

Mars 2014

CSLW INFO



LE MOT DE LA PRÉSIDENTE

La nouvelle année du CS Le Mouret s'annonce riche en événements et en manifestations en tout genre. En effet, notre club, respectivement ses différentes sections, ainsi que votre comité sont engagés dans l'organisation :

- De 4 lotos, le premier ayant eu lieu dimanche 5 janvier dernier ;
- Du grand prix du Mouret, notre réputé GPDM, les 8 et 9 mars ;
- De la 3ème Midnight Volley, le tournoi mixte de volley du CSLM, le vendredi 2 mai ;
- D'un souper de soutien organisé par un comité adhoc de la section ski, le vendredi 9 mai ;
- De la remise de la Coupe fribourgeoise de l'AFSS organisée par le même comité, le samedi 10 mai ;
- Des tournois de beach volley pour les lève-tôt et les pedzes, le samedi 14 juin ;
- De l'UBS Kids Cup, le dimanche 29 juin.

Comme vous pouvez le constater, il y en a pour tous les goûts. Alors à vos agendas et réservez déjà ces dates pour le CS Le Mouret ! =)

Je remercie d'ores et déjà toutes les personnes qui travaillent d'arrache pieds au sein des différents comités d'organisation ainsi que les nombreux bénévoles qui œuvreront lors de ces manifestations. Merci d'accorder un bon accueil aux demandes d'aides des différents organisateurs. Nous aurons besoin de chacune et chacun d'entre vous pour relever ces nombreux défis.

Connaissez-vous le nouveau site et la page Facebook du CSLM ? Non ? Alors connectez-vous rapidement sur www.csIm.ch et découvrez toutes les informations des sections. Un grand MERCI à Adrien pour ce bel outil ! J'aime ;-)

Je profite de ce premier message, il n'est jamais trop tard, pour vous souhaiter ainsi qu'à vos familles une magnifique année 2014 remplie de joie, de bonheur, d'amitiés, d'amour et de merveilleux moments en famille et entre amis.

Amicales salutations

Cathy

Les membres soutien

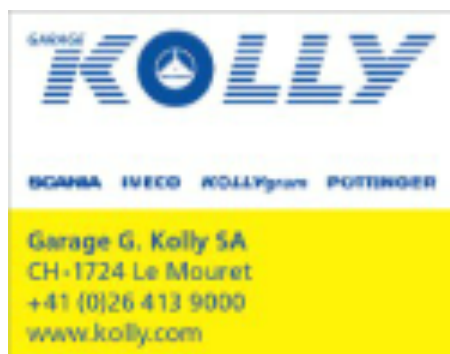
Pierre Despont	Rte du Chêne 5	1724 Le Mouret
Fricopy	Bd de Pérolles 93	1700 Fribourg
Louis Mivelaz	Rte du Serté 18	1724 Le Mouret

FRICOPY



LES PARRAINS

Alpiq InTec Romandie SA	Route du Jura 49c	1700 Fribourg
BCF - André Helbling	Boulevard de Pérolles 1	1700 Fribourg
Dany Sport SA	Route de la Gruyère 14	1723 Marly
Entreprise Raphaël Berset	Route de Bonnefontaine 74	1724 Le Mouret
Entreprise J. Buchmann SA	Le Moulin-à-Benz 29 A	1724 Le Mouret
Menuiserie Charrière SA	Route de Fribourg	1724 Le Mouret
Entreprise CP Automation SA	Z.I. du Vivier	1690 Villaz-St-Pierre
Carrosserie Horner SA	Route de Fribourg	1724 Le Mouret
Garage G. Kolly SA	Route de la Gruyère 88	1724 Le Mouret
Optique Messerli	Route des Pralettes 1	1723 Marly
Side Cut Carving Sport - Mark Huber	Hauptstrasse 522	1726 Schwarzsee
Charpentes Vial SA	Passage du Querro 10	1724 Le Mouret
Alloboissons SA - M. François Quartenoud	Rte du Tir fédéral 18	1762 Givisiez
Glasson - Miauton SA	Rte de Fribourg	1630 Bulle



Alloboissons

plus de temps pour vous



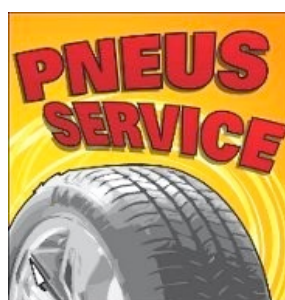
J. Buchmann SA



BÂTIMENTS ET GÉNIE CIVIL
HOCH- + TIEFBAU

1724 Le Mouret
026 413 14 01

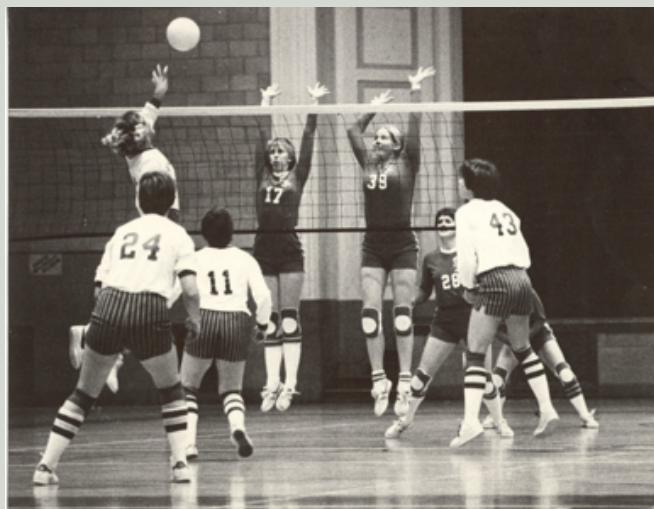
fax : 026 413 27 02 - e-mail : buchmann@bluewin.ch



Volley

« Le monde déteste le changement, c'est pourtant la seule chose qui lui a permis de progresser »

Charles Franklin Kettering



On va vous parler de notre équipe de volleyball M17. Cela fait environ 5 ans qu'on joue ensemble. On est vraiment une bonne équipe et on s'entend toujours très bien. Depuis 5 ans les entraînements étaient le même jour et à la même heure. Maintenant c'est un peu différent. On s'entraîne toujours ensemble, mais aussi avec les M15 et les M13. Les entraîneurs ont changé et les jours aussi. Au début on ne voulait pas s'entraîner avec les autres équipes. Pour finir on a accepté le changement, et on s'y habitue. Mais les entraînements sont moins intensifs vu que nous sommes plus nombreux et qu'on n'a pas tous les mêmes niveaux.

Les joueurs M17

Pour résonner avec ce que disent les jeunes, ils ont effectivement une chouette équipe, très soudée. Le noyau joue ensemble depuis quelques années déjà, et d'autres jeunes ont par la suite très bien su s'y intégrer. Cela fait également quelques années que je les entraîne, et j'ai toujours autant de plaisir à les suivre. Cette année représente un grand changement pour eux, car c'est la première fois qu'ils sont mélangés à d'autres joueurs. Même si ils paraissent encore un peu réfractaires à ce changement, je suis pour ma part très satisfaite des entraînements effectués en regroupant les M15 et M17 les lundi, et les M13, M15 et M17 les jeudi. Ce changement va les pousser à apprendre à jouer avec différentes personnes, à s'adapter rapidement durant les phases de jeu. Un bon joueur, c'est une personne sachant démontrer ses qualités autant au sein d'une très bonne équipe, que d'une équipe moins compétitive.

Leur petit article est très révélateur de leurs ressentiments. J'ai bien pris en compte leur « demande », et je veillerai à préparer des entraînements plus intensifs malgré le nombre de joueurs. Mon but à long terme est de créer deux groupes d'entraînements, selon l'intensité de travail que les jeunes sont prêts à investir. Cette première expérience me permet de voir où sont les faiblesses de mon projet.

Jennifer Colliard
Coach M17

PS : N'oubliez pas de vous rendre sur le nouveau site du CSLM, où vous pourrez trouver tous les résultats des équipes de volley.



Athlétisme

UBS Kids Cup Team 2014

Les “Schtroumpfettes” équipe de filles du CSLM et du CA Bulle ont participé à l’édition 2014 de la Kids Cup Team 2014.

Elles ont brillamment remporté la qualification régionale à Guin et terminé 6èmes de la finale romande à Payerne.

L’UBS Kids Cup Team comprend 4 épreuves en salle.

- un sprint sur 20 m
- un saut en longueur à la perche
- un biathlon , qui consiste à effectuer des tour de salle pendant 3 minutes, et à chaque tour il faut essayer de faire tomber des cônes posés sur des bancs

et pour terminer le team cross qui est la discipline préférée des athlètes. C’est un circuit training que tous les concurrents effectuent à pleine vitesse e à 2 reprises tous ensemble.

Les filles ont pris beaucoup de plaisir lors de ces 2 journées.



Christophe

Ski

Le CSLM un club très actif

LA SECTION SKI ORGANISE LA FINALE, LA REMISE DE LA COUPE ET UN REPAS DE SOUTIEN

Cette année, l'Association Fribourgeoise de Ski et de Snowboard nous a sollicité afin d'organiser la remise de la coupe fribourgeoise des enfants. Nous sommes conscients que nous assumons déjà chaque année la finale de la coupe, le Grand Prix du Mouret, mais le comité de la section a tout de même décidé d'accepter ce challenge pour deux raisons :

1. Nous avons actuellement un nouvel engouement au sein de notre section, et avec plus de 25 enfants pratiquant la compétition, nous sommes l'un des grands clubs de ski de ce canton capable d'organiser un tel événement
2. Nous aurons besoin, dès la saison prochaine, d'un nouvel équipement de ski, et nous nous sommes fixés des objectifs financiers qui seront utilisés afin de réduire les coûts des équipements de nos membres.

Pour ce faire, nous avons créé un comité d'organisation qui se compose de :

Président du CO	Michel Genoud
Sponsors / relation AFSS et CSLM	Dominique Kolly
Finances	Marc Bertschy
Secrétariat général	Corinne Raboud
Animation / divertissements	Laurent Eggertswyler
	Grégoire Vial
Subsistance / personnel	Hélène Bertschy
Intendance / économat	Frédéric Zosso
Libretto tombola	Michel Genoud

Tout le comité d'organisation se joint à moi et lance l'invitation à tous les membres du CSLM à venir encourager les compétiteurs lors de ces finales et remises mais aussi et surtout de participer au repas de soutien, dont les flyer et liste d'inscription suivront. Réservez déjà le 9 mai afin de passer une soirée sympathique autour d'une raclette.... Ambiance assurée.

Le programme en bref :

- **Samedi et dimanche 8 et 9 mars 2014 à Charmey**
GPDM – Grand Prix du Mouret

Finale de la coupe fribourgeoise de ski (adultes et enfants)

- Présence de plus de 300 enfants skieurs et leurs parents
- Présence de plus de 100 skieurs adultes et accompagnateurs
- Tous les clubs de ski fribourgeois concernés par la manifestation
- Présence de la presse fribourgeoise
- Animation musicale et commentaires en direct



- **Vendredi soir 9 mai 2014 à Le Mouret**
Souper de soutien
 - Présence de 300 personnes adultes
 - Raclette à GOGO
 - Intermède par l'humoriste « Bouillon »
 - Spectacle de JO METTTRAUX de Matran
 - Danse et convivialité

- **Samedi 10 mai 2014 dès 14h00**

**Remise de la coupe fribourgeoise de ski
alpin et nordique des enfants**

- Présence de 600 personnes (enfants, parents, accompagnants)
- Concours du “ record du plus grand ski” avec la participation de tous les clubs de ski alpin et nordique fribourgeois.
- Animations diverses pour tous les jeunes skieurs
- Remise de la coupe fribourgeoise de ski sous la responsabilité de l’AFSS
- Apéritif et repas
- Disco pour les jeunes



56 PARTICIPANTS AU CAMP DE NOEL

Après une bonne préparation de condition physique (standing paddle, course à pied, VTT, mur de grimpe, sport en salle), nous avons également chaussé les skis en octobre sur le glacier de Tignes et en décembre sur les premières neige à Verbier.

Puis nous nous sommes retrouvés à Thyon pour notre traditionnel camp de Noël, qui a ainsi vu la participation exceptionnelle de 56 membres qui ont ainsi trouvé certainement les meilleures conditions d'entraînement dans tout l'ouest de Suisse. Thyon offrait certainement à cette période l'une des meilleures destinations pour skier. Nous avons réservé le stade de slalom et avons pu ainsi offrir à nos jeunes skieurs cinq journées de piquets, et aussi utiliser notre nouvelle installation de chronométrage. Nous avons vraiment connu une ambiance merveilleuse et ci-dessous le récit de quelques jeunes participants :

Camp de ski

Nous sommes arrivés le 26.12.13 à Thyon sur des pistes magnifiques, le soleil brillait à plein temps.

Tous les jours nous avons piqueté grâce à nos super coachs : Marc, Dominique, Grégoire, Coco Kolly, Célestin, Mathieu, Frédéric, Anita, Philippe et Kevin.

Nous avons eu de bons dîners au Mont-Rouge et de délicieux soupers à l'Auberge de l'Ours. Nous avons eu des chambres confortables qui nous ont permis de super bien dormir !!!

Nous avons eu un anniversaire qui nous a permis de mettre la tête dans le gâteau. Tous les soirs les jeunes mettaient de l'ambiance et parfois allaient à la disco, mais bon nous avons quand même passé un super camp !!!!!!! Nous avons fait de grands progrès grâce à notre super camp.



*Loana, Coraline,
Baptiste, Mathilde
et Maxime*

LE CONCOURS INTERNE OUVERT A TOUS LES MEMBRES DU CSLM

Le 23 mars 2014, nous allons organiser notre championnat interne et cette année il me tient à cœur de vous annoncer suffisamment tôt cette journée. En effet, notre section compte plus de 150 membres amis et actifs et je serais très heureux de réunir le plus grand nombre possible de skieurs. Bien sûr et comme annoncé lors de notre dernière assemblée générale tous les membres des autres sections sont les bienvenus. Soyez certains que le parcours proposé sera accessible à toutes et à tous. Alors n'hésitez pas et réservez déjà cette date dans vos agendas. Les infos détaillées suivront comme habituellement sur notre site.

A bientôt.

Dominique Kolly, au nom du comité ski du CSLM.

AGENDA DE LA SECTION SKI

GPDM à Charmey	8 et 9 mars 2014
Championnat interne CSLM	23 mars 2014 (infos sur notre site)
Repas de soutien	9 mai 2014
Remise de coupe FR enfants	10 mai 2014

Aérobic

News de la section aérobic



Nous avons rangé nos steps pour nous consacrer à un nouveau cours de danse. En effet, depuis septembre 2013, nous nous défoulons sur des rythmes endiablés au cours de zumba du jeudi soir. Ce cours nous a été donné dans un premier temps par Abeti jusqu'à fin novembre. Ensuite, Soraya a repris la relève et va continuer à nous faire

danser et transpirer jusqu'au printemps 2014. Le succès est tel que le nombre des participantes a doublé ! Zumba !

Qu'est-ce que c'est la zumba ?

C'est une danse originaire de Colombie qui consiste en un programme d'entraînement physique combinant des éléments d'aérobic et de danse. Les chorégraphies s'inspirent principalement des danses latines (salsa, merengue, cumbia, reggaeton, samba, cha-cha-cha, ...) mais aussi de styles variés comme la danse indienne, la danse du ventre ou la danse africaine.

L'instructeur exécute des chorégraphies simples qui peuvent être facilement imitées par les participants. Des exercices aérobiques et de force musculaire sont aussi effectués enchaînant des périodes plus intenses suivies de périodes plus calmes.



Nul besoin d'être un bon danseur pour pratiquer la zumba, l'essentiel étant de se dépenser en s'amusant dans la bonne humeur.

Luzia

Coin de la sympathie

Le 16 décembre 2013, le petit Quentin a vu le jour. Sera-t-il un joueur de volleyball et/ou un amateur de loto comme Anne, sa maman ? =) Bienvenue à Quentin et sincères félicitations à Anne Schuway et Alain, ses heureux parents !

Bon voyage à Adrien Nicolet – joueur de notre équipe Hommes de volley – qui est parti à la découverte de l'Amérique du Sud ! N'oublie pas de boire quelques Margaritas à notre santé =)

Julien Delley – smasheur fou de la même équipe – et Céline, son amie poursuivent leur périple autour du monde. Visitez leur blog (www.lagrandevadrouille.ch) pour admirer de superbes images et lire les nombreuses anecdotes qui pimentent leur voyage. Julien, reviens nous en grande forme pour le prochain championnat !

Bon courage à Martin Raboud qui doit encore prendre son mal en patience, suite à sa 2^{ème} intervention chirurgicale depuis son accident de moto au printemps 2013

Bon rétablissement à Bertrand Richard, suite à une opération au niveau de l'épaule.

Bon rétablissement à notre fondateur de la section ski, Dédé Sciboz après une intervention chirurgicale.

Bon rétablissement à Aurèle Nicolet, joueur de l'équipe Hommes : 4 à 6 semaines de pause forcée après une entorse.

Les membres du comité de votre CSLM

Club Sportif Le Mouret, case postale 14, 1724 Le Mouret

Présidente	Catherine JULMY Impasse de la Grangette 26 1752 Villars-sur-Glâne	026 / 401.65.65 079 / 229.29.19 president@cslm.ch
Vice-président	Dominique KOLLY Imp. Ecureuils 2 1724 Ferpicloz	026 / 413.19.14 079 / 232 02 32 vice-president@cslm.ch
Secrétaire	Nathalie THERAULAZ Route du Coteau 61 1752 Villars-sur-Glâne	026 / 422.44.44 079 / 371.08.33 secretariat@cslm.ch
Caissière & Gestion des membres	Mireille RABOUD Le Land 1 1724 Le Mouret	026 / 915.36.62 079 / 285.41.09 caisse@cslm.ch
Rédaction CSLM-Info	Romain JUILLERAT Route des Russilles 39 1724 Le Mouret	- 079 / 537.52.74 cslm-info@cslm.ch
Athlétisme	Philippe HORNER Le Village d'Amont 13 1731 Ependes	026 / 413.13.49 079 / 585.29.67 athletisme@cslm.ch
Ski	Dominique KOLLY Sur Le Moulin 73 1732 Arconciel	026 / 413 19 14 079 / 232 02 32 ski@cslm.ch
Volley	Jennifer COLLIARD Imp. de la Bise 13 1724 Le Mouret	026 / 413.31.26 079 / 717.13.07 -
Gym hommes	vacant	
Aérobic	Luzia CLÉMENT Les Joncs 7 1724 Le Mouret	- 079 / 563.94.36 gym-dames@cslm.ch
Webmaster	Adrien NICOLET Pérolles d'en Haut 9 1752 Villars-sur-Glâne	026 / 413.15.12 079 / 488 88 82 webmaster@cslm.ch