



CARIVIERA
— 1952 —



Centre Athlétique Riviera



Helvetia environnement

sogetri

l'info N° 7

www.cariviera.ch



DigitalEra

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



DigitalEra

Route Mon-Repos

1700 Fribourg



079 902 42 11



contact@digitalera.ch

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

IMPRIMERIE
MURY
BLONAY SA 114

Route de Prélaz 1
1807 Blonay
021 943 26 52



info@mury.ch
www.mury.ch

CA Riviera, l'info

Chères lectrices, chers lecteurs,

Une nouvelle saison s'apprête déjà à démarrer. Voici venue l'occasion de passer en revue les derniers highlights du club, notamment les Championnats suisses de Cross qui furent, sans conteste, l'un de nos plus gros évènements.

Nous souhaitons aux athlètes une saison riche en performances, et vous adressons à tous nos salutations sportives.

Bonne lecture !

Le CA Riviera

CLUB ATHLETIQUE RIVIERA

CA Riviera

Boîte Postale 276, 1800 Vevey 1
CH - Suisse

Site internet:

www.cariviera.ch

Adresse email:

info@cariviera.ch

Responsable du bulletin:

Céline Sauthier,

celine.sauthier@cariviera.ch

Responsable sponsoring:

Christian Dössegger,

partenaire@cariviera.ch

Design et mise en page:

DigitalEra, www.digitalera.ch

Impression:

Imprimerie Mury Blonay Sàrl,

www.mury.ch



Pour nous... Le client est roi !

MONNARD SA
Plâtrerie - Peinture

1809 FENIL-SUR-CORSIER
Tél. 021 922 73 03-76 - Fax 021 922 73 06
www.monnard-sa.ch



Sommaire

- | | | | | | |
|-----------|---|-----------|--|-----------|---|
| 3 | BILLET
DU PRÉSIDENT | 6 | FÉLICITATIONS /
ENCOURAGEMENTS | 8 | CHANGEMENTS
AU COMITÉ |
| 10 | INFORMATIONS | 11 | ASSEMBLÉE GÉ-
NÉRALE 8 FÉVRIER
2019 (STADE DE LA
SAUSSAZ) | 14 | CHAMPIONNATS
SUISSES EN SALLE
FÉVRIER 2019
(MACOLIN) |
| 16 | CHAMPIONNATS
SUISSES DE CROSS
10 MARS 2019,
(CHAILLY-SUR-MON-
TREUX) | 18 | CHAMPIONNATS
VAUDOIS EN SALLE
JEUNESSE 17 MARS
2019 (PULLY) | 19 | PRÉSENTATION DE
LA COA |
| 21 | RÉCIT DU CAMP
D'ENTRAÎNEMENT
U16-U23 - PARTIE 1 | 23 | RÉCIT DU CAMP
D'ENTRAÎNEMENT
U16-U23 - PARTIE 2 | 26 | RÉCIT DU CAMP
D'ENTRAÎNEMENT
U12-U14 |
| 28 | PRÉSENTATIONS
D'ATHLÈTES | 32 | REMERCIEMENTS | 35 | AGENDA 2019 |
| 36 | CONTACTS | | | | |



MICHAUD & MIETTA

MENUISERIE

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

Maison fondée en 1955

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

Billet

du président

Chers amis,

Les camps d'entraînement des U16+ au sud de la France et des U12-U14 à Chailly se sont déroulés dans la joie, la bonne humeur et bien évidemment par des entraînements intensifs. Les 45 athlètes au total qui ont participé à ces deux camps sont maintenant fins prêts à se mesurer lors des prochaines compétitions d'athlétisme. Vous trouverez leur passionnant récit dans les prochaines pages de ce bulletin. Le CA Riviera quant à lui est aussi prêt pour la saison d'athlétisme. Nous organiserons cet été la Finale Vaudoise de l'UBS Kids Cup (6 juillet), la Course Chaplin (31 août), les Championnats vaudois multiples (21 septembre) et le Meeting Memorial Max Dössegger (5 octobre). De belles manifestations en perspective dans lesquelles nous nous réjouissons de pouvoir compter sur votre implication.

Cette année le club a également organisé les Championnats suisses de Cross 2019 qui se sont déroulés le 10 mars dernier. Grâce à un formidable comité et un responsable technique pleinement

engagés, la manifestation a connu un véritable succès. Environ 650 coureurs y ont participé dans des conditions de « vrai cross » où la météo était telle que les 4 saisons de l'année y étaient rassemblées en une seule journée. À ces athlètes s'ajoutent plusieurs centaines de spectateurs ainsi qu'environ 80 bénévoles que je souhaite remercier chaleureusement pour l'aide si précieuse apportée. Sur le plan de la communication, plus de 50'000 personnes ont été atteintes au travers des réseaux sociaux en marge de la manifestation. Puis le jour même nous avons eu une remarquable opportunité de voir notre événement diffusé à grande échelle par un live-stream filmé professionnellement et visionné par plus de 8'000 personnes (peut encore être visionné sur le site internet du cross www.crossdelariviera.ch). Résultat, ces Championnats suisses ont suscité des retours très positifs et réjouissants de plusieurs officiels, dont les félicitations de la Fédération d'athlétisme qui a salué la campagne de

communication à grande échelle et l'organisation quasi-irréprochable. D'autre part, vous avez été très nombreux à soutenir financièrement l'évènement suite à l'appel dans le bulletin de novembre. Ceci prouve une fois de plus votre engagement sans faille pour votre club et je souhaite vous remercier encore chaleureusement pour vos généreux soutiens, qu'ils soient en espèces ou en nature.

Sur le plan administratif, le CA Riviera voit quelques changements structurels. Lors de notre dernière assemblée générale, Elisabeth Küng a quitté son rôle de Cheffe technique afin de passer le témoin après pas moins de 18 belles années passées à cette fonction. Son engagement a conduit à de très bon cadres d'entraînement, avec des entraîneurs motivés et des athlètes pouvant s'entraîner dans des conditions idéales. Bravo pour tout. Suite à ce départ, le comité et moi-même avons décidé d'utiliser cet élan pour apporter une nouvelle struc-

ture au club. Par exemple, la fonction de Cheffe technique sera remplacée non plus par une personne mais par un groupe de personnes. Ainsi la responsabilité et le travail sont répartis entre les différents membres du groupe qui gèrent chacun un domaine (athlétisme, groupes coureurs, COA, équipements, administration technique). Le tout est chapeauté par Sabine Arthurs que je souhaite remercier au passage pour son immense engagement dans les multiples fonctions entreprises au sein du club. Vous trouverez la nouvelle structure dans les prochaines pages du bulletin accompagné d'une brève description.

En vous souhaitant une belle lecture de ce bulletin, et au plaisir de vous retrouver à l'occasion des différentes manifestations, je vous adresse mes meilleures salutations sportives.



A stylized, handwritten signature in dark ink, consisting of a series of loops and a long horizontal stroke at the end.

Le Président,
Oliver Nahon

7PLUS 7EN BOIS LOFT



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

Association Bâtiment UCJG - YMCA



Anniversaires

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 Vevey 1

Contacts: 021 922 38 76 ou 021 922 93 91 – www.ucjg-vevey.ch

Nos encouragements et félicitations

Nos encouragements vont vers Manon Wassenberg, qui se voit dans l'obligation de suspendre sa saison en raison d'une fracture de fatigue.

Nous lui souhaitons un très bon rétablissement !



Manon Wassenberg

Nos félicitations vont vers Caroline Ulrich qui a réalisé un temps canon de 40:27:30 sur les 10 kilomètres de Lausanne. Cette performance lui vaut la deuxième place dans la catégorie Femmes juniors.

Caroline, quelles sont tes impressions ?
« J'appréhendais beaucoup cette course parce que je sors d'une longue saison de ski alpinisme durant laquelle je n'ai pas du tout couru, le retour à la course à pied n'est pas facile. Ce n'était que ma deuxième course après le Tour du Chablais au Bouveret où je n'étais vraiment pas en forme ! Je ne m'attendais donc pas à faire une grande performance mais je suis au final très contente car j'ai réussi à améliorer mon temps de l'année passée d'une minute, même si mes muscles ont beaucoup morflé ! »

Encore un grand Bravo !



Caroline Ulrich

Société



**Impression numérique
Bâches publicitaires**

**Vêtements professionnels
T-shirts-Sweats-Polos**

**Sérigraphie et découpes
d'autocollants techniques**

**Vitrines - Véhicules
Caoutchoucs magnétiques**



Changements au comité

Nouvelle structure du CA Riviera

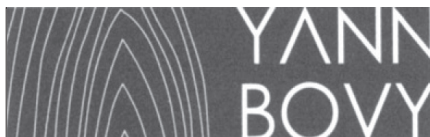
Cette structure validée lors de notre dernière assemblée générale reflète précisément le fonctionnement de notre club. D'une part elle montre une "hiérarchie" complètement plate. Chaque fonction au sein du club a une responsabilité propre et est aussi importante que n'importe quelle autre fonction, au même titre qu'un orchestre ne pourrait fonctionner sans tous ses musiciens. D'autre part, cette structure permet une certaine organisation. Chaque domaine est clairement défini et relié l'un envers l'autre. Les cases bleu foncé représentent le comité central du club. Celles horizontales sont les domaines administratifs tandis que les verticales représentent les parties techniques. Les domaines en bleu clair au milieu sont les domaines opérationnels où chaque case est représentée par une personne qui peut agir d'une façon autonome et proactive, et chapeauté par la case bleu foncé correspondante par souci de suivi et d'organisation globale.

Le tout a été effectué dans une approche de décentralisation, c'est-à-dire que les décisions propres au domaine

sont prises par chaque personne qui en est responsable car d'après moi, nul est mieux placé pour savoir comment faire développer son groupe.



Le Président,
Oliver Nahon



ébénisterie agencement
yann bovy sàrl
zone industrielle d
1809 fenil-sur-corsier

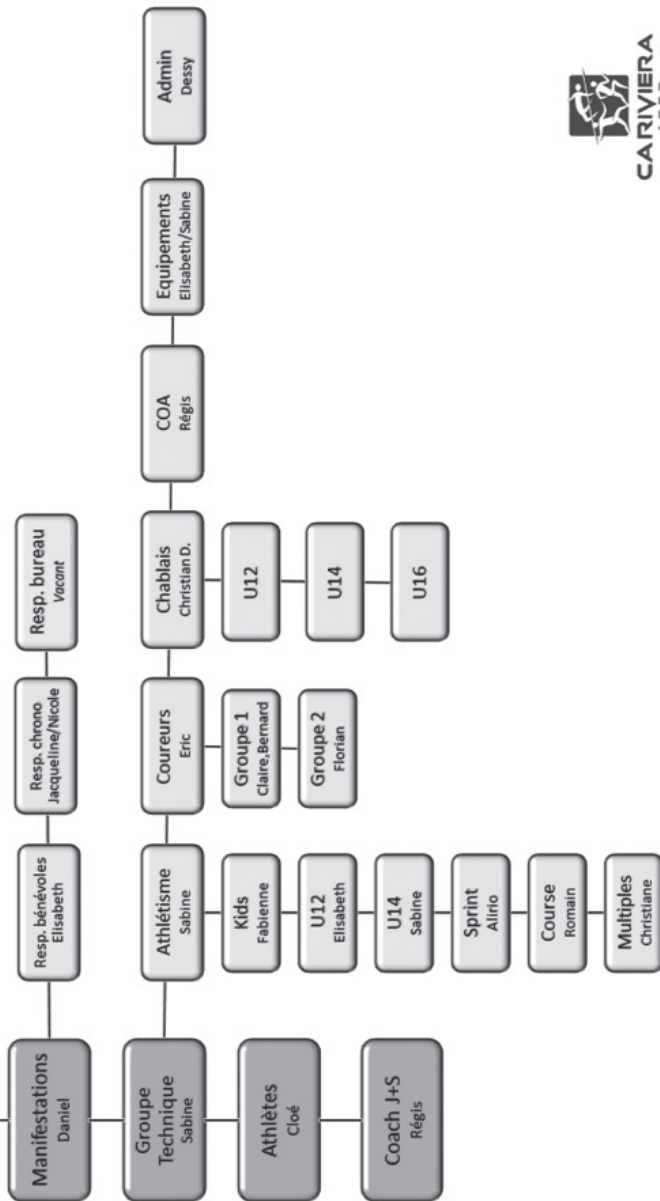
T. 021 922 19 79
M. 079 309 26 01

y.bovy@yannbovy.ch
e.bovy@yannbovy.ch
www.yannbovy.ch

Administratif



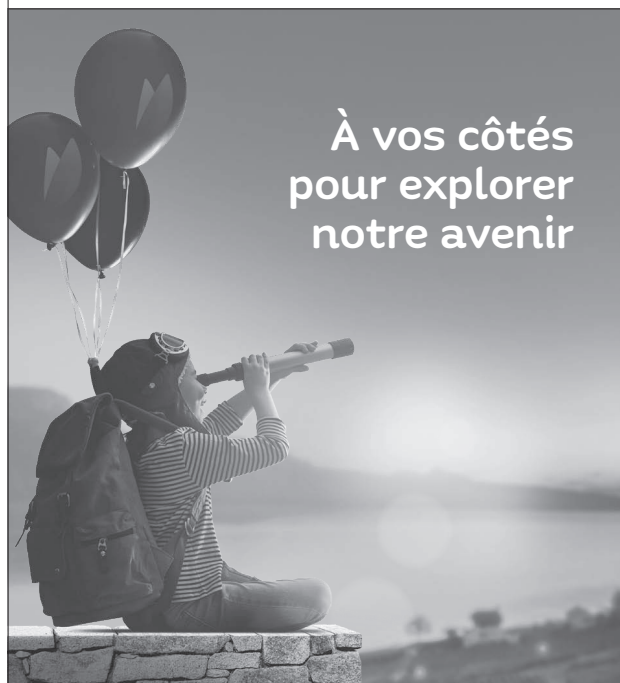
Technique





Route de Tercier 29c
1807 Blonay

Tél. 021 943 26 66
info@robertuldry.ch



À vos côtés
pour explorer
notre avenir



Votre fournisseur
de gaz naturel
et d'énergies
renouvelables.

energiapro.ch

une société du groupe HOLDIGAZ.

Informations - Venez nombreux le 25 mai

Rendez-vous le 25 mai chez Aldi (à Noville) pour soutenir le CA Riviera !

De nombreux athlètes seront présents pour gérer un stand devant chez Aldi, à Noville. Ces derniers vous accueilleront chaleureusement pour une vente de saucisses et de boissons. Tous les bénéfices seront reversés au CA Riviera.

Venez nombreux !

Impression Textile - Objets Publicitaires



A VOS MARQUES.ch
SPORT & LOISIRS

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



Assemblée générale

8 février 2019 (Stade de la Saussaz)

Le vendredi 8 février 2019 a eu lieu l'Assemblée Générale du CA Riviera au stade de la Saussaz. De nombreux athlètes, supporters, membres d'honneur et entraîneurs étaient présents pour l'occasion.

Tout d'abord, Elisabeth Küng a fait part à l'assemblée de son départ du poste de cheffe technique. Nous la remercions chaleureusement d'avoir assuré cette fonction pendant toutes ces années. Suite à cette annonce, Oliver Nahon a expliqué que le Comité a décidé de restructurer le poste de chef technique, et que les postes suivants sont toujours disponibles : vice-président, CO-CHEF TECHNIQUE DES MANIFESTATIONS, chef de bureau et responsable de la cantine. Le CA Riviera recherche également un entraîneur afin d'assurer l'entraînement du groupe Kids le mardi soir. Le comité a annoncé que Swiss Athletics augmentera le prix des licences et qu'il a, par conséquent, décidé de modifier le montant des cotisations pour 2020.

Les manifestations 2019 organisées par le CA Riviera ont été annoncées. Tout d'abord, la compétition phare de l'année

: les Championnats suisses de Cross qui ont eu lieu à Chailly-sur-Montreux. Le CA Riviera organisera également la Finale vaudoise de l'UBS Kids Cup en juillet, les Championnats vaudois Multiples en septembre et le Mémorial Max Dössegger en octobre au stade de la Saussaz. De plus, le CA Riviera coordonnera la Course Chaplin, le 31 août prochain, à Corsier.

Les performances de nos athlètes en 2018 ont été très bonnes. Ces derniers ont reçu de nombreux prix pour leurs performances et leur investissement. Des prix ont également été décernés aux bénévoles pour leur travail durant les manifestations. En outre, Mary-Claire Deladoey Joye accède au statut de membre d'honneur en remerciement des nombreuses années durant lesquelles elle s'est investie aussi bien en tant que responsable de la cantine qu'en tant qu'entraîneur.

Après l'assemblée, les personnes présentes ont été conviées à partager un apéro dînatoire.

Écrit par : Elia Bianchi, athlète U20



Retrouvez toutes les photos sur les Galeries de notre site internet : www.cariviera.ch



BOUCHERIE-CHARCUTERIE

Stuby

**Viande de qualité
rassie sur os**

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



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
bolomey-borloz@bluewin.ch

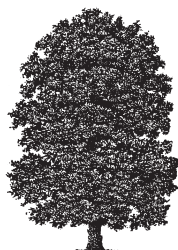
Garage de la Gare

Genoud & Fils SA



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



AntonioVieira S.A
Maîtrise Fédérale

Services de dépannages
Tél. 021 922 92 29
Nat. 079 206 69 29

Route de Fenil 51 - 1809 Fenil sur Corsier

**Installations
Sanitaires
Chauffage
Solaires**

SÉVERINE RINSOZ Ostéopathe D.O. MFSO

Rue du Village 2A
1803 Chardonne
Tél. 021 922 36 01
srinsoz@sunrise.ch
076 399 69 76
(en cas d'urgence)



aubert-strassmann s.a.

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

chauffage - sanitaire • MAÎTRISES FÉDÉRALES
installation - transformation - dépannage - entretien



CYCLES COLIN
VEVEY



Pharmacie du marché
LABORATOIRE D'HOMÉOPATHIE

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

Championnats suisses en salle

Février 2019 (Macolin)

Les 23 et 24 février passés, 9 de nos athlètes âgés de 14 à 18 ans ont participé aux Championnats suisses U16-U20 en salle à Macolin. De très jolies performances ont été réalisées.

Matilda Zucchinetti a pris part à la longueur, au 200m et au 60m. Elle a réalisé trois PB. Le premier en sautant 5,52m à la longueur ce qui l'a placée 7ème. Elle a couru un joli 200m en 26"39. Elle a réussi à se hisser en finale B du 60m grâce à un temps canon de 7"88 lors des séries, elle finit au 7ème rang de sa finale.

Une de ses coéquipières a également réussi à se glisser en finale B et y terminer 4ème. Léonie Pointet a réalisé deux temps solides lors des séries et de la finale de 7"85 et 7"83. Dimanche, Léonie a également couru le 200m et a terminé le tour de piste en 25"71.

Dans la même catégorie que Matilda et Léonie, Iriane Morier a pu prendre part au 60m et au 60m haies. Elle a couru le 60m plat en 8"34. Elle a réalisé un joli PB au 60m haies de 9"68.

Hannah Dulex, sauteuse en hauteur, a terminé 7ème avec un saut à 1m60.

Manon Wassenberg a pris part au lancer du poids. Elle a réalisé un jet à 12m24 qui l'a placée 5ème.

Chez les plus jeunes, Moesha Kibibi a participé au 60m et au 60m haies. Elle a réalisé de très bonnes courses et s'est hissée deux fois en finale. Finale B pour le 60m avec un temps de 8"04 et une finale A au 60m haies et une très belle 6ème place.

Hollie Jump a également couru le 60m chez les U16 et a réalisé un PB en courant en 8"57.

Jamie Arthurs, elle aussi U16, a participé au concours de hauteur. Elle a terminé à la 12ème place avec un saut à 1m50.

Bravo tout particulièrement à ces deux dernières athlètes pour leur premiers championnats suisses ! Le CA Riviera était en force féminine lors de ces championnats suisses ...

Nahom Issac a sauvé l'honneur de nos athlètes masculins et a participé au 60m. Il a réalisé un bon 7"69.

Bravo à tous nos athlètes de s'être déplacés jusqu'à Macolin pour participer à ce championnat. Sans oublier un grand merci aux entraîneurs présents et aux parents d'avoir soutenu et accompagné nos athlètes.

Écrit par : Léonie Pointet, athlète U20

Retrouvez toutes les photos sur les Galeries de notre site internet : www.cariviera.ch



EGT Construction SA

Bâtiment • Génie Civil • Béton • Désamiantage

Petite maçonnerie • Rénovation • Entretien • Pavages

St-Maurice • Monthey • Aigle • Montreux

Tél. 024 486 11 20

Fax 024 485 18 70

Email : info@egt.ch

www.egt.ch

Championnats suisses de Cross

10 mars 2019 (Chailly-sur-Montreux)

Le 10 mars 2019 se sont déroulés les Championnats suisses de Cross au stade de la Saussaz. C'est un bel évènement que nous avons eu la chance d'organiser : des coureurs de très hauts niveaux qui viennent se frotter les uns aux autres juste avant la saison de piste, qui se mêlent aux tout petits qui viennent pour certains courir pour la première fois dans la boue et sur une boucle vallonnée. C'est dans une météo un peu capricieuse, une température très basse et les pieds dans quelques centimètres de neige que les bénévoles ont terminé de monter le parcours en attendant l'arrivée des premiers coureurs.

Le matin avaient lieu les courses des plus jeunes : pour les plus jeunes, une boucle de 600m était à effectuer une seule fois. Les parents enthousiastes étaient dispersés tout au long de cette boucle, ce qui n'a fait qu'augmenter la motivation de ces tout petits déjà survoltés à l'idée de participer à des Championnats suisses. Pour les autres, ils couraient sur la même boucle que les « grands

» : une boucle d'un kilomètre, à effectuer une, deux ou trois fois selon l'âge et le sexe de chacun. Dans ces catégories, il était déjà possible de voir des différences de niveaux impressionnantes. Cependant, un point commun entre chacun était que tous ont choisi de venir à Chailly-sur-Montreux ce dimanche et que tous étaient motivés à donner le meilleur d'eux-mêmes !

En début d'après-midi est venu le tour des vétérans : les mêmes régionaux qui courent depuis plusieurs années maintenant toujours avec les mêmes personnes se sont frottés à 6 kilomètres dans un parcours qui a un peu souffert des courses du matin : gras, de la boue à souhait, un vrai cross !

Puis les coureurs plus sérieux et surtout plus compétiteurs ont commencé à courir : d'abord les U16, puis U18, U20 et finalement les élites sur cross court et cross long. De belles batailles, des coureurs qui vont au bout d'eux-mêmes sur un parcours très exigeant ont pu être observés par les spectateurs courageux encore présents sur le parcours. Des conditions difficiles

à l'image du cross court des femmes et le cross long des hommes, chapeautés par des averses dantesques et des rafales à faire plier l'arche de départ ! Un beau spectacle pour tous, connaisseurs comme habitants de la région curieux d'assister à cet évènement.

Un immense merci à tous les coureurs, entraîneurs, bénévoles, spectateurs et sponsors d'avoir contribué à la réussite de cette belle journée !

Écrit par : Camille Leneuf, entraîneur coureurs

Retrouvez toutes les photos sur les Galeries de notre site internet : www.cariviera.ch



Championnats vaudois en salle jeunesse

17 mars 2019 (Pully)

Pas moins de 25 athlètes du CA Riviera ont participé à ces championnats.

Il s'agit d'un concours multiple comprenant un sprint, un parcours d'obstacles, le lancer du poids et d'un 1000m pour les U12 et la hauteur en plus pour les U14.

C'est une compétition très fréquentée car presque la seule compétition en salle pour les plus jeunes.

Yenge Diengitukwa a sauvé la mise en terminant 2ème chez les U14.

Bravo à tous ces athlètes qui se sont battus pour donner le meilleur d'eux-mêmes.

Écrit par : Elisabeth Küng, entraîneur et cheffe technique

Retrouvez toutes les photos sur les Galeries de notre site internet : www.cariviera.ch



Présentation de la COA

COA Lausanne-Riviera : C'est quoi ce machin ?

À tous ceux qui ont déjà entendu parler de la COA Lausanne-Riviera, sans savoir ce que cela signifiait vraiment, la suite pourrait vous intéresser ...

Dans les années 1980, les clubs d'athlétisme vaudois, dont le CARE Vevey, comptaient un grand nombre de membres actifs si bien qu'ils pouvaient se positionner en bonne place parmi l'élite suisse lors notamment des Championnats suisses interclubs (CSI). Afin de rendre cette compétition plus attractive, la Fédération a admis ce qui devenait aussi une mode à l'époque, les COA, la contraction de : «COMMUnautés d'ATHlétisme», et permettait à des clubs de petite taille mais d'une même région le plus souvent, de se regrouper sous une seule entité, une manière d'encourager la pratique de l'athlétisme. Comme les membres actifs vaudois subissaient une baisse importante au début des années nonante, et pour la survie également de l'athlétisme du bord du Léman, les deux clubs «ennemis» qu'étaient le Lausanne-Sports

Athlétisme et le Stade-Lausanne Athlétisme ont enterré la hache de guerre, sous l'impulsion de leur Président de l'époque, Jürg Landolt (LS) et Raymond Cardinaux (SL), et ont contacté le CARE Vevey par son Président de l'époque, Daniel Hilfiker, afin de former la COA Lausanne-Riviera, ce qui fût chose faite il y a 22 ans déjà.

Si à l'époque deux épreuves CSI étaient mises sur pied (une qualification et une finale), aujourd'hui c'est à une date déterminée en première partie de saison que les hommes et les femmes séparément s'affrontent dans le cadre de ces journées CSI, pour déterminer au final le champion suisse des clubs. En parallèle, des compétitions jeunes sont également organisées avec comme motivation supplémentaire pour le U20 que le champion suisse puisse représenter l'année suivante la Suisse à la coupe d'Europe des clubs, ce dont la COA Lausanne-Riviera a déjà pu y prendre part par cinq fois.

La réunion des trois clubs a déjà permis de belles performances notamment celles d'atteindre le 3e rang chez les

femmes et le 4e rang chez les hommes dans la ligue reine, la LNA, sans compter les innombrables podiums aux championnats suisses de relais.

Aujourd'hui, un Comité ad hoc composé d'un Président (Hans-Peter Guilbert - Président du SL), d'un vice-Président (Oliver Nahon - CA Riviera), d'un chef technique (Davy Desgalier - LS), d'un caissier (ancien Daniel Hilfiker et récemment Régis Viquerat - CA Riviera) et de deux autres membres (Gunnar Schmidt - Président du LS, et Sylvain Rayroud - responsable team technique - SL) se réunit 3 à 4 fois pour parfaire et coordonner les tâches essentiellement d'ordre administratives telles que : les inscriptions des équipes et la délicate sélection des athlètes aux compétitions, la commande des équipements de compétition et s'assurer de leur lavage pour le tour suivant (!), la réservation des cars pour les déplacements et autres restaurants ou hébergements etc... Concernant l'année 2019, le calendrier de la COA est déjà bien fourni, à savoir : les CSI LNA femmes à Lausanne-Vidy (01.06 - organisation LS), les CSI LNB hommes à Zurich (02.06), la finale CSI U20 à Sion (06.07), les CS de relais à Langenthal (01.09) et les CS team à Berne (14.09). L'ensemble des coûts engendrés par la COA étant par la suite réparti entre les trois clubs, proportionnellement à leurs membres actifs.

Le but du présent article est de rappeler notamment aux athlètes de la COA que

certaines personnes œuvrent pour eux dans l'ombre afin de leur offrir des moments collectifs et de partage inoubliables, et que la meilleure des récompenses pour leur Comité est de constater leur engagement sans faille ce qui a très bien fonctionné jusqu'à présent, et porter très haut l'étendard vert et blanc outre Sarine.

Pour toutes informations complémentaires, vous pouvez consulter le site internet de la COA sous le lien suivant : <http://coa-lausanneriviera.ch/>

Écrit par Régis Viquerat : Coach et responsable Jeunesse + Sport



Récit du camp d'entraînement

U16-U23 – Partie 1

Le traditionnel camp de Pâques du CA Riviera s'est déroulé cette année au CREPS de Boulouris. La semaine fut rythmée par deux entraînements par jour, dans lesquels nos techniques de poids, javelot, hauteur et sprint ont été perfectionnées par les conseils des coaches enthousiastes, patients et passionnés ; le tout en musique. Lors des séries presque quotidiennes, que nous trouvions la plupart du temps cruelles et épuisantes, la solidarité entre les Caristes a permis à chacun de dépasser ses limites.



Les corrections faites à chacun ont été sérieusement prises en compte et tous ont essayé de faire les changements adéquats. La météo n'a pas été aussi clémente que l'humeur des athlètes : entre pluie et vent, le soleil n'a laissé entrevoir ses rayons que rarement. Le mercredi après-midi, nous sommes allés à Grasse visiter la parfumerie Fragonard. Puis nous avons pris la direction de Cannes, où nous avons pu profiter de nous promener et faire quelques achats, tout en nous relaxant. Le vendredi, les fameuses Olympiades ont eu lieu, organisées par Valentin et Julien. Celles-ci ont comporté 8 épreuves : « rapide comme l'éclair », « à vos marques, prêts, buvez ! », « splash ! » et un relais de 1200m en faisant partie. Des points bonus étaient distribués aux meilleurs déguisements. Nous avons pu admirer sur le stade des super-héros, des travestis et des plantes. La meilleure pyramide humaine était également récompensée. Cet après-midi nous a permis de nous amuser et de mieux nous connaître.

Le même soir, nous sommes allés à St-Raphaël pour manger une glace. Les plus raisonnables se sont limi-

tés à 1 seule boule, tandis que les plus gourmands en ont pris 5. Le lendemain, un footing à 6h du matin était proposé à tous et obligatoire pour le groupe des coureurs. Ce sont finalement 15 courageux, dont Christiane, qui étaient présents.

Cette semaine s'est déroulée dans une ambiance décontractée, conviviale et bosseuse, animée de blagues quelque peu douteuses de la part des sprinters. Nous remercions chaleureusement les coaches pour leur enthousiasme et conseils, qui nous permettront certainement de briller la saison prochaine.

Écrit par : Jamie Arthurs et Clara Jordi,
athlètes U16



Récit du camp d'entraînement

U16-U23 – Partie 2

Samedi : Le camp a débuté par un long trajet en car à travers la France pour rejoindre Boulouris. Une fois le trajet fini, nous sommes partis faire un footing de décrassage ainsi que des séries de 80m. La météo n'était pas trop mauvaise.

Dimanche : Après une bonne nuit de sommeil, les choses sérieuses ont commencé. Les multiples ont fait des séries de 2 X 2 X 400m alors que les coureurs faisaient 2 X 6 X 200m. Les multiples se sont séparés en deux groupes. Le premier faisait de la longueur et le deuxième faisait du poids. Ces entraînements techniques étaient impactés par la fatigue accumulée lors des séries. L'après-midi pour les multiples a été répartie en trois groupes différents : haies, disque et longueur. À la fin de la journée, une baignade dans la mer s'imposait.

Lundi : Le matin, les deux groupes ont fait des séries sur le stade. L'après-midi, les multiples se sont séparés en deux groupes pour faire d'un côté du poids et de l'autre de la hauteur. Tandis que

les coureurs ont fait des séries hors stade. Le temps s'était dégradé par rapport à la veille.

Mardi : Dans la matinée, les multiples se sont entraînés aux haies ou au lancer du poids. Les coureurs ont réalisé des séries courtes sur le stade. Après le repas de midi, les multiples ont fait à leur tour des séries de sprints, tandis que les coureurs ont couru jusqu'à Saint-Raphaël pour y boire un jus. La météo n'était pas avec nous. La pluie avait atteint le moral de beaucoup mais pas de Camille Matthys.

Mercredi : Le programme des multiples était simple mais très éprouvant pour les jambes et les coureurs pendant ce temps faisaient un footing de 45 minutes dans la forêt et surtout sous une forte pluie. L'après-midi a débuté avec une visite de la parfumerie Fragonard dont l'animation avait été faite en petite partie par notre guide officielle mais surtout en grande partie par notre guide non-officiel : Julien Matthys. Nous avons conclu notre



après-midi de repos par une visite de Cannes où chaque athlète était libre dans la ville. La météo n'était toujours pas avec nous mais elle s'était améliorée.

Jeudi : La journée a commencé avec des sensations partagées entre les athlètes. Le matin était plutôt tranquille pour les multiples avec du javelot mais pas pour les coureurs car ils faisaient 3 X 4 X 300m. L'après-midi fut éprouvant pour les mollets car la longueur et la hauteur étaient au programme. L'entraînement devait être couronné de sprints en montée. Les coureurs ont fait de la longue distance avec trois séries de 5min. La baignade était à



nouveau au rendez-vous. Cette fois-ci, il y a eu plus de monde dans l'eau.

Vendredi : Le matin, les deux groupes ont fait des séries sur stade. Les coureurs avaient fait dans le dur pour les dernières séries. Les multiples étaient un peu éparpillés avec les séries mais ils ont enchaîné avec du poids. L'après-midi, pour les fameuses olympiades, les tenues extravagantes étaient à l'honneur. Julien n'était pas allé avec le dos de la cuillère en proposant des postes plutôt complexes. Le soir, nous avons eu le plaisir de conclure le camp avec une glace offerte par le club.

Samedi : Un footing à jeun était possible pour les athlètes. Les athlètes présents ont pu courir dans la forêt au petit matin. Le retour en car fut tranquille. Julien animait toujours, mais moins qu'avant. Beaucoup d'athlètes essayaient de dormir.

Écrit par : Christophe Wodiunig, athlète U18





roos ventilation
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

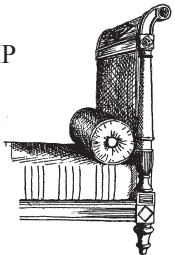
Fourniture et pose de systèmes et d'installations

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

ÉBÉNISTERIE
JOSÉ GRANDCHAMP
Maîtrise fédérale

Création
Restauration - Copie

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





7/7 (05h00 - 22h00)

Cours + Wellness

Tél. 021 781 30 80

Route de la Mortigue 1
1072 Forel (Lavaux)

 @fitnesscomeon
www.comeonfitness.ch

Récit du camp d'entraînement

U12-U14

Notre camp U12-U14 a eu lieu du 15 au 19 avril 2019 au Stade de la Saus-saz à Chailly. Nous avons un pro-gramme différent chaque jour et aussi des entraîneurs différent/s/es.

1er jour, Manon et Léo étaient avec nous. Nous avons fait du poids et de la longueur. Pour la longueur nous avons fait des exercices pour les atterris-sages. Pour le poids, nous avons fait un peu de pétanque et bien évidem-ment des lancers. Après cela, nous avons fait des jeux de rôles sur le pro-gramme « Cool and Clean » dont Sa-bine nous avait parlé. Pour cette pre-mière journée, nous avons également profité des jets d'eau qui arrosaient le terrain de foot pour nous rafraîchir...

2ème jour, nous étions avec Maria et Nastia. Et nous avons fait des haies et du disque. Pour les haies nous avons fait de la coordination. Pour le disque nous avons commencé par le faire rouler et ensuite nous l'avons lan-cé avec et sans élan. Pour finir, nous avons eu un petit Quizz concernant l'alimentation.

3ème jour, Maria et Sabine étaient avec nous. Et nous avons fait de la

perche et de la hauteur. La perche je crois que c'était difficile pour tout le monde. Et pour la hauteur nous avons fait un petit concours et je crois que l'on s'est tous améliorés. Ensuite nous avons mangé notre pique-nique et nous sommes partis à la piscine de la Mala-daïre. Après s'être longtemps baignés, nous avons mangé un hot-dog ou un croque-monsieur pour terminer cette chouette journée.

4ème jour, nous étions avec Sabine et Léo. Nous avons fait du sprint et du ja-velot. Pour le sprint nous avons fait des exercices avec des cônes et des départs. Et pour le javelot nous avons tout sim-plement fait des lancers avec et sans élan et un petit concours. Pour finir nous avons fait des séries de 100m.

5ème et dernier jour, nous avons fait un petit concours avec Jamie et Sabine. Pour commencer, nous avons fait un 60m. Après nous sommes partis faire de la longueur. Et après nos trois es-sais, nous sommes allés faire du poids. Et pour finir il y a eu le 1000m. Malheu-reusement, il y avait beaucoup de bles-sés qui n'ont pas pu faire le concours en entier.

Pour clôturer ce superbe camp nous
avons eu un délicieux repas canadien.

Je crois qu'on s'est tous super bien
amusés pendant ce camp. Nous avons
aussi mangé de délicieux gâteaux
chaque jour.

Écrit par : Victoria Lin, athlète U14



PASTELLE COIFFURE

sur rendez-vous



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

Lundi fermé Mercredi après-midi fermé

Présentations d'athlètes

Présentation de Jacques-Olivier Brodbeck Deriaz

Quel est ton prénom et ton âge ?

Je m'appelle officieusement Jacko, et officiellement Jacques-olivier Brodbeck Deriaz. J'ai 18 ans, je suis né d'une mère camerounaise et d'un père suisse. Je suis apprenti polymécanicien en 2ème année au TPC.

Quand as-tu rejoint le CA Riviera ?

J'ai commencé l'athlétisme dans un groupe de gym en 2011 ou j'avais 1 entraînement par semaine et en compétition les 5 disciplines (100m-Hauteur-Longueur-Lancer du poids-800m) avec peu de compétition durant l'année. J'ai rejoint le CAR pour pouvoir m'améliorer et avoir plus de concurrence en Janvier 2017 dans le groupe sprinter à l'époque dirigé par Olivier Walter et maintenant repris par Alirio Ortet.

Quelles sont tes disciplines préférées ?

Ma discipline phare actuellement est le 400m que j'ai décidé de m'y investir à fond depuis la saison outdoor 2018, on a toujours pensé que j'étais un sprinter court (100 et 200m) mais



moi j'ai toujours été mieux sur du sprint plus long. J'ai toujours voulu faire de la longueur ou de la hauteur parce que j'ai une excellente détente mais je me blesse dès que j'essaie dû à un manque de technique, mais au Championnats vaudois multiples c'est toujours un plaisir d'essayer.

Quel est ton souvenir le plus marquant ?

Je pense que, pour l'instant, mes plus beaux moments viennent de ma saison 2018. J'ai vraiment fait une incroyable saison autant dans mes résultats que dans mes rencontres. J'ai effectué la saison dernière un PB sur 400m qui m'a motivé pour la suite, je suis passé de 52.34 à 50.57 qui m'a fait une 4ème place aux Championnats suisses, j'ai également fait une 1ère place au championnats suisses de relais sur l'Olympique avec la COA et

encore plein de magnifiques résultats. Et de plus en plus de rencontres avec d'autres athlètes d'un peu partout en Suisse. Cette année, on vient de rentrer du camp d'entraînement à Boulouris, ce fut mon 2ème camp et l'un des meilleurs pour l'instant avec une ambiance incroyable entre tous ces groupes réunis, j'ai appris à en connaître plus d'un, j'étais déçu de rentrer. Une fois, lors d'un meeting organisé par le club, on m'a demandé de coacher un groupe avec des petits et j'ai vraiment eu beaucoup de plaisir à le faire ce qui m'a motivé à faire les cours Jeunesse et Sport.



ARTISAN BOULANGER PÂTISSIER

Chevalier du Bon Pain 7x Etoilé

Route des Deux-Villages 21
1806 Saint-Légier

Tel. + 41(0)21 943 30 17



Présentations d'athlètes

Présentation de Katharina Hintermann

Quel est ton prénom et ton âge ?

Je m'appelle Katharina Hintermann, j'ai 17 ans et c'est ma 3ème année d'athlétisme. Vu que je suis étudiante au gymnase de Burier, le stade est très accessible et me permet d'entretenir mon endurance.

Quand as-tu rejoint le CA Riviera ?

J'ai commencé dans le groupe multiple mais j'ai toujours eu une préférence pour la course à pied donc je suis allée chez les coureurs.

Quelles sont tes disciplines préférées ?

L'endurance m'intrigue plus que le sprint. Je sais plus m'y gérer je trouve. J'adore courir, que ce soit avec des amis ou seule, ça me change les idées et me rend heureuse.

Quel est ton souvenir le plus marquant ?

Un bon souvenir que je garde sont les séries au bord du lac en été, où après de rudes blocs on va se baigner pour se rafraîchir avant de rejoindre le stade pour la fin de l'entraînement.

La course à pied m'impressionne dans le sens où même si on est dans un état de compétition, les gens autour de nous nous encouragent et mettent de la bonne humeur !



Remerciements

Chers amis du CA Riviera,

Une nouvelle année s'écoule, enrichie en émotions et en résultats sportifs de qualité. Cette année a également été agrémentée de l'organisation de nos différents championnats et meetings, défi relevé grâce notamment à l'aide des nombreux bénévoles présents.

La possibilité que nous avons de compter sur vous est précieuse, avant, pendant, et après les manifestations. Merci à vous, vous qui formez une base solide dans notre organisation.

Le soutien fidèle de nos partenaires, annonceurs, donateurs et supporters est

également un pilier central de l'existence du CA Riviera et nous vous en remercions chaleureusement.

Nous sommes ravis de constater que tous nos partenaires ont reconduit leurs engagements envers notre société, permettant ainsi de contribuer à la vie du club et soutenir plus particulièrement nos athlètes d'aujourd'hui et de demain.

Ainsi, le CA Riviera continue de prospérer et représenter une grande famille. Un grand merci à vous tous.

*Écrit par : Christian Dössegger, responsable sponsoring et
Céline Sauthier, responsable du bulletin*



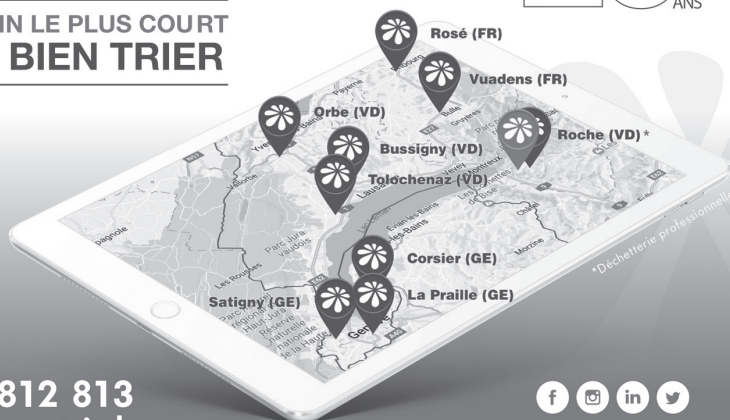


Helvetia environnement

sogetri

ONE, TWO TRI

LE CHEMIN LE PLUS COURT
POUR BIEN TRIER



0800 812 813
www.sogetri.ch



@HelvetiaEnv

*Déchetterie professionnelle

SERGE
RASTOLDO

FERBLANTIER COUVREUR

CHEXBRES 021 946 11 46 079 212 65 65

SMART CUIR

BAGAGES - ACCESSOIRES - VÊTEMENTS



LANCEL
PARIS



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

**Garage
de Blonay**

Rocco CALDARONE



*Car votre véhicule
Mérite le Meilleur*

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

Vente et réparations toutes marques



*Favorisez
nos annonceurs*



Find us on:
facebook

& You Tube

*Carrosserie de
La Veyre SA*

Fondée en 1991

T 021 943 47 70

F 021 943 47 80

carr.veyre@bluewin.ch

Z.i de la Veyre B4

1806 Saint-Légier

CARROSSIERS

FCR

www.carrosserie-de-la-veyre.ch

Membre de la Fédération des Carrossiers Romands

Agenda 2019

Événements organisés par le CA Riviera ou y contribuant

La présence de bénévoles est toujours grandement appréciée lors des manifestations du club. Merci pour l'implication dont vous avez déjà fait preuve. On compte sur vous !

Samedi 25 mai 2019 VENTE DE SAUCISSES CHEZ ALDI (NOVILLE)	Samedi 6 juillet 2019 FINALE VAUDOISE DE L'UBS KIDS CUP (STADE DE LA SAUSSAZ, CHAILLY-SUR-MON- TREUX)
Samedi 31 août 2019 COURSE CHAPLIN (COR- SIER-SUR-VEVEY)	Samedi 21 septembre 2019 CHAMPIONNATS VAUDOIS MULTIPLES (STADE DE LA SAUSSAZ, CHAILLY-SUR-MON- TREUX)

SAMEDI 5 OCTOBRE 2019
**MÉMORIAL
MAX DÖSSEGER**

Nous contacter

Comité administratif

Président central OLIVER NAHON oliver.nahon@cariviera.ch	Président d'honneur PIERRE-ALAIN FORESTIER -	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 et membres supporters CHRISTIAN DÖSSEGGER partenaire@cariviera.ch christian.dossegger@cariviera.ch
Représentants des athlètes CLOÉ POINTET cloe.pointet@gmail.com	Team Communication SIMON FERRARI ferrari.simon@gyburier.educanet2.ch	Responsables des manifestations DANIEL HILFIKER daniel_hilfiker@hotmail.com

Comité technique

Responsable du groupe technique SABINE ARTHURS sabine.arthurs@cariviera.ch	Coach Jeunesse + Sports RÉGIS VIQUERAT regis.viquerat@bluewin.ch	Manifestations sur stade COMITÉ D'ORGANISATION meeting@cariviera.ch
Course Chaplin DANIEL HILFIKER daniel_hilfiker@hotmail.com	Cross de la Riviera OLIVER NAHON & DANIEL HILFIKER oliver.nahon@cariviera.ch daniel_hilfiker@hotmail.com	Responsable des juges de concours et des bénévoles ELISABETH KÜNG elisabeth.kung@bluewin.ch

Informations et renseignements complémentaires:

info@cariviera.ch

Notre site internet: **www.cariviera.ch**

Trouvez également...

Notre page Facebook: **CA Riviera**

Notre compte Instagram: **ca_riviera**



**Nettoyage et désinfection
des conteneurs enterrés et hors sol**

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



... L'immobilier sur mesure ...

www.eurocourtage.ch

Tél. 021 963 35 32

OBRIST

ARTISANS DU VIN DEPUIS 1854

LA CURE D'ATTALENS

*Chef-d'oeuvre
intemporel*



OBRIST VEVEY | Av. Reller 26 | 1800 Vevey

T 021 925 99 25 | F 021 925 99 15

obrist@obrist | **OBRIST.CH**

ULDRY

■ CUISINES

VOTRE CUISINE DE RÊVE



La cuisine est le cœur de la maison, lieu de retrouvailles et de partage en famille et entre amis.

Uldry Cuisines SA à Vevey vous propose les cuisines de la marque Hæcker, réputées pour leur solidité, leur qualité et l'excellence de leurs finitions.

En mélangeant formes, matériaux et couleurs, nous vous aidons à créer votre cuisine de rêve.

hæcker
kitchen german made

■ **ULDRY CUISINES SA** RUE DU TORRENT 2 (PL. DU MARCHÉ) - CASE POSTALE 1197 - 1800 VEVEY 1
TÉL. +41 (0)21 26 97 11 - FAX +41 (0)21 926 97 19 - info@uldry-cuisines.ch - www.uldry-cuisines.ch