

Didier Fournier
Route de Zampillon 18
1965 Savièse
027 288 29 05 et 079 338 78 10
president@cs13etoiles.ch



Info octobre 2016

www.cs13etoiles.ch

Chers amis,

★ Yohan Mühlheim est né le 30 août 2016. Il fait la fierté de ses parents, Delphine (Bory) et Patrick. Toutes nos félicitations aux heureux parents.

★ A bientôt 40 ans, notre membre **Laura Hrebec** a réalisé, lors de cette seconde moitié d'année, des performances de choix dont voici les principaux résultats :

- 10.07.2016 : Amsterdam, Champ. d'Europe d'athlétisme, 39^{ème} au général en 1h15'08''
- 16.07.2016 : Tour des Alpes Anzère, victoire en 1h14'57''
- 04.09.2016 : Sarnen, championne suisse de semi-marathon en 1h15'49''
- 16.09.2016 : Semi-marathon du Greifensee, 2^{ème} au général en 1h16'37''
- 02.10.2016 : Morat-Fribourg, 2^{ème} au général en 1h03'46''

★ D'autres membres du club se sont également mis en évidence dans certaines courses depuis le début de l'été comme Lucien Epiney, Yvan Bétrisey, Pierre Fournier, Dève Roux, Samuel Bumann et Monique Caloz.

★ Lors des derniers Championnats d'Europe d'athlétisme en juillet dernier, la victoire sur le semi-marathon a été remportée par le coureur suisse d'origine érythréenne Tadesse Abraham en 1h02'03''. Plusieurs records du monde ont été enregistrés cet été, tant chez les hommes (400 mètres) que chez les femmes (100 mètres haies, 3'000 mètres steeple et 10'000 mètres). Les statistiques des records et meilleures performances sont disponibles sur le site internet du club (rubrique : Temps).

★ Au chapitre performance, à mentionner également la magnifique victoire le 8 octobre dernier de l'athlète soleuroise Daniela Ryf qui s'est imposée (pour la 2^{ème} fois consécutive) lors des Championnats du monde de triathlon à Hawaii (Ironman) en pulvérisant l'ancien record de plus de 5 minutes, soit un temps final de 8h46'46''. Après 3.8 km de natation, 180 km de vélo et 42.195 km (marathon) de course à pied, la poursuivante a été reléguée à plus de 23 minutes !

★ Notre traditionnelle balade d'été a eu lieu le 31 juillet dernier. Suite à une météo capricieuse, l'itinéraire modifié a amené une quinzaine de membres des Mayens de Pracondu au-dessus de Haute-Nendaz à l'alpage de Prarion (Isérables), après avoir emprunté le magnifique bisse de Saxon. Finalement, un soleil généreux a accompagné la joyeuse troupe qui a pu pique-niquer au sec sous les magnifiques mélèzes multi-centenaires de l'alpage de Prarion. Les photos de cette sortie sont disponibles sur le site du club.

★ Le 2 octobre dernier, c'est une délégation de 25 personnes du club, entre coureurs et accompagnants, qui s'est rendue à la 83^{ème} édition de Morat-Fribourg. Certains membres ont réalisé d'excellents chronos, comme Yvan Bétrisey (20^{ème} au général en 59'31''), Laura Hrebec (2^{ème} au général en 1h03'46''), Dève Roux (95^{ème} au général en 1'06'12'') ou Monique Caloz (38^{ème} au général en 1h15'38''). Si les records du parcours, tant féminin que masculin, n'ont pas été battus, il est à noter que les trois premières places chez les femmes ont été l'œuvre de Suissesses, fait suffisamment rare pour le mentionner. Chez les hommes, la victoire a été remportée par Tadesse Abraham en 53'29''. A noter la participation d'un peu plus de 13'500 athlètes à la plus ancienne course du pays, soit la meilleure affluence depuis 1987.

★ La 48^{ème} Course Titzé de Noël aura lieu le samedi 10 décembre prochain dans le magnifique cadre de la vieille ville de Sion. Depuis quelques années, cette classique connaît un succès grandissant grâce entre autres à la participation de nombreuses classes d'élèves des communes environnantes et à la catégorie « Entreprises ». Pour la 50^{ème} édition en 2018, le comité de la course mettra sur pied, en plus de la traditionnelle course en ville, un trail d'une trentaine de kilomètres dans les environs de la capitale.

★ Comme habituellement et pour rappel, le club offre l'inscription à quelques compétitions aux jeunes membres du club qui ont moins de 20 ans. Dès cet hiver, ce sera le cas pour la Course de Noël à Sion, les championnats valaisans de cross et la Course du Soleil à Sierre. Les intéressés sont priés d'avertir suffisamment tôt le caissier du club (caissier@cs13etoiles.ch).

★ Un athlète peut-il être suspendu pendant deux ans suite à un contrôle antidopage, parce qu'il a pris un banal médicament que l'on peut, sans ordonnance médicale, se procurer dans une pharmacie, dans le but, par exemple, de soigner une grippe ? La réponse à cette question est clairement non. Cette affirmation mérite beaucoup plus qu'une brève réponse. Pour en savoir plus, allez sur la page d'accueil de notre site, et, en bas de page, cliquez sur « Notes d'Augustin Genoud ».

★ Après l'historique des records féminins sur 800, 1'500 et 5'000 mètres, Augustin Genoud nous gratifie cette fois de l'évolution des records féminins sur 10'000 mètres dont vous trouverez une copie en annexe. Merci à Augustin pour ces intéressantes informations.

★ **L'assemblée générale** et le **souper annuel** de notre club auront lieu le **samedi 26 novembre 2016** au Cercle portugais de Conthey. La salle se trouve derrière l'enseigne Jumbo, attenante au magasin Vélo-land (Route des Rottes 6). Des places sont disponibles en quantité suffisante.

Programme de la soirée :

18 h 15 : rendez-vous au Cercle portugais

18 h 30 : assemblée selon l'ordre du jour suivant

- Lecture du procès-verbal de la dernière assemblée
- Bilan de la saison écoulée et rapport des différents secteurs
- Comptes et rapport des vérificateurs
- Divers

19 h 15 : apéritif – vin, amuse-bouches

20 h 00 : souper

- Salade mêlée
- Terre et Mer (filet mignon de porc, entrecôte Alheira, saucisse spécialité du nord du Portugal, dorade, seiche, poulpe et gambas, le tout accompagné de pommes de terre au four)
- Buffet de desserts maison, vin portugais, minérales, cafés, pousse-café

Prix du souper, tout compris : 50 Fr. pour les hommes, 45 Fr. pour les dames et 35 Fr. pour les apprentis et étudiants.

Inscriptions obligatoires auprès de Didier **jusqu'au 21 novembre**. Inscriptions également possibles au stade.

★ La cotisation 2017 peut être versée au moyen du bulletin de versement annexé ou lors du souper. Le montant reste inchangé, soit :

- 1 membre : 20 Fr
- Famille
 - 2 membres : 35 Fr
 - 3 membres : 45 Fr
 - 4 membres et plus : 50 Fr

Le montant du souper annuel peut aussi être versé sur le compte du club, avec la cotisation.

★ Au plaisir de vous rencontrer prochainement.

Salutations sportives et amicales.
Didier Fournier