



Centre Athlétique Riviera







T 021 943 47 70 Z.i de la Veyre B4 **F** 021 943 47 80 carr.veyre@bluewin.ch 1806 Saint-Légier

CARROSSJERS (FCR)

www.carrosserie-de-la-veyre.ch

Membre de la Fédération des Carrossiers Romands

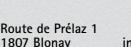
Print Copyshop Blonay impression numérique

Photocopies couleur impression numérique

flyers - affiches - cartes de visite - faire-part - thèses cartes postales - cartes de vœux - brochures A4-A5 agrafées

imprimé en suisse





021 943 26 52

info@mury.ch www.mury.ch



BILLET DU PRESIDENT

Chers amis du CA Riviera.

Quelques autres nouveautés feront leur apparition cette année. Dans le courant du mois de mai, notre site internet aura un nouveau look et de nouvelles fonctionnalités. Dorénavant les articles publiés pourront être commentés et partagés en direct sur les réseaux sociaux ce qui rendra le site interactif et son utilisation plus ludique. La galerie photos et le calendrier des manifestations seront mises à jour en permanence et les athlètes pourront s'inscrire aux compétitions directement depuis le site. La gestion administrative du club sera largement simplifiée puisqu'elle y sera centralisée.

De pair avec la mise en ligne du site internet, nous lancerons le nouveau clip vidéo du CA Riviera. Il aura fallu un après-midi de tournage avec des athlètes qui s'efforçaient de courir, sauter, lancer tout en souriant suivi d'un montage minutieux et précis pour que le court-métrage puisse voir le jour. Il reflète très bien l'identité du CA Riviera. Je vous invite à le consulter sur notre page Facebook ou directement sur notre site.

Par ailleurs, un des objectifs du Comité cette année est de répertorier les adresses e-mail des membres supporters, athlètes et parents d'athlètes afin de compléter nos listes et moderniser les envois. Nous vous serions reconnaissants de suivre ce lien et de compléter les champs : https://goo.gl/forms/thgEzgycHtwAYosP2. Cela ne vous prendra que quelques clics.

Outre les aspects promotionnels et administratifs du club, venons-en à notre sujet de prédilection, le sport. Les athlètes rentrés de leur camp d'entraînement en Italie ou à Chailly seront en forme pour affronter la saison d'athlétisme. Le club quant à lui se prépare à l'organisation des manifestations de l'année. En plus du Memorial Luc Killer (6 mai), de la Course Chaplin (26 août) et du Memorial Max Dössegger (30 septembre), nous organiserons aussi cette année les Championnats Vaudois de 5'000m & 10'000m (20 septembre) et bien sûr les Championnats Vaudois simples (10 & 11 juin) ce dont nous nous réjouissons. Enfin nous avons saisi l'opportunité d'accueillir au stade de la Saussaz « l'entraînement des Jeunes » par Athletissima où seront présentes des stars internationales de l'athlétisme qui assureront l'entraînement de 150 enfants (4 juillet). Athlètes et amis bénévoles, réservez les dates !

À noter qu'en juillet le CA Riviera sera présent en Lituanie où quatre athlètes et un entraîneur participeront aux « International Children's Games » avec la délégation Swiss Team Riviera. Je souhaite beaucoup de plaisir à tous les athlètes pour la saison d'athlétisme 2017.

En me réjouissant de vous retrouver à l'occasion des différentes manifestations, veuillez recevoir mes meilleures salutations sportives.

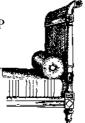
Le Président Oliver Nahon

ÉBÉNISTERIE JOSÉ GRANDCHAMP

Maîtrise fédérale

Création Restauration - Copie

1800 Vevev Rue des Bosquets 33 - CAB Tél. + Fax: 021 921 37 02





Fourniture et pose de systèmes et d'installations

- Climatisation
- Rafraîchissement Récupération et économie
- d'énergie Climatisation salle blanche
- Humidification
- Dépoussiérage Ventilation d'abri

UNE SOCIÉTÉ DU GROUPE HOLDIGAZ Route de l'Industrie 2 – CP 103 – CH-1072 Forel (Lavaux) Tél. +41 21 925 83 80 – info@roos-ventilation.ch

Grandchamp_services_sa

- _ transports
- _ manutention grue
- _ location machines
- _ service voirie

Rue du Village 57 1803 Chardonne Tél. 0219226959 Fax 0219228746

grandchamp.services.sa@bluewin.ch

auhert-strassmann s.a.

Z.I. de l'Ecorchebœuf • 1084 Carrouge/vd téléphone 021 661 28 20

chauffage - sanitaire · maîtrises fédérales installation - transformation - dépannage - entretien

Garage de Blonay

Car votre véhicule Mérite le Meilleur

(2)

Champ-Belluet 16 c - T. 021 943 33 36 www.garagedeblonay.ch

Vente et réparations toutes marques

Impression Textile - Objets Publicitaires

ébénisterie agencement vann bovv sàrl zone industrielle d 1809 fenil-sur-corsier

tél: 021 922 19 79 mobile: 079 309 26 01 fax: 021 922 19 80

v.bovy@yannbovy.ch e.bovy@yannbovy.ch www.yannbovy.ch



A VOS MARQUES

Grand-Rue 30 b 1373 Chavornay T. 024 441 07 07

info@avosmarques ch www.avosmarques.ch

Vêtements pour le Sport & les Loisirs

CA RIVIERA, L'INFO

C'est parti! Les premières compétitions de la saison outdoor sont lancées. Et avec elle, plusieurs nouvelles à vous communiquer.

Vous pouvez naviguer sur www.cariviera.ch en remarquant d'autres ajustements concernant l'esthétique et les aspects pratiques de notre site.

Dans l'esprit de réduire les envois par courrier postal, dans un souci d'économies mais également d'écologie, notre Comité envisage d'adresser à ceux qui le désirent certaines informations ou documents par e-mail. Pour ce faire, il faut vous rendre à l'adresse https://goo.gl/forms/thgEzgycHtwAYosP2 et remplir un formulaire anonymisé.

Nous tenons également à remercier toutes les personnes qui furent présentes pour aider le CA Riviera lors des compétitions organisées par le club l'année dernière ainsi qu'aux journées de formations pour les bénévoles.

Bonne lecture!

SOMMAIRE

- **1 Billet** du président
- 4 Félicitations
- **4** Championnats vaudois en salle
- 7 Championnats romands en salle
- 9 Cross de la Riviera
- **11** Assemblée générale 2017
- 14 Présentation nouveaux membres du comité Cloé Pointet et Simon Ferrari
- **17** Championnats vaudois en salle jeunesse
- 19 Récits des camps d'entraînements U16-U23 et U12-U14
- **24** Le camp d'entraînement vu par Saint-Maurice
- **25** Remerciements
- **27** Agenda 2017
- 28 Contacts

CLUB ATHLETIQUE RIVIERA

CA Riviera Case postale 276, CH - 1800 Vevey 1

Internet: www.cariviera.ch **E-mail**: info@cariviera.ch

CA Riviera l'info Nº3 - Mai 2017

Responsable du bulletin : Céline Sauthier

// celine.sauthier@cariviera.ch

Responsable partenaires : Christian Dössegger

// partenaire@cariviera.ch

Mise en page et impression :

Imprimerie Mury Blonay Sàrl // nectardesign.ch

FELICITATIONS À...

Ann Craen, ancienne athlète, et son mari pour la naissance de leur petit Ryan né le 1er mars 2017 pour un poids de 2.390kg et une mesure de 46 cm. Ann s'entraînait autrefois avec Max Dössegger et avait fait partie de l'équipe du 5x80 m qui avait été championne suisse.

Plein de bonheur à leur famille!



Tout à droite sur la photo, Ann Craen avec ses partenaires d'entraînement et Max Dössegger, leur entraîneur.

CHAMPIONNATS VAUDOIS EN SALLE

La première compétition sur piste de l'année 2017 se déroulait le week-end du 14 janvier à l'occasion des championnats vaudois en salle, au désormais incontournable CMC (Centre Mondial du Cyclisme). Il n'est pas forcément évident de se remettre en route après de longs mois sans compétition et certains athlètes, à l'image de Bastien Mouthon, ne se sont pas montrés avant les meetings de Macolin afin de parfaire leurs préparations.

Les Caristes présents ont su néanmoins tirer leurs épingles du jeu et réaliser de très bonnes performances comme, par exemple, Julien Matthys qui a démarré fort en prenant la seconde place du 50 m des hommes en 6.27 (à un dixième de son record personnel). Toujours au 50 m mais chez les garçons U20, c'est Valentin Luc (6.14, PB) qui est monté sur la plus haute marche du podium. Juste derrière lui, son camarade de club et perchiste Frédéric Matthys qui termine à

la troisième place en 6.36. Notre sauteur à la perche préféré a ensuite pris la seconde place du concours de la longueur avec un bond à 6.23 m. Quentin Dupraz a, quant à lui, terminé 3ème de la finale C en 6.83 sur 50 m et réalisé 10.45m au poids 6.00 kg. Chez les U18 M, on relèvera encore les 6.49 sur 50 m de Simon Ferrari qui a profité de l'occasion pour entraîner son départ puisque le demi-fondeur a bien l'intention d'aller exprimer son talent sur 400 m cette saison.

Chez les femmes, Maude Zurkinden a également utilisé cette compétition comme une préparation physique en vue de la saison outdoor. Au poids 4.00 kg, la lanceuse s'est imposée en 7.50 m, unique représentante vaudoise de la compétition. Nos jeunes athlètes se sont montrées aussi habiles que les garçons au sprint. Cloé Pointet s'est imposée sur 50 m chez les U20 W en réalisant son record personnel (7.23), avant de prendre la seconde place à la longueur en établissant à nouveau un record personnel en 4.70 m. Sa cadette, Léonie, a également su se montrer à l'aise très tôt dans la saison. en s'imposant avec un nouveau record personnel à la clé (6.74) sur 50m. Chez les filles U16, Manon Wassenberg n'a rien pu faire face à la fusée du Lausanne Sport, Mélissa Gutschmidt qui a réalisé un nouveau record suisse en 6.75! Cependant, la seconde place et le chrono de Manon en 7.00 reste une très bonne entrée en matière et sa large victoire au poids 3.00 kg (10.74 m) servira de lot de consolation

Les résultats complets peuvent être consultés directement sur notre site internet, ainsi que toutes les photos des podiums du CA Riviera dans la galerie.

Ecrit par Steve Zurkinden, responsable communication







VALORISONS ENSEMBLE VOS DÉCHETS

Votre partenaire privilégié pour la gestion et la valorisation de tous vos déchets, partout en Suisse et pour tous : Collectivités locales, Industriels, PME & Artisans et Particuliers.



SRS Swiss Recycling Services Agence Riviera & Valais Chemin de Pré Clos 1852 Roche

> 0800 801 901 021 967 35 55

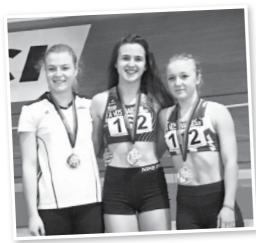




www.srsrecycling.ch sales-rivieravalais@srsrecycling.ch

CHAMPIONNATS ROMANDS EN SALLE

Seulement une semaine après les championnats vaudois, les athlètes du CA Riviera avaient à nouveau rendez-vous à Aigle le week-end du 22 janvier à l'occasion des championnats romands en salle. Cette compétition était l'occasion pour tous les participants d'affronter les meilleurs romands avant de se rendre à Macolin pour un test au niveau national.



Encore une fois le CA Riviera a répondu présent à commencer par Yvan Chapuis qui termine 2^{ème} au poids chez les hommes en guise de retour à la compétition. Chez les U20, Valentin Luc a lui aussi fait parler la poudre en réalisant son record sur 50m en 6.11 et en remportant le titre. Moins de succès en revanche chez les U18 où nos trois jeunes caristes, Léo Walter, Tiego Sava et Romain Cornut ne passent pas les séries respectivement en 6.60, 6.35 et 6.79.

Chez les femmes, Maude Zurkinden a continué sa préparation hivernale et réalisé sa meilleure performance de l'année au poids avec un jet à 7.93 m. Également au poids mais chez les U20W, Cloé Pointet a fini en chocolat malgré un nouveau record personnel établi à 8.86 m. La grosse performance de la journée a été réalisée par Léonie Pointet qui a remporté le titre sur 50 m chez les U18W avec le temps canon de 6.69, record personnel ainsi que record du club! Dans une finale relevée, elle a montré que l'on pourra compter sur elle dès la semaine prochaine à Macolin et on se réjouit de la voir à l'œuvre. Pour terminer, on notera encore la bonne 5ème place de Manon Wassenberg à la hauteur chez les U18W qui a elle aussi battu son record personnel avec un saut à 1.55 m. Une performance encourageante puisqu'elle se

classe en première position des athlètes de son année et réalise par la même occasion les minimas suisses de la discipline.

La semaine prochaine, les Caristes ont rendez-vous pour leur première compétition de la saison à Macolin. Un premier test sur le plan national en vue des championnats suisses qui auront lieu mi-février.

Les résultats complets peuvent être consultés directement sur notre site internet.

Ecrit par

Steve Zurkinden, responsable communication



... L'immobilier sur mesure ...

www.eurocourtage.ch

Tél. 021 963 35 32

7PLUS 7EN BOIS ZOFT



LE MEILLEUR
POUR VOTRE
INTERIEUR...
AGENCEMENT
CUISINE-BAIN
MOBILIER
& DECORATION
T. 021 922 07 00
WWW.7ENBOIS.CH

CROSS DE LA RIVIERA

En quittant Blonay pour Chailly sur Montreux, notre challenge était de taille. Créer un «nouveau» Cross de la Riviera, après le terrain de la Faraz à La Tour-de-Peilz, les abords de l'Ancien Stand à St-Légier, puis ces dernières 13 années au pied du Château de Blonay, pour venir à Chailly sur Montreux... quel enjeu!

Alors, tous, vous avez avec brio gagné votre Challenge ...

Vous, les sportifs, pour votre endurance et vos performances,

Vous, les bénévoles, pour votre engagement, Vous, les propriétaires de terrains, pour votre disponibilité,

Vous, les accompagnants, pour avoir bravé les bouchons sur l'autoroute...

Toi, le terrain, qui a tenu le choc du passage de 294 participants et des nombreux spectateurs,

Toi, le ciel, qui s'est dégagé le matin pour nous offrir un belle journée ensoleillée et douce

Vous, l'équipe du CA Riviera, pour votre dévouement et votre soutien sans faille,

Vous, nos sponsors, les nouveaux et les anciens, pour votre soutien, nouveau ou renouvelé fidèlement

Vous, la Commune de Montreux et l'équipe du Stade de la Saussaz, pour votre excellente collaboration à l'organisation de notre manifestation...

Bravo et merci à tous, rendez-vous en 2018 pour une nouvelle et belle édition, où quelques nouveautés ne seront pas exclues, mais toujours à Chailly s/Montreux sur ce magnifique terrain de la Poneyre.

Excellente saison sportive à tous. Pour le comité d'organisation.

Ecrit par *Mary-Claire Deladoey Joye*





Bolomey & Borloz SA

constructions métalliques

Zone industrielle E Route de Fenil 51 1809 Fenil-sur-Corsier Tél: 021 921 76 65 Fax: 021 921 05 17

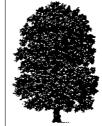
bolomev-borloz@bluewin.ch

Garage de la Gare



1617 Remaufens garage.remaufens@bluewin.ch

Fax 021 948 07 43 Natel: Didier Genoud 079 429 61 25



Boucherie des Tilleuls

Gérard SIMON Rue des Tilleuls 5 **1800 VEVEY** Tél. 021 921 44 11



Antonio¹

Installations Sanitaires Chauffage Solaires

Service de dépannages 021 922 92 29 079 413 31 29 natel 079 206 69 29

Ch. des vergers 7 - 1800 Vevey



Rue du Village 2A 1803 Chardonne Tél. 021 922 36 01 srinsoz@sunrise.ch 076 379 69 76 (en cas d'urgence)







Plâtrerie - Peinture www.monnard-sa.ch

MONNARD SA | 1809 FENIL-SUR-CORSIER | Tél. 021 922 73 03-76 - Fax 021 922 73 06



ÉQUIPEMENTS INFORMATIQUES, TV/HIFI/VIDEO, TÉLÉPHONE MOBILE, ETC...

ENTREPRISE ET PARTICULIER 076 212 52 45 • 1800 VEVEY



Jacqueline Badoud-Wildhaber

Place du Marché 2 • 1800 Vevey • T 021 923 82 10 • F 021 923 82 11 pharmacie.marche@bluewin.ch • www.automedication.ch non stop 8h-18h30 • samedi 8h-12 en hiver / 8h-14h en été

ASSEMBLEE GENERALE DU CA RIVIERA – 2017

Le vendredi 3 mars 2017 avait lieu notre traditionnelle assemblée générale avec la présence d'environ 70 membres. Cette soirée fut l'occasion de dresser le bilan de l'année écoulée et de notre installation sur les infrastructures du complexe de la Saussaz. En effet, et comme l'a rappelé notre président lors de son rapport, l'année 2017 aura été un grand tournant dans la vie de notre club avec notamment un nouveau nom accompagné d'un nouveau logo, le déménagement sur la commune de Montreux et la réorganisation de compétitions qui se poursuivra en 2018. Lors de son discours, Oliver a notamment voulu remercier l'ensemble du comité et des bénévoles sans qui rien n'aurait été possible.

Toujours au niveau des nouveautés, la nouvelle formule de notre bulletin d'info semble apporter satisfaction d'après les retours obtenus. Nous continuerons ainsi sur cette voie avec une parution biannuelle. Un grand bravo à Céline Sauthier qui a su reprendre la direction du bulletin avec brio.

Sur le plan de la commission technique, peu de choses à signaler excepté le changement au niveau du rôle de représentant des athlètes. Après plusieurs années en fonction

à ce poste, Céline Sauthier cède sa place à Simon Ferrari et à Cloé Pointet afin d'amener du sang neuf au comité. Concernant les finances, notre caissier nous a fait part du résultat final de l'année écoulée présentant une perte de 26'380.- en majeur partie la conséquence du renouvellement de notre matériel sur le stade de la Saussaz.

Pas de changement dans les

montants des cotisations pour l'année 2018. En revanche, l'affiliation à Swiss Athletics sera désormais payée par l'athlète ce qui représente une économie d'environ 7'000.-qui pourront servir notamment à couvrir les nouveaux frais liés à l'exploitation du stade de la Saussaz. En 2017, le CA Riviera organisera 5 compétitions avec notamment les championnats vaudois simples en juin et les championnats vaudois de 5'000/10'000 m en septembre.



SERGE **RASTOLDO**

FERBLANTIER COUVREUR

CHEXBRES 021 946 11 46 079 212 65 65



Sara Dragone Rue d'Italie 13-1800 Vevev 021 921 56 57

Lundi fermé Mercredi après-midi fermé









BAGAGES - ACCESSOIRES - VÊTEMENTS



Samsonite







Rue du Lac 49 1800 Vevey Tél. 021 921 52 41

Drapeaux Baudois



Bannières-Fanions-Vitraux Gadjets pour sociétés **Etains-Gravures**

1814 La Tour-de-Peilz Case postale 172 Tél. / Fax 021 944 07 00

Nos spécialités

Tourtes truffées Cakes à l'orange Mousses aux fruits Baquette à l'ancienne Pains au levain Glaces maison



Boulangerie Dâtisserie

> Tea-room Véranda

Route des Deux-Villages 21 1806 Saint-Légier www.boulangeriegolay.ch





Le comité se réjouit de pouvoir continuer à exploiter les magnifiques infrastructures de Chailly afin de les faire vivre pour nos athlètes. Ces derniers ont, comme d'habitude, été mis à l'honneur avec pas moins de 9 athlètes récompensés pour leurs performances sur le plan national.

Au niveau du comité, Pierre-Alain Forestier, Christian Dössegger et Mary-Claire Deladoey Joye ont reçu une petite attention pour les remercier de l'immense investissement et de la passion dont ils font preuve depuis des années. Suite aux félicitations de Daniel pour Oliver qui depuis mars 2016 travaille avec acharnement au succès du club, l'assemblée s'est conclue autour d'un excellent apéritif dinatoire préparé par Sabine Arthurs et Babeth Küng.

> Ecrit par Steve Zurkinden responsable communication

BOUCHERIE-CHARCUTERIE

Stuby

Viande de qualité rassie sur os

1800 VEVEY Av. Général-Guisan 17 Tél. 021 921 66 51

NOUVEAUX MEMBRES DU COMITE

Cette année, le comité du CA Riviera accueille deux nouveaux membres. Le rôle de représentant des athlètes, tenu par Céline Sauthier depuis 2014, sera désormais repris par Cloé Pointet et Simon Ferrari. Ce seront eux qui organiseront les évènements trimestriels des jeunes du clubs et qui représenteront bien évidemment l'avis des athlètes lors des réunions du comité. En quelques mots, qui sont-ils ?



Prénom, Nom: Cloé Pointet

L'année où j'ai rejoint le CA Riviera : 2007

Mes disciplines: jave lot, heptathlon

Mon caractère en trois mots : gourmande, têtue/bornée, déterminée

Pourquoi je suis représentante des athlètes : C'est l'occasion pour moi de m'engager un peu plus dans ce club, et de partager des moments avec vous.

Une phrase fétiche: *It does not to dwell on dreams and forget to live* («Ça ne fait pas grand bien de s'installer dans les rêves en oubliant de vivre.») - Harry Potter



Prénom, Nom: Simon Ferrari

L'année où j'ai rejoint le CA Riviera : 2009

Mes disciplines: 400 m, 800 m

Mon caractère en trois mots : persévérant, combattant, social

Pourquoi je suis représentant des athlètes: Car j'ai voulu m'investir un peu plus dans la vie

de mon club, créer des sorties avec les athlètes et être leur porte-parole au comité.

Une phrase fétiche : Il ne faut jamais rien lâcher même dans les moments les plus durs.







Uldry Cuisines SA Rue du Torrent 2 (Pl. du Marché) - 1800 Vevey Tél +41 (0) 21 926 97 11 - FAX +41 (0) 21 926 97 19 info@uldry-cuisines.ch - www.uldry-cuisines.ch



Chemin des Deux Collines 8 1814 La Tour-de-Peilz 021 944 47 83

CHAMPIONNATS VAUDOIS EN SALLE JEUNESSE

C'est le dimanche 12 mars qu'ont eu lieu les championnats vaudois jeunesse en salle. Notre club était bien représenté avec 28 jeunes U10, U12 et U14 sur un total de 180 participants. Pour les plus petits, c'était leur premier concours d'athlétisme et ils étaient prêts à se donner à fond dans cette salle de Pully. Il faut dire qu'ils étaient bien entourés, puisque nos « super mamans entraîneurs » Fabienne Matthys et Mary-Claire Deladoey Joye étaient là pour les coacher.

Tout s'est déroulé dans de bonnes conditions et une bonne ambiance, avec de nombreux parents présents. Le parcours du 1000 m en extérieur a comme d'habitude clôt ce championnat, avec un tracé cette année légèrement modifié et plus plat, pour le plus grand bonheur de nos grands!

Parmi les bonnes performances, nos techniciennes Moesha et Jamie ont largement dominé le saut en hauteur avec des sauts à 1 m 46 et 1 m 40, toutes 2 battant leurs records personnels. À confirmer en extérieur! Moesha s'est aussi illustrée au lancer du poids avec un jet à 9 m 50. À noter également la victoire sur 1000m de Juliette et Emilia et la très bonne course de Lionel au 1000 m qui a osé prendre les devants et a démontré son grand potentiel pour le demi-fond.

De bonne augure pour la saison sur piste! Bravo à tous nos jeunes et rendez-vous sur la piste!

Retrouvez toutes les photos de la compétition dans la galerie sur notre site.

Ecrit par Sabine Arthurs entraîneur et secrétaire générale









MICHAUD & MIETTA

Maison fondée en 1955

MENUISERIE

- FENÊTRES BOIS, BOIS-MÉTAL ET PVC
- PORTES TOUS SYSTÈMES
- AGENCEMENT, RÉPARATIONS
- SERRURERIE SUR BOIS, SÉCURITÉ ET CYLINDRES
- SERVICE RÉGIES IMMOBILIÈRES, ENTRETIENS

Rue C.-Hemmerling 1 CH 1802 Corseaux Tél. 021 921 34 74 Fax 021 921 84 44

info@michaud-mietta.ch www.michaud-mietta-menuiserie.ch



Ensemble, donnons vie à votre histoire sur le web. www.digitalera.ch

NOS SERVICES

Création de site vitrine
Site E-Commerce
Identité visuelle
Création vidéo publicitaire
SEO & Blogging
Réseaux sociaux

NOUS CONTACTER

- DigitalEraRoute Mon-Repos1700 Fribourg
- © 079 902 42 11
- ⋈ contact@digitalera.ch

RECITS DES CAMPS D'ENTRAÎNEMENTS LES U16-U23 À DIMARO (ITALIE)

Du 16 au 23 avril 2017 s'est déroulé le traditionnel camp d'entraînement du CA Riviera. Tradition un peu renouvelée puisque, pour la première fois cette année, les athlètes ont passé leur semaine sportive à Dimaro, petit village du Nord-Est de l'Italie, situé dans le Val di Sole et encerclé de montagnes et de forêts. Autre nouveauté cette année, les caristes allaient partager leur séjour avec le club de Saint-Maurice.

C'est après un long voyage en car de plus de 9 heures que, le dimanche 16 avril, les athlètes et entraîneurs arrivent à leur destination et découvrent le paysage paradisiaque qu'offre le relief montagneux et verdoyant de Dimaro. Après que tout le monde se soit installé à l'hôtel, place à l'habituel footing de décrassage, occasion pour nos sportifs de découvrir le stade dans lequel ils allaient passer de nombreuses heures. Mauvaise surprise d'ailleurs pour notre perchiste (et pour son coach) qui découvrent qu'ils devront se déplacer juste à Cles, à 20 kilomètres de là, pour avoir accès à un tapis de saut à la perche.

Le soir, une fois rentrés à l'hôtel, les athlètes découvrent avec bonheur les traditions culinaires italiennes et leurs enchaînements de plats interminables, la salle de jeu avec babyfoot et, cerise sur le gâteau, le spa avec piscine, jacuzzi, sauna, etc. Voilà qui s'annonce bien pour les heures de récupération post-entraînement.

Le lendemain commence la première vraie journée d'effort. Entraînement de 10h à 12h et de 16h à 18h : voilà qui sera, pour une semaine, la routine de nos athlètes. Le soleil est au rendez-vous, mais le mercure peine à monter au-delà de 15 degrés.







Alors, les jours s'enchaînent, entraînements après entraînements, ponctués de parties de babyfoot, de baignades à la piscine, de matchs de football et de parties de



loup-garou. La température oscille au long de la semaine entre « short-T-shirt » et « leggings-doudoune », mais la bonne humeur reste toujours au rendez-vous et c'est dans une ambiance amicale et appliquée que se poursuit le camp. Autre bonne nouvelle, il semblerait même que les Caristes et les Agaunois (ou « Saint-Mauriciens » pour les intimes) se supportent.

Jeudi après-midi, les athlètes ont le droit à une pause bien méritée. Pas de sortie en ville cette année, mais certains tentent tout de même le magasin de sport du village. Une partie de foot-tennis est organisée près du stade, alors que d'autres prennent la direction d'un salon de coiffure pour une nouvelle coupe et quelques mèches. C'est aussi l'occasion de profiter de la piscine et du wellness de l'hôtel pour se détendre. Pour le dernier entraînement, les entraî-

neurs préparent les Olympiades de Dimaro.



Après un échauffement football, la première épreuve, une estafette avec variantes sur, sous et autour de quelques haies, commence. Une fois toutes les équipes arrivées dans une ambiance compétitive, direction la cage de disque pour l'épreuve suivante. Il s'agit de lancer divers objets (poids, javelot, disque et medicinball) avec une petite difficulté : les pieds attachés. Puis, les athlètes doivent faire preuve de délicatesse dans une course aux œufs et autres aliments de

Étonnement, c'est le kiwi qui explose en premier, lors d'une chute malheureuse depuis sa cuillère. Enfin, les équipes préparent leur stratégie pour le relais final... Cette année, chacune d'entre elles doit parcourir 800 m normalement, puis un dernier 400 m en arrière (consigne que l'équipe en tête ne comprend pas tout de suite, maladresse qui ne l'empêchera pas de gagner les Olympiades).

forme semblable

Et déjà, c'est le dernier soir. Que de nostalgie en se servant pour la dernière fois au buffet « salade de pizzas » et en dégustant l'habituel dessert fraises-chocolat-glace. Après le souper, les athlètes sont impatients de recevoir les résultats des Olympiades, et tous



commentent avec frénésie les différentes performances des uns et des autres en mâchouillant les bonbons reçus. Dimanche, retour en car.

Malgré la fatigue, les athlètes ne dorment que peu. Après avoir lâché Saint-Maurice à Aigle, les Caristes retrouvent enfin leurs familles et se préparent pour la dure rentrée du lendemain.

Ecrit par

Cloé Pointet (athlète et représentante des athlètes), et Thibault Niederhauser (athlète)

RECITS DES CAMPS D'ENTRAÎNEMENTS – U12-U14

Notre camp des U12-U14 a été reconduit pour la 2^{ème} fois, durant les vacances de Pâques. Il y avait 16 jeunes inscrits avec à la clef de nouvelles disciplines à tester.

Le premier jour, notre athlète vedette Bastien Mouthon est venu donner de bons conseils pour le sprint avec une séance basée sur la technique et l'apprentissage du mouvement. Christiane a complété l'équipe par l'enseignement du javelot, une discipline qui remplace la balle pour les grands. Cette première journée fut glaciale, avec la bise levée et des températures à peine endessus de 0°.



Le 2^{ème} jour fut un peu plus « ordinaire » (mais toujours aussi glacial) avec la longueur et le poids, ce qui a permis aux jeunes

de revoir leur technique, sous l'œil de Vincent et Sabine.

Le 3º jour fut très attendu avec des disciplines aériennes : le saut à la perche, avec notre spécialiste Maria. Tous étaient débutants dans cette discipline, obligeant Maria à commencer dans le sable, pour finir avec de vrais sauts. « Génial » « Ça fait peur » « J'ose pas », telles furent leurs premières impressions! La hauteur complétait le programme de cette matinée.





Les enfants ont certainement apprécié leur après-midi à la piscine de la Maladaire, pour se détendre, se défouler sur le plongeoir et reprendre des forces, version hot-dogs et frites.

Le 4º jour, leur petit corps était alors en grande souffrance, avec de bonnes courbatures, ce qui prouvait que nos jeunes athlètes avaient déjà fourni de gros efforts! Néanmoins, ils furent capables de lancer le disque avec Christiane, et de sauter à 76 cm du sol, sur les haies, sans égratignure.





Le dernier jour, un concours multiple fut organisé et conclu par un mille bien disputé! Tous ont été ravis par ce stage, et je remercie chacun de l'avoir suivi dans la bonne humeur et le sérieux! Merci également aux mamans qui nous ont préparé chaque matinée de délicieux cakes et gâteaux! Sans oublier nos moniteurs qui ont donné de leur temps à nos jeunes.

Pour voir toutes les photos du camp, rendez-vous sur notre site, sous galerie.

Ecrit par Sabine Arthurs responsable des entraînements

LE CAMP D'ENTRAÎNEMENT VU PAR SAINT-MAURICE

Camp d'athlétisme avec le CA Riviera



Destination Dimaro.

Départ : dimanche matin, 7:00, sérieusement quelle idée... Mais c'était le premier point positif ! Ce long trajet de plus de 8h de route, nous a permis de faire connaissance avec les quelques athlètes qui nous entouraient.

Arrivée: aux environs de 16:30, tout le monde est bien fatigué de ce voyage... Et là, la petite phrase qui tue des entraineurs: « Il faut vous décrassez les jambes, on va au stade! »

Les chambres occupées d'un hôtel génial, chaque jour, même heure, entrainements, repas alternent avec des (longues) périodes de sommeil. C'est vrai qu'entre tout ce qu'il y avait au programme, on trouvait encore et toujours le temps de se prélasser. Certains ont trempé dans le jacuzzi, d'autres transpiré dans le hammam et le sauna ou bien passé du temps en chambre (à quand même se reposer).

Mais une autre partie de la journée, que tout le monde saura reconnaître et qui a bien sûr sa place dans tous les camps, le fameux moment où ... la terre entière est retournée. Ce moment de la journée où l'on se relâche (un peu), d'une manière à déplaire au gérant... C'est-à-dire, cet instant où tout le monde fait les fous (pour être poli...).

Au départ, nous étions deux clubs bien distincts puis par la suite un mélange a eu lieu. Entre les nouvelles connaissances, les amitiés qui se sont formées et même pour certains un jeu de drague qui perdurait, les frontières ont disparu.

Mais voilà que le retour se préparait déjà. La dernière nuit, on s'en souviendra tous, mais pour des raisons différentes. Alalala quelle nuit! Envie de savoir? Peut-être, un jour... ou pas.

Rentrée: aux environs de 9:00 et le matériel à chercher... Et c'est reparti pour 8h de trajet, mais cette fois un peu plus palpitant. Les jeux et tout ce qui s'en est suivi a fait passer le temps tellement vite que l'on était déià arrivé.

Cela a été les adieux les plus épiques auxquels on n'a jamais pu assister!

Une jolie petite lignée de postérieurs collée contre la fenêtre du car (au point qu'il y ait de la buée qui se soit formée) puis juste après, des visages avec des sourires jusque derrière les oreilles. Bah, ça, ça nous a plu à tous!

Un grand merci aux entraineurs dévoués qui nous ont permis de former des amitiés et de vivre des moments inoubliables, vraiment merci beaucoup.

Signé

les athlètes de St-Maurice

REMERCIEMENTS

Une année 2016 formidable pleine de succès, a été réalisée grâce à vous, chers fidèles partenaires et supporters et nous tenons à vous exprimer nos vifs remerciements.

Votre générosité et votre confiance envers notre société ont permis de réaliser une grande partie de nos ambitions. Ce sont des entreprises comme les vôtres et de généreux êtres humains qui contribuez à faire rêver de nombreux enfants dans le partage de cette passion commune, qu'est l'athlétisme.

Durant l'année écoulée, tous les membres actifs du club, c'est à dire plus de 250 athlètes, ont porté le maillot officiel du club durant toutes les compétitions.

Nous avons également pu entreprendre de la formation continue pour nos membres et nos entraîneurs.

Plus de six manifestations sportives ont été organisées où, selon votre choix, vos panneaux publicitaires ont pu être mis en évidence afin de montrer à notre large public votre générosité envers notre société.

L'événement publicitaire marquant, a été un (court) reportage sur le marathon présenté au Téléjournal du 19 heures 30, le dimanche 30 octobre sur la chaîne TSR.

Pour 2017, votre contribution nous permet d'organiser deux camps d'entraînement à Pâques. Le premier en Italie pour les plus grands et le second à Chailly sur Montreux pour les plus jeunes. La saison d'été devrait donc ainsi être préparée dans les meilleures conditions. Notre page Facebook CA Riviera a été largement appréciée de même que notre nouveau site internet, récemment relooké. Ces deux plateformes intègrent en bonne place vos logos avec liens directs sur vos sites respectifs.

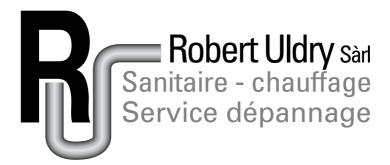
C'est de tout cœur que nous vous remercions de nous accompagner, cette année encore, dans notre belle famille qu'est le CA Riviera.

Ecrit par *Christian Dössegger*



Créateur de rêves et d'évènements

Route de Cossonay 100 1008 Prilly +41 (0)27 764 15 89 info@candelaco.com



Route de Tercier 29c 1807 Blonay

Tél. 021 943 26 66 info@robertuldry.ch

AGENDA 2017

Evènements organisés par le CA Riviera ou y contribuant Amis bénévoles, nous aurons besoin de vous !

Différentes manifestations auront lieu ces prochains mois, notamment organisées par le CA Riviera ou y contribuant. Les bénévoles sont toujours les bienvenus dans ce genre d'évènements. Cette année, nous organiserons également les Championnats vaudois simples (10 et 11 juin) et les Championnats vaudois de 5'000m et 10'000m (20 septembre), ce dont nous nous réjouissons! Voici les prochaines dates... avec, nous l'espérons, un maximum d'entre vous.

Samedi/Dimanche 10-11. 06. 17 – Championnats vaudois simples			
Mardi 04. 07. 17 – Entraînement Athletissima			
Samedi 26. 08. 17 – Course Chaplin			
Mercredi 20. 09. 17 – Championnats vaudois de 5'000m et 10'000m			
Samedi 30. 09. 17 – Memorial Max Dössegger			

CONTACT

Comité administratif

Tâches Président	Noms Oliver Nahon	Adresses E-mail oliver.nahon@cariviera.ch
Président d'honneur	Pierre-Alain Forestier	ouver.narion@earrviera.err
Secrétaire générale	Sabine Arthurs	sabine.arthurs@cariviera.ch
Caissier	Christian Zurkinden	christian.zurkinden@cariviera.ch
Bulletin du club	Céline Sauthier	celine.sauthier@cariviera.ch
Sponsoring, annonceurs		partenaire@cariviera.ch
et membres supporters	Christian Dössegger	christian.dossegger@cariviera.ch
Représentants des athlètes	Cloé Pointet Simon Ferrari	cloe.pointet@gmail.com
Team Communication	Steve Zurkinden	steve.zurkinden@cariviera.ch
Membre adjoint	Daniel Hilfiker	daniel_hilfiker@hotmail.com
6 14 (4 le - l		

Comité technique

Postes Présidente technique Coach Jeunesse + Sports Responsable des juges de	Noms Elisabeth Küng Régis Viquerat	Adresses E-mail elisabeth.kung@bluewin.ch regis.viquerat@bluewin.ch
concours et des bénévoles Manifestations sur stade Cross de la Riviera	Elisabeth Küng Comité d'organisation Mary-Claire	elisabeth.kung@bluewin.ch meeting@cariviera.ch
	Deladoey Joye	mcdj@cariviera.ch
Course Chaplin Responsable entraînements	Daniel Hilfiker	daniel_hilfiker@hotmail.com
sur piste	Sabine Arthurs	sabine.arthurs@cariviera.ch

Informations et renseignements complémentaires : info@cariviera.ch

Notre site internet : www.cariviera.ch Notre page facebook: CA Riviera



GAZ

DÉCOUVREZ TOUTES LES APPLICATIONS DU GAZ NATUREL SUR WWW.HOLDIGAZ.CH



$\textbf{Association } B \hat{\textbf{a}} \textbf{timent } UCJG \textbf{-}YMCA$





Fêtes de famille

Location de salles

Cuisine professionnelle – Scène – Salle de gym – Salle de cours Chemin du point-du-Jour 2 - Case postale - CH-1800 Veveu 1 Contacts: 021 922 38 76 ou 021 922 93 91 – www.ucig-veveu.ch



www.torgon-excursions.ch

Chez Torgon Excursions S.A. vous voyagez avec des cars grand luxe *** et **** équipés de tout le confort



DEMANDEZ NOTRE CATALOGUE POUR L'ANNEE 2017

Case postale 39 1895 Vionnaz tél. 024 481 29 53 fax 024 481 41 51 info@torgon-excursions.ch





OBRIST VEVEY • Av. Reller 26 • 1800 Vevey T 021 925 99 25 • F 021 925 99 15 www.obrist.ch • obrist@obrist