Mars 2015

CSLW INFO







LE MOT DE LA PRÉSIDENTE

Chers CSLMistes,

Chaque année, notre club organise de nombreuses manifestations : Grand Prix du Mouret, Midnight Volley, Tournoi populaire de Beach Volley, UBS Kids Cup auxquelles viennent encore s'ajouter nos 4 lotos. Vous trouverez les dates de ces traditionnels rendez-vous dans notre calendrier publié sur notre site internet.

Cet été, nous vous solliciterons pour une manifestation supplémentaire. En effet, le CSLM chapeaute l'organisation de la Fête nationale en collaboration avec les clubs du plateau du Mouret et la Guggenmusik La Gouille Agasse. Et vous l'imaginez certainement, des bénévoles seront recherchés pour la mise en place, la vente des boissons et autres subsistances et enfin les rangements.

Le CSLM a accepté cette nouvelle tâche, car nous tenions par ce geste à remercier la commune de Le Mouret qui met à notre disposition de magnifiques installations et qui nous accorde chaque année un soutien financier très apprécié. A nous de lui montrer notre reconnaissance en organisant cette soirée.

Nous comptons sur vous pour réserver la date et surtout bon accueil à votre responsable de section lorsqu'il/elle vous abordera pour vous demander de vous « engager » pour ce 1^{er} août. Un grand MERCI à toutes et tous !

Comme de coutume, ce 1^{er} CSLM-info de l'année me permet de vous présenter mes vœux pour la nouvelle année. Que 2015 soit heureuse, riche de bonheur, de joie et de merveilleux moments partagés!

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









www.kolly.com

1724 Le Mouret

026 413 9000



Alloboissons

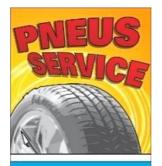
plus de temps pour vous





















Menuiserie et Agencement

CHARRIERE S.A

Maîtrise fédérale 1724 Le Mouret

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

VOLLEY

La saison de volley bat son plein, et toutes les équipes ont désormais entamé le deuxième tour du championnat. Voici un petit aperçu du classement actuel de nos équipes :

Equipes	Classement	Points
3 ^{ème} ligue Dames	2	28
4 ^{ème} ligue Dames 1	6	15
4 ^{ème} ligue Dames 2	5	15
3 ^{ème} ligue Hommes	8	8
M23 Filles	4	10
M19 Filles	2	15
M17 Filles	2	18
M13 Filles	4	1

Vous pouvez suivre le déroulement du championnat tout au long de l'année sur le site de www.swissvolley-fribourg.ch, et plus précisément les résultats à l'adresse suivante : http://svr.sharepoint-services.ch/fribourg/2014-2015/default.aspx



Le championnat de volley se termine pour nous fin mars, il n'est donc pas trop tard pour venir nous encourager à la halle du Mouret. Voici les prochains matchs à domicile :

Equipe Le Mouret	Equipe adverse	Date
3 ^{ème}	TSV Gurmels	02.03.2015 à 20 :00
3 ^{ème}	VBC Tafers-St.Ursen	13.03.2015 à 21 :00
4 ^{ème}	VBC Granges-Md	04.03.2015 à 21 :00
4 ^{ème}	VBC Ueberstorf	18.03.2015 à 21 :00
4 ^{ème}	Volley Estavayer	09.03.2015 à 21 :00
3 ^{ème}	Volley St-Aubin	06.03.2015 à 21 :00
3 ^{ème}	Volley Estavayer	20.03.2015 à 21 :00
M23 Filles	VBC Autigny-Chénens	04.03.2015 à 19 :00
M23 Filles	TV Murten	25.03.2015 à 19 :30
M19 Filles	VBC Smile	23.02.2015 à 18 :30
M19 Filles	VBC Belfaux	23.03.2015 à 18 :30
M17 Filles	Ueberstorf, Rechthalten et Gibloux	21.03.2015
		de 09 :00 à 12 :00

Après la fin du championnat, nous nous retrouverons lors des deux manifestations organisées par la section volley. Donc à vos agendas pour réserver ces deux dates :

Midnight Volley, Vendredi soir 8 mai 2015

Tournoi de Beachvolley, Samedi 13 juin 2015

Les inscriptions se feront en ligne pour chacune des manifestations. Nous espérons vous voir nombreux, les volleyeurs bien sûr, mais aussi les skieurs, les athlètes, les femmes de l'aérobic et la gym hommes.

ATHLÉTISME

L'athlétisme en 3 points!

3 chiffres, mon chiffre préféré mais pas seulement, on retrouve se chiffre dans les discours, présentations, dissertations, ... sur les podiums...

Le groupe des moins de 11 ans se porte à merveille. Ils sont nombreux, 30 pour donner un chiffre, à fouler et à se défouler dans la halle le vendredi.

Depuis cet automne, c'est encore plus sportif, vu que nous sommes confinés dans une halle. La 2ème étant occupée par maximum 10 footballeurs. Il ne va s'en dire que nous sommes un chouilla, mais alors vraiment un chouilla plus bruyant que les footeux. Preuve est qu'ils sont tellement calmes qu'une fois, il m'a fallu 45 minutes pour me rendre compte qu'ils étaient absents que nous pouvions prendre nos aises.

Je ne vais pas vous le cacher, Arnaud et Romain donnent des entraînements plus ludiques et extravagants que Stéphane, Raphy ou moi. D'ailleurs je crois bien que nos jeunes sont des fans de nos deux jeunes athlètes-entraîneurs bientôt expérimentés.

Maintenant que la participation aux entraînements n'est plus remise en question, la seconde vitesse est à passer et par là s'entend venir fouler la piste en tartan et d'ici les chemins de terre des courses! Viendez, viendez, c'est sympa les courses et en plus on gagne à tous les coups des prix! Même si à la longue la collection de sacs ou de T-Shirts s'allonge. ;-)

Allez on se donne tous rendez-vous les vendredis à l'entraînement et le weekend aux courses!

PICTURES









Plus c'est petit, plus c'est mimi et joli. Par contre plus c'est grand plus c'est charmant et motivant. Je ne peux pas dire « motivé », ça ne rime pas, mais y'a de ça! Avec eux on ne chôme ni durant la semaine ni durant les weekends. Les frontières cantonales sont souvent franchies pour nos manifestations, ouf la Suisse est petite, mais on est soulagé si on peut éviter le Tessin.

Nouveauté pour ce printemps, l'entraînement du vendredi sera déplacé au jeudi ! Je ne sais pas si c'était déjà arrivé, perso je n'ai jamais vécu. Et pourquoi ce changement après tant d'années, bien simplement pour avoir un groupe plus grand, le record de 7 personnes devrait être battu. En général on tourne entre 3 et 6 le vendredi. Je remercie chaleureusement les assidus du vendredi à savoir Maëlle, Jeanne, Mathilde, Alicia, Lena, Soraya et Nicolas.

La section souffre un peu... Il nous manque toujours un responsable de section, des aides pour des tâches ponctuelles et des moniteurs ou aide-moniteurs.

N'ayez pas peur de la tâche de responsable de section votre rôle consiste à représenter la section au sein du comité et de participer aux séances (4-5 par année) et de faire un petit speech lors de l'assemblée.

Par tâches ponctuelles comprenez trouver les collaborateurs pour le loto, commander et distribuer les équipements, rédiger un texte pour le cslm-info ou pour le site internet, faire une grillade de fin d'année, organiser une sortie ou toute idée farfelue pour pas qui vous passerait par la tête!

Last but not least, les entraîneurs commencent à faire parfois défaut pour le groupe des jeunes le vendredi et parfois lors des courses.



Alors si vous avez envie de nous aider c'est avec plaisir que nous vous ouvrons grands les bras... Dérouler le tapis rouge ne sera pas possible mais vous serez récompensé!

Un début d'hiver difficile pour les skieurs

Inauguration de nos équipements à Thyon

Juste avant Noël, nous avons eu le plaisir de prendre possession de nos nouveaux équipements auprès de notre fournisseur et parrain du club, le magasin de sports Intershop à Corminboeuf. Un magnifique cadeau qui a été très souvent mis sous le sapin de Noël et je dois vous dire mon plaisir de voir chez tous ces jeunes, des yeux briller de bonheur en recevant ce magnifique équipement. C'est donc à Thyon le 26 décembre que nous avons pu apercevoir pour la première fois notre grande section, avec nos nouvelles tenues.



57 participants au camp de Noël



Après une période de préparation de condition physique intense et variée (standing paddle, course à pied, VTT, mur de grimpe, sport en salle), nous avons également chaussé les skis en octobre sur le glacier de Saas Fee et en décembre sur les premières neiges à Verbier.

Puis nous nous sommes retrouvés à Thyon pour notre traditionnel camp de Noël, qui a ainsi vu la

participation exceptionnelle de 57 membres qui ont ainsi trouvé certainement les meilleures conditions d'entraînement dans tout l'ouest de Suisse. Nous avions réservé le stade de slalom, mais comme la neige est arrivée trop tardivement, n'avons pu piqueter qu'un seul jour, car le stade n'était pas prêt. Par contre, nous avons bien pu skier et encadrer tous nos jeunes. Les entraîneurs ont travaillé la technique et nous avons avalé des kilomètres. De grands progrès étaient au rendez-vous tout comme une ambiance du tonnerre.

Journée des vieilles lattes

Depuis quelques années, Grégoire Vial a pris l'initiative d'inviter quelques anciens



compétiteurs de notre section pour une journée de ski entre « vieilles lattes ». La quarantaine tapante, les cheveux argentés, un peu plus enveloppés que lorsque nous endossions des dossards, nous avons tous gardé deux passions qui nous réunissent : le plaisir de skier et l'amitié

des clubistes. Cette journée n'est pas officiellement programmée dans notre section et c'est aussi ce qui en fait le charme. Tous les anciens compétiteurs peuvent y participer. Quelle riche initiative de Grégoire et quelles émotions de nous remémorer nos aventures de skieurs du CSLM. Cette année, 8 anciens se sont donc retrouvés sur les pistes de La Lenk et ont terminé la journée en partageant une fondue dans la magnifique ferme de Philippe Michaud.

Enfin la première course, le 24 janvier

Un début d'hiver difficile pour les skieurs. Les conditions d'enneigement peu favorables dans le canton, nous ont contraints d'annuler quelques journées d'entraînements ainsi que les premières courses. Avec un magnifique manteau neigeux, mais néanmoins très faible, nous avons pu lancer la saison de compétition dès le 24 janvier à la Berra, et fait plutôt rare, sur la piste de la noire. 25 enfants du CSLM ont pris part à ces deux courses de coupe fribourgeoise. Si pour certains une place dans le top 10 est possible, d'autres participaient à leur première course. Bienvenue dans le monde grisant du ski de compétition et bravo à tous, car la piste était glacée, et il fallait oser envoyer sur cette noire.

Dominique Kolly, au nom du comité ski du CSLM.

AGENDA DE LA SECTION SKI

Championnat interne CSLM	01 mars 2015 (infos sur notre site)
Business and skiing, course de ski en	13 mars 2015
parallèle de la Chambre de Commerce du	
canton de Fribourg	
GPDM à Charmey	14 et 15 mars 2015
Loto CSLM section ski	12 avril 2015







AÉROBIC

Quelques News de la section :

En novembre et décembre 2014, nous avons eu l'occasion de découvrir le NIA, cours donné par Chantal. C'est nouveau, tonique et ludique, ça permet d'évacuer le stress, et ça donne la pêche! La prochaine session de NIA reprendra dès le jeudi 26 février 2015.

Pour donner envie à celles qui seraient encore sceptiques, faisons plus ample connaissance avec notre monitrice Chantal :

« Bouger et danser ont toujours fait partie de mon existence, même plus encore, de mon essence! Enfant, je découvre le ballet, le jazz et le moderne. Adolescente, je préfère les agrès, l'aérobic et la salsa. C'est donc naturellement que je fais un diplôme en pédagogie du mouvement. 2008 est l'année du déclic avec la découverte du Nia: le NIA c'est moi! Bouleversée et enthousiaste, je m'envole pour les Etats-Unis (berceau de cette technique) afin d'obtenir mes différentes certifications. Là, je suis fascinée de réaliser à quel point je suis emplie de joie et d'inspiration après chaque cours. Pouvoir relier la thérapie du mouvement et le Nia, me permet de transformer mon corps, mon esprit et mon âme. J'adore partager ma joie du mouvement avec mes «niaeuses».

Le NIA est un excellent entraînement cardio, qui s'assimile au fitness en musique. Il unit les arts martiaux, la danse et la prise de conscience corporelle. Issu d'une merveilleuse rencontre entre le monde occidental et la sagesse orientale, il favorise l'équilibre entre le corps et l'esprit. Mes cours amènent les participantes à s'entraîner sans douleur. Les mouvements sont innovants, offrant de grandes plages de liberté et d'expressivité

personnelle. Durant le cours, chacun-e est libre d'accentuer ou de diminuer le rythme, l'intensité ou l'amplitude des gestes. »

Pour en savoir plus www.chania.ch

N'hésitez plus et rejoignez-nous nombreuses le jeudi soir! Et pour terminer, le conseil sportif de Luzia: pour tirer un maximum de plaisir, il faut persévérer!



COIN DE LA SYMPATHIE

Bon rétablissement à Pauline Gumy qui doit à nouveau faire une pause sportive à cause des ligaments du genou. Nous lui adressons nos meilleurs messages afin qu'elle garde le moral et qu'elle nous retrouve le plus vite possible.

Toute l'équipe de 3ème ligue dame est ravie de compter une troisième maman parmi ses joueuses. Effectivement, Amélie et Pascal Berset ont eu la grande joie d'accueillir leur petit Théo le 26 août 2014. Nous souhaitons beaucoup de bonheur à cette heureuse petite famille.

La section volley souhaite un heureux mariage à Anne Julie (Trachbach) et son époux Alfred Zahnd!!! Vive les mariés!!!

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 Route en Champ Didon 104 1740 Neyruz.	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