



CARIVIERA
— 1952 —



Centre Athlétique Riviera



Helvetia environnement

Sogetri

l'info N° 10

www.cariviera.ch



Route de Tercier 29c
1807 Blonay

Tél. 021 943 26 66
info@robertuldry.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 SArl

Route de Prélaz 1
1807 Blonay
021 943 26 52

info@mury.ch
www.mury.ch



CA Riviera, l'info

Chères lectrices, chers lecteurs,

Le CA Riviera espère que vous vous portez bien, ainsi que vos proches.

Pour des raisons évidentes, les incertitudes restent encore nombreuses au niveau de l'organisation et la venue des prochains événements.

Nous vous invitons donc à rester informés en consultant notre site internet www.cariviera.ch.

Meilleures salutations sportives
et...

Bonne lecture !
Le CA Riviera

CLUB ATHLETIQUE RIVIERA

CA Riviera

Boîte Postale 276, 1800 Vevey 1
CH - Suisse

Internet:

www.cariviera.ch

E-mail:

info@cariviera.ch

Responsable du bulletin:

Cloé Pointet,

cloe.pointet@gmail.com

Responsable sponsoring:

Christian Dössegger,

partenaire@cariviera.ch

Design et mise en page:

DigitalEra,

www.digitalera.ch

Impression:

Imprimerie Mury Blonay Sàrl,

www.mury.ch

*Favorisez
nos annonceurs*



Sommaire

3 **BILLET**
DU PRÉSIDENT

7 **NOS PENSÉES...**

14 **CHAMPIONNATS**
SUISSES U20-U23
(22-23 AOÛT 2020)

17 **COUPE DES CLUBS**
(30 AOÛT 2020)

21 **CHAMPIONNATS**
SUISSES U16-U18
(5-6 SEPTEMBRE 2020)

24 **MILLE GRUYÈRE**
(26 SEPTEMBRE 2020)

28 **CHAMPIONNATS**
VAUDOIS MULTIPLES
(26 SEPTEMBRE 2020)

32 **PRÉSENTATION**
D'ATHLÈTE

34 **REMERCIEMENTS**

35 **AGENDA**
2021

36 **NOUS**
CONTACTER



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.-Hammerling 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,

Ce billet revêt un caractère particulier car il s'agit de mon dernier billet en tant que Président du CA Riviera. En effet, j'aurai l'honneur de transmettre le témoin à Nicole Pointet lors de la prochaine Assemblée Générale. Aussi ce billet, que j'ai voulu différent, retracera l'histoire du CA Riviera des dernières années. Finalement, vu le calendrier athlétique de 2020 chamboulé, c'est plutôt une aubaine d'avoir quelque chose à raconter et de pouvoir faire un bilan !

Lors d'une séance de comité en 2014 à laquelle je participais en tant qu'entraîneur, Daniel Hilfiker, à l'époque président du « CARE-Vevey », communiqua qu'il souhaitait élire un vice-président qui lui succéderait en mars 2016, après 20 années d'un management radieux à la tête du club. À l'annonce de cette nouvelle, les regards du comité se tournèrent dans ma direction dans l'espoir de trouver le successeur. « Moi ? Mais je n'ai aucune expérience ! » leur répondis-je, alors jeune et innocent. C'était on ne peut plus vrai. Malgré tout, j'étais motivé à relever le défi.

Le challenge fut plus difficile encore que celui auquel je m'attendais. En effet, 2016 fut l'année des grands changements et des grands projets. Notre emménagement au stade flambant neuf de la Saussaz inauguré le 10 mai 2016 nous a incité à proposer une refonte de notre identité avec un nouveau nom, orienté vers la région, et des couleurs inspirées de celles des communes de la Riviera. S'en est suivie la mise en place de nouveaux maillots, un site internet dynamique, un bulletin « l'info » repensé, une présence sur les réseaux sociaux et la création d'un clip vidéo. Puis nous avons renouvelé tout notre matériel de compétition, aussi bien des starting-blocks que des javelots, ainsi qu'une cellule de chronométrage dernier cri. Le CA Riviera devenait le 1er club en Suisse à se doter d'un pistolet électronique pour donner les départs. Grâce au tra-

vail exemplaire du comité, de l'équipe chrono/bureau, et du responsable des manifestations, nous avons pu organiser à Chailly-sur-Montreux le nombre considérable de 29 manifestations depuis 2016. Parmi celles-ci nous pouvons citer entre autres les Championnats Vaudois Simples et Multiples, les Championnats Vaudois et Fribourgeois de Relais, les Championnats Suisses de Cross et l'annuel Cross de la Riviera, la Coupe des Clubs et l'entraînement des jeunes pour Athletissima, une manche du Tour du pays de Vaud, ainsi que les traditionnels meetings Luc Killer et Max Dössegger et la Course Chaplin. À une ou deux exceptions près, chacune de ces manifestations s'est déroulée de façon quasi parfaite.

Depuis notre relocalisation à la Saussaz, nous y avons accueilli de nouveaux entraîneurs et athlètes, et mis en place des groupes d'entraînements dans le Chablais (2017). Le fonctionnement du club a lui aussi évolué, par exemple avec une

gestion des membres effectuée directement par les entraîneurs, la création de nouveaux postes, la mise en place du groupe Technique et du groupe Communication, et l'implication de jeunes athlètes afin d'apporter des idées fraîches pour le club. L'année 2016 fut aussi celle où le partenariat avec l'entreprise SRS (devenue Sogetri) a débuté, un parrainage encore d'actualité et qui sera prolongé jusqu'en 2023. De plus, nous sommes heureux d'annoncer que les Retraites Populaires soutiennent eux aussi le CA Riviera dès 2021. Des accomplissements qui témoignent de l'efficacité des membres du comité.

À ce propos, c'est incroyable tout ce qu'un comité et un président bénévoles peuvent faire. Durant ces cinq années passées à initier puis à coordonner les activités du club, j'étais toujours étonné de l'engagement sans faille des personnes qui composaient le comité.



Pour nous... Le client est roi!



MONNARD SA | 1809 FENIL-SUR-CORSIER
Plâtrerie - Peinture | Tél. 021 922 73 03-76 - Fax 021 922 73 06
www.monnard-sa.ch

Beaucoup d'entre elles m'ont témoigné que le CA Riviera leur apportait beaucoup, une passion, une façon de pouvoir accomplir des tâches intéressantes, et surtout de se rendre utile pour le bien collectif. Le CA Riviera est une histoire de succès grâce au fait que depuis sa création en 1952, notre culture est d'être à l'écoute des autres, d'accomplir les objectifs collectivement plutôt qu'individuellement, comme une famille qui souhaite entreprendre et s'agrandir toujours plus. Cela, je l'ai partagé avec Daniel, Sabine, Christian, Régis, Christian, Céline, Cloé, Jacques-Olivier, Elisabeth et Pierre-Alain. Nous ne remercierons jamais assez les membres du comité pour tout ce qu'ils mettent en place dans les coulisses du club. Merci également à tous les amis bénévoles, entraîneurs et athlètes qui font que le CA Riviera est ce qu'il est aujourd'hui.

Ces cinq dernières années m'ont énormément appris, tant sur le plan humain qu'organisationnel. Grâce à la confiance que le comité m'a accordé tout au long de cette aventure, j'en ressors aujourd'hui un peu moins jeune et innocent, et certainement grandi. C'est avec une grande nostalgie que je passe le flambeau à Nicole qui saura continuer à faire prospérer le CA Riviera.

Amis du CAR, j'espère que vous avez tous passé de belles fêtes de fin d'année malgré les circonstances, et vous souhaite une très bonne santé. J'aurai plaisir à vous retrouver à l'occasion de la prochaine Assemblée Générale qui se déroulera le vendredi 26 mars* 2021.

Recevez mes meilleures salutations sportives.

Le Président,

Oliver Nahon



*En cas d'éventuel report dû aux mesures sanitaires, les informations seront communiquées sur le site internet du club.



Helvetia environnement

sogetri

ONE, TWO TRI

LE CHEMIN LE PLUS COURT
POUR BIEN TRIER



0800 812 813
www.sogetri.ch



@HelvetiaEnv

Nos pensées...

Le CA Riviera est en pensées avec la famille et les amis de Mary-Claire Deloey Joye, qui nous a quittés l'été dernier après un courageux combat contre le cancer. Membre d'honneur du club, Mary-Claire était aussi Présidente du Cross de la Riviera pendant plus de 12 années et entraîneur du groupe Kids.



Merci Mary-Claire pour tout ce que tu as apporté au sport. Tu as accompagné de nombreux enfants à s'épanouir dans l'athlétisme, tu as rendu ravi des centaines de coureurs lors des cross que tu as organisé, et tu faisais vivre ton club par ton implication sans relâche dans tes diverses fonctions. Nous garderons toujours un lumineux souvenir de ta gentillesse, ton énergie, ta générosité ...

... et de ton sourire, même quand c'était le coup de feu !

À la suite de l'avalanche survenue aux Rochers-de-Naye le 17 janvier 2021, notre très cher Erwan, membre actif du groupe sprinter au CA Riviera, a perdu la vie, emporté par son autre passion : le ski.

Erwan, nous tenons à te rendre hommage. Ton rayonnement, ta positivité et ta gentillesse resteront pour toujours gravés dans nos cœurs.

Les membres du CA Riviera s'associent à la peine de sa famille, de ses proches, de son entraîneur et de ses camarades d'entraînement.

Les obsèques ont eu lieu à Clarens, ce mardi 26 janvier. Pour soutenir la cérémonie, le CA Riviera tient une collecte de fonds. Vous pouvez envoyer vos dons au CA Riviera qui les transmettront ensuite à la famille de Erwan.

Coordonnées :

CH0380430000002831271, Banque Raffeisen à Corsier-sur-Vevey,
CA Riviera - Boîte Postale 276 - 1800 Vevey. Mention : «Erwan».



Souvent avec 2-3 minutes de retard, mais sans jamais rater un seul entraînement, on voyait arriver au stade d'athlétisme une grande silhouette au torse large, un rouleau rouge sous le bras et avec sur le visage un grand sourire contagieux : Erwan était arrivé.

Cher Erwan,

Ces quelques mots pour exprimer qui tu as été pour nous et qui tu restes dans nos coeurs et dans nos mémoires. Tu as pris du temps avant de te lancer dans le sprint. Ça te caractérise aussi parce que tu aimais savoir dans quoi tu t'embarques avant de le faire à 100%. D'abord au bord de la piste, tu venais souvent nous voir nous entraîner mais pour nous, tu étais juste le pote à Jacko parce que nous ne te connaissions pas encore. Mais quand tu t'es enfin décidé à t'inscrire pour courir à nos côtés, tu es devenu au fil des semaines, des saisons, un camarade d'entraînement, un ami, un frère d'armes. Parce que c'est en s'entraînant 4x par semaine à tes côtés que l'on a ensemble repoussé nos limites physiques et mentales pour devenir de meilleurs athlètes mais aussi de meilleures personnes, tu en es l'exemple parfait.

On n'oublie pas ta régularité à l'entraînement qui nous a beaucoup impressionné car tu es probablement celui qui a raté le moins d'entraînements. Tu avais une grande envie de progresser ton travail régulier le montrait. Mais tu voulais aussi nous voir progresser, et ce sont tes encouragements et ton soutien qui nous ont permis de le faire. Tu es réellement devenu un athlète ou plutôt tu as pu continuer d'exprimer des qualités d'athlète que tu avais déjà en toi.

On ne peut pas parler de sport sans parler de blessures. Et toi, tu en as connu quelques-unes surtout aux chevilles où tu étais le spécialiste. Mais blessé ou pas, tu continuais de t'entraîner et quand tu ne le pouvais pas, tu venais nous saluer et nous encourager à l'entraînement. Pendant l'hiver, quand tu arrivais avec une blessure quelle qu'elle soit, tu craignais le coach pour éviter de lui dire que tu étais allé faire le fou en skiant le jour d'avant, car presque à chaque fois quand tu te blessais on savait que c'était à cause du ski, on n'avait même pas besoin de ta réponse, le coach te demandais si t'étais allé skier et tu te contentais de sourire jusque derrière les oreilles et de partir.

Erwan, ce n'est pas non plus possible de parler de toi sans parler de Nike. Entre vous c'est une longue histoire d'amour. Tu en portais de la tête au pied. Ça allait de ton maillot jaune du Barça, à tes trainings et tes Air Force Kaki/Noires/Blanches etc., en passant par ta Jacquette blanche, celle que tu portes maintenant... Jusqu'à présent, on suspecte même que tu étais sponsorisé par eux sans que nous le sachions, puisque les rares fois que tu portais autre chose que du Nike, tu t'excusais. On pourrait presque croire aussi que ces Air Force One t'étaient destinées, car rien que dans leur nom, elles commencent par « AIR » et finissent par « ONE »

Au-delà de la motivation et de la régularité que tu avais en tant que sprinter, on a pu admirer ta persévérance pendant les séries de courses qui sont les plus difficiles. Dans ces moments, tu étais capable d'aller au-delà de ta propre souffrance pour nous encourager, on se souvient quand tu nous criais : Pousse ! Allez, Allez, jusqu'au bout ! Tu étais toujours très motivé et par conséquent très motivant. Tes exigences envers toi-même t'ont fait progresser de manière fulgurante et remarquable. Le Erwan un peu enrobé d'il y a quelques années a pu faire place à un Erwan plus affiné aux épaules larges. Mais ta progression n'a pas été que physique et mentale, parce que tes chronos, eux aussi, se sont aussi améliorés depuis ta première course.

Justement, parlons-en de ta première course. C'était au stade de la Pontaise à Lausanne et ce jour-là, ça faisait à peine deux mois que tu avais commencé et tu avais explosé tous tes concurrents. Tu voulais tellement gagner que t'avais même pas vu la ligne d'arrivée et tu continuais de courir. Tu étais si heureux, et nous on était si fiers qu'on a tous couru sur la piste pour te féliciter de pour cette première course.

Plus qu'un athlète, Erwan tu étais une belle personne. Tu avais cette noblesse envers nous qui te caractérise si bien. Par exemple, un après-midi alors qu'un d'entre nous s'entraînait tout seul sur le stade, en le voyant depuis la fenêtre de ta voiture, tu t'es arrêté et tu es resté à ses côtés jusqu'à la fin de son entraînement. Plus d'une fois tu as poussé quelques-uns d'entre nous en voiture, dans la

Hyundai blanche que ta maman te prêtait. Et même quand ce n'était pas la hyundai, tu te débrouillais on ne sait comment pour trouver toutes sortes de motos et scooters en tout genre. Mais là, on ne prenait pas le risque que tu nous dépose quelque part vu comme tu roulais avec...

Les histoires et les anecdotes que tu nous racontais avec passion parlaient surtout de ski, de vélo, de sauts ou de courses. À part peut-être celle où tu t'étais perdu dans une pyramide et qui nous a fait bien rire. Mais avec tout ce que nous avons vécu et partagé ensemble 4 fois par semaine pendant 2 ans et demi, tu es resté très discret sur ta vie en dehors de l'athlétisme. Mais aujourd'hui nous voyons (devant nous ?) toutes les personnes que tu as marquées, avec qui tu as vécu et qu'aujourd'hui tu rassembles.

Erwan merci. Merci de t'être décidé de commencer l'athlétisme, merci de t'être libéré si régulièrement pour le faire, merci d'avoir été pour nous cet exemple de passion, de régularité, d'encouragements. Ton passage parmi nous n'est pas vain, il nous a à toutes et à tous appris pleins de choses, il nous a fait prendre conscience de pleins d'éventualités. Tu nous as inspiré en tant que model pour beaucoup de choses et tu continues de le faire. Tu vivras éternellement dans chacun de nos coeurs. Nous continuerons de nous entraîner, nous courrons en pensant à toi, nous te dédieront nos prochaines compétitions et nous sommes déterminés à décrocher de nouveaux records personnels en ta mémoire.

C'est vrai que tu es parti trop tôt. Nous n'étions pas prêts. Mais tu es parti en faisant ce que tu aimais avec ceux que tu aimais. Comme l'a si bien dit Jacko : « Tes ailes étaient prêtes, mais nos coeurs ne l'étaient pas.

Enfin voilà, nous espérons profondément que tu es bien là-haut, et que tu nous regarde aller de l'avant.

Et pour nous qui sommes présents aujourd'hui, la dramatique disparition d'Erwan nous a bouleversés. Nous ressentons tous beaucoup d'émotion. Une douleur insupportable qui semble insurmontable.

Erwan avait conscience qu'il n'avait qu'une seule vie, et il la vivait pleinement. Pour continuer de vivre, nous devons faire le deuil d'Erwan et renaître à l'image du Phoenix. Cet oiseau mythologique, symbole des cycles de mort et de résurrection, capable de se mettre le feu pour renaître de ses cendres. Brûlons nos erreurs, nos peurs, nos perceptions et nos idées fausses qui nous bloquent et nous empêchent d'avancer. Une aube nouvelle est devant nous. Osons avancer.

Erwan ne sera plus physiquement à nos côtés. Nous devons vivre avec la séparation physique mais non pas avec son absence. Il est toujours parmi nous. Il est présent dans nos coeurs. L'amour est là et le restera.

Erwan portait une belle lumière en lui. Il rayonnera pour toujours sur nos vies. Nous vivrons désormais encore plus à fond ; pour deux en la mémoire d'Erwan, nous vivrons !

Les sprinteurs du CARiviera



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



Ensemble
pour parfaire
votre confort



energiapro

Votre fournisseur
de gaz naturel
et d'énergies
renouvelables

energiapro.ch

une société du groupe HOLDIGAZ.

Championnats suisses U20-U23

(22-23 août 2020)

Malgré cette année 2020 éprouvante pour nos athlètes, 8 de nos U20 et U23 ont eu la possibilité de participer aux Championnats Suisses à Frauenfeld.

Ce championnat s'est déroulé sur deux jours. Samedi, la météo n'était pas avec nous, mais nos athlètes ont gardé le sourire et la motivation afin de montrer de quoi ils étaient capables sur la piste. La grosse performance du jour fut la qualification en finale du 400m haies pour Iriane Morier, qui n'avait même pas prévu de dormir sur place ! Christopher Bettex a pris part au saut en longueur où il a fini à une belle 7ème place et au saut en hauteur avec une très belle 5ème place. Thomas Wisler a également couru le 5'000m dans la catégorie U23M et a fini douzième. Du côté des U20, Matilda Zucchin-



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

ti et Léonie Pointet ont pris le départ du 100m. Malheureusement, Matilda n'a pas réussi à se hisser en demi-finale. Léonie s'est quant à elle arrêtée aux portes de la finale à la 10ème place.

La première journée s'est, pour nos athlètes, finie en fin d'après-midi. Ils ont alors pu, après une bonne douche, se détendre un peu et se ravitailler d'un plat de pâtes pour certains ou d'un morceau de viande cuite sur ardoise pour d'autres.

Dimanche, le réveil a sonné tôt pour nos athlètes. Hannah Dulex était la première à se lancer, ou plutôt à sauter au-dessus de la barre de hauteur, elle a terminé à une magnifique 3ème place avec un saut à 1,68 m ! Première médaille pour le CA Riviera ! Chez les hommes U23, deux de nos athlètes ont concouru. Florent Ramseier au lancer du poids, il a terminé à une belle mais rageante 4ème place. Frédéric Matthys a été, quant à lui, sacré champion suisse du saut à la perche avec un saut à 4,80 m, et de deux !! Iriane Morier a pris part à sa finale du 400m haies, la fatigue s'est fait ressentir et le vent lui a joué des tours, elle a terminé à la 8ème place, bravo à elle pour sa première, et non la dernière finale à des championnats suisses !



Du côté des femmes U20, après Hannah Dulex, Matilda a pris part au concours de saut en longueur. Elle a terminé à une belle 6ème place. La dernière à se lancer était Léonie, sur le 200m. Après une course très maîtrisée en série, elle a pu prendre part à la finale dans un des meilleurs couloirs. Elle a terminé, après une belle dernière ligne droite à la troisième place avec un record personnel à la clé !

Bilan du weekend, 3 médailles pour le CA Riviera et beaucoup de nouvelles expériences pour nos jeunes athlètes. Bravo à tous pour ce beau championnat après cette longue saison remplie de questionnement et de craintes.

Écrit par : Léonie Pointet, athlète



Coupe des clubs (30 août 2020)

Le CA Riviera a pris part à la finale de la Coupe des Clubs organisée par Athletissima le 30 août dernier. L'équipe était composée de Matilda Zucchini à la longueur, Iriane Morier au 400m, Léonie Pointet au 100m, Camille Matthys au 600m et Cloé Pointet au javelot, ainsi que de Christopher Bettex à la longueur et la hauteur, Jacques-Olivier Brodbeck Deriaz au 100m et 400m et Thomas Wisler au 1000m.

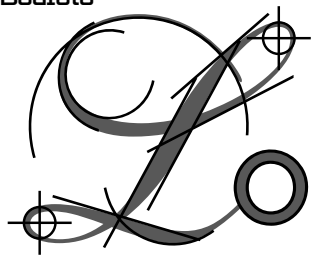


Chaque athlète a donné son maximum lors de ce concours, ce qui a permis au CA Riviera de monter sur la troisième marche du podium. Félicitations à Iriane et Jacko pour leur record personnel de 60,84 et 49,95 sur 400m, ainsi qu'à tous les membres de l'équipe !





Société



021 922 29 36 - 079 210 98 19

info@logopub.ch



Logopub Sàrl

1615 Bossonnens

Impression numérique
Bâches publicitaires

Vêtements professionnels
T-shirts-Sweats-Polos

Sérigraphie et découpes
d'autocollants techniques

Vitrines - Véhicules
Caoutchoucs magnétiques

7PLUS 7EN BOIS LOFT



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



Borloz sa

constructions métalliques

Zone industrielle C 81
1844 Villeneuve

Tél. 021 921 76 65

info@borlozsa.ch
www.borlozsa.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.

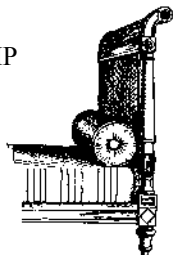
Z.I. de l'Ecorcheboeuf • 1084 Carrouge/vd
téléphone 021 661 28 20

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

ÉBÉNISTERIE
JOSÉ GRANDCHAMP
Maîtrise fédérale

Création
Restauration - Copie

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



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 U16-U18

(5-6 septembre 2020)

*Raconté par Lionel Fauchère,
un athlète.*

Les championnats suisses U16-U18 se sont déroulés du 5 au 6 septembre 2020 à Lausanne. J'y suis allé le samedi 5 septembre pour courir ma finale suisse du 2000m U16. J'ai réussi à accéder à cette compétition grâce à des minimas que j'avais obtenus lors du début de saison. Le COVID19 a chamboulé les saisons sportives de beaucoup d'athlètes ... En effet, nos entraînements durant le confinement ont été annulés, la plupart de nos compétitions ont été annulées, les compétitions maintenues comme par exemple les championnats suisses U16-U18 n'avaient pas le droit d'accueillir plus de 1 spectateur pour 2 athlètes par club... L'ambiance était donc différente, mais on a fait avec !

Pour le 2000m, il n'y a pas eu de qualifications pendant la compétition, on a directement participé à la finale. Avant la course, j'avais la pression car c'était le 2ème 2000m que je courais sur piste. Je me sentais bien, j'étais confiant mais je n'étais pas au top de ma forme au niveau de mes jambes ... On était beaucoup au

départ, la course ne s'est pas passée comme prévu, mes jambes ont complètement lâché au bout du premier kilomètre. J'ai fini 10ème en battant mon PB de 7 secondes. J'étais quand même content !



Je tiens encore à remercier ma coach, Camille Leneuf, qui a réussi à être là pour nous coacher, moi et les autres coureurs du CA Riviera.

RECA AG

RECA | HÄLT. WIRKT. BEWEGT.



Pierre-Alain Rossier

Directeur régional des ventes

Fon 044 745 75 75

Fax 044 745 75 00

Mobil 079 559 96 70

E-Mail pierrealain.rossier@reca.ch

RECA AG

Stationsstrasse 48d

8833 Samstagern

Schweiz

www.reca.ch • info@reca.ch

OBRIST
ARTISANS
DU VIN
depuis 1854

OBRIST.CH

Léonard Pfister, œnologue

CURE D'ATTALENS
GRAND CRU
2010

SERGE
RASTOLDO

FERBLANTIER COUVREUR

CHEXBRES 021 946 11 46 079 212 65 65

**PASTELLE
COIFFURE**

sur rendez-vous

Sara Dragone

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

Lundi fermé Mercredi après-midi fermé

**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*



Fondée en 1991

GRATUIT
Voiture de remplacement
Nettoyage du véhicule



*Carrosserie de
La Veyre SA*
Entreprise formatrice



Prix de l'Intégration
Professionnelle
de personnes en
situation de handicap



T 021 943 47 70

F 021 943 47 80

carr.veyre@bluewin.ch

Z.i de la Veyre B4

1806 Saint-Légier



www.carrosserie-de-la-veyre.ch

Membre de la Fédération des Carrossiers Romands

Mille Gruyère

(26 septembre 2021)

*Raconté par Chloé Schwab,
une athlète.*

Le jour de la course, j'avais très peur. Ma mère et moi étions contentes que la course soit à Monthey car il fallait seulement 30 minutes de route pour y arriver. Nous sommes parties très tôt et heureusement car ils comp- taient chaque personne qui entrait ! Après 20 minutes d'attente, nous étions dans le stade, il pleuvait des cordes ! Je commençais à m'échauf- fer quand j'ai vu ma compatriote vaudoise, Zoé Isaac qui venait de Lausanne Sport. J'étais heureuse de voir quelqu'un de familier. La se- maine précédente, j'avais réussi à faire un nouveau PB de 3.10s, après cette course j'avais quand même l'im- pression que j'aurais pu faire mieux,



ARTISAN BOULANGER PÂTISSIER

Chevalier du Bon Pain 7x Etoilé

Route des Deux-Villages 21
1806 Saint-Légier

Tel. + 41(0)21 943 30 17

c'est pourquoi j'avais confiance en moi pour faire un bon résultat. Même si j'étais confiante, je m'étais quand même mis beaucoup de pression. L'échauffement s'est bien passé, je me sentais bien, la pluie s'est arrêtée, les nuages se sont dégagés et la neige sur les montagnes autour me donnait l'envi de faire mon mieux. Autour de moi se trouvaient mes concourantes, elles étaient également des filles de mon âge (2006), ce qui m'a soulagé un peu.

L'heure de la chambre d'appel ap- prochait, ils appelaient les noms un par un et j'étais la toute dernière ! Il y avait au moins 25 filles. Je me suis donc dirigée avec les 15 autres filles

qui avaient le meilleur temps vers l'extérieur de la piste. Les quelques minutes avant la course étaient probablement les plus stressantes de ma vie. Je pensais à mon coach, Camille Leneuf qui m'a beaucoup encouragé avant cette course et à ma famille qui m'a toujours beaucoup aidé et encouragé durant ma vie d'athlétisme. Je ne voulais pas les décevoir. Le départ s'approchait, nous nous sommes mises en position et ... faux départ. Ça m'avait choqué, c'était la première fois que j'avais vu un faux départ dans un 1000m. Même avec cet imprévu, il fallait que je me remette dans la zone, je me suis à nouveau concentrée sur la course. À vos places ... et c'est parti ! Je savais que je devais partir très vite car je me faisais souvent enfermer au début de mes courses précédentes. Le départ était violent mais j'étais prête à me battre pour ma place ! C'était un de mes meilleurs départs. Il y avait de très bonnes filles à côté de moi et j'ai essayé de leur accrocher. Après 200 mètres, le groupe s'est séparé. Je me suis trouvée avec 3 autres filles dans le groupe de devant. Pendant toute la course je ne pensais à rien d'autre qu'être dans le top 3. Durant la première boucle j'étais tête à tête avec une fille de St-Maurice. J'avais deux choix : ralentir et rester derrière elle ou perdre trop d'énergie en essayant de la dépasser. J'ai alors choisi de



rester à côté d'elle, même si j'étais à l'extérieur. J'ai fait le bon choix car elle a commencé à ralentir après la première boucle et j'ai pu la dépasser. Les derniers 200 mètres arrivaient en vitesse. Mes jambes étaient en feu. Il restait au moins 10 mètres entre la deuxième et moi. J'étais sûre de la rattraper. La dernière ligne droite arrivait. Même avec la douleur, je voulais tellement gagner cette deuxième place. J'ai sorti une force en moi qui m'a permis de me pousser jusqu'à ma limite. Je sentais des larmes couler sur mon visage car la douleur était si intense mais il ne restait que 10 mètres ! Je suis arrivée à côté d'elle et j'ai plongé pour la ligne. Je n'étais pas sûre de l'avoir battue mais je savais que j'avais fait de mon mieux, j'avais réussi !

Le commentateur s'était rapproché vers moi et me posait des questions sur ma course, j'essayais de ne pas souffler trop fort pour pas faire trop mal aux oreilles du public. Ma mère était là et j'ai sauté dans ses bras. Nous étions toutes deux très émotionnelles. Il m'a fallu 20 minutes au moins pour me relever, j'étais morte. Après ça je suis allée chercher mes affaires au départ. J'ai retrouvé Lionel qui commençait sa course alors je m'étais arrêtée pour l'encourager à fond ! Encore un faux départ, c'était fou ! Presque à chaque course il y avait un faux départ ! Mon coéquipier, Lionel, avait très bien couru et je l'avais beaucoup félicité. Avant de



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

partir, j'ai reçu un appel de mon frère qui me félicitait pour mon temps, ceci voulait dire que les résultats étaient postés ! Il m'a alors dit que j'étais arrivée 3ème avec un nouveau PB de 2.59.16s. J'ai fondu en larmes, j'étais frustrée de ne pas être 2ème, surtout qu'il n'y avait seulement une différence de 0.01s, mais j'étais aussi trop fière de moi d'avoir battu mon temps par 11 secondes !

Cette course reste une des meilleures pour moi et je suis très contente d'y avoir participé.



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



OLITOURS

Impasse du Château 2
1907 Saxon
+41 79 635 07 10
limat-olivier@saxon.ch

***Vous transporte partout
en Suisse et en Europe***



Championnats vaudois multiples

(26 septembre 2020)

Comme ces dernières années, les Championnats vaudois multiples se sont déroulés à Montreux, le 26 septembre. La météo n'était pas au rendez-vous, et le concours a dû être interrompu plusieurs fois lors de chutes de petits grêlons.

Le matin, ce sont les jeunes jusqu'à 14 ans qui se sont affrontés sur quatre à cinq disciplines selon leur catégorie. Il n'y a pas eu de podium pour nos jeunes athlètes, mais on peut souligner la médaille en chocolat de Lionel Hazel en U12. L'après-midi, ce sont les plus âgés qui se sont emparés du stade. Ils ont gagné 8 médailles de différentes couleurs. Du côté masculin, Luca Morrone a remporté le bronze en U16, et Christopher Bettex est monté sur la deuxième marche dans la catégorie Hommes. Chez les femmes, les médailles vont par paires : Jamie Arthurs et Chloé Rabac ont remporté l'or et l'argent en U16. En U20, ce sont Matilda Zucchinetti et Mannon Wassenberg qui sont montées sur les deux premières marches du podium. Finalement, Camille Matthys et Iriane Morrier ont réalisé le même exploit dans la catégorie Femmes.



Félicitations à tous les athlètes qui ont participé, et un merci tout particulier aux nombreux bénévoles qui ont courageusement aidé malgré une météo peu clémente. Cette journée ne pourrait pas avoir lieu sans vous !





COME ON
FITNESS & FIGHT

7/7 (05h00 - 22h00)

Cours + Wellness

Tél. 021 781 30 80

Route de la Mortigue 1
1072 Forel (Lavaux)

f @fitnesscomeon
www.comeonfitness.ch



BOUCHERIE-CHARCUTERIE

Stuby

**Viande de qualité
rassie sur os**

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

Présentation d'athlète

*Iriane Morier, athlète de 400 haies,
raconte son expérience à l'étranger !*

J'ai toujours été passionnée par la mode et le sport. Durant l'année 2019-2020, je suis partie travailler en Angleterre. J'ai décidé de continuer les entraînements afin de pouvoir courir le 400m haies durant la saison 2020.

J'ai alors rejoint la team Bath Athletics Club pour la durée de mon séjour. Ce fut une expérience très enrichissante et amusante. Ce changement m'a appris énormément et surtout j'ai réalisé qu'il n'y avait pas une seule bonne façon de s'entraîner. Avec les anglophones, je m'entraînais 3 à 4 fois par semaine avec un groupe exclusivement de sauteurs de haies. Nous étions entraînés par 2 coaches complètement différents, ce qui enrichissait davantage notre préparation pour la saison.



	Fourniture et pose de systèmes et d'installations
	<ul style="list-style-type: none">- Ventilation- Climatisation- Rafraîchissement- Récupération et économie d'énergie- Climatisation salle blanche- Humidification- Dépoussiérage- Ventilation d'abri
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	

Mon premier entraînement avec le groupe fut génial et très fatiguant. Aussi dur pour mon cerveau... que pour mes jambes. Premièrement, je ne comprenais absolument rien ; deuxièmement, ils ne faisaient rien comme nous ; troisièmement nous avions des séries, mais je ne savais pas ce que nous allions courir et enfin j'ai dû retenir le nom d'une quinzaine d'athlètes tout soudainement passionnés par la Suisse et, par mon accent, qui ne ressemblait ni à celui d'une Française, ni à celui d'une « DEUCH » (les suisses allemands pour les Bathoniens). Je me suis rapidement intégrée, malgré ma difficulté à leur communiquer ce que je voulais leur dire ce qui, par ailleurs, les a fait beaucoup rire.

J'ai eu beaucoup de plaisir et j'ai même eu la chance de donner des entraînements de technique haies à toute la team.

Au fil des semaines, entre les fous rires, les douleurs musculaires et les discussions variées, j'ai pu progresser et tisser de réelles amitiés. J'ai compris « la douleur des séries contenant beaucoup trop de haies », « le bonheur de courir sous des torrents de pluies » et « la joie d'un vent tellement fort que ta course devient un combat contre les rafales » ... Malgré la fatigue due aux entraînements et la météo atroce qui n'était pas motivante, j'avais un plaisir fou à m'entraîner.

Les athlètes anglais étaient tous adorables, motivés et positifs. Un petit groupe d'entre eux avait même décidé de me rejoindre au camp d'entraînement qui aurait dû avoir lieu pendant les vacances de Pâques.

J'ai vécu une expérience inoubliable et incroyable qui m'a permis de progresser.

Remerciements

Annonce publicitaire pour l'année 2020 dans le bulletin du CA Riviera

Chers partenaires et annonceurs,

L'année 2020, malgré une situation perturbante, a été pleine de succès et de nombreux objectifs sportifs ont été atteints. Une réorganisation permanente dictée par des restrictions sanitaires a permis de maintenir les entraînements nécessaires et de participer aux compétitions dans les meilleures conditions possibles.

La saison a été très compliquée mais notre club a tout de même réussi à obtenir d'excellents résultats.

Grâce à une gestion rigoureuse des consignes sanitaires, nous avons également organisé deux manifestations sportives d'importance sur le stade de Chailly-sur-Montreux, dont les Championnats vaudois multiples. Cette réussite, nous la devons à vous, nos fidèles partenaires et annonceurs ! Sans votre générosité et votre soutien inconditionnel, nous n'aurions pu réaliser une grande partie de nos ambitions. Ce sont des entreprises comme la vôtre qui, en nous accordant leur confiance, nous permettent de porter toujours plus loin les valeurs humaines de l'athlétisme. Pour cela, nous vous en remercions vivement.

Nous réitérons nos remerciements et nous espérons que vous avez passé de joyeuses fêtes de fin d'année.

Excellente année 2021.

Écrit par : Christian Dössegger, responsable sponsoring et annonceurs

Agenda 2021

Évènements 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 !

Cet agenda est, encore à l'heure actuelle, présenté à titre indicatif. Si le Conseil Fédéral revient sur certaines de ses décisions, le CA Riviera se réserve le droit d'annuler les évènements suivants.

Athlètes et amis bénévoles, spectateurs, amis et familles, réservez les dates !

<p>Samedi 20 février 2021 CROSS DE LA RIVIERA - ANNULÉ</p>	<p>Vendredi 26 mars 2021 ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU CA RIVIERA</p>
<p>Samedi 01 mai 2021 MEETING MEMORIAL LUC KILLER</p>	<p>Samedi 03 juillet 2021 UBS KIDS CUP - FINALE VAUDOISE</p>
<p>Samedi 02 octobre 2021 MEETING MEMORIAL MAX DÖSSEGER</p>	

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 CLOÉ POINTET cloe.pointet@gmail.com	Sponsoring, annonceurs et membres supporters CHRISTIAN DÖSSEGGER partenaire@cariviera.ch christian.dossegger@cariviera.ch
Représentants des athlètes POSTE VACANT	Team Communication SIMON FERRARI ferrari.simon@gyburier.educanet2.ch	Membre adjoint DANIEL HILFIKER daniel_hilfiker@hotmail.com

Comité technique

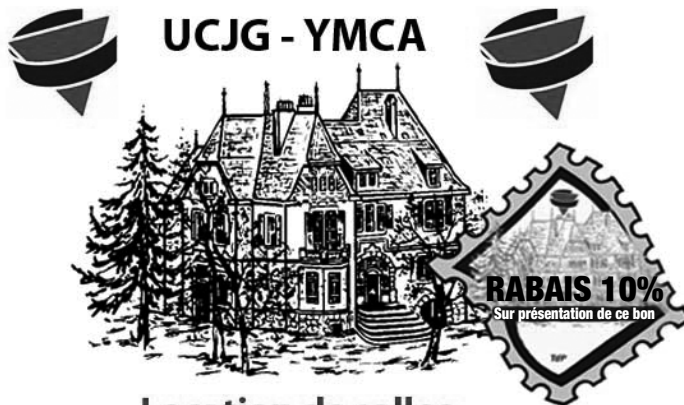
Président-e technique POSTE VACANT	Coach Jeunesse + Sports RÉGIS VIQUERAT regis.viquerat@bluewin.ch	Manifestations sur stade COMITÉ D'ORGANISATION meeting@cariviera.ch
Course Chaplin DANIEL HILFIKER daniel_hilfiker@hotmail.com	Cross de la Riviera DANIEL HILFIKER daniel_hilfiker@hotmail.com	Responsable entraînements sur piste SABINE ARTHURS sabine.arthurs@cariviera.ch

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**



Association Bâtiment UCJG - YMCA



Location de salles Anniversaires - Fêtes de famille

Cuisine professionnelle - Scène - Salle de gym - Salle de cours
Chemin du Point-du-Jour 2, case postale, CH-1800 Vevey 1

Contacts:

info@ucjg-vevey.ch

www.ucjg-vevey.ch



Nettoyage et désinfection des conteneurs enterrés et hors sol

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

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 Häcker, 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.

hacker
kitchen.germanmade.

■ **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