



L'ÉTOILE FILANTE

Journal d'information du club athlétique de Sierre

Bienvenue aux nouveaux membres !

Vous trouverez ci-dessous la Charte du Club et nous invitons également nos autres membres à la relire !

1. **L'ASSIDUITE**
Je m'engage à venir régulièrement m'entraîner et à avvertir mon entraîneur en cas d'empêchement.
2. **LA PONCTUALITE**
Je respecte le début du cours et j'arrive 5 à 10 minutes avant afin d'avoir le temps de me changer. Mon retard est un non-respect de mes entraîneurs et également de mes copains athlètes.
3. **LA TENUE VESTIMENTAIRE**
Je m'habille correctement, en tenue de sport : baskets, training ou short. Une gourde est plus que recommandée.
4. **L'ECHAUFFEMENT**
Il fait partie intégrante du cours. Il est destiné à me préparer à l'effort et à me protéger des blessures. Il est donc indispensable que j'écoute bien mon entraîneur et que je fasse mes exercices avec sérieux.
5. **LA SECURITE**
Le sport que j'ai choisi nécessite l'emploi de matériel tel que javelot, boulet, disque, perche. Ces objets peuvent être dangereux si je ne respecte pas les règles de sécurité dictées par mes entraîneurs.
6. **LE RESPECT DU MATERIEL**
Le matériel a été acheté par le club et mis à ma disposition pour que je puisse m'entraîner au mieux, alors je dois le respecter.
7. **LA CONCENTRATION**
Si je veux progresser, je dois bien me concentrer sur les conseils que l'on me donne à l'entraînement.
8. **LE DOPAGE**
Me doper, comme tricher, dévalorise la victoire et corrompt mon plaisir de faire du sport.
9. **L'ESPRIT D'EQUIPE**
Bien qu'étant un sport individuel, l'athlétisme s'apprend en groupe et se pratique souvent en équipe où chacun a sa place. Je fais le maximum pour mes équipiers et ne me moque jamais d'eux s'ils sont moins forts que moi. Si je suis blessé, je ne viens pas à l'entraînement afin de ne pas perturber mes camarades et le bon fonctionnement de l'entraînement.
10. **L'ESPRIT CLUB**
Les compétitions sont l'aboutissement normal de mon travail à l'entraînement. Je participe donc le plus possible aux différentes épreuves proposées (au minimum 3 par année) et je n'oublie jamais de prévenir de mes éventuelles absences à une compétition. Je ne manque pas d'encourager et d'aider mes camarades de club.
11. **LE RESPECT**
Le respect de mes entraîneurs, des aides-entraîneurs, de mes copains athlètes est fondamental. Je bannis les agressions (actes, paroles ou écrits). Je reste digne dans la victoire, comme dans la défaite.
12. **LA POLITESSE**
Lorsque j'arrive à l'entraînement, je serre la main de mes entraîneurs et lorsque je quitte le cours également.

SOMMAIRE

Carte de visite du CAS/DSG	2	Salut les copains par Marion	20
Horaires et calendrier	4	Sortie de famille par Martin	19
Les résultats	5	La page du Chef technique	20
La Motivation par Jean-Pierre	12	Trucs et astuces	22
Salut les copains par Johanna	14		

AUTOMNE 2013
N° 78

JOURNAL D'INFORMATIONS
DU CLUB ATHLETIQUE
CAS SIERRE DSG
CASE POSTALE 237
3960 SIERRE



CARTE DE VISITE DU CA SIERRE DSG

COMITE

Président	Philippe Hoffmann	Ch. des Peupliers 3	3960 Sierre	philippe.hoffmann@casierre.ch
Vice-Présidente	Nathalie Escher	Rue des Iles 38C	3966 Réchy	nathalie.escher@casierre.ch
Comptable	Cynthia Lartigue	Longs Prés 26	3960 Sierre	cynthia.lartigue@casierre.ch
Chef Technique	Julien Bornand	Ch. de la Vidéride 4b	1424 Champagne	julien.bornand@casierre.ch
Membres	Philippe Ballestraz	Ch. de l'Erzeret 20	3966 Chalais	philippe.ballestraz@casierre.ch
	Martin Montfort	Ch. de la Posse 3	1955 Chamoson	martin.montfort@casierre.ch
	Jean-Pierre Theytaz	Rte de l'Hôpital 3	3960 Sierre	jean-pierre.theytaz@casierre.ch
	Marc Zimmerlin	Planige 72 - CP 26	3972 Miège	marc.zimmerlin@casierre.ch

MONITEURS ET AIDES

Branches techniques	Julien Bornand	Ch. de la Vidéride 4b	1424 Champagne	julien.bornand@casierre.ch	
	Jean-Paul Salamin	Place de la Gare 7	3960 Sierre	jean-paul.salamin@netplus.ch	
	Marc Zimmerlin	Planige 72 - CP 26	3972 Miège	marc.zimmerlin@casierre.ch	
	Maryvonne Hardy	Rte du Téléphérique	3966 Chalais	h.maryvonne@gmail.com	
	Chantal Zimmerlin	Planige 72 - CP 26	3972 Miège	chantal.zimmerlin@casierre.ch	
	Claudine Zufferey	Rte de Miège 5	3960 Sierre	claudine.zufferey@gmail.com	
	Dominique Michel	Rue du Stade 22	3960 Sierre	dominique.michel@lonza.com	
	Nathalie Escher	Rue des Iles 38C	3966 Réchy	nathalie.escher@casierre.ch	
	Nicole Pellaz	Les Ronques 30	3977 Granges	philnic.pellaz@netplus.ch	
	Kilian Savioz	Beauvallon 7	3976 Noës	suissefoot2@hotmail.com	
	Simon Prevignano	Av. Général Guisan 5	3960 Sierre	sim.prevignano@hotmail.com	
	Jean-Daniel Melly	Route des Liddes 11	3960 Sierre	jd.melly@varioweb.ch	
	Course à pied	Marc Zimmerlin	Planige 72 - CP 26	3972 Miège	marc.zimmerlin@casierre.ch
		Jean-Pierre Theytaz	Rte de l'Hôpital 3	3960 Sierre	jean-pierre.theytaz@casierre.ch
		John Pollmann	Ch. de la Vâsse	1965 Granois	pol@hydro-exploitation.ch
		Valentin Zufferey	Rte de Miège 5	3960 Sierre	val-zuff@hotmail.com
		Jérôme Crettaz	Les Bolinziers	3961 Vissoie	jerome.crettaz@hotmail.com
		Didier Comina	Rue des Chevaliers 5	3966 Chalais	didier.comina@casierre.ch
		Dominique Michel	Rue du Stade 22	3960 Sierre	dominique.michel@lonza.com
		Philippe Ballestraz	Ch. de l'Erzeret 20	3966 Chalais	philippe.ballestraz@casierre.ch
Chantal Zimmerlin		Planige 72 - CP 26	3972 Miège	chantal.zimmerlin@casierre.ch	
Nathalie Escher		Rue des Iles 38C	3966 Réchy	nathalie.escher@casierre.ch	
Chantal Constantin	Schafgasse 29	3970 Salgesch	chantal.constantin@bluewin.ch		

AUTRES RESPONSABLES

Compétitions sur stade	Julien Bornand	Ch. de la Vidéride 4b	1424 Champagne	julien.bornand@casierre.ch
Courses hors stade	Marc Zimmerlin	Planige 72 - CP 26	3972 Miège	marc.zimmerlin@casierre.ch
Course du Soleil	Jean-Paul Aelvoet	Le Cergnoud	1978 Lens	jean-paul.aelvoet@casierre.ch
Cross à Pont-Chalais	Evelyn Cordonier, Benoît Torrent et Jean-Daniel Melly			cross@casierre.ch
Résultats et statistiques	Julien Bornand	Ch. de la Vidéride 4b	1424 Champagne	julien.bornand@casierre.ch
Licences et inscriptions	Julien Bornand	Ch. de la Vidéride 4b	1424 Champagne	julien.bornand@casierre.ch
Jeunesse+Sport	Julien Bornand	Ch. de la Vidéride 4b	1424 Champagne	julien.bornand@casierre.ch
Camps d'entraînement	Jean-Pierre Theytaz	Rte de l'Hôpital 3	3960 Sierre	jean-pierre.theytaz@casierre.ch
Matériel	Marc Zimmerlin	Planige 72 - CP 26	3972 Miège	marc.zimmerlin@casierre.ch
Equipements	Chantal Zimmerlin	Planige 72 - CP 26	3972 Miège	chantal.zimmerlin@casierre.ch
Cantines	Anne Crettaz	Les Bolinziers	3961 Vissoie	rajyecrettaz@netplus.ch
Animations et sorties	Nathalie Escher	Rue des Iles 38C	3966 Réchy	nathalie.escher@casierre.ch
Infos aux membres	Nathalie Escher	Rue des Iles 38C	3966 Réchy	nathalie.escher@casierre.ch
Partenaires et sponsors	Martin Montfort	Ch. de la Posse 3	1955 Chamoson	martin.montfort@casierre.ch
Relations externes	Philippe Ballestraz	Ch. de l'Erzeret 20	3966 Chalais	philippe.ballestraz@casierre.ch
	Philippe Hoffmann	Ch. des Peupliers 3	3960 Sierre	philippe.hoffmann@casierre.ch
Loto	Nathalie Comina	Rte de Damon-Vy 23	3972 Miège	nathalie.com@netplus.ch
Etoile Filante	Cynthia Lartigue	Longs Prés 26	3960 Sierre	cynthia.lartigue@casierre.ch
Site Internet	Kilian Savioz	Beauvallon 7	3976 Noës	suissefoot2@hotmail.com
	Julien Bornand	Ch. de la Vidéride 4b	1424 Champagne	julien.bornand@casierre.ch

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



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
info@bisasierre.ch
+41 27 451 75 75




**LIQUEURS
EAUX GAZEUSES
VINS - BIÈRES**

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



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

Horaires 2013-2014 et calendrier fin 2013

Horaire des entraînements hiver 2013-2014 (novembre à mars)



entraîneurs responsables

	Lundi		Mercredi	Jeudi	Vendredi
	17h30-19h	18h30-20h	18h-20h	18h-19h30	17h-18h30
	Borzuat Rilke	Borzuat Rilke	Omnisports 1+2	Borzuat Ancienne salle	Omnisports 1+2+3
	<i>Dominique, Didier, Philippe, Chantal, Chantal, Nathalie</i>	<i>Marc, John, Valentin, Jérôme, Kilian, Jean-Pierre</i>	<i>Jean-Paul, Maryvonne, Chantal</i>	<i>Marc, Valentin, Jérôme, Kilian, Jean-Pierre</i>	<i>Dominique, Nicole, Nathalie, Claudine</i>
Groupes Jeunesse :	Course Vitesse Souplesse, Jeu	Course Vitesse, Intervalles Condition physique	Technique générale Vitesse, Coordination Renforcement	Course Vitesse, Intervalles Renforcement	Technique générale Vitesse Rythme, coordination
1 : 8 à 10 ans (2003-2005)	☺				☺
2 : 11 à 12 ans (2001-2002)	☺				☺
3 : 13 à 20 ans (1993-2000)	autres coureurs	sprinters et coureurs avancés	☺	sprinters et coureurs avancés	
Remarque : quelques entraînements 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'entraînement)					
Groupes Adultes de course à pied :					
Senior et Seniorita : rendez-vous à Condémines les mardi et jeudi à 18h15 ainsi que le dimanche à 9h					

CA Sierre		Calendrier 2013 des compétitions d'athlétisme	Pour qui ?
novembre			
samedi	9	Corrida d'Octodure à Martigny	sélection 95-05
samedi	23	Course de la Sainte-Catherine à Saillon	coureurs intéressés
décembre			
dimanche	1	Cross à Monthey	sélection 95-05
samedi	7	Course de l'Escalade à Genève	coureurs intéressés
samedi	14	Course de Noël à Sion	tous les 93-05
samedi	21	Eliminatoire UBS Kids Cup Team à Martigny	tous les 99-05



Résultats des Sierrois à la finale valaisanne du Sprint et du Kilomètre le 12 juin 2013 à Sion

Nom	Prénom	Année	Catégorie	Sprint		Kilomètre Nouvelliste & MilLe Gruyère		
De Figueiredo	Vitor	1998	Garçons 98	2e	9"85	5e	5e	3'18"12
Bonvin	Julien	1999	Garçons 99	3e	10"42	4e	6e	3'11"17
Pellaz	Loris	1999	Garçons 99			5e	7e	3'15"53
Camenzind	Loris	2000	Garçons 2000			3e	4e	3'27"64
Duc	Zian	2000	Garçons 2000	8e	9"55			
Melly	Célien	2000	Garçons 2000	7e	9"11	2e	2e	3'15"98
Pellaz	Jaurès	2000	Garçons 2000			4e	5e	3'31"40
Cordonier	Pierre	2001	Garçons 2001			9e	9e	3'36"47
Maury	Jarod	2001	Garçons 2001				14e	3'42"15
Mirailles	Xavier	2001	Garçons 2001	4e	8"96	10e	10e	3'37"30
Pellaz	Mathis	2001	Garçons 2001			5e	5e	3'29"43
Ganon	Bryan	2002	Garçons 2002			11e	13e	4'00"51
Cordonier	Robin	2003	Garçons 2003 et + jeunes			12e	12e	3'54"24
Guillou	Kirian	2003	Garçons 2003 et + jeunes				14e	3'57"36
Torrent	Rémy	2003	Garçons 2003 et + jeunes	7e	9"98	3e	3e	3'37"11

Favre	Marion	1998	Filles 98			3e	4e	3'24"49
Clivaz	Sarah	1999	Filles 99	1ère	10"85			
Makusu	Tracy	1999	Filles 99				9e	3'46"71
Achoumi	Samira	2000	Filles 2000			3e	3e	3'29"22
Escher	Mélissa	2000	Filles 2000			8e	9e	3'56"70
Giachino	Aurélia	2001	Filles 2001			5e	5e	3'41"08
Duc	Zélia	2002	Filles 2002	7e	9"73	7e	9e	3'51"22
Bellon	Ambre	2003	Filles 2003 et + jeunes	4e	9"58	6e	6e	3'54"09
Carron	Martine	2003	Filles 2003 et + jeunes			2e	2e	3'49"95

Les athlètes en gras sont qualifiés pour la finale suisse du MilLe Gruyère le 21.9 à Payerne ou du Sprint le 22.9 à Ibach



PASCAL GILETTI
 Electricité + Téléphone
 Maîtrise Fédérale
 Concession SIG et PTT
 Rue des Longs-Près 29 - 3960 Sierre
 Tél. 027 455 48 55



MELLY SA **50** ans
 AMEUBLEMENTS • DÉCORATIONS

www.mellymeubles.com

Résultats des championnats valaisans par branches 2013 (14 & 15 juin à Martigny)

(nombre de participants par discipline entre parenthèses)

Hommes et U20M juniors

100 m éliminatoires (10) : Kilian Savioz 12"07 ; Simon Prevignano 12"54

400 m (4) : **3.** Yves Crettaz 55"34

5000 m (6) : **2.** Jean-Pierre Theytaz 15'59"06

Javelot 800 g (7) : 4. Simon Prevignano 41m10 ; 6. Kilian Savioz 25m49

U18M cadets A

100 m éliminatoires (9) : Xavier Michel 12"18 ; finale : 4. Xavier Michel 11"91

800 m (4) : 4. Samuel Varrin ??

1500 m (3) : **2.** Nicolas Ballestraz 4'48"23

3000 m (4) : **1.** Maximilien Drion 9'52"94

Hauteur (8) : 4. Xavier Michel 1m65

Longueur (4) : **3.** Xavier Michel 5m59

U16M cadets B

80 m éliminatoires (16) : Vitor de Figueiredo 9"98 ; Julien Bonvin 10"45 ; finale : **3.** Vitor de Figueiredo 9"78

600 m (11) : 4. Vitor de Figueiredo 1'40"37 ; 6. Julien Bonvin 1'47"61

2000 m (4) : 4. Loris Pellaz 6'59"40

100 m Haies (8) : **1.** Julien Bonvin 15"52

Hauteur (13) : 8. Julien Bonvin 1m45 ; 12. Jérémy Seppey 1m40

Longueur (16) : 9. Vitor de Figueiredo 4m86

Javelot 600 g (12) : 4. Julien Bonvin 33m77

U14M écoliers A

60 m éliminatoires (43) : Célien Melly 9"03 ; Xavier Mirailles 9"26 ; Noah Torrent 9"44 ; Zian Duc 9"49 ; Jarod Maury 9"61 ; Nicolas Montani 9"69 ;
demi-finales : 10. Célien Melly 9"11

600 m (22) : **2.** Célien Melly 1'47"79 ; 6. Xavier Mirailles 1'57"76 ; 7. Jaurès Pellaz 1'59"42

2000 m (8) : **3.** Loris Camenzind 7'07"82 ; 5. Mathis Pellaz 7'32"46 ; 6. Pierre Cordonier 7'36"79

80 m Haies (18) : 7. Loris Camenzind 16"14

Hauteur (32) : 6. Nicolas Montani 1m35 ; 8. Zian Duc 1m30 ; 13. Jarod Maury 1m25 ; 15. Mathis Pellaz 1m25

Longueur (38) : 18. Célien Melly 3m96 ; 19. Nicolas Montani 3m91 ; 22. Xavier Mirailles 3m88 ; 23. Jarod Maury 3m86 ;
25. Loris Camenzind 3m78 ; 28. Noah Torrent 3m74 ; 33. Thibault Michel 3m62

Poids 3 kg (21) : 9. Nicolas Montani 6m61 ; 10. Thibault Michel 6m51 ; 12. Jaurès Pellaz 5m95 ; 14. Jarod Maury 5m85 ; 20. Noah Torrent 5m11

Disque 750 g (19) : 9. Thibault Michel 16m18 ; 18. Jaurès Pellaz 11m88

Javelot 400 g (42) : 8. Nicolas Montani 22m80 ; 10. Thibault Michel 22m23 ; 25. Mathis Pellaz 17m95 ; 29. Jaurès Pellaz 16m77 ;
32. Noah Torrent 15m46 ; 35. Célien Melly 15m02 ; 36. Pierre Cordonier 14m54 ; 39. Xavier Mirailles 12m30

5x libre (3) : 3. CA Sierre DSG (Noah Torrent, Pierre Cordonier, Mathis Pellaz, Thibault Michel, Jarod Maury) 63"34

U12M écoliers B

60 m éliminatoires (34) : Rémy Torrent 10"33 ; Bryan Ganon 10"44 ; Mathieu Lager 10"48 ; Perrin Hoffmann 10"51 ;
Robin Cordonier et Julien Bagnoud 10"72 ; Romain Barras 10"92 ; Kirian Guillou 11"38 ; Alexandre d'Urso 11"94

1000 m (22) : 5. Rémy Torrent 3'40"71 ; 7. Mathieu Lager 3'48"19 ; 11. Robin Cordonier 3'52"55 ; 13. Bryan Ganon 4'01"70 ;
15. Kirian Guillou 4'02"95 ; 16. Perrin Hoffmann 4'03"28

Hauteur (18) : 8. Romain Barras 1m10 ; 14. Rémy Torrent 1m00

Longueur (32) : 13. Bryan Ganon 3m70 ; 15. Rémy Torrent 3m63 ; 17. Romain Barras 3m60 ; 24. Mathieu Lager 3m30 ;
26. Robin Cordonier 3m23 ; 28. Perrin Hoffmann 3m17 ; 30. Julien Bagnoud 2m92 ; 31. Alexandre d'Urso 2m88 ;
32. Kirian Guillou 2m42

Balle 200 g (33) : 21. Rémy Torrent 21m43 ; 24. Robin Cordonier 20m67 ; 25. Kirian Guillou 20m26 ; 26. Bryan Ganon 19m00 ;
27. Romain Barras 17m40 ; 28. Perrin Hoffmann 17m16 ; 29. Alexandre d'Urso 17m09 ; 31. Mathieu Lager 16m53 ;
33. Julien Bagnoud 12m14

U18W cadettes A

200 m (4) : **3.** Sandra Constantin 28"31

400 m (1) : **1.** Lore Hoffmann 60"49

800 m (4) : **2.** Lore Hoffmann 2'20"08

1500 m (4) : 4. Alexandra Cirillo 5'17"82

Poids 3 kg (7) : 4. Alexandra Cirillo 9m29

Disque 1 kg (6) : **1.** Alexandra Cirillo 26m12 ; 4. Leila Zimmerlin 19m37

U16W cadettes B

80 m éliminatoires (30) : Sarah Clivaz 10"93 ; Loryne Clivaz 11"20 ; Johanna Michel 11"34 ; Tracy Makusu 12"22; finale : **3.** Sarah Clivaz 10"76
 600 m (13) : 10. Marion Favre 1'52"84
 2000 m (7) : 4. Coralie Drion 7'21"78
 80 m Haies (12) : 5. Loryne Clivaz 14"30
 Hauteur (18) : **3.** Marion Favre 1m51 ; 15. Tracy Makusu 1m30 ; sans résultat Eliane Crettaz
 Longueur (29) : **2.** Loryne Clivaz 4m79 ; 8. Johanna Michel 4m44 ; 19. Marion Favre 4m14 ; 20. Tracy Makusu 3m98 ; 29. Alice Delaloye 3m54
 Poids 3 kg (21) : 7. Tracy Makusu 8m12 ; 8. Loryne Clivaz 8m08 ; 17. Alice Delaloye 7m19
 Disque 750 g (15) : 5. Loryne Clivaz 22m54 ; 7. Alice Delaloye 19m71 ; 12. Eliane Crettaz 16m10 ; 14. Johanna Michel 14m94
 Javelot 400 g (17) : 13. Alice Delaloye 16m56

U14W écolières A

60 m éliminatoires (38) : Samira Achoumi 9"38 ; Aurélia Giachino 9"39 ; Laurine Bonvin 9"50 ; Rebecca Michel 9"66
 600 m (12) : 5. Aurélia Giachino 1'58"45 ; 6. Rebecca Michel 2'01"13 ; 11. Mélissa Escher 2'11"14
 60 m Haies (22) : 6. Aurélia Giachino 11"98 ; 15. Laurine Bonvin 13"13 ; 16. Mélissa Escher 13"39
 Hauteur (25) : 11. Mélissa Escher 1m26 ; 15. Aurélia Giachino 1m20 ; 23. Laurine Bonvin 1m10
 Longueur (40) : 10. Aurélia Giachino 4m22 ; 15. Laurine Bonvin 4m13 ; 16. Mélissa Escher 4m08 ; 21. Rebecca Michel 3m93 ;
 27. Samira Achoumi 3m76
 Poids 3 kg (21) : 12. Aurélia Giachino 6m42
 Javelot 400 g (21) : 6. Laurine Bonvin 19m53 ; 9. Mélissa Escher 16m85

U12W écolières B

60 m éliminatoires (53) : Ambre Bellon 10"00 ; Zélia Duc 10"13 ; Martine Carron 10"25 ; Julie Zimmerlin 10"48
 1000 m (37) : 10. Ambre Bellon 3'56"04 ; 12. Martine Carron 3'58"98 ; 28. Julie Zimmerlin 4'15"78
 Hauteur (33) : 21. Martine Carron 1m00
 Longueur (53) : 27. Martine Carron 3m41 ; 36. Ambre Bellon 3m27 ; 45. Zélia Duc 3m09 ; 47. Julie Zimmerlin 2m92
 Balle 200 g (50) : 10. Zélia Duc 22m10 ; 16. Ambre Bellon 21m17 ; 21. Martine Carron 19m60 ; 37. Rebecca Fryand 15m82 ;
 50. Julie Zimmerlin 10m58

Résultats des championnats régionaux jeunesse ouest 2013 (22 & 23 juin à Lausanne)

(nombre de participants par discipline entre parenthèses)

- U18M Cadets A :** 1500 m (8) : 7. Nicolas Ballestraz 4'42"63
U16M Cadets B : 80 m éliminatoires (36) : 7. Vitor de Figueiredo 9"95
 demi-finales : 6. Vitor de Figueiredo 10"08
 finale : 7. Vitor de Figueiredo 10"18
U14M Ecoliers : 2000 m (10) : 6. Célien Melly 6'54"99
U18W Cadettes A : Disque 1 kg (11) : 7. Alexandra Cirillo 26m05
U16W Cadettes B : 80 m éliminatoires (46) : 11. Sarah Clivaz 10"86
 demi-finales : 11. Sarah Clivaz 10"92
 Longueur (46) : 35. Sarah Clivaz 4m04


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

Résultats des Sierrois qualifiés pour la finale VS de l'UBS Kids Cup (26 juillet 2013 à Ovronnaz)

Nom	Prénom	Année	Catégorie	Classement élim.	Points	Classement finale	Points
De Figueiredo	Vitor	1998	Garçons M15	13e	1611	4e / 6	1693
Bonvin	Julien	1999	Garçons M14	1er	1861	2e / 5	1903
Duc	Zian	2000	Garçons M13	13e	1190	4e / 7	1325
Bonvin	Ludovic	2006	Garçons M07	11e	381	3e / 8	535
Clivaz	Loryne	1999	Filles W14	3e	1767	3e / 11	1856
Michel	Johanna	1999	Filles W14	11e	1613	absente	
Clivaz	Sarah	1999	Filles W14	14e	1539	8e / 11	1623
Zimmerlin	Marion	1999	Filles W14	15e	1525	blesée	
Escher	Mélissa	2000	Filles W13	14e	1310	absente	
Giachino	Aurélia	2001	Filles W12	3e	1486	3e / 8	1376
Bonvin	Laurine	2001	Filles W12	6e	1425	4e / 8	1332
Bellon	Ambre	2003	Filles W10	5e	983	1ère / 8	1063
Carron	Martine	2003	Filles W10	10e	919	absente	

Finale suisse de l'UBS Kids Cup (31 août à Zurich)

W10 Filles 2003 : Triathlon (29) : 27. Ambre Bellon 1040 points (60m 9"84, longueur 3m29, balle 20m73)

Championnats Suisses Jeunesse (7 & 8 septembre à Zoug)

U16M Cadets B : 80 m éliminatoires (38) : 32. Vitor de Figueiredo 9"96
100 m haies éliminatoires (25) : disqualifié Julien Bonvin (faux départ)

U18W Cadettes A : 400 m éliminatoires (17) : 3. Sandra Constantin 60"91
finale : 4. Sandra Constantin 60"94
800 m éliminatoires (24) : 2. Lore Hoffmann 2'16"33
finale : 7. Lore Hoffmann 2'21"56
1500 m finale (16) : 10. Alexandra Cirillo 5'11"98

Le Métronome (11 septembre à Martigny)

1000m : Célien Melly 3'16"64 ; Pierre Cordonier 3'39"74 ; Aurélia Giachino 3'45"75

3000m : Nicolas Ballestraz 10'02"08 ; Jean-Pierre Theytaz (lièvre) 10'14"96

Championnats Suisses de Relais (14 septembre à Aarau)

U16M Cadets B : 5x80 m éliminatoires (18) : 9. CoA Valais Romand (avec Vitor) 47"50
 demi-finales : 6. CoA Valais Romand (avec Vitor) 46"75
 finale : disqualifié CoA Valais Romand (avec Vitor)

Femmes : Olympique (9) : 4. CoA Valais Romand (avec Sandra) 3'52"08

U18W Cadettes A : Olympique (12) : 1. CoA Valais Romand (avec Lore) 3'53"37 meilleure performance VS

U16W Cadettes B : 5x80 m éliminatoires (39) : 16. CoA Valais Romand (avec Sarah) 51"91
 demi-finales : 12. CoA Valais Romand (avec Sarah) 51"87

Championnats Suisses Team (21 septembre à Bâle)

Femmes : 400 m (8) : 4. CoA Valais Romand (avec Lore) 59"59
 (série 2) 2. Lore Hoffmann 58"05 meilleure performance VS U18W cadettes A

Finale suisse du Mille Gruyère (21 septembre à Payerne)

M13 Garçons 2000 : 1000 m (20) : 14. Célien Melly 3'13"08

W10 Filles 2003 : 1000 m (23) : 22. Martine Carron 3'53"97

Finale suisse du Sprint Swiss Athletics (22 septembre à Ibach)

W14 Filles 1999 : 80 m éliminatoires (28) : 20. Sarah Clivaz 11"16

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



SMC



Résultats des Championnats Valaisans Multiples 2013 (28 & 29 septembre à Sion)

(nombre de participants valaisans entre parenthèses)

U20M Juniors, Décathlon (6)

3. Simon Prevignano 4050 pts ; 5. Kilian Savioz 3844 pts ; 6. Yves Crettaz 3746 pts

U16M Cadets B, Hexathlon (21)

1. Julien Bonvin 3485 pts ; 12. Vitor de Figueiredo 2732 pts

U14M Ecoliers A, Pentathlon (43)

7. Célien Melly 1845 pts ; 19. Nicolas Montani 1625 pts ; 25. Xavier Mirailles 1513 pts ; 28. Jarod Maury 1384 pts ; 29. Noah Torrent 1369 pts ; 31. Mathis Pellaz 1359 pts ; 32. Thibault Michel 1351 pts ; 35. Pierre Cordonier 1317 pts

U12M Ecoliers B, Tétrathlon (33)

13. Rémy Torrent 1229 pts ; 16. Robin Cordonier 1103 pts ; 18. Mathieu Lager 1039 pts ; 19. Bryan Ganon 1031 pts ; 20. Anthony Zufferey 1027 pts ; 30. Kirian Guillou 832 pts

U16W Cadettes B, Pentathlon (20)

4. Marion Favre 2794 pts ; 7. Loryne Clivaz 2619 pts ; 19. Alice Delaloye 1681 pts ; abandon de Johanna Michel 1923 pts

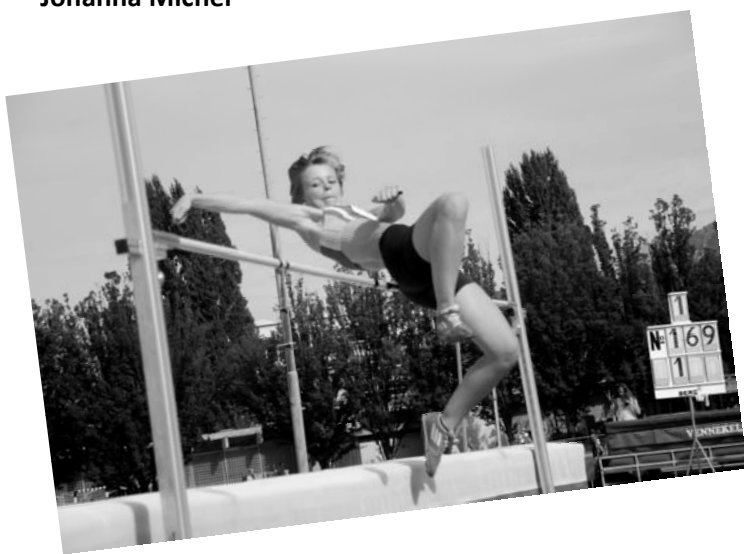
U14W Ecolières A, Pentathlon (32)

14. Samira Achoumi 2035 pts ; 17. Mélissa Escher 1910 pts ; 25. Rebecca Michel 1369 pts ; 29. Clémence Mercadal 1200 pts

U12W Ecolières B, Tétrathlon (45)

5. Ambre Bellon 1547 pts ; 8. Martine Carron 1412 pts ; 11. Zélia Duc 1374 pts ; 42. Valérie Antille 829 pts ; 45. Julie Zimmerlin 746 pts

Johanna Michel



Loryne Clivaz



Pierre Cordonier



Julien Bonvin

Marion Favre



Ambre Bellon



Vitor De Figueredo



**Famille Antille,
Ambre et Julie**

La Motivation

Nous sommes le 15 janvier, il neige, et le thermomètre indique -8 degrés. J'ouvre mon plan d'entraînement et je constate que je dois courir 1 heure en endurance !

Comment vais-je bien pouvoir trouver la Motivation ?!?!

Par un coureur qui ne la perd jamais !

- ⇒ Déjà, imaginez-vous dehors, au grand air, et visualisez-vous en train de courir, d'avancer, et de vous sentir bien. Vous allez faire du sport parce que vous savez que quand vous en faites, vous vous sentez bien.
- ⇒ En plus, vous avez des amis dans le sport, plusieurs même, et tout cela c'est grâce au sport que vous faites, toute l'année.
- ⇒ Grâce au sport vous êtes quelqu'un de tenace, de fort dans la tête, et c'est parce que vous êtes fort dans la tête que vous faites du sport. En allant vous entraîner, vous serez motivés à y retourner et cela sera encore plus facile la prochaine fois.
- ⇒ Imaginez maintenant cet entraînement. Il fait froid, vous avez froid aux mains. Pas de problème, vous savez comment réagir ! Tournez un peu les bras, augmentez un peu le rythme. Vous faites du sport et vous avez les solutions pour réagir au moment où cela devient un peu plus difficile.
- ⇒ Vous tenez un petit carnet dans lequel vous écrivez tous les entraînements que vous faites. Relisez-le. Soyez fiers de tout ce que vous faites pour être en forme. Vous avez réussi à battre votre record, ou à dépasser l'adversaire qui vous battait toujours ? C'est grâce à votre implication et à votre courage.
- ⇒ Il neige ? Je vais aller m'entraîner. Cet entraînement compte plus que les autres. Ceux qui renoncent auront un entraînement de moins que moi dans les jambes. Et pendant que je m'entraîne, il y a plein d'autres athlètes comme moi qui s'entraînent dur, seuls de leur côté.

Des petits trucs pour se motiver à aller s'entraîner.

- ⇒ Alternez les parcours. Il y en a tellement. Décidez même en chemin où vous irez. Tiens cette route je ne l'ai jamais prise ? Allons-y !
- ⇒ Utilisez votre téléphone, rejoignez-vous pour courir. C'est tellement plus sympa avec des amis.
- ⇒ En été, motivez-vous en faisant le tour des fontaines en ville de Sierre. Rafraichissez-vous au bord d'un bisse. Réfléchissez où il y en a et organisez-vous un parcours désaltérant.
- ⇒ Pour les détenteurs d'un abonnement de train. Profitez. Prenez le train jusqu'à St-Léonard ou Loèche et rentrez en courant. Montez en funiculaire à Montana et découvrez de nouveaux parcours ! Et si un copain/copine vous accompagnait en vélo ?
- ⇒ Essayez de vous entraîner juste avant de faire une activité que vous adorez. Vous allez au cinéma avec des amis à 18h. Partez vous entraîner à 16h-16h30 et pensez que dans 1h30 vous allez retrouver vos amis. Ce sera beaucoup plus facile !

Qui suis-je ?!



Là, c'est plus facile



L'appel du large



L'Oiseau Bleu



TOUS VOYAGES • CROISIÈRES
AUTOCARS • TRAINS • AVIONS • BATEAUX

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

Salut les copains

1. Présente-toi brièvement (ex : qui es-tu, ta famille, frères, sœurs, animaux de compagnie ...)

Johanna Michel, 14 ans. Xavier (16) est mon grand frère, Rébecca (11) et Florence (10) sont mes 'petites sœurs, et Carmen et Vincent, mes parents.
2. Y a-t-il quelqu'un dans ta famille qui pratique déjà l'athlétisme ? Ou qui fait du sport ?

Xavier et Rébecca font aussi de l'athlétisme, ma maman en a fait aussi dans sa jeunesse.
3. Depuis combien de temps fais-tu ce sport ?

Depuis que j'ai 9 ans.
4. Combien de sports ou d'activités fais-tu actuellement ?

A côté de l'athlétisme, je joue du violon et fait du théâtre.
5. Quel argument donnerais-tu à un ami ou connaissance, pour l'encourager à faire de l'athlétisme ?

Se défouler en pleine air, canaliser son énergie et progresser dans différentes disciplines, et tout ça avec les entraîneurs et ami/es du club.
6. As-tu déjà participé à plusieurs formes de compétitions d'athlétisme ?

Oui, beaucoup.
7. Où te sens-tu le plus à l'aise : la course, la technique, ou les 2 ?

La course – le sprint et les haies
8. Pourquoi ce choix ?

Ce sont mes meilleures disciplines, et je suis le plus motivée pour faire des progrès.
9. As-tu fait un autre sport auparavant ? Si oui lequel ?

Oui, le danse et la natation.
10. Penses-tu qu'on devrait faire plus de publicité pour aider l'athlétisme ? (ex : sponsor, médias...)

Le club semble grandir rapidement... il semble que ça marche bien comme ça.
11. Si tu étais un jour un grand sportif connu, que ferais-tu pour ce sport ?

J'essaierai de rencontrer les jeunes athlètes et de les encourager de continuer.
12. Que penses-tu du dopage ?

C'est comme un mensonge envers soi-même et envers les autres. On ne gagne rien en se dopant !
13. Est-ce que depuis que tu as commencé ce sport, as-tu vu un changement dans ta vie ? Ex : confiance en soi

Ca m'a aidé déployer mon énergie et de la canaliser ; ça m'a appris à mieux me connaître - aussi mes limites.
14. As-tu dû faire un choix par rapport à une autre activité pour commencer l'athlétisme ?

Pas encore, mais c'est vraiment limite et je dois régulièrement couper la poire en deux entre les différentes activités.



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

15. Quelle est pour toi, l'ambiance du club ?
J'aime beaucoup, grands et petits, tout le monde s'encourage et se félicite.
16. Que penses-tu des camps d'entraînement ?
J'en ai fait que 3, et je les trouvais super bien.
17. 17. Dans l'athlétisme, aimes-tu plutôt les concours individuels ou les compétitions en groupes ? (ex : kids-Cup, CSI, relais...)
J'aime les deux, mais on se marre plus en groupe/équipe.
18. Si tu avais une baguette magique, que changerais-tu, ou que désirerais-tu dans ta vie ?
J'aime ma vie comme elle est maintenant
19. Que veux-tu faire comme métier plus tard ?
Architecte d'intérieur
20. Enfin la dernière question : voudrais-tu, à l'avenir, devenir moniteur ou monitrice d'athlétisme ?
Très volontiers, ça me ferait plaisir d'entraîner et encourager les jeunes.

Johanna Michel




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

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

Salut les copains

1. Présente-toi brièvement (ex : qui es-tu, ta famille, frères, sœurs, animaux de compagnie ...)
Je m'appelle Marion, j'ai 2 sœurs et 2 chats
2. Y a-t-il quelqu'un dans ta famille qui pratique déjà l'athlétisme ? Ou qui fait du sport ?
Oui toute la famille.
3. Depuis combien de temps fais-tu ce sport ?
Depuis que j'ai 7 ans.
4. Combien de sports ou d'activités fais-tu actuellement ?
Une seule, l'athlétisme.
5. Quel argument donnerais-tu à un ami ou connaissance, pour l'encourager à faire de l'athlétisme ?
Que ça va lui permettre de faire la connaissance de personne super sympa. La preuve je fais ce sport depuis toute petite et je ne compte pas l'arrêter.
6. As-tu déjà participé à plusieurs formes de compétitions d'athlétisme ?
Oui, des centaines.
7. Où te sens-tu le plus à l'aise : la course, la technique, ou les 2 ?
La course
8. Pourquoi ce choix ?
Car j'adore ça.
9. As-tu fait un autre sport auparavant ? Si oui lequel ?
Oui la danse quand j'étais petite.
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 ?
Je ne sais pas mais j'ai encore largement temps d'y réfléchir.
12. Que penses-tu du dopage ?
Que c'est inutile et que c'est complètement stupide de se doper.
13. Est-ce que depuis que tu as commencé ce sport, as-tu vu un changement dans ta vie ? Ex : confiance en soi.
Oui quand je vais aux entraînements j'oublie tous mes problèmes.
14. As-tu dû faire un choix par rapport à une autre activité pour commencer l'athlétisme ?
Non
15. Quelle est pour toi, l'ambiance du club ?
Aux entraînements, elle est super, on rigole tous le temps.
16. Que penses-tu des camps d'entraînement ?
Qu'ils sont super.

nationale
SUISSE

17. Dans l'athlétisme, aimes-tu plutôt les concours individuels ou les compétitions en groupes ? (ex : kids-Cup, CSI, relais...)
J'aime tout mais surtout les compétitions en groupes.
18. Si tu avais une baguette magique, que changerais-tu, ou que désirerais-tu dans ta vie ?
J'enlèverai l'argent des riches pour en donner aux pauvres pour que tout le monde soit au même niveau.
19. Que veux-tu faire comme métier plus tard ?
Prof ou pédiatre.
20. Enfin la dernière question : voudrais-tu, à l'avenir, devenir moniteur ou monitrice d'athlétisme ?
Oui



Marion Zimmerlin



**Compte Privé
Online BCVs:
La liberté
où que vous soyez
et sans frais.**



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

La confiance rapproche

Sortie de famille - 31 août et 1^{er} septembre

Notre Club sort les Trotтинettes pour la deuxième fois !

Nous voilà reparti sur ces grosses machines à sensation !!

Après un départ laborieux (placer 18 trotтинettes dans le Funiculaire et les sortir en deux minutes et demie avec la précieuse aide d'un gentil employé du Funi), nous voilà prêt pour l'aventure :

- répartition des engins, les plus lourds pour les plus grands.. pas évident, car tous étaient lourds...
- choisir les casques
- et départ !

C'est Julien que j'ai envoyé ouvrir la piste, suivi des plus courageux et votre serviteur à fermé la marche derrière trois jeunes filles sympathiques. Heureusement, celles-ci n'étaient pas des casse-cous et c'est ainsi que j'ai bien pu faire la trotтинette-balai.

La route :

- 2600m de chemins de forêt avec pas mal de petits obstacles (cailloux, conduites d'eau en bois),
- dénivellation tranquille (506 m) sauf les derniers 400 m, trop raid pour rouler, difficile de pousser et freiner en même temps car plusieurs fois nous nous sommes retrouvés avec la roue arrière dans les tibias !

D'ailleurs Marion à fait une chute (mal au dos) alors on a échangé de véhicule : ses freins étaient beaucoup trop durs !

Mais enfin, après 45 minutes, nous sommes arrivés en bas avec le sourire et hop, il fallait encore une fois caser ces machins dans le Funi... La deuxième moitié de notre expédition voulait aussi descendre et sagement, on leur à transmis une fois en haut, véhicules et casques.

Voilà, repos, et Julien a eu la glorieuse idée d'offrir une glace bien méritée à tous ces courageux et moi, j'ai décidé que c'était le Club qui nous invite!

Une heure plus tard, on se retrouvait tous en bas de la station et encore une petite « trotte » d'une heure et demie à pied pour arriver cette fois-ci assoiffé mais heureux à la Colo à 18h pile.

La soirée qui suivait fût super, merci !

Déjeuner en paix

Riche en expérience du dernier déjeuner « Famille » en 2012, je me suis lancé le Dimanche matin à 8h17 derrière les fourneaux pour griller des TOASTS !

Comme l'année dernière les deux petits toaster à deux tranches étaient « long » et ont coupé le courant au grand plaisir du Chef-Electricien-Concierge Didier, cette fois-ci nous avons utilisés les grands moyens :

Un Four avec deux plateaux travaillant non-stop en alternance et grillant ainsi 13 à 15 toasts à chaque fois .

Didier : « Commence lentement, ils dorment encore ! »

Penses-tu, 5 minutes plus tard, doubler la mise car ils arrivaient en trombe et ils avaient faim !

Calcul facile : 14 plateaux x 14 places, divisés par 32 affamés, ça fait 6,125 toast par tête de pipe !

Bon appétit !

Martin




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



La page du chef technique

Vous trouvez ci-dessous les classements des athlètes siérois licenciés figurant parmi les 100 meilleurs Helvètes d'une discipline lors de la saison 2013 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 **34^e** sur 5000m en 15'33"14, **61^e** sur 3000m en 9'07"24, **87^e** sur 1500m en 4'14"24 et **94^e** sur 1000m en 2'45"26.
Valentin Zufferey (93) est **12^e** sur 3000m steeple en 10'53"27.

Chez les juniors U20M :

Simon Prevignano (94) est **31^e** au décathlon avec 4050 points, **50^e** au javelot 800g avec 41m10, **55^e** au disque 1.75kg avec 28m02, **61^e** à la perche avec 3m10, **69^e** sur 110m haies en 20"57 et **76^e** au poids 6kg avec 9m91.
Yves Crettaz (95) est **34^e** au décathlon avec 3746 points, **55^e** sur 300m en 39"14, **67^e** sur 110m haies en 19"67 et **82^e** au disque 1.75kg avec 18m59.
Kilian Savioz (95) est **33^e** au décathlon avec 3844 points, **68^e** sur 110m haies en 20"17 et **80^e** au disque 1.75kg avec 20m47.
Nicolas Ballestraz (96) est **59^e** sur 3000m en 10'02"08 et **94^e** sur 1500m en 4'42"10.
Maximilien Drion (97) est **48^e** sur 3000m en 9'52"94.

Chez les cadets A U18M :

Nicolas Ballestraz (96) est **35^e** sur 3000m en 10'02"08, **56^e** sur 1500m en 4'42"10 et **94^e** sur 600m en 1'38"20.
Samuel Varrin (96) est **88^e** sur 1500m en 5'08"62 et **99^e** sur 1000m en 2'56"87.
Maximilien Drion (97) est **26^e** sur 3000m en 9'52"94 et **90^e** sur 1000m en 2'55"85.
Xavier Michel (97) est **82^e** sur 100m en 11"91 et **96^e** en hauteur avec 1m65.

Chez les cadets B U16M :

Vitor de Figueiredo (98) est **33^e** sur 80m en 9"78, **63^e** sur 60m en 7"87, **57^e** à l'hexathlon avec 2732 points et **82^e** sur 600m en 1'40"37.
Julien Bonvin (99) est **22^e** à l'hexathlon avec 3485 points, **29^e** sur 100m haies en 15"17, **50^e** en hauteur avec 1m61, **65^e** à la balle 200g avec 61m85, **66^e** au disque 1kg avec 27m56 et **79^e** au javelot 600g avec 33m77.
Loris Pellaz (99) est **53^e** sur 2000m en 6'59"40.
Loris Camenzind (00) est **62^e** sur 2000m en 7'07"82.
Célien Melly (00) est **42^e** sur 2000m en 6'54"99.
Pierre Cordonier (01) est **93^e** sur 2000m en 7'36"79.
Mathis Pellaz (01) est **90^e** sur 2000m en 7'32"46.

Chez les écoliers A U14M :

Loris Camenzind (00) est **16^e** sur 2000m en 7'07"82.
Célien Melly (00) est **8^e** sur 2000m en 6'54"99, **42^e** sur 600m en 1'47"79 et **47^e** sur 1000m en 3'13"01.
Thibault Michel (00) est **53^e** au disque 750g avec 16m18.
Jaurès Pellaz (00) est **75^e** au disque 750g avec 11m88.
Pierre Cordonier (01) est **36^e** sur 2000m en 7'36"79.
Nicolas Montani (01) est **95^e** en hauteur avec 1m35.
Mathis Pellaz (01) est **33^e** sur 2000m en 7'32"46.
Noah, Pierre, Mathis, Thibault et Jarod sont **97^e** sur 5xlibre en 63"34.

Chez les écoliers B U12M :

Rémy Torrent (03) est **92^e** sur 1000m en 3'36"10.
Romain Barras (03) est **62^e** en hauteur avec 1m15.
Robin Cordonier (03) est **91^e** en hauteur avec 1m10.

Chez les femmes :

Sandra Constantin (96) est **35^e** sur 400m haies en 70"45, **48^e** sur 300m en 43"09, **63^e** sur 400m en 60"91 et **68^e** sur 600m en 1'43"36.
Lore Hoffmann (96) est **25^e** sur 400m en 58"05 et **31^e** sur 800m en 2'16"33.
Marion Zimmerlin (99) est **92^e** sur 600m en 1'45"24.

Chez les juniores U20W :

Sandra Constantin (96) est **11^e** sur 400m haies en 70"45, **21^e** sur 300m en 43"09, **28^e** sur 400m en 60"91 et **57^e** sur 600m en 1'43"36.
Lore Hoffmann (96) est **5^e** sur 400m en 58"05 et **13^e** sur 800m en 2'16"33.
Alexandra Cirillo (97) est **54^e** sur 1500m en 5'11"98 et **64^e** au disque 1kg avec 26m12.
Marion Favre (98) est **84^e** en hauteur avec 1m51.
Marion Zimmerlin (99) est **80^e** sur 600m en 1'45"24.

Chez les cadettes A U18W :

Sandra Constantin (96) est 3^e sur 400m haies en 70"45, 11^e sur 300m en 43"09, 11^e sur 400m en 60"91, 40^e sur 600m en 1'43"36, 76^e sur 200m en 27"55 et 87^e sur 100m haies en 17"77.

Lore Hoffmann (96) est 2^e sur 400m en 58"05 et 7^e sur 800m en 2'16"33.

Leila Zimmerlin (96) est 70^e au disque 1kg avec 19m37.

Alexandra Cirillo (97) est 31^e au disque 1kg avec 26m12, 34^e sur 1500m en 5'11"98 et 97^e au javelot 500g avec 25m10.

Marion Favre (98) est 64^e en hauteur avec 1m51.

Marion Zimmerlin (99) est 63^e sur 600m en 1'45"24 et 100^e sur 1000m en 3'18"06.

Chez les cadettes B U16W :

Marion Favre (98) est 34^e en hauteur avec 1m51 et 47^e au pentathlon avec 2794 points.

Loryne Clivaz (99) est 66^e en longueur avec 4m79, 75^e au pentathlon avec 2619 points, 78^e au disque 750g avec 22m54 et 100^e sur 80m haies en 14"30.

Sarah Clivaz (99) est 65^e sur 80m en 10"76.

Coralie Drion (99) est 33^e sur 2000m en 7'21"78.

Marion Zimmerlin (99) est 56^e sur 600m en 1'45"24 et 76^e sur 1000m en 3'18"06.

Chez les écolières A U14W :

Samira Achoumi (00) est 92^e sur 1000m en 3'29"22.

Chez les écolières B U12W :

Zélia Duc (02) est 93^e en hauteur avec 1m10.

Ambre Bellon (03) est 77^e sur 1000m en 3'41"47.

LOCATION - VENTE - REPARATION - INSTALLATION

P:MAROTTA

**Multimédia &
Electroménager**



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

Trucs et astuces

Sportif ou pas, on y a tous eu le droit un jour... Je sais de quoi je parle, grande sportive que je suis 😊

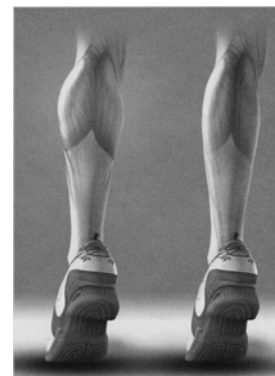
Mon nom, et bien, vous ne le saurez pas...

Les trucs et astuces ci-dessous sont des extraits du magazine JOGGEUR dont les textes ont été rédigés par Laurent Reviron et Guy Hemmerlin.

Les crampes constituent un cauchemar pour ceux qui y sont confrontés systématiquement, néanmoins, peu de gens passent au travers sur les épreuves longue distance. Il y a pourtant des moyens de les éviter. Le secret : ne rien laisser au hasard....

QU'EST-CE QU'UNE CRAMPE ?

Une crampe est une contraction musculaire involontaire, soudaine et douloureuse. Elle s'accompagne d'une sensation intense mais reste le plus souvent passagère. Elle est visible à l'œil nu et plutôt douloureuse. Elle peut apparaître à l'effort ou au repos. Les causes sont multiples: effort physique excessif, manque d'échauffement, mauvaise récupération après l'effort, mauvaise hydratation, manque de potassium, calcium ou magnésium. Lorsqu'un muscle se contracte et qu'il manque d'oxygène, il produit plus d'acide lactique qu'à l'ordinaire. L'acide lactique va rendre le muscle plus rigide et plus douloureux (mollet de gauche ci-contre). Il empêche aussi la libération du calcium et peut entraîner des crampes.



10 TRUCS ?

- Une hydratation parfaite** : boire suffisamment au quotidien (1,5l par jour) en privilégiant des eaux bien minéralisées et équilibrées, constitue une 1ère garantie. Et pendant la compétition, boire régulièrement par petites gorgées une boisson "de l'effort" à raison de 0,5l minimum par heure.
- Les classiques à éviter** : Il est fortement conseillé de limiter ou, mieux, de s'interdire la consommation d'alcool dans les jours qui précèdent une grosse sortie. Bannissez le thé, le café et certaines épices aux effets diurétiques et excitants et ne plus boire trop froid lorsqu'il fait très chaud.
- Bien s'alimenter** : Une alimentation riche en sels minéraux est indispensable. Les céréales complètes (pâtes, riz, semoule, blé...), les fruits (banane, abricot, jus de citron, pamplemousse...), les légumes frais et secs (pois chiches, petits pois...), les oléagineux (noix, noisettes, amandes, avocats...) font partie de l'artillerie idéale. Pour les personnes consommant très peu de sel, il est possible d'augmenter légèrement les apports à raison d'un 1 g par repas au cours des dernières 48 heures avant une compét'. On conseille aussi généralement les aliments alcalins comme les boissons au soja, au riz, les châtaignes, le quinoa, les noisettes, les amandes, les légumes verts, les fruits doux et mûrs... Il ne faut pas négliger la bonne recharge glucidique avant l'épreuve. Il faudra éviter à cette période les aliments acidifiants comme la viande, la charcuterie, les abats... Il faut aussi assurer une alimentation régulière tout au long de l'effort avec une boisson énergétique, des gels, des barres afin d'éviter d'épuiser les réserves énergétiques.
- Un équipement adapté** : On n'y pense pas forcément mais des chaussures trop petites qui vont limiter l'afflux du sang peuvent favoriser l'apparition de crampes. Ce n'est pas forcément une cause à part entière mais ça peut s'ajouter aux autres et jouer contre vous.
- Faire passer la crampe** : On ne pourra pas faire l'économie de s'arrêter. Les premières crampes arrivent souvent en même temps que la fatigue et le manque de lucidité. Dans ces conditions, on oublie de s'hydrater régulièrement. Il faut donc se ressaisir et recommencer à boire abondamment. On ressent souvent le besoin de s'étirer. Il ne faut pas s'en priver. Une fois la crampe passée, on pourra reprendre de manière progressive en continuant à s'hydrater et en évitant les efforts intensifs qui risquent de nous faire rechuter. Si vous passez à côté d'un cours d'eau, vous pouvez tenter de refroidir le muscle dans l'eau. Les chaussettes de contention ont également un effet bénéfique.
- Anticiper les conditions particulières** : Quand il fait très froid, prêtez une attention particulière à l'échauffement. Il faut que le corps soit bien à température avant de s'élancer. Quand il fait chaud, ne négligez pas non plus l'échauffement mais en plus, vous devrez particulièrement soigner l'hydratation en amont. Pensez à porter des vêtements clairs et un peu plus larges qui absorbent la chaleur et facilitent la ventilation. Pensez évidemment à prendre tout le nécessaire pour bien vous hydrater durant l'effort.
- Bien s'échauffer** : Comme son nom l'indique, l'échauffement signifie qu'on va chercher à faire monter la température générale du corps. Un footing de 10/15mn doit permettre d'y parvenir. Il ne faut pas oublier la phase cruciale où l'on va chercher à augmenter la température interne des muscles. Pour ça, il faut faire "pomper" ceux qui vont être sollicités durant l'effort. Pour les jambes, ça peut être des flexion/extension, des talons/fesses, des griffés de sol, des genoux/poitrine...
- Les médicaments anticrampe** : Une cure de magnésium et potassium vendus sans ordonnance en pharmacie ne peut pas faire de mal. Si vous avez tendance à avoir des crampes régulièrement, faites aussi une cure de Cuprum Metallicum 15CH et Magnesia Phosphorica 7CH pendant 2/3 mois. Pour faire passer une crampe, prenez 5 granules de Cuprum Metallicum 5CH toutes les dix minutes. Les pastilles de sel (type Saltstick) peuvent être la solution de la dernière chance. Une pratique à réserver aux conditions extrêmes de chaleur et d'intensité.
- Les massages** : En fonction de l'endroit où la crampe se trouve, on peut masser le muscle soi-même en douceur avec la paume de la main. Le faire avec une pommade décontractante ou de l'huile d'Arnica peut être un vrai plus. Les massages vous soulageront mais sans une bonne hydratation derrière, les crampes reviendront.
- Les trucs de Grand-Mère** : Il se dit que pour éviter les crampes nocturnes, il faut dormir avec un savon de Marseille au fond du lit. Les aimants glissés entre le sommier et le matelas pourraient aussi avoir un effet bénéfique. Enfin, appliquée à l'endroit de la crampe, l'eau froide reste un bon remède.

ENSEMBLE
ÉCHANGÉONS 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

Jean-François Epiney
Transport Sàrl

Gaz – transporteur

Route de Grimenz 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

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 cardiofréquencesmètres



SIERRE
027 455 68 24

MARTIGNY-CROIX
027 722 76 88

MONTHÉY
024 471 30 32



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.

