

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

Savièse, le 6 février 2010



www.cs13etoiles.ch

Chers amis,

★ 60 personnes, c'est un record, ont participé à notre souper annuel du 28 novembre dernier aux Celliers de la cave Varone à Sion, souper précédé d'une courte assemblée qui a vu l'ensemble du comité réélu pour deux ans. Vous pouvez déjà réserver la date du prochain souper : 6 novembre 2010, du côté de Savièse.

★ Jusqu'à maintenant, l'hiver n'a pas réussi à perturber nos entraînements. Pourvu que cela dure. Je profite de dire un grand bonjour aux nouveaux membres qui nous ont rejoints ces derniers mois et qui apprécient grandement de pouvoir courir en groupe durant cette période où il faut s'entraîner le plus souvent de nuit.

★ Tous les coureurs cherchant à obtenir de meilleures performances insèrent des séances d'intervalles dans leur programme d'entraînement, c'est-à-dire des séances dans lesquelles on alterne un certain nombre de courses rapides et de courses lentes. Ce type d'entraînement permet tellement de variantes possibles que souvent les coureurs ne savent comment faire le meilleur choix. Dans la rubrique *Théories* de notre site, vous trouverez un excellent logiciel vous permettant d'y voir un peu plus clair à ce sujet.

L'endurance est la capacité à maintenir un effort très élevé pendant un certain temps. Il existe différents tests, souvent compliqués, tentant de la mesurer. Je vous en présente un, bien plus simple, dans la rubrique *Temps* du site.

★ Comme chaque année, nous vous proposerons au printemps quelques entraînements « spéciaux » comme Chalais-Vercorin, Bramois-Euseigne, Bisse de Tsandra. Le programme sera mis sur notre site en avril.

★ La ville de Sion remettra le vendredi 19 février à 18 heures les mentions et mérites sportifs sédunois à la salle de gym du collège des Creusets. Plusieurs athlètes de notre club y seront récompensés. Cette manifestation, ouverte à tous, sera suivie d'une collation.

★ Mais où sont passées les filles ? Matteo Zanini a eu son plus beau cadeau de Noël en recevant un petit frère nommé Simon, le 25 décembre 2009. Matteo et Simon deviendront-ils aussi sportifs que leurs parents, Elodie et Flavio ? Christelle et Damien Dorsaz-Roten nous ont fait part de la naissance de Maxence, né le 7 janvier 2010. Hadrien et Arthur auraient bien aimé une petite sœur. Peut-être la prochaine fois.

★ Excellente fin d'hiver à tous. Meilleures salutations.

Augustin Genoud