierre.ch</a>
	John Pollmann	Ch. de la Vâsse	1965 Granois	<a href="mailto:pol@hydro-exploitation.ch">pol@hydro-exploitation.ch</a>
	Valentin Zufferey	Rte de Miège 5	3960 Sierre	<a href="mailto:val-zuff@hotmail.com">val-zuff@hotmail.com</a>
	Jérôme Crettaz	Les Bolinziers	3961 Vissoie	<a href="mailto:jerome.crettaz@hotmail.com">jerome.crettaz@hotmail.com</a>
	Didier Comina	Rue des Chevaliers 5	3966 Chalais	<a href="mailto:didier.comina@casierre.ch">didier.comina@casierre.ch</a>
	Dominique Michel	Rue du Stade 22	3960 Sierre	<a href="mailto:dominique.michel@lonza.com">dominique.michel@lonza.com</a>
	Philippe Ballestraz	Ch. de l'Erzeret 20	3966 Chalais	<a href="mailto:philippe.ballestraz@casierre.ch">philippe.ballestraz@casierre.ch</a>
	Chantal Zimmerlin	Planige	3972 Miège	<a href="mailto:chantal.zimmerlin@casierre.ch">chantal.zimmerlin@casierre.ch</a>
	Nathalie Escher	Rue des Iles 38C	3966 Réchy	<a href="mailto:nathalie.escher@casierre.ch">nathalie.escher@casierre.ch</a>
	Chantal Constantin	Schafgasse 29	3970 Salgesch	<a href="mailto:chantal.constantin@bluewin.ch">chantal.constantin@bluewin.ch</a>
	Paul-Alain Beysard	Maison Rouge 23	3960 Sierre	<a href="mailto:paul-alain.beysard@varioweb.ch">paul-alain.beysard@varioweb.ch</a>

**AUTRES RESPONSABLES**

Compétitions sur stade	Julien Bornand	Ch. de la Vidéride 4b	1424 Champagne	<a href="mailto:julien.bornand@casierre.ch">julien.bornand@casierre.ch</a>
Courses hors stade	Marc Zimmerlin	Planige	3972 Miège	<a href="mailto:marc.zimmerlin@casierre.ch">marc.zimmerlin@casierre.ch</a>
Course du Soleil	Jean-Paul Aelvoet	Le Cergnoud	1978 Lens	<a href="mailto:jean-paul.aelvoet@casierre.ch">jean-paul.aelvoet@casierre.ch</a>
Cross à Pont-Chalais	Evelyn Cordonier, Benoît Torrent et Jean-Daniel Melly			<a href="mailto:cross@casierre.ch">cross@casierre.ch</a>
Résultats et statistiques	Julien Bornand	Ch. de la Vidéride 4b	1424 Champagne	<a href="mailto:julien.bornand@casierre.ch">julien.bornand@casierre.ch</a>
Licences et inscriptions	Julien Bornand	Ch. de la Vidéride 4b	1424 Champagne	<a href="mailto:julien.bornand@casierre.ch">julien.bornand@casierre.ch</a>
Jeunesse+Sport	Julien Bornand	Ch. de la Vidéride 4b	1424 Champagne	<a href="mailto:julien.bornand@casierre.ch">julien.bornand@casierre.ch</a>
Camps d'entraînement	Jean-Pierre Theytaz	Rte de l'Hôpital 3	3960 Sierre	<a href="mailto:jean-pierre.theytaz@casierre.ch">jean-pierre.theytaz@casierre.ch</a>
Matériel	Marc Zimmerlin	Planige	3972 Miège	<a href="mailto:marc.zimmerlin@casierre.ch">marc.zimmerlin@casierre.ch</a>
Equipements	Chantal Zimmerlin	Planige	3972 Miège	<a href="mailto:chantal.zimmerlin@casierre.ch">chantal.zimmerlin@casierre.ch</a>
Cantines	Anne Crettaz	Les Bolinziers	3961 Vissoie	<a href="mailto:rajvecretaz@netplus.ch">rajvecretaz@netplus.ch</a>
Animations et sorties	Nathalie Escher	Rue des Iles 38C	3966 Réchy	<a href="mailto:nathalie.escher@casierre.ch">nathalie.escher@casierre.ch</a>
Infos aux membres	Nathalie Escher	Rue des Iles 38C	3966 Réchy	<a href="mailto:nathalie.escher@casierre.ch">nathalie.escher@casierre.ch</a>
Partenaires et sponsors	Martin Montfort	Ch. de la Posse 3	1955 Chamoson	<a href="mailto:martin.montfort@casierre.ch">martin.montfort@casierre.ch</a>
Relations externes	Philippe Ballestraz	Ch. de l'Erzeret 20	3966 Chalais	<a href="mailto:philippe.ballestraz@casierre.ch">philippe.ballestraz@casierre.ch</a>
	Philippe Hoffmann	Ch. des Peupliers 3	3960 Sierre	<a href="mailto:philippe.hoffmann@casierre.ch">philippe.hoffmann@casierre.ch</a>
Loto	Nathalie Comina	Rte de Damon-Vy 23	3972 Miège	<a href="mailto:nathalie.com@netplus.ch">nathalie.com@netplus.ch</a>
Etoile Filante	Cynthia Lartigue	Longs Prés 26	3960 Sierre	<a href="mailto:cynthia.lartigue@casierre.ch">cynthia.lartigue@casierre.ch</a>
Site Internet	Kilian Savioz	Beauvallon 7	3976 Noës	<a href="mailto:suissefoot2@hotmail.com">suissefoot2@hotmail.com</a>
	Julien Bornand	Ch. de la Vidéride 4b	1424 Champagne	<a href="mailto:julien.bornand@casierre.ch">julien.bornand@casierre.ch</a>

# bisa

bureau d'ingénieurs sa

## Nos domaines d'activité



génie-civil



structures



aménagement  
du territoire



environnement  
et mobilité



tourisme

## Bureau d'Ingénieurs SA

Av. du Rothorn 10  
Case Postale 92  
3960 Sierre

[www.bisasierre.ch](http://www.bisasierre.ch)

[info@bisasierre.ch](mailto:info@bisasierre.ch)

+41 27 451 75 75



**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





**LIQUEURS  
EAUX GAZEUSES  
VINS - BIÈRES**

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



**SIERRE**

**027 455 68 24**

**MARTIGNY-CROIX**

**027 722 76 88**

**MONTHEY**

**024 471 30 32**



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

### Horaire des entraînements d'avril à juin 2013



entraîneurs responsables

	Lundi		Mercredi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	18h-19h30 Condémines	18h-19h15 Finges	16h30-18h15 Condémines	18h-20h Condémines	18h-19h30 Condémines ou Stade de Sion	17h30-19h15 Condémines
	Marc, John, Valentin, Jérôme, Jean-Pierre, Paul	Dominique, Didier, Philippe, Chantal, Chantal, Nathalie	Chantal	Jean-Paul, Maryvonne	Marc, John, Valentin	Dominique, Nicole, Nathalie, Claudine
<b>Groupes Jeunesse :</b>	Course Intervalles Vitesse	Course Souplesse	Technique spécifique ABC course Renforcement	Technique spécifique ABC course Renforcement	Course Intervalles, Vitesse Jeux de course	Technique générale Vitesse Rythme, coordination
1 : 8 à 11 ans (2002-2004)	-	☺	-	-	-	☺
2 : 11 à 13 ans (2000-2001)	selon sélection (coureurs - de 3'30)	☺	-	-	selon sélection (coureurs - de 3'30)	☺
3 : 13 à 14 ans (1999)	selon sélection (coureurs - de 3'30)	☺	☺	-	selon sélection (coureurs - de 3'30)	-
4 : 14 à 20 ans (1993-1998)	sprinters et coureurs - de 3'30	coureurs + de 3'30 sur 1000m	-	☺	sprinters et coureurs - de 3'30	-
<b>Groupes Adultes de course à pied sous la responsabilité de Paul-Alain Bevsard :</b>						
<b>Senior et Seniorita :</b> habituellement à Finges les mardi et jeudi de 18h15-19h15, ainsi que le dimanche de 9h-10h30 <i>Les jours et lieux d'entraînement peuvent varier pendant le tour du Chablais ainsi qu'à partir de la semaine 23</i>						

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

calligraphy.ch  
 impression numérique et offset

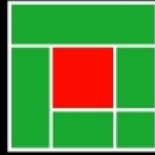
<b>CAS - PROGRAMME ENTRAINEMENT SENIORS ET SENIORITAS</b>			
<b>PRINTEMPS 2013 (durant Tour du Chablais entr. lundi-jeudi-samedi)</b>			
<b>SEMAINE</b>	<b>PARCOURS</b>	<b>DUREE</b>	<b>DEPART</b>
13	Asphalte - endurance légère	40'	Condémines
	Asphalte - échauff.- 6-10x1' - pause 1' - retour	50'	Condémines
	Forêt - endurance légère	50'	Finges - TCS
14	Asphalte - 50' end. Légère - 5x30" - pause 1'	60'	Condémines
	Décrassage	45'	Finges - TCS
	Forêt - endurance légère	60'	Finges - S-Z
15	Idem 14		
16	Idem 14		
17	Idem 14		
18	Idem 14		
19	Idem 14		
20	Forêt - endurance légère	45'	Finges - TCS
	Parcours mesuré 10 km	60'	Finges - S-Z
	Forêt - endurance TCS-monument-mesuré	70'	Finges - TCS
21	Idem 20		
22	Idem 20		
23	Décrassage	45'	Finges - TCS
	St-A.-Beauregard-Niouc	60'	Finges - S-Z
	Chippis-Briey-Vercorin-Voualans-Pontis	120'	Chippis
24	(1) Décrassage - relax	45'	Finges - TCS
	Ech. 5x4' côte - pause 2' marche rapide/course	70'	Finges - mesuré
	Niouc-Beauregard-St-Antoine + 400 m	65'	Finges - S-Z
	Chalais-Vallon Réchy-La Lé-Bisse + 800 m	130'	Chalais télé - excursion !
25	(2) Décrassage - endurance légère	45'	Finges - TCS
	Ech. 3x10' bisse - pause 3'	65'	Haut de Planige
	Ech. 5x2' côte à fond - pause 1'	70'	Finges - mesuré
	Chippis-Briey-Vercorin-Ziettes-Grimentz +1000 m	150'	Chippis
26	(3) Décrassage - endurance légère	45'	TCS - Salquenen - Gemmi
	Mesuré - Ochensboden St-A. + 500 m	75'	Finges - S-Z
	Ech. 1'2'3'4'3'2'1' - pause 2'	60'	Finges - 10 km
	Bramois - Euseigne - Evolène +1000m	170'	Bramois
27	(4) Décrassage - endurance légère	45'	Finges - TCS
	Colombyre - Merdechon - Violettes - Prabarion	160'	Marche rapide
	Endurance légère	45'	Finges - TCS
	Grône - Nax - Artillon - Vercorin + 1400m	180'	Marche rapide
28	(5) Décrassage - endurance légère	45'	Finges - TCS
	Ech. 4x10' - pause 2' ch. technique	75'	Bisses Neuf + Varone
	Endurance parcours mesuré 15 km	75'	Finges - mesuré
	Pulligen - Illsee - Chandolin + 1500m	180'	Finges - S-Z
29	(6) Décrassage - endurance légère	45'	Finges - TCS
	Endurance parcours mesuré 15 km	75'	Finges - mesuré
	Ech. 3x8' en côte - pause 1'30'	60'	La Souste - piste VITA
	Bendolla - Beccs de Bosson - Lac Lona	210'	Marche
30	(7) Décrassage - endurance légère	45'	Finges - TCS
	Ech. 3x10' - pause 2' bisse	70'	Planige - Bisse Varone
	Mesuré 10km pas trop vite	60'	Finges - mesuré
	Chandolin - Zinal	150'	Vissoie car postal
31	(8) Décrassage - endurance légère	45'	Bisse Lens
	Mesuré 10km	60'	Finges - mesuré

CA Sierre	Calendrier 2013 des compétitions d'athlétisme		Pour qui ?
<b>mai</b>			
samedi	4	<b>Interclubs jeunesse multiples à Martigny</b>	<b>sélection 96-03</b>
samedi	4	Meeting à Lausanne Vidy	intéressés 93-97
jeudi	9	Meeting de l'Ascension à Langenthal	intéressés 93-97
samedi	11	Meeting à Lausanne Pontaise / Hürdencup à Bâle	intéressés 93-97
mercredi	15	<b>Eliminatoire Sprint + Km Nouvelliste à Sion</b>	<b>tous les 98-03</b>
samedi	18	Swiss Meeting de Pentecôte à Zofingue	intéressés 93-97
vendredi	24	<b>Eliminatoire UBS Kids Cup à Sierre</b>	<b>tous les 98-03</b>
samedi	25	Match des 6 cantons romands à Bulle	sélection FVA
<b>juin</b>			
samedi	1	<b>Interclubs simples jeunesse à Sion</b>	<b>sélection 98-01</b>
dimanche	2	Interclubs simples jeunesse à Lausanne	sélection 96-97
samedi	8	Interclubs élites LNB hommes et femmes à Winterthur	sélection CoAVR
mercredi	12	<b>Finale VS Sprint + Km Nouvelliste/Mille Gruyère à Sion</b>	<b>qualifiés 98-03</b>
vendredi	14	<b>Champ. VS par branches à Martigny</b>	<b>licenciés 93-03</b>
samedi	15	<b>Champ. VS par branches à Martigny</b>	<b>licenciés 93-03</b>
samedi	22	Champ. Régionaux CH ouest jeunesse à Lausanne Pontaise	sélection 96-01
dimanche	23	Champ. Régionaux CH ouest jeunesse à Lausanne Pontaise	sélection 96-01
<b>juillet</b>			
samedi	6	Meeting national de la Gruyère à Bulle	intéressés 93-97
vendredi	26	<b>Finale VS UBS Kids Cup à Ovronnaz</b>	<b>qualifiés 98-03</b>
vendredi	26	Champ. CH élites à Lucerne	qualifiés ?
samedi	27	Champ. CH élites à Lucerne	qualifiés ?
<b>août</b>			
samedi	3	Swiss Meeting à Fribourg	intéressés 93-97
samedi	10	Meeting national de courses à Lausanne Pontaise	intéressés
samedi	24	Interclubs simples juniors LNA à ??	sélection 94-96
samedi	31	Champ. Romands open hommes et femmes à Lausanne Pontaise	intéressés 93-95
samedi	31	Finale CH UBS Kids Cup à Zurich	qualifiés 98-03
<b>septembre</b>			
samedi	7	Champ. CH juniors à Regensdorf, cadets/ttes à Zoug	qualifiés 94-99
dimanche	8	Champ. CH juniors à Regensdorf, cadets/ttes à Zoug	qualifiés 94-99
mercredi	11	<b>Métronome, 1000m et 3000m à Martigny</b>	<b>coureurs intéressés</b>
samedi	14	Champ. CH de relais à Aarau	sélection 94-99
samedi	21	Champ. CH Team (par équipes) à Bâle	sélection CoAVR
samedi	21	<b>Meeting Lance et Saute à Sierre</b>	<b>tous les 00-05</b>
samedi	21	Finale CH Mille Gruyère à Payerne	qualifiés 98-03
dimanche	22	Finale CH Sprint à Ibach	qualifiés 98-03
samedi	28	<b>Champ. VS de concours multiples à Sion</b>	<b>licenciés 93-03 +04</b>
dimanche	29	<b>Champ. VS de concours multiples à Sion</b>	<b>licenciés 93-03 +04</b>
<b>octobre</b>			
samedi	5	Meeting de clôture à Yverdon	intéressés 93-99
<b>novembre</b>			
samedi	9	<b>Corrida d'Octodure à Martigny</b>	<b>coureurs intéressés</b>
samedi	23	<b>Course de la Sainte-Catherine à Saillon</b>	<b>coureurs intéressés</b>
samedi	30	<b>Cross à Monthey</b>	<b>sélection 95-05</b>
<b>décembre</b>			
samedi	7	Course de l'Escalade à Genève	coureurs intéressés
samedi	14	<b>Course de Noël à Sion</b>	<b>tous les 93-05</b>
samedi	21	<b>Eliminatoire UBS Kids Cup Team à Martigny</b>	<b>tous les 99-05</b>

**Garage**  
plus

**Garage F1**

ON S'Y RETROUVE TOUJOURS.



**CENTRE  
MANOR SIÈRE**




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



**ENTREPRISE DE CONSTRUCTION**  
**ARMAND ÉPINEY**  
**ET FILS SA**

<b>VISSOIE</b>	<b>CHANDOLIN</b>
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



**MELLY** SA **50** ans  
AMEUBLEMENTS • DÉCORATIONS

[www.mellymeubles.com](http://www.mellymeubles.com)

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



**ELECTRICITE**

**Nicolas**  
**ROBYR**  
maîtrise fédérale

Sierre 027 455 33 85

**TELEPHONE**

**ENSEMBLE**  
**ÉCHANGEONS NOS PASSIONS**



**COMPTOIR IMMOBILIER**

**REGIE ANTILLE**  
**FIDUSIERRE SA**

**GÉRANCE – FIDUCIAIRE**

Rue Rainer Maria Rilke 4 – 3960 SIERRE

Tél. : +41 (0)27 452 23 23

**COURTAGE - PROMOTION**

Avenue Max Huber 2 – 3960 SIERRE

Tél. : +41 (0)27 452 23 00

**GENÈVE - NYON - LAUSANNE - MONTREUX - SION - SIERRE**

**[www.comptoir-immo.ch](http://www.comptoir-immo.ch)**



## Dimanche 17 février Au lendemain du Cross de Sierre 2013

Après trois organisations du cross de Sierre, je souhaitais vous faire part de mon « petit bilan » de ce travail bénévole que j'ai eu le plaisir de faire pour le CAS.

Tout d'abord, ça a été avant tout une chouette aventure humaine, comme souvent lors de toutes ces manifestations qui n'existent que par la participation de gens dévoués pour une « noble » cause... ici, la course et tous ses adeptes, jeunes ou moins jeunes. Avec cette organisation, j'ai consolidé des amitiés déjà existantes mais j'ai aussi fait de belles rencontres : des personnes qu'il ne m'aurait pas été donné de croiser dans mon quotidien. J'en profite pour saluer au passage la participation de nouveaux parents, cette année. J'ai été ravie d'accueillir cette relève efficace et sympathique !

Bien sûr, il y a parfois des spasmes de fatigue, d'énerverment ou de découragement (quand son ordinateur reste muet aux appels lancés... bon, d'accord, pas si longtemps finalement !). Mais, après coup, tout ça est bien vite oublié. Ce qui va me rester, en vrai, de cette expérience, c'est ce dynamisme fantastique, cette superbe énergie qui se dégage du groupe quand nous unissons nos forces pour mener à bien notre mission. Chacun amène ce qu'il sait faire, à chacun sa « spécialité »... pour un résultat qui, on peut le dire sans prétention, est drôlement satisfaisant ! Je vous remercie tous pour cela : vous êtes fôrrrrmidables !

Un bravo tout spécial aux jeunes : ce n'est plus qu'en courant qu'ils mouillent leurs maillots à présent... ! Non seulement on peut leur faire confiance, mais en plus ils relèvent les défis dans la bonne humeur : que du bonheur !

J'arrête l'organisation du cross, mais je reste, bien sûr, à disposition pour donner un coup de main. J'ai aussi accepté de seconder Anne pour la cantine et je reste responsable de celle du loto. Quand on aime... J'ai juste encore envie de vous dire que si les entraîneurs et le comité font un travail indispensable, un club n'est plus grand-chose sans l'entrain de ses bénévoles. Alors encore un grand merci à ceux qui l'ont compris et que tout cela puisse durer encore longtemps !

Je souhaite bien du succès à nos successeurs pour le Cross 2014 et je me réjouis de vous revoir bientôt !

Cordialement,

Romaine



## **42ème Course du Soleil le 17 mars à Sierre**



### **COURSE DU SOLEIL - SIERRE**

Organisation : CAS DSG Club Athlétique Sierre

#### ***Le soleil était dans les cœurs***

Belle édition que cette 42ème Course du Soleil, malgré pas mal d'embûches et une météo peu favorable, le Club Athlétique de Sierre a montré, une fois de plus, sa capacité à affronter et gérer les problèmes pour les transformer en réussites !

Près de 800 enfants ont pu s'élancer sur le parcours, modifié pour certains, avec un enthousiasme et une détermination qui ont fait plaisir à voir ! L'ambiance fut de mise et, malgré la fraîcheur, les cantines bien visitées !

Comme à l'accoutumée, la remise des prix s'est révélée un des points culminant de notre manifestation.

Après avoir tenu un stand d'information tout au long de la journée, Séverine et Nicolas Pont-Combe, de l'association « Les Enfants du Sourire », ont reçu avec joie les 10x150.- frs offerts par AZ Sport pour du matériel scolaire au Ladakh (Inde).

Deux heures après la fête, tout était rangé et bien malin celui qui aurait pu deviner les traces de l'événement !

Cette année, trois classes se sont trouvées exæquo pour le prix de la participation la plus nombreuse !  
Bravo !

Vraiment, comme la commune de Sierre nous l'a fait remarquer, la Course du Soleil est un événement sportif phare dans notre région.

A tous, participants, bénévoles, sponsors et toutes autres personnes impliquées, merci et rendez-vous le 16 mars de l'année prochaine pour la 43ème édition !

Jean-Paul Aelvoet

Rien de tel que de jolis podiums pour récompenser et oublier les efforts, la fatigue, la souffrance et sans oublier la cool attitude et le tourisme pour certains...

Le Club a bien mérité ces excellents résultats !





Un immense merci aux organisateurs, aux bénévoles,  
aux sponsors, à la Ville de Sierre et  
à tous les coureurs pour  
cette magnifique 42ème édition !!!

# L'appel du large



*L'Oiseau Bleu*



TOUS VOYAGES • CROISIÈRES  
AUTOCARS • TRAINS • AVIONS • BATEAUX

Tél. 027 456 36 26 – [www.oiseableu.net](http://www.oiseableu.net)

## AG du 9 février 2013

### Tout en poésie

Aus den Statuten – ich erseh' -  
CA Sierre – und DSG -  
kommt etwa deutsch zu kurz ?  
Oder ist Euch dies – echt schnurz ?

Unser Präsident will gehen -  
hat viel geleistet – viel gegeben, ---  
für unseren Club gemacht,  
an Wochenenden, - auch bei Nacht.

Sportanlässe, Familienfeste, FVA  
für alle war er immer da,  
er hat ja so ein golden Herz, -  
bereitet Mensch und Tier nie Schmerz.  
..

Ergebnisse, - waren sie nicht pünktlich da ?  
Computer – Listen – Kamera -  
wenn Resultate nicht im Haus,  
gelegentlich auch er flippt aus !

Sportlich – ein Vorbild für den Club  
sprintete – rannte – mit tollem Schub -  
von Annemasse aus – gewann überlegen  
L'Escalade – kein Franzose – von wegen !!

Bei einem schweren SIERRE-ZINAL  
für ihn – das Rennen – eine Qual !  
Auf der Ziellinie er schrie :  
Bordel, Merde – c'est fini !!

Wir wollen ihm ein Kränzlein winden,  
doch auch nun ein Ende finden :  
Er weiterhin soll leben froh -  
mit einem Verslein von Bécaud :

La place du président était vide,  
la vice-présidente était jolie :  
Je lui servirai de guide :  
N a t h a l i e !!!...

Noës, 9-2-2013  
Martin



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](http://www.sierre-energie.ch)

## Mérite du courage

Le comité du CA Sierre a décidé d'honorer ce soir une personne en lui attribuant un mérite un peu particulier, le mérite du courage.

Si le mérite de la performance vient généralement récompenser les athlètes les plus talentueux qui réalisent souvent des résultats sur la scène nationale en athlétisme, il existe une autre catégorie d'athlètes tout aussi méritants, on les appelle les moins doués.

Ces athlètes sont facilement reconnaissables. On ne les entend pas, on ne les voit pas, ils sont souvent seuls, on les encourage certes, mais en sachant que pour eux il ne s'agira pas de lutter pour le podium, mais plutôt pour ne pas finir dernier.

Bien souvent hors d'haleine à peine le premier kilomètre d'entraînement franchi, ces athlètes luttent, sans jamais se plaindre, avec l'espoir de faire des progrès un jour.

Puis on constate qu'à chaque entraînement ils sont là. Qu'il pleuve, qu'il vente ou qu'il neige ils sont là. Forcément. Pour eux, chaque entraînement est une compétition avec une seule mission : être accepté par le groupe, ce groupe compact qui court vite, ce groupe que l'on n'arrive pas à suivre car pour l'instant on se fait dépasser par des sportifs parfois 3-4 ans plus jeunes.

Alors, à force de courage, de lutte et d'abnégation, les résultats deviennent, disons, moins mauvais. Pas bons, mais moins mauvais. Emportés par une volonté qui grandit en même temps que leur progression, ces athlètes commencent à susciter l'intérêt du groupe. On leur parle, on les félicite, on constate qu'ils commencent à suivre le groupe plus longtemps, puis à l'accompagner tout au long de l'entraînement, voire même, certains soirs, de se porter à l'avant et d'imprimer le rythme.

Les résultats passent de moins mauvais à moyens, puis à bon. On réalise son premier top 5, on monte sur son premier podium, on est sélectionné pour participer aux championnats suisses interclubs et représenter le Valais.

La personne que l'on va récompenser ce soir donne une belle leçon de volonté à tous, et démontre qu'en participant aux entraînements et en donnant à chaque fois le meilleur de soi-même on progresse. Un exemple sur 1000m :

4'07 en mai 2009

3'39 en septembre 2009

3'32 en mai 2010

3'28 en mai 2011

3'17 en septembre 2011

3'12 en mai 2012

3'08 en septembre 2012

NICOLAS c'est toi qui reçois ce soir le mérite du courage. BRAVO pour ton implication dans le club et ta progression sportive. Tu es un exemple.



## Esprit d'équipe

### Qui est-ce ?

On ne peut pas encore dire qu'il fasse partie des meubles...

Si vous ne le voyez pas tout de suite dans un concours, vous l'entendez !

Pas besoin de mégaphone avec lui, il remplace aussi tous les sifflets du monde ! (sans jeu de mots)

Pour les encouragements, il est souvent présent. C'est pour cela que lorsque c'est à son tour de courir, c'est normal qu'on le fasse aussi comme il se doit : « Allez J-Da ! »

Il adore les : OLLA ! Et à part tout ça il a encore le temps, malgré son travail qui demande beaucoup d'énergie, de venir régulièrement donner un coup de main aux entraînements.

Toujours souriant, les enfants l'apprécient beaucoup !

Bref, avec toutes ces qualités, il est normal et naturel qu'on lui donne le prix : d'esprit d'équipe !

Si on devait rajouter quelque chose je dirai : J-Da c'est la Zen attitude !

**Bravo J-Da !**

*Chanchan*



Jean-Daniel Melly



**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



## Mérite de la performance 2012 Sandra Constantin et Lore Hoffmann

Le mérite de la performance est attribué à :....

Mince, il y a un problème, au vu des magnifiques performances réalisées l'an passé, nous avons 2 candidates possibles au mérite, il va nous falloir choisir, alors examinons plus en détails et comparons leurs principales performances :

- La première candidate est la nouvelle recordwoman valaisanne U18 filles sur 400m en 58"54, alors que la seconde candidate est la nouvelle recordwoman valaisanne U18 filles sur 600m en 1'38"17.
- La première candidate détient la 2e meilleure performance suisse U18 de la saison sur 400m en 58"54, alors que la seconde candidate détient la 5e meilleure performance suisse U18 de la saison sur 800m en 2'17"29.
- La première candidate est championne régionale de Suisse Ouest U18 sur 400m le 24 juin à Langenthal, alors que la seconde candidate est championne régionale de Suisse Ouest U18 sur 800m le 23 juin à Langenthal.
- La première candidate termine 6e des championnats suisses U18 sur 400m le 9 septembre à Genève, alors que la seconde candidate termine 4e des championnats suisses U18 sur 800m le 9 septembre à Genève.
- La première candidate est vice-championne suisse de relais olympique U18 le 2 septembre à Davos, alors que la seconde candidate est également vice-championne suisse de relais olympique U18 le 2 septembre à Davos... c'est évident, elles faisaient partie de la même équipe de la Communauté du Valais Romand, la première ayant couru le 400m et la seconde le 800m.
- La première candidate est championne valaisanne U18 sur 50m et 50m haies en salle le 22 janvier à Aigle, ainsi que sur 200m le 17 juin à Sion en battant le record féminin du Club en 26"76
- La seconde candidate se classe 7e des championnats suisses U18 sur 1000m en salle le 26 février à Macolin.

Waouh ! Quels beaux résultats réalisés par nos 2 candidates ! Qu'en pensez-vous ? Est-ce que nous sommes en mesure de les départager pour l'attribution du mérite ?

Non, c'est franchement impossible, par conséquent nous avons décidé d'attribuer exceptionnellement un mérite à chacune !

Félicitations Sandra et Lore pour votre magnifique saison 2012 !

Julien Bornand



## Salut les copains

1. Présente-toi brièvement (ex : qui es-tu, ta famille, frères, sœurs, animaux de compagnie ...)  
Je m'appelle Loris Pellaz, j'ai 14 ans, j'habite à Granges et j'ai deux frères que vous connaissez sûrement.
2. Y a-t-il quelqu'un dans ta famille qui pratique déjà l'athlétisme ? Ou qui fait du sport ?  
Oui mes frères font de l'athlétisme et ma maman entraîne au club.
3. Depuis combien de temps fais-tu ce sport ?  
4 ans.
4. Combien de sports ou d'activités fais-tu actuellement ?  
2, de l'athlétisme et du foot.
5. Quel argument donnerais-tu à un ami ou connaissance, pour l'encourager à faire de l'athlétisme ?  
L'ambiance est super et les disciplines sont variées. Il y en a pour tous le monde!
6. As-tu déjà participé à plusieurs formes de compétitions d'athlétisme ?  
Oui, des meetings, des cross et la Kids cup.
7. Où te sens-tu le plus à l'aise : la course, la technique, ou les 2 ?  
La course
8. Pourquoi ce choix ?  
Parce que j'ai toujours aimé courir et les branches techniques sont plus difficiles pour moi.
9. As-tu fait un autre sport auparavant ? Si oui lequel ?  
Oui du tennis.
10. Penses-tu qu'on devrait faire plus de publicité pour aider l'athlétisme ? (ex : sponsor, médias...)  
Oui
11. Si tu étais un jour un grand sportif connu, que ferais-tu pour ce sport ?  
Une piste d'athlétisme à Sierre hihhi!
12. Que penses-tu du dopage ?  
Ca gâche le sport
13. Est-ce que depuis que tu as commencé ce sport, as-tu vu un changement dans ta vie ? Ex : confiance en soi.  
Non
14. As-tu dû faire un choix par rapport à une autre activité pour commencer l'athlétisme ?  
Oui, j'ai arrêté le tennis
15. Quelle est pour toi, l'ambiance du club ?  
Elle est très sympa
16. Que penses-tu des camps d'entraînement ?  
Ils sont super motivants et l'ambiance est excellente.
17. Dans l'athlétisme, aimes-tu plutôt les concours individuels ou les compétitions en groupes ? (ex : kids-Cup, CSI, relais...)  
J'ai du plaisir dans les deux.
18. Si tu avais une baguette magique, que changerais-tu, ou que désirerais-tu dans ta vie ?  
Plus de vacances et plus souvent.
19. Que veux-tu faire comme métier plus tard ?  
Peut-être ingénieur
20. Enfin la dernière question : voudrais-tu, à l'avenir, devenir moniteur ou monitrice d'athlétisme ?  
Pourquoi pas.



Loris Pellaz



## Les Schtroumpfs à Cesenatico



### **Samedi 30 mars 2013**

C'est par un beau jour de pluie que les Schtroumpfettes et les Schtroumpfs partent à l'heure (7h) pour la belle aventure ! Tout le monde est là, enfin presque. Les parents ont l'excuse de la pluie pour verser une petite larme ! Même Alice est venue nous dire "au revoir" pour mieux être là lundi avec Martin.

Quelques kilomètres, arrêts pipi, frasques de Louis de Funès et Simpsonneries plus tard...

Voici nos braves petits Schtroumpfs arrivés à Cesenatico, théâtre de leurs futurs exploits. Ils prennent tout d'abord possession de leurs quartiers, puis partent pour un petit footing. La journée se termine par un bon décrassage, puis par un souper bien mérité.

### **Dimanche de Pâques, le 31 mars**

Après une bonne nuit et un petit déjeuner (voir plutôt grand) et très bon, nous avons pris le matériel et sommes allés au parc pour faire nos activités dominicales ! Pendant que les grands faisaient leur endurance, quelques entraîneurs (Nicole, Dom et Chantal) sont allés faire un petit footing très sympa ! Quand l'échauffement et l'école de course étaient terminés, nous avons commencé de travailler dans les postes attribués à chacun :

- \* Marc = échelle
- \* Dom = cerceaux
- \* Nicole + Nath = Blocks
- \* Chantal = Cônes (ceux en plastique)

Le mélange des âges a été constructif et très cool ! Nous pouvons être contents car le soleil nous a accompagné toute la matinée, pourvu que ça dure ! Normal, on a amené le soleil de Sierre ! Après dîner, nous nous apprêtons à aller au parc de nouveau pour faire 3 groupes : Ultimat (Nicole, JPT), disque (Marc, Julien) et finalement Vortex et javelot (Nath, Chantal, Dom). Puis retour à l'hôtel.

### **Lundi 1er avril**

Il y a eu un ronfleur qui a réveillé Chantal à 4h30 du mat ! L'inspecteur Colombo, allias Dominique, n'a pas pu élucider le mystère...mais, par contre, à 6h, Chantal a fait sa blague malgré elle en réveillant 3 chambres, dont celle de Jipi et Julien. Est-ce que quelques jeunes ont été vengés de toutes ces années du tiré du sac ? C'est bien possible ! alors on dit : merci Chantal ! D'un autre côté, le natel à Marc a joué aussi un rôle, alors : merci Marc ! Qu'est-ce qu'elle aurait pu dire d'autre que : ben on est le premier avril ! Eh oui, on devait normalement les réveiller à 7h... Après le déjeuner rapide, direction Rimini pour aller faire une course avec les jeunes et moins jeunes, n'est-ce pas Dominique ? Merci Chantal ! De rien ! Résultat des courses : plusieurs podiums de couleur assortie à la mer. Le traditionnel jambon pour Jipi et d'autres choses qu'on ne devrait pas dire, du vin par exemple ! Retour à l'hôtel pour dîner à 12h30 et ensuite, vers 15h45, départ pour le stade. Entretemps, Nath, accompagnée du patron de l'hôtel Medusa, est allée chercher Alice et Martin à la gare. Au programme : vitesse, endurance et divers exercices divisés en 3 groupes d'âges. Ensuite, retour à la casa pour voir sur la RAI 3 un reportage sur la course du matin. Les Kings, avec Jean-Pierre en tête, ont non seulement crevé leurs adversaires, mais aussi l'écran ! Pour les adultes un petit apéro et un excellent souper comme d'habitude, par exemple dinde avec légumes et pâtes au pesto. La journée se termine par une discussion entre moniteurs, ceci pour la préparation d'un programme d'enfer pour ces jeunes pour le lendemain. Ensuite, dodo !

### Mardi 2 avril

Nous voici donc déjà à l'aube du quatrième jour. Malheureusement, le temps n'est pas vraiment de la partie, car les quantités d'eau tombées pendant la nuit devraient suffire à remplir 3 fois la mer Adriatique ! Les entraîneurs ont donc fort judicieusement réservé la halle couverte dans laquelle on peut faire du sprint, des haies, du saut en longueur et de la hauteur. Quel luxe de pouvoir s'entraîner dans de bonnes conditions par tout temps. Ce n'est de loin pas partout comme ça ! Chaque jour, nous diversifions les activités. Aujourd'hui, nous avons prévu la longueur avec Chantal, Julien et Martin, la hauteur avec Nathalie et Marc, et également les haies avec Nicole et Jean-Pierre, puis Marc. Tout se passe bien, les jeunes sont motivés et ça fait plaisir !



Domage que chez nous, on ne puisse pas aussi avoir de longs couloirs à l'abri pour s'entraîner par tous les temps. On devrait être juste et partager dans tous les sports et pas seulement dans certains (terrains à triple par exemple). Tous les jeunes ne sont toutefois pas allés dans la halle couverte, les coureurs (Nicolas B, Samuel, Lore, Alex, Jérôme, Lucas et Yves) sont allés dompter les éléments accompagnés par Dominique. Ils ont fait un bon footing de 45 min le long du littoral. Les conditions n'étaient au final pas si terribles pour ces coureurs chevronnés, à part peut-être un vent fort par endroits. Après le footing, récup, étirements et un bon dîner. Ensuite, il y a eu pour les coureurs les séries de l'après-midi. Elles ont d'ailleurs été très bien maîtrisées pour la plupart. Le froid n'aide pas pour les blessures. Alors, il y a eu 2 ou 3 bobos, mais fort heureusement sans gravité. Les jeunes avaient l'air content et sont rentrés satisfaits.

### Mercredi 3 avril

Matinée sport :

Triple saut et poids pour les plus jeunes

Hauteur pour les moyens et les grands (quoi que facultatif pour ces derniers)

Haies pour les moyens

Après le dîner, la plupart des grands sont allés au grand centre commercial accompagnés de Jean-Pierre et Marc. Eliane et les garçons sont allés avec Nicole et Dom à la plage et les autres avec Martin, Nathalie, Julien, Chantal, faire une jolie ballade au port et faire quelques emplettes (cartes postales, souvenirs...). Mais surtout, au retour on a mangé une bonne glace ! Ce fut un après-midi relax et très sympa ! Le soir après avoir



attendu l'adjoint au maire pour souper, la soirée était remplie de fous rires et c'est passé très vite !

### Jeudi 4 avril

Nous voici donc partis pour notre sixième jour. Nous avons à nouveau 2 entraînements au programme. Tout d'abord, poids pour le groupe des moyens dirigé comme le jour précédent d'une main de maître par Marc. Les jeunes ont été filmés pendant leurs jets et toutes les erreurs ont pu être corrigées. Vraiment la classe ! En outre, il y a eu un petit exercice de tirage de corde et les filles ont littéralement pulvérisé les garçons, même renforcés par Marc ou Dominique. Là les gars, il faudra vraiment vous y mettre ! Sur un autre poste, Chantal, Julien et Martin se sont à nouveau occupés du triple saut. Julien, ancien excellent sauteur de longueur et de triple, a pu mettre à profit sa grande expérience, tandis que Chantal a également donné quelques bonnes idées pour aider ces jeunes à s'améliorer. Tous nos petits Schtroumpfs ont pu s'essayer avec un certain succès dans cette discipline. Au final, ils sont maintenant presque aussi forts que les joueurs du HC Sierre qui excellent dans cette discipline, sauf que eux, ils sont plutôt habitués à sauter l'entraînement du matin, de l'après-midi, et du soir. Finalement, Nicole et Nath se sont occupées du 3<sup>ème</sup> poste. Elles ont également pu mettre à profit leurs passés d'athlètes et enseigner l'art du départ à nos jeunes. Et nos coureurs dans tout ça ? Ils ne sont pas venus au stade, mais sont allés faire une ballade le long de la mer, les veinards ! En fait, ils ont couru pendant 60 minutes, ce qui ne représente pas moins de 12 kilomètres ! Après cette matinée pour le moins bien remplie, retour à l'hôtel, dîner et récupération avant le départ pour l'après-midi. Cette fois, même programme pour tout le monde : relais ! L'après-midi a donc bien débuté, les groupes formés

étaient bien équilibrés et on a eu de belles courses malgré un temps toujours froid. Certaines personnes présentes au stade ont d'ailleurs été également très froides envers nous (No comment !). Nous avons écouté les conseils de Julien pour placer tout ce petit monde sur la piste. Les plus jeunes ont fait 5 x 80m et les plus grands 4 x 100m. Marc a profité de son âge avancé pour faire du zèle au départ...Heureusement que ce n'était pas un vrai relais ! Nous sommes ensuite rentrés à l'hôtel et certains sont partis à la plage, alors que d'autres se sont faits masser par Nicole et Nathalie. Chantal n'a pas encore intégré le groupe 'masseur', car elle fait déjà écrivain avec Dom...Qui sait, un jour viendra alors ce jour, attention à vos gambettes les jeunes ! Souper, puis petit débriefing pour le programme du lendemain et planification des prochaines compétitions.



### Vendredi 5 avril

Déjà vendredi, la fin du camp approche à grands pas! Aujourd'hui, nous avons prévu comme chaque année, traditionnellement, un concours ! Les épreuves sont : saut en longueur et poids le matin, et sprint et 1000 m l'après-midi. Le mystère du clap mystérieusement disparu a aussi pu élucider : il a été retrouvé au poids. Une fois les épreuves du



matin terminées, tous nos athlètes sont rentrés se reposer un peu. En fait, pendant ce temps, Chantal et Dominique (également prénommé Gargamel) se sont éclipsés discrètement pour aller préparer des petits sachets remplis non pas de pièces d'or ni de potions magiques, mais d'excellents bonbons et gâteaux. Retour au stade l'après-midi avec, pour les athlètes encore valides, le sprint et le 1000m. Tout a fini dans la bonne humeur avec des séries pour les coureurs. Il ne restait plus qu'à dire au revoir à Massimo, l'intendant directeur et chef du bar, et à son beau calendrier créé pour le plaisir des yeux de ces Messieurs... Retour à l'hôtel, préparation des bagages et souper. Le soir, il y a eu la sortie en plusieurs petits groupes. L'objectif pour certains était LE CASINO. Pour d'autres plus grands,

l'objectif était simplement de se retrouver entre eux et de refaire le monde ! Les petits se sont éclatés à la salle de jeux et ont ramené de petits cadeaux. Les accompagnants se sont cotisés pour une glace au retour, puis dodo !

### Samedi 6 avril

Le matin, branlebas de combat ! Petit déjeuner, vérification des chambres de tout le monde et départ pour Sierre dans la joie et la bonne humeur, malgré un froid toujours présent (juste dans l'air, pas dans nos cœurs) !

### Textes de Chanchan et Dominique



## Salut les copains



1. Présente-toi brièvement (ex : qui es-tu, ta famille, frères, sœurs, animaux de compagnie ...) J'ai 13 ans, je vais au cycle de Goubing, je vis à Sierre, j'ai un frère et une sœur
2. Y a-t-il quelqu'un dans ta famille qui pratique déjà l'athlétisme ? Ou qui fait du sport ? Mon frère fait du volley, ma sœur de la zumba, ma mère du fitness et mon père est champion de hochnuss de table.
3. Depuis combien de temps fais-tu ce sport ? 5-6 ans
4. Combien de sports ou d'activités fais-tu actuellement ? Je fais de l'athlétisme, du ski et de la musique.
5. Quel argument donnerais-tu à un ami ou connaissance, pour l'encourager à faire de l'athlétisme ?

C'est un sport où chacun trouve quelque chose à son goût car il y a beaucoup de disciplines différentes et sur tout pour la bonne ambiance au club.

6. As-tu déjà participé à plusieurs formes de compétitions d'athlétisme ? Oui
7. Où te sens-tu le plus à l'aise : la course, la technique, ou les 2 ? La technique
8. Pourquoi ce choix ? J'aime bien les deux mais je m'en sors mieux en technique.
9. As-tu fait un autre sport auparavant ? Si oui lequel ? Non, j'ai juste fait un peu de natation pour apprendre à nager.
10. Penses-tu qu'on devrait faire plus de publicité pour aider l'athlétisme ? (ex : sponsor, média) Oui, se sont souvent les sports d'équipes qui passent dans les médias et rarement les autres comme l'athlétisme c'est dommage car si on n'en parlait plus les gens s'y intéresseraient et voudraient peut-être commencer
11. Si tu étais un jour un grand sportif connu, que ferais-tu pour ce sport ? J'encouragerais tout le monde à découvrir ce sport merveilleux.
12. Que penses-tu du dopage ? C'est mieux de perdre n'ayant tout donné et en étant fier de soi que de gagner en trichant et d'être déçu au fond de soi, de plus le dopage est dangereux pour la santé.



# nationale SUISSE

13. Est-ce que depuis que tu as commencé ce sport, as-tu vu un changement dans ta vie ? Ex : confiance  
Oui, j'ai appris à serrer les dents; lorsque je commence quelque chose je le fini même si c'est dur (comme dans une course).
14. As-tu dû faire un choix par rapport à une autre activité pour commencer l'athlétisme ?  
J'ai appris à serrer les dents une fois quelque chose entreprise et à la finir (comme dans une course). Oui, j'ai arrêté mes cours d'italien mais l'athlétisme n'était pas la seule raison.
15. Quelle est pour toi, l'ambiance du club ?  
Géniaaaaaallissime!!!
16. Que penses-tu des camps d'entraînement ?  
C'est un bon plan pour combiner entraînement et vacances, en plus on y rigole beaucoup.
17. Dans l'athlétisme, aimes-tu plutôt les concours individuels ou les compétitions en groupes ? (ex : Kids-Cup, CSI, relais...)  
Je préfère les concours en groupes car il y a une meilleure ambiance.
18. Si tu avais une baguette magique, que changerais-tu, ou que désirerais-tu dans ta vie ?  
J'aimerais avoir moins de devoir et pouvoir dormir plus, à part ça rien de spécial
19. Que veux-tu faire comme métier plus tard ?  
Aucune idée!
20. Enfin la dernière question : voudrais-tu, à l'avenir, devenir moniteur ou monitrice d'athlétisme ?  
Je ne sais pas si plus tard j'aurais encore le temps et l'envie de le faire mais pour l'instant ma réponse sera: pourquoi pas !



*Alice Delaloye*



**Compte Privé  
Online BCVs:**

**La liberté  
où que vous soyez  
et sans frais.**



**Banque Cantonale  
du Valais**  
www.bcvs.ch

La confiance rapproche

## **Tous les résultats 2013 en salle des athlètes du CA Sierre - DSG**

*(entre parenthèses, nombre de participants valaisans)*

### **13.01.2013 Aigle CMC, Championnats valaisans en salle**

#### **Hommes et juniors**

50 m (16) *élim.* Kilian Savioz (95) 6"56; Lucas Nanchen (95) 6"89; Simon Prevignano (94) 6"91

Perche (2) 2. Simon Prevignano (94) 2m80

Longueur (7) 4. Lucas Nanchen (95) 5m71; 6. Kilian Savioz (95) 5m44

#### **U18M cadets A**

50 m (12) *élim.* Xavier Michel (97) 6"84; Samuel Varrin (96) 7"49

Hauteur (9) 6. Xavier Michel (97) 1m60

Longueur (6) 3. Xavier Michel (97) 5m04; 4. Samuel Varrin (96) 5m01

#### **U16M cadets B**

50 m (21) *élim.* Vitor de Figueiredo (98) 6"86; Julien Bonvin (99) 7"15; Loris Pellaz (99) 8"07 *finale* 2. Vitor de Figueiredo (98) 6"76

50 m haies (12) 4. Julien Bonvin (99) 8"76

Hauteur (16) 5. Vitor de Figueiredo (98) 1m50; 6. Julien Bonvin (99) 1m50

Longueur (21) 9. Vitor de Figueiredo (98) 4m68; 16. Loris Pellaz (99) 4m09

Poids 4kg (16) 10. Julien Bonvin (99) 8m13

#### **U18W cadettes A**

50 m (17) *élim.* Sandra Constantin (96) 7"27; Annabelle Moreau (96) 7"30; Alexandra Cirillo (97) 7"88 *finale* 4. Sandra Constantin (96) 7"23

50 m haies (6) 3. Sandra Constantin (96) 8"83

Longueur (14) 7. Annabelle Moreau (96) 4m27; 10. Leila Zimmerlin (96) 4m05

Poids 3kg (11) 3. Alexandra Cirillo (97) 9m40; 6. Leila Zimmerlin (96) 7m78

#### **U16W cadettes B**

50 m (35) *élim.* Sarah Clivaz (99) 7"38; Johanna Michel (99) 7"60; Marion Favre (98) 7"62; Marion Zimmerlin (99) 7"74; Tracy Makusu (99) 7"91; Alice Delaloye (99) 8"97 *finale* 3. Sarah Clivaz (99) 7"31

50 m haies (22) 12. Marion Zimmerlin (99) 9"87; 15. Johanna Michel (99) 9"99; 22. Alice Delaloye (99) 11"47

Hauteur (21) 5. Marion Favre (98) 1m40; 8. Tracy Makusu (99) 1m35; 18. Johanna Michel (99) 1m25; 19. Marion Zimmerlin (99) 1m25

Longueur (29) 3. Marion Favre (98) 4m55; 9. Sarah Clivaz (99) 4m19; 12. Johanna Michel (99) 4m01; 18. Tracy Makusu (99) 3m91

Poids 3kg (20) 8. Alice Delaloye (99) 7m55; 11. Tracy Makusu (99) 7m28; 13. Sarah Clivaz (99) 7m07

### **20.1.2013 Aigle CMC, Championnats romands en salle**

*(entre parenthèses, nombre de participants romands)*

#### **U20M juniors**

50 m (18) *élim.* 11. Kilian Savioz (95) 6"55; 14. Lucas Nanchen (95) 6"71

Perche (3) 2. Simon Prevignano (94) 2m60

Longueur (8) 4. Lucas Nanchen (95) 5m83

#### **U18W cadettes A**

50 m (36) *élim.* 14. Sandra Constantin (96) 7"23; 19. Annabelle Moreau (96) 7"35

50 m haies (8) 6. Sandra Constantin (96) 9"01

Poids 3kg (15) 9. Alexandra Cirillo (97) 9m62; 13. Leila Zimmerlin (96) 8m06

### **3.2.2013 Macolin, Meeting national en salle**

#### **Hommes**

60 m (*série* 8) 6. Julien Bonvin (99) 8"28 (*série* 9) 5. Vitor de Figueiredo (98) 7"82

200 m (*série* 13) 2. Vitor de Figueiredo (98) 25"81

#### **U16M cadets B**

60 m haies (6) *élim.* 4. Julien Bonvin (99) 10"12 ; *finale* 4. Julien Bonvin (99) 10"00

#### **Femmes**

60 m (*série* 5) 4. Sandra Constantin (96) 8"52; 7. Annabelle Moreau (96) 8"64 (*série* 6) 5. Sarah Clivaz (99) 8"58 (*série* 8) 2. Loryne Clivaz (99) 8"74 (*série* 9) 5. Marion Zimmerlin (99) 9"08

200 m (*série* 4) 3. Sandra Constantin (96) 28"01 (*série* 5) 3. Annabelle Moreau (96) 28"80

800 m (*série* 3) 3. Marion Zimmerlin (99) 2'34"79

Longueur (24) 24. Loryne Clivaz (99) 4m12

### **24.2.2013 Macolin, Championnats suisses jeunesse en salle**

#### **U16M cadets B**

60 m (19) 12. Vitor de Figueiredo (98) 7"82

#### **U16W cadettes B**

60 m (97) 32. Sarah Clivaz (99) 8"46



**2.3.2013 Naters, Championnats valaisans jeunesse en salle****U14M écoliers A**

*Sprint (50)* 18. Loris Camenzind (00) 11"01; 24. Noah Torrent (01) 11"11; 26. Xavier Mirailles (01) 11"16; 37. Jarod Maury (01) 11"67; 41. Nicolas Montani (01) 11"73; 42. Thibault Michel (00) 11"80

*Haies (42)* 9. Loris Camenzind (00) 13"24; 20. Thibault Michel (00) 13"77; 22. Jarod Maury (01) 13"86; 31. Noah Torrent (01) 14"29; 32. Xavier Mirailles (01) 14"38; 33. Nicolas Montani (01) 14"41

*Hauteur (40)* 4. Nicolas Montani (01) 1m35; 11. Jarod Maury (01) 1m25; 27. Loris Camenzind (00) 1m15; 28. Thibault Michel (00) 1m10; 33. Noah Torrent (01) 1m10

*Poids 3kg (47)* 14. Thibault Michel (00) 6m82; 28. Nicolas Montani (01) 6m11; 30. Loris Camenzind (00) 5m92; 32. Xavier Mirailles (01) 5m64; 33. Jarod Maury (01) 5m60; 40. Noah Torrent (01) 5m10

*Multiple (36)* 17. Nicolas Montani (01) 835 pts; 23. Loris Camenzind (00) 742 pts; 26. Jarod Maury (01) 733 pts; 29. Thibault Michel (00) 691 pts; 30. Noah Torrent (01) 641 pts

**U12M écoliers B**

*Sprint (48)* 12. Bryan Ganon (02) 11"40; 13. Robin Cordonier (03) 11"41; 26. Perrin Hoffmann (02) 12"08; 27. Rémy Torrent (03) 12"09; 32. Anthony Zuferey (02) 12"17; 40. Kirian Guillou (03) 12"46

*Haies (41)* 19. Bryan Ganon (02) 14"03; 27. Robin Cordonier (03) 14"49; 30. Perrin Hoffmann (02) 14"58; 33. Anthony Zuferey (02) 14"74; 36. Kirian Guillou (03) 14"97; 38. Rémy Torrent (03) 15"40

*Hauteur (41)* 15. Rémy Torrent (03) 1m05; 23. Anthony Zuferey (02) 0m95; 33. Robin Cordonier (03) 0m90; 35. Kirian Guillou (03) 0m90

*Poids 2.5kg (37)* 17. Perrin Hoffmann (02) 5m09; 19. Bryan Ganon (02) 4m97; 22. Robin Cordonier (03) 4m56; 23. Kirian Guillou (03) 4m56; 26. Anthony Zuferey (02) 4m48; 35. Rémy Torrent (03) 3m49

*Multiple (32)* 22. Robin Cordonier (03) 439 pts; 23. Rémy Torrent (03) 414 pts; 24. Anthony Zuferey (02) 405 pts; 30. Kirian Guillou (03) 358 pts

**U14W écolières A**

*Sprint (35)* 12. Aurélia Giachino (01) 10"70; 17. Samira Achoumi (00) 10"81; 19. Laurine Bonvin (01) 10"87; 21. Rebecca Michel (01) 11"02; 26. Catherine Jacquod (00) 11"35

*Haies (31)* 11. Aurélia Giachino (01) 13"24; 15. Laurine Bonvin (01) 13"59; 23. Rebecca Michel (01) 14"50; 25. Catherine Jacquod (00) 14"66; 31. Samira Achoumi (00) 19"01

*Hauteur (28)* 5. Laurine Bonvin (01) 1m30; 10. Aurélia Giachino (01) 1m25; 11. Catherine Jacquod (00) 1m25

*Poids 3kg (32)* 11. Catherine Jacquod (00) 6m37; 13. Aurélia Giachino (01) 6m20; 22. Laurine Bonvin (01) 5m32; 29. Samira Achoumi (00) 4m23; 30. Rebecca Michel (01) 4m13

*Multiple (25)* 12. Aurélia Giachino (01) 1043 pts; 15. Laurine Bonvin (01) 1010 pts; 17. Catherine Jacquod (00) 972 pts

**U12W écolières B**

*Sprint (46)* 30. Julie Zimmerlin (03) 12"09

*Haies (48)* 32. Julie Zimmerlin (03) 14"82

**LOCATION - VENTE - REPARATION - INSTALLATION**

**P:MAROTTA**

**Multimédia &  
Electroménager**



**3960 SIERRE - AV. MAX HUBER 10-12 - TEL. 027/456 38 38**

### **Résultats des Sierrois aux championnats suisses de cross le 03.03.2013 - Düdingen**

(entre parenthèses, nbre de participants)

**U18M Cadets A (48) / 5 km** 38. Nicolas Ballestraz (96) 18'50

**U16M Cadets B (54) / 4 km** 24. Loris Pellaz (99) 15'16

**U14M Ecoliers A (44) / 3 km** 13. Célien Melly (00) 11'27; 21. Loris Camenzind (00) 12'02; 24. Jaurès Pellaz (00) 12'11; 26. Pierre Cordonier (01) 12'19

**U16W Cadettes B (53) / 3 km** 26. Coralie Drion (99) 12'25

**U14W Ecolières A (34) / 2 km** 22. Aurélia Giachino (01) 8'36

**U12W Ecolières B (32) / 2 km** 18. Ambre Bellon (03) 8'52

### **Résultats des Sierrois aux championnats valaisans de cross le 16.2.2013 à Sierre**

(entre parenthèses, nbre de participants)

**Vétérans (13) / 8 km** 9. Dominique Michel (66) 37'52; 11. Jean-Daniel Melly (65) 41'12

**Juniors (6) / 5 km** 1. Yves Crettaz (95) 21'37

**Cadets A (12) / 4 km** 3. Maximilien Drion (97) 15'45; 7. Nicolas Ballestraz (96) 17'20

**Cadets B (20) / 4 km** 3. Loris Pellaz (99) 17'05; 9. Vitor de Figueiredo (98) 19'12

**Ecoliers A (42) / 2 km** 3. Célien Melly (00) 8'54; 5. Pierre Cordonier (01) 9'11; 6. Mathis Pellaz (01) 9'13; 7. Loris Camenzind (00) 9'22; 9. Jaurès Pellaz (00) 9'28; 18. Xavier Mirailles (01) 10'09; 29. Thibault Michel (00) 10'48; 30. Noah Torrent (01) 10'49; 33. Jarod Maury (01) 10'50; 34. Nicolas Montani (01) 11'00

**Ecoliers B (25) / 2 km** 4. Rémy Torrent (03) 10'03; 7. Robin Cordonier (03) 10'21; 13. Bryan Ganon (02) 10'55; 18. Anthony Zufferey (02) 11'23; 19. Kirian Guillou (03) 11'23; 24. Perrin Hoffmann (02) 11'41

**Dames (14) / 5 km** 13. Christelle Melly (64) 30'35

**Cadettes A (7) / 3 km** 4. Sandra Constantin (96) 16'13

**Cadettes B (21) / 3 km** 3. Coralie Drion (99) 16'17; 11. Loryne Clivaz (99) 17'47; 12. Marion Zimmerlin (99) 18'49; 19. Sarah Clivaz (99) et Eliane Crettaz (99) 20'30; 21. Alice Delaloye (99) 21'37

**Ecolières A (27) / 2 km** 4. Samira Achoumi (00) 9'56; 10. Aurélia Giachino (01) 10'18; 17. Rebecca Michel (01) 11'02

**Ecolières B (29) / 2 km** 6. Martine Carron (03) 10'42; 7. Ambre Bellon (03) 10'49; 9. Zélia Duc (02) 10'55; 21. Julie Zimmerlin (03) 12'10; 29. Jeanne Zufferey 13'17

### **Classement des Sierrois à la tournée cantonale des cross de l'hiver 2012-2013**

**Vétérans dès 1973** 2. Jean-Daniel Melly 49 pts ; 7. Jean-Victor Bagnoud 32 pts; 8. Dominique Michel 31 pts

**Hommes 1974-93** 2. Jean-Pierre Theytaz 71 pts

**Juniors 1994-95** 1. Yves Crettaz 75 pts

**Garçons 1996** 3. Nicolas Ballestraz 63 pts

**Garçons 1997** 1. Maximilien Drion 75 pts

**Garçons 1998** 6. Vitor de Figueiredo 36 pts

**Garçons 1999** 3. Loris Pellaz 67 pts

**Garçons 2000** 1. Célien Melly 75 pts; 2. Loris Camenzind 63 pts; 3. Jaurès Pellaz 61 pts; 27. Thibault Michel 6 pts

**Garçons 2001** 4. Pierre Cordonier 55 pts; 5. Mathis Pellaz 55 pts; 11. Xavier Mirailles 29 pts; 14. Jarod Maury 24 pts; 22. Noah Torrent 6 pts; 29. Nicolas Montani 3 pts

**Garçons 2002** 7. Anthony Zufferey 30 pts; 12. Bryan Ganon 21 pts; 22. Perrin Hoffmann 12 pts

**Garçons 2003** 7. Robin Cordonier 45 pts; 12. Rémy Torrent 21 pts; 19. Kirian Guillou 10 pts

**Dames dès 1993** 3. Christelle Melly 49 pts

**Filles 1996** 3. Sandra Constantin 21 pts

**Filles 1998** 5. Alexia Jerschok 21 pts

**Filles 1999** 1. Coralie Drion 69 pts; 8. Loryne Clivaz 41 pts; 9. Marion Zimmerlin 41 pts; 14. Eliane Crettaz 23 pts; 20. Sarah Clivaz 6 pts; 21. Alice Delaloye 4 pts

**Filles 2000** 9. Samira Achoumi 21 pts; 12. Catherine Jacquod 14 pts

**Filles 2001** 3. Aurélia Giachino 63 pts; 12. Laurine Bonvin 25 pts; 17. Rebecca Michel 11 pts

**Filles 2002** 13. Zélia Duc 15 pts; 18. Rebecca Fryand 10 pts; 22. Valérie Antille 8 pts

**Filles 2003** 2. Martine Carron 69 pts; 3. Ambre Bellon 65 pts; 9. Julie Zimmerlin 32 pts; 25. Jeanne Zufferey 7 pts

CAS - SENIORS ET SENIORITAS PROGRAMME DES COURSES PRINTEMPS 2013			
DATE	COURSE	KM	PROFIL
3.04	Tour du Chablais - Roche	9.00	Plat
10.04	Tour du Chablais - Yvorne	8.28	Dén. 180 m
17.04	Tour du Chablais - Bouveret	10.00	Plat champ. Val. 10km
24.04	Tour du Chablais - St-Maurice	10.00	Dén. 7 m
1.05	Tour du Chablais - Morgins	8.25	Dén. 155 m
8.05	Tour du Chablais - Monthey	9.25	Dén. 30 m
18.05	Grand Prix de Berne	16.09	Pas plat !
1.06	Course du Bénou Venthône	10.80	Dén. 300 m
12.06	Tour du Bisse Euseigne	10.00	Dén. 320 m

### Résultats Tour du Chablais

Yolande Moos 1ère catégorie F50  
 Maximilien Drion 1er overall catégorie écoliers (sur 80 classés)  
 Firmin Moos 3ème catégorie M60  
 Coralie Drion 3ème catégorie écolière 2  
 Annick Rey Conus 3ème (overall) catégories femmes (sur 105 classées)

### Podiums du championnat valaisan 10 km route de l'étape du Bouveret le 17 avril 2013

Yolande Moos 1ère catégorie F50  
 Annick Rey Conus 2ème catégorie F20  
 Firmin Moos 3ème catégorie M60

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](http://www.zwissig-transport.ch)

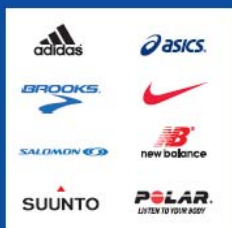


**SMC**

**P.P.**  
3960 SIERRE



## 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



Av. Château de la Cour, 3960 Sière,  
tél. 027 456 55 55, [www.azsport.ch](http://www.azsport.ch)

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

 **INTERSPORT**

