

Augustin Genoud
Rue de la Scierie
1965 Savièse
027 395 15 55 et 079 484 85 43
augenoud@bluewin.ch

Savièse, le 9 novembre 2011



www.cs13etoiles.ch

Chers amis,

★ Le 17 juillet, jour prévu pour notre balade du côté de la Gemmi, il faisait un temps à ne pas mettre un coureur dehors. Quelques courageux se sont quand même rendus à Loèche pour profiter des bains ou jouer aux cartes. Nous reconduirons cette sortie l'année prochaine.

★ Pour la pratique de la course à pied, nous avons été gratifiés de températures idéales durant les mois de septembre et d'octobre. La période hivernale nous incite plus à rester devant la cheminée qu'à courir sur les routes parfois enneigées. C'est là que l'effet de groupe a toute son importance. N'hésitez pas à remettre vos baskets et à rejoindre les groupes de Michel Délèze, de Caroline Praz ou de moi-même. Dans mon groupe, l'allure convient sans problème aux vrais populaires. Comme d'habitude, tous les renseignements nécessaires sont sur notre site.

★ Le sport et plus particulièrement la course à pied est une des passions de Caroline Praz. Cette dernière possède un master en Sciences du mouvement et du sport à l'école polytechnique fédérale de Zürich et s'est spécialisée dans la physiologie du sport. Elle a également passé une année à la SUVA à Sion afin de parfaire ses connaissances théoriques en se spécialisant dans les tests d'effort et les conseils d'entraînement en course à pied. L'été dernier, j'ai eu plusieurs discussions avec Caroline et je l'ai convaincue – ce ne fut pas difficile – de mettre ses connaissances au profit de jeunes coureurs de la région, qu'ils soient membres de notre club ou non. Caroline a contacté une quinzaine de coureurs pour leur proposer des entraînements spécifiques en commun. La plupart ont répondu favorablement. Si dans votre entourage, vous connaissez de jeunes coureurs (de 15 à 40 ans) qui désireraient se joindre à son équipe, transmettez-leur les coordonnées de Caroline (caroline_praz@hotmail.com et 079 714 84 31).

★ Narcisse Seppey fut pendant de longues années un fidèle des entraînements dans mon groupe qui soi-disant en passant existe depuis 1980. Il y eut un temps où Narcisse apparaissait régulièrement sur la première page des classements des courses à pied. J'ai le plaisir de vous le présenter en annexe.

★ Notre club a été approché à plusieurs reprises par des responsables de magasins de sport dans le but d'un partenariat entre leur magasin et notre société. Jusqu'à présent, nous avons toujours refusé ces offres pour plusieurs raisons, la principale étant que l'offre proposée n'était pas suffisamment simple dans son application.

Aujourd'hui, nous avons accepté deux propositions venant de magasins de sport dirigés par des membres du club:

Cyclone Sport se trouve au bord de la route principale qui conduit à Savièse (Rte de Savièse 14). Ce magasin de sport s'est spécialisé dans tout ce qui concerne le cyclisme et le sport d'hiver (ski alpin, ski-alpinisme, raquettes à neige). Il appartient à Alexandre et Jacques-André Héritier. Les membres du CS 13 Etoiles pourront bénéficier d'un rabais de 10 % sur tous les articles non soldés.

Le second magasin de sport sera inauguré le samedi 10 décembre prochain. Son nom, **New Concept Sport**, ne vous est peut-être pas étranger. Ce sera une filiale des magasins éponymes d'Epalinges et de Carouge. Situé à la rue des Aubépinés 3 à Sion, tout près du parking sous le

Scex, ce magasin aura l'ambition de répondre à toutes les demandes touchant la course à pied, le walking, le trail, l'athlétisme et les raquettes à neige. A sa tête, on y trouvera notre quadruple champion suisse de marathon, Tarcis Ancay. Les membres du CS 13 Etoiles pourront bénéficier d'un rabais de 15 % sur tous les articles non soldés.

Pour profiter de ces rabais, il vous suffit tout simplement de dire aux vendeurs que vous êtes membres du CS 13 Etoiles. Nous nous permettrons de transmettre à ces deux magasins la liste des membres du club (uniquement les noms, prénoms et domicile). En aucun cas, nous ne fournirons des listes d'adresses à des fins commerciales.

★ **L'assemblée générale** et le **souper annuel** de notre club auront lieu le **vendredi 2 décembre** chez Provins dans l'Espace Tourbillon et Club, Rue de l'Industrie 22 à Sion. Ce sera comme chaque année l'occasion de récompenser les meilleurs athlètes du club.

Programme de la soirée:

18 h 30: rendez-vous chez Provins

18 h 45: 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
- Elections statutaires
- Divers

19 h 15: apéritif

20 h 00: souper

- ☉ Potage du boulanger
- ☉ Civet de cerf, Polenta au fromage, Choux rouges, Fruits et marrons
- ☉ Jardin d'hiver aux baies des bois, cafés

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 d'Augustin **jusqu'au 28 novembre**. Inscriptions également possibles au stade. Comme il y a suffisamment de place chez Provins, vos amis sont les bienvenus.

★ Le montant des cotisations pour 2012 reste inchangé:

Un membre: 20 fr.

Une famille: 2 membres: 35 fr.

3 membres: 45 fr.

4 membres et plus: 50 fr.

★ Avec un peu d'avance, je vous souhaite une excellente année 2012 et vous transmets mes meilleures salutations sportives.

Augustin Genoud



Rappel: Le CS 13 Etoiles offre aux jeunes (moins de 20 ans) des familles payant la cotisation annuelle à 45 ou 50 fr. l'inscription aux trois compétitions suivantes: Corrida d'Octodure, Course Titzé de Noël et Course du Soleil. Les intéressés sont priés de m'avertir suffisamment tôt afin que je puisse faire les inscriptions dans les délais.