

Juillet 2015

# CSLMI INFO



# LE MOT DE LA PRÉSIDENTE

Bonjour les CSLMistes,

Une nouvelle année scolaire touche à sa fin et les vacances – bien méritées – sont à notre porte. Votre club ne s'endort pas pour autant. En effet, nos volleyeurs poursuivent assidûment leurs entraînements en foulant durant tout l'été le sable des terrains de beach du centre sportif. Nos skieurs, en manque de neige et de glisse, préparent déjà la reprise avec un premier camp dans le courant du mois d'août et nos athlètes courent, courent, courent... Les dames de l'aérobic peaufinent leur préparation en parcourant tous les chemins du plateau du Mouret avant de reprendre les cours de Zumba et autres danses africaines. Le temps ne s'arrête jamais, nos membres non plus. Nous avons parfois de la peine à les suivre, mais c'est toujours un réel plaisir de les voir s'épanouir en pratiquant leur sport.

Je vous souhaite un magnifique été ensoleillé et me réjouis de vous rencontrer au bord du stade, de nos terrains de beach, au détour d'un sentier...

Amicalement,

*Cathy*



# LES MEMBRES SOUTIEN

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

# FRICOPY



# LES PARRAINS

<b>Alpiq InTec Romandie SA</b>	Route du Jura 49c	1700 Fribourg
<b>BCF - André Helbling</b>	Boulevard de Pérolles 1	1700 Fribourg
<b>Intershop</b>	Route André-Piller 47	1720 Corminboeuf
<b>Entreprise Raphaël Berset</b>	Route de Bonnefontaine 74	1724 Le Mouret
<b>Entreprise J. Buchmann SA</b>	Le Moulin-à-Benz 29 A	1724 Le Mouret
<b>Menuiserie Charrière SA</b>	Route de Fribourg	1724 Le Mouret
<b>Entreprise CP Automation SA</b>	Z.I. du Vivier	1690 Villaz-St-Pierre
<b>Garage G. Kolly SA</b>	Route de la Gruyère 88	1724 Le Mouret
<b>Optique Messerli</b>	Route des Pralettes 1	1723 Marly
<b>Side Cut Carving Sport - Mark Huber</b>	Hauptstrasse 522	1726 Schwarzsee
<b>Charpentes Vial SA</b>	Passage du Querro 10	1724 Le Mouret
<b>Alloboissons SA - M. François Quartenoud</b>	Rte du Tir fédéral 18	1762 Givisiez
<b>GLASSON - MIAUTON</b>	Route de Fribourg 1	1630 Bulle

# ALPIQ



www.kolly.com 1724 Le Mouret 026 413 9000



## Alloboissons

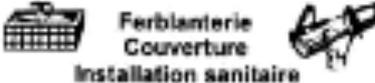
plus de temps pour vous



## OPTIQUE MESSERLI

### VARILUX

Ferblanterie  
Couverture  
Installation sanitaire



**Raphaël Berset**

1729 Bondefontaine Natel 079 634 85 56  
Tél. + Fax 026 413 35 56

## J. Buchmann SA



BÂTIMENTS ET GÉNIE CIVIL  
HOCH- + TIEFBAU

1724 Le Mouret  
026 413 14 01

026 413 26 79 - fax 026 413 27 02 - e-mail : jbuchmann@bluewin.ch  
www.jbuchmann.ch



## GLASSON

## MIAUTON

Depuis plus de 40 ans



Menuiserie et Agencement  
**CHARRIÈRE S.A.**  
Maîtrise fédérale  
1724 Le Mouret

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

# VOLLEY

Nous voici au terme de la saison de volley 2014-2015. Le championnat s'est déroulé de début octobre à fin mars. Ensuite pas question de repos pour la section qui a organisé la Midnight Volley le 8 mai. Puis, pour clôturer la saison, le tournoi de Beachvolley le samedi 13 juin.

Avant tout je souhaite donc féliciter et remercier toutes les personnes qui sont indispensables à notre section.

Pour le bon déroulement du championnat, MERCI aux entraîneurs, aux arbitres, aux marqueurs et à Laurence Roulin pour leur travail.

Pour la réussite des manifestations, MERCI aux deux comités d'organisation et aux bénévoles.

Pour le plaisir de partager de beaux moments sportifs durant toute l'année, MERCI à toutes les volleyeuses et tous les volleyeurs de la section !!!

## Résultats du championnat 2014-2015

M13	6 <sup>ème</sup> sur 12
M17	5 <sup>ème</sup> sur 14
M19	3 <sup>ème</sup> sur 6
M23	4 <sup>ème</sup> sur 6
3 <sup>ème</sup> ligue Hommes	7 <sup>ème</sup> sur 10
4 <sup>ème</sup> ligue Femmes (Cécile)	3 <sup>ème</sup> sur 9
4 <sup>ème</sup> ligue Femmes (Dogui)	4 <sup>ème</sup> sur 9
3 <sup>ème</sup> ligue Femmes	2 <sup>ème</sup> sur 10

## **Midnight Volley**

C'est le 8 mai 2015 qu'a eu lieu notre traditionnel tournoi de volley populaire de nuit, notre fameuse "Midnight Volley". Cette année, nous avons été victimes de notre succès. C'est-à-dire que bien que nous ayons augmenté la capacité au maximum, nous avons dû refuser certaines inscriptions. Au total, 16 équipes ont disputé le tournoi en deux groupes.

Grâce à leur fair-play et leur bonne humeur, tout s'est bien passé et le tournoi s'est déroulé sans problème, dans une ambiance sympas et bon enfant. Le comité et les bénévoles ont joué le jeu pour que rien ne manque aux participants, tant au niveau organisation que ravitaillement. La buvette a eu un franc succès grâce : aux sandwichs confectionnés avec soin par les bénévoles juste avant le début du tournoi, aux gâteaux "maison" faits par les membres de la section volley ou par leurs mamans (tous plus délectables les uns que les autres) et aux hamburgers garnis de viande de la région, avec des pains préparés par Laurence et la délicieuse sauce cuisinée par Anne selon sa recette imbattable!!

Tellement de succès qu'un Tupperware entier de sauce a été subtilisé par des gourmets amateurs à la fin du tournoi, tard dans la nuit! C'est en terminant les rangements que nous avons constaté.....cet abus de gourmandise tellement drôle!!!!!!

Nous vous donnons rendez-vous l'année prochaine pour la prochaine édition. La date n'est pas encore connue.

Le comité tient à remercier, les sponsors, le concierge, tous les bénévoles de la section volley, tous les participants, les gens qui sont passés se rassasier à la buvette, simplement pour partager un moment sympa, sans oublier Martin pour sa dextérité au grill. Et bravo à Cathy, Laurence, Anne et moi-même pour nos compétences conjuguées merveilleusement afin que l'organisation de ce tournoi soit un plaisir et pour que tout se passe comme sur des roulettes!

Pour le comité de la Midnight : *Isabelle Schenk-Catalano*

## Tournoi de Beach-Volley

Événement sportif majeur de la commune du Mouret =) . Le tournoi de Beach-Volley du club sportif le Mouret a été d'un succès autant sportif qu'amical.

En effet, la météo clémente ainsi que les participants étaient bel et bien au rendez-vous.

Dans une ambiance festive et bon enfant, les participants ont joué sur deux terrains de sable fin avec passion et fair-play.

Cette nouvelle édition s'est voulue quelques peu innovante. Outre les équipes de 3 :3



habituelles, les plus jeunes ont eu la possibilité de s'inscrire en 3 :3 M18. Et pour les plus expérimentés, le tournoi 2 :2 leur a permis de suer à la hauteur de leur talent !

Non seulement le soleil et la bonne humeur des volleyeurs ont rendu cette journée volestiquement parlant parfaite. Mais il est important de souligner l'investissement de notre comité et leur organisation

exceptionnelle. Ajoutons un grand merci à tous les bénévoles pour avoir tourné les saucisses majestueusement, râtelé le sable avec vigueur, hydraté les sportifs de haut niveau ou encore concocté des petites douceurs.

Et pour clôturer la journée à la hauteur de l'événement, la nature nous a offert un spectacle de toute beauté...



# ATHLÉTISME

## Aix-Les-Bains

Le stage d'athlétisme fut pour nous, jeunes athlètes, une semaine riche en émotions et en exploits sportifs. En effet, lors de la traditionnelle sortie au bowling, certains visaient très bien... les rigoles (Bastien par exemple pour ne citer personne) ! De plus, nos coachs ont glorieusement effectué leur mission : nous avons bien souffert et, à la fin de la semaine, nous ne pouvions plus imiter les Africains qui mangent des galettes de riz. Parfois, les employés d'Aix-les-Bains se sont crus dans un camp d'entraînement russe, mais non ! C'était seulement Christophe qui nous encourageait, à sa manière. Dans les faits, nous avons tous bien commencé notre saison grâce à ce programme intensif.

Malgré tous les efforts fournis, il a souvent fallu rappeler Nathan à l'ordre et lui dire de ne pas faire son Dylan. Sinon, tout le monde s'est comporté de manière approximativement normale, sauf Margaux qu'on a parfois dû interrompre dans ses somptueux récitals nocturnes. Bon, ces récitals n'ont pas empêché le Grand Manitou (alias Stéphane) de dormir. En fait, lui, même un effondrement de la vieille auberge délabrée (nous y retournons tout de même chaque année avec un énorme plaisir) ne l'empêcherait pas de dormir.

## PICTURES



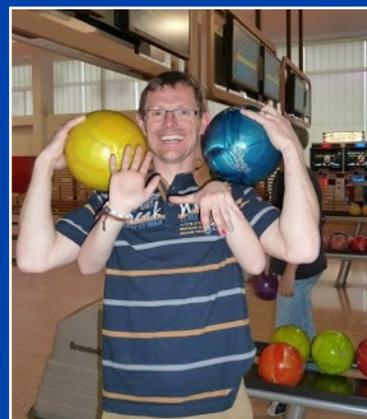
Pour terminer avec ce trio de choc que forment nos excellents entraîneurs : Nathalie ! Moins fatiguée que Stéphane et moins bruyante que Christophe, elle est un soutien et un réconfort pour nous tous, particulièrement pour Elina, avec qui elle partage la passion de la mode et du maquillage. D'autres, peut intéressés par la chose (comme Emilie) sont arrivés au camp sans le minimum nécessaire pour faire du sport ; le short. Heureusement, la virée à (ou au ?, tout dépend de vos habitudes lexicales) Décathlon a rapidement résolu ce problème.

Toute la semaine, nous avons mangé comme des rois. Lucie a attendu impatiemment la fameuse tartiflette en se demandant dès le réveil si elle était au menu du jour. C'est à se demander si elle n'est pas venue au camp uniquement pour la nourriture. La dernière personne que nous n'avons pas encore citée est Mathilde. Nous allons donc la citer : Mathilde est la dernière personne à avoir été citée.

Etant donné que nous estimons que les 359 mots déjà écrits sur ce camp (enfin c'est du papier, mais bon, vous avez compris !) suffisent et qu'il est déjà 21h21 (heure tout à fait convenable pour aller au lit la veille des championnats fribourgeois de relais), nous allons abrégé cet article et vous souhaiter, chers lecteurs, une bonne nuit et un agréable voyage !

*Maëlle et Jeanne*

## PICTURES



## Info de dernière minute!!

Il semblerait, selon une source sûre qu'un athlète du CS Le Mouret s'est qualifié pour les championnats d'Europe qui se dérouleront cet été en suède. Je parle bien évidemment d'Arnaud Dupré. Il s'élancera donc sur un relais 4x400m aux côtés de trois autres champions de l'équipe nationale.

Il faut tout de même noter que de multiples obstacles se sont dressés devant lui durant sa préparation (maladie, blessure, baisse de moral,...). Malgré tout cela, il a su rester fort et confiant pour la suite. Et il a eu raison de ne pas perdre espoir car il a malgré tout réussi à décrocher cette place dans l'équipe de 4x400m. Avec tout ça, je pense qu'on peut le féliciter, lui, ainsi que ces entraîneurs, et toutes les personnes qui l'ont soutenu depuis le début!

Donc un tout grand BRAVO Arnaud, et merci à Gremaud, Nath, Christophe, Sylvia, (Kilo) pour leurs conseils et entraînements.

Je pense parler au nom de tout le CSLM en te souhaitant bonne chance pour ces européens!

Donne tout mon gars et ne laisse rien au hasard!!!

*Romain*



# SKI

## Championnat interne : 50 participants

Notre traditionnel championnat interne s'est déroulé le 01 mars 2015 à Bellegarde. Cette journée est ouverte à tous les membres et les familles des membres du CSLM. Il est ainsi toujours sympa de voir concourir enfants, entraîneurs, parents. Comme chaque année, nous traçons un slalom géant dont la difficulté est adaptée à tous les âges et à tous niveaux. Dommage que les licenciés adultes n'étaient que peu présents, et je les invite à nous rejoindre la saison prochaine. Leur présence serait bienvenue, tout d'abord pour que les jeunes puissent avoir le plaisir de les observer, mais aussi pour savoir, s'ils sont capables de déloger les dinosaures que sont Grégoire et Coco...



## Grand Prix du Mouret, le GPDM et la course de la Chambre de Commerce

Une très belle 19<sup>ème</sup> édition mise sur pied par un comité d'organisation qui continue sa mutation. Ainsi, pour la première fois, Nicolas Noth a assumé seul la responsabilité de la buvette, remplaçant ainsi définitivement notre brave Gérald Meuwly. Quant aux finances de la manifestation, Corinne Raboud a remplacé Marie-France Rolle. J'adresse à Marie-France et Gérald toute notre gratitude pour l'énorme engagement fourni tout au long de ces années. Le CSLM leur doit beaucoup et nous espérons les voir chaque année en tant

que spectateurs privilégiés. Un chaleureux merci et beaucoup de plaisir à Corinne et Nicolas qui prennent une responsabilité importante dans l'organisation de notre magnifique GPDM, sous la main du maître, Grégoire Vial.



Cet hiver, la Chambre de Commerce du canton de Fribourg, nous a approché afin que nous organisions une course de ski pour ses membres, soit environ 1000 sociétés et PME fribourgeoises. Nous avons donc élargi notre week-end de course et leur avons proposé un slalom parallèle, le vendredi, avec, à la clé, plus de 80 participants. L'ambiance était au rendez-vous. Le plaisir et la satisfaction de ces dirigeants, mais néanmoins bons skieurs, également. En effet, à une exception près, ils ont tous répondu au sondage écrit, qu'ils désiraient revenir l'année prochaine. Une belle marque de reconnaissance envers l'engagement des organisateurs.



### **La remise de la coupe fribourgeoise des enfants et des adultes**

Vous trouverez les résultats détaillés de toutes les courses et coupes sur notre site. Il m'est très agréable de relever que 30 enfants du CSLM ont pris part à des courses cette saison. Satisfaction également, de voir que des jeunes de notre club continuent activement à pratiquer leur sport préféré, en passant dans la catégorie des juniors. Je dois vous dire, que cela est pour moi la préoccupation principale. En effet, si nous avons le plaisir d'avoir relancé des groupes d'enfants suffisamment nombreux, je désire que les adolescents soient également bien encadrés, car c'est exactement dans cette période de vie qu'ils abandonnent leurs activités sportives. Nous savons tous que c'est justement à ce moment charnière que nous jouons un rôle sociétal et que passé ce cap, ces jeunes resteront et peut-être s'engageront envers leur CSLM. Nous avons besoin de jeunes passionnés et désireux de s'investir dans une formation d'entraîneur. Tout le comité de la section et plus particulièrement notre coach, Marc Bertschy, sont à même de renseigner les personnes intéressées. Je reviendrai aux résultats en mettant en lumière le doublé de Kevin Colliard (1<sup>er</sup>) et Thierry Despont (2<sup>ème</sup>) chez les Messieurs 1 ainsi que la très motivante 2<sup>ème</sup> place du CSLM au classement interclubs, sur 18 clubs participants. Bravo à tous.

## **Sonia nous rejoint**

Nous sommes très heureux de vous annoncer que Sonia Schuwey a accepté de remplacer Vanessa Rolle qui nous avait annoncé lors de la dernière assemblée, vouloir mettre un terme à son engagement dans le comité de la section ski. Passionnée de ski et de montagne, nous remercions Sonia de son engagement envers la section.

## **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. Deux jours de skis à Zermatt sont programmés en août. Visitez le site du CSLM afin de vous tenir informés.

Dans l'attente et le plaisir de vous revoir, Sonia, 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

## Quelques News de la section :

Ce n'est pas parce que la halle de gym est occupée qu'il faut renoncer à faire de l'exercice ! Un jeudi soir bien frisquet de la fin mars, notre monitrice de NIA, Chantal, et plusieurs courageuses de la section se sont retrouvées sous l'abri de la halle polyvalente pour un cours de NIA en plein air. Après un échauffement bien soutenu, plus rien ne pouvait arrêter ces dames qui se sont défoulées avec toute leur énergie !  
Expérience unique

Fin mai, nous avons eu l'occasion de découvrir la danse africaine avec notre monitrice Soraya, accompagnée non pas de un mais de trois musiciens !

C'était embarquement immédiat pour un voyage rythmé au son des djembés, avec frappements de mains et de pieds, sauts, ondulations et appels. Découverte intéressante, un peu bruyante pour les volleyeuses dans la 1<sup>ère</sup> partie de la salle de gym .....

*Luzia*



## PICTURES



## Sortie 2015 de la section Aérobie à Weggis

Huit sportives de notre section se sont retrouvées durant trois jours dans la belle région de Weggis au bord du Lac des quatre Cantons, du 2 au 4 mai. Une trêve de pluie annoncée pour le samedi, et nous voilà parties à l'assaut du Rigi à peine arrivées en bateau à notre hôtel. Les 1'400 m de dénivelé sont parcourus selon les envies, soit par le chemin de randonnée escarpé Mark Twain, soit en s'aidant un peu du téléphérique jusqu'à Kaltbad puis à pied jusqu'au sommet. Dans les nuages et les restes de neige, nous avons une vue à couper le souffle sur tellement de lacs qui semblent se déverser les uns dans les autres que nous renonçons à les nommer ici, la géographie s'en portera beaucoup mieux! Après cette magnifique journée de marche, la pluie nous retrouve trop tard, puisque nous sommes déjà dans l'eau chaude salée de la piscine de notre hôtel.



Le dimanche, après un bon brunch (Prosecco facultatif), la journée commence sous les



parapluies en marchant sur les sentiers agréables de la campagne lucernoise, entre prés, fermes et lac, sur un circuit passant par les villages de Haldi et Greppen. Le soir après le passage « obligé » au Spa de notre hôtel, nous allons fêter l'anniversaire de Karin dans un restaurant californien sympa de Weggis (Prosecco obligatoire). La dernière partie de soirée s'avère un peu plus rocambolesque, où nous apprenons comment notre grande et sportive responsable peut rejoindre une chambre d'hôtel dont elle n'a pas la clé, au 4<sup>e</sup> étage!

Le lundi après une petite séance sur l'avenir de notre section, le groupe reprend le bateau direction Lucerne pour une visite touristique express de la ville, puis le train pour se rendre à Trubschachen. Destination sportive ? touristique ? non, gourmande! Tous les biscuits de l'usine Kambly n'attendaient que nous pour être systématiquement dégustés, on l'a bien mérité après ces deux jours d' « entraînement ». Encore une sortie très réussie, avis aux amatrices pour l'année prochaine !

Sylvie Prahin Cajoux

# GYM HOMMES

Chaque lundi soir, de 19.00 à 21.00 h. à la salle de sport, côté Singine, se déroule un rituel hebdomadaire immuable: la gym homme présente son show. Ces quelques lignes pour vous résumer ce rituel. Cela commence toujours au vestiaire par quelques minutes de papotage (nos voisins du volleyball n'ont pas le monopole !): histoires du week-end, d'une sortie, d'un spectacle, de ski ou de ce petit resto où.... Puis, en bas, les choses sérieuses (uni-hockey) commencent. Pour l'échauffement, prière de se préparer avant de venir à la halle. Si vous venez nous admirez de la galerie – je parle évidemment du jeu et de la tactique, pas des joueurs – vous repérerez rapidement les pros et les autres. Les pros ont des cannes personnelles, ultralégères, qui marquent des buts. Les autres ont des cannes du club et font ce qu'ils peuvent. Les pros de pros, eux, ont même une housse spéciale pour ranger et bichonner leur canne ! Les jeunes courent comme des gazelles, dribblent et tournent; les moins jeunes essaient de suivre. Les encore moins-moins jeunes, eux, ont le sens du placement, jouent la carotte, ont la passe et le tir tout en finesse. Mais finalement chacun transpire dans la soirée selon ses propres ambitions.



En principe, nos gardiens sont à la hauteur, intransigeants, chacun son style quasi de ligue nationale : pour l'un, style Gottéron, casque, gants et genouillères, et presque toujours à genoux pour prendre le plus de place possible; pour l'autre, style papillon, léger, futé, œil de lynx et réflexes ad hoc. De toute façon, nos gardiens sont très bons : quand il y a un but, c'est toujours parce que les coéquipiers ne sont pas revenus en défense. La tactique et l'ambiance vont crescendo. Vers la fin, nos jeunes ne sont plus des gazelles mais des supersoniques ; les maladresses se multiplient ; si le score est serré, la tension monte. Pour l'instant, nous n'avons pas eu besoin d'ambulance – on finit juste à temps pour éviter cela. Ensuite vestiaire et douche (pas de détail, mais si «on» pouvait détartre les pommes des douches, ce serait un immense bonheur de plus...). Et le rituel se termine toujours, au moins pour les pèdes, par une petite bière à la cuisine du rez. Moment sympathique de partage, où l'on récupère en partie un peu l'eau et les calories qu'on vient de perdre. Le rituel se referme. Bonne soirée, salut, à lundi prochain.

*Un des sportifs du lundi*

## COIN DE LA SYMPATHIE

Nous partageons la tristesse de la famille Eggertswyler à l'occasion du décès de Michel Eggertswyler qui nous a quittés trop tôt, terrassé par une maladie. A Laurent, ancien responsable de la section ski, à Eric, ancien responsable de la section ski nordique, mais aussi à Eliane et Marcel, toujours très proches du CSLM, nous vous adressons nos messages de sympathie

# 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 <a href="mailto:president@cslm.ch">president@cslm.ch</a>
Vice-président	Dominique KOLLY Imp. Ecureuils 2 1724 Ferpicloz	026 / 413.19.14 079 / 232 02 32 <a href="mailto:vice-president@cslm.ch">vice-president@cslm.ch</a>
Secrétaire	Nathalie THERAULAZ Route du Coteau 61 1752 Villars-sur-Glâne	026 / 422.44.44 079 / 371.08.33 <a href="mailto:secretariat@cslm.ch">secretariat@cslm.ch</a>
Caissière & Gestion des membres	Mireille RABOUD Le Land 1 1724 Le Mouret	026 / 915.36.62 079 / 285.41.09 <a href="mailto:caisse@cslm.ch">caisse@cslm.ch</a>
Rédaction CSLM-Info	Romain JUILLERAT Route des Russilles 39 1724 Le Mouret	- 079 / 537.52.74 <a href="mailto:cslm-info@cslm.ch">cslm-info@cslm.ch</a>
Athlétisme	Vacant	
Ski	Dominique KOLLY Imp. Ecureuils 2 1724 Ferpicloz	026 / 413 19 14 079 / 232 02 32 <a href="mailto:ski@cslm.ch">ski@cslm.ch</a>
Volley	Jennifer COLLIARD Route en Champ Didon 104 1740 Neyruz.	026 / 413.31.26 079 / 717.13.07 -
Gym hommes	Thierry PLANCHEREL Imp. du Montsibolo 25 1724 Le Mouret	- 079/718.99.90 <a href="mailto:gym-hommes@cslm.ch">gym-hommes@cslm.ch</a>
Aérobic	Luzia CLÉMENT Les Jones 7 1724 Le Mouret	- 079 / 563.94.36 <a href="mailto:gym-dames@cslm.ch">gym-dames@cslm.ch</a>
Webmaster	Adrien NICOLET Pérolles d'en Haut 9 1752 Villars-sur-Glâne	026 / 413.15.12 - <a href="mailto:webmaster@cslm.ch">webmaster@cslm.ch</a>