

Didier Fournier  
Route de Zampillon 18  
1965 Savièse  
079 338 78 10  
[president@cs13etoiles.ch](mailto:president@cs13etoiles.ch)



Info juin 2022

[www.cs13etoiles.ch](http://www.cs13etoiles.ch)

Chers amis,

★ Notre traditionnelle **balade** en montagne aura lieu le **dimanche 24 juillet** prochain. Nous vous proposons une promenade dans le magnifique vallon de Réchy, jusqu'au lac du Louché au pied de la Maya et des Becs de Bosson. Programme de la journée :

**8h15** : Rendez-vous au parking du Tennis-club de Valère à Sion (à côté du stade de Tourbillon) ou à **9h00** directement à Vercorin aux caisses de la télécabine pour le Crêt du Midi (abonnement valable pour les détenteurs du MagicPass).

Depuis le Crêt du Midi (2330 m.), il faut compter env. 4h30 (aller-retour) jusqu'au lac du Louché, parcours sans difficulté, à la portée de tous, enfants compris. Chacun prendra son pique-nique.

16h30 / 17h00 : Retour à Vercorin

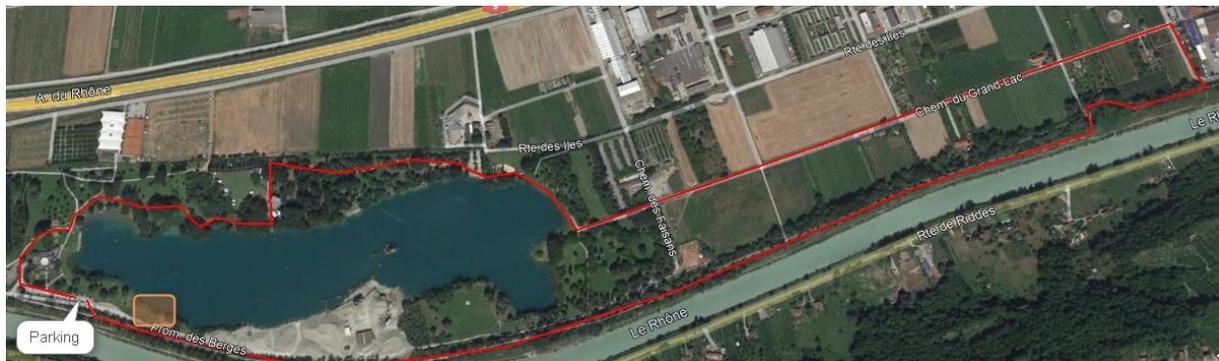
Il n'y a pas d'inscription pour cette sortie. En cas de temps incertain, veuillez consulter notre site ou m'envoyer un coup de fil.

★ Avec la reprise normale des courses en 2022 après deux années chamboulées par la crise sanitaire, les organisateurs de nombreuses compétitions sont confrontés à une importante baisse du nombre de participants de 30% en moyenne par rapport à 2019. Récemment, les organisateurs du populaire semi-marathon d'Aletsch ont accueilli 1700 coureurs au départ alors que 3000 étaient inscrits. Si les températures caniculaires ont certainement découragé certains athlètes, de nombreuses questions restent sans réponse aujourd'hui. Le COVID-19 a certainement modifié certaines habitudes. D'autres manifestations échappent heureusement à cette tendance comme la légendaire course Sierr-Zinal qui accueillera 5800 coureurs le samedi 13 août prochain, soit env. 900 de plus qu'en 2019.

★ La 1<sup>ère</sup> édition du Marathon des terroirs du Valais a eu lieu au début juin, réunissant environ 2000 personnes, en sportif ou en festif. Environ 500 athlètes ont pris le départ du marathon à Sion pour rejoindre Octodure. D'autres distances (semi-marathon et 10 km) étaient également proposées. Une 2<sup>ème</sup> édition est déjà prévue au début juin 2023. Des membres de notre club étaient au départ ou le long du parcours comme bénévoles.

★ En juillet et août, entre les vacances et les températures souvent caniculaires en fin de journée, les entraînements traditionnels au départ de l'Ancien Stand ne connaissent pas beaucoup de succès. Le comité vous propose une alternative au domaine des Iles qui offre un peu de fraîcheur et un cadre idyllique pour courir. Pour débiter, nous donnons rendez-vous aux coureurs intéressés les lundis soir, la 1<sup>ère</sup> fois le 11 juillet prochain jusqu'au 8 août inclus.

Le rendez-vous/départ aura lieu au parking des Iles à 18h pour courir en suivant le tracé en rouge selon le plan au verso. Le tour complet fait ~5 km. Différentes distances peuvent être parcourues. Une fois l'entraînement terminé, possibilité de faire quelques brasses dans la gouille et de partager une bonne bière. La confirmation des entraînements aux Iles se fera le lundi après-midi via le groupe WhatsApp du club. Pour celles et ceux qui souhaitent rejoindre le groupe WhatsApp, merci d'annoncer vos coordonnées (nom, prénom, N° de tél.) à Olivier Dubuis (078 662.93.71).



Plan des Iles (Aproz-Sion)

★ Les organisateurs de la **Foulée bleck** ont approché notre club dans le but de mieux faire connaître cette course qui se déroulera à Grimisuat le **samedi 17 septembre 2022** pour la 6<sup>ème</sup> fois. Deux parcours tracés dans une magnifique nature sont proposés entre Grimisuat, Ayent et Champlan, soit 6 km (+ 180 m. de dénivelé) destiné aux populaires ou 12 km (+ 430 m. de dénivelé) destiné aux athlètes plus aguerris. En juin, un groupe du club a pu se tester sur une partie du grand parcours. Un 2<sup>ème</sup> entraînement sur place sera proposé en août prochain dont la date sera communiquée. Les inscriptions pour la course sont déjà possibles sous [www.lafouleebleck.ch](http://www.lafouleebleck.ch). Le club vous donne d'ores et déjà rendez-vous le 17 septembre prochain chez les Bleck.

★ Le groupe athlétisme jeunesse continue de faire honneur à notre club dans les différentes disciplines pratiquées, comme par exemple les performances réalisées récemment aux championnats régionaux ouest à Lausanne par Léna Borer (sur 100 et 200 m.) et ses coéquipières. Ces résultats leur ouvrent la porte des championnats suisses. Quant aux deux perchistes Valentin Imsand et Justin Fournier, ils continuent de toucher les nuages. Lors d'un meeting à Berne le week-end de la Pentecôte, Justin franchissait 4.90 mètres et Valentin 5.30 mètres, soit une amélioration de 20 centimètres de sa meilleure performance qui constitue un nouveau record suisse (-18 ans). Ces bonds leur ouvrent la porte des championnats d'Europe (-18 ans) à Jérusalem au début juillet. Bravo aux athlètes du groupe et à leurs entraîneurs, la famille Zengaffinen, dont le Nouveliste leur a consacré une page entière le 25 juin 2022 (voir annexe).

★ Au niveau de l'athlétisme suisse, la sprinteuse Mujinga Kambundji a accompli de superbes performances depuis le début de l'année avec un titre de championne du monde en salle du 60 mètres en mars dernier. Son chrono de 6"96 est le 4<sup>ème</sup> de tous les temps ! Plus proche de nous à Berne le 14 juin dernier, Mujinga a battu le record suisse du 200 mètres en 22"18 puis celui du 100 mètres en 10"89 à Zurich le 24 juin dernier lors des championnats suisses. Chapeau bas.

★ Vous trouverez en annexe l'*Evolution des records du monde de 1920 à 2020 (course à pied, demi-fond et fond)* ainsi que les *Athlètes suisses et valaisans s'étant le plus approchés d'un record du monde*, documents établis minutieusement par notre grand mathématicien et statisticien Augustin Genoud. Merci à lui pour ces informations.

★ Pour terminer, n'oubliez pas de réserver la date du **samedi 26 novembre** pour notre assemblée-souper. Les informations détaillées vous parviendront en temps utile.

Dans l'intervalle, portez-vous bien, bel été, à bientôt et salutations sportives.

Didier Fournier