

Dève Roux  
Rue des Grandpraz 18  
1971 Grimisuat  
078 811 38 82  
[president@cs13etoiles.ch](mailto:president@cs13etoiles.ch)  
[www.cs13etoiles.ch](http://www.cs13etoiles.ch)

Grimisuat, le 15 août 2024



Chère Amies coureuses, Chers Amis coureurs,

Dans les tâches du président du CS 13 Étoiles figure le traditionnel courrier aux membres. Quoi de plus compliqué que de reprendre la plume après celles excellentes d'Augustin et de Didier ? Je vais commencer par remercier Didier qui m'a formé au mieux et qui m'a secondé pour la reprise du poste. Durant ces premiers mois à la tête du club, j'ai été principalement occupé par deux tâches :

Premièrement, l'organisation du **Semi du Rhône le 8 septembre**. Je ne pensais pas que les contraintes administrativo / paperasserie soient autant énergivore. Mais qu'importe, le parcours est magnifique. Il permet aux amateurs de plats, de goudron, de vitesse de pouvoir se faire plaisir. Il n'y a pas de concurrence régionale, toutes les autres offres incluant du dénivelé. Un merci aux membres du club qui ont intégré le comité d'organisation, à savoir : Sylvie, Annabella, Maurice, Pierrot et Maxime. Merci aussi à Augustin pour ses nombreux conseils. Nous sommes encore à la **recherche de quelques bénévoles mais aussi d'ambassadeurs**. Je compte sur vous tous pour faire de la pub autour de vous et pourquoi pas pour vous y inscrire ? 8 septembre aux Iles, 9h pour le semi, 9h15 la populaire de 9,5km et 11h pour le Cross Sprint de 1km.

Plus d'infos : [semidurhone.ch](http://semidurhone.ch) [fetesdurhone.ch](http://fetesdurhone.ch)

Deuxièmement, ... une réflexion qui tourne en boucle... comment relancer le club. La structure est là, le monde y est, les vestiaires... tout pour bien faire et pourtant, le groupe des « cracs » de 17h n'existe plus et le groupe de 18h diminue. Les gens aiment courir ensemble et des groupes se forment ci et là, preuve en est : 485'000 personnes ont participé aux quelques 500 courses organisées l'an dernier en Suisse<sup>1</sup>. Afin de retrouver un nouveau souffle, voici deux options retenues :

- **WhatsApp** utilisation du groupe WhatsApp CS 13 Etoiles afin de planifier et partager les entraînements hors lundi/jeudi. Expérience faite avec le groupe des « cracs » on ne se retrouve presque jamais seul à courir.
- **Lundi / jeudi 18h** : dès aujourd'hui, je vais essayer de faire en sorte qu'il y ait toujours un répondant qui assure une présence les soirs d'entraînement. Pour cela je fais un appel à tous les membres actifs pour réserver des lundis/jeudis et tiendrai un agenda des répondants. Pas nécessaire d'être rapide, il suffit d'être présent, d'indiquer le tour du jour et d'accueillir les éventuels nouveaux. Le répondant sera rémunéré de 10.- par entraînement. Il pourra proposer des séries, plutôt que le tour habituel, si cela intéresse les sportifs présents. Vous pouvez dès à présent vous annoncer chez moi.

Je n'ai pas eu personnellement connaissance de décès ou de naissances dans les membres ou proches des membres de notre club, merci de me transmettre ces informations le cas échéant.

Un grand merci à Didier et Augustin qui continuent d'alimenter le groupe WhatsApp avec des articles et actualités de course à pied.

Veillez noter la date de notre **assemblée générale le samedi 23 novembre** à la salle de chant à Grimisuat (Rue du Quartier Neuf 9 (C'est tout neuf)). Au menu : buffet de salade et burgers, frites de la Baraka Frites, le food truck de notre star belge Antony.

La traditionnelle agape de janvier dernier a réuni une sympathique équipe pour une toute aussi sympathique soirée autour d'un succulent tartare. La sortie d'été est cette année remplacée par l'événement Semi du Rhône. Une nouvelle formule / date pour la sortie d'été 2025 est en réflexion.

Quelques résultats de nos membres et d'autres coureurs de renom : Bravo Anabela Renda 1<sup>ère</sup> du combiné Trail Noble-Contrée, Bravo Christelle Bianco 1<sup>ère</sup> du Grand Prix Pellisier et Bravo Loriane Sassi pour ta 2<sup>è</sup> place au défi de Derborence. Bravo également à Valentin et Justin qui s'illustrent régulièrement à la perche. On leur souhaite plein succès pour les Championnats du monde juniors d'athlétisme qui se dérouleront du 24 au 27 août 2024 à Lima, au Pérou. Mes excuses à ceux que je ne cite pas, je le ferais avec fierté si j'avais l'info, transmettez-moi vos résultats pour le prochain envoi.

Dominic Lobalu vient de battre le vieux record du 5000 m de Markus Ryffel qui datait de 1984. Le plus ancien record de Suisse dans les disciplines de courses appartient maintenant à Pierre Délèze avec son exceptionnel temps de 3.31.75 sur 1500 m en 1985.

Les suisses ont couru vite aux Championnats d'Europe d'athlétisme 2024 : victoire de Mujinga Kambundji sur 200 m en 22.49, victoire de Dominic Lobalu sur 10'000 m en 28:00.32, ce dernier prend aussi la 3<sup>ème</sup> place sur 5000 m en 13:21.61, victoire au 200m de Timothé Mumenthaler en 20.28, 3<sup>ème</sup> place dans la même course de William Reais en 20.47, 2<sup>ème</sup> place de Ditaji Kambundji en 12.40 au 100m haies, 3<sup>ème</sup> place au 110 m haies pour Jason Joseph en 13.43 et 7<sup>ème</sup> place de Lore Hoffmann au 800 m en 2:01.12. A noter aussi la victoire d'Angelica Moser à la perche avec 4 m 78 et la 3<sup>ème</sup> place de Simon Ehammer en saut en longueur avec 8 m 31.

Selon les spécialistes, la température idéale pour de bons résultats est d'environ 13 degrés. Malgré cela et sous un soleil de plomb, le record de Sierre Zinal est encore tombé cette année : Kilian Jornet, en finissant au sprint, est parvenu pour sa 10<sup>ème</sup> victoire à abaisser son propre record de 7 dixièmes avec un temps 2 h 25 min 34 sec et 8 dixièmes.

En guise de conclusion, j'aimerais partager une citation lue récemment : *Celui qui perd n'est pas le dernier, c'est celui qui regarde la course sans même avoir essayé de courir.* Tellement vrai quand on sait à quel point le sport est important pour la santé. Que vive le CS 13 étoiles.

Bonne reprise à tous, rendez-vous à l'Ancien Stand baskets aux pieds et bonne course aux porteurs de dossards. Meilleures salutations.

Dève Roux

---

<sup>i</sup> <https://www.watson.ch/fr/sport/course-a-pied/889499784-la-course-la-plus-importante-de-suisse-se-trouve-en-romandie>