



Chers amis,

★ Le début d'année a commencé avec l'invitation de Tarcis Ançay (Running) en faveur de nos membres du club pour l'avant-première du nouveau film «Free to run» du Genevois Pierre Morath. Le film, qui a nécessité des années de recherches et de collectes d'informations, a été diffusé dans de nombreux pays. Il retrace la folle histoire du running depuis les années 1960-1970, principalement aux Etats-Unis, et met particulièrement en évidence les difficultés liées à l'acceptation de la femme dans le milieu de la course à pied. Le reportage a réveillé de nombreuses émotions dans la salle. Merci à Tarcis pour ce moment de bonheur. Pour celles et ceux qui n'auraient pas vu le film, le DVD peut être commandé dans le commerce (p.ex. www.cede.ch → Film Free to run).

★ De nombreux membres de notre club ont réussi de très bons résultats lors de diverses courses depuis le début de l'année, soit : Magali Di Marco, Laura Hrebec, Yvan Bétrisey, Lucien Epiney, Pierre Fournier, Guido Heynen, Jean-Yves Felley, Dève Roux... Félicitations.

★ Le 28 février 2016, l'athlète suisse Maria Neuenschwander a réalisé une performance de choix au marathon de Tokyo en prenant la 8^{ème} place (derrière 7 Africaines) en 2h27'36'', ce qui correspond au 2^{ème} chrono suisse de tous les temps. Le 20 mars dernier, le Genevois d'origine érythréenne Tadesse Abraham a terminé 4^{ème} du marathon de Séoul dans l'excellent temps de 2h06'40''. Ce chrono constitue le nouveau record suisse qui était détenu depuis 2008 par Victor Röthlin. La vitesse moyenne de 20 km/h représente 3 minutes au kilomètre !

★ Les championnats suisses et valaisans de 10 km sur route se sont déroulés le 3 avril 2016 à St-Maurice. Sur le plan valaisan, des membres de notre club se sont mis en évidence dans leur catégorie respective (Magali Di Marco, Lucien Epiney, Jean-Yves Felley, Dève Roux, Jean-Pierre Carruzzo). Laura Hrebec d'Illarsaz est devenue vice-championne de Suisse lors de cette course. Dans l'intervalle, Laura a pris une licence au nom de notre club. Sélectionnée par Swiss Athletics, elle participera en juillet prochain aux Championnats d'Europe d'athlétisme à Amsterdam sur semi-marathon. Bienvenue au CS13* et d'ores et déjà plein succès pour les défis à venir.

★ La 30^{ème} édition du Tour du Chablais 2016, avec 7 étapes au programme, a connu un très beau succès populaire. Au classement général, à noter les excellents résultats de quatre membres de notre club, soit Laura Hrebec (scratch chez les femmes), Samuel Bumann (1^{er} cat. M20), Jean-Yves Felley (3^{ème} cat. M40) et Dève Roux (6^{ème} M20). Chez les hommes, le scratch a été remporté par César Costa (CABV Martigny), devant Samuel Bumann.

★ Le 24 avril 2016 a eu lieu la 35^{ème} édition des 20KM de Lausanne avec un nouveau record de participation, soit 28'400 inscriptions. L'épreuve est la 3^{ème} plus importante de Suisse, derrière l'Escalade à Genève et le Grand Prix de Berne. Chez les femmes, Laura Hrebec a terminé à une superbe 3^{ème} place en 1h11'21'', derrière deux Ethiopiennes.

★ Le championnat d'Europe de la montagne aura lieu le 2 juillet prochain en Italie suivi par le championnat suisse de la montagne le 14 août prochain dans la région d'Olten et par le championnat du monde de la montagne le 4 septembre 2016 en Bulgarie.

★ Le championnat suisse de semi-marathon aura lieu le 4 septembre prochain à Sarnen. Quant au championnat suisse de marathon, il se déroulera le 30 octobre 2016 à Lucerne.

★ L'athlétisme vivra deux compétitions majeures cette année, soit les Championnats d'Europe à Amsterdam entre le 6 et le 10 juillet et les Jeux olympiques à Rio de Janeiro entre le 5 et le 21 août. Nous suivrons de près les performances des meilleur(e)s athlète(s) de notre pays.

★ L'assemblée générale de la Fédération Valaisanne d'Athlétisme (FVA) a eu lieu le 4 mars 2016 à Monthey. 26 clubs ou sociétés, avec un total de 595 licenciés, constituent la FVA. Le CA Sion et le CABV Martigny fournissent le plus de licenciés avec 152 respectivement 151 sportives et sportifs. En 2015, notre club a délivré 4 licences.

★ Les temps changent. Au lieu des traditionnels entraînements de printemps hors stade (Chalais-Vercorin, Bramois-Euseigne...), une vingtaine de membres du club se sont retrouvés le 29 avril dernier au séchoir de Cher-Mignon, à l'invitation des propriétaires, soit Maria et Cyrille, également membres de notre club. La maison Cher-Mignon a une tradition de plus d'un siècle dans l'élaboration de viandes séchées. Parcourir les nombreux couloirs et étages de cette maison a été un véritable marathon. Les senteurs des différentes viandes et des épices ont mis en appétit les visiteurs qui se sont réunis finalement au carnotzet pour déguster les produits de la maison. Un grand merci à Maria et Cyrille pour l'accueil chaleureux et la visite très instructive.

★ Au chapitre littérature consacrée à la course à pied, à noter en particulier le magazine « Running romand » qui paraît deux fois par année (www.atelier-33.ch) ainsi que le magazine « Espace Trail » dont vous trouverez des informations sous www.promosports.ch. Le site internet www.athle.ch qui relate les événements sur l'athlétisme et la course à pied en Suisse romande mérite également le détour. Une rubrique paraît chaque mercredi dans le Nouvelliste.

★ Notre traditionnelle **balade** en montagne aura lieu le **dimanche 31 juillet** prochain. Nous vous proposons une promenade au fond du vallon de Nendaz, au départ du barrage de Cleuson. La randonnée, d'une durée d'environ 3h30 aller et retour, est à la portée de tous, enfants compris. Chacun prendra son pique-nique. Programme de la journée :

8h30 : Rendez-vous à la Cave Château Constellation à Sion, au départ de la route de Nendaz ou à **9h30** au couronnement du barrage de Cleuson (2'200 mètres d'altitude).

Accès jusqu'au barrage de Cleuson : après le village de Haute-Nendaz, bifurquer à gauche direction Siviez. A Siviez, traverser la rivière et suivre la route sur la gauche en direction du barrage de Cleuson. Malgré un panneau d'interdiction de continuer après environ 2 km, les véhicules sont traditionnellement autorisés à poursuivre leur route. Rendez-vous au couronnement du barrage (places de parc en suffisance). S'agissant d'une route de montagne, les véhicules bas et sportifs sont fortement déconseillés.

Le pique-nique est prévu dans la région du Lac du Grand Désert à env. 2'600 mètres d'altitude. Pour les moins sportifs, il y a également la possibilité de s'arrêter au niveau de la Cabane St-Laurent, située à 2'450 mètres. Le retour se fera par le même chemin avec la possibilité d'emprunter l'autre rive du lac de Cleuson.

Le retour est prévu à Sion vers 17h.

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

★ En annexe, Augustin Genoud nous gratifie de l'évolution des records masculins sur 10'000 mètres. Merci à Augustin pour cette rétrospective historique.

★ Pour terminer, n'oubliez pas de réserver la date du **samedi 26 novembre** pour notre assemblée-souper qui aura lieu au Cercle portugais de Conthey (situé derrière le magasin Jumbo).

Bon début d'été à toutes et tous. Salutations sportives.