

Octobre 2014

CSLVI INFO



LE MOT DE LA PRÉSIDENTE

Chers CSLM-istes,

De nombreux événements ont jalonné cette année 2014. Aux entraînements se sont ajoutés les différents matchs de volley, les courses de ski et les compétitions d'athlétisme. Nos dames de la section Aérobie se sont « éclatées » aux rythmes – parfois endiablés – des cours de Zumba et nos messieurs de la section Gym sont bientôt des « pros » du Unihockey.

Nos manifestations ont rencontré le succès escompté, voire même beaucoup plus. Merci à toutes les personnes qui y ont participées de près ou de loin !

Cette saison, notre club brille au travers des résultats de ses athlètes. Emmenés par un Arnaud en grande forme, nos jeunes sont très souvent classés aux avant-postes des compétitions fribourgeoises et même suisses. Bravo à vous toutes et tous !

Les autres sections se portent également à merveille avec des effectifs toujours croissants.

Le travail de nos entraîneurs et de nos responsables de section permet à chacune et chacun de pratiquer son/ses sports dans d'excellentes conditions et une ambiance « du tonnerre ».

Je compte sur vous tous pour venir remercier toutes les personnes qui s'engagent pour notre club et pour applaudir nos sportifs lors de notre prochaine Assemblée générale qui aura lieu le vendredi 28 novembre 2014 au restaurant de la Croix-Blanche du Mouret.

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
Intershop	Route André Piller 47	1720 Corminboeuf
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



Menuiserie et Agencement CHARRIÈRE S.A.

Maîtrise fédérale
1724 Le Mouret

www.menuiserie-charriere.ch
Téléphone: 026 413 21 00
Natal: 079 366 66 58

MIAUTON

VOLLEY

La Une repart pour une saison

Cette année encore, la première (et seule) équipe masculine de volley du CSLM a été "promue" en 3e ligue. Et oui, il n'y aura plus de 4e ligue à Fribourg. C'est avec une quinzaine de joueurs annoncés et à peu près autant de licenciés que Cathy va devoir composer les feuilles de match. Comme on le dit dans le jargon, cette année, on a de la profondeur de banc! Julien et Alex sont de retour, après un voyage autour du monde pour l'un et de patriotisme vert pour l'autre. Kevin et Mathieu nous rejoignent, bienvenue! Un seul départ à déplorer: Aurèle, qui va dorénavant se consacrer à la course à pied.

Pour peaufiner la préparation estivale (hum hum), une partie de l'équipe s'est rendue à Nendaz pour le camp d'entraînement organisé par Jenni. Programme: quatre entraînements en deux jours dans une magnifique salle toute neuve. Certaines personnes dont je ne citerai pas le nom (hein Thierry) m'ont avoué plus tard: "j'avais vraiment mal partout, même aux abdos". Venant d'anciens sportifs d'élites, cette révélation confirme donc que nous abordons la saison AU TAQUET!

Etant pour ma part blessé, c'est depuis le banc que je regarderai notre équipe se démener pour son premier match contre les moustachus de Châââtel. Grâce à une idée de Julien, je n'aurai malgré tout pas le poste le plus reposant. Dorénavant, chaque service raté coûtera un franc. Un Air-Ball se montera même à 5.-. Heureusement pour nos portemonnaies, un ace permettra un éventuel retour vers 0.- avec moins 5.- et un service gagnant, moins 1.-.

Pour nos plus grands fans, le calendrier de nos matchs est disponible ici: <http://bit.ly/1te1SAL>.

Pom Pom Pideup, OUAIS!

Pour la une du Mouret, Adrien



Week-end de volley à la montagne



Étant donné le côté très révélateur de la photo en tête d'article, il n'est presque pas nécessaire de préciser que notre week-end d'entraînement s'est déroulé à la montagne. Ce cadre somptueux nous a tous laissé ébahis les premiers instants, avant de rapidement nous remémorer le but premier de notre présence dans ce chef d'œuvre architectural (notre salle d'entraînement).

Les participants ont été scindés en trois groupes d'entraînements:

- Les M19 à M13
- Les joueuses de 4ème ligue et M23
- Les joueuses et joueurs de 3ème ligue

Chaque groupe avait deux entraînements par jour, afin d'affiner la technique et la tactique. Revoir les bases techniques est bénéfique pour tout le monde et quel plaisir d'observer une telle motivation chez chaque participant.



Après une première journée d'entraînement et de bronzette (pour les personnes au repos et friandes de soleil), nous sommes tous de retour au chalet "la cité joie". L'accueil est chaleureux et un délicieux buffet de pâtes a su ravir tous les estomacs!!! La soirée se termine par des jeux de sociétés en équipes : pictionary, tabou et mimes. C'est l'occasion pour les plus jeunes de se mélanger au moins jeunes, et les rires sont de la partie durant toute la fin de soirée. Pour les moins jeunes, la soirée continue dans le bar canadien de Nendaz ;-). Pendant ce temps, les plus jeunes "dorment" à poings fermés, enfin après une énième ronde et une fois que tout le monde a bien rejoint SA chambre !

Le lendemain, tout le monde est d'attaque pour un dernier entraînement, puis un match clôturera en beauté le week-end d'entraînement. Les plus jeunes ont fait de rapide progrès, tandis que les plus aguerris ont persévéré vers la perfection...

Nendaz fut un lieu idéal pour notre week-end d'entraînement, et nous espérons renouveler cette chouette expérience les prochaines années à venir!!! Un grand merci encore à tous les participants pour leur bonne humeur, leur motivation et leur engagement!!!

Jennifer



Arnaud Dupré explique sa saison

Commençons comme il se doit, par la saison hivernale qui est consacrée à une préparation optimale pour la saison sur piste qui débutera en mai. Durant cette phase, j'aurais dû avoir pour but un entraînement chargé au niveau kilométrique avec de temps en temps des longues intensités, tout en introduisant quelques cross afin de faire une base d'endurance ! Je parle au conditionnel car ça ne s'est malheureusement pas passé ainsi, après mon deuxième cross en fin janvier, mon médecin m'a découvert une coqueluche qui a gêné ma préparation jusqu'au 15 mars, date de mon premier entraînement intensif... Mais en attendant j'en ai profité pour chausser les skis de fond pour affiner mon endurance. Après le calme dans les montagnes, vient la tempête avec les premiers entraînements sur piste tant attendus, suivis des premières courses où j'ai pu tout de suite voir où j'en étais. Apparemment j'étais plutôt bien préparé, dès ma deuxième apparition en compétition sur le fameux bitume rouge, je réalise la meilleure performance fribourgeoise de tous les temps sur 600m en 1:22.07. Là je me suis dit qu'une superbe saison m'attendait, j'étais donc très impatient. Peut-être un peu trop, une tendinite au genou est venue me rendre visite... C'était vraiment pas cool, c'était en pleine saison, j'avais pleins d'ambitions dans ma tête !! À ce moment de la saison j'ai fait une découverte sur moi-même : l'entraînement du triathlète me convient plutôt bien, en effet, après une semaine et demi à avoir jonglé entre natation, vélo et aquajogging et sans une fois avoir chaussé une paire de godasse pour courir, j'effectue mon premier 800m de la saison à Bâle et signe mon meilleur temps sur la distance en 1:54.07 (record fribourgeois). Afin de finir la première partie de la saison en beauté, j'ai eu la chance de participer à mon premier 1500m dans l'avant programme d'Athlétissima à Lausanne où j'ai pris la 4ème place, belle expérience !



Aussitôt la première partie de la saison terminée, je suis parti 2 semaines en altitude à St-Moritz avec les cadres nationaux de la relève. Là-bas j'ai pu m'entraîner dans les conditions les meilleures, l'ambiance était géniale et la cerise sur le gâteau est que j'ai plus appris l'allemand en 2 semaines qu'en une année de collège. Suite à ça j'ai eu le droit à une petite semaine de repos au bord de la mer, mais dès la deuxième semaine je reprenais déjà l'entraînement pour but d'être au top de ma forme pour les championnats suisses qui auront lieu le 6-7 septembre. Dans ma préparation j'ai participé aux championnats romands toutes catégories confondues sur 800m dont j'ai pris la deuxième place ! Enfin vient la semaine la



plus chargée et la plus glorieuse de ma saison : les championnats suisses (800m), que j'attendais avec impatience !! Le samedi était réservé aux qualifications. Mais la vraie course arrivait que le dimanche, j'ai pris le commandement de la course jusqu'à 100m de l'arrivée et là je me fais doubler par mon plus grand rival depuis que j'ai 12 ans, Tom Elmer; à vrai dire je m'y attendais un peu, cette année il possède la meilleure performance européenne de la

catégorie... Je termine donc la course à la deuxième place. Trois jours après je me rends à Martigny afin de disputer un 1000m car je me sentais vraiment en forme, en effet, on a pas fait le déplacement pour rien, pour 2 centièmes je m'attribue le record fribourgeois qui datait de 34 ans en 2:31.93! Pour finir la semaine en beauté je me suis déplacé à Zürich avec la COA (regroupement fribourgeois) afin de courir le relais 4x100 où nous avons fini à la troisième place et le relais olympique (800-400-200-100) où je me suis occupé de parcourir la plus grande des distances. Nous passons finalement la ligne d'arrivée en pôle position et avons donc remporté le titre de champion suisse. Quinze jours plus tard, je me suis aligné aux championnats fribourgeois de pentathlon afin de clôturer ma saison sur une note polyvalente, durant cette journée ensoleillée je réussis des performances plutôt sympathiques, en effet je me paie le luxe de gagner la compétition ainsi que de rentrer à la maison avec mon 4ème record fribourgeois dans la poche !

Au final je suis satisfait de ma saison mais j'en veux toujours plus (comme tout le monde vous me le direz...). L'an prochain, avec mes entraîneurs, nous nous sommes fixés comme principal objectif une qualification aux championnats d'Europe U20 sur 800m; la limite se trouve à 1:51.30, il me reste donc un peu moins de 3 secondes à aller grappiller afin d'atteindre un rêve!

Vu que j'ai l'honneur de pouvoir laisser ma trace dans ce si beau livret rédigé par mon collègue d'entraînement le plus extraordinaire sans qui mes entraînements ne ressembleraient pas au mot cité il y a exactement 17 mots (Romain Juillerat pour ceux qui ne l'aurait pas trouvé), je vais en profiter pour remercier mes entraîneurs ainsi que le club en général pour le travail et l'effort que vous fournissez pour moi ainsi que pour les autres jeunes ambitieux du club !



Collaboration avec le SC Ependes

L'hiver passé, nous avons réalisé un essai de collaboration avec notre voisin, le SC Ependes. Le petit nombre de compétiteurs dans leur club et la difficulté pour chacun de nos clubs de trouver des entraîneurs pour encadrer nos skieurs, nous ont incité à collaborer durant la phase de préparation. Ainsi de septembre à décembre, nous organisons les séances d'entraînements pour les membres compétiteurs des deux clubs. L'encadrement est assumé par des entraîneurs de nos deux clubs. L'expérience fut positive à tous niveaux et nous avons donc décidé de continuer sur cette voie. Nous désirons par contre préciser que chaque club doit rester indépendant et aucune autre étape de rapprochement n'est envisagée.

Soignez votre préparation, l'hiver approche

Nous vous invitons à soigner votre préparation et vous proposons un programme varié et attrayant. Découvrez le programme complet sur le site du club (www.cslm.ch). Nous vous rappelons qu'il est obligatoire de vous inscrire ou vous excuser sur le site et ceci pour chaque activité. Les points forts de cette période sont :

- 18 au 21.10.2014 camp sur skis à Saas Fee
- 17.11.2014 soirée d'informations pour les parents
- 23.11.2014 matin sportif au mur de grimpe Bloczone
- 29 au 30.11.2014 week-end sur skis à Verbier
- 26 au 30.12.2014 camp sur skis à Thyon

Au nom de tous les skieurs du CSLM, je remercie d'ores et déjà les entraîneurs et assistants pour leur engagement et leur disponibilité envers la jeunesse. Je suis très heureux que quelques jeunes skieurs du CSLM s'engagent de plus en plus dans l'encadrement. Merci entre autre à Mathieu Eggertswyler, Kevin Colliard, Guillaume Monney et Célestin Rumo.



Nous quittons Tignes pour Saas-Fee

Depuis plus de trente ans, nous avons pour habitude de réaliser le camp de la Toussaint en France et plus précisément à Tignes. Ces dernières années, nous avons dû nous remettre en question, car le domaine skiable sur le glacier français est devenu très restreint. Selon la date de très nombreuses équipes ou clubs se retrouvent ainsi sur deux pistes et des attentes interminables aux remontées ont eu raison de notre fidélité pour ce lieu. Pour ces raisons, nous essayons cette saison d'organiser notre camp à Saas Fee. Le seul problème que nous rencontrons en Valais, est le coût. Pour cette raison, nous avons décidé de réaliser deux camps de plus courtes durées.

Le premier s'est déroulé sur un week-end à fin septembre et l'expérience fut très positive, comme le démontre les photos suivantes.



Les activités de la section ski ont repris. Vous pouvez toujours nous rejoindre

Nos skieurs ont déjà repris leurs activités afin de préparer une nouvelle saison hivernale que nous espérons aussi fabuleuse que la dernière. C'est à Zermatt qu'une quinzaine de membres ont lancé leur saison au début du mois d'août. C'est ensuite un magnifique programme qui s'enchaînait. Ski à Saas Fee, Stand Up Paddle sur le lac de la Gruyère, sortie en VTT, et bien sûr les traditionnels entraînements de conditions physiques en salle et en forêt le dimanche matin. Finalement ce sont plus de 20 jeunes âgés entre 6 et 18 ans, très motivés et heureux de pouvoir pratiquer différentes activités sportives qui suivent nos entraînements.



Tout jeune skieur de plus de 6 ans et qui est déjà autonome au niveau des remontées mécaniques peut nous rejoindre. Pour plus d'informations ou inscriptions, nous vous invitons à contacter notre coach Marc Bertschy (079/405.59.18).

Merci Vanessa

Vanessa Rolle nous a annoncé qu'elle désirait se retirer de notre comité de la section ski. Des raisons personnelles et professionnelles ont motivé sa décision. Nous ne pouvons qu'accepter son choix et surtout remercier Vanessa pour son engagement. En effet, elle est depuis de très nombreuses années au service de notre club. Sa bonne humeur et sa motivation vont nous manquer.

Rappel important au sujet des licences

Pour les catégories U18, U21, dames et hommes (soit les juniors et seniors), nous rappelons que les licences sont obligatoires. Donc tous ceux qui désirent participer à des courses (coupe fribourgeoise ou autre) sont priés de s'annoncer auprès de Marc Bertschy qui commandera vos licences et vous les facturera.

Pour les catégories U11 à U16 (donc les plus jeunes), une licence n'est pas nécessaire pour participer aux coupes fribourgeoises, mais indispensables si vous désirez participer aux courses de niveau romand. Pour la commander ou pour tout renseignement, nous vous prions de contacter Marc Bertschy.

Bourse pour articles de sports d'hiver

Notre section organise avec le SC Ependes une bourse pour des articles de sports d'hiver, le samedi 8 novembre 2014. C'est une occasion unique de revendre du matériel trop petit ou devenu inutile. Mais c'est aussi une opportunité de faire de bonnes affaires en acquérant du matériel d'occasion ou d'acheter du matériel neuf à prix très réduit.

Vous pourrez trouver des skis, des chaussures, des habits, des casques, des patins, des snows, du matériel de montagne et peut-être beaucoup d'autres choses.

Et si vous ne trouvez pas ou n'échangez pas le matériel désiré, vous pourrez toujours vous faire plaisir en dégustant une délicieuse raclette. Une bonne ambiance assurée entre clubs voisins, le SC Ependes et la section ski du CSLM !

Pour plus d'infos, référez-vous à l'annonce qui paraît également dans cette édition.

Dominique Kolly, au nom du comité ski du CSLM.



B O U R S E



A NE PAS MANQUER

**BONNES OCCASES ET
MATERIEL NEUF PROVENANT DE
DIVERS MAGASINS DE SPORT**



Samedi 8 NOVEMBRE 2014

De 9h30 à 13 heures

A la halle de gym d'Ependes

**Café-croissants dès 8h30
Partagez la “raclette” avec nous
dès 11h30!!**

**Vous pouvez amener vos divers articles
étiquetés (prix souhaité et grandeur)
De 8h30 à 9h30.**

**Les articles invendus devront être
récupérés de 13h00 à 14h00.**



AÉROBIC

Durant l'été 2014, les adeptes de walking et nordic walking de la section Aérobie ont continué leur entraînement tous les jeudi soirs, afin de maintenir la forme pour la rentrée.

C'est le jeudi 4 septembre que la saison 2014-2015 a repris. Jeunes et moins jeunes se défoulent au cours de zumba donné par Soraya, aux rythmes entraînants et dans une ambiance sympathique. Nous enchaînerons avec le cours de NIA qui sera donné par Chantal après les vacances d'automne (voir le programme détaillé sur le site du CSLM).



Soraya Guillet, raconte-nous brièvement ton parcours dans la danse

J'habite à la Roche avec mes 4 enfants et mon mari.

La danse et la musique ont toujours fait partie de ma vie, ceci est dû à mon origine, la Bolivie.

J'anime divers ateliers pour enfants en plus de mes activités d'artisane. Je découvre la danse africaine en 2001 à Fiaugères. Je poursuis mon chemin en danse en explorant différents styles lors de stages en Suisse, en Europe et en Afrique.

De 2010 à 2012, je suis la formation FODAC Afro-contemporain (techniques scéniques et formation à l'enseignement) avec la chorégraphe et danseuse Tonia Schilling à Fribourg, où je donne des cours de percussion et danse aux enfants dès 3 ans.

En 2012, je rejoins les studios Eko-Danse à Marly, section danse. Je développe des cours de musique et de danse pour les enfants dès 3 ans, de danses latines pour enfants et un cours afro danse avec music live pour ados et adultes. Ensuite, j'enchaîne avec la formation d'instructeur de zumba.

La "Zumba" est un mélange de fitness et de danses latines telles que la salsa, le merengue, la cumbia, le reggaeton, s'appuyant sur des rythmes et des chorégraphies inspirés des danses du monde, afin de solliciter toutes les parties du corps. Elle se veut populaire et générationnelle, avec le but de pouvoir se défouler.

Merci Soraya et au plaisir de te retrouver les jeudis soirs !

Luzia



SORTIE ENTRAINEURS

Le Stand Up Paddle, c'est super cool!

Samedi matin, nous nous sommes tous dit –sauf Romain et Arnaud - aller faire du Stand Up Paddle par ce temps, pas possible, faut être fous... Allez découvrir le nouveau pont sera plus adéquat.

Les heures passant aucun message de Cathy, le rendez-vous de 13h30 au port de La Roche était donc maintenu.

Une fois l'équipe – peu nombreuse, mais motivée – réunie, les filles au clair avec leur tenue, Romain est entré en action et nous a prodigué de précieux conseils, pas très nombreux d'ailleurs. Aussi simple que 2 gestes ? Ben oui...

Bon alors on est prêt ! Oui !

Go on se jete à l'eau



Certains maîtrisent déjà bien leur sujet...



D'autres savourent le fait de s'être levé et de tenir en équilibre...



D'autres y vont gentiment et avec le sourire...

Direction l'île d'Ogoz !

A peine 200m de fait que déjà on première halte pour tous.... Vous ne trouvez rien de bizarre sur toutes ces premières photos ?

Cherchez bien !

Ben les gilets...

Une fois les gilets embarqués et amenés au reste de l'équipe, notre photographe s'est en allée pour cause de migraine, dommage pour elle et pour vous... y'a plus de clichés...

On rame, d'un côté puis de l'autre, le bras fatiguant par moment... ou la jambe pour Martin....

Le soleil nous rejoint et nous accompagna pour notre traversée. Quand même une bonne heure jusqu'à l'île d'Ogoz. Pause et bain de soleil bien mérités.

Vous connaissez tous les plongeurs d'Acapulco... et bien sachez que sur le lac de la Gruyère y'a une site pour les plongeurs fous... Ce n'est que 15m, mais au pied de la falaise ça fait déjà peur, et en haut c'est vertigineux, en tous les cas pour moi, d'ailleurs je suis redescendu aussitôt par la terre. Arnaud,



Romain et Julien avaient quand même un peu le trouillomètre à zéro et il leur a fallu une bonne dose de courage pour sauter ! Vous êtes des malades dans votre tête !

En attendant on a eu le temps de faire couler une pagaie. Pas dramatique en soi, mais y'a quand même un retour à effectuer.

Une fois les émotions passées – pour les sauteurs et aussi pour les spectateurs - nous revînmes tranquillement et sûrement à notre point de départ.

L'arrivée approchant personne n'échappa à une bonne baignade ! Les plus téméraires ont même joué les équilibristes sur le paddle !

Pour nous récompensez de nos efforts, on s'est tous réunis pour un apéro et d'un bon repas chaud. Cathy, Micheline, Cécile et Mireille attirées par l'odeur alléchée se sont jointes à nous.

Appel aux monos, venez nombreux la prochaine fois !

COIN SYMPATHIE

L'équipe de 4e ligue dame, entraînée par Dominique, a le plaisir de vous annoncer deux magnifiques nouvelles :

Estelle et Stéphane Fragnière ont eu la grande joie d'accueillir la naissance de leur petite fille Loa. Elle est née le 7 octobre 2014

Aline Pellet et Laurent Schorderet ont eu la même grande joie pour leur petit garçon Liam. Il est né le 16 octobre 2014.

Bienvenus à ces deux petits bouts de choux qui font déjà le bonheur de leurs parents. Sincères félicitations!



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

L'Assemblée générale du CSLM aura lieu le vendredi 28 novembre 2013 à 19h00 au restaurant de la Croix-Blanche au Mouret, et débâtera selon l'ordre du jour suivant :

1. Ouverture de la 71^{ème} assemblée générale du Club Sportif Le Mouret
2. Désignation des scrutateurs et scrutatrices
3. Procès-verbal de la 70^{ème} assemblée générale du 28 novembre 2013
4. Rapport annuel et programme d'activités
 - de la Présidente
 - du Chef technique de l'athlétisme
 - du Chef technique du ski alpin
 - de la Cheffe technique du volleyball
 - des responsables des sections de l'aérobic et de la gym hommes
5. Comptes de l'exercice 2013-2014
6. Rapport des vérificateurs des comptes puis nomination d'un/e suppléant/e
7. Budget 2015
8. Démissions et nominations au comité
9. Divers

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 Jones 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