

Juillet 2014

CSLM INFO



LE MOT DE LA PRÉSIDENTE

Comme indiqué lors de la précédente édition du CSLM-Info, 2014 est une année particulièrement chargée pour le CS Le Mouret. Les manifestations s'enchaînent et se ressemblent au moins sur un point. Elles sont toutes organisées par des membres du CSLM passionnés et qui s'investissent pour que nous puissions vivre notre sport.

Le plus beau cadeau que nous recevons lors de ces journées, ce sont les magnifiques sourires de nos membres.

Personnellement, c'est pour cela que je m'engage et cela a toujours été ma plus belle récompense. Je suis persuadée que c'est aussi le cas de toutes celles et ceux qui s'engagent sans compter pour notre CSLM.

Bravo et merci pour ces magnifiques organisations !

Merci pour tout le temps et l'énergie consacrés à la préparation de ces journées !

Merci pour votre engagement sans faille lors des journées, des soirées de préparation et lors des manifestations !

Merci pour chaque coup de mains !

Merci pour votre présence !

Que dire encore, si ce n'est que vous êtes tout simplement super géniaux ! =)

Après toutes ces intenses journées, je ne peux que souhaiter à toutes et tous un très bel été et me réjouir de vous revoir en grande forme à la prochaine rentrée.

Salutations sportives

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	Route de Fribourg 1	1630 Bulle

ALPIQ



www.kolly.com 1724 Le Mouret 026 413 9000

Alloboissons

plus de temps pour vous

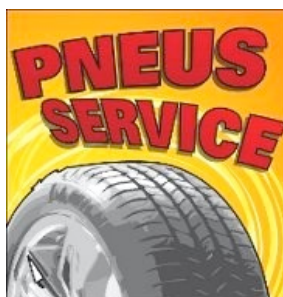


OPTIQUE MESSERLI

VARILUX®



1729 Bondefontaine N°01 079/634 85 56
Tél. + Fax 026/413 35 56



CARROSSERIE
HORNER

J. Buchmann SA



BÂTIMENTS ET GÉNIE CIVIL
BOIS - TERRAIN

1724 Le Mouret
026 413 14 01

Mé. | 026 413 21 02 - e-mail | j.buchmann@bluewin.ch



Menuiserie - Agencement

CHARRIERE SA

Maîtrise fédérale

1724 Praroman - Le Mouret / FR

Tél. 026 / 413 21 00
Fax 026 / 413 36 48

MIAUTON

Volley

Fin du championnat en salle

Nos équipes

M13, très belle première expérience

M15, se battent contre de bonnes équipes

M17, sur le bon chemin

M23, engrangent de l'expérience

4^{ème} ligue Femme A, des joueuses combatives

4^{ème} ligue Femmes B, celles qui titillent la promotion

3^{ème} ligue femme, au top de leur forme

4^{ème} ligue hommes, superbe progression du niveau de jeu

Le classement final

5^{ème} sur 10

8^{ème} sur 10

7^{ème} sur 14

5^{ème} sur 7

7^{ème} sur 9

2^{ème} sur 8

1^{ère} sur 10

5^{ème} sur 7

Début de la saison de Beachvolley

C'est le moment de sortir un peu de la salle, et de profiter du beau temps. En plus, le beach c'est l'occasion d'entraîner notre condition physique grâce aux conditions de jeu beaucoup plus difficiles dans le sable.

Personne ne manquera notre traditionnel et incontournable rendez-vous qu'est désormais le tournoi de Beachvolley. On croise les doigts pour que le soleil soit de la partie le samedi 14 juin 2014 au centre sportif du Mouret.

Après les vacances d'été, qui passeront certainement trop vite (comme toujours), la reprise des entraînements en salle se fera pour les plus motivés lors du week-end d'entraînement, agendé au 30 et 31 Août 2014. Sinon, pour les autres, on se voit à la salle du Mouret dès la semaine du 1^{er} septembre 2014.

Bel été à toutes et à tous,

Jennifer, Responsable de section



Bon, le camp...

Ahhh quel grand moment de joie et d'amour passé dans la royauté d'Aix-les-bains. Non, on déconne, c'est une ville ou village peut-être, perdue au milieu de rien... C'est mort là bas...

Mais heureusement que le CSLM est là chaque année pour mettre l'ambiance de l'aube au crépuscule, même voire plus tard, de temps à autre (hihihihi :))

C'était étrange mais très ingénieux de la part des nombreux concierges d'Aix-les-bains : le stade ressemblait à ce qu'il ressemble chaque année... Mais nous ne sommes pas tombés dans le piège ! Y'en a là-dedans tché ! Mais ça ne s'arrête pas là, l'auberge elle aussi n'a pas changé, quoique Max (tenancier de l'auberge) a enfin, après 4 ans d'efforts intensifs et acharnés posé la dernière brique du fameux barbecue qui ne sert ... qui ne sert ehhh... à rien étant donné qu'il ne l'a pas utilisé une seule fois.

Comme l'année dernière nous avons eu la chance un soir d'aller manger une bonne grosse pizza tel un jambon des montagnes dans un restaurant de type « Pizzeria », das war GENIAL ! Mais en observant nos petits jeunes, une question reste en suspend, on ne va pas le dire mais... il semblerait qu'une partie de cette jeune relève buvait de petits, voire gros verres d'huile dont le but premier (d'après nos connaissances) sert à épicer les pizzas. Peut-être était-ce un défi ? Peut-être était-ce nous qui leur avons donné ce défi *? Ça reste encore un mystère pour nous, Romain et Arnaud (BEN OUAIS, PARSK C'EST NOUS QUI CRIVONS!!).

PICTURES



Bref, parlons de Dylan.

Bref, parlons des autres défis.

Il y en avait des petits, des gros, des moyens, mais à nos yeux, ils étaient tous plutôt sympas ! Cette année, il y avait des jeux organisés par nous-même avec des équipes à notre avis plutôt sympas qui s'affrontaient chaque soir sur des duels plutôt sympa. Mais comme complément, nous avons décidé d'y intégrer des défis plutôt.. bref vous avez compris le concept afin de faire gagner des points aux équipes. Tout ça pimentait nos journées, et ont contribué aux fous rires heuridiens (mixe entre heure et idiens).



En conclusion, nous nous sommes quand même entraînés comme des buffle(t(e))s car c'était quand même le but majoritaire de nos péripéties dans la commune française de Dominique Dord (Dom Dordy pour les intimes)

Bref le camp c'est génial, on mange de la tartiflette!

*Si vous voulez un joker, envoyez michellebg au 26 67 84 u7

PICTURES



Ski

Notre Grand Prix du Mouret, le GPdM, une recette formidable

Les ingrédients

- Une idée géniale, 18 ans d'âge
- Des bases solides mises sur pieds par les initiateurs, Pierrot Pellet, Dominique Kolly et Sébastien Dubuis
- Des membres du comité motivés
- Des membres de la section ski et du CSLM avec un engagement exemplaire
- La station de Charmey qui nous accueille les bras ouverts
- De la neige
- Des coureurs motivés



Préparation

- Réunir 4 fois avant la manifestation le comité du GPdM
- Motiver les membres de la section à trouver des appuis financiers
- Organiser un planning de travail du jeudi précédant la manifestation jusqu'au lundi suivant
- Déplacer environ 2 tonnes de matériel pour la cantine
- Planifier le montage du vendredi avec 40 personnes
- Mesurer les pistes avec un théodolite
- Positionner le départ et l'arrivée précisément
- Tracer 2 slaloms parallèles
- Mise en scène des pistes, de la buvette



Cuisson

- Mettez 300 enfants survoltés sur des pistes enneigées
- Après 1h de compétitions, rajouter les parents à la buvette
- Tout en remuant, les speakers mettent l'ambiance.
- Laisser mijoter durant les qualifications
- Pour les finales, prenez les meilleurs du matin et saupoudrez
- Et laissez agir

Le petit plus qui rend une recette exceptionnelle, reste toujours la touche du chef, Greg. Et la touche du chef reste un soleil rayonnant tout le week-end et des pistes magnifiques.



En d'autre terme, l'édition 2014 est une des plus belles des dernières années grâce aussi à l'engagement sans faille de tous les membres de la section ski.

Notre premier repas de soutien : une belle soirée

Notre section n'avait jamais organisé un repas de soutien. Proposer des raclettes est aussi certainement une première pour un tel repas. Lorsque nous avons bouclé les inscriptions avec 345 personnes, nous avons dû affiner le dispositif (fours et service). Il fallait aussi tenir un programme d'animation avec Bouillon, humoriste, ainsi qu'un concert de Jo Mettraux et finir avec une tombola

Pari tenu, en mettant quelques magnifiques touches aussi bien dans la décoration soignée que dans la bonne



humeur générale. Le service réalisé par les jeunes de la section ski et les amis de ceux-ci a aussi contribué à la personnalisation de cette magnifique soirée. Et elle fut longue...



Avec une telle réussite, nous pourrons donc participer aux coûts des équipements de skis des compétiteurs et entraîneurs du CSLM. Nous vous présenterons ces équipements lors d'un prochain CSLM Info, car nous les recevrons pour la saison prochaine.

La remise de la coupe fribourgeoise des enfants organisée par le CSLM

Après la longue nuit du repas de soutien, notre CSLM recevait le lendemain tous les enfants du canton qui avaient participé aux coupes fribourgeoises de ski alpin et nordique. Sous le patronage de l'AFSS, Association fribourgeoise de ski et de snowboard, responsable de la distribution, nous accueillons plus de 300 enfants accompagnés par leurs parents et entraîneurs. Nous sommes honorés de la présence de Hans Bigler, figure emblématique de swiss-ski et responsable du sport de loisir auprès de notre fédération nationale.

Nous avons proposé à tous ces amateurs de ski une animation aussi exclusive que simple ! Les réunir sur le plus long ski possible (170 mètres) tout en associant tous les anciens membres fribourgeois des cadres de swiss-ski. Jolie image de nos skieurs si actifs dans le canton. Et pour donner un peu de mouvement à tous ces sportifs, rien de tel que des petites courses de skis, mais cette fois par équipes de quatre.

Finalement tout ce petit monde, plus de 600 personnes, sera reparti du Mouret repu, après avoir reçu son prix souvenir. C'est ainsi que nous clôturons cette saison 2013-2014.



Les membres du CSLM, des gens formidables

Responsable de notre section ski, je dois vous dire que je suis impressionné par l'engagement de tous les membres de notre club, ainsi que du soutien de la Commune du Mouret. J'ai une pensée toute particulière pour le comité d'organisation présidé par Michel Genoud qui mérite toute notre reconnaissance. Je n'oublie pas les très nombreux bénévoles et parfois non-membres de notre club, qui, par amitié ont donné de leur temps. Si je n'ai cité que le président du comité d'organisation, qui soit dit en passant avait accepté sans hésitation ce challenge, je vous adresse à tous ma gratitude. Vous avez été formidables. Grâce à chacun, les couleurs du CSLM ont brillé et nous avons transmis à nos jeunes la passion et la fierté d'être membre du CSLM. Merci à tous.



Bon été et à bientôt

Nous pouvons d'ores et déjà vous informer que nous préparons la prochaine saison et qu'un programme riche et varié vous attend pour la préparation physique et sur skis. Visitez le site du CSLM afin de vous tenir informés.

Dans l'attente et le plaisir de vous revoir, Vanessa, Grégoire, Marc et moi-même vous souhaitons à tous un bel été, propice aux activités sportives.

Dominique Kolly, au nom du comité ski du CSLM.

Aérobic

Pour clore la saison hivernale entre deux cours de Zumba, nous avons profité de la Berra en février pour une sortie raquettes et une course « infernale ». Une dizaine de participantes se sont retrouvées pour une montée étoilée mixte raquettes-peau de phoques au Gîte d'Allières, suivie de la traditionnelle fondue. C'est toujours l'occasion de faire découvrir ce sport nocturne et décontracté à de nouvelles recrues.

Le 15 février, une équipe de 4 dames a représenté la section aérobic à l' « Inferno Santifaschtus », une course en raquettes partant du chalet de la Berra jusqu'à St-Sylvestre. Ces téméraires ont fini à la 3^{ème} place, et gagné ... un beau bonnet !



En mars, et en salle, nous avons pu tester un cours de NIA (=Now I Am), technique qui s'inspire de la danse, des arts martiaux et de la prise de conscience du corps, toujours en

musique. C'est tonique, ludique et l'effet relaxant est garanti ! Ayant découvert toutes ces vertus, nous avons décidé d'alterner les cours de Zumba et de NIA dès la rentrée de septembre (voir www.CSLM.ch pour plus d'infos), avis aux amatrices !



En avril, deux moniteurs de Marly sont venus enseigner et mettre à jour les bases du nordic-walking, afin de nous préparer à nos sorties du jeudi soir dans la nature. Jusqu'à fin juin, nous sortons dès que le temps le permet pour des balades d'une à deux heures.

En mai, la sortie annuelle ... oups le « camp d'entraînement » a réuni six irréductibles zumbinettes pour un week-end dans le canton de Schwyz à Morschach, village perché au-dessus du lac des quatre-cantons. Après une marche sur la Voie suisse, l'occasion de réviser nos bases d'histoire à la Telskapelle et face à la prairie du Grütli, place à la récréation dans les bains de notre hôtel wellness. Après une soirée gastronomique - où nous découvrons comment se faire offrir des desserts, en tout bien tout honneur – le dimanche ensoleillé est consacré à une jolie randonnée dans ce paysage de carte postale. Conclusion : nous reviendrons, et espérons-le plus nombreuses !

Sylvie Prahin Cajoux



Coin de la sympathie

Sincères félicitations à Christina Lefkaditis qui est l'heureuse maman d'un magnifique petit Vincent depuis le 04.08.2013. Beaucoup de bonheur à Christina et son compagnon dans cette nouvelle aventure à 3.

Nous souhaitons également la bienvenue à Olivia, qui a vu le jour le 03.03.2014. Toutes nos félicitations à Stéphanie et Christian Frey pour cette jolie petite fille. Nous vous souhaitons d'être comblés de bonheur aux côtés de ce petit ange.

Nous souhaitons la bienvenue à la petite Julie, fille de Céline et Ramon Mooser et souhaitons à toute la famille nos meilleurs vœux de bonheur. Une future grande skieuse !

Heureux mariage à Bastien Despont et son épouse. Toute la section ski chante en cœur :
Vive les mariés !

Bon rétablissement à Julien Crausaz, papa de Diana. Julien a eu un sérieux accident de travail. Nous lui souhaitons une totale et rapide guérison.

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	Vacant	
Ski	Dominique KOLLY Imp. Ecureuils 2 1724 Ferpicloz	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 - webmaster@cslm.ch